

いといがわびより



いといがわ びより



以前は「読めない」って言われていたけど
最近は「糸魚川」を知っている人が多くて嬉しい

糸魚川市観光大使
横澤 夏子

横澤さんの
思い出の場所を教えてください。

糸魚川の海です。日本海に沈む夕日がきれいで、
通る人が路肩に車を停めてボーッと眺めている
ところとか、とても贅沢だなんて思います。
海岸は砂ではなく石がごろごろ転がっている
ような感じで、昔海で拾った石を鑑定に持って
行ったことがあるんですけど、実はそれがヒスイ
だった！というのがいい思い出ですね。

横澤さんにとって
「ふるさと糸魚川」とは？

東京に出てみて、自分がすごい大自然の中に
たんだって気付きました。海も見えるし、山もあ
るし、おかげでここまでのびのびと育つことがで
きました(笑)どの季節に来ても恵まれた自然の
おかげで食べ物も美味しい。まだ隠れている魅力
もたくさんあると思うので、糸魚川で生まれ育っ
て本当に良かったなって思っています。



よこさわ
なつこ

横澤夏子(よこさわなつこ) / 新潟県糸魚川市出身 / 芸人 / よしもとクリエイティブ・エージェンシー

お問い合わせ

一般社団法人 糸魚川市観光協会
〒941-0061 新潟県糸魚川市大町1-7-47
TEL.025-555-7344



糸魚川市観光協会





ひすい 翡翠

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。

糸魚川市の大地遺跡でヒスイのハンマーが発見され、これが約7000年前に作られていたことから、ヒスイの利用例として世界最古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。

翡翠は
国石です



フォッサマグナミュージアム



地球の誕生から様々な鉱物、フォッサマグナ、ヒスイなどの資料を展示する地球博物館。海岸で拾った石の鑑定や化石の発掘体験も。

糸魚川ICから車で10分
糸魚川駅からタクシー・バスで10分
見学時間…約60分
料金 一般…500円
高校生以下…無料
TEL: 025-553-1880
MAP E-2

みょうじょうさん 明星山

山全体が石灰石でできており、高低差440mの大迫力の岩壁は日本有数のロッククライミングのゲレンデとして有名です。

糸魚川ICから車で30分
JFR小滝駅から徒歩60分
MAP D-4



石の種類が日本随一

ここは「いしのまち いといがわ」岩石の種類が豊富です。



海岸で石拾いをしよう!

糸魚川の海辺は、砂浜ではなく小石が広がる海岸が多いのが特徴です。その石の多くは糸魚川の山で生まれ、長い年月を掛けて川を下り、海に流れされてきたもの。海岸ではヒスイを見つけられる事もあります。



ヒスイ海岸 MAP F-2

フォッサマグナパーク



日本列島を二分する糸魚川—静岡構造線の断層露頭などを間近で見ることができます。

糸魚川ICから車で10分
JFR根知駅から
徒歩で15分
見学時間…約20分
MAP E-4

こたきがわ 小滝川ヒスイ峡



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。昭和31年に国の天然記念物に指定されています。

糸魚川ICから車で30分
見学時間…約60分
MAP D-4



高浪の池

糸魚川ICから車で40分
見学時間…約40分
高浪の池高原交流センター
TEL: 025-556-2327
MAP C-5



人気スイーツ「高浪レアチーズ・ディップ」

炊事棟、温水シャワー、トイレなどの施設を完備したキャンプ場があるほか、ボートに乗ったり、鯉やフナを釣ったり、広い芝生の上で遊んだり、グラウンドゴルフを楽しんだり、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。

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。秋になると見事な紅葉が水面に映り込みます。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。

高原の風と雄大な自然が育んできた緑の世界

たかなみ 高浪の池





道の駅 親不知ピアパーク

いくつかの店舗が立ち並び、飲食やお土産だけでなく、ヒスイ文化を感じられる翡翠ふるさと館、観光案内所も設置されています。

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

糸魚川市観光案内所
TEL: 025-553-1785
(12月~3月)

MAP C-1



道の駅 マリンドリーム能生

道の駅であるとともに、8店舗もの直売所が軒を連ね、美味しいベニズワイガニを山盛りで販売することで有名。ほかにも鮮魚センター、お土産物店、レストランがあり、海鮮づくしを味わえます。

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

MAP I-1



親不知コミュニティロード

展望台からは眼下70mの日本海を一望でき、晴れた日には能登半島も眺望できます。

親不知ICから車で3分 MAP B-1



アウトドアを満喫！ 須沢臨海公園・ 青海シーサイドパーク

芝生広場や40mの滑り台のある須沢臨海公園。シーサイドパーク、バーベキュー広場、自転車・ローラースケートコースを備えた多目的レジャーゾーンも整備されています。



糸魚川ICから車で15分
糸魚川駅から車で10分
○須沢臨海公園管理棟
TEL: 025-562-1360
○糸魚川市青海事務所
TEL: 025-562-5174

MAP E-1



海が一望できる
オートキャンプ場も！

夕日おすすめスポット

赤く染まった日本海に沈んでいく夕日をカメラに収めてみませんか？ SNS映え間違いなし！



親不知ピアパーク
MAP C-1



トットコ岩
MAP I-1

レンタサイクル 一般車(変速付き)

3時間 500円 / 1日乗り放題 1,000円



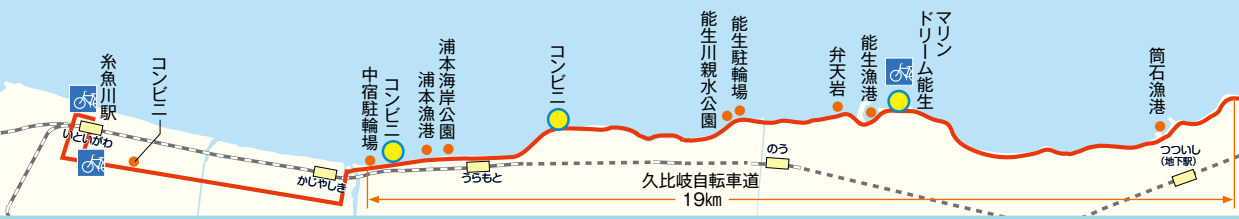
アルプス口総合観光案内所 MAP E-2
(糸魚川駅アルプス口1階)
TEL 025-555-7344 ※詳しくはお問い合わせください

道の駅 マリンドリーム能生 MAP I-1
TEL 025-566-3456

伊藤商会 MAP E-2
TEL 025-552-0239

全長約32km、美しい日本海と並走できる久比岐自転車道

🚲 レンタサイクル 🟡 サイクルステーション



親不知
親不知記念広場より撮影
親不知ICから車で10分
MAP B-1

時に穏やかに時に豪快
様々に姿を変える日本海

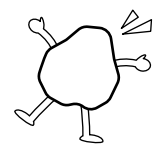
親不知 おやしらず

糸魚川の海岸は、北アルプスから清流が注ぐため、膨大な小石が広がる海岸と、きれいに澄みきった海が特徴で、海水浴シーズン以外でも石を集める人の姿が多く見受けられます。

そんな数ある海岸の中でも、通行の難所で「天下の険」と呼ばれた「親不知・子不知」が有名。親不知駅を中心とする青海駅、市振駅間約15kmの総称です。地名の由来は、どれも当時の苦難を思わせるエピソードばかり。

断崖絶壁と荒波が旅人の行く手を阻み、波打ち際を駆け抜ける際に、親は子を忘れ、子は親を顧みる余裕がなかったことから「親不知・子不知」と呼ばれるようになったと言われています。

現在はえちごトキめき鉄道・国道8号・北陸自動車道が通ったことで通行に支障は無くなりましたが、親不知記念広場の展望台から海岸線を眺めると「天下の険」と称される断崖を見る事ができます。



絶景びより

北アルプスをはじめ、長野県松本まで塩や海産物を運んだ古道「塩の道」もあり、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。

登山



榑海新道
北アルプス最北部に位置する、朝日岳まで2泊3日を要する超絶脚向けの登山道。親不知ICから車で30分 MAP B-1(登山口)



雨飾山 (1,963m)
日本百名山のひとつに数えられている双耳峰の美しい山。糸魚川ICから車で60分 糸魚川駅からバスで70分(期間限定) MAP F-6



日本百名山を望める雨飾山 麓しる池の森。



戸倉山 (975m)
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。糸魚川ICから車で30分 MAP E-5

自然を感じる



塩の道 (ウトウ)
糸魚川市から長野県松本まで約120kmを結ぶ歴史の道。距離…93.9km、高低差…823m 詳しくは「道の駅トレイル」で検索 MAP E-3



海谷三峽パーク
胸ヶ岳の登山道にほど近いキャンプ場。糸魚川ICから車で50分 西海地区公民館 TEL: 025-552-0268 MAP F-4



月不見の池
池の周りの遊歩道は新潟県森林浴100選にも選ばれていて、毎年5月に藤まつりが開催されます。糸魚川ICから車で20分 糸魚川駅からバスで15分、新道下車徒歩10分 MAP G-3



不動滝
高さ70m、幅4mで3段になり豪快に流れ落ちる滝。山々に囲まれた林の中にあり、真夏でも肌寒いほど。糸魚川ICから車で30分 糸魚川駅からバスで15分 MAP D-3

スキー場

シーサイドバレースキー場

距離の長い初級者向けのコースが中心。温泉が隣接し、頂上からは日本海が見渡せるロケーションも人気のひとつ。糸魚川ICから車で15分 糸魚川駅からバスで35分 TEL: 025-558-2311 MAP E-5



シャルマン火打スキー場

滑走可能な面積の60%以上が非圧雪という特徴を持ったスキー場。パウダースノーを味わうことができ、例年GWまでスキーを楽しめます。能生ICから車で30分 能生駅からバスで35分 TEL: 025-568-2244 MAP I-5



人々を癒す温泉天国



蓮華温泉
泉質：酸性硫化水素型含硫黄温泉(内湯) TEL: 090-2524-7237 糸魚川ICから車で90分 平岩駅からバスで60分(期間限定) MAP B-7



糸魚川温泉
泉質：ナトリウム・カルシウム・塩化物泉・弱アルカリ性・高硬度・高温泉 TEL: 025-550-1000 糸魚川ICから車で5分 姫川駅から徒歩で5分 MAP E-2



雨飾温泉
泉質：重曹泉 無色透明 TEL: 090-9016-3212 糸魚川ICから40分 糸魚川駅からバスで70分(期間限定) MAP F-5



長者温泉
泉質：メタけい酸 TEL: 025-566-3485 能生ICから車で10分 能生駅からバスで15分 MAP H-2



柵口温泉
泉質：ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉 TEL: 025-568-2201 能生ICから車で15分 能生駅からバスで20分 MAP I-4



姫川温泉
泉質：ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉 TEL: 025-557-2000 糸魚川ICから車で30分 平岩駅から徒歩で10分 MAP D-6



塩の道温泉
泉質：ナトリウム炭酸水素塩泉 TEL: 025-558-2316 糸魚川ICから車で15分 糸魚川駅からバスで35分 MAP E-5



笹倉温泉
泉質：ナトリウム炭酸水素塩泉 TEL: 025-559-2211 糸魚川ICから車で40分 糸魚川駅からバスで40分 MAP H-5



湯の脇温泉
泉質：総硫黄泉 TEL: 025-566-5512 能生ICから車で15分 能生駅から車で15分 MAP I-3



蓮華温泉
糸魚川ICから車で90分 平岩駅よりバスで60分(期間限定) MAP B-7

絶景に酔いしれて 澄んだ空気は心を満たす

蓮華温泉 仙気ノ湯

蓮華温泉周辺は糸魚川屈指の紅葉の名所として有名です。見頃は10月上旬からですが、辺り一帯が雪の降る地域のため10月中旬には閉山してしまいがち、極めて短い期間しか楽しめない貴重な場所です。温泉ロッジから15分程山を登ると標高1550mの露天風呂が。ここではアルプスの大パノラマを眺め大自然に囲まれながら入浴することができ、夏から秋にかけてこの温泉を目当てに多くの人が訪れています。

もちろん見どころは温泉周辺だけではなく、蓮華温泉に向かう途中にある白池は、白馬大池火山から出た溶岩流のくぼ地にできたもので、春は水芭蕉、秋は紅葉が楽しめます。晴れた日には溜まった水が鏡のように周囲の景色を映し、その神秘的な佇まいに、思わずカメラを構えたいくなること間違いなしのスポットです。





私みたいに大きな口で豪快に食べるのがオススメ！この美味しさ、虜になること間違いなし！



水揚げされたベニズワイガニ

北アルプスの山々と日本海自然が培う四季折々の味

ベニズワイガニ

北アルプスの山々から、ミネラル豊富な雪溶け水が日本海の深海まで流れ込むような地形になっている糸魚川市周辺。日本海的好漁場に恵まれ、特に能生漁港は県内屈指の漁獲量を誇ります。「美味しいものを食べたい！」四季を通して旬の食材が豊富な糸魚川では、そんなグルメな方にも満足してもらえ、たくさんさんの美味食材があります。その中でも代表的なものは、ベニズワイガニ。真っ赤に塩ゆでしたものを手づかみで豪快にいただくのが、この食べ方です。

糸魚川は海岸線が長く、大小7つの漁港があります。水深800m以深の海底にエサを入れた円錐台形のかごを仕掛ける「ベニズワイガニかご漁業」で漁獲されたベニズワイガニは、大地と海がもたらす豊富な栄養がその身にぎゅっと凝縮し、噛んだときの旨みが格段に違います。



南蛮エビ 糸魚川ブランド「ひすい娘」は絶品！
日本海の味覚の定番で、お刺身にして食べるのがおすすめ。



ジオ丼 糸魚川シオパークにちなんで名づけられました！
南蛮エビやベニズワイガニなど店ごとに地元産の食材を使用した丼ぶり。



あんこう鍋 毎年「あんこう祭り」や「あんこうフェア」も開催！
糸魚川の冬の味覚「あんこう」。あん肝の濃厚な味をぜひ堪能してください。



糸魚川ブラック焼きそば 糸魚川を代表するB級グルメ！
新潟県産のイカと中華麺にイカ墨をからめた真っ黒な姿が特徴です。

ゲンギョ 生ものは汁ものなどに。珍味として有名で、軽くあぶった干物もおすすめ。
幻の魚と書いて「ゲンギョ」です！



笹寿司 地域によって作り方が違います！
郷土料理のひとつ。笹の葉に山菜や魚などをのせた、彩りがとてもきれいなお寿司。

越の丸ナス 肉質が締まっていて、ナスの大口と呼ばれる極上品です。
東京では高級料亭の食材に！



おみちよう御膳 おいしい地酒と地物の魚がセットで楽しめる、お得なおもてなし料理。



「おみちよう」とは糸魚川弁で「道中お気をつけて」

食べたいものが決まったら！
ここでチェック♪

食でぐるり糸魚川

Pi!

美味しいお米と水からつくられた

糸魚川五醸

清らかな水と風土に培われた、良質な日本酒。ぜひ飲み比べてお楽しみください。お土産にも最適です。

雪鶴 池 男山 謙信 加賀



鉄道びより



JR根知駅付近から撮影
MAP E-4

自然の合間を縫って走る
人と想いを乗せた列車たち

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。現在は長野県松本市の松本駅から新潟県糸魚川市の糸魚川駅に至る鉄道路線として運行しています。糸魚川方面を走る大糸北線として糸魚川駅-根知駅間(10km)が開業したのは、1934年のことでした。大糸線の線名の由来は、信濃大町と糸魚川を結ぶ路線という意味から。南小谷駅から糸魚川駅までは非電化区間で、溪谷沿いにトンネルやスノーシエッドが続きます。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。



糸魚川ジオステーション ジオパル

糸魚川の特徴的な地勢の一部を再現した日本最大級の「ジオラマ鉄道模型」。鉄道実車両、模型、プラレールに親しみ、楽しむことのできる交流施設です。

糸魚川ICから車で10分
糸魚川駅改札から徒歩1分(駅構内)
TEL: 025-555-7344

MAP E-2

大人気
プラレール
コーナー。



子どもから大人まで
運転手体験ができます。

料金: 30分500円(車両持ち込みの場合は200円)

鉄道ファン必見

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。

SLパーク

糸魚川小学校の敷地内に見える蒸気機関車の姿。昭和9年(1934年)に製造され、翌年大糸線に配属。昭和47年にディーゼル機関車に使命を譲るまで36年以上にわたって姫川溪谷を走り続けてきた車体です。「C12 SLパーク」と名付けられ、北陸新幹線糸魚川駅の開業に伴う駅周辺整備時にリニューアルされました。



運転線区: 主として大糸線
運転距離: 1,191.875.2km
糸魚川駅南口から徒歩5分
MAP E-2

えちごトキめき鉄道 筒石駅

日本でも有数のトンネルの中にある「筒石駅」。駅のホームから改札口まではなんと約300段の階段を昇り降りする必要があります。



能生ICから車で10分
MAP J-1

えちごトキめきリゾート 雪月花

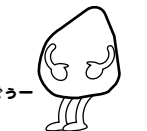
糸魚川市、上越市、妙高市を走るローカル線「えちごトキめき鉄道」が平成28年春から運行を開始。

「一度のご乗車で、海と山の景色をご堪能いただけます。その景色には、新鮮な海の幸、山の幸がぎゅっと詰まっています。」この言葉に表せられるままに、国内最大級の展望を確保した車内は、リゾートを冠する名称にふさわしい贅沢なつくり。大きな車窓を通して、海と山とが迫ってくると感じられる景色を望めます。

提供される食事にもこだわりが敷き詰められており、糸魚川の老舗料亭の一流料理人が腕をふるう、地元の旬の食材を使った目にも鮮やかなお弁当が楽しめます。



えちごトキめきリゾート雪月花 予約センター
TEL: 025-543-8988





弁天岩
能生ICから車で5分
能生駅から徒歩で20分
MAP H-1

心地良い海風が抜けていく
様々な縁をつなぐ場所

弁天岩

国道8号沿いの能生海岸に浮かぶ、大きな岩礁。約100万年前にフォッサマグナの海底火山の噴火によってできたのが、この弁天岩です。島に立つ灯台は能生漁港へ出入りする漁船の大切な道標として、長年点灯し続けてきました。弁天岩には、灯台のほかに厳島神社が併設されているという全国的にも珍しい場所です。能生白山神社の末社として海の神様「市杵島姫命」が祀られています。海岸から島へ架かる真っ赤な欄干の曙橋、弁天岩から日本海と海岸線が一望できるロケーションは絶景の一言。毎年夏には、古代のラブロマンスといわれる奴奈川姫と出雲の大国主命の結婚を再現した「奴奈川姫と大ウスマツリ」の舞台にもなります。



能生港灯台は「恋する灯台」

ロマンスの聖地にふさわしい灯台だけが選ばれる「恋する灯台」。コントラストが映える風景が二人を迎え、遠浅で波も穏やかな砂浜があることから、漁港に出入りする漁船と砂浜で楽しむ恋人たちを静かに見守るロマンティックな道標として選ばれました。澄んだ岩礁地帯の海に沈む夕日を、大切な人と一緒に見に来てみませんか。



糸魚川ICから車で10分
糸魚川駅から車で7分
見学時間…約30分
TEL: 025-552-9277
MAP E-2

翡翠園

ヒスイ原石(コバルトヒスイ)70トンが出迎えてくれる、敷地面積1万7千平方メートルの回遊式日本庭園。設計は造園の権威、元大阪芸術大学学長、中根金作氏によるものです。



芸術文化

糸魚川ICから車で10分
糸魚川駅から車で7分
見学時間…約40分
TEL: 025-552-9277
MAP E-2

玉翠園・谷村美術館

日本最高峰の木彫芸術家澤田政廣氏の作品を展示、設計は建築界の巨匠村野藤吾氏。玉翠園は谷村美術館に隣接する広大な日本庭園です。



白山神社春季大祭

【開催日】4月24日

稚児が主役の舞が多く、近郷近在の人や遠来の客を神遊びの世界へと誘います。

【場所】能生白山神社
能生ICから車で5分
能生駅から徒歩で20分
MAP H-1

青海の竹のからかい

【開催日】1月15日

2本の青竹を組み合わせて東西に分かれ、顔に隈取りをした若い衆が引き合う江戸時代から続く小正月行事です。

【場所】えちごトキめき鉄道 青海駅周辺
糸魚川ICから車で15分
青海駅から徒歩で2分
MAP D-2

伝統の祭り



糸魚川けんか祭り

【開催日】4月10日~11日

五穀豊穡を祈って、市内二地区の若衆が担ぐ2基の神輿が天津神社の境内を周りながらぶつかり合う祭りです。

【場所】天津神社
糸魚川ICから車で10分
糸魚川駅アルプス口(南口)から徒歩10分
MAP E-2

根知山寺の延年

【開催日】8月31日~9月1日

根知山寺集落に古来から伝承されてきた、新潟県内に伝わる唯一の延年芸能で、代表的な舞が「おててこ舞」です。

【場所】日吉神社
糸魚川駅からバスで40分、山寺上入口下車徒歩10分
糸魚川ICから車で25分
※駐車場の台数が少ないので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
MAP E-4



糸魚川地域一帯で信仰されてきた女神「奴奈川姫」

奴奈川姫

当地方はかつて「高志(越)の国」と呼ばれ、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。古事記には出雲の大国主命が奴奈川姫に求愛したエピソードが描かれており、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。



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。

奴奈川姫を祀る神社



奴奈川神社(天津神社境内)
●糸魚川ICから車で10分 ●糸魚川駅から徒歩で10分
4月の例祭(けんか祭り)で奉納される舞臺が、重要無形民俗文化財に指定されている天津神社の境内社。古い歴史を持つ神社です。
MAP E-2



奴奈川神社(田伏)
●糸魚川ICから車で15分 ●観音堂駅から徒歩で10分
延喜式の「奴奈川神社」の論社で、国道8号沿いに鳥居が立ち、線路を越えた先に神社があります。
MAP F-2



能生白山神社
●能生ICから車で5分 ●能生駅から徒歩20分
1515年(永正12年)頃の造立。室町時代の特徴を残すことから国の重要文化財に指定されています。
MAP H-1





旅の醍醐味はその土地を巡ること

糸魚川

糸魚川は日本列島の東と西の境界のまちです。気になる場所があれば、ぜひお出かけください。



- 鉄道で利用の場合**
- 東京-糸魚川…約2時間
 - 長野-糸魚川…約40分
 - 大阪-糸魚川…約3時間40分
- 車で利用の場合**
- 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



糸魚川ユネスコ世界ジオパーク



糸魚川ジオパークは2009年に日本初の世界ジオパークになり、2015年にはユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の正式なプログラムになりました。

ジオパークとは

「地球・大地（ジオ:Geo）」と「公園（パーク:Park）」の2つを組み合わせた言葉で、貴重な「地質の宝もの」やその地域の自然・文化を守り、多くの人に知ってもらい・訪れてもらうことを目的としています。

