

新潟県糸魚川市観光ガイドブック

宝石ヒスイのまちで、宝物に出会える旅

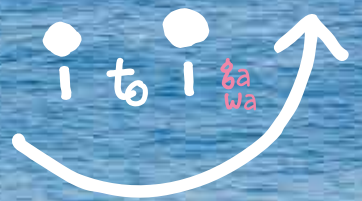
糸魚川

ITOIGAWA

Letter

これから糸魚川で

「宝物」と出会うあなたへ





糸魚川 ユネスコ世界ジオパーク

Itoigawa UNESCO Global Geopark

糸魚川市と ユネスコ 世界ジオパーク

新潟県の最西端、糸魚川。

青く輝く日本海と、そびえ立つ北アルプスの山々に抱かれたこのまちは、悠久の時を刻む大地の物語を秘めています。

その物語の鍵を握るのが、巨大な断層「糸魚川―静岡構造線」。

日本列島が生まれたときに刻まれた大地の境界。糸魚川は、その東西の分かれ目に位置し、地球の営みを今に伝えています。

この貴重な地質遺産と、それらを活用した取り組みが評価され、2009年、糸魚川は日本で初めて世界ジオパークに認定されました。

市全域がジオパークに認定され、波に磨かれたヒスイが輝く海岸、悠久の大地を語る山々、そして人々が紡いできた歴史と文化が息づく、見どころがあります。

さあ、糸魚川へ。

大地の記憶にふれ、地球からの贈り物を探してみませんか？

フォッサマグナパーク

Foosa Magna Park

日本列島を二分する糸魚川―静岡構造線の断層露頭を間近で見ることができます。2021年に国の天然記念物に指定されています。

MAP F-5



弁天岩

Benten-iwa

フォッサマグナの海底火山の噴火によってできた大きな岩礁。

MAP J-2



親不知

Oyashirazu

「天険」と称された旧北陸道の難所。10km以上続く断崖絶壁。

MAP B-2



小滝川 ヒスイ峡

Kotakigawa Jade Gorge

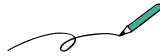
ヒスイのふるさと糸魚川を象徴する日本随一のヒスイの産地。

MAP D-5





これから糸魚川で 「宝物」と出会うあなたへ



ある人にとって忘れられない場所が、
あなたには新しい出会いの場所だったり、
また違う人にとっては当たり前のことが、
あなたにとっては特別な発見だったりする。

住民十色は、このまちで「宝物」を見つけた人
たちの十通りの物語。

さあ、あなたを糸魚川の「宝物」までご案内し
ます。



高原の風と雄大な自然が 育んできた緑の世界

高浪の池^{たかなみ} (ヒーリングガーデンたかなみ)

標高540mの白馬山麓国民休
養地内にある水深13mの池。自然豊
かな高原の中にあつて、一年中満々
と水をたたえるこの場所は「高浪の
池」と呼ばれています。発祥は、山
の地滑りによってできたすり鉢状
の池。背景にそびえるのは、約3億
年前のサンゴ礁でできた明星山の
大岩壁。春は新緑、秋は紅葉と季節
によって違う表情を楽しむことが
でき、水面に映りこむ風景からは、
雄大な自然が育んできた世界を目
の当たりにすることができます。こ
こでは巨大魚の目撃も相次ぎ、地元
では「浪太郎」の愛称で親しまれて
います。

キャンプ場があるほか、ボートに
乗ったり、広い芝生の上で遊んだ
り、森林浴や昆虫採集など、親子連
れにもおすすめです。夜の空には、
手に届きそうなほど近くに、たくさ
んの星が一面に広がっています。高
浪の池周辺をぐるりと回れば、自然
の雄大さに圧倒されます。

糸魚川ICから車で40分
高浪の池高原交流センター
TEL：025-556-2327
MAP D-6



翡翠園

糸魚川ICから車で10分
TEL：025-552-9277
MAP G-3

70トンのヒスイ原石を配置した
回遊式日本庭園。設計は造園家、
中根金作氏。



玉翠園・谷村美術館

糸魚川ICから車で10分
TEL：025-552-9277
MAP G-3

日本最高峰の木彫芸術家、澤田
政廣氏の作品展示美術館。設計は
建築界の巨匠、村野藤吾氏。



コンテンツ



糸魚川ユネスコ世界ジオパーク	01
観光スポット・住民十色について・目次	03
住民十色① 石・ヒスイ	05
住民十色② 海	07
住民十色③ 食	09
住民十色④ 酒	11
住民十色⑤ 歴史・文化	13
住民十色⑥ 山	15
住民十色⑦ アクティビティ	17
住民十色⑧ 宿・温泉	19
住民十色⑨ 絶景	21
住民十色⑩ 鉄道	23
お土産・道の駅	25
モデルコース・交通情報	27
アクセスマップ	29



ヒスイ



ヒスイは
国石・
新潟県
の石です

糸魚川は国内随一のヒスイの産地。ポピュラーな緑色のほか、白、ラベンダー、青、黒など様々な色があります。

糸魚川市の大角地遺跡でヒスイのハンマーが発見され、これが約6,500年前に使われていたことから、ヒスイの利用例として最古級のものとなっています。人類が宝石として身に付けていた太古の装飾品といわれますが、古代の加工手法には謎も多く、長い歴史の中で一時は日本でヒスイが採れること自体が忘れられてしまった経緯もあり、ミステリーを感じさせる石でもあります。



約700点の
ヒスイを展示！

フォッサマグナミュージアム

ヒスイの原石や多様な鉱物、化石などを展示する糸魚川ジオパークの中心施設。フォッサマグナシアターでは、日本列島の成り立ちをダイナミックに知ることができます。



糸魚川駅から
タクシー・バスで10分
MAP F-3



親不知海岸

石・ヒスイに出会う

— Stone.Jade —



ヒスイは科学的にも
文化的にもおもしろい

フォッサマグナミュージアム学芸員
小河原孝彦さん

糸魚川は「石のまち」と呼ばれるほど、様々な石が見られる場所です。海岸を歩けば、黒・白・緑など色とりどりの石が見つかります。その中でも特に魅力的なのがヒスイですね。ヒスイは、地球のプレートが沈み込む特殊な環境でしか生まれません。つまり、日本列島が今の形になる過程で、糸魚川のこの地だからこそ誕生した宝石がヒスイなんです。一方で、文化的な視点から見ても、ヒスイは縄文時代から装飾品として使われ、魏志倭人伝でもヒスイを中国に贈ったとされています。糸魚川は世界でも珍しい「ヒスイ文化」が発展した場所なんです。

詳しくは



ヒスイ探しのコツは
「緑の石を探さないこと」

フォッサマグナミュージアムでは、ヒスイ約700点を始めとする化石や鉱物を展示しています。糸魚川はヒスイ以外にも興味深い石がたくさんあり、アンモナイトや植物の化石が見つかることもあります。新潟県ではまだ恐竜の化石は発見されていませんが、海岸で拾うことができる泥岩という石の中に、恐竜の化石を見つけることができます。ヒスイは白から鮮やかな緑色で、表面が滑らかで乾いてもツヤがあります。持つと少し重みがあるのも特徴です。海岸で根気よく探せば見つけれられることもあるので、宝探し気分楽しんでください。ただし、大きなヒスイは自然のサイクルの一部として残すことが大切です。糸魚川の海岸で大地の歴史に触れながら、自分だけの「推し石」を見つけてみてください。



糸魚川の海岸には
さまざまな石が！

石ころ探索キット『ひろっこ』
観光案内所で石さがしに便利な
アイテムを販売しています。
※石はついておりません。



小滝川ヒスイ峡

糸魚川ICから車で30分
MAP D-5

日本で初めて確認された日本随一のヒスイの産地。清流の中にヒスイ原石が点在している。



空から見る



長者ヶ原遺跡

糸魚川駅から車で10分
MAP F-3

石斧やヒスイの玉の生産、交易拠点であった縄文時代中期の集落跡。





漁港

北アルプスの山々から、ミネラル豊富な雪解け水が日本海の深海まで流れこむような地形になっている糸魚川市周辺。日本海の好漁場に恵まれ、7つの漁港がありますが、特に能生漁港は県内屈指の漁獲高を誇ります。

能生漁港では全国的にも珍しい昼セリがあり、水揚げされた多種多様な魚種が並ぶ市場を見学できます。

能生漁港昼セリ市場見学

MAP J-2

〔体験詳細〕

体験時間 14:30～15:15

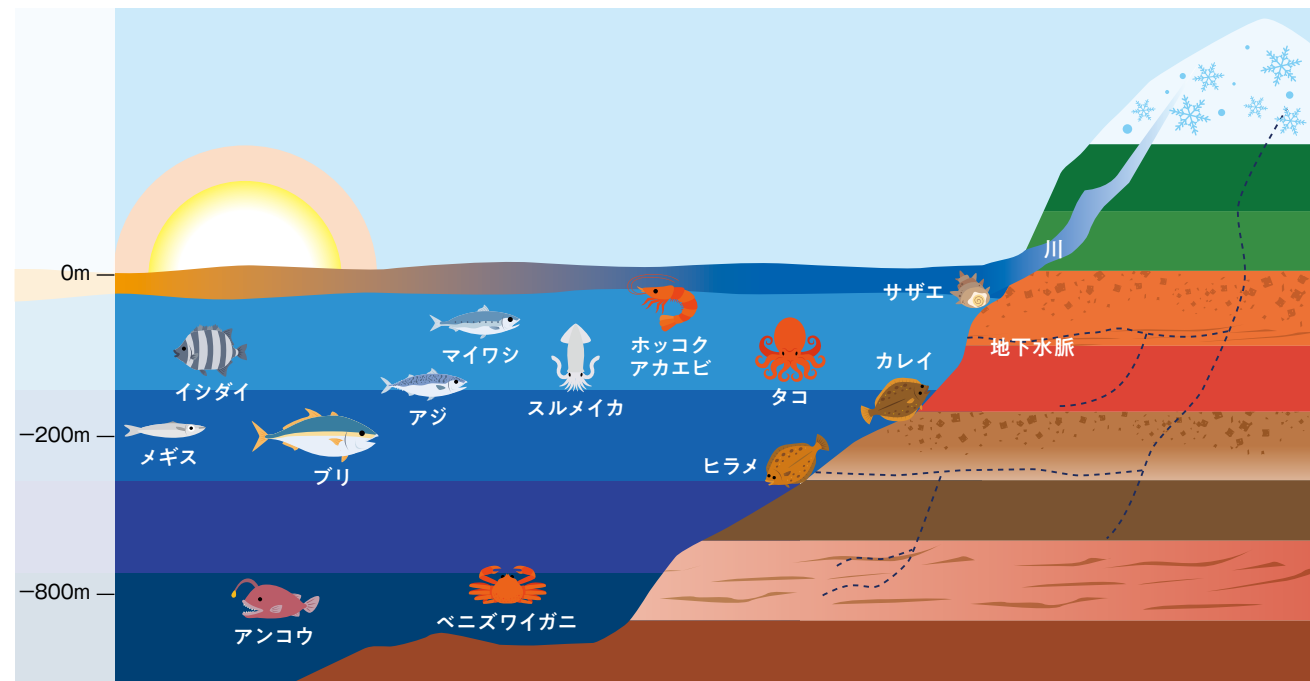
開催場所 新潟県糸魚川市能生7567-2
上越漁業協同組合 卸売市場

※見学台からの見学をお願いします。

詳細はこちら



糸魚川の大地が育てた日本海の海の幸



あんこうやベニズワイガニをはじめとした海の幸は、糸魚川の食を代表するひとつで、新鮮な魚介類が毎日水揚げされています。

新潟県から富山県の沖には糸魚川―静岡構造線やフォッサマグナの延長線とされる約2,500～3,000mの深さの「富山トラフ」があります。また糸魚川は海底火山が多く、噴火した溶岩がそのまま魚の集まる岩場（漁礁）となっており、海の生物が棲みやすい環境です。フォッサマグナが生み出した海の中の地形が私たちに、海の幸を届けてくれているのです。



ベニズワイガニ漁

海との暮らし

Sea

私はもともとダイビングのインストラクターをしていたのですが、自分の店で本当に新鮮な魚をお客様に届けたいと思い、漁師に弟子入りしました。浅瀬ではモズクや岩ガキ、サザエが採れ、沖に出ればベニズワイガニや南蛮エビなども水揚げされます。冬になると、深海魚のあんこうも獲れ、「あんこう祭り」も開催されるほど人気の食材ですね。

そして、何よりも漁場が近いことが糸魚川の強み。フォッサマグナの影響で、海底の地形が急激に深くなっているため、新鮮な魚をすぐに提供できます。糸魚川の魚は綺麗な水で育つので、あまり手を加えなくても十分美味しいですよ。親不知おさかなセンターでは、市場に出回らない珍しい魚も味わえます。

詳しくは



多種多様な海産物が獲れるのが魅力

近江寛さん

ナビゲーターインタビュー
親不知おさかなセンター／漁師

親不知の海はテトラポットが少なく、どこまでも水平線が広がっています。天気が良ければ能登半島や佐渡島まで望めます。そして、冬になると日本海特有の荒波が打ち寄せ、大きな白波が迫力ある景色を作り出します。

沖に出ると、ジオパークならではの絶景が広がります。海から見る糸魚川の大地はまるで崖のように迫り上がっていて、ダイナミックな地形がはつきりとわかります。この風景は漁師だからこそ見られるものですが、ぜひ多くの人に体験してほしいですね。

糸魚川の海は、食の恵みも絶景も楽しめる場所です。ぜひ訪れて、新鮮な海の幸と壮大な景色を味わってください！

丸みを帯びた水平線に地球の大きさを実感



ベニズワイガニ

糸魚川のベニズワイガニは、日本海の深海で獲れる鮮やかな紅色をしたカニで、甘みが強くみずみずしい身が特徴です。水揚げ後にすぐ茹でて冷凍するため、鮮度を保った状態で出荷されます。

道の駅マリンドリーム能生では、能生産ベニズワイガニの直売所が軒を連ねる「かにや横丁」があり、手ごろな価格で手に入り、買ってその場で美味しく食べることができるのもここならではの。もちろんお土産として購入することもできます。（漁期3月～12月、禁漁期1月～2月）



荒波あんこう

水深約1000m付近の深海に生息しているあんこう。真冬の日本海の荒波に揉まれることで身が引き締まり、栄養豊富な魚を捕食しながらたくましいあんこうに育つことから、糸魚川産の10キロ以上の大物を「糸魚川荒波あんこう」と呼んでいます。毎年12月～3月には糸魚川荒波あんこうフェア、糸魚川荒波あんこう祭りを開催。



住民十色
食
糸魚川

鶴来家

ご当地 B級グルメ

糸魚川ならではの食の魅力を発信中。お店選びの参考にも。

糸魚川
うまいもん会



糸魚川ブラック焼きそば

新潟県産のイカとイカ墨をからめたご当地B級グルメ。



ジオ井

ジオパークにちなんだ各店オリジナルの丼。

美味を知る

Gourmet



糸魚川は山と海が近く、山のミネラルが溶け込んだ雪解け水が海へ流れ込み、その恵みで育った魚介類は格別に美味しいですね。そして山菜は糸魚川ならではの味わいがあり、ぜんまいの太さや、珍しい種類の山菜を楽しむのが特徴です。糸魚川独自に根付いている食文化も多く、中でも笹寿司は地域ごとに特徴があり、お祭りなどで食べると季節の移り変わりを感じます。糸魚川駅前には飲食店が集まっているので、すぐに好みのお店が見つかるはずです。どの飲食店に入っても、地元の食材を生かした料理が味わえます。

詳しくは



ナビゲーターインタビュー

日本料理 鶴来家

青木資甫子さん

糸魚川の食の魅力は、新鮮な食材が豊富なこと

四季折々、何度でも訪れる楽しみがある

春は山菜、夏は魚が豊富になり、「美宝（びほう）」という新潟ブランドの「のどぐろ」が獲れます。皮をちよつと炙ってお刺身でいただくのがおすすめです。秋はなにより、新米が美味しい時期です。私自身、田植えから稲刈りまで携わっていますが、お客様から「ご飯が美味しかった」と言っていたことが一番多いんです。糸魚川では紅ズワイガニと本ズワイガニが楽しめます。新鮮なものはお刺身で食べるのが最高ですが、漁の状況によっては食べられるタイミングが限られます。茹でたカニも旨味がぎゅつと詰まっています。おすすめです。糸魚川名物のあんこう鍋もぜひ味わってほしいですね。

どの季節に訪れても、糸魚川ならではの食の楽しみがあります。ぜひ、旬の味覚を味わいに来てください！

糸魚川の特産品



越の丸ナス



親不知もずく



南蛮えび



ゲンギョ



笹寿司



謙信
《純米吟醸》

ほのかな香りで、
後口がよいです。

容量：1,800ml
720ml
300ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

謙信
《大吟醸》

柔らかな口当たり
の大吟醸です。

容量：1,800ml
720ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

月不見の池
《純米吟醸 瓶間い》

新酒を直ちに
瓶詰め・貯蔵する
瓶間いのお酒です。

容量：1,800ml
720ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

月不見の池
《普通酒》

飲み飽きしない
ハイレベルの
定番酒です。

容量：1,800ml
720ml
300ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

加賀の井
《純米吟醸》

軽快でバランス
の良い旨味と滑
らかな後味が特
徴の蔵元一押し
の酒。

容量：1,800ml
720ml
300ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

加賀の井
《純米大吟醸》
(糸魚川産米100%)

市内で栽培され
た五百万石のみ
を使用し醸した
純米大吟醸酒で
す。

容量：720ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

雪鶴

酔い覚めさわやか
やさしいお酒！

田原酒造株式会社

新潟県糸魚川市
押上 1-1-25
TEL.025-552-0109

天然湧水
仕込み
《純米吟醸》

おだやかな口中
香と柔らかな口
あたり。豊かな
旨味。

容量：1,800ml
720ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

雪鶴

豊かな旨味を残
しながら切れ味
抜群のお酒です。

容量：1,800ml
720ml
300ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

根知男山
《純米吟醸》

根知男山を代表
する定番酒。
軽快な味わい。

容量：1,800ml
720ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

ドメヌ・ワタナベ

米作りから酒造り
まで「蔵元一貫製
造」のお酒です。

容量：720ml

辛口 | 甘口 | 淡麗 | 濃醇

おみちよう御膳
について

専用の地酒1合ビンと新鮮な魚を使っ
た限定セットメニュー。糸魚川を訪れたお
客様を“おみちよう”の精神でおもてなし
いたします。

「おみちよう」とは… 糸魚川の方言で「道中お気をつけて」
というあいさつです。

糸魚川の
5つの酒造



渡辺酒造店 酒仕込み

酒を楽しむ

Japanese Sake



糸魚川の酒の魅力は、限られた地域の中に個性の異なる5つの酒蔵があることです。同じ品種の米を使っているのに、水の違いによって味が変わるのが面白いところです。糸魚川はジオパークに認定されるほど地質が多様で、水の成分も異なります。その水が酒造りに大きく影響しているんです。

初めて糸魚川の酒を楽しむ方には、まずは市内の飲食店で5つの酒蔵のお酒を飲み比べてみてほしいですね。水の違いによって、軟水を使う酒蔵は優しい味わい、硬水を使う酒蔵は力強い味になります。こうした違いを知ると、日本酒の奥深さをより感じられると思います。

私自身、お酒と合わせるのはやはり海鮮ですね。「加賀の井」は海の近くで造っているの、お刺身やお寿司、魚の天ぷらとの相性が抜群です。とはいえ、日常の食事にも合わせやすいお酒を目指しているの、いろいろな料理と楽しめます。糸魚川は新幹線で来やすくなり、美味しい食べ物とお酒を楽しむなら、このまちの良さを感じてもらえたら嬉しいです。

水の違いが推し酒を見つけるヒントに

ナビゲーターインタビュー
糸魚川五蔵の会長／加賀の井酒造
小林 祐さん

糸魚川ならではの酒の楽しみ方を知ってほしい



伝統の祭り



あまつじんじゃはるたいさい
【開催日】4月10日～11日
天津神社春大祭

五穀豊穡を祈って、2基の神輿がぶつかり合う祭り。奉納される舞楽は国指定重要無形民俗文化財。



はくさんじんじゃしゅんきたいさい
【開催日】4月24日
白山神社春季大祭

稚児が主役の舞が多く、神遊びの世界へ誘います。奉納される舞楽は国指定重要無形民俗文化財。



ねちやまでらえんねん
【開催日】8月31日～9月1日
根知山寺の延年

舞や歌で寿命を延ばし長寿を祈る優雅な伝統芸能。



おうみ
【開催日】1月15日
青海の竹のからかい

青竹を激しく引き合い豊作を占う小正月行事。



天津神社春大祭

住民十色
歴史・文化
糸魚川

歴史を辿る

History

無限のロマンと謎が
秘められた地

ナビゲーターインタビュー
郷土史家 土田孝雄さん

糸魚川の地中には、今もなお数多くの遺跡が眠っています。特に重要なのが、奴奈川姫の存在です。日本最古の歴史書である「古事記」には、出雲の大国主命が賢く美しい奴奈川姫に会うために700キロもの距離を越えてやってきたと記されています。これは単なるロマンスではなく、出雲と糸魚川の深い関係を示しているのです。出雲大社には、糸魚川産ヒスイを使った勾玉が伝わっており、勾玉づくりの技術もこの地から出雲へ渡ったと考えられています。

また、彼らの子である建御名方命は諏訪大社に祀られています。つまり、出雲大社、天津神社、諏訪大社の三社は神話の時代から結びついており、この地の歴史的重要性を物語っています。



詳しくは

祭りを通じて語り継がれる
壮大な物語

糸魚川の人々にとって、奴奈川姫は今も身近な存在です。駅前や高速道路のパーキングエリアには奴奈川姫の銅像があり、まちのあちこちでその姿を見ることが出来ます。奴奈川姫を祀る神社も複数ありますが、その中でも天津神社は奴奈川神社と並んで立ち、朝廷から来た神と地元の神が共存する特別な神社です。

糸魚川には全国的にも稀少で伝統的な祭りが数多く残されています。これらの祭りは、単なる伝統行事ではなく、人々が神話とともに生き、文化を大切に守り続けてきた証です。祭りの日に糸魚川を訪れば、何百年、何千年と受け継がれてきた神々の物語を肌で感じる事ができるでしょう。



奴奈川姫

駅前海望公園に設置されている奴奈川姫と建御名方命の像。



あまつじんじゃ
天津神社 MAP F-2

糸魚川総鎮守として崇敬を集める神社。勇壮な「糸魚川けんか祭り」の舞台。

当地方はかつて「高志(越)の国」と呼ばれ、古事記などには奴奈川姫という才色兼備の姫が治めていたと伝えられています。また、出雲の八千矛神(大国主命)が奴奈川姫に求婚したエピソードが描かれています。市内外の遺跡で見つかるヒスイ加工品などは当時の繁栄を物語っています。

奴奈川姫を祀る神社



奴奈川神社(天津神社境内)
MAP F-2



奴奈川神社(田伏)
MAP G-2



能生白山神社
MAP J-2



そうまぎょふう
相馬御風宅 MAP F-2

詩人・相馬御風が晩年を過ごした旧宅。文学や歴史を感じられる、趣深い文化遺産です。書斎や愛用品が残り、その足跡をたどることができます。

糸魚川八福神めぐり

七福神に「奴奈川姫」を加えた八福神。すべてめぐると願いが叶うかも！



糸魚川ジオパーク
観光ガイドを
ご利用ください
(事前予約制)



自然や文化の魅力を、
楽しく分かりやすくご説明します！

登山

北アルプスや日本百名山の名峰がそびえ、海と山の絶景が登山者を魅了。初心者から熟練者まで登山やトレッキングを楽しめます。



あまかざりやま
雨飾山 (1,963m) **MAP** G-7

日本百名山の一つ。ブナ林や高山植物が広がり、山頂からは日本海や北アルプスの絶景を望めます。

登山シーズン 6月下旬～11月中旬



空から見る



つがみしんどう
樺海新道
MAP B-5

北アルプス最北部に位置する。朝日岳まで2泊3日を要する超健脚向けの登山道。
登山シーズン 7月上旬～11月上旬



とくらやま
戸倉山 (975m)
MAP E-6

標高1,000m未満で気軽に登れる山。尖った山頂から360°眺望が魅力。
登山シーズン 5月中旬～11月上旬



だいら
マイコミ平 **MAP** D-4

登山シーズン 7月～11月
※ガイド付きツアーでのみ入山可能

日本屈指のカルスト地形(石灰岩地帯にできるすり鉢状の地形や洞窟など)が見られる秘境。



やけやま
焼山 (2,400m) **MAP** I-8

登山シーズン 7月上旬～10月上旬

活火山ならではの荒々しい景観が特徴。周辺に温泉も点在し、自然のエネルギーを感じます。



山が呼ぶ

Mountain

糸魚川の山の最大の魅力は、やっぱり海がすぐ近く近いことですね。山の頂上や稜線に立つと、目の前に大きな日本海が広がる。こんなに山と海が近い場所は、なかなか他にないですよ。そして、冬になると日本海の湿った空気が北アルプスにぶつかって、豊富な雪を降らせます。この雪があるからこそ、バックカントリースを楽しむ人にとっては最高の環境になるんです。

さらに、糸魚川には良質な温泉が点在しています。登山やスキーで疲れた体を温泉が優しく包み込んで癒してくれる。山と温泉は切っても切り離せない存在ですね。

海の青と山の緑のコントラストが最高

田原伸男さん

ナビゲーターインタビュー
蓮華温泉ロジオーナー

詳しくは



初心者向けの山としては、標高975メートルの戸倉山がおすすめ。山頂からは北アルプスや日本海、糸魚川の街並みが一望できます。蓮華温泉周辺には、蓮華の森自然歩道や兵馬平湿原など幻想的な景色も広がっています。

上級者には、日本百名山の雨飾山や、新潟県最高峰の小蓮華山、そして北アルプスから日本海へとつながる樺海新道がおすすめです。特に樺海新道は全長約40キロ、3日間かけて歩くルートで、最後に日本海の水に触れた瞬間の達成感は言葉にできないほどです。糸魚川といえば海のイメージが強いですが、実は新潟県の標高ベスト5のうち4つが糸魚川にあります。山もスキーも温泉も楽しめる場所なんです。ぜひ、糸魚川に来て体験してみてください！

アウトドア好きにはたまらない環境



糸魚川真柏

風雪に耐え独特の樹形を持つ盆栽の銘木。国内外で高く評価され、愛好家に親しまれています。

ミニ真柏育成セット

「糸魚川真柏」で盆栽デビューしてみませんか？



詳細はこちら

高山植物



ササユリ



オヤマリンドウ

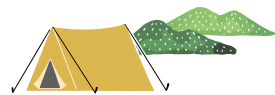


ハクサンジャクナゲ



ユキツバキ

キャンプ場



須沢臨海公園・青海シーサイドパーク

日本海が一望できるオートキャンプ場。40mの滑り台や多目的レジャーゾーンも整備されています。

MAP F-2



ヒーリングガーデン たかなみキャンプ場

高浪の池のほとり、開放感抜群の大自然を満喫。満天の星空や海風を感じながら、のんびりと過ごせます。

MAP D-6



水上バイク



ボート

自然を感じる

塩の道

糸魚川市から長野県松本まで約120kmを結ぶ街道。上杉謙信から武田信玄へ義の塩の物語が残る交易の道。

MAP F-4



海水浴場

多彩な海水浴場が6つ。透明度の高い海や遠浅の海岸もあり、家族連れにもおすすめです。

糸魚川市
海水浴場情報



スキー場

シーサイドバレースキー場

日本海を見渡せる絶景スキー場。距離の長い初・中級者向けのコースが中心で、爽やかな滑走が魅力です。

MAP F-6



シャルマン火打スキー場

極上のパウダースノーが魅力のスキー場。滑走可能な面積の60%以上が非圧雪エリアで上級者にも人気です。

MAP J-6



Goal

糸魚川駅 9

ヒスイ王国館 8

日本海展望台
奴奈川姫像 7

ヒスイ海岸 6

中宿・久比岐自転車道
糸魚川起点 5

上早川農村公園 4

月不見の池・
越後八十八ヶ所 3

玉翠園・谷村美術館 2

糸魚川駅 1

Start

所要時間：平日1日
距離：約33km
レベル：中級

伊藤さんおすすめコース
早川の自然と糸魚川探訪
お弁当やコーヒーを持って、E-BIKEや電動自転車でするのがおすすめ！

Ride with GPS



アクティビティ

Activity

久比岐自転車道は、もともと鉄道が走っていた場所を活用したので、起伏が少なく初心者でも走りやすいです。しかも、ほぼ全區間が車道から独立した自転車道で、こんなに長い距離を安心して走れる道は全国でも珍しいと思います。さらに、サイクルトレインを利用すれば、行きだけ自転車で帰りは電車、といった自由な楽しみ方ができます。旅の時間や体力に合わせて、無理なく楽しめる道ですよ。

僕が普段乗っているのは、少し改造したクロスバイクです。木製ハンドルに交換して、荷物を積めるようにして、好きな場所でコーヒーを飲むのが楽しみです。お客さんからも「こんな風にしたい」と相談をよく受けます。

詳しくは



自転車も楽しみ方も自分らしくカスタマイズ

伊藤商会 伊藤達也さん

ナビゲーターインタビュー

いろんなアクティビティがギョッと詰まったまち

例えば、朝に釣りやサーフィンをして、戻って朝ごはんを食べて、そのままサイクリングへ。昼ごはんを食べたら、午後はスキーやトレッキングをして、最後に温泉で疲れを癒す。さらにキャンプで一日を締めくくります。こんな贅沢な遊び方が、糸魚川なら一日でできるんです。

ロードバイクの人には、久比岐自転車道だけでは物足りないかもしれません。でも、そこから山へ入ることで、坂道を楽しむこともできます。特に蓮華温泉への道は、日本屈指の坂ですが、一度登り切ると他の坂が楽に感じる「蓮華マジック」があるんです。初心者から上級者まで、それぞれのスタイルで楽しめるのが糸魚川の自転車の魅力ですね。



五霊神社

住民十色
アクティビティ
糸魚川





春夏秋冬 映えスポット

…写真提供: @jellyfish08kさん



春



月華山かねつつじ園 MAP F-2



姫川 MAP F-2

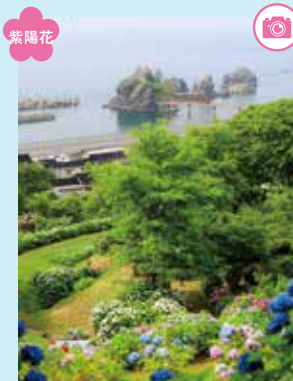


能生 弁天浜 MAP J-2



マリンドリーム能生 MAP J-2

夏



大王あじさい園 MAP J-2



根知しろ池 MAP F-7



早川花火大会 MAP H-3

秋



海谷三峽パーク MAP G-5



根知しろ池 MAP F-7



不動滝 MAP E-4



高浪の池 MAP D-6

冬



姫川 MAP F-2



玉翠園 MAP G-3



シャルマン火打スキー場 MAP J-6



魅了する景色

Photo spot

弁天岩

令和4年 恋する灯台フォトコンテスト 灯台賞 (jellyfish08kさん作品)

自分の瞳に映る素敵な景色を伝えていきたい

カメラを始めたきっかけは、地元・能生の先輩方の写真展でした。一枚一枚の写真から沢山の感動や憧れを覚え、私もカメラを手にすることを決意。愛用しているカメラは小型・軽量のフルサイズモデルで、広角レンズとズームレンズを使い分けています。撮影後には、明るさや色合いなどを調整して仕上げます。

この魅力的な風景を多くの方に知っていただきたいのですが、最近ではゴミのポイ捨てが増え、素晴らしい景色が損なわれていくのを見ると悲しい気持ちになります。みんなで大切な糸魚川の自然を守っていけたらと思います。

春夏秋冬、様々な姿を見せてくれる自然豊かなところが、糸魚川の魅力です。フォトジェニックな景色に出会うコツは、少しでも時間を見つけて散歩やドライブに出かけること。カメラを始めて5年目ですが未だに模索中で、構図を意識しつつも、どこか自然に任せている部分もあります。特に好きな一枚は、糸魚川市能生の弁天岩の夕日です。フォッサマグナの海底火山の噴火によってできた弁天岩と日本海へゆっくり沈んでいく夕日。自然が生んだ景色を贅沢に感じられる、癒される一枚です。

絶景との出会いが
すぐそばにある場所

ナビゲーターインタビュー
アマチュアカメラマン

jellyfish08kさん



糸魚川ジオステーション

ジオパル

MAP F-2

(一社) 糸魚川市観光協会 TEL: 025-555-7344

「糸魚川ユネスコ世界ジオパーク」の魅力発信基地。糸魚川の特徴的な地景の一部を再現した日本最大級の「ジオラマ鉄道模型」を展示しています。鉄道実車両やプラレールに親しみ、子どもから大人まで楽しむことのできる交流施設です。



SLくろひめ号



蒸気機関車くろひめ号は産業用としては国内最後の蒸気機関車として有名です。2020(令和2)年に修繕・塗装した後、糸魚川ジオステーションジオパルで展示されています。

キハ52-156



平成22年3月12日まで大糸線で活躍した人気車両「キハ52-156」の実車を展示。国鉄一般色(朱色×クリーム)の車両は実際に乗車することもできます。

寝台特急トワイライトエクスプレス再現車両



大阪ー札幌間を結んだ豪華寝台特急の再現車両。JR西日本から譲り受けた本物の備品と地元糸魚川産杉材により再現されました。

ジオパルグッズ



マグネット



ランチボックス



マグカップ



トートバッグ

JR大糸線



北アルプスの東側から日本海へと注ぐ姫川に沿って走る、溪谷のディーゼル線。豊かな自然の中をトコトコ走る一両編成車両の車窓から見ることができるのは、四季を映す日本の原風景。ときには裾野を、ときには溪流を眺めながらどこか懐かしさを感じる旅をお楽しみください。

えちごトキめきリゾート雪月花



車両から内装や調度品、提供されるお料理に至るまでAll made in NIIGATA(オールメイドイン新潟)がコンセプトの観光列車。国内最大級の車窓から妙高連峰や日本海の大海原などの絶景をお楽しみいただけます。また上越の名店による地場産食材にこだわったお料理を、心ゆくまでご堪能いただけます。雪月花で至福の時間をぜひお楽しみください。



詳しくは



「ジオパル」は子どもから大人まで楽しめるおすすめめの鉄道スポット。糸魚川の風景を忠実に再現したジオラマ鉄道模型があり、自分の好きな車両を運転することもできます。東京エリアの風景も再現されていて、車両もその地域にちなんだものが走るので、鉄道マニアにはたまらない空間ですね。自分の車両を持ち込んで走らせることもできます。

糸魚川駅の隣接している「ジオパル」は子どもから大人まで楽しめるおすすめめの鉄道スポット。糸魚川の風景を忠実に再現したジオラマ鉄道模型があり、自分の好きな車両を運転することもできます。東京エリアの風景も再現されていて、車両もその地域にちなんだものが走るので、鉄道マニアにはたまらない空間ですね。自分の車両を持ち込んで走らせることもできます。

車窓からジオラマまで楽しむ鉄道の旅

糸魚川市観光協会
五十嵐翔栄さん

ナビゲーターインタビュー



レトロと豪華、二つの名車

僕が好きな車両は、「キハ52」と「えちごトキめきリゾート雪月花」ですね。キハ52は「ジオパル」内に展示されているレトロなオレンジ色が特徴の車両で、内装も当時のままを意識して残しています。実際に乗っていた方が「懐かしい!」と感じられる空間になっているのが魅力です。

一方、えちごトキめきリゾート雪月花は豪華な観光列車で、赤い車体がとてもかっこいいんです。車窓を眺めながら美味しい料理を楽しむことができます。糸魚川の魅力をより深く味わえます。景色を楽しみながら、美味しい食事を味わう、そんな贅沢な旅をぜひ体験してください。

鉄道を愛でる

Railway



マストで寄りたい

道の駅

Roadside Station

[お土産 / お食事 / 景色 / 休憩]



道の駅 親不知ピアパーク

北陸道の難所「親不知」を一望できる絶景スポット。新鮮な海の幸や特産品のお土産が充実し、屋内展示としては世界最大のヒスイ原石の展示も見どころです。



親不知ICから車で2分
親不知駅から徒歩で15分
TEL: 025-561-7288

MAP C-2

日本海を堪能！

カニ好き必見！



道の駅 マリンドリーム能生

「かにや横丁」のベニズワイガニが名物！鮮魚市場や特産品コーナーも充実。遊具のある公園も完備で、日本海を望みながら家族で楽しめます。



能生ICから車で5分
能生駅から車で5分
TEL: 025-566-3456

MAP J-2

道の駅 越後市振の関

新潟と富山の県境に位置する歴史ある道の駅。昔の宿場町の面影を残し、地元の特産品や郷土料理、関所の歴史展示も楽しめる魅力的なスポット。



親不知ICから車で10分
市振駅から徒歩で5分
TEL: 025-564-2922

MAP A-2

名物「たら汁」は
旨みたっぷり！

旅の始まりや
締め括りに！

糸魚川観光物産センター



糸魚川駅直結の観光拠点。ヒスイの展示や特産品販売が充実し、旅の情報収集にも便利なスポットです。自分が拾ったヒスイの原石を加工してもらうこともできます。

糸魚川駅日本海口直結
TEL: 0120-761-788

MAP F-2

糸魚川駅近くの
お土産スポット



糸魚川五蔵の地酒 飲み比べセット

糸魚川の5つの酒蔵の味を堪能できる
贅沢なセット。



能水商店 最後の一滴

料理の風味が引き立つ、コクと旨味が凝縮された極上の魚醬。



山川製菓舗 赤ちゃんのほっぺ

ふんわり生地に餡と生クリームのハーモニーは優しい甘さ。



新潟スイーツ・ナカシマ 大糸チーズ

チーズのコクと優しい口当たりが楽しめるスフレチーズケーキ。



紅久 山のほまれ

素朴な甘さとサクサク軽い食感がクセになるカステラせんべい。



ヒスイ

世界にひとつ、あなただけの神秘の輝きを旅の思い出に。



牧野製飴店 マキノの飴

昔懐かしい優しい味わいが楽しめる手作り飴。



一印かまぼ屋 かまぼこメンチ

外はサクサク、中はジューシー、魚のすり身を使ったメンチカツ。



糸魚川産米

ミネラル豊富な雪解け水が育む自慢のお米。

旅の思い出に

糸魚川のお土産

Souvenirs

10選

pick up

地元民
おすすめ！



ブラック焼きそば

濃厚な旨味がクセになる、イカ墨を使った真っ黒な焼きそば。

1泊二日のコース

観光列車と温泉で贅沢な時間を過ごす糸魚川の旅

1日目

えちごトキめきリゾート雪月花

大パノラマの車窓に旅気分上昇！

糸魚川駅

相馬御風宅

御風の世界にふれる！古民家好きの方にも◎

日本海展望台

日本海と糸魚川のまちを一望

まちあるき

糸魚川ならではの風情を満喫！

宿

2日目

宿

フォッサマグナミュージアム

大地の謎に迫る！

長者ヶ原遺跡・考古館

縄文時代にタイムトリップ！

道の駅 マリンドリーム能生

ランチは待ちに待ったカニづくし！

弁天岩

青空も夕日もロマンチックな「恋する灯台」

天津神社

五穀豊穡と縁結びの神様

玉翠園・谷村美術館

(見学・バタバタ茶体験)自分で立てたバタバタ茶は格別！

日帰りコース

フォッサマグナとヒスイを巡る糸魚川小旅行

Start

フォッサマグナパーク

大地のパワーを間近で体感！※冬季通行不可

根知男山豊醸蔵(渡辺酒造店)

糸魚川―静岡構造線が通る酒蔵で、極上の地酒を味わう

フォッサマグナミュージアム

ヒスイや鉱物・化石の神秘にときめく！

昼食

糸魚川駅周辺でランチがおすすめ

ヒスイ海岸

ヒスイ探しにチャレンジ！

糸魚川観光物産センター

お土産選びにワクワク

Goal

1

2

3

4

5

6

タクシー

Taxi

(有)糸魚川タクシー

糸魚川市大町1-6-23

TEL.025-552-0818

小型タクシー(株)

糸魚川市押上2-12-33

TEL.025-552-0026

(有)早川観光タクシー

糸魚川市上覚124-3

TEL.025-555-2505

レンタカー

Rental car

JR 駅レンタカー

糸魚川駅より徒歩2分

(糸魚川駅に隣接したヒスイ王国館内)

糸魚川市大町1-7-11

TEL.025-550-1773

駅レンタカー

ニコニコレンタカー

糸魚川駅より徒歩約15分

糸魚川駅まで送迎可能

糸魚川市横町5-2-11

TEL.025-552-1147

オリックスレンタカー

糸魚川駅より徒歩約13分

糸魚川駅まで送迎可能

糸魚川市寺町3-10-39

TEL.025-553-0070

レンタサイクル

Bicycle rental

アルプス口総合観光案内所

(糸魚川駅アルプス口1階)

TEL 025-555-7344

※詳しくはお問い合わせください

道の駅 マリンドリーム能生

TEL 025-566-3456

MAP J-2

伊藤商会

TEL 025-552-0239

MAP F-2

路線バス

Bus

10 美山公園・博物館線

9 市街地巡回線

路線図

美山公園・博物館線

市街地巡回線

糸魚川駅

糸魚川駅アルプス口(南口)

糸魚川駅日本海口(北口)

相馬御風宅

谷村美術館

長者ヶ原

美山公園

フォッサマグナミュージアム

お問い合わせ

糸魚川バス(株)

糸魚川市寺町2-9-12

TEL.025-552-0180

糸魚川バス

日帰りコース

景勝地・親不知を巡る癒しの絶景旅

Start

親不知コミュニティロード

レンガトンネル

絶壁に圧倒される！歴史を感じるレトロ散歩

※西側遊歩道は冬季閉鎖

親不知海岸

夏は海水浴×ヒスイ探し

移動 徒歩で3分

昼食

親不知ビアパークで海の幸を堪能！

移動 車で50分

小滝川ヒスイ峡

大きなヒスイの原石に感動！※冬季通行不可

移動 車で20分

ヒリングガーデンたかなみ

大自然の中、カフェスイーツでひと休み

移動 車で40分

ジオステーションジオパル

楽しくジオパークを復習！

Goal

1

2

3

4

5

6



EVENT



9・10・11月

・日本海クラシックカーレビュー
・奴奈川姫と日本一の大ウス祭り



3・4・5月

・天津神社春大祭(糸魚川けんか祭り)
・白山神社春季大祭
・塩の道起点祭り
・早川藤まつり



12・1・2月

・青海の竹のからかい
・はだか胴上げまつり
・日本海糸魚川荒波あんこう祭り

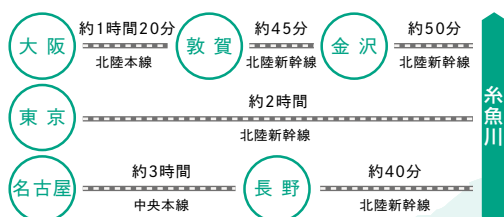


6・7・8月

・早川大花火大会
・糸魚川おまんた祭り
・能生ふるさと海上花火大会
・根知山寺の延年おてこ舞

ACCESS

鉄道ご利用の場合



車ご利用の場合

- ▶ 東京から…約4時間
関越自動車道～上信越自動車道
～北陸自動車道経由
- ▶ 大阪から…約5時間
名神高速道路～北陸自動車道経由
- ▶ 名古屋から…約4時間30分
東海北陸自動車道～北陸自動車道経由



お問い合わせ

一般社団法人 糸魚川市観光協会 TEL.025-555-7344

〒941-0061 新潟県糸魚川市大町1-7-47



糸魚川市観光協会

