



1	2	3
4	5	6

1. サイクリング

ダウンヒルMTBコースや高原のサイクリングコースなどルートが充実。妙高高原観光案内所では、便利なレンタサイクルも完備。

5. 観光列車「雪月花」

国内最大級の窓が自慢のパノラマ列車。一度の乗車で「海と山」両方の景色と食事を堪能できる。上越妙高駅～妙高高原駅・糸魚川駅を運行。

9. 豊富なトレッキングコース

林野庁認定の「森林セラピーロード」が6つあり、多彩なコースを楽しめるのも妙高の特長。トレッキングマップは妙高高原観光案内所で。

2. 笹ヶ峰キャンプ場

標高1300mの笹ヶ峰高原にあるキャンプ場。空気が澄んでいるので夜には満天の星が楽しめる。手ぶらでキャンプのプランもあり。

6. 妙高山といもり池

「いもり池」は妙高を代表する名所。ここから見る妙高山は絶景で、水面に「逆さ妙高」が映り、写生スポットとしても人気。

10. 妙高高原スカイケーブル

11分間の空中散歩で標高1300mへ移動。山頂駅では志賀・野沢から斑尾山・野尻湖までの大パノラマやブナ林の散策を楽しめる。

3. 笹ヶ峰牧場

広大な牧草地に牛が放牧され、のどかな風景が癒される場所。高山植物が楽しめる遊歩道や、名水百選に認定された「宇棚の清水」も。

7. ツリーアドベンチャー

ロッテアライリゾートにある子どもにも人気のアクティビティ。全8コースのエリアは日本最大規模で、贅沢な樹上散歩を楽しめる。

11. 海の幸&山の幸

海と山のあいだに位置する妙高は、両方の幸を楽しめるのが魅力的なポイント。山に抱かれたお宿で、日本海の新鮮なお刺身などを。

4. ワークেশション

「ワーク」と「バケーション」を組み合わせた造語で、働きながら休暇を取ること。笹ヶ峰ではグランピングをしながら仕事も可能。

8. 多彩なゴルフ場

妙高市内にはバラエティに富んだゴルフ場が多数あり、日替わりで異なるゴルフ場をめくりプレイすることも可能。ゴルフ好き必見!

12. 妙高産のお米

甘みがあり味わい深い妙高のお米。雪国ならではの雪解け水と、昼夜の寒暖差という稲作に適した自然環境によりモチモチの食感に。

13. 高原トマト

おいしい水と冷たい風が育む、妙高名物のトマトは9月が旬。夏には多彩なトマト料理が登場するイベント「お山のとまと食堂」も開催。

17. 高谷池ヒュッテ

CNNの「世界で最も美しい場所31選」にも選ばれた高谷池湿原の中に建つ三角屋根の山小屋。冬期は無人で避難小屋として利用できる。

21. 鮫ヶ尾城跡

上杉謙信公の居城として知られる「春日山城」の直近の要害として、役割を担った山城跡。本丸跡からは妙高市街が一望できる。

14. かんずり

妙高産の唐辛子に柚子や糀などを混ぜて発酵させた伝統調味料。雪原に塩漬けた唐辛子をまき、アク抜きする「雪さらし」は冬の風物詩。

18. 妙高山

「越後富士」とも呼ばれる秀麗な姿で、多くの山愛好家を魅了する日本百名山。標高2454mでクサリ場もありダイナミックな登山ができる。

22. 岡倉天心六角堂

岡倉天心が晩年を過ごした山荘跡に建てられた六角堂。奈良法隆寺の夢殿を模したといわれ、平糀田中作の天心の像が安置されている。

15. 3つの酒蔵

米どころの妙高には歴史ある酒蔵も。豪雪地帯ならではの豊富な雪解け水と良質なお米、酒造りに最適な気温で仕込まれた日本酒は逸品。

19. 苗名滝

日本の滝百選にも選ばれる妙高の名瀑。落差55mの豪快な姿と音から「地震滝」とも呼ばれ、圧巻の迫力。グリーンシーズに訪れたい場所。

23. 旧関山宝蔵院庭園

国指定名勝である旧関山宝蔵院庭園は、滝を背景、背後にそびえる妙高山を借景とし、渓谷・滝・岩場からなる妙高山の姿を見事に再現。

16. 火打山

日本百名山に数えられる名峰。「花の百名山」としても知られ、夏にはたくさんの高山植物が咲き誇る。黄金色に染まる秋の紅葉も絶景。

20. ライチョウ

火打山のライチョウは、日本最北限に生息する最小の個体群として非常に希少な存在。環境省などと連携し、調査保護活動も展開中。

24. 関山神社火祭り

毎年7月に行われる「火祭り」は妙高山信仰から生まれ、1300余年の伝統を誇る祭り。仮山伏の棒遣いは県無形民俗文化財にも認定。

13	14	16
15	17	18

7	8	10	11
	9		12

19	20	22
	21	23
		24

