日本遺産 究極の雪国 とおかまち
スノウリッチ・ストーリーズ

Snow Rich. Tokamach!

新潟県十日町市 観光ガイドBOOK

Tokamachi TRIP

・とおかまち・



十日町市

新潟県南部にある十日町市。
中心には日本一の大河・信濃川が流れ、
冬には2m〜3mの雪が積もる豪雪地です。
雪と共に歩んできた人々の生きる技や知恵が文化となり、
今もこの地に受け継がれています。
2020年、豪雪地で育まれた
「着もの・食べもの・建もの・まつり・美」のものがたりが
「究極の雪国とおかまち－真説!豪雪地ものがたり－」として
日本遺産に認定されました。

https://snowrich-tokamachi.com/

※「究極の雪国とおかまち－真説!豪雪地ものがたり－」の
詳細については、公式ホームページをご覧ください。

※日本遺産とは、地域の歴史的魅力や特色を通じて日本の
文化・伝統を語るストーリーを文化庁が認定するものです。

越後松代棚田群「星峠の棚田」



私のお気に入りを見つける



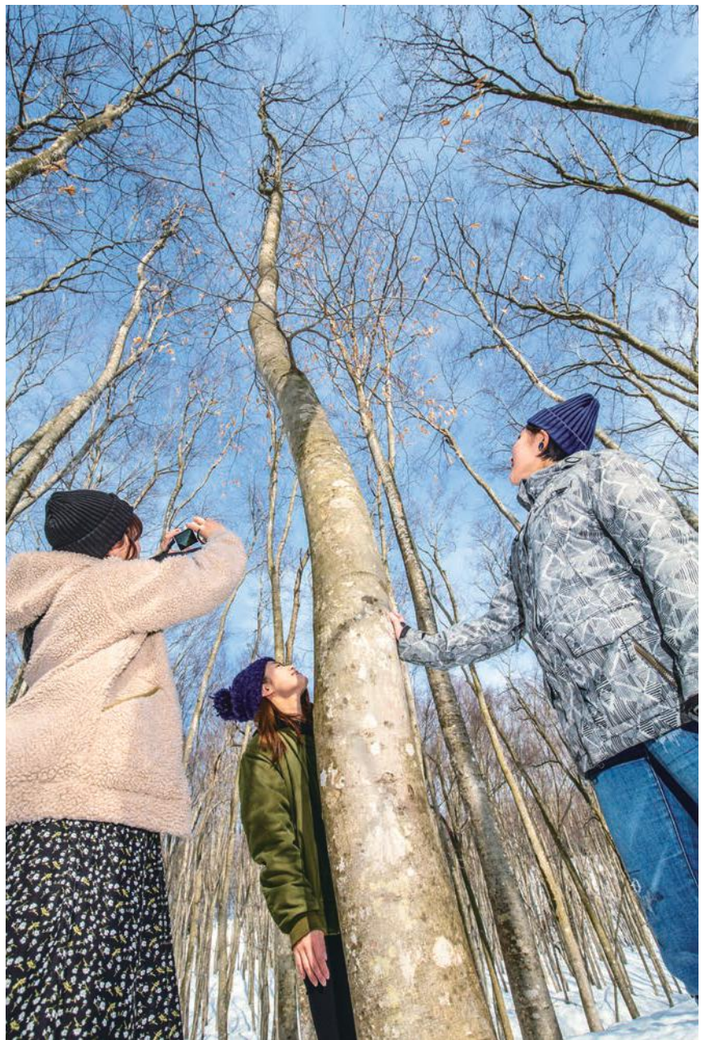




Tokamachi
TRIP







「大地の芸術祭」の里へ。

Echigo-Tsumari Art Field



Area｜中里

マ・ヤンソン／MADアーキテクツ「Tunnel of Light」

景勝地・清津峡は日本三大峡谷の一つに数えられ、国の名勝・天然記念物に指定されています。
清津峡を楽しめる「清津峡渓谷トンネル」の終点には、景観を反転して映す水盤鏡が幻想的な眺めを作ります。
※繁忙期は事前予約制です。詳細はホームページをご確認ください。

☎ 025-763-4800
㊟ 十日町市小出癸2119-2
㊡ 8:30～17:00／冬期間（12月～2月まで）9:00～16:00
HP https://nakasato-kiyotsu.com

「大地の芸術祭」とは？

十日町市と津南町からなる越後妻有地域を舞台に、2000年から開催している世界最大級の国際芸術祭。
「人間は自然に内包される」を基本理念に、アートを媒介として地域の魅力を掘り起こし、その魅力を高め、世界へ発信する取り組みは、地域づくりの新たなモデルとして世界から注目を集めています。

＼ 越後妻有の魅力を再発見！ ／

アートを道しるべに里山を巡る旅



地域内には、「大地の芸術祭」会期外にも約200点のアート作品が点在。
里山の美しさや豊かさ、この地域で暮らしてきた人たちの営みをアート作品が浮き上がらせます。
アートを道しるべに里山を巡り、五感を開放する旅へ出かけてみませんか?
※公開作品は季節によって異なります。詳しくは大地の芸術祭公式ホームページをご覧ください。

https://www.echigo-tsumari.jp/

Area｜中里



内海昭子「たくさんの失われた窓のために」

Area｜中里



リチャード・ウィルソン「日本に向けて北を定めよ(74°33'2")」
(Photo by Nakamura Osamu)

Area｜松代



イリヤ＆エミリア・カバコフ「人生のアーチ」

Area｜松代

草間彌生「花咲ける妻有」



Area｜松代



イリヤ&エミリア・カバコフ「棚田」

まつだい駅の周辺は、“まつだい「農舞台」フィールドミュージアム”として多数のアート作品が点在。里山の自然を感じながら徒歩での作品鑑賞も楽しめます。



まつだい「農舞台」
フィールドミュージアム

歩いて巡るモデルコース

※降雪期を除く

アシスト付
スポーツ自転車でもOK♪

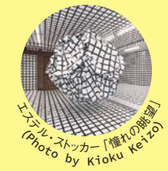
START
北越急行 ほくほく線
まつだい駅
南口出てすぐ

まつだい「農舞台」フィールドミュージアム
作品鑑賞チケットを購入

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」
・イリヤ&エミリア・カバコフ「棚田」
・河口龍夫「関係―黒板の教室」（教育空間）など

昼食
越後まつだい里山食堂
（まつだい「農舞台」内）

松代城山作品群巡り　全部で30点！
・草間彌生「花咲ける妻有」
・バスカル・マルティン・タイユー「リバース・シティー」
・イリヤ&エミリア・カバコフ「手をたずさえる塔」など



エステル・ストッカー「憧れの眺望」
(Photo by Kioku Keizo)



イリヤ&エミリア・カバコフ「手をたずさえる塔」
(Photo by Nakamura Osamu)

松代城
・エステル・ストッカー「憧れの眺望」
・豊福亮「樂聚第」
・鞍掛純一＋日本大学芸術学部彫刻コース有志「脱皮する時」



田中信太郎「○△□の塔と赤とんぼ」

徒歩
北越急行 ほくほく線
まつだい駅 GOAL

「大地の芸術祭」の里

越後妻有には、五感を使って楽しめるアート作品が各地に点在しています。
そんな「大地の芸術祭」の里のアート作品と、地域の魅力を味わうポイントをご紹介します。
初めての方にはもちろん、リピーターでも楽しめるツアーもおすすめです。

ユニークな拠点施設

世界の建築家やアーティストが参加し、地域の資源や課題に寄り添ったユニークな拠点施設。越後妻有の特色を表す展示はいつ来ても楽しめます。


レアンドロ・エルリッヒ「Palimpsest: 空の池」(Photo by Kioku Keizo)

Area｜十日町
越後妻有里山現代美術館 MonET（モネ）（設計＝原広司＋アトリエ・ファイ建築研究所）
☎ 025-761-7766
㊟ 十日町市本町六の一丁目71番地2 越後妻有交流館キナーレ内
㊐ 10:00～17:00
㊡ 火・水曜日


イリヤ&エミリア・カバコフ「16本のロープ」(Photo by Kioku Keizo)


目「movements」(Photo by Kioku Keizo)




河口龍夫
「関係 - 黒板の教室」(教育空間)
(Photo by Nakamura Osamu)


イリヤ&エミリア・カバコフ
「10のアルバム 迷宮」
(Photo by Kioku Keizo)

Area｜松代
まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」(設計＝MVRDV)
☎ 025-595-6180
㊟ 十日町市松代3743-1
㊐ 10:00～17:00
㊡ 火・水曜日



Area｜松之山
十日町市立里山科学館 越後松之山「森の学校」キョロロ（設計＝手塚貴晴＋手塚由比）
☎ 025-595-8311
㊟ 十日町市松之山松口1712-2
㊐ 9:00～17:00/冬期 9:00～16:00
㊡ 火曜日/祝日の場合は翌平日
冬期 火・水曜日



Area｜十日町 **田島征三「鉢＆田島征三 絵本と木の実の美術館」**(Photo by Ishizuka Gentaro)
☎ 025-752-0066　㊐ 10:00～17:00（10月・11月は～16:00）
㊟ 十日町市真田甲2310-1　㊡ 火・水曜日/冬期間休館



Area｜松之山 **クリスチャン・ボルタンスキー＋ジャン・カルマン「最後の教室」**
(Photo by T.Kuratani)



Area｜松之山 **塩田千春「家の記憶」**
(Photo by Miyamoto Takenori+ Seno Hiromi)

空家・廃校プロジェクト

空家・廃校をアートで再生した作品も多数点在。地域の景観を生かしながら、作品を通じて記憶と知恵を未来につなげます。



泊まれるアート作品

世界的に活躍するアーティストが手掛けた作品に泊まることもできます。
唯一無二の記憶に残る体験を。
※宿泊可能作品、予約方法など詳しくは大地の芸術祭公式ホームページをご覧ください。

Area｜川西
ジェームズ・タレル「光の館」
㊟ 十日町市上野甲2891
㊐ 12:00～15:30
（11月～3月は11:30～15:00）
㊡ 不定休/冬期 火・水曜日



Area｜松之山 **マリーナ・アプラモヴィッチ「夢の家」**
(Photo by ANZAI)



Area｜松代 **鞍掛純一＋日本大学芸術学部彫刻コース 有志「脱皮する家」**(Photo by Kawase Kazue)

食こそアート

長く受け継がれていた保存食文化や味を大切に、旬の食材を取り入れたメニューをアート作品で提供しています。ツアーやイベント時には、地域のお母さん達がもてなすレストランなども限定オープン。





Area｜十日町 **うぶすなの家**(Photo by Yanagi Ayumi)



Area｜十日町
サロン MonET 喫茶
（越後妻有里山現代美術館 MonET 2F）
(Photo by Nakamura Osamu)



Area｜松代 **越後まつだい里山食堂（まつだい「農舞台」内）**(Photo by Yanagi Ayumi)

各種ツアー

アート作品の特別公開と共に、季節ごとに旬の食事や様々な体験プログラムが楽しめるツアーを開催しています。要望に合わせたコース造成や、企業、学校単位での受入も可能です。
詳しくは「大地の芸術祭の里」総合案内所
（TEL 025-761-7767）へお問い合わせください。


(Photo by Nakamura Osamu)

Area｜十日町
ジミー・リャオ「Kiss & Goodbye（土市駅）」
(Photo by Ishizuka Gentaro)





自然を楽しむ

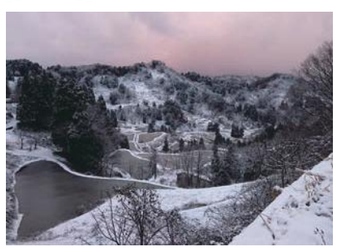
十日町市の中心には日本一の大河・信濃川が流れ、
河川沿いには雄大な河岸段丘が形成されています。
ブナ林には豊富な雪解け水が蓄えられ、
山間の斜面に造られた棚田を潤します。
自然と共存する、十日町市の景観の美しさをご堪能ください。

棚田
RICE TERRACES

Area｜松　代
越後松代棚田群 儀明の棚田



Area｜松　代　越後松代棚田群 蓬平の棚田



Area｜松　代　越後松代棚田群 星峠の棚田

どこか懐かしさを思い起こさせる「星峠の棚田」は、全国に誇る人気の棚田です。
大小様々な棚田約200枚が、まるで魚の鱗のように斜面に広がっています。雲海が発生し、水鏡が輝くベストシーズンには、その美しい風景を眺めようと全国各地から多くのカメラマンや観光客が訪れます。

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2

春の水鏡／　5月～6月
晩秋の水鏡／11月上旬～降雪まで

Area｜松之山
体験施設

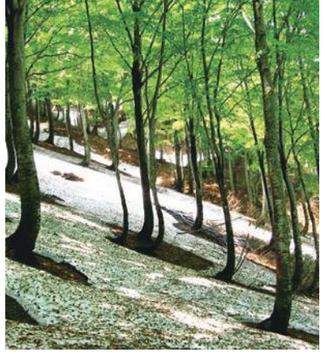


十日町市立里山科学館 越後松之山「森の学校」キョロロ

雪国の里山のど真ん中に位置する小さな科学館。雪降る里山「雪里」の生物多様性に関連した展示や豊富な体験プログラムで里山を楽しく体験し学ぶことができます。



☎ 025-595-8311
㊟ 十日町市松之山松口1712-2
㊡ 9:00～17:00
　冬期 9:00～16:00
㊡ 火曜日／祝日の場合は翌平日
　冬期 火・水曜日



Area｜松之山　天水越のブナ林

ブナ林
BEECH FOREST

Area｜松之山　美人林

松口の丘陵に樹齢100年ほどのブナの木が一面に生い茂っています。あまりにもブナの立ち姿が美しいことから「美人林」と呼ばれるようになりました。四季折々、様々な姿を見せてくれる美人林は、何度でも足を運びたくなる癒しのスポットです。
松之山温泉合同会社まんまでは、ガイドと一緒に気軽にハイキングを楽しめる心美人ハイキングを行なっています。(有料)
凛とした空間で、心と体をリフレッシュできます。

心美人ハイキング（冬季はスノーシュー）

☎ 025-595-8588

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2

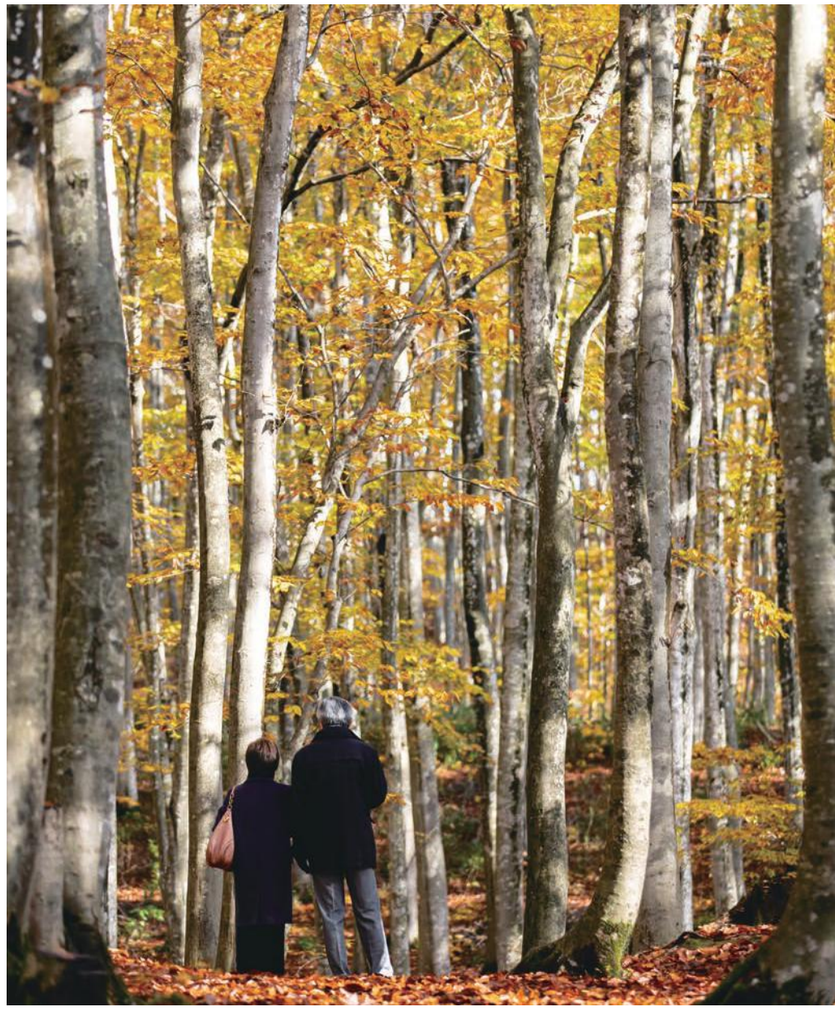
新　緑／　5月上旬
紅　葉／11月中旬頃
雪景色／12月～4月

Winter
スノーシュー



美人林スノーシュー体験

「森の学校」キョロロでは、冬の美人林を散策される方にスノーシューのレンタルを行なっています（有料）。スノーシューを履けば、手軽に雪上散歩ができます。





Area｜十日町
体験施設

あてま森と水辺の教室ポポラ

里山を舞台にした様々なプログラムを体験することができます。フランス生まれの森林空中アスレチック「アルプスアドベンチャー」も人気です。



☎ 025-758-4811
㊟ 十日町市珠川
　あてま高原リゾートベルナティオ内
㊡ 9:00～17:00
㊡ 火曜日(12:00以降)



Area｜十日町　当間のブナ林

DAIGONJI

Photo by Yamada Tsutomu

Area | 松之山

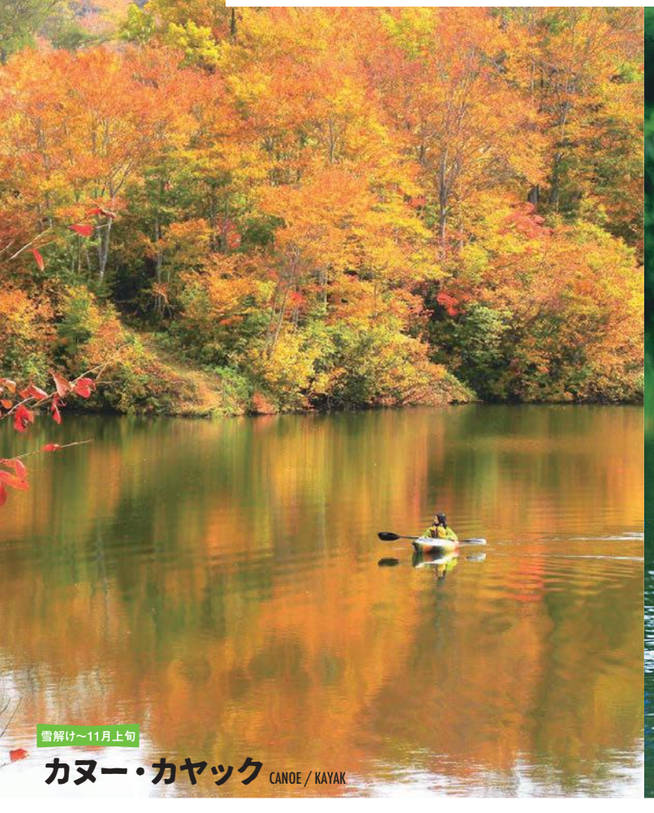
越後妻有 大厳寺高原キャンプ場

天水山の中腹、標高700メートルに位置する大厳寺高原。緑あふれる高原には、ブナ林や草原、池があり、野鳥の声が響き渡ります。キャンプ施設は爽やかな草原が広がり、コテージ設備やレンタル用品も豊富に用意してあります。

☎ 025-596-2994
㊡ 十日町市松之山天水越3140
休 冬期間閉鎖

アウトドア
Outdoors

水辺が気持ちいい季節には、
テントを張ってキャンプ。
気軽に楽しめるアクティビティも盛りだくさん！



雪解け～11月上旬

カヌー・カヤック CANOE / KAYAK



雪解け～11月上旬

SUP スタンドアップパドルボード STAND UP PADDLE BOARD

SEIDAYAMA



Area | 中 里

清田山キャンプ場

前方には妙高山、米山、黒姫山を望み、河岸段丘と田園風景が見渡せるテントサイトが新設され、春の桜、夏の新緑、秋の紅葉と折々の季節の変化が楽しめます。10区画あるオートサイトは電源が利用でき、設備が充実したログハウス調のコテージは大人気です。

☎ 080-9415-1501
平日13:00～17:00／土日祝 8:00～17:00
㊡ 十日町市清田山己1742
休 冬期間閉鎖



Area | 松 代

キャンプ場



松代城跡公園キャンプ場

土の感触や森の香りを肌で感じながら、大きな自然をまるごと体験。2021年夏から「松代城」にも大地の芸術祭作品を展示。周辺一帯のまつだい「農舞台」フィールドミュージアムでアート散策も楽しめます。

☎ 025-597-2220（十日町市松代支所 地域振興課地域振興係）
㊡ 十日町市松代5236
休 冬期間閉鎖

Area | 川 西

キャンプ場



節黒城跡キャンプ場

節黒城跡キャンプ場は節黒城跡の中腹にあり、景観はもとより周辺の自然環境も抜群。個性あふれる3つのコテージは、それぞれ新進の有名建築家たちが設計した大地の芸術祭のアート作品です。

☎ 025-768-4419
㊡ 十日町市上野甲2924-28（ナカゴグリーンパーク）
休 冬期間閉鎖

SHINANOGAWA RAFTING

Area | 中 里・十日町



信濃川ラフティング体験

日本一の大河・信濃川をラフティング。スリルあふれるアップダウンする瀬はもちろん、雄大な大河を体感するメニューも沢山。ツアー中は、ラフティングボートから飛び込んだり、川を泳いでみたり、川遊びの内容も充実しています。

☎ 025-763-4811
㊡ 十日町市宮中己4197（ミオンなかさと）
営 午前の部 10:00～12:45（4月中旬～10月下旬）
　午後の部 13:30～16:15（4月中旬～10月下旬）

E-BIKE

Area | 全 域



里山 E-バイク

市内に点在する大地の芸術祭作品や棚田などの里山を巡るには、スポーツタイプ電動アシスト付き自転車「里山 E-バイク」がおすすめ。最大約70キロメートルの走行も可能で、坂道も難なく乗れちゃう優れものです。市内各所で貸し出しています。

☎ 025-757-3345（十日町市観光協会）
㊡ 十日町市旭町251-17 十日町市総合観光案内所内
休 冬期間

☎ 025-597-3442（松代・松之山温泉観光案内所）
㊡ 十日町市松代3816-1 道の駅まつだいふるさと会館内
休 冬期間

雪と遊ぶ

冬の十日町市は、雪がいっぱい！
楽しみ方も十人十色。
気軽に楽しめるスノーアクティビティは、
子どもから大人まで楽しめること間違いなし！
地域の伝統や個性を感じることのできる
冬のイベントも、市内各地で開催しています。

スノーアクティビティ
SNOW ACTIVITY



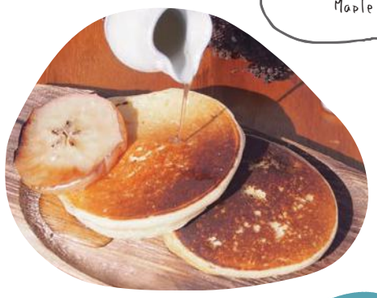




スノーモービル
Snowmobile



メープルシロップ
Maple syrup







除雪車体験
Snowplow experience



エアボード
Air board



イベント
EVENTS

※イベント開催時期は変更になる場合があります。
※最新情報はお問い合わせください。



Area｜松之山

［1月15日］むこ投げ・すみ塗り

前年に結婚した初婿を、薬師堂の境内から５メートル程下の積雪の中へ投げ落とす行事。すみ塗りは「賽の神」という神事の灰と雪を混ぜ、お互いの顔に「おめでとう」と言いながら塗りあう、無病息災・家業繁栄を願う小正月行事です。
毎年、全国からお婿さん募集中!
☎ 025-597-3442（松代・松之山温泉観光案内所）



Area｜十日町

［2月中旬または下旬］十日町雪まつり

豪雪地である十日町市において、「雪を友とし、雪を楽しむ」という地元住民の想いから生まれました。市内各所に開設される「おまつりひろば」でのおもてなし、市民の手づくりの「雪の芸術作品」など、真冬の十日町市を彩る一大イベントです。
☎ 025-757-3100（十日町雪まつり実行委員会）



Area｜川　西

［3月上旬］かわにし雪まつり

「人が元気・自然が元気・地域が元気」を合言葉に、各地区で「ほんやら村」と呼ばれる広場を開設します。川西各地区の個性を生かした雪まつりです。
☎ 025-768-4951（かわにし雪まつり実行委員会）



Area｜松　代

［3月上旬または中旬］越後まつだい冬の陣

冬将軍から松代城を奪い返し、暖かい春を呼び込む!
越後の国は“松代”に熱く激しき冬祭りあり!
豪雪地の雪を楽しめるイベントとして、全国からご来場いただく人気の冬祭りです。
☎ 025-597-2220（越後まつだい冬の陣実行委員会）



Area｜中　里

［3月上旬または中旬］雪原カーニバルなかさと

あたたかい春に思いを馳せながら、来場者一人ひとりが思いを込めて点火する参加型イベントです。雪原一面に広がるスノーキャンドルのあたたかな光は、ネオンやイルミネーションとは一味違う幻想的な世界を演出します。
☎ 025-763-2511（雪原カーニバルなかさと実行委員会）

体験施設リスト

※各施設ごとに取り扱う体験プログラムが異なります。詳細はお問い合わせください。

Area｜十日町

里山を舞台に四季を通して様々な体験プログラムをご用意!
あてま森と水辺の教室ボボラ
☎ 025-758-4811
㊟ 十日町市珠川 あてま高原リゾートベルナティオ内
㊡ 9:00～17:00
㊡ 火曜日（12:00以降）

体験を通じて地域の人と交流を深めよう!
HOME HOME NIIGATA
☎ 025-755-5080
㊟ 十日町市馬場丁1253-2

Area｜中　里

冬はスノーシューやエアボード、夏は信濃川ラフティングもおすすめ!
日本アウトドアサービス
☎ 070-2836-8559
㊟ 十日町市山崎己1415

かんじきやかまくら、スノーモービル除雪車体験もできる!
NPO法人GGG
☎ 025-761-7433
㊟ 十日町市通り山子413
㊡ 9:00～17:00
㊡ 土日祝

Area｜松　代

メープルシロップ&米粉パンケーキを味わえる雪上キャンプが人気!
Yabukozaki Outdoors
✉ yabukozaki@gmail.com
㊟ 十日町市蓬平829
㊡ 9:00～18:00
㊡ 不定休

Area｜松之山

スキーやスノーボードだけじゃない!長ぐつで遊べるスノーアクティビティが満載!
越後妻有松之山温泉スノーパーク
☎ 025-596-3133
㊟ 十日町市松之山天水島909
㊡ 12月末～3月（予定）
平　日 9:30～17:00
土日祝日 9:00～17:00

美人林スノーシューなど、松之山の体験プログラムや観光案内はおまかせ!
松之山温泉合同会社まんま
☎ 025-595-8588
㊟ 十日町市松之山湯本9-5 松之山温泉里山ビジターセンター

地域の人とふれあう

Communication

里山でゆっくりと流れる時間、地域に暮らす人たち。
何気なく交わした会話が旅の思い出になったり、
帰りたくなる場所になったりするかもしれません。
体験や宿泊を通じて、地域を肌で感じてみませんか？



“農家民宿”

～越後妻有の農家民宿で田舎体験～

里山のスローな暮らしを体験するなら「農家民宿」がおすすめです。
土に触れたり、野菜を収穫したり、まるで暮らすような宿泊スタイルは、
新しい旅の思い出になるでしょう。地域の人々との交流ができるのも魅力です。

“手づくり体験”

毎年
1月中旬
開催

Area｜十日町

節季市（チンコロ市）



［チンコロとは？］

しんこ（米の粉）で作られる3cm位の大きさの細工物。
干支にちなんだ物が多く、すべて手作りのため、一つ一つ表情が異なります。
福を招く縁起物としても大変人気で、節季市には、お気に入りを見つけに多くの人が訪れます。

※節季市（チンコロ市）の最新情報はお問い合わせください。
☎ 025-757-3100（十日町市文化観光課）

Area｜中　里

郷土料理「あんぼ」作り

「あんぼ」とは、米粉を使った皮で野沢菜やあんこなどを包んで蒸す郷土料理です。地元のおんなしょが郷土料理の技を伝授します。

NPO法人GGG
☎ 025-761-7433
㊟ 十日町市通り山子413
㊡ 9:00～17:00
㊡ 土日祝







［十日町］民宿かくら　☎ 080-6736-1032
［十日町］農家民宿 萬代　☎ 025-752-6627
［十日町］貸古民家 百年の館　☎ 025-761-7123
［十日町］KOME HOME　☎ 025-755-5080
［十日町］茅屋や　☎ 025-755-5676
［川　西］農家民宿 大地　☎ 025-768-3583
［松　代］民宿みらい　☎ 090-2557-8977
［松　代］まつだいゲストハウス お松の家　☎ 080-5870-1329

“料理体験”



Area｜十日町

十日町のか～ちゃんしょが教える田舎料理



十日町に昔から伝わる伝統的な田舎料理を地元のお母さん達から学ぶ半日。十日町の田舎料理は山菜をふんだんに使う、雪国の田舎料理です。家庭の味をその場で再現。帰ってご自宅でも同じ食材があれば作れるようにレシピ付きで安心。

HOME HOME NIIGATA
☎ 025-755-5080
㊟ 十日町市馬場丁1253-2



Area｜十日町

［12月～3月］十日町の縁起物『チンコロ』を作る体験

HOME HOME NIIGATA
☎ 025-755-5080
㊟ 十日町市馬場丁1253-2

あてま森と水辺の教室ポポラ
☎ 025-758-4811
㊟ 十日町市珠川
あてま高原リゾートベルナティオ内
㊡ 9:00～17:00
㊡ 火曜日（12:00以降）

十日町市の温泉

日本三大薬湯として名高い松之山温泉をはじめ、市内
各地で泉質の異なる、変化に富んだお湯を楽しめます。
山あいの静かなたたずまいと、出湯のけむり。
心も体もゆったり温まりませんか？

十日町市の日帰り温泉

Area｜十日町



越後妻有交流館キナーレ・明石の湯

☎ 025-752-0117
㊟ 十日町市本町六の一丁目71番地26
㊡ 12:00～20:00（最終受付は19:30）
㊡ 火・水曜日
※1 令和5年8月1日～10月31日まで
改修工事のため休館。
※2 営業の最新情報は公式ホームページを
ご覧ください。

Area｜川　西



千手温泉 千年の湯

☎ 025-768-2988
㊟ 十日町市水口沢121-7
㊡ 10:00～22:00（3月～12月）
10:00～21:00（1月～2月）
㊡ 年中無休

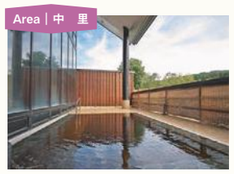
Area｜松　代



まつだい芝峠温泉 雲海

☎ 025-597-3939
㊟ 十日町市蓬平11-1
㊡ 10:00～20:00
※12月1日～3月11日は10:00～18:00
㊡ 水曜日

Area｜中　里



宮中島温泉 ミオンなかさと

☎ 025-763-4811
㊟ 十日町市宮中己4197
㊡ 10:00～22:00（3月～12月）
10:00～21:00（1月～2月）
㊡ 木曜日

Area｜松之山



ナステビュウ湯の山

☎ 025-596-2619
㊟ 十日町市松之山湯山1252-1
㊡ 10:00～22:00
㊡ 第2・第4金曜日
（金曜日が祝日の場合は営業）

Area｜中　里



原町温泉 ゆくら妻有

☎ 025-763-2944
㊟ 十日町市芋川乙3267
㊡ 10:00-21:00
㊡ 水曜日（水曜日が祝祭日の場合はその前日）
※年末年始・GW・お盆は無休

Area｜松之山



松之山温泉センター 鷹の湯

☎ 025-596-2221
㊟ 十日町市松之山湯本18-1
㊡ 10:00～21:00
㊡ 第2・第4木曜日
※祝日の場合は翌日



日本三大薬湯

松之山温泉

今から約700年前、一羽の鷹が毎日同じ場所に舞い降りるのを木こりが見つけ、不思議に思い探ったところ、そこにこんこんとわく熱泉を発見したという伝説から、源泉名が「鷹の湯」と名付けられました。また、室町時代、越後守護上杉家の隠し湯であったという説もあり、その効能は古くから知られています。湯の正体は、1,200万年以上前に地中に閉じ込められた化石海水のため、塩分が強く、冬でも湯冷めしません。越後三名湯の一つに数えられ、薬効の高さから有馬・草津と並び「日本三大薬湯の湯」と呼ばれています。

湯治玉子

松之山温泉の源泉に24時間湯治させ、ハードボイルドに熟成した仕上がりに。ほんのり塩味、温泉風味な「湯治玉子」です。





湯治豚

真空パックした「妻有ポーク」を63～68度の松之山温泉の源泉の温泉熱で2時間ほど真空低温調理したものが「湯治豚」です。低温でじっくり加熱されることで実現する、しっとりとした柔らかさをご堪能ください。





湯守処「地炉」

温泉街の一番奥に、築約100年の古民家を移築した体験施設「地炉」があります。松之山温泉を訪れる方々と地元民との交流の場、様々なイベントスペースとして利用されています。入口には足湯があり、目の前の湯やぐらと不動滝を眺めながら足休めに最適です。建物の中には大きな囲炉裏があり、イベント時には憩いの場となっています。

松之山温泉合同会社まんま
☎ 025-595-8588
㊟ 十日町市松之山湯本9-5 松之山温泉里山ビジターセンター

歴史・文化を感じる

古くから豪雪とともに生きてきた人々の知恵や工夫、雪国の冬仕事として発展した織物業。
十日町市は、縄文時代から受け継がれてきた歴史や文化が、今も地域に根付いています。

縄文文化と国宝 火焔型土器 *National treasure*

平成11年6月に「火焔型土器」をはじめとする笹山遺跡出土品が、国宝に指定されました。新潟県内唯一の国宝で、縄文土器では初の指定です。今から5,000年ほど前の縄文時代中期に造られた土器で、大きく立ち上がる把手（とって）が、燃え盛る炎のように見えることから命名されました。



笹山遺跡 Area｜十日町

縄文時代中・後期の大規模な集落跡。当時の竪穴住居が復元されており、縄文時代のたたずまいを体感できます。





十日町市博物館 *Museum* 「TOPPAKU」 Area｜十日町

「国宝・火焔型土器のふるさと ー雪と織物と信濃川ー」をテーマに国宝 火焔型土器、重要有形民俗文化財「越後縮の紡織用具及び関連資料」「十日町の積雪期用具」ほかを収蔵、展示しています。プロジェクションマッピングを使った「十日町空中散歩」やバーチャル先染め織物体験など、最新技術を使った展示が楽しめます。

☎ 025-757-5531
㊡ 十日町市西本町1-448-9
㊐ 9:00～17:00（入館は16:30まで）
㊡ 月曜／祝日の場合は翌日・12月28日～1月3日

古道 松之山街道／上杉軍道 *Historic site* Area｜松　代



上杉謙信（1530-1578）の時代、旧松代町を通る松之山街道（上越市高田～南魚沼郡塩沢町）は、関東出陣のための軍用道として使われ、整備されました。その一部、菅刈（すがかり）から犬伏（いぬぶし）、薬師峠までの山道が、平成8年11月1日、文化庁より全国歴史の道百選に指定されています。

☎ 025-597-3442（松代・松之山温泉観光案内所）



Area｜十日町

染色工房「青柳」

工場見学を要予約にて行っております。ご希望があれば染色体験も可能です。

㊡ 十日町市栄町26-6
㊊ https://fact.kimono-aoyagi.jp/



十日町のきもの *Kimono*

十日町は「明石ちぢみ」に代表されるきものの産地としての歴史があり、現在でもその文化と伝統を守り、継承していく取組がなされています。
毎年春には、「十日町きもの月間」として「きものまつり」や、きもの工場見学イベント「十日町きものGOTTAKU」など、きものを楽しむ企画が目白押しです。



Area｜十日町

吉澤織物（株）吉彩館2号館

染織体験工房で、きものの街「十日町」の伝統工芸の技を体験してみませんか?

☎ 025-757-9529
㊡ 十日町市昭和町1丁目8番地5
㊐ 9:30～17:00



Area｜十日町

（株）翠山

翠山では手描き友禅の体験が可能です。（要予約）

㊡ 十日町市高山3丁目377-3
㊊ https://suizan.biz/

神社仏閣・美術館 *Shrines, Temples and Museums*



Area｜十日町

曹洞宗 臨泉山 神宮寺

平安時代に開創された曹洞宗の古刹で、山門・観音堂・仏像3体が県文化財に、境内と山林が市の文化財に指定されています。

㊡ 十日町市四日町1300



Area｜松　代

松苧神社（国指定重要文化財）

上杉謙信をはじめとする戦国の武将たちも祈りを捧げたと伝えられており、謙信寄進の小刀、日の丸の軍配が奉納されたと伝えられています。

☎ 025-597-3442（松代・松之山温泉観光案内所）
㊡ 十日町市犬伏



Area｜松　代

まつだい郷土資料館

地域で実際に使用していた民具や上杉謙信ゆかりの品、また当時を忍ばせる重厚な作りの仏壇や神棚、2階には伝統的な書院造りの部屋など、見ごたえのある展示が並びます。

☎ 025-597-2138
㊡ 十日町市松代3718番地
㊐ 9:00～17:00
㊡ 火・水曜／祝日の場合は翌日・12月29日～1月3日



Area｜松之山

大棟山美術博物館

平成元年、村山家三十一代の前当主が700年に近い歴史をもつ村山家旧宅と庭を博物館にしたものです。文豪・坂口安吾の貴重な遺品も展示しています。

☎ 025-596-2051
㊡ 十日町市松之山1222
㊐ 9:00～16:00
㊡ 火曜／冬期休館



Area｜十日町

おとぎの国美術館

「源氏物語」、「百人一首」などをモチーフにした、紙ねんど人形約1,000体が並ぶギャラリー。事前にお電話かメールでお問合せください。

☎ 025-757-9529（きもの絵巻館）
㊡ 十日町市昭和町1丁目8番地5



Area｜十日町

ミティラー美術館

市街地から8㎞離れた大池集落にある旧大池小を改装し、1982年に開館した美術館。インドの伝統絵画ミティラー画、ワルリー画等を中心としたコレクションはインド政府から質と量において世界に類がないものと高く評価されています。大池という池と森が織りなす自然空間も魅力です。

☎ 025-752-2396
㊡ 十日町市大池265
㊐ 10:00～18:00
㊡ 火曜／祝日の場合は翌日



Area｜十日町

星と森の詩美術館

星襄一の木版画、人間国宝・天田昭次の刀剣、藤巻秀正の彫刻等を所蔵。駐車場から野外彫刻がお出迎え。
館内では年4回の企画展示を開催。
（常設展はなし）

☎ 025-752-7202
㊡ 十日町市稲葉1099-1
㊐ 9:30～17:00（入館は16:30まで）
㊡ 火曜／祝日の場合は翌日・冬期間（12～3月）
※展示替え等による臨時休館あり



十日町市の郷土食

へぎそば

十日町市は、そば処としても有名。つなぎに海藻の布海苔（ふのり）を使っているのが特徴。コシが強く、喉越しが良いのが人気です。布海苔とはもともと、織物の糸の糊付けにも使用されていたもので、織物のまちならではの郷土食です。

体験



Area｜松　代　まつだい自然体験工房

まつだい自然体験工房は、まつだい芝峠温泉「雲海」に隣接した体験施設。地元の伊沢和紙を壁紙に使い、床や天井には木材をふんだんに使った広々とした空間が広がっています。さまざまな体験メニューや各種研修などに幅広くご利用いただけます。

☎ 025-597-3939
㊟ 十日町市蓬平11-1

体験



Area｜十日町　Soba処あてま

特産「へぎそば」のそば打ち体験。布海苔と、そば粉だけで作る本格体験です。打ったお蕎麦はお持ち帰り。体験後は職人さんが打ったおそばをお召し上がりください。

☎ 025-758-2360（ベルナティオフォーラムセンター）
㊟ 十日町市珠川 あてま高原リゾートベルナティオ フォーラムセンター内
㊡ 10:00～11:30（所要時間）　※お食事を除く
休 年中無休（要予約 前日の17:00まで）



Tokamachi × GOURMET

清らかな雪どけ水があるのは、
長い冬があってこそ。
厳しい冬が生んだ恵みの水は、
お米、山菜、お酒など、
十日町市の「美味しさ」を育みます。



十日町市の クラフトビール

クラフトビールの発祥地である新潟県では各地で様々な種類の地ビールが味わえます。豊かな自然に囲まれた十日町市では、味わい深く特色のあるクラフトビールをお楽しみいただけます。



十日町産 魚沼コシヒカリ

新潟県は日本有数の米どころ。十日町市は、その中でも特においしいと称される「魚沼産コシヒカリ」の産地で、ふっくらとつややかで甘みのある味わいは絶品です。

YUMMY



妻有ポーク

人肌でも溶けてしまうほど融点が低く、口の中で自然にとろけ、旨味が広がります。まろやかな甘みを味わえる銘柄豚です。



山菜

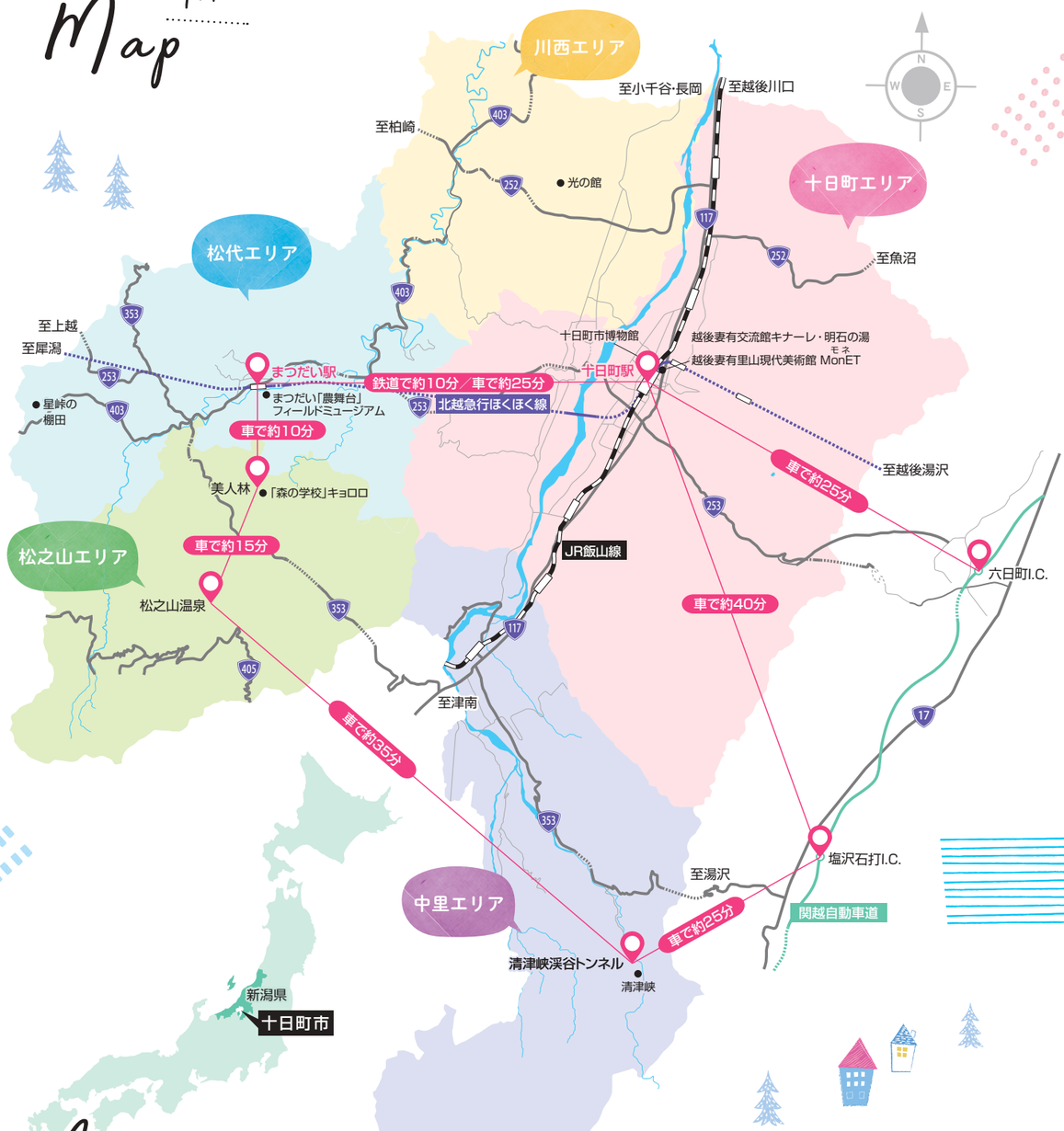
雪が解けて春になると、ふきのとう、うど、ぜんまい、こごめなど、たくさんの山菜が顔を出します。山菜を採って食べるのは、十日町市の春の楽しみです。



十日町市の地酒

十日町市では地元産酒米を使用した酒造りにも力を入れており、雪国の大自然が育む米と水、そして蔵人（＝お酒を造る職人）の技と誇り。この地で醸されたお酒の味わいは格別です。

Map Tokamachi City



Access

車でのアクセス

東京　東京（関越自動車道・約2時間）
→ 六日町IC.（国道253・約25分）→ 十日町駅

大阪　大阪（名神高速道～北陸自動車道・約5時間15分）
→ 上越IC.（国道253・約1時間10分）→ 十日町駅

新潟　新潟（関越自動車道・約50分）
→ 越後川口IC.（国道117・約30分）→ 十日町駅

鉄道でのアクセス

東京　東京駅（JR上越新幹線・約1時間20分）
→ 越後湯沢駅（北越急行ほくほく線・約40分）→ 十日町駅

大阪　大阪駅（JR東海道新幹線・約2時間30分）
→ 東京駅（JR上越新幹線・約1時間20分）
→ 越後湯沢駅（北越急行ほくほく線・約40分）→ 十日町駅

新潟　新潟駅（JR上越新幹線・約50分）
→ 越後湯沢駅（北越急行ほくほく線・約40分）→ 十日町駅

観光案内所

十日町市の玄関口である、ほくほく線「十日町駅」と「まつだい駅」に観光案内所を設置しています。
観光に関するお問い合わせ、観光プランのご相談などお気軽にお立ち寄りください。

JNTO認定外国人観光案内所
十日町市総合観光案内所 Tocco（よるとこ きくとこ みるとこ） - とっこ -

☎ 025-750-1277
㊞ 十日町市旭町251-17（十日町駅西口）
㊡ 9:00～17:00



主なサービス

- 観光案内
- 手ぶら観光カウンター
- おみやげ品販売
  （酒類取扱い店舗）
- レンタサイクル
- 各種パンフレット設置
- 休憩コーナー

隣接の雪中庵にて

- 軽食・カフェ
  （そば、コーヒー等）

COMMENTARY

JNTO認定外国人観光案内所
松代・松之山温泉観光案内所（まつだい駅）

☎ 025-597-3442
㊞ 十日町市松代3816-1（道の駅まつだいふるさと会館内）
㊡ 9:00～17:00



主なサービス

- 観光案内
- 各種パンフレット設置
- ウォーキングポールレンタル
- レンタサイクル

ふるさと会館内

- おみやげ処ふるさと
- レストランきくやキッチン
- ファミリーマート

COMMENTARY

レンタカー

十日町駅周辺

・トヨタレンタカー	☎ 025-752-6100
・美雪レンタカー	☎ 025-757-0008
・ロータス三洋レンタカー	☎ 025-757-2135
・ハクエイレンタカー	☎ 025-752-3465

タクシー

・十日町交通	☎ 025-752-3146
・十日町タクシー	☎ 025-752-3184
・明石交通	☎ 025-757-3360
・東部タクシー	☎ 025-597-2254

バス

・越後交通十日町営業所	☎ 025-757-2103
・東頸バス	☎ 025-599-2312
・南越後観光バス津南営業所	☎ 025-765-3647

レンタサイクル

貸出場所

・十日町市総合観光案内所	☎ 025-750-1277
・ミオンなかさと	☎ 025-763-4811
・松代・松之山温泉観光案内所	☎ 025-597-3442
・まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」	☎ 025-595-6180
・松之山温泉里山ビジターセンター	☎ 025-595-8588
・あてま高原リゾート ベルナティオ	☎ 025-758-4888

長靴レンタル

貸出場所

・十日町市総合観光案内所	☎ 025-750-1277

手荷物預り所

・十日町市総合観光案内所	☎ 025-750-1277
・松代・松之山温泉観光案内所	☎ 025-597-3442

観光のお問い合わせ

一般社団法人
十日町市観光協会
Tokamachi Tourist Association

新潟県十日町市旭町251-17 十日町市総合観光案内所内
TEL.025-757-3345　FAX.025-757-5150
https://www.tokamachishikankou.jp/

発行

十日町市 文化観光課

新潟県十日町市旭町251-17 十日町市総合観光案内所内
TEL.025-757-3100　FAX.025-757-2285

※このガイドブックに掲載されている情報は2023年7月現在の情報です。変更の可能性がありますので、ご来訪の際には事前にご確認ください。
※表紙写真：パスカル・マルティン・タイユー「リバース・シティ―」