

# 上越南 (三和区・牧区・清里区・板倉区) イラスト観光マップ

## おすすめルート

### 子どもと一緒にルート

週末や連休の旅行にぴったりの  
学びと遊びのベストコース。  
ここにくるとできることになる  
ことがいっぱいあるから楽しいね！

- 3 富永農産  
田植えや稲刈り、草取りの体験、  
あいがも農法の勉強ができるよ！
- 2 音&土工房  
コップやお皿に絵付けをしたり、  
ろくろで器を作る体験ができるよ！
- 5 喫茶去  
名物カレーオムライスが食べら  
れるレトロな喫茶店だよ！
- 21 上越清里  
星のふるさと館  
上越に落ちた隕石の話やプラネタ  
リウムで星の勉強ができるよ！
- 22 坊ヶ池湖畔公園  
山から見下ろす景色は最高だよ！  
平野から海、左邊まで見えるよ！
- 1 さんわ well  
目の前の広大な田んぼの景色と  
おいしい田舎料理で人気の  
古民家を再生した農家民宿だよ！

### 上越南のおいしさを ぎゅっと楽しむルート

上越の日常の豊さを実感できる  
おいしさを訪ねるルート。  
この地域ならではの、食材を集めて  
最後は自分で作っていただきます！

- 20 はちろえもん  
上越野菜や山菜の収穫・加工、  
味噌やこんにやくづくり等を  
体験できます。
- 18 𪛗しんの里  
記念会館  
はちろえもん主人の指導による  
そば打ち体験の後、レストランで  
天ざるそばにいただきます。
- 17 しみず屋本店  
上越で超人気の激安スーパー！  
晩ごはんの仕入をします！
- 8 上越酒造  
200年以上の歴史を持つ酒蔵は  
越後美人で有名。酒蔵見学をして  
自分にぴったりのお酒を選び。
- 1 さんわ well  
ゲストハウスでは、冒ってきた  
お酒や食材を、近所のお田さん  
たちと一緒に料理作りながら  
晩ごはんとしていただきます。

### 山あいの原風景と静かな いやしを味わうルート

豪雪地域上越の山あいの里山に  
残る美しい棚田の風景や自然との  
出会い、𪛗しの温泉とどきどき  
おいしいおそばが待っています！

- 11 そば処 木草庵  
自家栽培のそば粉と地元の自然薯  
を使ったそばは絶品。そば打ち教  
室も開催しています。
- 26 大月の棚田  
急斜面を生かして作った棚田の  
曲線が織りなす美しい景観は、  
一年を通して見にくる人が絶え  
ない絶景フォトスポットです。
- 10 どぶろく荘  
お酒好きなら、一度は訪れて  
みたい、日本初のどぶろく特区  
の製造所。
- 23 牧湯の里 深山荘  
越後の秘湯「深山荘」はその名の  
通り、山の奥の温泉施設。良質な  
お湯で癒されてみてください。
- 12 灯の回廊  
毎年2月、上越南の山道の沿道  
に、約10万本のキャンドルが  
並び、雪原を幻想的に照らし出す  
イベントが開催されます。

## できる体験スポット

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 1 さんわ well | 16 いたくら亭        |
| 2 音&土工房    | 17 しみず屋本店       |
| 3 富永農産     | 18 𪛗しんの里記念会館    |
| 4 龍池園      | 19 𪛗しんの里やすらぎ荘   |
| 5 喫茶去      | 20 はちろえもん       |
| 6 三和牛乳     | 21 上越清里 星のふるさと館 |
| 7 あおき味噌    | 22 坊ヶ池湖畔公園      |
| 8 上越酒造     | 23 牧湯の里 深山荘     |
| 9 風巻神社     | 24 高田城三重櫓       |
| 10 どぶろく荘   | 25 上越妙高駅        |
| 11 そば処 木草庵 | 26 大月の棚田        |
| 12 灯の回廊    | 27 林富永邸         |
| 13 岩の原葡萄園  | 28 農家民宿 ほほえみ荘   |
| 14 前島記念館   | 29 割烹 新柳        |
| 15 津久志食堂   | 30 雪国楓糖 イタヤ     |



上越南に来たりできることをイラストマップにしてみました。  
上越南ってどのあたりなのか、どこに行くとどんなことが  
できるのかをご覧ください。