

南魚沼

アフター登山 いい旅マップ

大和エリア

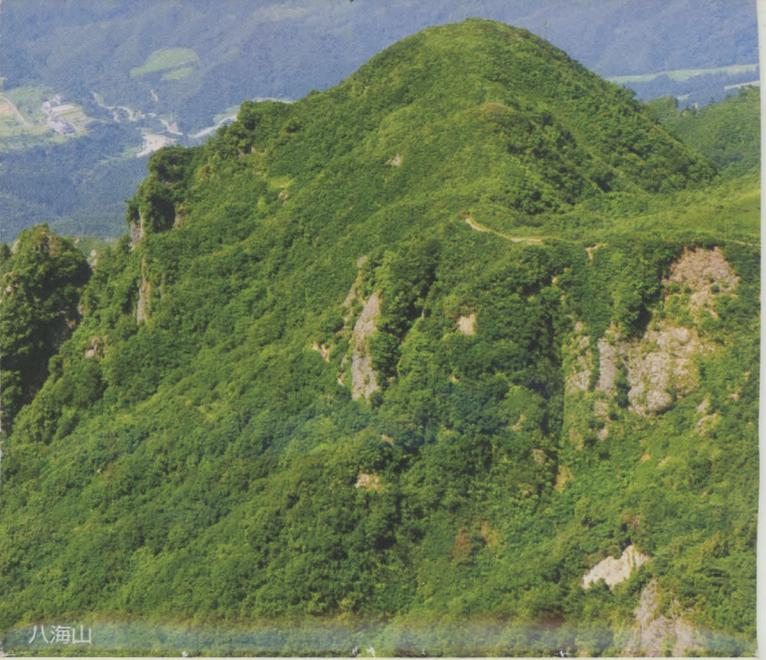
越後駒ヶ岳 (百名山)
2,002m
オツルミズ滝 ● 魚止の滝
水無溪谷
越後三山森林公園 ●

サイクリングロード ▶

八海山麓サイクリングターミナル
八海山麓スキー場



六万騎山カタクリ群生地 P 人
(見頃:4月上旬~中旬)
山城跡が残る六万騎山の階段状に整備された登山道沿いにカタクリが群生しています。特に山頂付近に広がる群落は圧巻の美しさを誇ります。



八海山

テレホンガイド

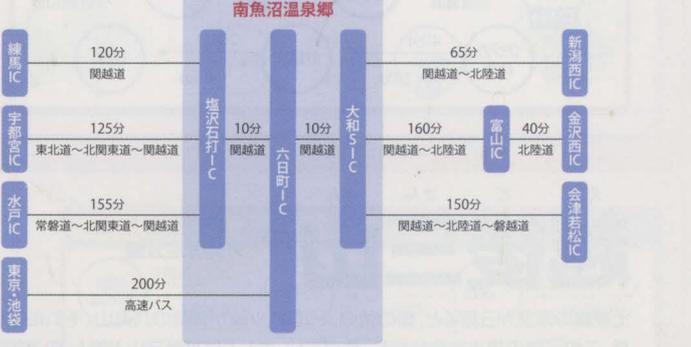
医療機関	タクシー
ゆきあかり診療所 (道の駅南魚沼内) 025(788)0760	魚沼タクシー 025(783)2514
南魚沼市民病院 025(788)1222	さとらタクシー 025(783)3677
齋藤記念病院 025(773)5111	マルカタクシー 025(782)1155
市立ゆきぐに大和病院 025(777)2111	銀嶺タクシー 025(772)2440
魚沼基幹病院 025(777)3200	ますがたタクシー 025(772)4121
湯沢町保健医療センター 025(780)6543	美咲タクシー 025(772)3472
消防本部テレホンガイド 025(782)1991	六日町タクシー 025(772)2550
JR	トヨレンタリース 025(776)3100
JR東日本テレホンセンター (6:00~24:00) 050(2016)1600	やまとタクシー五日町営業所 025(776)2115
路線バス	浦佐タクシー 025(777)3456
南越後観光バス 025(773)2573	やまとタクシー 025(777)3141
その他	さくらタクシー 025(777)5020
新潟県道路情報 025(283)5252	
関越自動車道関越トンネル情報 025(784)1620	
国道17号線三国峠情報 025(784)4444	
南魚沼警察署 025(770)0110	
南魚沼市消防署 025(782)9119	
大和分署 025(779)4600	

※タクシー早朝・深夜ご予約&マイカー回送受付
早朝・深夜のタクシー送迎ご予約と、登山縦走時の
タクシーでのマイカー回送(代行運転)をいたします。
タクシー会社での荷物一時預かりも可能です。
お問合せ/
六日町観光協会 ☎025-770-1173
営業時間(8時30分~17時30分)以外はタクシー
会社へ直接お問合せください。

ACCESS



お車で 東京からわずか120分! 金沢からも200分で来れる!!



※2015年6月現在の情報です。

まつり&イベント情報

- 4月
 - カタク ※坂戸
 - 銭湯公
- 5月
 - 五十沢 オープ
 - 巻機山
 - 八海山
 - 八海山 新緑ウ
- 6月
 - 南魚沼
 - 大月ほ
 - 八海山
 - 八海山
 - ホテル
 - 大月
 - 葛蒲見
 - 各地区
 - ※中ノ

南魚沼には、登山とグルメが一緒になったイベントもあります。ぜひ、参加してみてください。



八海山登山マラソン大会&新緑ウォーキング大会



シンガーソングライター &アスリート 福田 六花さん

一般社団法人 南魚沼市観光協会

〒949-6363 新潟県南魚沼市下一日市855 今泉記念公苑内
TEL.025-783-3377 FAX.025-783-3388
URL.....http://www.m-uonuma.jp/

新潟県内
随一

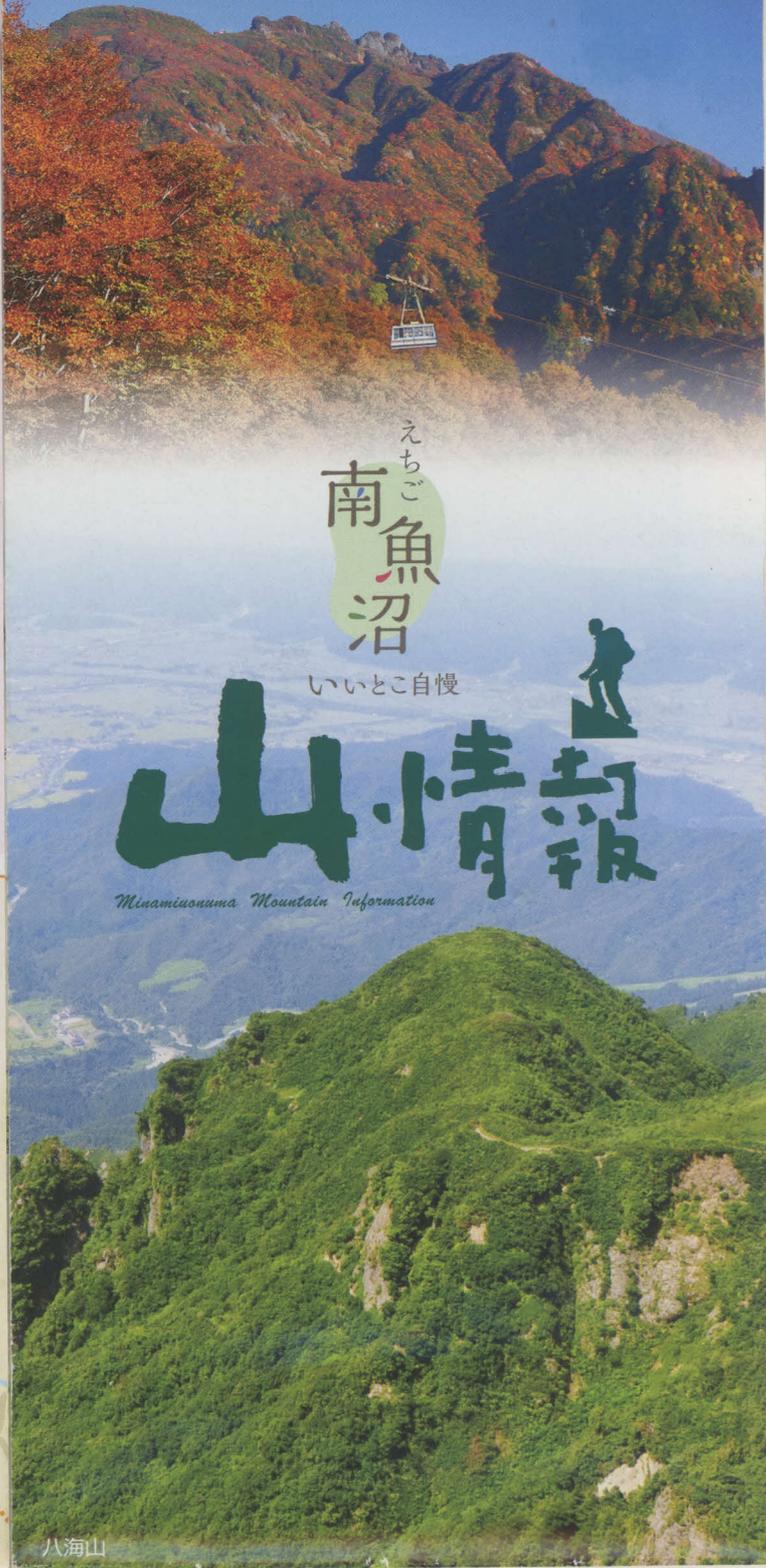
13の温泉

南魚沼温泉郷

新潟県内随一の
13の温泉からなる
南魚沼温泉郷は日帰り温泉も
たくさんありますよ。



南魚沼市温泉旅館 坂場
須藤 歩さん



えちご
南魚沼

いいとこ自慢

山情報

Minamisonuma Mountain Information

えちご
南魚沼

アフター登山
いい旅マップ

越後駒ヶ岳 (百名山)
2,002m

オツルミズ滝 ● 魚止の滝
水無溪谷
越後三山森林公園 ●

大和エリア

サイクリングロード
八海山麓サイクリングターミナル
八海山麓スキー場

八海山

テレホンガイド ● 石打・舞子エリア ● 塩沢エリア ● 大和エリア ● 六日町エリア ● 市外(湯沢町)

医療機関

- ゆきあかり診療所..... 025 (788) 0760 (道の駅南魚沼内)
- 南魚沼市民病院..... 025 (788) 1222
- 齋藤記念病院..... 025 (773) 5111
- 市立ゆきぐに大和病院..... 025 (777) 2111
- 魚沼基幹病院..... 025 (777) 3200
- 湯沢町保健医療センター..... 025 (780) 6543
- 消防本部テレホンガイド 025 (782) 1991

JR

- JR東日本テレホンセンター(6:00~24:00) 050 (2016) 1600

路線バス

- 南越後観光バス..... 025 (773) 2573

その他

- 新潟県道路情報..... 025 (283) 5252
- 関越自動車道関越トンネル情報..... 025 (784) 1620
- 国道17号線三国峠情報..... 025 (784) 4444
- 南魚沼警察署..... 025 (770) 0110
- 南魚沼市消防署..... 025 (782) 9119
- 大和分署..... 025 (779) 4600

登山案内

- 南魚沼市商工観光課..... 025 (773) 6665

タクシー

- 魚沼タクシー..... 025 (783) 2514
- さとうタクシー..... 025 (783) 3677
- マルカタクシー..... 025 (782) 1155
- 銀嶺タクシー..... 025 (772) 2440
- ますがたタクシー..... 025 (772) 4121
- 美咲タクシー..... 025 (772) 3472
- 六日町タクシー..... 025 (772) 2550
- トヨタレンタリース..... 025 (776) 3100
- やまとタクシー五日町営業所..... 025 (776) 2115
- 浦佐タクシー..... 025 (777) 3456
- やまとタクシー..... 025 (777) 3141
- さくらタクシー..... 025 (777) 5020

※タクシー早朝・深夜ご予約&マイカー回送受付
早朝・深夜のタクシー送迎ご予約と、登山縦走時の
タクシーでのマイカー回送(代行運転)をいたします。
タクシー会社での荷物一時預かりも可能です。

お問合せ/
六日町観光協会 ☎025-770-1173
営業時間(8時30分~17時30分)以外はタクシー
会社へ直接お問合せください。

ACCESS



はっ かい さん
八海山

越後三山(標高 1,778m)

位置 南魚沼市山口
山開き 6月最終日曜日(城内口)
7月1日(大崎口・大倉口)

交通 六日町駅から登山口まで
→ バスで20分(山口行・終点山口下車)
→ 車で15分



八海山は古くから山岳信仰の山として多くの信者が登ってきた霊山です。登山ルートは主に大崎口ルート、大倉口ルート、屏風道ルートの3本。屏風道ルートは鎖場が続くスリル満点のルート。特にロープウェイで4合目まで行けるロープウェールートが人気。スキー場の81人乗りロープウェイを夏場は観光用として4月下旬から11月中旬まで営業。山頂駅近くには展望台も設けられています。9合目には千本檜小屋と避難小屋があります。



【八海山千本檜小屋】
●1泊2食付 6,500円 ●宿泊可能期間/7月~10月 TEL.080-5079-3375(要予約)

えち ご こま が たけ
越後駒ヶ岳 越後三山
(標高 2,002m)

日本百名山

位置 魚沼市湯之谷 **交通** 浦佐駅東口から
→ バスで30分(小出駅行・荒金下車)
→ 車で20分



なか の だけ
中ノ岳 越後三山
(標高 2,085m)

位置 南魚沼市野中・清水瀬 **交通** 六日町駅から登山口まで
→ バスで40分(野中行・終点野中下車)
→ 車で20分



中ノ岳は三山の中央の山。標高2,085mと三山中最も高く、半月状の裾が特徴的な山頂から「お月山」とも呼ばれています。古くから八海山の

えち ご こま が たけ

越後駒ヶ岳

越後三山 (標高 2,002m)

日本百名山

位置 魚沼市湯之谷 **交通** 浦佐駅東口から
 → バスで30分(小出駅行・荒金下車)
 → 車で20分



標高は三山のうち2番目2,002m、険しい山容が登山者の人気の的。冬場を除き山頂の山小屋は管理人がいます。登山ルートは直登が続く水無峡谷からのルートと代表的な枝折峠ルート等があります。付近には、奥只見ダムやシルバーライン、大湯温泉などがあります。



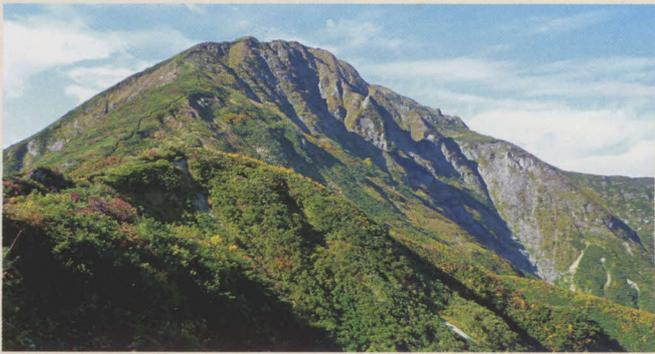
なか の だけ

中ノ岳

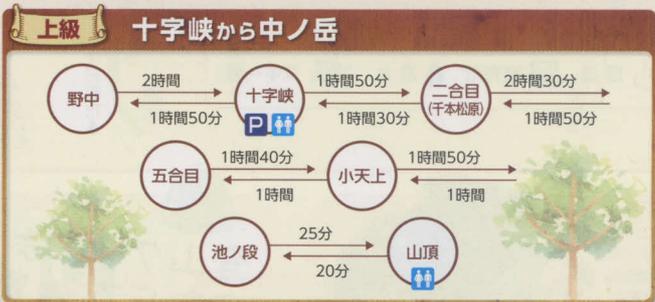
越後三山 (標高 2,085m)

位置 南魚沼市野中・清水瀬 **交通** 六日町駅から登山口まで
 → バスで40分(野中行・終点野中下車)
 → 車で20分

山開き 6月下旬~7月下旬



中ノ岳は三山の中央の山。標高2,085mと三山中最も高く、半月状のなだらかな山頂から“お月山”とも呼ばれています。古くから八海山、駒ヶ岳、兔岳を経てくる縦走路として利用され、十字峡から登るルートが唯一の単独ルートです。江戸時代から金山や砂金採りのため多くの入山者があった十字峡ルートは頂上まで約8時間。頂上には40人~50人収容の鉄骨造りの避難小屋があります。



えち ご さん ざん

越後三山

越後三山 只見国定公園

上越線の車窓から見ると、鋸の歯のようなハツ峰が特徴の八海山。それに連なる中ノ岳、駒ヶ岳。この三つの頂きを合わせて、魚沼三山、もしくは越後三山と呼んでいます。古くから越後最大の山岳信仰の山として、庶民崇敬的となり、信仰者の登拝が絶えません。県内よりむしろ県外に信仰者が多く、八海登拝講中などの全国組織もあります。登拝者たちの白衣姿の信仰登山は今では全国でも数少ないものとなっており、三山廻りを三岳かけとも言います。普通三山といえ、八海、銀山(中ノ岳)、駒ヶ岳と呼び、また上ノ岳(八海山)、中ノ岳、下ノ岳(駒ヶ岳)と呼ぶこともあります。越後三山は昭和47年に国定公園に指定されました。



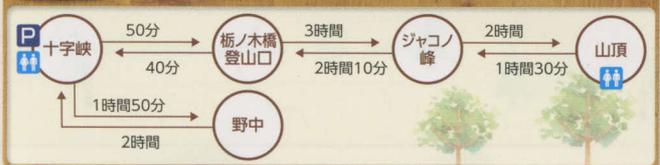
丹後山

(標高 1,808m)



巻機山、平ヶ岳、荒沢岳、越後三山への縦走路として利用されています。鉄骨2階建ての無人避難小屋も昭和55年にできました。登山ルートは十字峡ルートのみで、距離のわりにきつい登りが続きますが比較的安全です。

中級 十字峡口ルート



飯士山

(標高 1,111m)



位置 南魚沼市舞子 **交通** 石打駅から → 車で5分(舞子グレンデ登山口・五十嵐口)
塩沢石打ICから → 車で2分(舞子グレンデ登山口)
→ 車で5分(五十嵐口)

中級 舞子グレンデ登山ルート



金城山

(標高 1,369m)

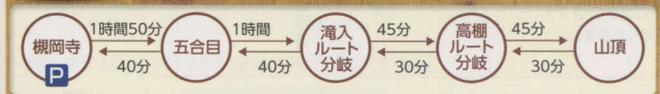


眺望がすばらしい山です。山頂には数10名宿泊可能な大岩窟があり、石碑や薬師如来が安置されています。主な登山ルートには金城から登る滝入ルートと長崎から登る観音山ルートがあります。

中級 滝入ルート



中級 観音山ルート



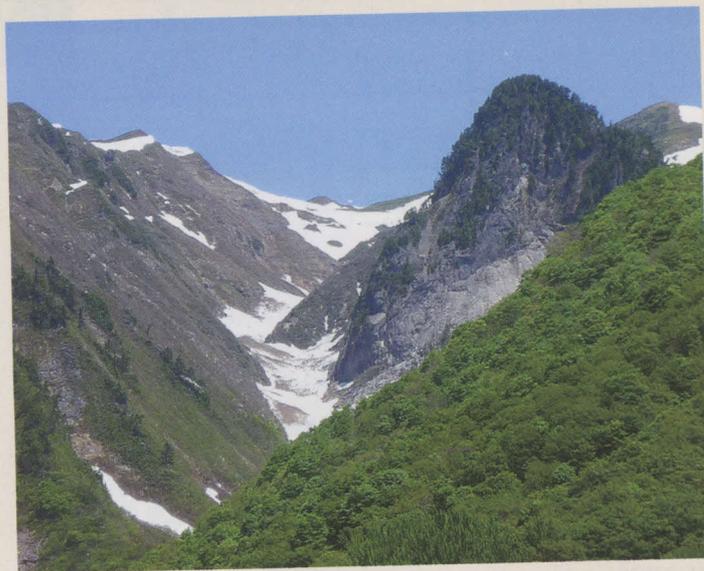
別名・上田富士とも呼ばれるほど山姿秀麗な飯士山。登山ルートは、舞子グレンデ登山口からと五十嵐登山口の2ルート。

まき はた やま
巻機山
(標高1,967m)

日本
百名山

位置 南魚沼市清水(桜坂駐車場)
山開き 5月第4日曜日

交通 六日町駅から登山口まで
→ バスで40分(清水行・終点清水下車)
→ 車で25分



巻機山は日本百名山の1つです。緑の原生林に覆われた山麓、山頂には神秘的な池塘群、頂上からの展望の素晴らしさで知られています。また、動植物の宝庫であり、山頂附近は岳芝、熊笹が密生し、シャクナゲ、日光キスゲ、ハクサンコザクラが点在する天上の楽園です。登山ルートはヌクビ沢ルートと井戸尾根ルートなどがあります。水場は9合目の避難小屋のすぐ下です。



だけで登山することは危険です。

最新の情報と、より詳細な登山マップを携行してください。また、近年水害等の被害でルートの状態が悪い箇所がございます。より、水が十分に確保できない場合がございますのでご注意ください。



WEBで
便利な
登山届!



アフター登山に
最適な情報は
裏面にあります。



まき はた やま

巻機山

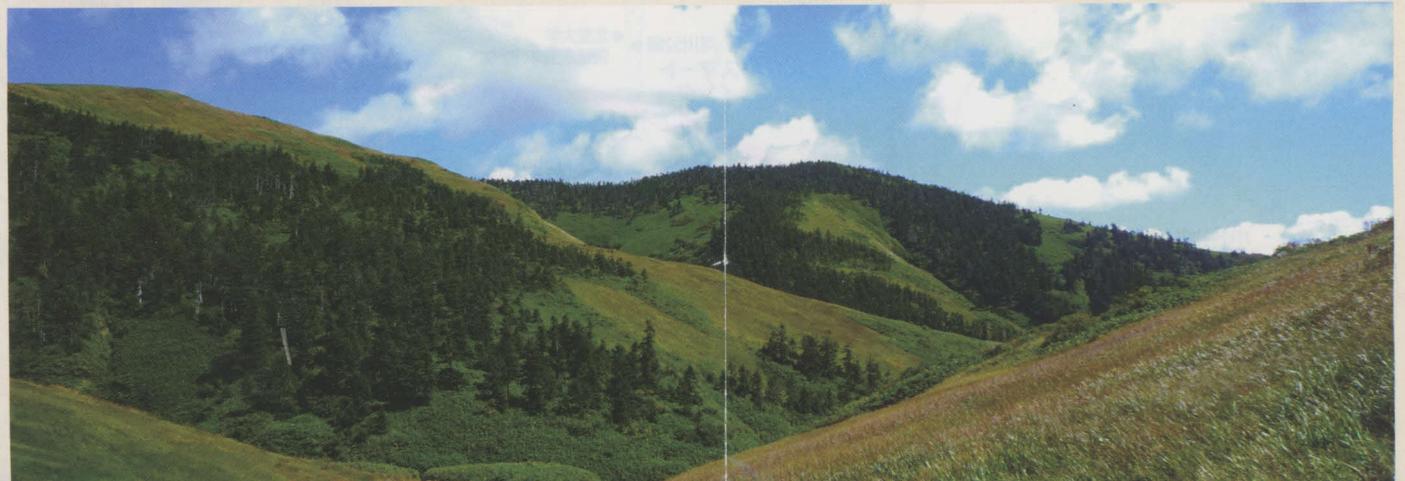
(標高1,967m)

日本
百名山

位置 南魚沼市清水(桜坂駐車場)

山開き 5月第4日曜日

交通 六日町駅から登山口まで
→ バスで40分(清水行・終点清水下車)
→ 車で25分



登山道
 トレッキング&ハイキング道
 水飲み場(注1)

南魚沼は
 名山の宝庫です。
 思う存分満喫して
 ください。



南魚沼市山岳救助隊 総隊長
 大塚 明さん

⚠️ ご注意

この地図だけで登
 山の際には最新の情報と、より
 (注1)自然環境により、水が十分に

避難小屋情報(一部)			
小屋名	収容数	幕営張数	トイレ
霊泉小屋	20人	不可	有
女人堂	30人	4張	有
八海山避難小屋	30人	不可	有
中ノ岳避難小屋	50人	5張	有
丹後山避難小屋	40人	不可	有
巻機山避難小屋	30人	3張	有



丹後山

(標高 1,808m)

位置 南魚沼市清水瀬
山開き 6月下旬~7月下旬
交通 六日町駅から登山口まで
 → バスで40分
 (野中行・終点野中下車)
 → 車で20分



金城山

(標高 1,369m)

位置 南魚沼市中川・長崎
山開き 6月下旬~7月下旬
交通 六日町駅から登山口まで
 → バスで20分(野中行・開発センター下車)
 → 車で25分



眺望がすばらしい山です。山頂には数10名宿泊可能な大岩窟があり、石碑や薬師如来が安置されています。主な登山ルートには金城から登る滝入ルートと長崎から登る観音山ルートがあります。

えちご 南魚沼

アフター登山 いい旅マップ

大和エリア

八海山エリア



八海山カタクリ群生地 P 林
(見頃:4月下旬~5月上旬)
八海山ロープウェイ山麓駅から歩いて3分。約1.5haもの緩やかなグレンデ斜面に、鮮やかな紫の絨毯が広がります。



六万騎山カタクリ群生地 P 林
(見頃:4月上旬~中旬)
山城跡が残る六万騎山の階段状に整備された登山道沿いにカタクリが群生しています。特に山頂付近に広がる群落は圧巻の美しさを誇ります。



飯綱山古墳カタクリ群
(見頃:4月中旬~5月初旬)
六日町駅から歩いていける飯綱山古墳群にある群生地。美しい林の中にカタクリの群落が見られます。

まつり&イベント情報

南魚沼には、登山とグルメが一緒になったイベントもあります。ぜひ、参加してみてください。



八海山登山マラソン大会&新緑ウォーキング大会



シンガーソングライター & アスリート 福田 六花さん

- | | |
|---|--|
| <p>4月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カタクリ・山野草見ごろ(中旬~5月中旬)
※坂戸山、六万騎山、八海山、飯綱山古墳 ●銭淵公園 観桜会(下旬) | <p>7月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●上の原花菖蒲まつり(上月) ●塩沢まつり(14日~16日) ※住吉神社祭礼 ●南魚沼市兼統公まつり(17日~19日) ●浦佐夏祭り・白山神社例大祭(中旬) ●八海山登山の日(下旬) ●八色スイカまつり(下旬~8月上旬) |
| <p>5月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●五十沢キャンプ場 オープニングフェスティバル(4日) ●巻機山山開き(第4日曜) ●八海山大倉口火渡り大祭(最終日曜) ※坂本神社 ●八海山登山マラソン大会&新緑ウォーキング大会(最終日曜) | <p>8月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●巻機権現火渡り(第1土曜) ●関山神社大祭(16日~17日) ●伍社宮大祭(31日~9月2日) |
| <p>6月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●南魚沼グルメマラソン(第2日曜) ●大月ほたるまつり(最終土曜) ●八海山城内口火渡り大祭(最終日曜) ※八海神社 ●八海山山開き(最終日曜) ●ホテル見ごろ(中旬~7月中旬)
※大月ほたるの里、他各所あり ●菖蒲見ごろ(下旬~7月中旬) ※上の原菖蒲園 ●各地区山開き(下旬~7月中旬)
※中ノ岳、八海山ほか | <p>9月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●浦佐温泉耐久山岳マラソン大会・健康歩こう大会(第1日曜) ●ぶどう収穫祭とワイン祭り(中旬) |
| <p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●八海山登山の日(上月) ●八海山大崎口火渡り大祭(20日) ※八海山尊神社 ●南魚沼コシヒカリ RUN in 石打(最終日曜) ●魚沼菊花展・浦佐菊まつり(31日~11月10日) | <p>11月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しおざわ秋の収穫祭(3日) |



坂戸山
カタクリ群生地 P ♿
(見頃:4月中旬~5月初旬)
坂戸山の山麓から山頂までの登山道脇にカタクリが群生しています。特に山麓の屋敷跡、山頂近くの桃の木平などの群落はすばらしく、訪れる人を魅了してやみません。



おみやげ&グルメ情報

南魚沼の人気の品を集めました。



地元農業生産者 三輪さん夫婦



■地酒とワイン
(アグリコア越後ワイナリー、道の駅南魚沼などにて販売)
3つの酒蔵とワイナリーがある南魚沼。この地の風土を活かしたこだわりのお酒を、ぜひ、ご賞味ください。



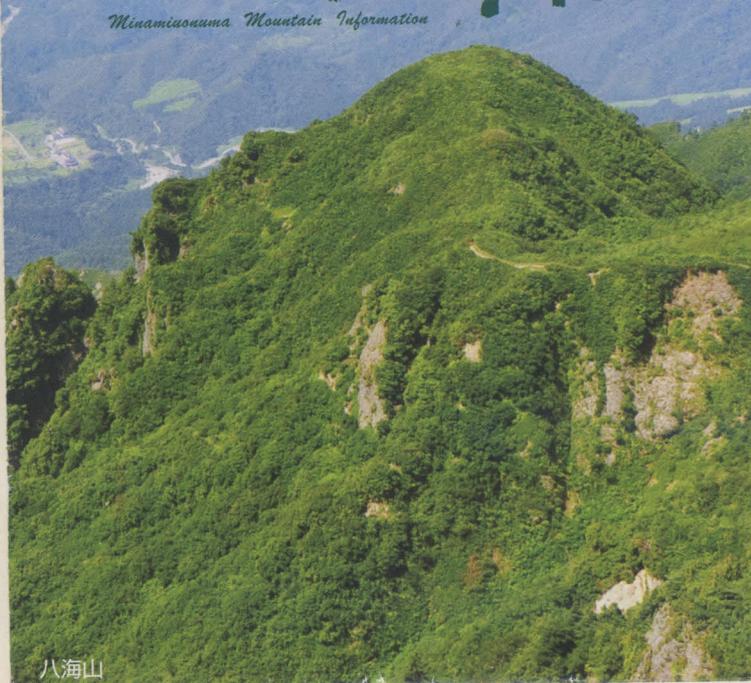
■南魚沼産コシヒカリ
(道の駅南魚沼などにて販売)
炊きたてアツアツの時だけでなく、冷めてもおいしい、日本一のブランド米です。

■南魚沼の美味しい湧き水
(八海山ロープウェイ売店、道の駅南魚沼などにて販売)
八海山の自然に育まれたおいしくてからだにもやさしいお水。お料理に使うと食材の味が引き立ちます。



■南魚沼きりぎり井
(市内の宿泊施設・お食事処 約20軒にて提供)
漬物を細かく切り刻んで納豆と混ぜた郷土料理「きりぎり井」を使った南魚沼のご当地グルメ。雪国の文化が生んだ郷土の味を、ぜひ、ご賞味ください。

■魚沼きのこ
(道の駅南魚沼にて販売)
日本有数のきのこの産地として知られる南魚沼が、安全・安心なきのこ。「こ」のロゴマークが目印。



八海山

●歴史街道・米の道 (清水峠)

歴史街道・米の道 P

越後魚沼と江戸を結んだ清水街道(米の道)。戦国時代には戦略上の重要なルートとして栄えた歴史ロマンが薫るハイキングコースです。

石打・舞子エリア

飯土山 1,111m

舞子高原 (ディスクゴルフ・グラウンドゴルフ)

湯沢 IC

塩沢石打 SA

魚沼展望台

大沢山温泉

石打丸山スキー場

ハッカ石温泉

丸山温泉

上野鉱泉

塩沢入りトレッキングコース

新潟県塩沢ジャンプ台

魚沼展望台

十二峠

清津峡

十日町市

温泉 直売所 湧水 スキー場

テレホンガイド

医療機関	タクシー
ゆきあかり診療所 (道の駅南魚沼内) 025(788)0760	魚沼タクシー 025(783)2514
南魚沼市民病院 025(788)1222	さとうタクシー 025(783)3677
齋藤記念病院 025(773)5111	マルカタクシー 025(782)1155
市立ゆきぐに大和病院 025(777)2111	銀嶺タクシー 025(772)2440
魚沼基幹病院 025(777)3200	ますがたタクシー 025(772)4121
湯沢町保健医療センター 025(780)6543	美咲タクシー 025(772)3472
消防本部テレホンガイド 025(782)1991	六日町タクシー 025(772)2550
JR	トヨタレンタリース 025(776)3100
JR東日本テレホンセンター (6:00~24:00) 050(2016)1600	やまとタクシー五日町営業所 025(776)2115
	浦佐タクシー 025(777)3456
	やまとタクシー 025(777)3141
	さくらタクシー 025(777)5020

路線バス

南越後観光バス 025(773)2573

その他

新潟県道路情報 025(283)5252

関越自動車道関越トンネル情報 025(784)1620

国道17号線三国峠情報 025(784)4444

南魚沼警察署 025(770)0110

南魚沼市消防署 025(782)9119

大和分署 025(779)4600

登山案内

南魚沼市商工観光課 025(773)6665

ACCESS

電車で 東京から90分! 金沢からも、わずか180分で来れる!!

東京 75分 上越新幹線 越後湯沢 15分 上越新幹線 浦佐 40分 上越新幹線 新潟

越後湯沢 20分 上越線 六日町 10分 上越線

ほくほく線~信越本線~北陸新幹線 160分

富山 20分 北陸新幹線 金沢

上越線

越後湯沢 7分 石打 4分 大沢 2分 上越国際スキー場前 3分 塩沢 4分 六日町 5分 五日町 5分 浦佐

お車で 東京からわずか120分! 金沢からも200分で来れる!!

練馬IC 120分 関越道 新潟IC

宇都宮IC 125分 東北道~北関東道~関越道 塩沢石打IC 10分 関越道 六日町IC 10分 関越道 大和SIC 160分 関越道~北陸道 富山IC 40分 北陸道 金沢西IC

水戸IC 155分 常磐道~北関東道~関越道 会津若松IC

東京池袋 200分 高速バス

※2015年6月現在の情報です。

魚沼きのこ
(道の駅南魚沼にて販売)

日本有数のきのこの産地として知られる南魚沼が提供する、安全・安心なきこのこ。「魚沼きのこ」のロゴマークが目印です。

発酵食品
(魚沼の里などで販売)

長く厳しい冬を乗り切るために培われてきた雪国の知恵が詰まった発酵食品。こだわりの原料・製法による品々を、どうぞお試しください。

登山グッズはこちらで

登山前の用具確認は楽しい登山のための必須項目。もし、不備等ありましたら、以下のお店で購入できます。

クラブスポーツ六日町
営業時間/10:00~20:00
住所/〒949-6681 新潟県南魚沼市余川3079-1 イオン六日町SC内
TEL/025-770-1301

アウトドア雑貨のお店 sonne(ソンネ)
営業時間/13:00~20:00(不定休)
住所/〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町2923-2
TEL/025-772-7005

一般社団法人 南魚沼市観光協会

〒949-6363 新潟県南魚沼市下一日市855 今泉記念公園内
TEL.025-783-3377 FAX.025-783-3388
URL.....http://www.m-uonuma.jp/

自然環境に恵まれた国民保養温泉地
六日町温泉 ●泉質/単純温泉(低張性弱アルカリ性高温泉) ●効能/筋肉痛、神経痛、関節痛
 ※「国民保養温泉地」とは、環境省の指定により、温泉利用の効果が充分期待され、かつ健全な温泉地としての条件を備えている温泉地のことです。

日帰り温泉施設	TEL (市外局番025)	営業時間	料金			アメニティ等
			大人	小学生	他	
ほてる木の芽坂	773-3456	10:00~15:00	800円	500円	幼児400円	お日にちによって営業時間が変わります。お問合わせください。日本酒のカウンターバーもあります。
ぬくもりとやすらぎの宿 越路荘	772-2420	11:00~19:30 20:00~21:00 最終受付時間 20:30	1000円	500円	1歳以上500円	石鹸・シャンプー類・剃刀・化粧水無料、タオル150円、バスタオル400円(レンタル)。休憩所あり(食処なし)、マッサージ機2台(10分200円)、冷水機あり。
坂戸城	773-3333	11:30~19:30 20:00~21:00	1000円	700円	幼児500円	石鹸・シャンプー類設置あり、タオル100円(販売)、バスタオル200円(レンタル)。露天風呂は入替制。ランチ営業時間11:30~14:00、ランチを召し上がると入浴料が500円。
龍氣別館	773-2990	10:00~21:00	650円			石鹸・シャンプー類無料、タオル・バスタオル・剃刀100円、歯ブラシ30円。受付は20:00まで。無料休憩所あり。薬石風呂は別途500円
金誠館	772-2377	11:00~20:00	1000円	500円	幼児無料	石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル300円。ロビー無料休憩所、2階個室有料休憩所(1室2160円)。お食事は事前予約。予約状況によっては利用できない場合あり、事前にお問い合わせください。
日章館	772-2615	10:00~20:00	700円	350円	幼児無料	石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。火曜日定休。(日帰り温泉ご利用のお客様に限ります。)
越前屋旅館	772-2012	10:00~16:00	500円			石鹸・シャンプー類無料。天然温泉かけ流しの湯です。
大和屋旅館	772-2070	13:00~16:00	500円			石鹸・シャンプー類無料。お風呂は一つで源泉かけ流し、一組貸切で行っています。
湯らりあ	770-0215	10:00~22:00	400円 サウナ付 620円	140円	会員 310円 サウナ付 520円	ボディソープ・シャンプー・リンス各110円、タオル150円、剃刀60円。源泉かけ流し、加温なし。入浴は21:30まで。当館は共同浴場です。
南魚沼市 福祉センター しらゆり	772-3601	9:00~20:00	市内 600円 市外 900円	市内 200円 市外 500円	65歳以上・障害者 市内200円 市外500円 市外幼児300円	石鹸・シャンプー類無料、タオル100円。利用料として、大広間の利用料を含みます。お食事はありません。和室(個室)の利用料は1部屋1時間につき500円。

うえのほらこうげんおんせん
上の原高原温泉 ●泉質/単純温泉(低張性弱アルカリ性高温泉)
 レジャーや湯治など山の麓で自然満喫

日帰り温泉施設	TEL (市外局番025)	営業時間	料金			アメニティ等
			大人	小学生	他	
龍氣	770-2525	10:00~16:00 16:00~20:00	1000円 700円	500円 350円		石鹸・シャンプー10:00~11:00まで500円。
上越六日町 高原ホテル	773-3311	15:00~20:00	600円	400円		石鹸・シャンプー露天風呂はご利用前にお断りください。
ひいらぎ山荘	773-6279	12:00~16:00	500円			石鹸・シャンプー

いさざわおんせん
五十沢温泉 ●泉質/アルカリ性単純温泉 ●効能/神経痛、筋肉痛
 源泉100%、かけ流しの天然温泉

日帰り温泉施設	TEL	営業時間	料金			アメニティ等
			大人	小学生	他	
ゆもとかん	774-2876	10:00~20:00	700円	2才~ 小学生 500円		石鹸・シャンプー風呂は男はお断りです。
さくり温泉 健康館	774-2802	10:00~21:00	450円		幼児 無料	石鹸・シャンプー食事11:00~

まるやまおんせん
丸山温泉 ●泉質/ナトリウム塩化物泉(低張性弱アルカリ性低温泉) ●効能
 越後随一の泉質と雪深い山々の恵み

日帰り温泉施設	TEL	営業時間	料金	アメニティ等
丸山温泉 古城館	783-2219	15:00~21:00	700円	石鹸・シャンプー リラクゼーション

おおさわやまおんせん
大沢山温泉 ●泉質/ナトリウム塩化物炭酸水素泉 ●効能/切り傷
 寛永7年の創業山あいの静かな温泉地

日帰り温泉施設	TEL	営業時間	料金	アメニティ等
園谷荘	783-2579	11:00~20:00	500円	石鹸・シャンプー 日帰り入浴

まいごおんせん
舞子温泉 ●泉質/単純温泉 ●効能/神経痛、筋肉痛、冷え性、疲労回復
 高原リゾートのあふれる光と開放感

日帰り温泉施設	TEL	営業時間	料金	アメニティ等	
舞子高原 ホテル	783-3511	15:00~22:00 最終受付時間 21:00	1000円 700円	55歳以上 中学生 900円	石鹸・シャンプー 入浴料はフ

こづらさわこうせん
河原沢鉱泉 ●泉質/単純硫黄泉 ●効能/皮膚病、婦人病、気管支炎、神経麻痺など
 天然薬湯の湯華湯は体の病に効く湯です

日帰り温泉施設	TEL	営業時間	料金	アメニティ等	
幸栄館	776-3001	10:00~20:00	500円	3才~ 小学生 300円	石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。別料金にて個室あり(お二人様より一人1500円税別入浴税込)、囲炉裏の間、食事処あり、無料(1時間位)



八海山カタクリ群生地 P ♿
 (見頃:4月下旬~5月上旬)
 八海山ロープウェー山麓駅から歩いて3分。約1.5haもの緩やかなグレンデ斜面に、鮮やかな紫の絨毯が広がります。



効能/切り傷、神経痛、慢性皮膚炎

他	アメニティ等
	石鹸・シャンプー類無料、タオル・バスタオル100円。10:00～16:00は無料休憩所あり、16:00～20:00は休憩所なし。薬石風呂は別途500円。昼食は11:30ラストオーダーで12:00に提供。
	石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。露天風呂は冬季閉鎖。ご利用時間等が日によって変わる場合がございます。ご利用前にお電話でご確認ください。
	石鹸・シャンプー類無料。

神経痛、筋肉痛、関節痛

	石鹸・シャンプー類無料、タオル100円、バスタオルなし。お風呂は男女別の内風呂の他、混浴の内風呂、露天風呂あり。満館時や繁忙期にはお断りする場合があります。
幼児無料	石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。21:30には退館。食事処11:30～14:00/16:30～19:30。無料休憩所3か所 ロビー。

神経痛、筋肉痛、関節痛

	石鹸・シャンプー類無料、バスタオル200円。リラクゼーション19:00～。湯上り処にて飲料水、自動販売機あり。
--	---

効能/切り傷、神経痛、慢性皮膚炎

	石鹸・シャンプー類・タオル・バスタオル無料。日帰り入浴は、土日だけです。
--	--------------------------------------

冷え性、疲労回復、健康増進

5歳以上中学生900円	石鹸・シャンプー類無料、バスタオル200円。入浴料はフェイスタオル付の料金です。
-------------	--

自然豊かな山あいの古くからの湯治場

上野鉦泉

●泉質/単純硫黄泉 ●効能/神経痛、筋肉痛、冷え性、病後回復期ほか

日帰り温泉施設	TEL (市外局番025)	営業時間	料金			アメニティ等
			大人	小学生	他	
名月荘	783-2885	営業日 9:00～20:00 休業日 18:00～20:00	500円			石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル100円。宿泊者がいない時は日中の入浴は無し、事前にご確認ください。お食事処はありません。個室休憩一人1500円。
中の湯	783-2174	10:00～15:00	650円			石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオルなし(貸出しあり)。一室利用料金2200円。事前のご予約で食事付で出来ます。休憩室利用10:00～17:00まで。(不特定で休業日がございます。お問合わせください。)
とまの湯松寿館	783-2128	10:00～16:00	600円	300円		石鹸・シャンプー類、タオル無料。

はつかいおんせん

自家源泉は60℃のナトリウム塩化物温泉

ハツカ石温泉

●泉質/ナトリウム塩化物温泉 ●効能/関節痛、筋肉痛、神経痛

石打 ヲンパルナス	783-7888	春～秋 5:30～23:00 冬 10:00～(閉)8:00	900円	300円		石鹸・シャンプー類無料、タオル100円(販売)、タオル・バスタオルレンタルセット200円。冬期は22時間営業。朝8:00～10:00清掃時間のため利用できません。1階レストランの蔵 11:30～14:00/18:00～21:00(ラストオーダー30分前)入浴者専用休憩所あり(9:00～20:00)場合によっては利用不可日や変動あり。
-----------	----------	---	------	------	--	---

うらさおんせん

ゆっくり流れる温泉が心と身体を癒します

浦佐温泉

●泉質/ナトリウム塩化物硫酸塩泉 ●効能/神経痛、筋肉痛、関節痛ほか

たもん荘	777-2363	17:00～20:30	500円			
てじまや	777-2214	12:00～21:00	600円	300円		石鹸・シャンプー類無料。

※内容に変更がある場合もございますので、各施設へ直接お問い合わせのうえご利用ください。

とちぼおんせん

まろやかな肌触りの自家源泉

栴蓮温泉

●泉質/中性低張性冷鉱泉 ●効能/神経痛、関節痛、筋肉痛ほか

かぼんさわおんせん

自家源泉を引き込んだ肌にやさしい温泉

樺野沢温泉

●泉質/ナトリウム・カルシウム・塩化物泉 ●効能/筋肉痛、関節痛、うちみ、神経痛、疲労回復、冷え性、慢性婦人病

あざちおんせん

三国川のほとり、たんぼの中に一軒宿

畔地温泉

●泉質/弱アルカリ単純温泉 ●効能/神経痛、冷え性ほか

ご宿泊は、こちら。

南魚沼のお宿についてはこちらまで...



一般社団法人 南魚沼市観光協会
☎025-783-3377
受付時間/8:30～17:30
営業日/無休(但し、臨時休業あり)

