

ブルーガイド おさんぽマップ

特別版

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

ぶらり
おさんぽ
中越

新潟中越

ぐるっとおさんぽ

12

の

10

の

スト

リー

リー

リー

リー

リー

リー

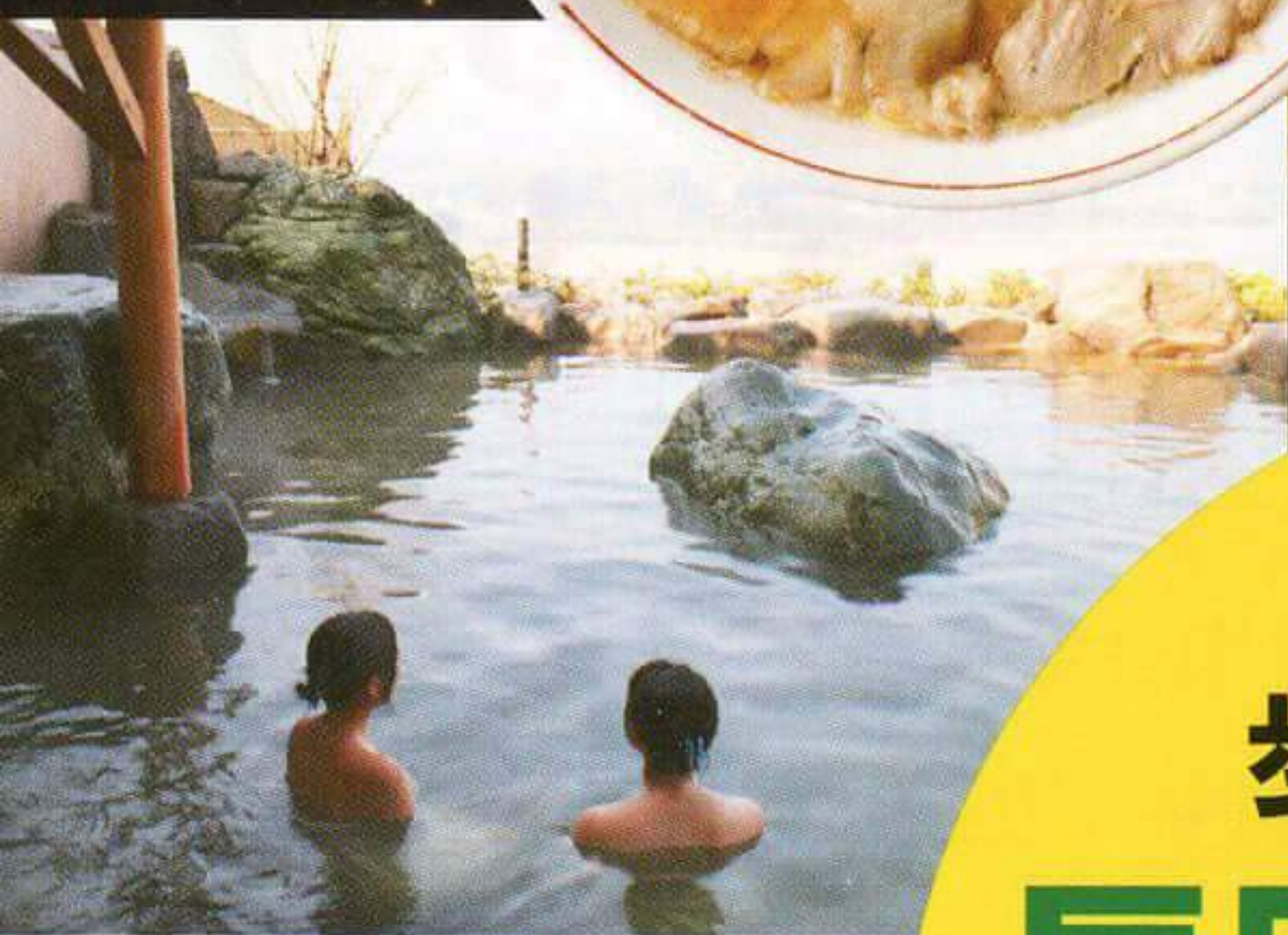
長岡市
三条市
柏崎市
小千谷市
十日町市
見附市
燕市
魚沼市
南魚沼市
弥彦村
出雲崎町
津南町

情報満載の
地図特集!

編集部が
歩いて取材!

長岡・摂田屋
牧之通り

おさんぽマップ
付き



すべての道を歩いてチェック！ 『おさんぽマップ』の 取材力がスゴイ！

累計 230 万部を誇る人気の旅行ガイドブック『おさんぽマップ』を制作するブルーガイド編集部が、中越エリアを取材。その土地らしさがあふれるローカルな 10 のテーマを、おさんぽ気分でごりめぐってみました。



CONTENTS 目次

- 4 ようこそ中越エリアへ！
- 6 ①[自然] ニッポンの『原風景』に出会う
- 8 ②[花火] 夏の夜に咲く大輪の花々
- 10 ③[紅葉] 錦繡に染まる秋を愛でに行く
- 12 ④[雪] 雪に遊ぶ冬、雪に願う冬
- 14 ⑤[産業観光] 金属加工産業の地 三条・燕へ
- 16 ⑥[ダム] いま、ダムで遊ぶのが新しい！
- 18 ⑦[温泉] いい湯、効く湯、眺めの湯へ
- 20 ⑧[人物] 中越の誇る先人たち
- 22 ⑨[地酒] 中越エリアの地酒・酒蔵見学を楽しもう！
- 24 ⑩[芸術] 中越のアートに触れる！
- 26 おさんぽマップで街歩き 長岡
- 28 おさんぽマップで街歩き 摂田屋
- 29 おさんぽマップで街歩き 牧之通り
- 30 地元の人も愛してやまない ご当地グルメ
- 33 人気の買い物スポット
- 34 中越エリア発のおみやげ
- 35 イベントカレンダー
- 36 中越エリアへの交通アクセス



自然

花火

雪

温泉

酒

楽しみ方はいろいろ！
中越エリアぐるりおさんぽ旅

ダム

人物

紅葉

産業

芸術



中越エリアへ！

新潟県の中央部に位置する中越エリアには、風光明媚な見どころや効能豊かな温泉、レジャースポットなどが点在。地元で育まれたお酒やおみやげ、ユニークなグルメなども盛りだくさんだ。まずはエリア内の12市町村のプロフィールを押さえておこう！

鍛冶の技を受け継ぐ金属加工が繁栄

三条市

古くから鉄器の生産が盛んで、江戸時代には和釘の製造、明治以降は、包丁などの生産・卸で隆盛を極めた。現在は包丁や工具をはじめ、多様な金属関連製品を生産しているほか、生活にマッチしたスタイリッシュで高品質な製品が多く作り出されている。洗練された製造現場の見学も人気。

DATA
面積：約432km² 人口：約10万人 市の木：五葉松 市の花：ヒメサユリ 市の鳥：芝地鶏

鍛冶の体験が気軽にできる三条鍛冶道場

越後のど真ん中にあるコンパクトシティ

見附市

「新潟県の重心点」がある“ど真ん中”のまち。交通アクセスも抜群。産地ならではのニット工場見学とアウトレットショップのほか、道の駅パティオにいがた、みつけイングリッシュガーデンなど、コンパクトなエリア内に魅力がギュッと詰まっている。見附まつりや大風合戦も人気だ。

DATA
面積：約78km² 人口約4万1000人 市の木：梅の木

国内最大級のニット工場を見学可

雪国が育んだ魚沼産コシヒカリに舌鼓

魚沼市

米どころの中越の中でも、魚沼産コシヒカリは全国的に有名。また、西福寺の開山堂などには、石川雲蝶の彫刻や絵画が数多く遺され、見応えがある。尾瀬国立公園の入口でもあり、奥只見ダムは観光地として賑わいを見せている。

DATA
面積約950km² 人口約3万7000人 市の木：コブシ 市の花：カタクリ 市の鳥：ウグイス 市の魚：アユ

西福寺開山堂の天井に見られる石川雲蝶の彫刻

史跡や街並み、大自然を満喫

南魚沼市

上杉景勝や直江兼統の出身地として知られ、坂戸城址や伝世館、雲洞庵などの史跡巡りが楽しい。雪国文化を知らしめた鈴木牧之（すずきぼくし）生誕の地であり、牧之通りの街並みも風情があつて心地よい。石打・舞子・八海山などでは大自然も満喫できる。

DATA
面積約585km² 人口約5万8000人 市の木：コブシ 市の花：カタクリ

直江兼統が幼少期に学んだ雲洞庵

栄えある歴史と文化が集まる交差点

長岡市

江戸時代には長岡藩の城下町として栄え、幕末には河井継之助、「米百俵」の逸話で知られる小林虎三郎といった先人も輩出。先人ゆかりの地を巡るだけでも心が躍る。「長岡まつり大花火大会」は、日本三大花火として全国に知られ、冬の「雪しか祭り」でも雪花火が打ち上がる。酒蔵も多く、棚田や牛の角突き、火焰土器などで知られ、国営越後丘陵公園では香りのバラをはじめ、四季折々の花が楽しめる。長岡には、日本の原風景・歴史からアウトドア・レジャースポットが、たくさん詰まっている。

DATA
面積：約891km² 人口：約27万4000人 市の木：ケヤキ 市の花：ツツジ 市の魚：錦鯉

日本三大花火として全国に知られる「長岡まつり大花火大会」



神社と絶景、温泉に安らぐ

弥彦村

荘厳な雰囲気が漂う彌彦神社は、越後でも随一のパワースポットとして人気を集める。神社の神域である弥彦山へは、ロープウェイや車で登れ、山頂に立つパノラマタワーからの日本海や佐渡の眺めがすばらしい。霊泉として、古くから親しまれてきた弥彦温泉郷にも癒やされる。

DATA
面積：約25km² 人口：約8000人 村の木：椎の木

パワースポットとして人気の彌彦神社

金属洋食器生産は国内トップ

燕市

江戸時代から和釘や鋳起銅器の製造が盛んで、明治以降は燕銅物の産地として盛況を極めた。現在ではステンレス製品の加工が多く、金属洋食器は国内95%のシェアを誇り、プラスチック製品の製造も盛んだ。産業の軌跡は、「燕市産業史料館」で知ることができる。また、良寛が約20年間過ごした国上の地も見逃せない。

DATA
面積：約111km² 人口：約7万9000人 市の木：サクラ 市の花：キク、サルビア、パーペナ・テネラ

銅器 燕市で造られる鋳起

夏・冬のまつり、アートが躍動

津南町

津南町は、中越の南端、千曲川が信濃川と名を変える長野県境に位置する。夏のひまわり広場や紅葉が人気の秋山郷、夜空を舞う幻想的なスカイランタンが打ち上がる「津南雪まつり」、十日町市と共に開催している「大地の芸術祭」などが話題を呼んでいる。

DATA
面積：約170km² 人口：約9800人 町の木：ブナ 町の花：ひまわり 町の鳥：ウグイス

夏の風物詩となっているひまわり畑

アートと風景が溶け合う里

十日町市

十日町の名は、毎月十日に市が開かれていたことに由来。郊外へ抜けると星峠の棚田や、清津峡、松之山の美人林など、大自然の風景が美しく広がる。十日町市博物館には、笹山遺跡から発掘された国宝の火焰型土器が展示。妻有（つまり）と呼ばれるエリアでは、200点以上のアート作品を常時設置し、3年に1度、「大地の芸術祭」も開催され、アートの里としても高い評価を受けている。エアボード・スノーシュー・スノーバイクといった新しいスノーアクティビティも盛んだ。

DATA
面積：約590km² 人口：約5万4000人 市の木：ブナ 市の花：ユリ

松之山に生い茂り、すらりとした美しい立ち姿を見せる「美人林」

日本海に面した風景を堪能

柏崎市

中越の西端、日本海に面していて、日本海鮮魚センターや、福浦八景と呼ばれる海岸線の風景、マリンスポーツなど、海との縁が深い。「ぎおん柏崎まつり」で行われる「海の大花火大会」のスケールは迫力満点。中越沖地震が契機となって誕生した「柏崎鯛茶漬け」は、今や柏崎の名物として定着している。

DATA
面積：約442km² 人口：約8万6000人 市の木：マツ 市の花：ヤマユリ

ご当地グルメとして注目を集める柏崎鯛茶漬け

妻入りの景観が光る良寛の生誕地

出雲崎町

日本海と小高い丘に挟まれた街並みは間口が狭く奥行きが深い「妻入り」と呼ばれる様式。その様式の長屋が立ち並ぶ景観は、出雲崎町ならではの。良寛の生誕地でもあり、生家跡の良寛堂や、生誕200年を記念して建てられた良寛記念館は、当時の様子がしのばれる。近代石油産業発祥の地でもあり、道の駅には記念公園と記念館が併設されている。

DATA
面積：約45km² 人口：約4500人 町の木：けやき 町の花：赤坂つつじ

妻入りの街並みと日本海に沈む夕日

世界最大の花火に熱狂

小千谷市

宿場町として栄えた小千谷市は、江戸時代には、小千谷縮（ちぢみ）の工房が集積し、京・大坂・江戸に出荷される運輸の要所ともなった。世界最大の打ち上げ花火・四尺玉が上がる「片貝まつり」や、巨大な熱気球が舞う「おぢや風船一揆（ふうせんいっき）」などでは、国内外から人が集まり熱気に包まれる。錦鯉の里や『小千谷そば』と呼ばれるへぎそばも人気がある。

DATA
面積：約155km² 人口約3万6000人 市の花：スイセン 市の魚：錦鯉

巨大な熱気球が雪原の空に舞い上がるおぢや風船一揆

中越トリビア・豆知識

「長岡出身の有名人」

個性豊かな長岡出身の有名人といえば、松方弘樹の美父・近衛十四郎。その他にも、作家の山岡荘八、阿刀田高、歌手の三波春夫、元・モーニング娘。の久住小春がいる。

「北が下越で、南が上越」
都である京都に近い方が「上越」、遠い方を「下越」と呼んだため。京都から出るものを「下りもの」、「江戸の手前を「江戸前」と言ったのと同じ。

ニッポンの『原風景』に出会う

豊かな自然の中に、古くから続く人間の営みによって生まれた造形美が溶け込み、独特の景観を作り出す。中越エリアのそんな『原風景』は、ノスタルジックで見る人の心を打つ。

山間に、里山に、森に、海に、心に響くシーンあり



①長岡市山古志支所 産業建設課 ☎ 0258-59-2343 ②長岡市山古志地域 関越自動車道小千谷 IC から車で約 30 分

山古志の棚田・棚池

棚田と棚池が入り交じる珍しい光景は、山古志では各所に存在する。ここは錦鯉の発祥の地としても知られ、錦鯉を養殖するため、棚池を造って稚魚を放すからだ。晴れた日には、青空や雲が棚池の水面に映り込むという清々しい風景にも巡り合える。

水面に映る空と雲



夕日の景勝地がある。出雲崎町の高台に位置する「良寛と夕日の丘公園」からの眺めは、胸に迫るものがある。

雄大な自然、のどかな田園風景なども見どころになっている中越エリア。なかでも各所に点在する棚田や、かやぶき屋根の集落、日本海に沈む夕日などは、どこか懐かしく、日本原風景とも呼べるものだ。棚田は、限られた山の斜面を開墾せねばならない厳しい条件下で造られてきたもの。山古志や、松代、松之山に広がる棚田からは、先人たちの知恵と苦勞が偲ばれる。また、かやぶき屋根の古民家は、未来に残したい風景として貴重な存在だ。ブナ林は、柏崎市や十日町市、津南町などに多く分布し、特に美人林は稀有な原生林として注目されている。加えて、中越エリアは、夕日がきれいなスポットにも恵まれている。弥彦山からの夕日はスケールの大きい風景の広がりを見せ、長大な海岸線を有する柏崎市には、随所に

星峠の棚田

階段状の広がり美しい



いくつもの棚田が見られる十日町市において、特に人気なのは星峠の棚田だ。大小約 200 枚の棚田が階段状となって斜面に広がり、奥行きのある里山風景を作り出している。春先や晩秋には、棚田が水鏡と化して美しさを増す。

①十日町市観光協会まつだい事務所 ☎ 025-597-3000 ②十日町市峠 1513 ③ほくほく線まつだい駅から車で約 20 分 関越自動車道六日町 IC から車で約 60 分

柏崎市の荻ノ島は、かやぶき環状集落が形成されている。30 軒ほどの民家のうち、かやぶきの古民家は約 8 軒。静かなたたずまいを見せながら、伝統的な生活様式を今に伝えている。集落の中には宿泊もできるかやぶきの宿もある。

①荻ノ島ふるさと村組合 ☎ 0257-41-3252 ②柏崎市高柳町荻ノ島 1090-2 ③ほくほく線まつだい駅から車で約 20 分、北陸自動車道柏崎 IC から車で約 40 分

荻ノ島かやぶきの里



生活様式を今に伝える

美人林

その立ち姿にうっとり



樹齢約 90 年ものブナが生い茂る林。豪雪地帯の木々は、太い幹すら重みで曲がってしまうものだが、この林は、すらりと美しい立ち姿を保っている。新緑から紅葉、雪との共演と、四季折々に彩りが楽しめる。

①十日町市観光協会松之山事務所 ☎ 025-596-3011 ②十日町市松之山松口 1712-2 付近 ③ほくほく線まつだい駅からバスで約 15 分の堺松バス停から徒歩 30 分、関越自動車道塩沢石打 IC から車で約 60 分

道の駅「越後出雲崎天領の里」にある「夕風の橋」は、日本海に突き出している海洋橋。縁結びの橋とも呼ばれ、恋が成就するという噂で人気上昇中だ。日本海沿岸に夕日のスポットは数多くあるが、ここからの夕日はぜひ一度は眺めておきたい。

①道の駅 越後出雲崎天領の里 ☎ 0258-78-4000 ②出雲崎町大字尼瀬 6-57 ③北陸自動車道西山 IC から車で約 20 分、JR 越後線出雲崎駅から車で約 7 分

日本海の夕日



ゆっくりと沈む太陽



片貝

たくさんの願いが詰まった花火が上がる

開催日 9月9～10日

片貝まつり浅原神社 秋季例大祭奉納大煙火

かたかいまつりあきばらじんじゃ
しゅうきれいたいさいほうのうだいえんか

願いを込めて奉納された花火は、一発毎にその込められた思いが放送されてから花火を打ち上げる。直径 800 m の世界最大級を誇る四尺玉ほか、尺玉の数段打ち、スターメインなどが上がる。

☎ 0258-84-3900 (片貝町煙火協会)
📍小千谷市片貝町浅原神社裏手 アクセス：関越自動車道小千谷 IC から車で約 1 分の小千谷市内の臨時駐車場からシャトルバスを利用、JR 上越線小千谷駅から片貝経由小千谷行バスで 30 分、五之町臨時バス停から徒歩で約 20 分

← 一生に一度は見ておきたい四尺玉花火

海面に写る鮮やかな
花火も美しい

柏崎



空と海を彩る色鮮やかな花火が見事なエンタテインメントに

有料観覧席からの観賞は
花火の感動がより伝わる



平和への想いを込めて夜空を彩る

長岡

厳かな雰囲気か漂う復興祈願花火「フェニックス」

開催日 8月2～3日

長岡まつり大花火大会(長岡市)

ながおかまつりおおはなびたいかい

信濃川の広大な河川敷が大会会場。開花幅が直径 300 m にもなる尺玉(十号)が次々と打ち上げられる米百俵花火は圧巻だ。中越地震の翌年から打ち上げ始めた復興祈願花火「フェニックス」は、開花幅が約 2 km にも及ぶ超ワイドスターメインで不死鳥を表現している。

☎ 0258-39-0823 (長岡花火財団)
📍長岡市信濃川河川敷 関越自動車道長岡 IC から車で約 10 分の越後丘陵公園の駐車場などからシャトルバスを利用、JR 上越新幹線長岡駅から徒歩で約 30 分



↑ 尺玉 100 連発の迫力満点「米百俵花火」
← 上空 600 m から直径 650 m もの大輪を咲かせる正三尺玉

その他の中越エリア花火大会カレンダー

雪原カーニバルなかさと

せつげんかーにばるなかさと

夜の幻想的な雪景色が広がるスキー場で開催される花火。

場所：十日町市なかさと清津スキー場 アクセス：関越自動車道塩沢石打 IC から車で約 40 分、JR 飯山線越後田沢駅から車で約 15 分 ☎ 025-763-2511 (雪原カーニバルなかさと実行委員会)

おぢやまつり大花火大会

おぢやまつりだいはなびたいかい

幅 1000m の超ワイドベスピアスターメインは必見。

場所：小千谷市信濃川河川敷 アクセス：関越自動車道小千谷 IC から車で約 5 分、JR 上越線小千谷駅から徒歩 15 分 ☎ 0258-83-3512 (小千谷市観光交流課)

河岸段丘花火

かがんだんきゅうはなび

帯状の花火が河岸段丘にある津南の町中から打ち上がる。

場所：津南町マウンテンパーク津南 アクセス：関越自動車道塩沢石打 IC から車で約 60 分、JR 飯山線津南駅から車で約 10 分 ☎ 025-765-5585 (津南町観光協会)

三条夏まつり大花火大会

さんじょうなまつりおおはなびたいかい

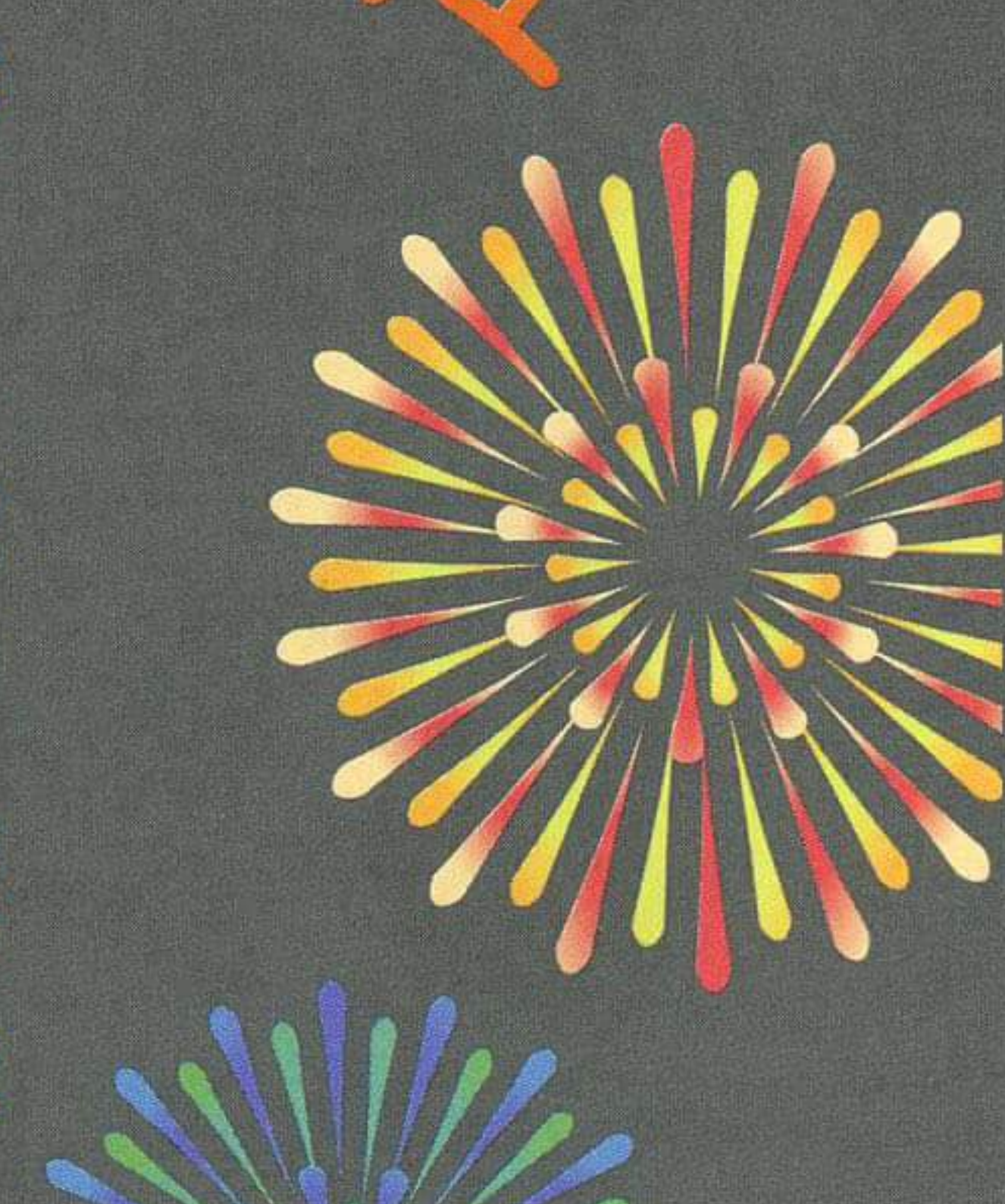
打ち上げ場所と観覧席が近く、目の前に上がる花火は迫力。

場所：三条市六ノ町河川緑地 アクセス：北陸自動車道三条燕 IC から車で約 10 分、JR 弥彦線北三条駅から徒歩 20 分 ☎ 0256-32-1311 (三条夏まつり協賛会事務局)

家内安全などさまざまな願いを込め、地元の人々が浅原神社に花火を納める由緒ある奉納花火。海を舞台にしたぎおん柏崎まつりは、日本海側では最大級の花火大会となっている。中越エリアではこのほかにも狙いや縁起がさまざまな花火大会が多く開催されているので、いくつかの花火大会を訪れて、それぞれの個性や雰囲気の違いを見比べてみるのも楽しい。

長岡市の「長岡まつり大花火大会」、小千谷市の「片貝まつり浅原神社秋季例大祭奉納大煙火」、柏崎市の「ぎおん柏崎まつり海の大花火大会」は、その会場のロケーションからそれぞれ「川の長岡」「山の片貝」「海の柏崎」と呼ばれ「越後三大花火」として名高い。長岡まつり大花火大会は、戦災からの復興を祈念した「長岡復興祭」が起源とされ、戦中の長岡空襲や、2004年に起きた中越地震で亡くなった人々への追悼と復興の願いが込められている。片貝まつりは、健康や

大きな数も日本有数
中越の花火はひと味違う



はっ かい さん 八海山 (南魚沼市)

📷 見ごろ：10月中旬～11月上旬

古くから霊峰として知られ、山岳信仰の対象となってきた八海山。山頂からの紅葉の眺めは山肌一面が朱色に染まるようで、それを見下ろすべく多くの人が訪れる。山頂まで約5分で到着する「八海山ロープウェイ」からは、紅葉を愛でつつの山間の空中散歩も楽しめる。

①「八海山ロープウェイ」☎025-775-3311 8時20分～16時20分(土・日曜は8時～17時) 往復大人2100円、小学生1050円 ※10月1日～11月12日(予定)の乗車料 📍南魚沼市山口1610 JR 上越線・ほくほく線六日町駅からバスで約30分、関越自動車道六日町ICから車で約20分



にるりおさんぽ 中陸
紅葉
ストーリー 3

錦繡に染まる秋を愛でに行こう

自然条件に恵まれ、美しく色づく中越エリアの紅葉。山の険峻さ、峡谷の深さが、その色をいっそう艶やかにする。ライトアップによる、闇に際立つ色合いにも注目だ。

越後三大紅葉ライトアップ



風情あるモミジに感激

中越エリアの珠玉の紅葉の景勝地として、弥彦公園、松雲山荘、もみじ園が「越後三大紅葉ライトアップ」と称されている。紅葉真っ盛りの10月下旬から11月下旬くらいにライトアップされ、昼間とは異なる紅色の世界に浸ることができる。

弥彦公園 (やひここうえん)

紅葉が水面を赤や黄色に染める浅尾池がある「もみじ谷」や、谷の間に架かる観月橋から望む光景が紅葉の絶景スポット。ライトアップされた谷と橋の光景は、昼間とはまた違う深みがある。

①弥彦観光協会☎0256-94-3154 📍弥彦村弥彦 667-1 JR 弥彦線弥彦駅から徒歩で1分、北陸自動車道三条燕ICから車で約30分

松雲山荘 (しょううんさんそう)



美しい庭園のモミジが浮かび上がる

大正15年から造園された回遊式の日本庭園。赤松、ツツジ、モミジなど多数の樹木に覆われ、造形豊かな灯籠が立ち並び、情緒ある景観を生み出している。ライトに照らされた樹木と灯籠の空間美は見事。

①柏崎市役所 商業観光課☎0257-21-2334 📍柏崎市緑町3 JR 信越本線柏崎駅から徒歩で約20分、北陸自動車道柏崎ICまたは米山ICから車で約15分

もみじ園



広大な敷地を散策できる

①長岡市越路支所産業建設課☎0258-92-5903 📍長岡市朝日 600 JR 信越本線来迎寺駅から徒歩約15分、関越自動車道長岡南越路スマートICから車で約5分

明治29年ごろに別荘庭園として造られたもみじ園。約4000㎡という広大な敷地には、樹齢150～200年のモミジやカエデ類、ツツジなど多くの植物が植えられている。昼間は太陽光で色合いが変化する紅葉は、夜になると人工の光による落ち着いた表情を見せてくれる。

あき やま ごう 秋山郷 (津南町)

📷 見ごろ：10月中旬～11月上旬

津南町と長野の県境、中津川上流の山間部に点在する集落を総称して秋山郷という。迫る山々に閉ざされた秘境と呼ぶのがふさわしい場所で、錦秋の渓谷は、その幽玄さを一層引き立てている。岩肌の斜面に張り付いているような紅葉は、そんな土地ならではの。毎年10月下旬には「秋山郷紅葉(もみじ)まつり」も行われる。

①津南町観光協会☎025-765-5585 📍津南町秋山郷 JR 飯山線津南駅から車で約40分、関越自動車道塩沢石打ICまたは越後川口ICから車で約60分



渓谷に架かる赤いアーチの前蔵橋と、紅葉に包まれた岩肌のコントラストは絶妙な彩り。

秋が訪れ、気温が低くなってくると、樹木たちは冬支度を始める。葉に蓄えられていた葉緑素が減り、赤や黄の色素が浮き出てきて、いっせいに色づいていく。だが、葉は朽ちてしまうのではなく、春になると幹から栄養を取り戻し、再生していく。まさに紅葉は、散り際の美しさと呼ぶにふさわしい。雄大な豊かな自然に恵まれた中越エリアには、そうした紅葉の名所が多く、秋の行楽の楽しみとなっている。

秋山郷では、岩壁に張り付く紅葉と岩肌のコントラストが見事で、弥彦山や八海山では、ロープウェイから見渡す紅葉の山景色が迫力満点。奥只見ダムでは、遊覧船に乗って紅葉を堪能でき、魚沼スカイラインでは、ドライブしながら紅葉を巡るルートもある。また、「越後三大紅葉ライトアップ」というイベントも開催され、昼とは違う幻想的な空間を創り出して、自然美以上の空間を演出している。秋という季節をより楽しませてくれる紅葉を、ぜひ見に行こう！

冬支度を始めた樹木が染まり、より幻想的な輝きを放つ



巨大な雪ステージと雪上火火



古志の火まつり
火柱とそれを彩る雪中花火が迫力

高さ25m級の「日本一巨大なさいの神」に新成人が点火を行い、その年の無病息災、五穀豊穡、さらに震災からの復興を祈願する祭り。真っ白な雪原に高さ50mにも届く火柱が舞い上がる姿は圧巻。

①開催時期：毎年3月上旬 ☎0258-59-2343（古志の火まつり実行委員会事務局）
②長岡市山古志種芋原あまやち会館周辺 北陸自動車道新潟中央ICから車で約40分、JR上越新幹線長岡駅から車で約40分



むこ投げ・すみ塗り（十日町市）
むこなげ・すみぬり

毎年小正月に行なわれている伝統行事。「むこ投げ」は、前の年に結婚した婿を、高さ5mほどの境内から雪の上に投げ落とす。「すみ塗り」は、神事の灰と雪を混ぜ、お互いの顔に「おめでと」と言いながら塗り合い無病息災、家業繁栄を願う。



一斉にランタンが上がる様は不思議な光景

津南雪まつり（津南町）
つなんゆきまつり

冬の終わりと春の訪れを告げる祭り。雪上ならではの体験型イベントなどが催されるほか、夜になると、夜空一面を覆いつくすほどのスカイランタンが打ち上げられ、幻想的な雰囲気に包まれる。

①開催時期：毎年3月中旬 ☎025-765-5585（津南町観光協会）
②津南町ニュー・グリーンピア津南など 関越自動車道塩沢石打ICから車で約40分、JR上越新幹線越後湯沢駅から車で約50分



祭事
夫婦の絆が固くなるようにとの願いを込めて

①開催時期：毎年1月15日 ☎025-596-3011（十日町市観光協会松之山事務所）
②十日町市松之山温泉街 関越自動車道塩沢石打ICから車で約40分、ほくほく線まつだい駅から車で約20分

十日町雪まつり

とうかまちゆきまつり
（十日町市）

70年近い歴史を誇る雪まつりで、市民の手づくりの雪像が十日町市街に並ぶ。雪で造った巨大なメインステージでは音楽ライブやショーが行われるなど、「音と光」による華やかなイベントだ。

①開催時期：毎年2月の第3金・土・日 ☎025-757-3100（十日町雪まつり実行委員会事務局）
②十日町市城ヶ丘ピュアランド特設会場ほか 関越自動車道六日町ICから車で約20分、JR・ほくほく線十日町駅から徒歩で約25分



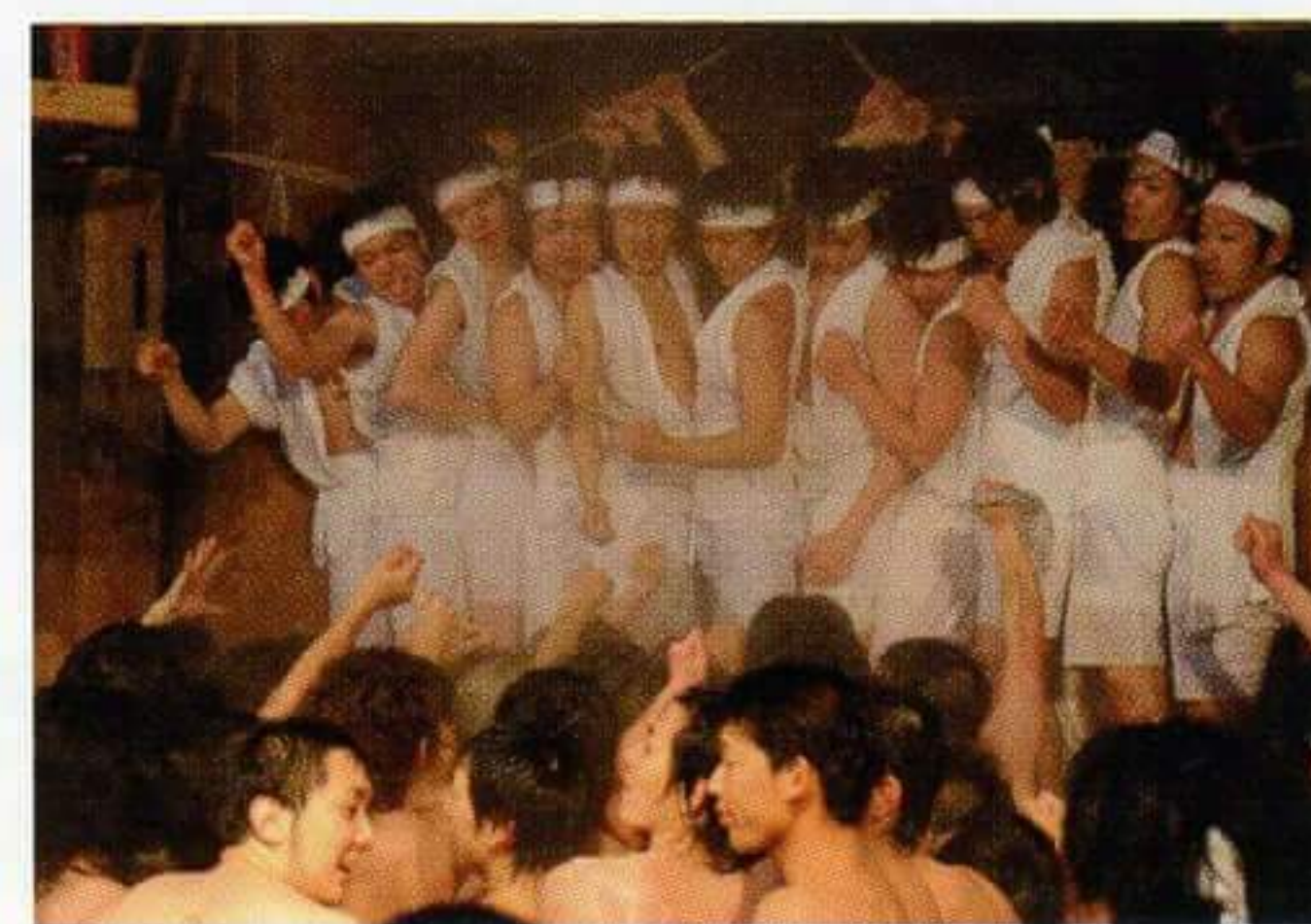
↑夜には雪面に光を灯した「雪あかり」が登場 → 普段ではできない雪遊び施設がもりだくさん

長岡雪しか祭り（長岡市）

ながおかゆきしかまつり

ジャンボスノーすべり台や雪壁のぼりなどの雪遊びが楽しめる「わんぱく広場」や、飲食・みやげブースが並ぶ「食楽座・雪しか市」など、子どもも大人も楽しめる冬の人気イベント。

①開催時期：毎年2月の第3土・日 ☎0258-32-4500（長岡商工会議所）
②ハイブ長岡・千秋が原ふるさと森周辺 関越自動車道長岡ICから車で約15分、JR上越新幹線長岡駅から車で約10分



「サンヨー」のかけ声とともに男衆が押し合う

国の選択無形民俗文化財に指定された、約1200年の歴史をもつ奇祭。上半身裸の男たちが少しでも近くで毘沙門天を拝もうと、堂内で押し合う様は迫力満点。

①開催時期：毎年3月3日 ☎025-777-3054（大和観光協会）
②南魚沼市浦佐善光寺境内毘沙門堂 関越自動車道大和スマートICから車で約5分または六日町ICから車で約15分、JR上越新幹線浦佐駅から徒歩で約5分

灯り



おぢや風船一揆（小千谷市）

おぢやふうせんいっき

本州唯一の雪上の熱気球競技大会「日本海カップクロスカントリー選手権」を兼ねたイベント。熱気球と花火、雪灯籠がコラボしたグローバルフェスティバルや、熱気球の試乗体験なども行われる。



ソリは1時間200円でレンタルできる（平日は無料）

国営越後丘陵公園（長岡市）

こくえいえちごきゅうりょうこうえん

標高80～260mの丘陵地帯にある国営公園。ウィンターシーズンはスキー・スノーボードゲレンデ、ソリゲレンデ、クロスカントリーコースなどで遊べる。

①開催時期：毎年1～3月上旬の9時30分～16時30分、月曜休（祝日の場合は翌日休）
☎0258-47-8001（越後公園管理センター）
②国営越後丘陵公園 関越自動車道長岡ICから車で約10分、JR上越新幹線長岡駅からバスで30分の陽光台4丁目バス停から徒歩10分

最近では、スキーやスノーボードからさらに広がり、スノーシューやスノーバイク、エアボードといった、雪と遊ぶスノーアクティビティのアイデアが多様化している。

①開催時期：毎年2月下旬～3月上旬の土・日 ☎0258-83-3512（おぢや風船一揆実行委員会事務局）
②小千谷市平沢・西中地内 関越自動車道小千谷ICから車で約10分、JR上越線小千谷駅からシャトルバス

真冬に行われる熱気球競技大会

遊ぶ



真っ白なふかふかの雪の上を歩くスノーシュー

十日町市のスノーアクティビティ（十日町市）

とうかまちしのすのーあくてぃびてぃ

毎年3mもの豪雪に包まれる十日町市のスキー場などでは、ゴム製のボードでゲレンデを滑り降りるエアボードや、ガイドと共に雪原を歩くスノーシューなどといった、新しいスノーアクティビティが楽しめる。

①☎025-596-3133（松之山温泉スキー場）
②松之山温泉スキー場など 関越自動車道塩沢石打ICから車で約60分、ほくほく線まつだい駅から車で約25分

一面が銀世界に包まれる中越エリアの冬。この気象条件をめいっぱい楽しむのが、当地のイベント・行事の流儀だ。雪景色の中で繰り広げられるからこそ、ここでしか楽しめない魅力にあふれている。

豪雪地帯の冬は

おもしろさが盛りだくさん！

年間の累積降雪量が400cmを超える地域も珍しくない新潟では、雪と共に暮らしてきた人々の生活に根付いた冬の伝統行事が今も伝えられ、雪をテーマにした新しいイベントなども数多く生まれている。

70年近くの歴史を誇り、現代雪まつりの発祥として知られる、日本海側最大級の冬のイベント「十日町雪まつり」をはじめ、雪上の熱気球競技大会を兼ねたイベント「おぢや風船一揆」、1200年前から続く「裸押合大祭」、冬の夜空を幻想的に染める「スカイランタン」など。いずれも世代を問わず楽しめる中越エリアの冬の風物詩だ。

最近では、スキーやスノーボードからさらに広がり、スノーシューやスノーバイク、エアボードといった、雪と遊ぶスノーアクティビティのアイデアが多様化している。

雪に遊ぶ冬、雪に願う冬



地域の工場を一齐に開放する 「燕三条 工場の祭典」



「燕三条 工場の祭典」実行委員会

燕三条地域の企業が、工場を一齐に開放して、毎年10月初旬、4日間にわたって開催。多様な製品を産み出す KOUBA（工場）や、農業に取り組む KOUBA（耕場）、現地の産品を購入できる KOUBA（購場）が、三位一体となって取り組む大イベントだ。イベント期間中はオフィシャルバスツアーも実施されている。詳しくは、下記実行委員会まで問い合わせるか、HPを参照。

「燕三条 工場の祭典」実行委員会事務局
公益財団法人 燕三条地場産業振興センター産業振興部
三条市須頃 1-17 ☎ 0256-35-7811
<http://kouba-fes.jp>

第一ニットマーケティングが企画する 「ニット工場見学」

見附市でニット製品の企画・製造・販売などを行う、第一ニットマーケティングでは、工場見学とアウトレットショッピングなどが楽しめるプランを通年で開催している。主なコースは、第一ニットマーケティングの国内最大級といわれるニット工場の見学と、リニューアルオープンした産地ならではのアウトレットショップ「プリメイラ」でのショッピングだ。詳しくは下記まで問い合わせを。

第一ニットマーケティング（株）

見附市柳橋町 270-1 ☎ 0258-66-4513 工場見学は平日のみ（土曜は要相談）で、10～80人の団体で要予約（無料）、工場見学は20～30分、隣接のファクトリーアウトレット「プリメイラ」は10時～16時（無休）でショッピングは約30分 北陸自動車道中之島見附ICから車で5分、JR 信越本線見附駅から徒歩で5分



三条鍛冶道場

伝統の鍛冶技術を体験できる施設



さまざまな鍛冶の講座を受講したり、体験できる研修施設。講座は「五寸釘によるペーパーナイフ作り体験」「包丁研ぎ体験」などの常設講座が体験できる。ベテラン指導員のもと、鍛冶技術を体験できるところが魅力だ。



ベテランの鍛冶職人が手助けしてくれるので安心して体験できる



自宅の包丁を持ち込んで、研ぎ作業を体験できる

三条市元町 11-53 ☎ 0256-34-8080 9時～17時（体験受付は15時30分まで）
月曜・12月29日～1月3日休 ペーパーナイフづくり：大人1000円、中学生以下500円
包丁研ぎ：大人300円、中学生以下150円 北陸自動車道三条燕ICから車で10分、JR 弥彦線北三条駅から徒歩3分、JR 上越新幹線燕三条駅から車で10分

燕市産業史料館

独特の輝きを放つ鋳起銅器ほか貴重な作品を展示

先人たちの心を大切にし、技術遺産を保存する場として誕生。本館には金属産業の起源や職人の作業場を復元。別館では矢立や煙管を中心に紹介。新館は洋食器の歴史と燕の誇る金属ハウスウェアを展示し、世界のスプーン館を併設した。ミニスプーン作りの体験（無料）もできる。

燕市大曲 4330-1 ☎ 0256-63-7666 9時～16時30分 大人300円、小人100円（団体割引有）土・日・祝日は燕市内の小中学生と付添保護者1名無料 月曜（祝日の場合は開館）・年末年始休 北陸自動車道三条燕ICから車で5分、上越新幹線燕三条駅から車で5分

玉川堂 五代寛平の「銀銅」重口打出湯沸。鋳起銅器の代表的な作品



燕の産業の歴史がわかる展示室



やすりを使い刃先を合わせる合刃工程などを iPad で見ることができる



余分な材料を使って造られた「ブランキングアート」



見学後に商品を購入できるショップもある

諏訪田製作所

開かれた工場で、職人の技を見学できる

諏訪田製作所は、1926（大正15）年、三条市で創業。関東大震災後、住宅復興に合わせ、大工職人のため、釘の頭などを落とす「喰切」を製造したのが始まり。その後も、喰切型という両刃を合わせる刃物に特化し、生産を続けている。現在は、つめ切りや盆栽用鋏、栗皮・銀杏剥などを主に製造販売している。

工場は、「SUWADA OPEN FACTORY」と名付けられ、開かれた工場として自由に見学を受け入れており、ギャラリー・ショップ・カフェなどもあり、心地よく見学できる。ルートは、工程ごとに備え付けられた iPad を使って、職人の手元が拡大されて見えるようになっている。

三条市高安寺 1332 ☎ 0256-45-6111 工場見学：10時10分～17時（12時10分～13時、15時～15時10分は休憩）、日・月曜休 ショップ：10時～18時、無休、見学無料 工場・ショップとも年末年始は休 北陸自動車道三条燕ICから車で約20分、中之島見附ICから約15分、JR 上越新幹線燕三条駅から車で約20分

中越エリアの北部に位置する三条・燕は、江戸時代から「ものづくり」の町として栄えてきた。三条市では、中世の頃から鍛冶職人や金物行商人が活躍し、明治以降は鎌・包丁・小刀・鋸などの生産で隆盛を極めた。現在は包丁や工具ほか、多様な金属関連製品を生産し続けている。燕市では、明治後期には、燕銅物と呼ばれた銅器・炉・煙管などが隆盛を極め、現在ではステンレス製品の加工業者が多く立地し、金属洋食器は国内で95%のシェアを誇る。プレス金型を使ったプラスチック製品の製造も盛んだ。三条・燕にはこうした金属加工製品の会社が多数存在し、見学できる工場や、鍛冶などを実際に体験できる場があるので、ぜひ立ち寄ってみよう。隣の見附市では、ニツト工場の見学もできる。

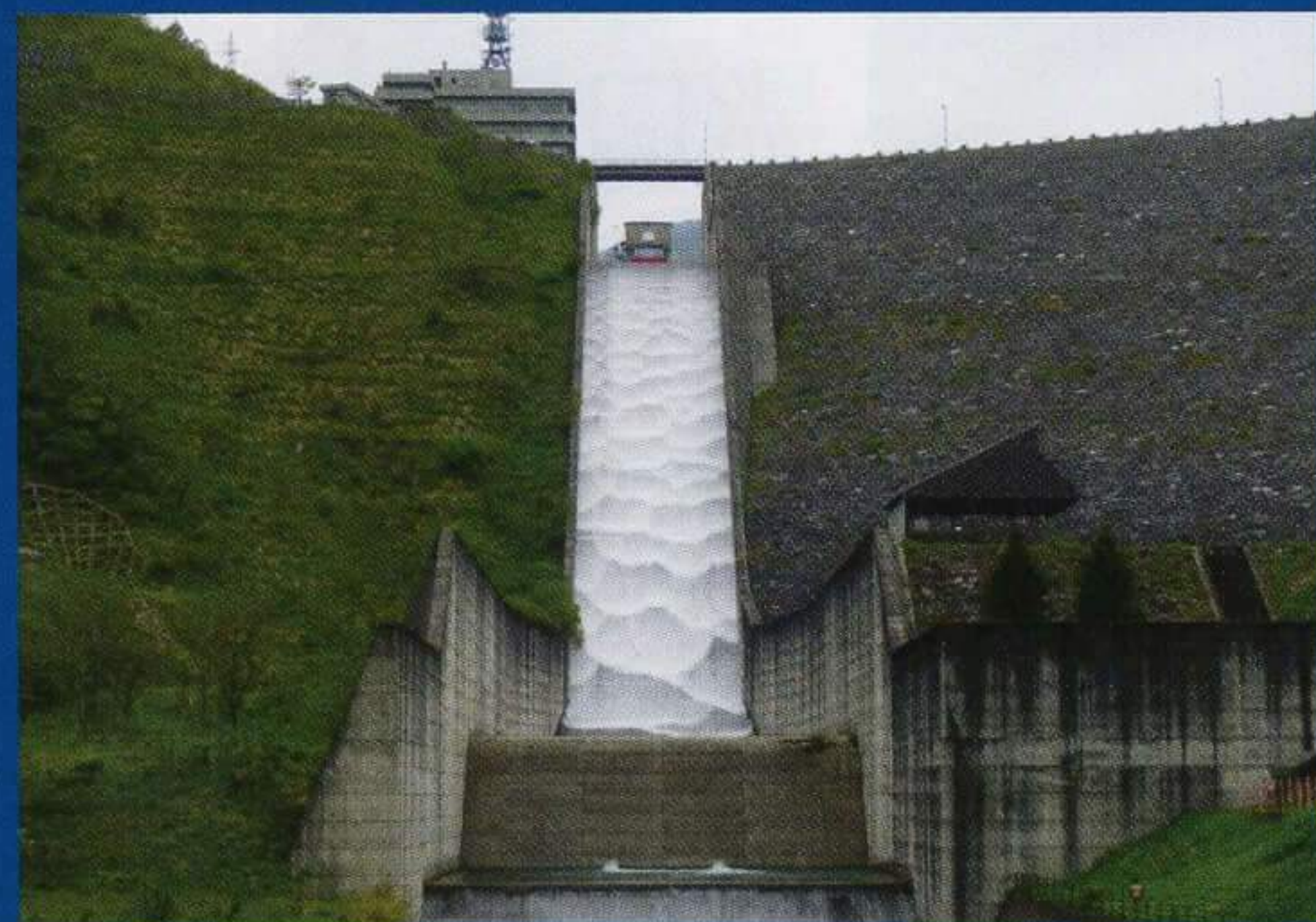


金属加工産業の地 三条・燕へ

伝統の職人技が息づく地域



三国川ダム



土や石を積み上げたロックフィルダムという型式の三国川ダム



(左) 夜にライトアップされた姿も美しい。(右) ダム湖は、付近がシャクナゲの自生地であるため、しゃくなげ湖と名付けられた

自然体験、総合学習などに加え、文化の香りも漂う、地域に開かれたダム

三国川ダムは、南魚沼市の三国川にロックフィルダムという型式で建設され、1992（平成4）年に完成した。洪水の調節・流水の機能維持・水道水・発電などを目的とした多目的ダムだ。

ダム湖畔は散策することもでき、公園をはじめ、彫刻像、句碑なども設置され、自然と文化の薫りが漂う。管理所では、総合学習（約90分）も実施していて、ダムの基本知識を学ぶことができる。

！ ダムカードは、三国川ダム管理所（8時30分～17時15分（12月～4月休））で配布。

🍴 ダムカレーは、しゃくなげ観光センター（☎025-774-2200 10時～16時、火曜・12月～4月休）で食べられる。

DAM-DATA

堤高 119.5m、堤頂長 419.5m、総貯水容量 2750 万 m³、1992 年竣工
所在地：南魚沼市清水瀬 北越自動車道六日町 IC から車で約 30 分

大谷ダムと笠堀ダム



工事中も見学ツアーが行われている笠堀ダム



(左) 大谷ダムのダム湖は、旧・下田村の村花であったヒメサユリにちなんで、ひめさゆり湖と名付けられた (右) かさ上げ工事中の笠堀ダム

資料館がある大谷ダムと、工事中の笠堀ダムは、ともに連携して役割を推進

三条市にある大谷ダムには資料館（入場無料・9時～16時、月曜・12月上旬～4月上旬休）もあり、建設時の様子やダムの仕組みを知ることができる。笠堀ダムは、笠堀川・五十嵐川の治水と、三条市への利水・発電を目的とした多目的ダムだ。2017 年現在、一部が工事中で通常の見学はできないが、工事現場を見るツアーを実施している。

！ ダムカードは、それぞれの管理事務所で配布。

🍴 大谷ダムカレー（平日限定販売）は、庭月庵 悟空（☎0256-47-2488 10時30分～16時）で、笠堀ダムカレーは食事処はくちょう（☎0256-41-3011 10時30分～21時30分、第3水曜休）で食べられる。

DAM-DATA

大谷ダム 堤高 75.5m 堤頂長 360.0m、総貯水容量 2000 万 m³、1993 年竣工
笠堀ダム 堤高 74.5m、堤頂長 225.5m、総貯水容量 1540 万 m³、1964 年竣工
所在地：三条市大谷 所在地：三条市笠堀 両ダムとも北陸自動車道三条燕 IC から車で約 60 分

豆知識

- 堤体…ダムの本体。
- 堤高（ていこう）…ダムの高さ。
- 堤頂長（ていちょうちよう）…ダムの幅。
- 総貯水容量…ダムに貯められる水の最大量。
- 天端（てんぱ）…ダム堤体の一番上部。大抵は、道路が歩道になっている。
- ダム湖…河川を堰（せ）き止めて造られたダムの人造湖。大概、湖名が付けられている。
- ダムカード…ダムへ行くともらえるトレーディングカードのようなカード。原則1人1枚。
- ダムカレー…堤体をライス、ダム湖をルーに見立てたカレーのこと。
- ダムの数…日本には 2700 以上、新潟県には約 110（日本第3位）、中越には約 30 のダムがある。

奥只見ダム



奥只見ダムの巨大なダム湖と堤体

総貯水容量は日本第2位、高さは日本第5位。家族そろって楽しめる巨大なダム

魚沼市の南東部、福島県との県境にある奥只見ダムは、1960（昭和35）年に完成した発電用の巨大なダムだ。堤高は国内第5位だが、重力式コンクリートダムでは第1位で、有効貯水容量でも国内第1位だ。

見学では、ダムまで行けるスロープカーや、湖を運航する遊覧船など、湖面周遊が充実している。展望台の高台には、発電機をイメージした資料館「奥只見電力館」（入場無料）があり、ダムや発電の仕組みなどを学習できる。作家で釣り師としても著名だった開高健は、奥只見湖（別名：銀山湖）と名付けられたこのダム湖をこよなく愛したことでも知られる。

！ ダムカードは、奥只見電力館（9時～16時、11月上旬～5月中旬は休）で配布している。

🍴 ダムカレーは、奥只見ターミナル（☎025-795-2864）と、奥只見レイクハウス（☎025-795-2445）で食べられる。

DAM-DATA

堤高 157m、堤頂長 480m、総貯水容量 6 億 100 万 m³、1960 年竣工
所在地：魚沼市湯之谷芋川（左岸）、右岸は福島県 関越自動車道小出 IC から車で約 50 分、JR 上越新幹線浦佐駅からバス利用、奥只見ダムバス停下車徒歩約 15 分。



遊覧船も航行する奥只見湖。©（一社）魚沼市観光協会「魚沼市フォトコンテスト入賞作品」

生活を支えるダムの機能と魅力とは

ダムは私たちのライフラインを支える、大切な役割を果たしている。大別すると、「治水」（大雨や台風などで洪水が起きないように調節する作業）と、「利水」（雨が降らず渇水になりそうな時、ダム湖から水を補給する作業）で、ほかにも発電や、農業・工業用水への使用という目的もある。日本では、こうした役割を持つ建造物のうち、高さ 15 m 以上のものをダムと呼んでいる。

最近では、ダムの役割を理解してもらうため、施設を公開して見学ツアーを組んだり、担当者がその役割を説明してくれるダムも増えている。さらに、ダムへ行かないと入手できない「ダムカード」や、ダムを形取った「ダムカレー」なるものも登場。中越エリアの山間部では「ダム観光」が面白い！

ダム見学の楽しみ方

ダムに着いたら、ダム湖の周辺や天端を歩いたり、堤体を見学するのが基本。管理事務所を訪ねれば、パンフレットやダムカードがもらえたり、案内・解説してくれるダムもある。近くに資料館があれば、そこに寄ると、ダムの詳しいことが分かる。レストランがあれば、ダムカレーが食べられるかもしれない。

ダムの場所は、日本ダム協会の「ダム便覧」、ダムカードの配布は、「ダムカード配布情報！」あるいは、国土交通省の「ダムカード配布場所一覧」、ダムカレーが食べられる所は、「日本ダムカレー協会」の HP で確認できる。

ダムカード（イメージ）



ダムカレー（イメージ）

いま、ダムで遊ぶのが新しい！

いい湯、効く湯、眺めの湯へ

懐かしい温泉街が残る名湯や、山間にひっそりと湧く歴史ある湯、眺望抜群の露天風呂が自慢の湯など、中越エリアにはさまざまな湯が揃う。癒やしを求めて、湯のはしごもぜひ。

効能豊かな天然温泉が
数多く点在している



県内有数の豪雪地帯にある松之山温泉。風情ある旅館が並ぶ

松之山温泉 (十日町市)

開湯から約 800 年もの歴史をもち、日本有数のほう酸含有量を誇る湯は、古くから草津や有馬と並ぶ「日本三大薬湯」として泉質が高く評価されてきた。温泉街にある日帰り温泉施設「鷹の湯」も人気が高い。

① 十日町市観光協会松之山事務所 ☎ 025-596-3011 ほぼく線まつだい駅からバスで 25 分、関越自動車道塩沢石打 IC から車で約 60 分



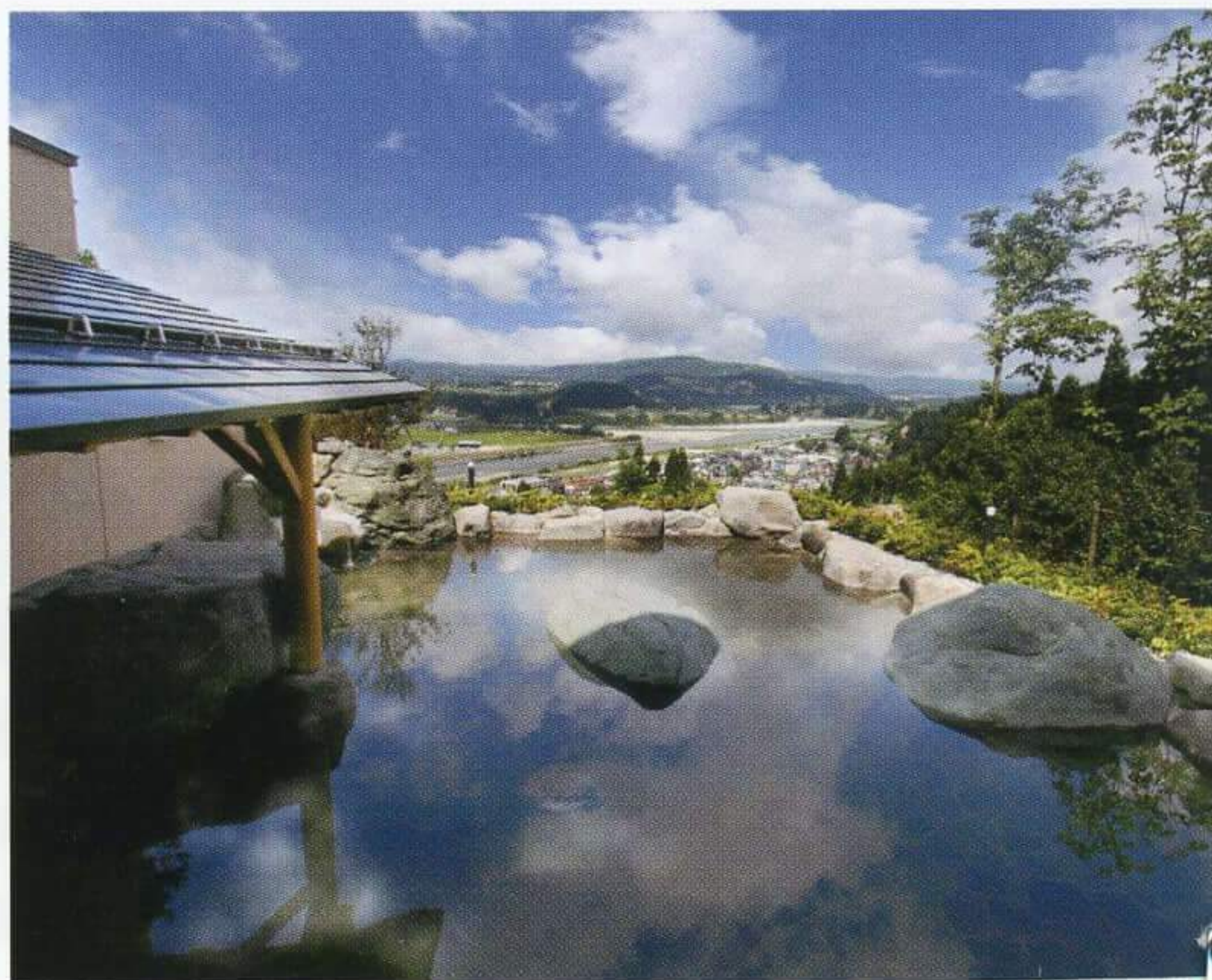
こじんまりとした温泉街を散策するのも楽しい

泉質…ナトリウム・カルシウム-塩化物泉
泉温…35 ~ 95℃
宿の数…16 軒



中越エリアには、趣のある温泉地が数多くあり、さまざまな泉質・効能、情景を楽しむことができる。かつて、国内有数の油田地帯だった長岡・柏崎には、石油開発の副産物として生まれた温泉が点在。それぞれの規模は小さいながらも、効能が期待できる良質の湯がたくさん湧いている。また、開放感あふれる露天風呂があったり、眺望のよい場所に湧いているといったシチュエーションも魅力的だ。

山間部には、昔ながらの温泉地の風情を残す名湯もある。例えば、県内でも屈指の豪雪地帯として知られる十日町の松之山温泉では、冬の雪見風呂が人気だ。温かい湯に浸かりながら、周辺に降り積もった真っ白な雪を眺めるのは、雪国ならではの心地よさ。のんびりと過ごせば、心も体もリフレッシュできる。



↑ 広々とした大浴場には寝湯や電気風呂、サウナもある
→ 信濃川と魚野川の合流点を見渡す露天風呂からの眺めがすばらしい

えちご川口温泉 (長岡市)

露天風呂からの眺望が抜群で、源泉浴や電気風呂など、さまざまなタイプの湯船がある日帰り温泉。泉質は、成分が濃く良質な弱アルカリ性高張性高温泉。併設のホテルサンローラでの宿泊もおすすめ。

① えちご川口温泉 ☎ 0258-89-4511 関越自動車道越後川口 IC から車で約 10 分

泉質…ナトリウム-塩化物強温泉
泉温…54.3℃
宿の数…1 軒



昔ながらの温泉街の雰囲気が漂う大湯温泉

湯之谷温泉郷 (魚沼市)

魚沼市街地から奥只見湖へと向かう国道 352 号沿いに点在する、小さな温泉地を総称して湯之谷温泉郷という。代表格は大湯温泉で、佐梨川の両岸に旅館が立ち並び、湯の町情緒が漂う。

① 魚沼市観光協会 ☎ 025-792-7300 JR 上越線小出駅からバスで 30 分、関越自動車道小出 IC から車で約 15 分

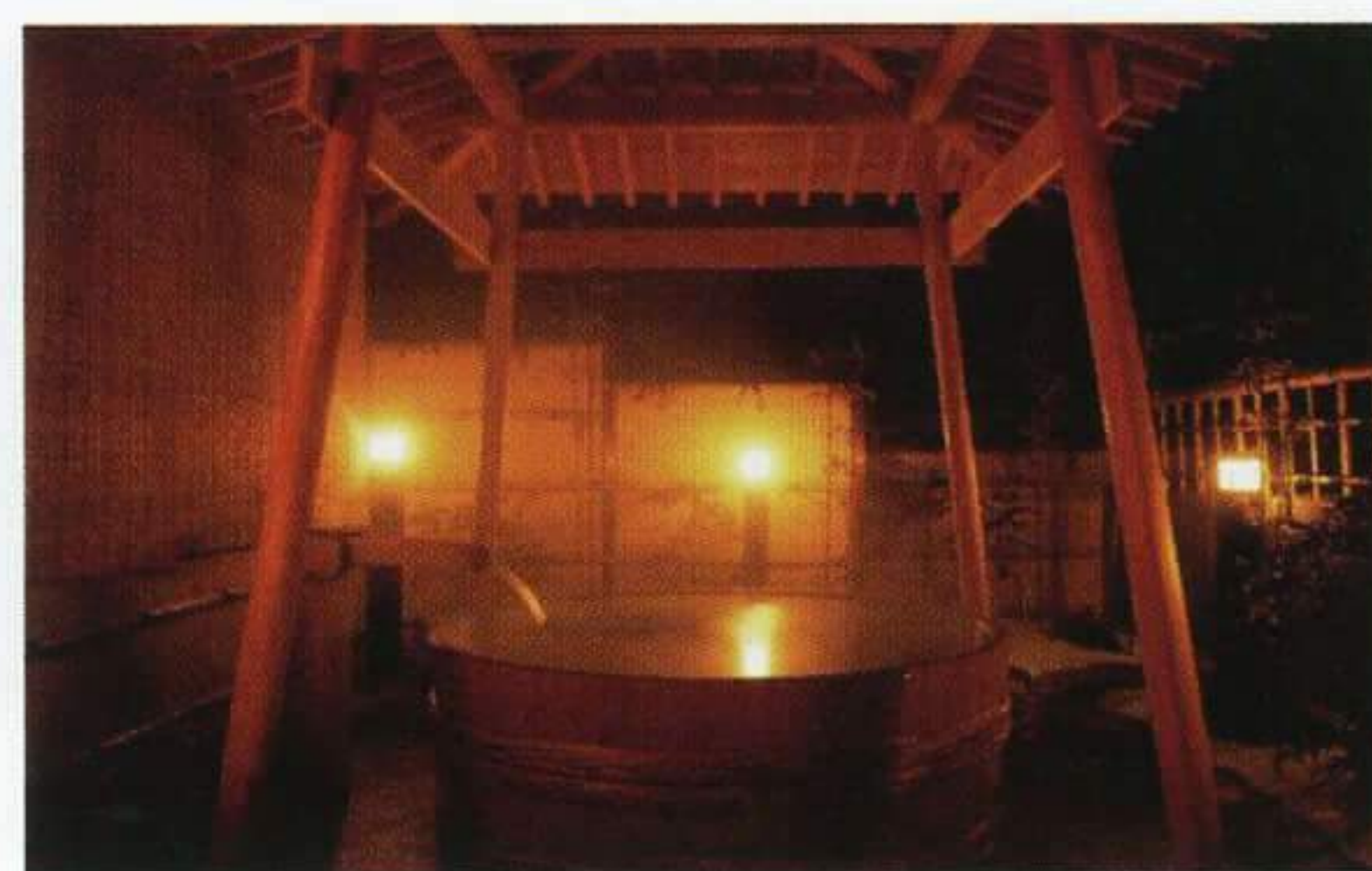
泉質…単純温泉
泉温…38℃ ~ 58℃
宿の数…10 軒 (大湯温泉)



弥彦温泉郷 (弥彦村)

万葉集にうたわれ、古くから「おやひこさま」との敬称で親しまれている越後一宮「彌彦神社」。その門前にある温泉で、約 1000 年前に鳥や獣が湯浴みをしていたという伝説が残り、長い歴史を誇る。

→ 文化や産業発展の神様として信仰を集める彌彦神社
↓ 9 軒の旅館はいずれものんびりと温泉を楽しむ



泉質…アルカリ性単純温泉
泉温…約 48℃ 宿の数…9 軒



① 弥彦観光協会 ☎ 0256-94-3154 JR 弥彦線弥彦駅下車すぐ、北陸自動車道三条燕 IC から車で約 30 分

寺泊の温泉 (長岡市)

日本海に面した温泉地で、海を眺めながらの入浴が気持ちいい。日帰り温泉「寺泊さんばちの湯」や「寺泊岬温泉太古の湯」が人気。

① 寺泊さんばちの湯 ☎ 0258-75-5888、寺泊岬温泉太古の湯 ☎ 0258-75-5533 JR 上越新幹線長岡駅からバスで 60 分、関越自動車道中之島見附 IC から車で約 30 分

よもぎひら温泉 (長岡市)

長岡市の東南、のどかな山間に湧く。泉質の違う 3 軒の宿は、いずれもつるつる、すべすべになる泉質で、美肌効果が期待できる湯として知られている。

① 和泉屋 ☎ 0258-23-2231 / 福引屋 ☎ 0258-23-2221 / よもやま館 ☎ 0258-23-2121 JR 上越新幹線長岡駅からタクシーで約 25 分、関越自動車道小千谷 IC から車で約 15 分

大沢山温泉 (南魚沼市)

山間にある小さな温泉地で、3 軒の宿が点在。泉質はナトリウム塩化物炭酸水素泉で肌によい湯とされ、女性に人気がある。

「里山十帖」の露天風呂は、上信越国境の山々を一望



① 幽谷荘 ☎ 025-783-2579 JR 上越線塩沢駅から車で約 20 分、関越自動車道塩沢石打 IC から車で約 10 分



出雲崎町の良寛記念館の北側の丘の上にある公園。良寛像が建立されている

良寛記念館



生涯200年を記念して建築された記念館。五合庵のレプリカや、書画、遺品、文献などが数多く展示され、その温かい心に触れられる

☎ 0258-78-2370 9時～17時 大人400円、高校生200円、小中学生100円 11月～3月の水曜休 三島郡出雲崎町 JR越後線出雲崎駅からバスで約10分



河井継之助

「民は国の本 吏は民の雇」

長岡藩の家老として幕末に活躍した風雲児・河井継之助は、1827（文政10）年、長岡に生まれた。陽明学を学んだ後、1853（嘉永6）年、ペリーの黒船来航の頃、佐久間象山の塾などに通い、その実力と行動力を藩主に認められ、頭角を現す。

1868（慶應4）年、戊辰戦争の始まりとなる鳥羽・伏見の戦いが起きると、装備を整えた。北越戊辰戦争では、軍事総督として巧みな戦術により新政府軍を翻弄。しかし、多勢に勝る新政府軍に打ち破られ、八十里越と呼ばれた険しい山越えをして会津へ向かう途中、塩沢村（現在の福島県只見町）で息を引き取った。享年41。

良寛

「自惚れることも 卑下することもない 上もなければ下もない」

良寛は1758（宝暦8）年、出雲崎の名家山本家に生まれた。幼名は栄蔵。7歳頃から漢学を学ぶが、18歳で突如、出家してしまう。22歳の時、玉島（岡山県倉敷市）にある円通寺の住職から良寛という法名を与えられ、約12年間修業した後、諸国行脚の旅に出た。

1796（寛政8）年新潟に戻り、47歳で国上山にある国上寺の五合庵に入り20年あまりを過ごす。修行中は師の教えをよく守り、寺も妻子も持たず、生涯清貧の暮らしを貫き、多くの民から敬慕された。晩年は長岡に移住し、1831（天保2）年、静かに息を引き取った。享年74。

良寛は書、俳句、詩、歌、禅、逸話など、数々の作品や足跡を遺したため、中越エリアには、ゆかりの地が数多く所在する。生まれ故郷の出雲崎町に、良寛記念館や良寛と夕日の丘公園、良寛堂、良寛逸話出雲崎油絵館などが、長岡市には良寛の里美術館やはちすば通りなどがある。燕市には五合庵、分水良寛史料館があり、歌碑は中越の所々に立てられている。「良寛八十八ヶ所巡り」というコースも設定されている。

河井継之助記念館



河井継之助像（右）と、日本に3門しかなかったうち河井が2門を購入したと言われるガトリング砲の複製（上）。複数の銃身を束ねて回転させ、1分間に200発を連射する機関銃だ。両方とも、生家跡に建てられたこの記念館にある



☎ 0258-30-1525 10時～17時 大人200円、高校生・大学生150円、小中学生100円 12月28日～1月4日休 長岡市長町 関越自動車道長岡ICから車で約15分、JR上越新幹線長岡駅から徒歩で約9分

直江兼続

「国の成り立つは 民の成り立つをもってす」

愛と義に生きた文武兼備の武将として知られ、NHKの大河ドラマ『天地人』の主人公にも取り上げられた直江兼続は、1560（永禄3）年、坂戸城下（現在の南魚沼市）に生まれた。幼少期は、金城山の麓にある雲洞庵で、上杉景勝とともに勉学に励み、その後、上杉謙信の養子となった景勝の近侍として春日山城（上越市）に入った。

1581（天正9）年、直江信綱の死後、信綱の妻・お船を嫁として直江家を継ぎ、直江兼続を名乗った。景勝の右腕となり強力な権限を得た兼続は、与板城を居城として敏腕を奮い、直属の家臣団である与板衆は兼続を支えた。

その後、上杉家に謀反の兆しありとの噂に対し、兼続が送った書状を徳川家康が読み激怒したという、直江状の逸話が後世に伝えられている。

関ヶ原の合戦後は家康に従い、大坂冬・夏の陣に出兵して武名を上げるも、1619（元和5）年、上杉家の江戸藩邸で病没。享年60だった。

山本五十六記念館



世界を巡り、平和を求めた五十六ゆかりの品が展示されている記念館。戦死した際に搭乗していた海軍一式陸上攻撃機の左翼なども置かれ、戦争の悲惨さを伝えている

☎ 0258-37-8001 10時～17時 大人（高校生以上）500円、小中学生200円 年末年始休 長岡市呉服町 関越自動車道長岡ICから車で約15分、JR上越新幹線長岡駅から徒歩で約10分

雲洞庵 うんとうあん



越後一の禅寺で、日本一の庵寺と呼ばれている。幼少期の景勝と兼続が学んだ方丈の間が遺されている

☎ 025-782-0520 9時～17時（4月中旬～11月）、10時～15時30分（12月～4月中旬）300円 無休 南魚沼市雲洞 関越自動車道塩沢石打ICまたは六日町ICから車で約15分、JR上越線塩沢駅または六日町駅から車で約10分

直江兼続公伝世館



大河ドラマを契機に兼続の生家をイメージして造られた。甲冑や家康に送った直江状の写しなどが展示され、当時の雰囲気が伝わってくる

☎ 025-772-2687 9時～16時30分（12月は2～3日、9～10日、16日の13時30分～16時30分のみ開館）大人300円、小中高生150円 木曜・12月中旬～3月休 南魚沼市坂戸 関越自動車道六日町ICから車で約10分、JR上越線六日町駅から徒歩で約25分

山本五十六

「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」

1884（明治17）年、旧長岡藩士の六男として生まれた山本五十六は、当時の父親の年齢から、五十六と名付けられた。軍艦に乗船する傍ら、度々アメリカへ留学・赴任を繰り返した五十六は、国力の違いを肌で感じ、日米開戦に異議を唱えた。しかし、連合艦隊司令長官に任命されると、軍人として国のために戦うと決心した。このことは、長岡藩軍事総督・河井継之助と似た運命が感じられる。そして、1943（昭和18）年4月、前線視察の際、ブーゲンビル島上空で戦死した。

中越にルーツを持ち、地域の礎を築いてきた先人たちが、日本の文化や思想にも影響を与え、貢献した功労者だ。ゆかりの地を訪ね、当地が由縁の歴史の足跡に触れてみよう。

中越の誇る先人たち

中越エリアの酒蔵元



酒蔵元名	所在地	☎	醸造所 見学	代表銘柄
<三条市>				
福顔酒造	林町 1-5-38	0256-33-0123	不可	越後五十嵐川
<弥彦村>				
弥彦酒造	上泉 1830-1	0256-94-3100	不可	こしのはくせつ
<長岡市>				
柏露酒造	十日町字小島 1927	0258-22-2234	可（要予約・11月～3月）	越乃柏露
高橋酒造	地蔵 1-8-2	0258-32-0181	可（要予約・相談）	長陵
吉乃川	摂田屋 4-8-12	0258-35-3000	可（要予約）	極上吉乃川、 厳選辛口吉乃川
長谷川酒造	摂田屋 2-7-28	0258-32-0270	可（蔵の一部のみ）	越後雪紅梅、 越後長岡城
お福酒造	横枕町 606	0258-22-0086	可（要予約・夏期休）	お福正宗、 山古志
恩田酒造	六日市町 1330	0258-22-2134	不可	舞鶴鼓
越銘醸	栃尾大町 2-8	0258-52-3667	不可	越の鶴
諸橋酒造	北荷頃 408	0258-52-1151	不可	越乃景虎
住乃井酒造	吉崎 581-1	0258-42-2229	不可	住乃井
中川酒造	脇野町 2011	0258-42-2707	可（1月中旬～3月中旬）	越乃白雁
河忠酒造	脇野町 1677	0258-42-2405	不可	想天坊
関原酒造	関原町 1-1029-1	0258-46-2010	不可	群亀、 越後長岡藩
栃倉酒造	大積町 1 丁目 乙 274-3	0258-46-2205	不可	米百俵
久須美酒造	小島谷 1537-2	0258-74-3101	不可	清泉、亀の翁、 七代目
池浦酒造	両高 1538	0258-74-3141	可（要相談）	和楽五尊
美峰酒類 新潟支社	十日町字小島 1919	0258-22-2136	不可	越後の米焼 酎こしひかり （※焼酎）
<小千谷市>				
新潟銘醸	東栄 1 丁目 8-39	0258-83-2025	不可	長者盛、 越の寒中梅
高の井酒造	東栄 3-7-67	0258-83-3450	可（12月を除く通年）	たかの井、 田友
<魚沼市>				
緑川酒造	青島 4015-1	025-792-2117	可（要予約）	緑川
玉川酒造	須原 1643	025-797-2017	可（通年・予約不要）	魚沼玉風味、 越乃雪蔵
<南魚沼市>				
八海醸造	長森 1051	025-775-3866	不可	八海山、 焼酎宜有千萬
青木酒造	塩沢 1214	025-782-0023	不可	鶴齢、雪男
高千代酒造	長崎 328-1	025-782-0507	不可	高千代、巻機、 天地人、たか ちよ
<十日町市>				
松乃井酒造場	上野甲 50-1	025-768-2047	不可	松乃井、英保
魚沼酒造	中条丙 1276	025-752-3017	可（要相談）	天神囃子、 縄文の響
<柏崎市>				
阿部酒造	安田 3475-1	0257-22-4317	不可	越乃男山
林酒造場	与板 1242-1	0257-27-2106	不可	八石
石塚酒造	高柳町岡野町 1820-2	0257-41-2004	可（3月～11月）	姫の井
<津南町>				
苗場酒造	下船渡戊 555	025-765-2011	可（11月～4月・予約不要）	苗場山
津南醸造	大字秋成 7141	025-765-5252	可（4月～11月・要予約）	霧の塔、 雪美人

※見学の際は、事前予約や相談が必要な場合や、季節や諸事情により不可になる場合もあるので、必ず事前に問い合わせてください。

買



酒楽の里 あさひ山。朝日酒造の日本酒などを販売する

食



あさひ山 蛭 庵。朝日酒造の酒粕を使った酒肴など、日本酒に合う料理を提供。



朝日酒造の入口からは、調合棟、貯蔵棟などの蔵が眺める。煙突からは、米を蒸した蒸気が勢いよく舞上がっている

朝日酒造の見学コース

- 20 分見学コース：映像やびん詰め工場を見ながら、酒造りを説明。見学無料。物販店にて当日受付（1 名から可・10 名以上は要予約）。
- 60 分見学コース：10 月～4 月下旬に実施。びん詰め工場に加え、製造を見学。見学無料。3 カ月～3 日前までに、電話かHP で要予約（2 名から 15 名まで）。
- 予約・問い合わせ先：朝日酒造 見学担当

☎ 0258-92-3181（平日 9 時～17 時）<http://www.asahi-shuzo.co.jp/tour/> 長岡市朝日 880-1 関越自動車道長岡 IC から車で 15 分、長岡南越路スマート IC（ETC 専用）から車で 5 分、JR 上越線来迎寺駅から徒歩 15 分

「越の誉」のほぼ全アイテムや限定品などが購入できる酒彩館。ゆったりとした雰囲気、ひと休みできる



新潟県でもトップクラスの貯蔵量を誇る貯蔵庫。大小合わせて、約 100 個ものタンクが立ち並ぶさまは壮観だ

原酒造の見学コース

- 和醸蔵を見学し、酒彩館で試飲・購入ができる。見学無料。前日までに要予約。
- 予約・問い合わせ先
原酒造直売店 酒彩館

☎ 0257-23-3831（9 時～17 時・不定休） 柏崎市新橋 5-12 北陸自動車道柏崎 IC から車で 15 分、米山 IC から車で 20 分、JR 信越本線・越後線柏崎駅から徒歩 8 分



酒蔵の中にある「仕込み室」。製造工程は 60 分コースで見学できる。仕込みタンクでは、醪造りが行われている。仕込み期間中は、24 時間体制で管理されている

朝日酒造は 1830（天保元）年、「久保田屋」の屋号で創業。1920（大正 9）年に朝日酒造（株）を設立して、今日に至っている。創業以来、新潟県産の米と水を使い、変わらぬ製法と最新設備で酒造りを行っている。中越地震以降に建てられた新社屋のエンタランスホールでは、コンサートを実施したり、国登録有形文化財の「松籟閣」では作品展やお茶会を催したりと、酒造りだけでなく、文化活動などを通して、広く一般に酒蔵を公開している。

酒蔵見学コースは 2 つのコースがあり、朝日酒造ならではの話を交えながら、詳しく案内してくれる。蔵に隣接して、物販店や飲食店も設置されている。

20 分見学コースでは「びん詰め工場」を見学。1 時間に約 4000 本の「一升びん」をびん詰めでき、3 つのラインを設置して安定供給を図っている



朝日酒造（長岡市）

原酒造（柏崎市）

柏崎市にある原酒造は、1814（文化 11）年に創業。1950（昭和 25）年、原酒造（株）を組織して現在に至っている。1997（平成 9）年には、地元の柏崎の農家と契約栽培を始め、良質の米を追求する組織を立ち上げている。

柏崎は海に近いが、背後にそびえ立つ米山（米山系）の雪や水に恵まれている

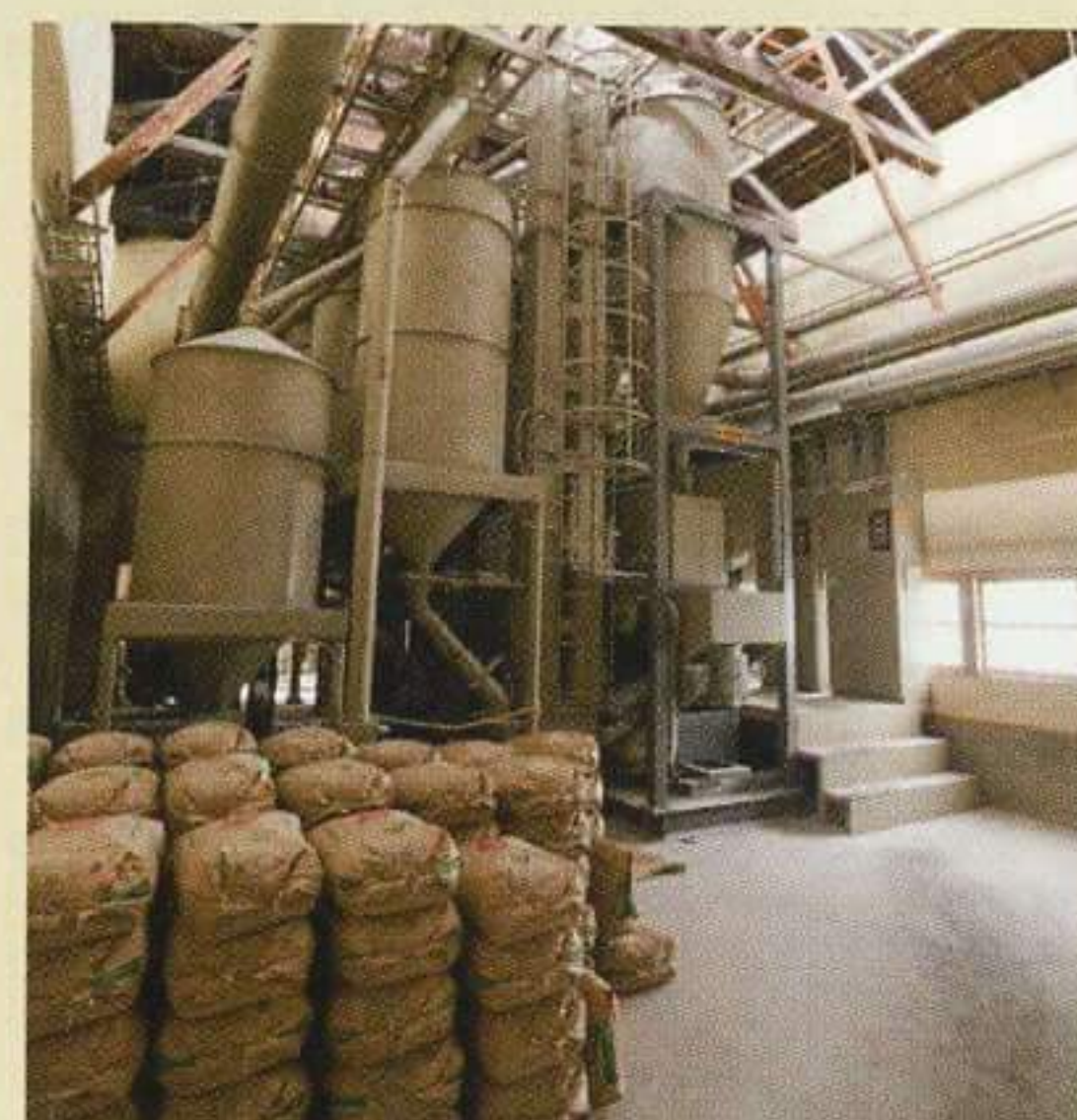
米を精米する全自動高性能精米器が置かれた精米所。通常の見学ルートに入っていないが、少人数に限り見学できる

精米された米は精米所と和醸蔵の間に架けられた黒いホースで送られる

ため、醸造に適した地の利を生かした地酒が生まれるのだという。中越沖地震後に建てた「和醸蔵」と命名した酒蔵は、外気の影響を受けづらい土壁の機能を取り入れている。

見学ルートは、和醸蔵の大吟醸麹室や、天幕式の麹室、約 100 個ものタンクが並ぶ貯蔵庫などで、分かりやすく解説しながら案内してくれる。2010（平成 22）年には、オリジナルシヨップ「酒彩館」を併設。見学後、試飲もできる。

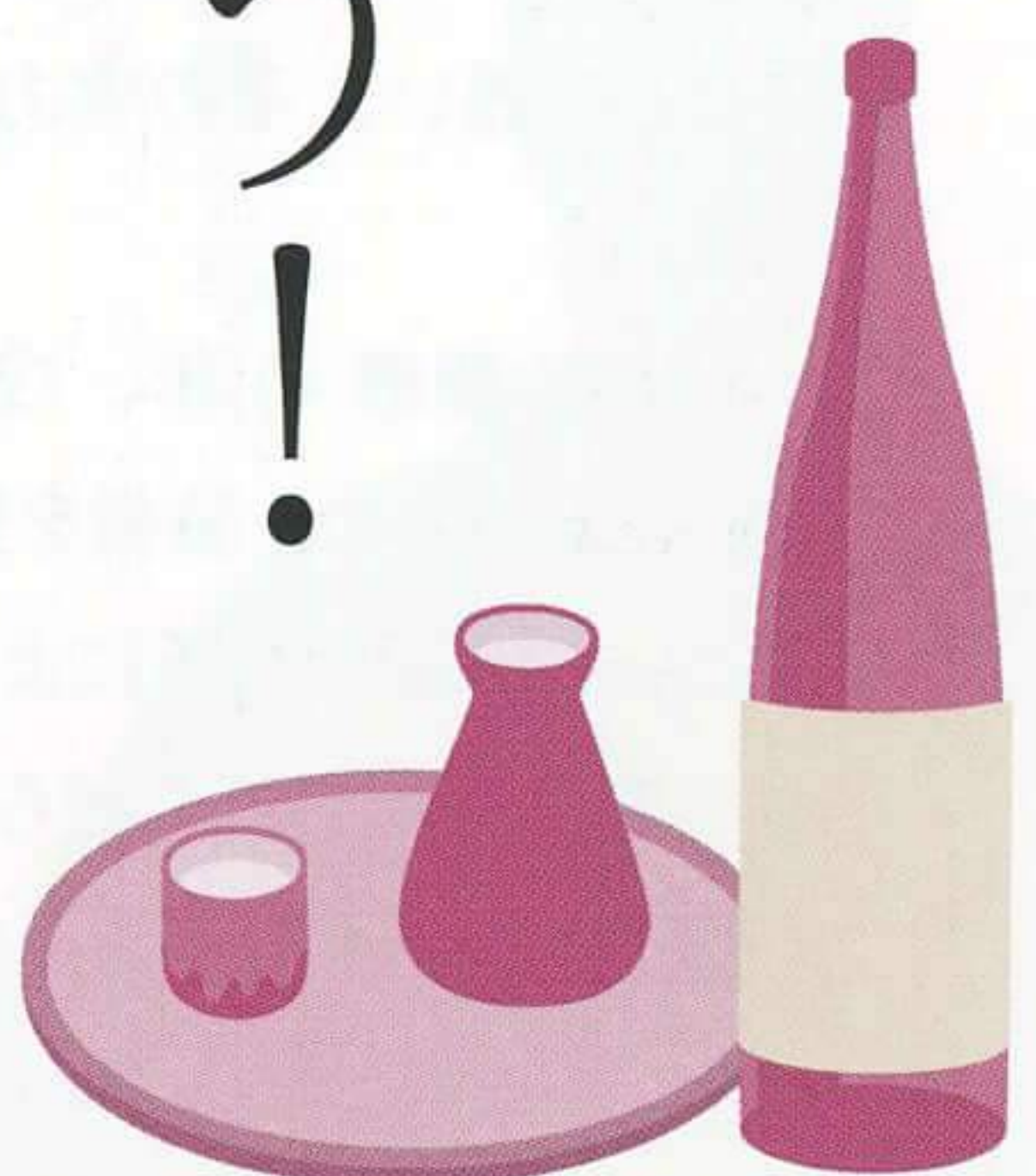
仕込みを終えた後、出荷前に醪を搾る、大吟醸専用の搾りタンク



にるいおさんぽ中越
地酒
ストーリー 9

中越エリアの地酒・酒蔵見学を楽しもう！

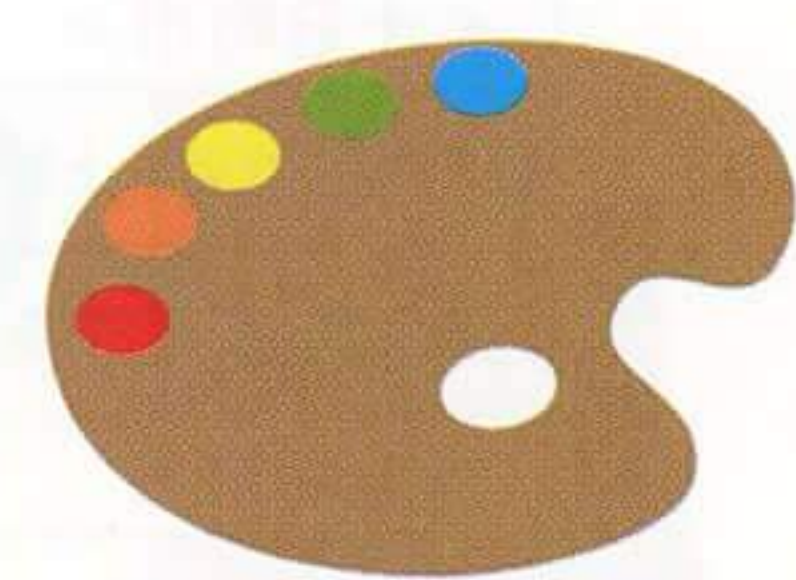
中越は県内産の酒造好適米が育ち、酒造りに適した軟水の雪解け水が流れ、豪雪地帯で仕込まれるという環境が整う。さらに越後杜氏の技も継承され、「淡麗辛口」の地酒が生み出されている。



中越の アートに触れる！

中越といえば、米どころ、豪雪地帯といったイメージをもつ人もいるが、産業や自然だけでなく、アートにおいても中越ならではのスポットが点在している。それらを巡るアート旅というのも、またおもしろいものだ。

江戸時代末期に活躍した
名工の作品に圧倒



↑西福寺開山堂の天井彫刻「道元禅師猛虎調伏の図」は、雲蝶の代表作に数えられる。天井に施された極彩色豊かな透かし彫りは、見る者を圧倒する

→雲蝶の長男・儀平が本成寺に寄進した赤牛の置物。木目を生かした美しい仕上がりで、底面には父・雲蝶と母・くにの没年と戒名が併記されている



貴渡神社

① 見学は事前にカギ開けの予約が必要（受付：見学前日以前の平日9時～12時）。申し込み先：☎ 0258-52-3521（栃堀区事務所）
② 長岡市栃堀 JR 上越新幹線長岡駅からバスで約1時間20分、関越自動車道長岡 IC から車で約40分

本成寺

① ☎ 0256-32-0008 9時～17時 拝観パンフレット付き500円、地元ガイド付き700円 ※ガイド付きは要予約（三条雲蝶 ☎ 0256-33-1754）
② 三条市西本成寺 1-1-20 JR 信越本線三条駅から徒歩20分、北陸自動車道三条 IC から車で約15分

西福寺

① ☎ 025-792-3032 9時～15時40分 大人500円、中学生・障害者300円、小学生以下無料
② 魚沼市大浦 174 JR 上越線小出駅からバスで約10分（下車後徒歩で約10分）、上越新幹線浦佐駅からタクシーで約10分、関越自動車道小出 IC から車で約5分

日本のミケランジェロ、越後の左甚五郎とも称される石川雲蝶は、1814（文化11）年、江戸の雑司ヶ谷に誕生。若くして江戸彫石川流の奥義を極め、彫物師として名を挙げた。その後、本成寺の修築を依頼され、三条に入り、彫刻を彫り上げていく。魚沼の西福寺は、開山堂建立の際に雲蝶を招き入れ、雲蝶はわずか5年で、開山堂内外の彫刻や絵画を仕上げたという。

これを機に、雲蝶は数々の名作を各地に施していく。栃尾の貴渡神社は小さい社殿ながら、全体が雲蝶の彫刻で埋め尽くされている。永林寺には約13年間も滞在し、百余点の作品を遺した。三条市の本成寺や石動神社、南魚沼市の穴地十二大明神や龍谷寺にある作品も逸品ぞろいだ。晩年は、再び三条に戻り、1883年（明治16）年に永眠。享年70。

「大地の芸術祭」の里

十日町市と津南町からなる越後妻有という広大なエリアは、「大地の芸術祭」の里とも呼ばれ、2017年現在、「大地の芸術祭」から生まれた約200点のアート作品が各所に点在している。2000年に始まった、「大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ」は、3年に一度開催。越後妻有の大自然を美術館に見立て、アートを道しるべに里山を巡るのが特徴だ。前は2015年で、今回は2018年7月末～9月中旬に開催される予定。

主な拠点施設は年間を通じて鑑賞でき、空家・廃校などで展開される作品は5～10月ごろに鑑賞できる。また、「越後妻有2017冬 SNOWART（スノワート）」という新しい取り組みも行われるなど、越後妻有は年間を通じてアートを楽しめるエリアとなっている。

越後妻有「大地の芸術祭」の里

施設内外には多くの作品があるので、車で移動がおすすめ。車でない方は、まず、JR 飯山線・北越急行ほくほく線の十日町駅を出発点に。点在する約200作品のガイドマップ（100円）は、「キナーレ」、まつだい「農舞台」、十日町市役所などで販売。

か えん がた 火焰型土器

火焰型土器は、縄文時代中期を代表する土器で、燃え上がる炎のような形状をしていることから名付けられた。新潟県内に多く分布し、最盛期のものは、津南町から長岡市にかけての信濃川流域で主に確認されている。

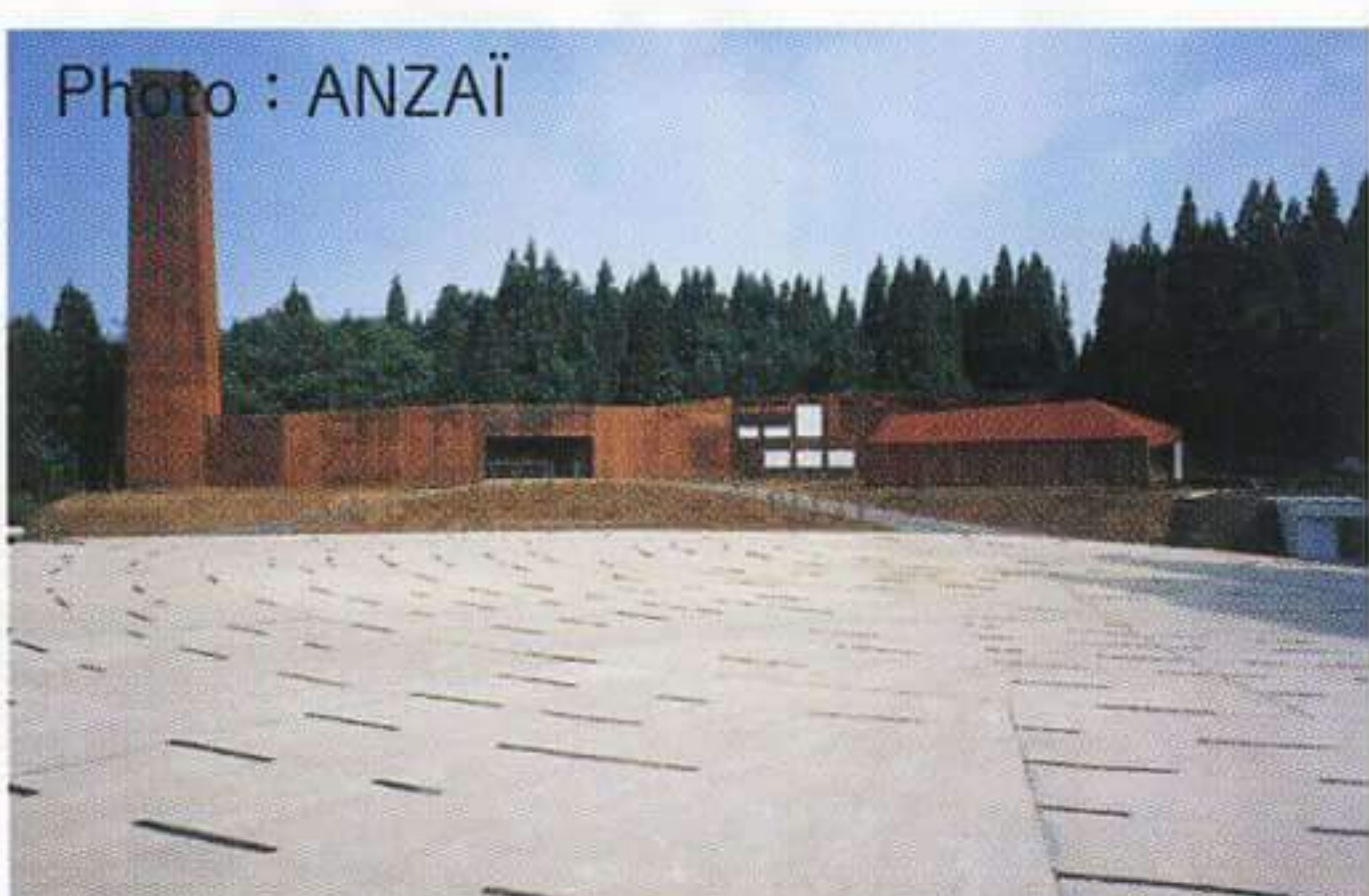
1936（昭和11）年、長岡市の馬高遺跡で発見された1個の土器を「火焰土器」と呼び、他の「火焰型土器」と区別するようになった。その芸術性を発見した岡本太郎は、土器を見て、「なんだ、コレは！」と叫んだという。



長岡市の馬高遺跡で出土した「火焰土器」。現在、馬高縄文館に所蔵されている。

馬高縄文館

① ☎ 0258-46-0601 9時～17時（入館は16時30分まで）一般・大学生200円、高校生以下無料 月曜・年末年始休
② 長岡市関原町1丁目3060-1 JR 上越新幹線長岡駅からバスで40分の関原南下車、関越自動車道長岡 IC から車で5分



越後松之山「森の学校」キョロロ

十日町市松之山にある科学館。市民・大学・民間企業と共に地域の宝を研究し、その宝を、里山保全や産業活性化など幅広く活用し、今までにない地域づくりを目指している

① ☎ 025-595-8311 9時～17時 大人500円、小中学生300円 火曜休
② 十日町市松之山松口 1712-2



まつだい「農舞台」

屋内外には、約40のアート作品が点在。地域の歴史・風物・人間・自然を題材とした作品や、食・買い物・イベント・体験などのプログラムを通して、松代の文化を体感できる

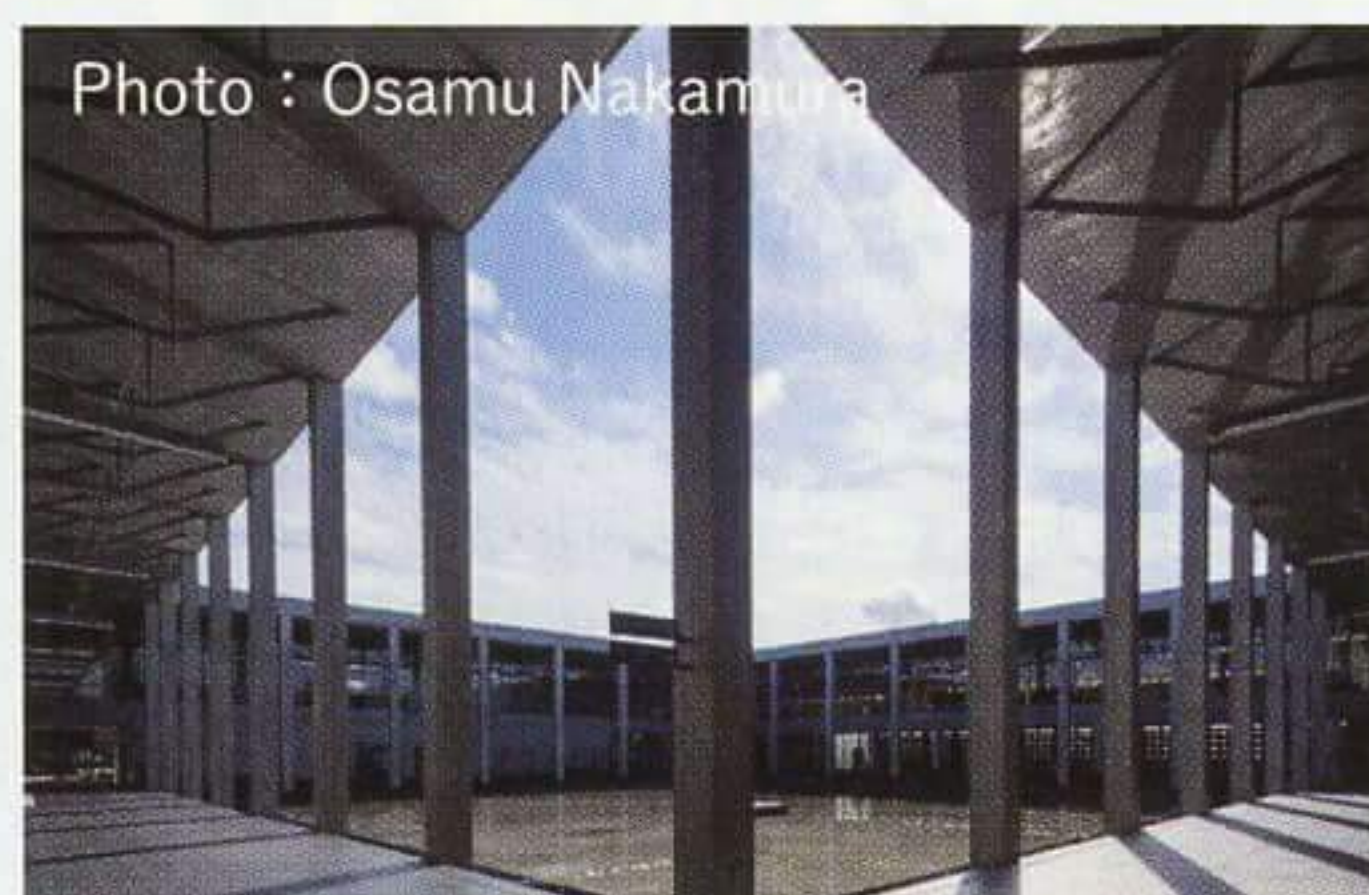
① ☎ 025-595-6180 10時～17時 大人600円、小中学生300円 水曜休
② 十日町市松代 3743-1



鉢&田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本作家・田島征三が、校舎中にオブジェを配し、空間を絵本のように構成している。親子で一日遊べる美術館として、コンサートやライブなどのイベントも開催している

① ☎ 025-752-0066 10時～17時（10月～11月は10時～16時）大人700円、小中学生300円 水・木曜休（11月末～4月末休）
② 十日町市真田甲 2310-1



越後妻有里山現代美術館「キナーレ」

半屋外の回廊をもつ美術館。地域全体がミュージアムとなった、越後妻有を巡る旅のゲートとなる施設だ。館内には、「大地の芸術祭」のアイテムが買えるショップもある

① ☎ 025-761-7767 10時～17時 800円（芸術祭期間中は別料金）小中学生は400円 水曜休
② 十日町市本町6丁目

みつけイングリッシュガーデン

英国園芸研究の第一人者であるケイ山田氏のデザイン監修による本格的なイングリッシュガーデン。広い園内にそれぞれコンセプトをもったエリアがあり、バラをはじめ1000種を超える草花が植えられている。園内には限定スイーツなどを味わえるカフェもある。



① ☎ 0258-66-8832 8時40分～日没まで 入園無料（管理協力金として100円程度）12月～3月休
② 見附市新幸町6-35 JR 信越本線見附駅から車で5分、北陸自動車道中之島見附 IC から車で3分

錦鯉の里

「泳ぐ宝石」といわれる錦鯉の姿を間近に観賞できる施設。屋内外の観賞池では、約20種250尾以上の錦鯉が泳いでおり、錦鯉に関する資料も展示されている。また、発祥の地・長岡市と小千谷市では市の魚となっている。

① ☎ 0258-83-2233 9時～18時（12月～2月は～17時）大人510円、小中学生300円、学齢未満無料
② 小千谷市城内1-8-22 JR 上越線小千谷駅からバスで約5分、関越自動車道小千谷 IC から車で5分



オススメ POINT 柿川

かきがわ

長岡はかつては信濃川水運の拠点で、新潟津から上ってきた蝦夷地のニシンや昆布が荷下しされ、魚沼や十日町、六日町の米が各地へ発送される中継地として繁栄した。柿川の流域には6つの河戸(荷揚げ場)が設けられ、水運権の収入がかなりのものだったという。ところどころに遊歩道や親水護岸、東屋が整備され、水とのふれあいの場となっている。

▲平和の森公園付近。水辺まで降りることができる

河川

水辺の散策が心地よい

井下中島稲荷神社

鐘は北越辰戦争で敵襲を知らせた

平和の森公園

善行寺

壁面にマリア画が

カトリック 長岡教会

親鸞上人像

西福寺

蓮如上人像

妙宗寺

西入寺

野本互尊翁の墓

あたりの寺院が集中する「寺町」。独特なつくりの建物が目をひく

三安

願浄寺

徳聖寺

長永寺

まいまい広場

まいまいの像

cafe茶蔵

紅屋重正(酒元 大手饅頭)

割烹魚蔵

長岡大空襲の慰霊塔が平潟公園に立つ

平潟神社

開平潟神社

稲荷神社

稲荷らしく「狛狐」とたくさんの小鳥居が

料亭か川別館

都橋から柿川の眺めがよい

川沿いに歩道あり。親水護岸やベンチも

川岸にはサクラや紅葉が見られる

追廻橋

追廻橋

追廻橋

追廻橋

追廻橋



復元された山本五十六の生家

山本五十六記念館

3分

唐楓

山本元師生誕の地

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

山本五十六生家

オススメ POINT

山本五十六記念館

やまもといそろくきねんかん

長岡出身の、連合艦隊司令長官を務めた山本五十六の足跡をたどれる資料館。展示の目玉は海軍一式陸上攻撃機の左翼で、昭和18年4月18日に、バブアニューギニアのブーゲンビル島で撃墜、戦死した際に乗機していた実物。

■10:00~17:00/年末年始休/大人(高校生以上)500円・小中学生200円/☎0258-37-8001

資料から氏のなりが伝わる



展示施設

▲入口には都内の自宅に植えられていた唐楓が

オススメ POINT

河井継之助記念館

かわいつぎのすけねんかん

長岡藩の家老で、幕末の北越辰戦争で藩を守るべく尽力した氏の偉業を伝える資料館。入口のガトリング砲は、1868年5月19日の長岡城落城の際に、継之助が自ら連射したといわれるもののレプリカ。

■10:00~17:00/年末年始休/大人200円・高校生150円・小中学生100円/☎0258-30-1525



展示施設

▲ガトリング砲は手動機関銃で、1分間に200発連射できる

おさんぽマップで街歩き

ながおか 長岡

郷土に尽くした先人たちの足跡を訪ねて

お散歩コース

長岡駅

30分

西福寺

10分

山本五十六記念館

3分

河井継之助記念館

27分

長岡駅

歩いてチェックした地図がウリ! ブルーガイド『おさんぽマップ』

見どころやお店をはじめ、歩いて気持ちのよい道、フォトスポット、散策のヒントなど、散歩に役立つ情報がぎっしり詰まった地図がウリの、人気旅行ガイド雑誌『おさんぽマップ』。編集部が、長岡市街と摂田屋、牧之通りを特別取材! 地図を片手に寄り道しながら、気ままに歩いてみませんか?

- | | |
|----------|---------|
| レストラン | バー・パブ |
| 洋食店 | そば・うどん店 |
| 和食・日本料理店 | ラーメン店 |
| 寿司店 | お好み焼店 |
| 中国・中華料理店 | 甘味処・茶房 |
| 韓国料理店 | 洋風カツ丼 |
| フランス料理店 | 古い建物 |
| イタリア料理店 | 和菓子店 |
| 各国料理店 | 洋菓子店 |
| 喫茶店・カフェ | その他の店 |
| 居酒屋 | 宿泊施設 |

史跡



お城の跡に鉄道が敷かれた!?

オススメ POINT

長岡城跡

ながおかしゅうし

1618(元和4)年、堀直奇移封の後に入部した牧野忠成が、堀氏の長岡城築城を継承し完成された平城。長岡駅はかつての本丸で、広大な敷地だったが北越辰戦争で焼失。アオーレ長岡は二の丸跡にあたり、広場の一角に城跡の碑が残っている。■見学自由

▲アオーレ長岡脇に立つ城跡の碑。長岡駅大手口には本丸跡の碑もある

お米の楽校

おこめのがっこう

米の選別や食味がよくわかる

米の収穫から食卓に届くまでの工程が学べる資料館で、特に実際に用いる機械を配した選別や、食味検定にまつわる展示が充実。試食や炊飯などの体験メニューも用意されている。■10:00～16:00／無休／見学無料・体験メニューは内容により異なる／☎025-782-5105(NPO南魚沼までなしの郷)



▲飲食物販施設も併設している

牧之通りの街並み

ぼくしどりのまちなみ

JR塩沢駅から牧之通りの入口へは歩いて5分ほど。おもちゃ屋や書店や洋服店など、普通の商店ながら白壁の構えや木看板をあしらひ、雰囲気を出している。天気がよく、通り越しに八海山が望める。



かつての塩沢宿の面影が

通り

塩沢は特産品である塩沢紬の生産と、江戸と越後を結ぶ三国街道の宿場町として賑わった町。年月が経ち当時の面影が失われかけていたところ、道路改良事業を機に景観の再生がなされ、350メートルに渡り雪国らしい雁木の歩道と昔ながらの白壁の店構えが相まった、街道の宿場らしい街並みが再現された。「牧之通り」との名称は、当地出身の江戸時代の文人で、雪国の生活や風俗を描写した『北越雪譜』の作者、鈴木牧之にちなんで名付けられた。

おさんぽマップで街歩き

牧之通り

ぼくしどりの

三国街道塩沢宿の面影

お散歩コース

塩沢駅

5分

青木酒造

3分

塩沢郵便局

3分

お米の楽校

星野本店

ほしのほんてん

レトロな洋館の建物も

1846(弘化3)年創業の、味噌と醤油の醸造蔵。「三階蔵」や大正期築の洋館などの建物が現存する。新潟産の米と大豆を用い、越後味噌「天恵」などを醸造。蔵の一角はケヤキの梁を利用したテーブルを配した休憩スペースになっている。■8:30～17:30／日曜・祝日休(土曜は不定休)／☎0258-33-1530



▲事務所の入り口の三十石桶が目を引く

長谷川酒造

はせがわしゅぞう

伝統の手法を守る酒蔵

1842(天保13)年創業の酒蔵で、大正8年築の仕込み蔵や醸造蔵が現在も稼働。昔ながらの手法で手作り「こたわり」、「越後雪紅梅」「初日政宗」「越後長岡城」などの銘柄の酒造りを行なっている。蔵は一部見学可。■9:00～16:00／土・日曜、祝日休／☎0258-32-0270



▲明治大正期の落ち着いた雰囲気の建物

おさんぽマップで街歩き

摂田屋

せったや

酒・醤油・味噌の醸造の町

三国街道の周辺に、味噌、酒、醤油の製造元が集まる摂田屋。信濃川の伏流水と周辺の山々の雪解け水に恵まれ、古くから「醸造の町」として知られている。点在する古い土蔵や木造の建物の多くは有形文化財に登録され、当時の面影を残す町並みを形成している。

町を歩けば随所に醤油や味噌の香りが漂い、醸造の町らしさを実感。蔵によつては見学も可能で、地元の観光ガイドによる見どころの案内も行われている(要事前予約)。



鈴木牧之記念館

すずきぼくしきねんかん

かつての雪国の暮らしを学ぶ

雪国越後の民具や風習などを広く知らしめた『北越雪譜』の作者・鈴木牧之の関連資料を収蔵。1階には実際に使われた民具や『北越雪譜』初版本などの鈴木牧之の遺墨、2階は越後上布と雪崩博士による雪にまつわる展示が充実。■9:00～16:30／火曜・年末年始休／☎025-782-9860



▲『北越雪譜』の初版本

塩沢つむぎ記念館

しおざわつむぎきねんかん

塩沢紬のすべてがわかる

塩沢でつくられていた上質の麻織物「越後上布」の流れを汲み、塩沢紬にまつわる展示が充実した資料館。1階は工芸品や着物の展示販売コーナー、2階の織工房では製作の見学のほか機織り体験もできる。■9:00～17:00／年末年始休／1階は無料、2階は200円／☎025-782-4888



▲2階では機織り体験も

青木酒造

あおきしゅぞう

魚沼の立地にこだわりが

1717(享保2)年創業の、魚沼の地酒「鶴齢」の蔵元。米どころらしく「米のもつ特徴をとらえた酒造り」、さらに立地を生かした「雪国ならではの味の発信」のこだわりから、冬季のみの寒仕込みで酒造りを行なっている。■10:00～17:00／不定休／☎025-782-0023



▲昔の商家らしい帳場が残る

越のむらさき

こしのむらさき

木造のたたずまいの醤油蔵

創業1831(天保2)年の老舗の醤油蔵で、事務所や土蔵の建物は明治10年に造られた。カツオだしの効いた「越のむらさき」は、事務所で購入可。付近には「道しるべ地蔵」と呼ばれる辻地蔵、商売繁盛と子宝安産に御利益のある竹駒稲荷神社も。■8:30～17:00／日曜・祝日(土曜は不定休)／☎0258-32-0159



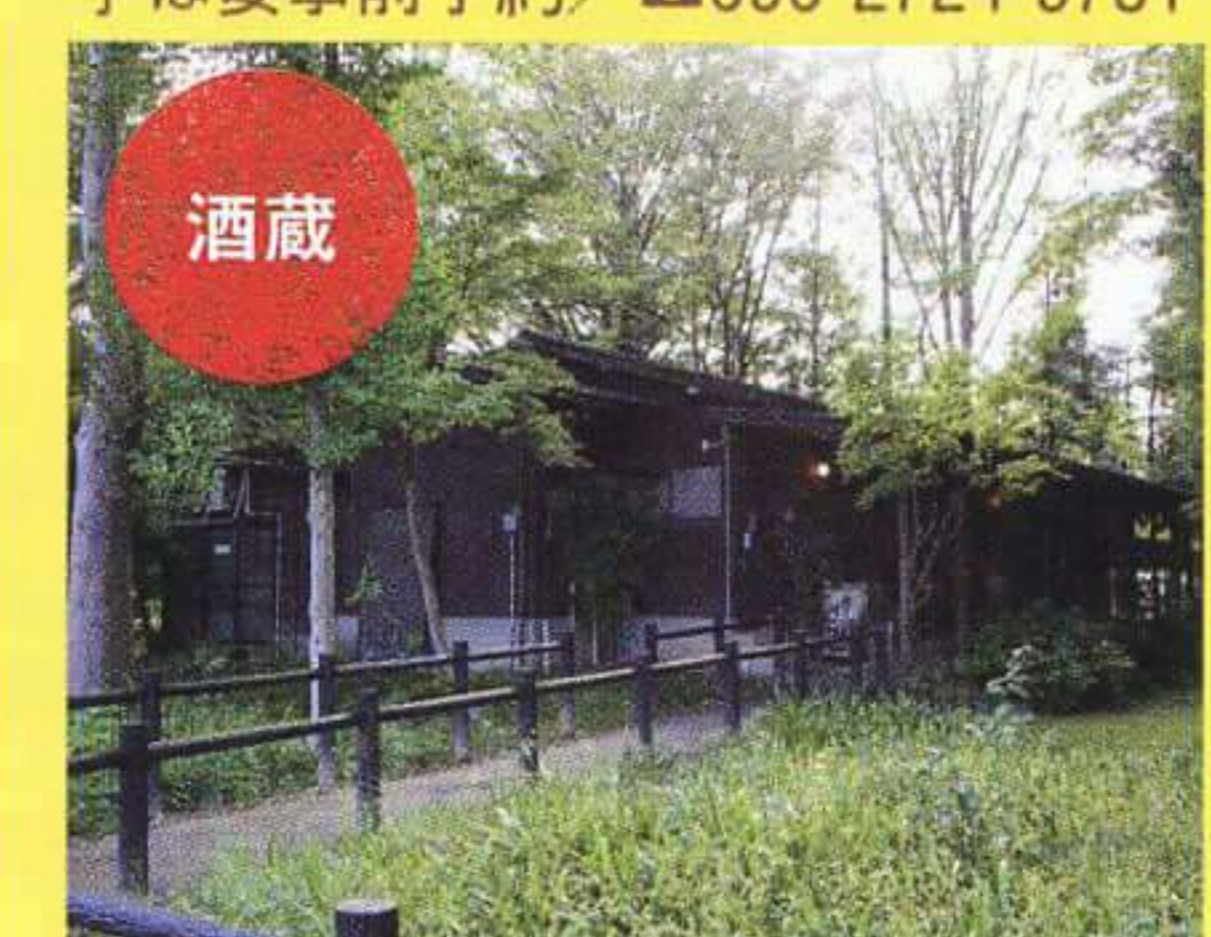
▲工場は見学もできる(要事前予約)

吉乃川

よしのがわ

酒造資料館を併設

460年の歴史を持つ、長岡を代表する酒蔵。新潟県産米を使用し、仕込み水には東山連峰の雪解け水と信濃川の伏流水を用いており、「厳選辛口吉乃川」や「極上吉乃川」などが人気。資料館「瓢亭」では、ビデオによる酒造りの紹介が見られる。■瓢亭は要事前予約／☎090-2724-9751



▲古い酒造道具も揃う瓢亭

味噌星六

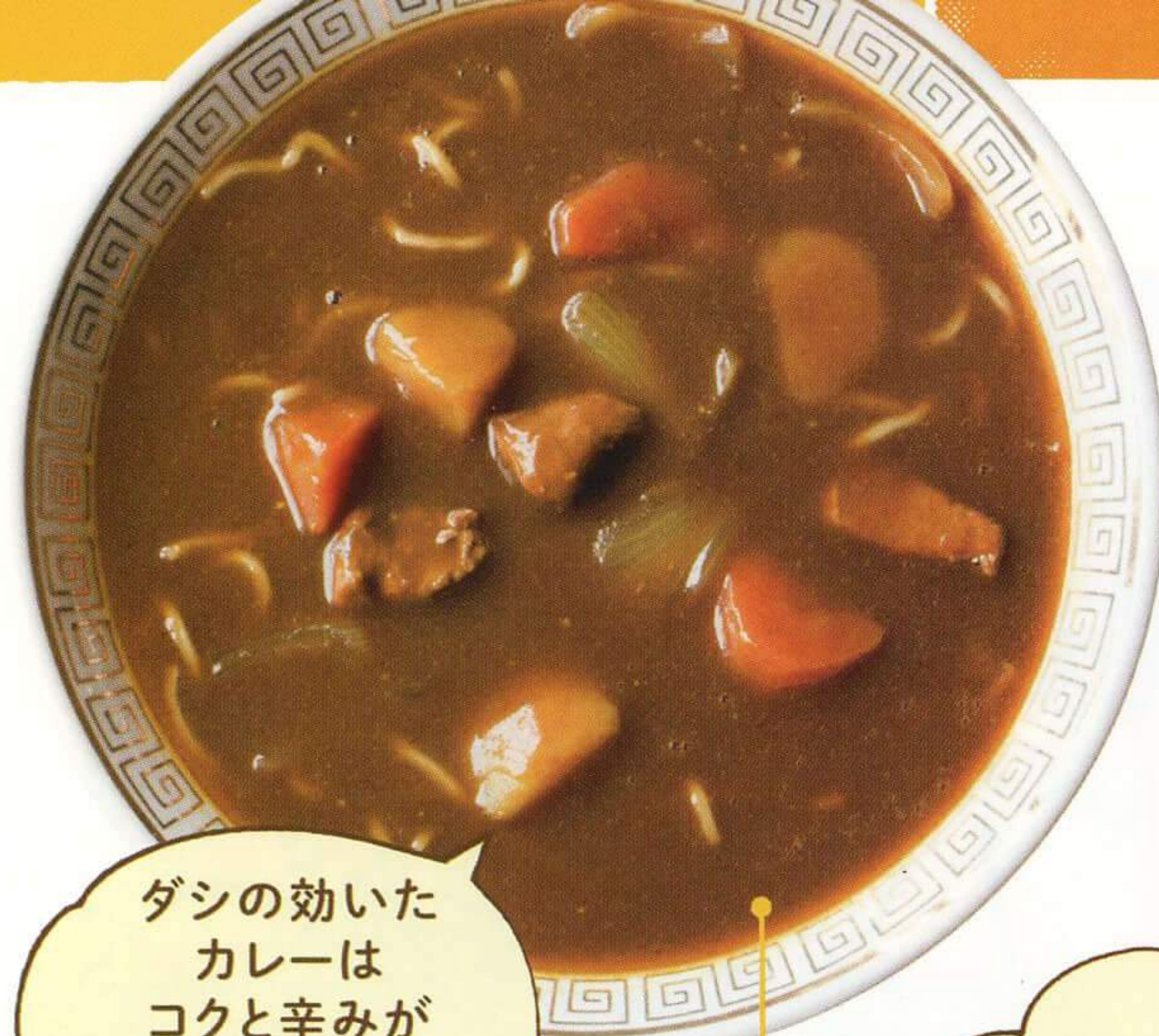
みそほしろうく

江戸期の製法の手作り味噌

無添加の味噌専門店、江戸期以来の昔ながらの手法で手作り味噌を醸造している。有機認証米や100%国産原料を用い、天然醸造による濃厚な旨味とコクが特徴。こだわり味噌・昔作り味噌・米味噌・麦味噌・小麦あわせ味噌・越後赤味噌の計6種がある。■9:00～18:00／日曜休／☎0258-32-6206



▲店主の星野氏。通販も対応



ダシの効いた
カレーは
コクと辛みが
合わさって
刺激的な味に!

しっかり飲める
カレースープ
スタイル

そば粉と布海苔で
風味豊かな味わい!
喉ごしも最高

三条カレーラーメン

「カレー」と「ラーメン」という、親しまれるふたつの味をコラボさせた、三条市民の定番グルメ。スープ自体がカレーになっているタイプ、ラーメンにカレーをのせたタイプ、冷やしつけ麺タイプなど、店舗によって多種多様。三条カレーラーメンマップを手に、食べ比べしてみるのもおすすめ。

ここで味わえる ▶ 三條市



へぎそば

小千谷市と魚沼市を中心とした魚沼地方が発祥とされるそばで、つなぎに布海苔と呼ばれる海藻を使い、独特な食感と喉ごしがある。「へぎ」と呼ばれる器に、そばをひと口程度に丸める「手振り」で盛り付けられている。もともとこの地方でワサビの入手が困難だった名残で、今でも薬味にはカラシを使うという店舗が多い。



海藻つなぎのそばにカラシがぴったり

ここで味わえる ▶ 小千谷市、十日町市、津南町、長岡市など

柏崎鯛茶漬

鯛の水揚げ高が新潟県内でトップクラスを誇る柏崎市ならではの名物丼。2013年には、「全国ご当地どんぶり選手権」でグランプリを受賞したこともある。市内には、どんぶり選手権仕様の鯛茶漬を味わえる店舗と、オリジナルレシピの店舗とがあり、鯛茶漬を提供する店舗には「のぼり旗」が立っている。

ここで味わえる ▶ 柏崎市

薬味はタマネギのみじん切りが主流

濃厚な背脂と
スッキリのスープが
見事にマッチ!

燕背脂ラーメン

昔から金属洋食器産業が盛んな燕市。その工場への出前のため、冷めにくくてのびにくいラーメンとして誕生したのがこのラーメン。麺はうどんのように極太でのびにくく、スープの表面には湯気が上がらなくなるほど大量の背脂がかけられている。

ここで味わえる ▶ 燕市



鯛の旨みがぎゅーしり!
わさびや三つ葉など
トッピングは店それぞれ

地元の人も愛してやまない

ご当地グルメ

中越
エリアの

地元の食材を生かした料理、その土地に住む人の知恵から生まれた料理など、中越エリアで長年愛され、食べ継がれてきたご当地グルメ。同じ名前の料理でも、お店によってレシピは千差万別。いろいろ食べ歩いて、お気に入りの一品を見つけるのも楽しい。

長岡生姜醤油ラーメン

1960年代後半に誕生した長岡市発祥のラーメン。たっぷりのショウガを使ったコクのある醤油味のスープが特徴で、ラーメン好きの間では「長岡系」と呼ばれ親しまれている。ショウガの強い風味が豚ガラの臭みをうまく消して食べやすく、スープを飲めばショウガの効果で、寒い日でも体の芯から温めてくれる。

ここで味わえる ▶ 長岡市など

深いコクながら
ショウガのおかげで
後味スッキリ!

スープに合う
細麺が本流



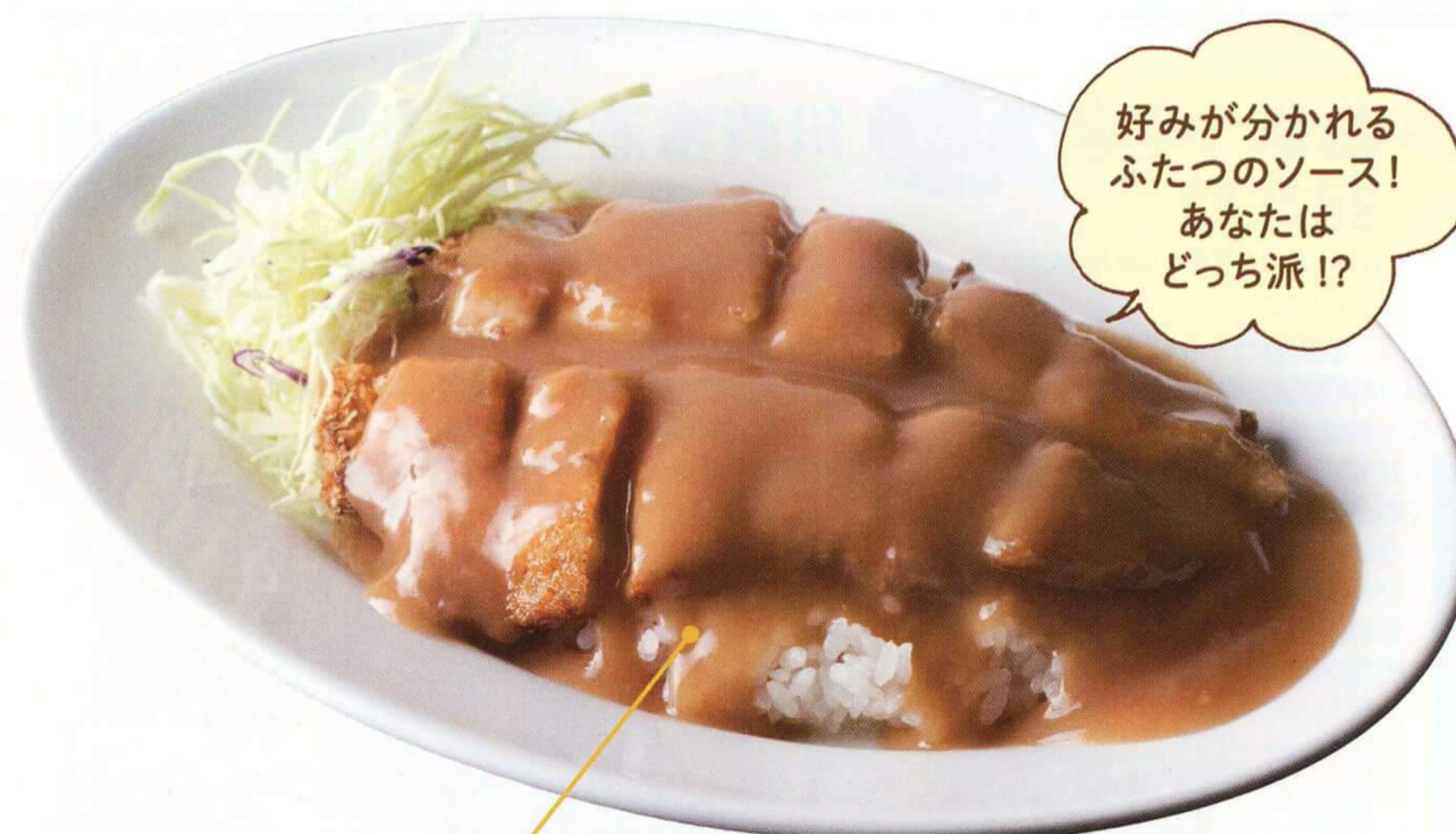
好みに分かれる
ふたつのソース!
あなたは
どっち派!?

洋風カツ丼

丼ではなく、平らな洋皿にサラダと一緒に盛り付けられ、フォークで食べるのが定番のカツ丼。ご飯の上にカツレツをのせ、洋風のソースがかけられている。ソースの味は、元祖ケチャップベースの「洋食系」と、新生デミグラスベースの「食堂系」に分かれ、各店舗で工夫もさまざま。洋風カツ丼提供店は「のぼり旗」が目印。

ここで味わえる ▶ 長岡市

酸味の効いた元祖
「洋食系」ソース



特産品も
たくさん

ドライブの途中に立ち寄りたい 人気の買い物スポット

新鮮な魚介類や、とれたての農産物、特産品などが買える
人気の道の駅やショッピング施設がたくさん！

出雲崎町

道の駅越後出雲崎 天領の里

眺望がすばらしい施設
江戸期の展示館が充実

天領地となった江戸時代の街並みを再現した「天領出雲崎時代館」があるほか、レストランや観光物産センターも充実した品ぞろえ。

DATA

出雲崎町大字尼瀬 6-57 ☎ 0258-78-4000 9時～17時 第1水曜休（5月・8月は無休）
北陸自動車道西山 IC から約 20 分



三条市

燕三条 地場産業振興センター

“ものづくりのまち”らしいさまざまな
洋食器や刃物などがそろう

伝統的な職人技が光るもの、最先端のテクノロジーを駆使したものなど、約1万点の洋食器、刃物、キッチン用品、大工道具などを購入できる。

DATA

三条市須頃 1-17 ☎ 0256-32-2311 9時30分～17時30分 第1水曜休 北陸自動車道
三条燕 IC から約 5 分



見附市

道の駅 パティオにいがた

地元の新鮮な農産物や加工品
工芸品などが手に入る

地元の農家の人たちが丹精を込めて生産した新鮮な農産物や加工品を販売する「健幸めつけ」での買い物がおすすめ。農家レストラン「もみの樹」も併設している。

DATA

見附市今町 1-3358 ☎ 0258-94-6211 9時～19時（健幸めつけ）無休 北陸自動車道
中之島見附 IC から車で約 3 分



リーズナブルな価格で新鮮な魚介類が手に入る！

日本海フィッシャーマンズケープ



柏崎市の西、青海川地区の海に面した場所にある大型複合施設。レストランや展望スポットでの休憩ほか、注目は新鮮な魚介類を販売する鮮魚センターで、お得な値段で購入できる。

DATA

柏崎市青海川 133-1 ☎ 0257-22-4910（日本海鮮センター）
営業時間は店舗により異なる 北陸自動車道米山 IC から車で 1 分

寺泊魚の市場通り

長岡市寺泊は、江戸時代に北前船の寄港地として栄えた場所。その寺泊港近くの国道沿いにある商業スポットで、“魚のアメ横”の名で親しまれている。水揚げされたばかりの地魚や、名物のベニズワイガニなど品ぞろえの豊富さが魅力。イカやサバ、エビ、ホタテなどを串焼きにした「浜焼き」が有名で、その場で焼きたての味を楽しめる。



DATA

長岡市寺泊下荒町 ☎ 0258-75-3363（寺泊観光協会）
営業時間は店舗により異なる 北陸自動車道中之島見附 IC から約 40 分



きりざい丼

細かく刻んだ漬物や野菜に納豆を混ぜた「きりざい」は、魚沼地方で食べられてきた伝統料理。「きり」は切ること、「ざい」は野菜のことを表わす。かつて良質なタンパク源であり貴重な食べ物だった納豆を、少しでも嵩増して食べようと考え出されたといわれている。温かいご飯の上にのせて、よくかき混ぜて食べるのが一般的。

ここで味わえる 南魚沼市



ご飯はもちろん
南魚沼産コシヒカリ

香りと食感、
サザエの魅力を
存分に
味わえる一品



薄くスライスした
サザエがたっぷり

漬物と納豆は
ご飯が進む
鉄板の
組み合わせ！

サザエの炊込みご飯

新潟県の食の魅力を発信するグルメイベント「国際ご当地グルメグランプリ 2013」で、総合1位に輝いた出雲崎の郷土料理。地元出雲崎漁港に水揚げされた新鮮なサザエを使った炊き込みご飯で、サザエの食感や磯の香りと、風味の効いた特製出汁で炊いたコシヒカリが見事に融合。県外から訪れるファンも多いメニュー。

ここで味わえる 出雲崎町

揚げたての香ばしさと ふっくらとした食感…… あぶら揚げの概念を覆す 「栃尾のあぶらげ」

長さ約20cm、幅10cm弱、厚さ3cmという、通常のあぶら揚げの約3倍の大きさを誇る「栃尾のあぶらげ」は、ジャンボ揚げの名で全国に知られる名物料理。栃尾地域にはあぶらげを販売する豆腐店が15店ほどあり、店によって食感や豆乳の濃厚さ、重厚感などもさまざま。お店によっては、その場で揚げたてを食べられることもある。また、市内には、栃尾のあぶらげを使った料理が食べられる食事処も数多くそろっている。



揚げたあぶらげは、豪快に串に刺して油切りされる

7月～9月

●南魚沼市兼続公まつり

7月中旬の3日間／南魚沼市六日町

直江兼続生誕の地で開催される、地域の誇りと伝統芸能が楽しめるお祭り。

●燕市夏まつり

7月中旬／燕市

燕・吉田・分水の3地区で神輿や山車が練り歩き、フィナーレを大花火大会で締めくくる。

●見附まつり

7月下旬／見附市（新町・本町、花火大会は見附運動公園）

民踊流しや、山車が勇壮な樽はやし大会、花火大会を開催。

●うおぬま夏の雪まつり

7月下旬の土・日曜／魚沼市（大湯公園・交流センターユビオ）

天然雪を特殊シートで保護した雪山で、暑さを吹き飛ばす真夏の雪遊びが楽しめる。

●津南ひまわり広場

7月下旬～8月下旬／津南町芦ヶ崎（沖ノ原台地）

50万本のひまわりが咲く広場に、迷路や見晴台が設けられる。

●八色（やいろ）スイカまつり

7月下旬～8月上旬／南魚沼市浦佐（あぐりぱーく八色）

「八色スイカ」が産地価格で買え、スイカ食べ放題も実施。

●船まつり・大花火大会

8月15日／出雲崎町（出雲崎漁港）

大漁と海上安全を祈願し、勇壮な船団パレードを行う（先着で無料乗船可）。夜は花火も。

●しただふるさと祭り

8月第4土曜／三条市下田地区

大蛇を担いで歩く「雨生の大蛇祭」を中心に、石投げ大会、花火などが行われる。

●おぢやまつり

8月下旬／小千谷市（本町通りほか）

大民踊流し、からくり万灯パレード、花火大会、盆踊りなどが3日間に渡って繰り広げられる。

●与板十五夜まつり

9月中旬／長岡市与板町周辺（都野神社ほか）

宝暦7年（1757）年の屋台造りが今に伝わり、迫力ある登り屋台が町中を移動する。

●越後くがみ山酒呑童子行列

9月最終日曜／燕市国上

毎年500名を超える参加者が鬼の仮装で歩き、参加者の諸願成就を祈願する。

10月～12月

●国上寺火渡り大祭

10月第1日曜／燕市国上（朝日山公園）

護摩木を周って不幸や災難を祓い、燃え尽きると裸足で渡り、息災延命を祈願。

●米百俵まつり・美味しい酒にアオーレ

10月上旬／長岡市（長岡駅前大手通周辺）

米百俵の精神を後世へと伝えるお祭り。勇壮・華麗な時代絵巻が繰り広げられる。市内の酒蔵が集結するアオーレ長岡では「美味しい酒にアオーレ越後長岡酒の陣」を同時開催。

●へぎそばの里越後十日町「地そば」まつり

10月中旬～下旬／十日町市（越後妻有交流館キナーレ）

十日町市内外から、そば店が集結し、小盛りそばの食べ歩きを開催。そば打ち体験も。

●弥彦菊まつり

11月1日～24日／弥彦村（彌彦神社）

全国随一の規模を誇る菊花の大展覧会で、彌彦神社の境内に菊花が約4000鉢も並び。

●東山五人杵つき餅

11月中旬～12月中旬／小千谷市東山地区

白の中の餅を5人で杵を持ち、時計回りでリズムカルについていく伝統行事。

中越エリアには楽しいイベントがいっぱい！ イベントカレンダー

1月～3月

●節季市（別名：チンコロ市）

1月10・15・20・25日の4日間／十日町市（諏訪町通り）

農家で作った民芸品などが集まる市。犬や十二支の形をした米粉細工「チンコロ」が人気。

●雪美洞祭（せつびどうさい）

1月下旬～2月下旬の金・土・日曜／南魚沼市坂戸（銭淵公園）

かまくらの中でお餅を焼くなど、雪国の風情を味わえる。

●本成寺鬼踊り

2月（節分の日）／三条市（本成寺）

鋸や斧などの金物を手にして大暴れする迫力満点の鬼たちに豆を投げ、一年の厄を祓う。

●とちお遊雪まつり

2月上旬／長岡市栃尾宮沢（道の駅R290とちお）

雪上運動会やグルメテント村などが行われ、前夜祭では1000個の雪洞に灯りが灯る。

●雪中花水祝（せつちゅうはなみずいわい）

2月11日／魚沼市堀之内（八幡宮境内）

前年に結婚した新婦に、神水を頭からかけ、子供の成長、夫婦和合などを祈る冬の奇祭。

●南魚沼市雪まつり

2月中旬／南魚沼市（魚野川河川敷）

雪国の風物詩「ほんやら洞」や、雪灯りの回廊、雪上ステージショーなどが楽しめる。

●スノーフェスティバル in 越路

2月中旬／長岡市不動沢（成出運動広場）

雪像づくりでは、高さ2m級の力作が並び、スノーモービル体験や雪上PK合戦なども。

●百八灯雪まつり

3月第1日曜／魚沼市（折立温泉特設会場）

山の尾根に108の神秘的な篝火が並び、無病息災や五穀豊穡を祈願して行われる。

4月～6月

●弥彦湯かけまつり

4月中旬／弥彦村（湯神社）

神湯を湯曳き車にのせて、人々に祓いかけながら、弥彦駅から湯神社まで行進する。

●つばめ桜まつり「分水おいらん道中」

4月第3日曜／燕市（地藏堂本町通り・大河津分水桜並木）

豪華な衣装に身を包んだ「おいらん」が艶やかに歩く。

●牛の角突き

5月～11月／長岡市山古志と小千谷市の闘牛場

1tを超える牛がぶつかり合う迫力の伝統行事。小千谷市と長岡市の2カ所で開催。

●かしわざき風の陣

5月下旬の土曜・日曜／柏崎市（みなとまち海浜公園）

海浜公園を中心に開催される海のイベント。ビーチバレー、カイトからバザール、フリマなども。

●三条凧（いか）合戦

6月第1土曜・日曜／三条市（三条防災ステーション）

武者絵巻の六角凧を大空に乱舞させ、高度な技術で凧糸を切り合う空中戦は必見。

●今町・中之島大凧合戦

6月第1土曜～月曜／見附市・長岡市（刈谷田川兩岸）

武者絵や美人画などが描かれた量約8枚分もの六角大凧が宙を舞い、見附今町と長岡中之島の間で豪壮な空中戦が行われる。

●出雲崎大祭

6月17日／出雲崎町（海岸地区）

良寛の生家から始まった大祭で、良寛堂から大人神輿や子供神輿が出て町中を回る。

家族に、友達に、そして自分にも買って帰りたい 中越エリア発のおみやげ



弥彦村 パンダ焼き 1個150円～

2010年全国物産展おやつ部門で1位を獲得した愛らしい焼き菓子。米粉を使ったもちりとした生地の中身は弥彦むすめ（枝豆）をはじめ、小倉、カスタードなど季節限定商品も売られている。

●分水堂菓子舗 ☎ 0256-94-2282 9時～16時
水曜・第3木曜休 JR弥彦線弥彦駅から徒歩3分



南魚沼市 はっかいぼうむ 八海棒夢 1512円（小）

八海山の山並みを連想させる形が特徴のパウムクーヘン。香ばしく、しっとりとした食感で味わい深い。

●魚沼の里 菓子処さとや ☎ 025-775-3899

中越エリアの市町村に本店・本社をもつメーカーの人気の商品を紹介！逸品ぞろいで、旅のおみやげにも最適！



柿チョコ（270円）

長岡市 K10 柿の種進物缶 1080円（27g×12袋）

誰もが知っている「柿の種」は長岡発祥のお菓子で、化粧缶入りはおみやげにぴったりだ。冬季限定の柿チョコも話題を呼んでいる。

●浪花屋製菓 ☎ 0258-23-2201

小千谷市

玉花火 筒入り5個 950円

片貝の花火玉をイメージした羊羹。爪楊枝で突いて、ゴムをパチンと割って食べるという遊び心がとてもユニーク。

●本丸池田屋 ☎ 0258-84-2004



みんなに喜ばれる新潟みやげもおすすめ



米菓

米どころ新潟らしく、米から作られる米菓も人気。全国的に知られるブランド品のほか、趣向を凝らした商品はおみやげに最適



笹だんご

新潟のおみやげの定番。餡の入ったよもぎ餅を笹の葉で包んで蒸上げたもので、香りもよくおいしく食べられる



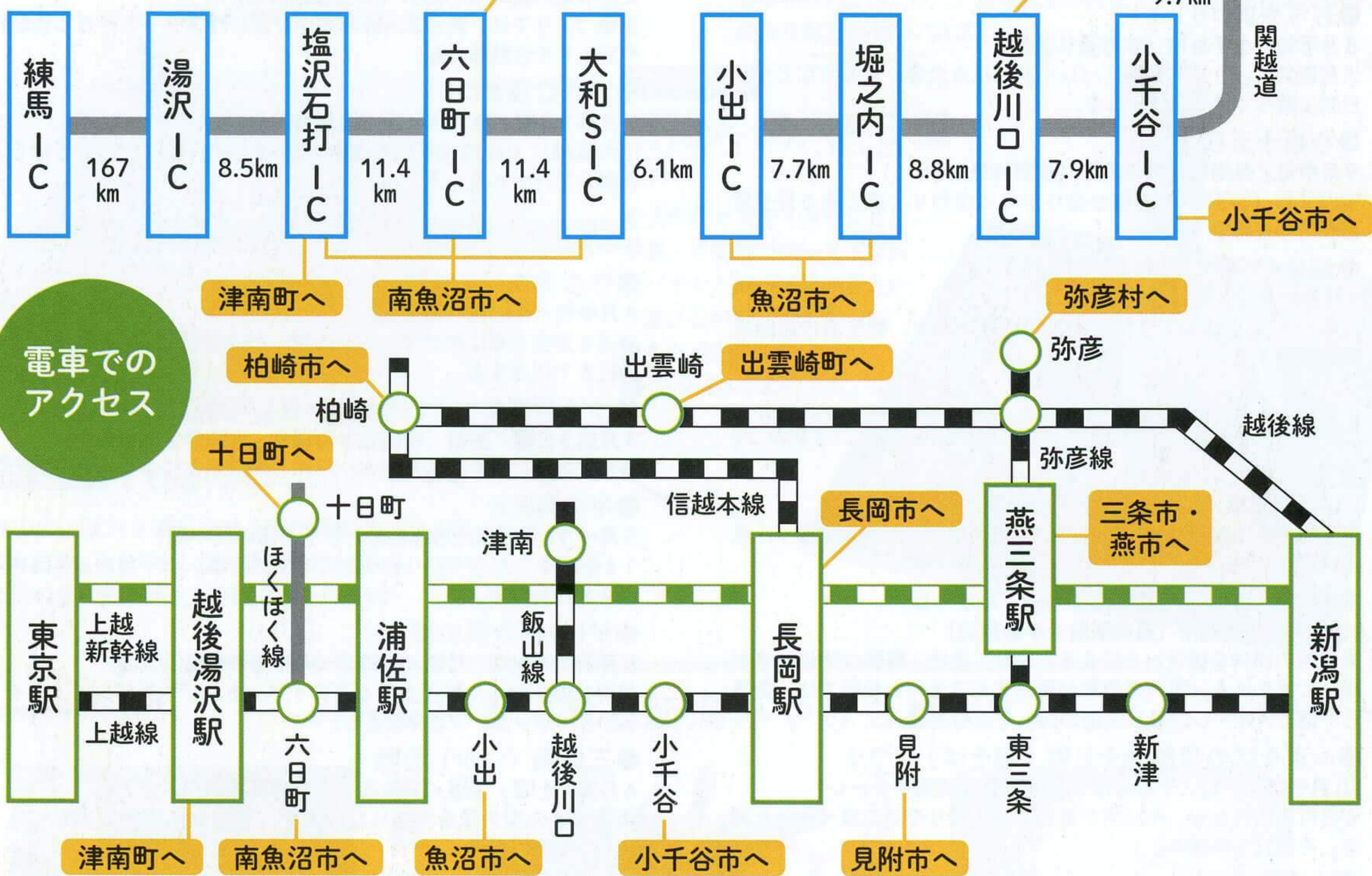
コシヒカリ

新潟の名産として上位にあげられるのが良質のコシヒカリ。おみやげや贈答品として購入する人も多い

首都圏からの中越エリアへの交通アクセス

東京から主な市町村への所要時間（目安）

出雲崎町へ	●電 上越新幹線新潟駅から越後線利用。3～4時間 ●車 関越道長岡 IC を経て約3時間10分	長岡市へ	●電 上越新幹線長岡駅下車。約1時間30分～1時間55分 ●車 関越道長岡 IC を経て約3時間
魚沼市へ	●電 上越新幹線浦佐駅から上越線利用。約2時間20分 ●車 関越道小出 IC を経て約2時間30分	見附市へ	●電 上越新幹線長岡駅から信越本線利用。約2時間～2時間30分 ●車 関越道中之島見附 IC を経て約3時間
小千谷市へ	●電 上越新幹線長岡駅から上越線利用。約2時間30分 ●車 関越道小千谷 IC を経て約2時間40分	南魚沼市	●電 上越新幹線越後湯沢駅から上越線利用。約2時間 ●車 関越道六日町 IC を経て約2時間20分
柏崎市へ	●電 上越新幹線長岡駅から信越本線利用。2時間20分～2時間40分 ●車 関越道・北陸道柏崎 IC を経て約3時間30分	弥彦村へ	●電 上越新幹線燕三条駅から弥彦線利用。2時間30分～3時間 ●車 関越道三条燕 IC を経て約3時間
三条市へ	●電 上越新幹線燕三条駅下車。約2時間30分 ●車 関越道三条燕 IC を経て約3時間20分		
津南町へ	●電 上越新幹線越後湯沢駅からバス利用。約2時間20分 ●車 関越道塩沢石打 IC を経て約2時間40分		
燕市へ	●電 上越新幹線燕三条駅下車。約2時間30分 ●車 関越道三条燕 IC を経て約3時間20分		
十日町市へ	●電 上越新幹線越後湯沢駅から上越線・ほくほく線利用。約2時間 ●車 関越道六日町 IC を経て約2時間50分		



発行／中越文化・観光産業支援機構（事務局 長岡市観光企画課）
〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-6 長岡市役所大手通庁舎 6階
電話 0258-39-2344 F A X 0258-39-3234
編集／実業之日本社 ブルーガイド編集部
〒153-0044 東京都目黒区大橋 1-5-1 クロスエアタワー 8階

◎本誌の地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図（国土基本情報）電子国土基本図（地図情報）、数値地図（国土基本情報）電子国土基本図（地名情報）及び数値地図（国土基本情報 20 万）を使用しました。（承認番号 平 28 情使、第 1203 号）
◎本誌で掲載している施設等のデータは 2017 年 3 月現在のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、ご利用の際には電話等で確認することをおすすめします。