



# 木島平村・飯山・野沢温泉・栄村・山ノ内町 越後と上州国ざかいと秘湯の旅

東信

南信

中信

北信

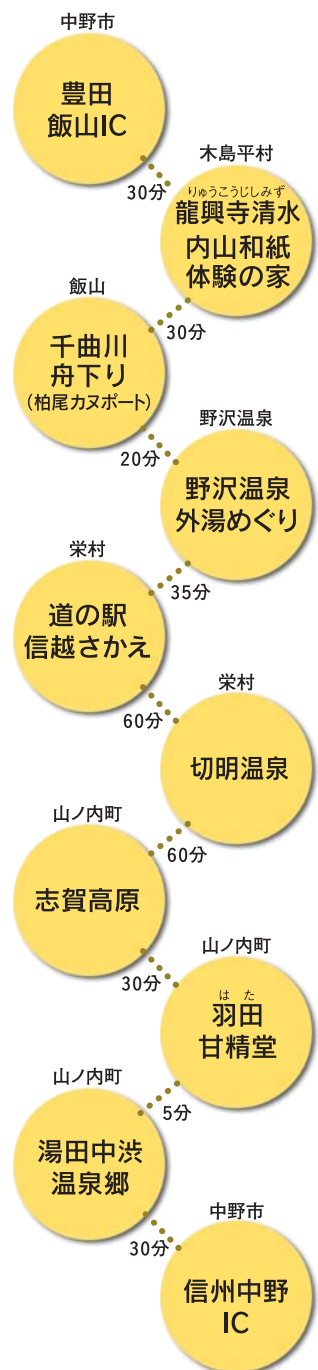
春

夏

秋

冬

木島平村 飯山 野沢温泉 栄村 山ノ内町



北信州の豊かな自然とふれあうことができます。特に春の新緑と秋の紅葉シーズンにおすすめしたいコースです。

広い地域のため移動時間はかかりますが、見所が盛りだくさんですのでゆっくり旅したい方は、途中で一泊してまわりの景色を楽しみながら、のんびりとした観光もおすすめです。また、この地域には温泉がたくさんありますので、温泉巡りをしたり、冬はスキーやスノーボードも楽しめます。

## 若衆おすすめスポット



龍興寺清水 通年

平成の名水100選に認定された清水を求めて、遠方からたくさんの人が訪れます。この清水で入れたコーヒーはひと味違い、最高に美味しいと評判です。

木島平村大字穂高(内山)

## 内山和紙体験の家 通年

自分で紙をすき、その和紙でオリジナル葉書き・色紙・名刺・うちわを作ることができます。また、紙の原料の「コウゾ」を昔ながらの棒でたく「カズはたき」体験(団体向け)や、和紙で作るアートランプの製作体験、コーヒーカップやお皿の陶芸体験も楽しめます。(要予約)

販売スペースでは、色々な手漉き和紙や和紙小物、インテリア用の和紙などを展示販売しています。

営業時間/9:00~17:00 休館日/水曜日・年末年始  
木島平村大字穂高(内山) ☎0269-82-4151 <http://www.kamisukiya.com>



## 千曲川舟下り 通年

千曲川の河岸には、野鳥や植物が多く生息し、四季折々にうつろう景観の豊かさの中、身近に自然を感じながら散策を楽しめます。ふるさとの原風景を今も残す、のどかな田舎風景を眺めていると、心豊かな時を過ごすことができます。(要予約)

時間/9:00、10:30、12:00、13:30、15:00(平成20年度 柏尾カヌーポイント発)  
乗船料/大人 3,000円、小人 2,000円 ※詳しくはお問い合わせください  
(有)吉越商事 千曲川舟下り事業部 飯山市瑞穂4180-6 ☎0269-65-1127(イフネ)

## 野沢温泉 外湯めぐり 通年



◀【大湯】  
源泉掛け流しの外湯が13あり、村民とお客様の共同浴場として利用されています。泉質や効能もそれぞれ違いますので、お気に入りの外湯を見つけてください。

おがま【麻釜】▶  
90℃近い源泉が湧く「麻釜」は野沢温泉の台所。麻釜の近くにあるミニ温泉広場「湯らり」には足湯や、温泉たまごが作れる茹で釜があります。



## 良味食堂 通年



源泉麻釜の近く。おすすめは何と言ってもなめこそば。山から採れたての新鮮ななめこを使用しています。

営業時間/11:00~22:00  
定休日/木曜日(昼食時間帯は営業)  
野沢温泉村大字豊郷8757-口 ☎0269-85-2497



■ 道の駅信越さかえ 通年

国道117号沿い、新潟県との県境にあります。地元の新鮮な農産物、山菜、きのこの等の直売所や食堂、物産館が併設されています。隣接の自家製ソフトクリームは評判です。

■ 営業時間／9:00～18:00  
(冬季は17:00まで) ■ 定休日／火曜日  
■ 栄村大字北信3746-1  
■ ☎0269-87-3180



■ 志賀高原 通年

北信五岳が一望でき、爽やかな空気と新緑や紅葉が楽しめます。



山ノ内町観光連盟  
■ 山ノ内町大字平穩2987-1  
■ ☎0269-33-2138

■ 切明温泉 通年

秋山郷の四季折々の自然を堪能したあと、河原の手掘野天風呂で旅の疲れを癒してください。秋には紅葉がきれいに色づきます。ここには宿泊施設もあります。



栄村役場 ■ 栄村大字北信3433 ■ ☎0269-87-3111

■ 羽田甘精堂(工場見学) 通年



石畳の温泉街で創業80年の温泉まんじゅうの老舗。地元のそば粉と味噌を使った「はやそばもち」は評判のお土産品です。時間が合えば製造見学ができます。

■ 営業時間／8:00～20:00(不定休)  
■ 山ノ内町平穩2316 ■ ☎0269-33-2324

■ 湯田中渋温泉郷 通年

開湯1,300年の歴史ある湯量豊富な温泉地。散策のあとは足湯でのんびりできます。



山ノ内町観光連盟  
■ 山ノ内町大字平穩2987-1  
■ ☎0269-33-2138

女衆 いちおし うまいもん

湯けむり蕎麦鍋(山ノ内町)



この料理を取り扱うのは、町内9店。そのうち通常提供が3店。きのこ消費拡大事業の一環として完成しました。蕎麦団子を主役に、地元特産のエノキ・シメジ・なめこなどの新鮮なきのこ類や野菜がたっぷり入っています。素朴な味噌風味のほか、さっぱりとしたしょうゆ味の夏蕎麦鍋もあります。

「馳走家 流有」 ☎0269-33-8022  
「呑食処 きらく」 ☎0269-33-3250  
「蔵山亭」 ☎0269-33-5888

名水火口そば(木島平村)



地元産のそば粉に、平成の名水100選に認定された、内山地区の龍興寺清水や村内の清らかな名水を使用。つなぎには北信地方でのみ独自に使われる貴重な雄山火口(おやまぼくち)を使用した、風味豊かでど越しが良く、噛み応えのある手打ちそばです。

「そば処樽瀧」 ☎0269-82-3955  
「馬曲温泉食事処 鞍掛の茶屋」 ☎0269-82-4028  
「遊夢庵」 ☎0269-82-3822(要予約)

季節のおこわ[たけのこきこ] (山ノ内町)



このおこわが楽しめます。(春と秋の限定)

「道の駅北信州やまのうち」  
山ノ内町佐野393-2  
☎0269-31-1008

春は志賀高原の根曲り竹のおこわ。秋は地元産のしめじ、なめこがたっぷり入ったきのこのおこわが楽しめます。(春と秋の限定)



あんぱ(栄村)

栄村産の米粉を使用した皮に、大根菜やあんこを入れて焼きました。地元のお母さんたちの手作りです。

「栄村物産館 またたび」  
9:00～18:00(冬季は17:00まで) 火曜休  
栄村大字北信3746-1 ☎0269-87-3180



手打ちそば(栄村)

栄村産のそば粉を使用。「おやまぼくち」(ヤマゴボウの葉)、「ふのり」(海草)をつなぎに使うことで、なめらかなそばになります。

「栄村物産館 またたび」  
9:00～18:00(冬季は17:00まで) 火曜休  
栄村大字北信3746-1 ☎0269-87-3180

おみやげに 近隣の名産品



志賀高原地ビール(山ノ内町)

「自分たちが飲みたいビール」というコンセプトで全ラインナップ。志賀高原の湧水を仕込み水に、厳選された麦芽、ホップ、自家栽培米「美山錦」を原料に手作したビールです。  
「玉村本店製造販売」 ☎0269-33-2155



温泉まんじゅう(山ノ内町)

町内で温泉まんじゅうを作っているお店は13店。餡、皮ともみな少しずつ味が違うところも魅力です。お気に入りのお店を見つけてください。  
町内13店舗で購入できます。



野沢菜 蕪焼酎(野沢温泉村)

野沢温泉で栽培された野沢菜の「蕪」を使った本格焼酎。野沢温泉の酒米、さらに湧水「六軒清水」を割り水に使用しています。口に含むと野沢菜の香りが広がると好評です。  
村内酒店と土産品店(蕪焼酎の幟が目印)で購入できます。



温泉たまご(野沢温泉村)

外湯入口などには、湯箱が置かれ、誰でも手軽に温泉たまごが作れます。20～30分で茹で上がりますので、外湯に浸かりながらチャレンジしてみてください。  
土産品店などで「生たまご」と「ネット」も売っています。



温泉饅頭(野沢温泉村)

温泉街に並ぶ店からほんのり甘い香りが漂います。お土産はもちろん、外湯めぐりにぶらりと立ち寄り「1個ください」なんてバラで買うこともできます。  
村内土産品店で購入できます。



野沢菜漬(野沢温泉村)

全国に知られる野沢菜漬はその名が示すとおり、ここ野沢温泉が本場です。時期になると旅館や飲食店などでも、味わい深い本物の野沢菜漬が楽しめます。  
村内の土産品店で購入できます。



やー魂焼酎(木島平村)

木島平でとれたヤーコンを焼酎に。すっきりした癖のない焼酎で、女性に大人気。ロック、水割りで楽しめます。  
村内酒店で購入できます。問い合わせは木島平村振興公社 ☎0269-82-4410