

四季それぞれの魅力がいっぱい!

妙高高原

妙高高原見どころガイド



妙高山といもり池 (4~5月頃)



黄金の湯 (10月頃)



舂原祭 (5月)



苗名滝 (10~11月頃)



火打山と高谷池 (9~10月頃)



いもり池のミスバショウ
(4月下旬~5月上旬頃)



笹ヶ峰高原 (5~6月頃)

妙高高原

MYOKO KOGEN AREA MAP

宿泊・観光のお問い合わせは
妙高高原観光案内所 ☎0255-86-3911
妙高市田口 309-1




1 笹ヶ峰高原
標高約1,300メートルに位置し、自然林や湿地が広がる笹ヶ峰高原。高原全体を巡るように整備された散策路は道幅が広く、傾斜もゆるやか。



2 笹ヶ峰グリーンハウス
笹ヶ峰牧場入り口にあるレストランは県産肉の肉厚ステーキが名物。品数豊富な定食と鉄板にのったボリューム満点のジャンボステーキを選べます。山歩きの後なら完食できるかも！



3 夢見平遊歩道
夢見平遊歩道は妙高高原の豊かな自然が体感できるとっておきのスポット。白樺の林やブナの大木、高原植物、眺望抜群の展望台など、見どころがたくさん。



4 苗名滝
日本の滝百選に選ばれている名瀑「苗名滝」。樹木の種類も多く、色づく木々の鮮やかなグラデーションを楽しめる。



5 苗名滝苑・カフェグラン
苗名滝の冷た〜い湧き水で味わう流しそうめんが名物。隣のカフェグランの濃厚なソフトクリームも大人気。ニジマス釣りもできる。



6 関川の関所 道の歴史館
北国街道の要衝であった関川の関所を再現。当時そのままに復元された御門や御番所、貴重な資料やジオラマも展示され、当時の様子がうかがえる。



7 いもり池「芭蕉苑」
いもり池と妙高山を望む芭蕉苑では、本格手打ち蕎麦をはじめ、蕎麦プリン・クラフトビールをぜひ満喫してください。



8 いもり池
ミズバショウの群生地として知られおり、およそ10万株ものミズバショウが雪解けと同時に可憐な姿を現し、訪れる人々を魅了する。



9 妙高高原ビジターセンター
妙高戸隠連山国立公園の自然の魅力を見て、知って、体感できる施設。2022年4月に新オープン。カフェやショップ、ツアーデスクも併設されている。



10 妙高山麓直売センター「とまと」
地元農家が作る野菜を中心に、妙高ならではの食材や加工品がそろい、蕎麦司・山もち・十割そばも味わえる。



11 関山神社 旧宝蔵院庭園
江戸時代まで「関山三社権現」と呼ばれた現関山神社の祭礼や社殿の管理を担う別当寺で、妙高山に対する信仰の中心的存在でもあった。



12 赤倉温泉 湯と花の公苑
手湯はヒノキ材、足湯のベンチにスギ材を用い、足湯では仰向けに寝転んで夜空が眺められる。源泉掛け流しで湯温は40度以上。



13 赤倉温泉 足湯公園
妙高山から引湯した源泉を使用し、湯船によって熱め、温かめ、冷水と温度を変えており、気軽に赤倉温泉の湯を楽しめる。



14 赤倉温泉野天風呂「滝の湯」
自然岩を2,500トンあまり積み重ねた豪快さが魅力の露天風呂。まろやかな湯には美肌効果や、傷を治す効果があるといわれている。



15 スカイテラス
赤倉観光ホテルのバティシエ監修スイーツやランチをご用意。標高1,300mの水鏡越しに望む絶景も楽しみいただけます。



16 燕温泉「黄金の湯」
妙高山登山道の脇にあり、絶好のロケーションを楽しめる露天の岩風呂。ほんのり硫黄臭がする乳白色の温泉に浸かりながら四季折々の自然が楽しめる秘湯中の秘湯。

北信越
上越

Area

海と山を Enjoy!

1 上越市立 うみがたり



海中散歩気分を味わえるうみがたりチューブ。飼育数日本一のマゼランペンギンや、躍動感あふれるドルフィンパフォーマンスなど、見どころ満載。

☎ 025-543-2449
🌐 <https://www.umigatari.jp/>

2 道の駅 あらい



県内の道の駅の中でも有数の規模を誇り、多彩なジャンルの飲食店で妙高の食を満喫できる。農産物直売所、鮮魚センターなどもある。

☎ 0255-70-1021
🌐 <https://www.eki-arai.com>

3 ロッテアライリゾート



「プレミアムマウンテンリゾート」がコンセプト。スノースポーツをはじめ、思いきり体を動かせるアクティビティが充実。

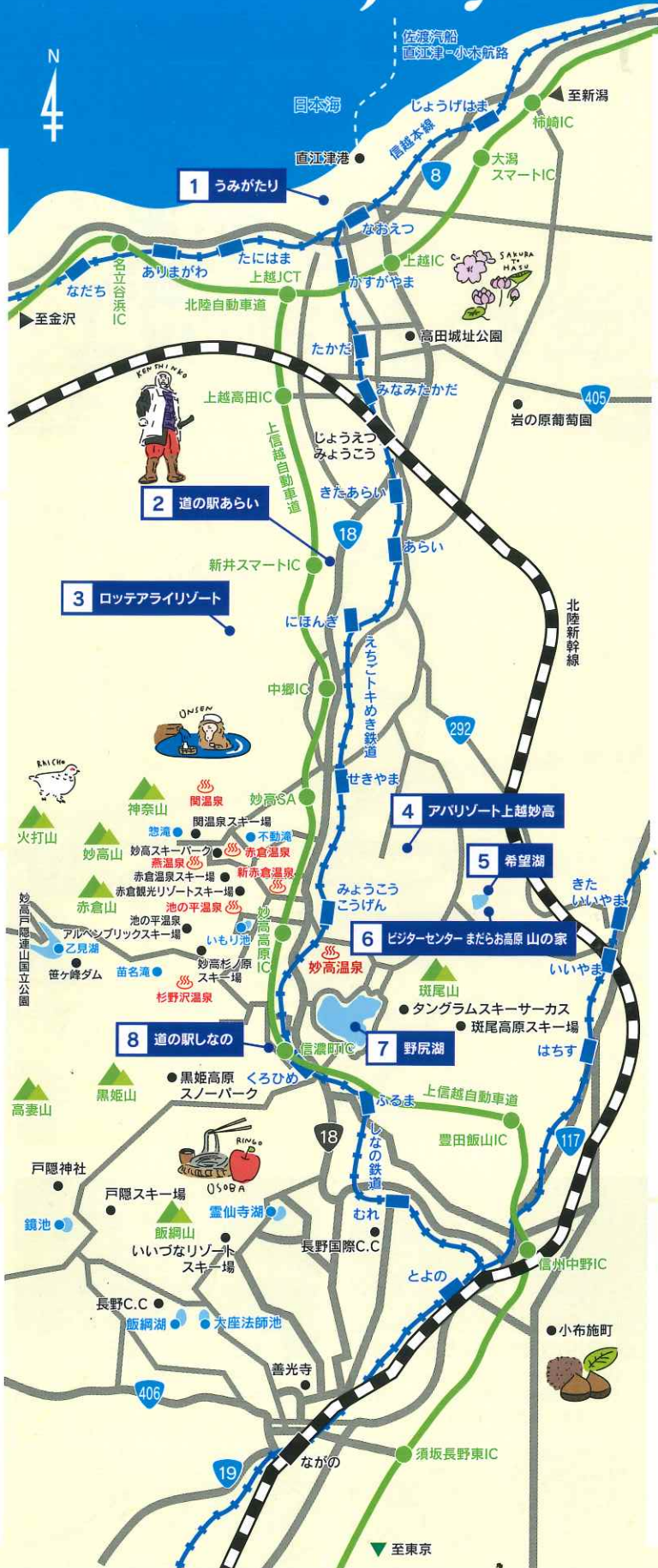
☎ 0255-75-1100
🌐 <https://www.lottehotel.com/arai-resort/ja>

4 アパリゾート上越妙高



ホテル、天然温泉、ゴルフ場、イルミネーション、恋人の聖地などが広がるグリーンシーズンリゾート。

※冬期休館
☎ 0570-004-111
🌐 <https://www.apahotel.com/resort/myoko/>



5 希望湖(のぞみこ)



透明度が高く神秘的なムードが漂う湖。湖畔周辺には遊歩道があり、森林浴をするのもいい。釣り券を購入して釣りを楽しむこともできる。

斑尾高原観光協会
☎ 0269-64-3222
🌐 <https://www.madarao.info>

6 ビジターセンター 山の家



斑尾高原の自然や観光などのさまざまな情報を発信。トイレの案内やガイド予約、宿泊案内など斑尾高原のレジャーの拠点。

☎ 0269-64-3222
🌐 <https://www.madarao.info>



7 野尻湖



歴史ある避暑地で、ナウマンソウの発掘地でもあり、豊かな自然の中で誰もが気軽にアウトドレジャーを楽しめる。

信州しなの町観光協会
☎ 026-255-3226
🌐 <https://www.shinano-machi.com>

8 道の駅しなの



国道18号、上信越道信濃町ICすぐ近くにある道の駅。北信濃の自然に育まれた四季折々の農産物、職人が毎日手打ちするそばや特産物まで豊富な品揃え。

☎ 026-255-2900
🌐 <https://f-tenbou.com>

お問い合わせ

妙高高原観光案内所 TEL : 0255-86-3911

発行元/妙高市商工会観光部会 TEL:0255-86-2378