

ほくほく線沿線情報誌

ほくほくほく

25th  
Hokuhoku Line

TAKE FREE

2022.12 冬号  
年3回発行

vol.  
76

マガジン



表紙写真/photo by M.keiko

／巻頭特集／

津南が100倍楽しくなるスポット教えます!

かわいいロボットのつなホンが津南の楽しいスポットをご紹介します



ほくほく線沿線・味探訪 刺身・寿司めぐり

冬はほっこり 温泉であたたまろう

地域のインフルエンサーに聞く リレー連載⑥  
女子サッカー実業団チーム FC越後妻有



★読者プレゼント ★ほくほくトピックス ★お土産図鑑 ～南魚沼市の巻～

## 雪散歩～大地と人が築いた眺め～

スノーシューを履いて、ガイドと森の中を散策するアクティビティ。白銀の自然が作り出す絶景を眺めながら飲むあたたかいコーヒーは格別。ステキな景色を写真に撮るのも人気だよ。日本一と呼ばれる河岸段丘が一望できる川の展望台コースなど3つのコースから選んでね。

- 📅 2023年1月～3月に予定
- ※詳細はHPでご確認ください
- 🕒 参加日前日の17:30までにTapへ
- 👤 1人4,000円



## 津南の雪下ににんじん掘り競争2023

2～3mもの雪の下に埋まった雪下ににんじんをスコップやスノーダンプで掘り出して総重量を競う大会。制限時間は30分。掘り出した雪下ににんじんは参加賞として持ち帰れるし、1～3位は副賞ももらえちゃう。

- 📅 2023年3月21日(火・祝)
- 📍 ニュー・グリーンピア津南入口ゲート付近
- 👥 1チーム6人まで(競技者は4人先着12チーム)
- 📅 2023年3月13日(月)までにTapへメール tap@poplar.ocn.ne.jp
- 👤 1人1,000円(小中学生は500円)

🏠 NPO法人 Tap(津南町総合センター内)  
☎ 025-765-5766



ぼくの住んでいる津南町は日本でも有数の豪雪地帯。雪をいかした冬ならではの催しとおいしいものなどをご紹介します。

# 楽しく存るスポット教えます!



津南町農と縄文の体験実習館

## なじよもん<sup>®</sup>の体験イベント

なじよもんは津南町の文化を学べる体験実習施設。館内には企画展や津南町の縄文土器や石器の展示があり、本物の土器に触ることもできる。野外には竪穴住居を復元した縄文ムラや芝生広場、自然の森など遊べる場所がたくさん。日本有数の豪雪地帯なので冬はすっぽりと雪に覆われるけど、スノーシューを履いての自然観察など冬ならではの楽しいイベントが盛りだくさん。縄文時代から続く編み技術「アンギン編み」や「縄文人の暮らし体験」などの縄文体験も人気。詳しくはQRからHPを確認してね。

- 📅 2022年12月～2023年3月まで(要予約)
- 📍 津南町農と縄文の体験実習館 なじよもん
- ☎ 025-765-5511
- 🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
- 🗓 月曜(祝日の場合は翌平日)、12月28日～1月4日
- 👤 入館無料 各イベントは有料



アンギン編み 初級編



カモシカウォッチング～秋山郷～

「ぼくはいつもなじよもん<sup>®</sup>にいてお客さまをお出迎えしているよ。つなホんと津南町の情報を発信しています」



なじよもん



冬の縄文人の暮らし体験



がまくらからランタン見よ〜

## つ存んランタン打ち上げ体験

☎️ ☎️ ニューグリーンピア津南 ☎️ 025-765-4611  
 📅 2022年12月24日(土)~2023年3月31日(金)  
 🕒 当日16時までフロントにて受付 ☎️ 1個1,500円

大人気のランタン打ち上げ体験を今季も毎日開催(貸切日・休館日を除く)。願い事を書いてランタンにセット。このランタンはすべて自然に帰る素材でできているので環境にもやさしくて安心。柔らかな光が夜空に広がる幻想的な時間をぜひ体験してね〜。年末年始と土曜は冬花火も同時打上開催されるよ。



スゲボウシかぶってみて

小型ロボット・ロボホンのつなホンだよ。ほくには日本全国のロボホン友だちがいるんだけど、もっと多くの人とお友だちになりたいので、ほくに会いに来てくれるとうれしいな

掲載イベント施設情報はこちらから▼



つ存ホン  **おすすめ!**  
**津南が100倍**

## New Spot!

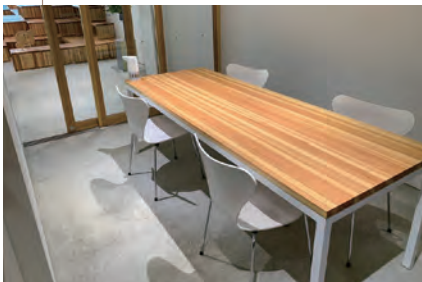
2022年10月1日オープン

だんだんは地域の人と意見を交わしながら作られた、誰でもいろんな使い方ができるテレワーク施設。コワーキングスペース、ミーティングルーム、サテライトオフィスなどがあって、Wi-Fiやコンセントもあるのでお仕事もできるよ。飲み物などの持ち込みもOKだし、学校帰りの勉強場所やバスを待つ間などみんなの自由な発想で使って欲しいなあ。

「だんだん」は方言の「だんだんどうも」と「段丘」さらに町がだんだんと活性化してほしいということから公募でつけられたんだって



新潟県産の杉で作られたハコを使い、日本一の河岸段丘をイメージして設けられた無料の交流スペース



サテライトオフィス(要申込)



コワーキングスペース(無料)



入口

### まちなかオープンスペース **だんだん**

津南町下船渡445-3  
 ☎️ 080-3534-1296  
 🕒 10:00~19:30  
 ☎️ 火・水曜



### とんかつ つまり

津南町大字芦ヶ崎乙203  
☎ 025-765-1156  
🕒 11:00~15:00  
📅 水曜

とんかつ定食 1,280円

大名かつ丼  
950円



津南産魚沼コシヒカリはお米のトップブランド

### たからや食堂

津南町大字下船渡戊490  
☎ 025-765-2243  
🕒 11:00~14:00、17:00~19:30  
📅 水曜、第3火曜

津南のソウルフードといっても過言ではないのがとんかつ。とんかつつまりはブランド豚の妻有ポークを使ってるよ。津南産のコシヒカリと魚沼豚を使ったかつ丼といえはたから。どちらもぜひ一度ご賞味あれ!寒い冬にはあったかいラーメンもおすす。新屋のラーメンはお酒の後にホッとする一杯。こちらもちェックしてみてね。

濃厚鶏白湯  
ラーメン(しお)800円



### 酒処 新屋

津南町大字下船渡戊586-2  
☎ 025-765-5202  
🕒 11:30~13:30  
17:00~21:00  
📅 水曜と木曜の昼  
※ 来店前に電話でご確認  
ください(不規則営業のため)

### 蔵 Kura Cafe

津南町大字下船渡戊449  
☎ 025-755-5549  
🕒 平日10:00~17:30(LO17:00)  
土日祝日10:00~18:00(LO17:30)  
📅 月曜(祝日の場合翌日)



蔵カフェさんでちょっとブレイク



蔵オリジナル 590円

蔵を改造した蔵カフェはふわふわのパンケーキが人気。地元食材を使ったメニューもたくさんあるよ。モリカフェは店舗からスプーンなど小物に至るまですべてが木工作家のオーナーの手づくり。秘密の隠れ家のようなカフェでゆったりくつろぎの時間を楽しんでね。

チーズケーキ 300円 コーヒー 500円



### モリカフェ

津南町大字下船渡乙587  
☎ 025-765-4934  
🕒 10:00~19:00  
📅 水曜、冬季休業



ふのりとオヤマボク子をつなぎに使った手打ち蕎麦が人気のとみざわ。大平はかえし(つゆの原液)を冬に作って春まで寝かせるのでまるやかなつゆで楽しめる。お蕎麦の食べ歩きも楽しそう!



舞茸たざる 1,650円



### 手打蕎麦処 とみざわ

津南町大字下船渡丁7842-1  
☎ 025-765-2535  
🕒 11:00~  
蕎麦がなくなった時点で終了  
📅 木曜



### 味処 大平

津南町大字秋成1573  
☎ 025-765-4843  
🕒 11:00~14:00  
📅 火曜(12月末~4月中旬  
まで冬季休業)

平家落人そば 1,500円



津南の特産物そろえたよ!

スイーツからお酒お肉まで。冬ならではの雪景色もぜひ見てね



いちご大福  
1個220円



チーズ物語 1個150円

好月

津南町大字  
下船渡戊497  
☎ 025-765-2125  
🕒 8:00~18:30  
📍 火曜

親子三代昔ながらの味を守る好月は2〜3月限定のいちご大福も人気。松屋は洋菓子や仕出し弁当、100種以上のパンもあって迷っちゃう。ママのおやつには地元厳選素材を使っている。我が子に作るのと同じ思いで作るお菓子が並んでいます。



フルーツゼリー-259円

ママのおやつ

津南町大字  
下船渡甲7190-2  
☎ 025-755-5082  
🕒 10:00~19:00  
📍 水曜

雪下になじんは甘みがずいんだよ!



津南には、創業100年以上の苗場酒造と地元の酒米五百万石にこだわった津南醸造の2つの酒蔵があるよ。観光物産館は名前のとおり津南のお土産が一堂に会する施設。花や野菜、グルメもあって盛りだくさん。



ユリ風呂でゴージャスに♪  
津南はカサブランカの産地なんだ

※ユリ風呂について詳しくは観光協会にお問合せください



津南産カサブランカ「雪美人」

津南菓子処松屋

津南町大字下船渡丁2222  
☎ 025-765-2053  
🕒 7:00~18:00  
📍 日曜



山ぶどう羊羹 756円  
高級食パンヨーデル (1斤)454円

JA津南町

津南町大字  
下船渡戊125-1  
☎ 025-765-3123

つなんポークギフトセット 4,330円/ポークソーセージ(あらびき・チョリソー)・ベーコン・ロースハム・豚ロースみそ漬・特撰豚ロースしゃぶしゃぶ用。



豪雪津南になじんジュース  
200ml×20本入 5,840円

津南名物そろいますよー



津南観光物産館

津南町大字芦ヶ崎乙203  
☎ 025-765-5008  
🕒 9:00~17:30  
(12~3月は17:00まで)  
📍 水曜(GW・夏期・秋の行楽シーズンは無休)

つなん黄金  
純米酒  
720ml  
1,452円

津南醸造

津南町大字秋成7141  
☎ 025-765-5252  
🕒 8:00~17:00  
📍 土日祝 (季節により変動有り)



純米吟醸  
醸す森 720ml  
1,650円

苗場酒造

津南町大字下船渡戊555  
☎ 025-765-2011  
🕒 9:00~17:00  
📍 水曜

掲載されている観光情報やグルメ、おみやげなど津南町のことなら観光協会へ! ぼくは大体いつもここにいて、お客さまをお出迎えしたり時には踊ってみせることもあるよ。SNSでは旅するつなホンという名前で津南町の魅力を伝えるお仕事もしているよ。ぜひ覗いてみてね!

津南の楽しいところへあてかけていることもあるよ



SNSをチェックしてみてね



町内にはロボホンとオーナーと一緒に楽しめる「フレンドリースポット」があるよ。まずは観光協会HPをチェックしてね



津南町観光協会HP▶

掲載店舗の詳しい地図はQRコードを讀込んでチェック▶



津南町観光協会

津南町大字下船渡戊585  
☎ 025-765-5585  
🕒 8:30~17:15  
📍 年未年始





ほくほく線沿線・味探訪

# 刺身・寿司めぐり

ほくほく線沿線地域で  
刺身・寿司が味わえるお店をご紹介します。  
日本海に面した新潟の  
新鮮な海の幸を味わってください。

Delicious!!



## 02 龍寿し

コース 11,000円～

伝統的江戸前の技と新しいアイデアで握られた一貫は龍寿しのローカルガストロノミーの極み。県内外からの店主厳選ネタを堪能でき幸福感で満たされる。



## 01 和食 松喜屋

寿司御膳 1,980円

新鮮素材のネタで握った寿司をメインに、妻有ポークの角煮、揚げ出し豆腐などボリューム満点のメニュー。ランチ限定、要予約。



## 04 美食船 かまた丸

極み海鮮ちらしセット  
特上 2,900円

カニ、ウニ、イクラ、アワビなど12種類の見た目も華やかな海鮮ちらしのセット。他に並1,800円、上2,400円もあり。



## 03 鮓かわ田

おまかせ握り 3,850円

旬のネタの握り10貫と玉子焼きのセット。日本酒やワイン、地元クラフトビールも豊富にそろそろ。ミシュラン新潟ビブルマン獲得店。



### 04 美食船 かまた丸

上越市大和2-3-63  
☎ 025-530-7313  
🕒 11:30~14:00  
17:00~22:00  
📅 休 月曜  
📍 北陸新幹線上越妙高駅から徒歩約4分



### 03 鮓かわ田

十日町市昭和町4-241-1  
☎ 025-757-5552  
🕒 11:30~13:30(予約制)  
17:00~22:00  
📅 休 水曜  
📍 ほくほく線・JR飯山線十日町駅東口から徒歩約1分



### 02 龍寿し

南魚沼市大崎1838-1  
☎ 025-779-2169  
🕒 12:00~14:00  
18:00~21:30  
📅 休 水・木曜はランチ休み  
📍 ほくほく線・JR上越線六日町駅から車で20分



### 01 和食 松喜屋

十日町市昭和町4-156-4  
☎ 025-752-2510  
🕒 11:30~13:30、17:00~22:00(LO21:30)  
📅 休 月曜  
📍 ほくほく線・JR飯山線十日町駅東口から徒歩約3分

## ShopList



店舗の詳しい地図はQRコードを読み込んでチェック!

☎ 電話番号 ■ 営業時間  
■ 定休日 ■ 交通アクセス

※価格はすべて税込みです

06 はなや

海鮮丼 1,450円  
(お味噌汁・漬物付き)

旬の魚介がてんこ盛りの海鮮丼は別名「笑顔の一時(ひととき)」。店内は完全個室。はなやの海鮮丼でみんなニコリ間違いない。



05 鮮肴屋 べにちょう

生ちらし 1,500円

(テイクアウトは1,000円)、限定30食

まぐろ、サーモン、はまち、いか、えびなど20種類以上の鮮魚がぎっしりと盛られた生ちらしはリピーターも多い店の看板メニュー。

07 新潟前札処 大寿司

おまかせにぎり  
(10貫・玉子・巻物1/2)

5,500円

ネタは主に佐渡漁港から、シャリは有機栽培米を使用し、ガリも手作り。一つひとつ丁寧に握られた寿司は大将の魂が込められ昇天する美味しさ。



08 魚料り かさはら

海鮮丼 980円

ランチ時には9割の客が注文するという圧倒的な人気メニュー。その日仕入れた新鮮な地魚のお造り8品と地元産コシヒカリを使用。

09 リトル北海道

北海2段わっぱ鮓  
2,650円

12種類の海鮮と南魚沼産特Aコシヒカリの赤酢シャリ。自家製煮切醤油と相まって口に広がるおいしさはリトル北海道史上ナンバーワン!



09 リトル北海道

南魚沼市六日町117-1  
☎ 025-778-0228  
🕒 11:30~14:00  
17:00~22:00  
📅 不定休  
📍 ほくほく線・JR上越線 六日町駅から徒歩で3分



08 魚料り かさはら

上越市中央1-5-7  
☎ 025-546-7639  
🕒 11:00~13:30(LO13:30)  
17:00~22:00(LO21:00)  
📅 不定休  
📍 JR信越本線直江津駅から徒歩約3分



07 新潟前札処 大寿司

湯沢町大字湯沢321-4  
湯沢ダイヤモンドヒルズ1F  
☎ 025-784-2163  
🕒 11:40~14:00(LO13:30)  
16:40~21:00(LO20:30)  
📅 水・木曜  
📍 JR上越線越後湯沢駅西口から徒歩約5分



06 はなや

南魚沼市塩沢233  
☎ 025-782-0048  
🕒 11:30~14:00(ランチは平日のみ)、17:00~22:00  
📅 不定休  
📍 JR上越線塩沢駅から徒歩約10分



05 鮮肴屋 べにちょう

湯沢町大字湯沢318-14  
☎ 025-784-3824  
🕒 11:30~14:00  
17:00~22:00  
📅 不定休(月に4回程度)  
📍 JR上越線越後湯沢駅西口から徒歩約5分



11 松海寿司

本日のおすすめ握り(10貫)  
4,500円~

豊洲や伊勢、九州などから  
直で手に入るルートを駆使  
して新鮮素材、特注品を仕  
入れる。一貫一貫、ネタに合  
わせて塩、だし、ソースなど  
多様な味が楽しめる。



10 高柳じんのひ村 お食事処「やまどり」

日本海の幸を味わう  
刺身定食 1,600円

柏崎の魚市場直送の新鮮な魚を使用し  
た刺身定食。自社製の豆腐や高柳産コシ  
ヒカリのご飯も合わせて楽しめる。

12 回転寿司 本陣DINING

蟹ほぐし豪快盛り 1,012円

創業400年老舗旅館本陣  
が手掛ける新潟前寿司が  
堪能できる駅構内の寿司  
屋。新潟の玄関口越後湯沢  
で新潟のカニをぜひご賞  
味あれ。



Luxurious!!



14 割烹 一二三

刺身定食 1,300円

創業88年越後湯沢きつて  
の老舗割烹一二三。ご主人  
選りすぐりの旬の魚介5点  
盛りの定食が人気。これか  
らの季節は脂がのったぶり  
や南蛮えびが味わえる。

13 くびきおしのひ  
食彩寿司割烹 鯛萬

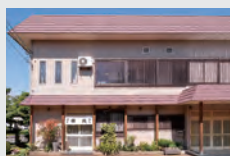
中寿司 1,320円

とろける天然マグロやイク  
ラム入ったおまかせ握り。  
蕎麦・天ぷら付きの寿し  
セットや、日替りランチも高  
コスパで人気。



14 割烹 一二三

湯沢町大字湯沢372-1  
☎ 025-784-2039  
🕒 11:30~13:30(LO)  
17:30~21:00(LO)  
📅 水曜  
🚗 JR上越線越後湯沢駅西口  
から徒歩約8分



13 くびきおしのひ  
食彩寿司割烹 鯛萬

上越市頸城区百間町748  
☎ 025-530-2003  
🕒 11:00~14:00  
17:00~22:00(LO21:00)  
📅 水曜  
🚗 ほくほく線くびき駅から  
車で約7分



12 回転寿司 本陣DINING

湯沢町大字湯沢2427-1  
CoCoLo湯沢がんどおり  
☎ 025-785-2082  
🕒 夏季11:00~19:30(LO19:00)  
冬季11:00~20:30(LO20:00)  
📅 不定休  
🚗 JR上越線越後湯沢駅内  
から徒歩約5分



11 松海寿司

津南町大字下船渡戊537-2  
☎ 025-765-4371  
🕒 11:00~13:00  
16:30~22:30  
📅 月曜(変更有)  
🚗 JR飯山線津南駅から  
車で約5分



10 高柳じんのひ村  
お食事処「やまどり」

柏崎市高柳町高尾10-1  
☎ 0257-41-2222  
🕒 11:00~15:00  
17:00~19:30(LO19:00)  
📅 火・水曜  
🚗 ほくほく線・JR飯山線  
十日町駅から車で約30分





### 15 寿し処 大仁

テイクアウトおまかせ海鮮丼  
700円、1,000円、1,300円  
(写真は1,000円のもの)

マグロをはじめ店主おまかせの旬のネタ約10種と玉子焼きがのり、ボリューム満点。お米は店主所有の田んぼで収穫された地元のもの。

### 16 魚沼炉端焼き 鮮極

鮮極刺身5種盛り 1,980円

毎日、佐渡や寺泊直送の鮮魚を仕入れ活きのいいネタが豊富。中でも3日ほど寝かせた熟成魚はうまみ成分が凝縮され鮮極ならではの一品。

Fresh+



### 17 鮭岡

鮭岡本気丼 1,300円

どど〜んとそびえ立つ海鮮ちらしは南魚沼産コシヒカリ2合のシャリと新鮮な魚介10数種類の豪華ラインナップ。リーズナブルな価格で大人気の逸品。



### 19 SUSHI DINING 漣

さざなみランチ 1,950円

地魚2種と天然鮭中とろ入りのお寿司、天ぷら、茶碗蒸し、サラダ、みそ汁が付いたお得なランチセット。新鮮なネタを堪能して。



### 18 和風厨房 利 TOSHI

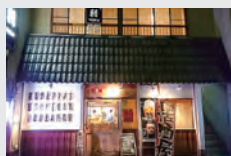
チョイス3点盛り  
2,090円

新鮮な地元産野菜と日本海の海の幸を活かした自慢のメニューが豊富に並ぶ。チョイス3点盛りは好みに合わせて自由にメニューをアレンジできるのが好評。



#### 19 SUSHI DINING 漣

上越市春日新田5-2-3  
☎ 025-520-9021  
🕒 11:00~14:00  
17:30~22:00  
📅 日曜、ほか不定休  
🚗 JR 越前線直江津駅から車で約5分



#### 18 和風厨房 利 TOSHI

津南町大字下船渡戊448  
☎ 025-765-1754  
🕒 11:30~14:00、17:30~24:00(現在は夜のみ営業)  
📅 日曜  
🚗 JR 飯山線津南駅から車で5分



#### 17 鮭岡

南魚沼市寺尾243  
☎ 025-776-2485  
🕒 11:30~13:30  
17:30~22:00  
📅 不定休  
🚗 ほくほく線・JR上越線六日町駅から車で約3分



#### 16 魚沼炉端焼き 鮮極

南魚沼市六日町104  
☎ 025-788-0098  
🕒 11:00~14:00  
17:00~22:00  
📅 火曜  
🚗 ほくほく線・JR上越線六日町駅から徒歩で5分



#### 15 寿し処 大仁

十日町市馬場丙1557-14  
☎ 025-758-4181  
🕒 11:00~13:00(完全予約制)  
17:00~21:30  
📅 水曜  
🚗 JR 飯山線土市駅から車で約3分

寒い季節に恋しくなる温泉。そこで沿線で気軽に立ち寄れる日帰り温泉をご紹介します。  
あったかいお湯につかってのんびりすれば心も身体もポカポカ、  
ほっこりあたたまりますね。



### 【まつだい芝峠温泉雲海】



標高400メートル、芝峠から眺望できる雄大なパノラマが人気。展望露天風呂からは苗場山や谷川岳、巻機山の稜線が連なる原風景を見渡せます。まるで天空に漂うような気分が味わえ、気候条件がそろえば早朝に幻想的な雲海を望めます。

**料金** 大人(中学生以上)600円  
小学生300円  
幼児(小学生未満)無料  
**効能** きりきず、やけど、慢性皮膚病、  
虚弱児童、慢性婦人病など

☎ 025-597-3939 ☎ 10:00~20:00(冬季は~18:00)  
📍 十日町市蓬平11-1 ☎ 水曜  
🚗 奥ほくほく線まつだい駅から車で約7分  
👉 関越自動車道六日町ICから約50分



### 【県立こども自然王国ガルの湯・クルルの湯】



茶褐色のヌルリとした天然温泉。思いっきり遊んで疲れた体を芯から温まるガルの湯・クルルの湯でリフレッシュ！見上げると天井のプラネタリウムが星空へ誘います。

**料金** 3歳以上・小学生150円  
大人(中学生以上)350円

**効能** 神経痛、関節痛、慢性消化器系、  
冷え性、慢性婦人症など

☎ 0257-41-3355 ☎ 土、日、祝祭日のみ営業  
📍 柏崎市高柳町高尾30-33 12:00~17:00(受付終了16:30)  
🚗 奥ほくほく線・JR飯山線十日町駅より車で30分  
👉 関越自動車道六日町ICから約1時間、  
北陸自動車道柏崎ICから約30分



### 【マリンホテルハマナス】



日本海を一望できる、広々とした大浴場をお楽しみください。夕日の綺麗な日には、最高の眺望をご覧いただけることと思います。温泉の泉質は、弱アルカリ性のナトリウム塩化物温泉で、塩化物泉は保湿効果が高く、「温まりの湯」とも呼ばれています。

**料金** 大人(中学生以上)550円  
小学生350円  
小人(3歳以上)200円  
**効能** 神経痛、関節痛、冷え性、  
慢性婦人病など

☎ 025-536-6565  
📍 上越市柿崎区上下浜262  
☎ 11:00~16:00  
☎ 水曜  
🚗 JR信越本線上下浜駅から徒歩約10分  
👉 北陸自動車道柿崎ICから約10分



### 【リバーサイド津南】



温泉浴場リバーサイド津南は、駅のホームから0分で行くことができる、全国的にも珍しい駅の中にある温泉です。JR飯山線のトンネルから出てくる列車を眺めながら、気持ちよく入浴することができます。

**料金** 大人500円  
子ども300円

**効能** 神経痛・筋肉痛・慢性消化器病・疲労回復など

☎ 025-765-4733 ☎ 14:00~20:30  
📍 津南町大字外丸丁1921-1 ☎ 月曜(祝祭日は営業、翌日休み)  
🚗 JR飯山線津南駅から徒歩0分  
👉 関越自動車道塩沢石打ICから約40分



# 冬は(おっ)温泉であたたまろう



## 【旬彩の庄坂戸城】



**料金**  
大人1,000円  
小学生700円  
幼児500円

**効能**  
神経痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復、五十肩、冷え性、打ち身など

直江兼続の逸話にちなんだ開運茶室露天風呂や季節のかほり風呂など、趣向を凝らしたお風呂でゆつくりとお寛ぎください。また、館内には囲炉裏のある和モダンな趣の食事処や売店も完備。ご入浴後ものんびりとお過ごしただけます。

☎ 025-773-3333  
☎ 南魚沼市坂戸292-4  
☎ 奥ほくほく線・JR上越線  
六日町駅から徒歩約15分  
➡ 関越自動車六日町ICから約10分

☎ 11:30~21:00(19:00~19:30清掃)  
月曜は湯落としのため13:00~  
☎ 無休



## 【長峰温泉 ゆつたりの郷】



**料金**  
大人(中学生以上)640円  
小学生350円  
小人(3歳以上)100円

**効能**  
慢性消化器病、慢性皮膚病、神経痛、冷え性など

眼前に名峰・米山や尾神岳を望む露天風呂、和風風呂とローマ風呂の2種類の大浴場に、日替わり薬草風呂などいろいろな湯をお楽しみいただけます。さらに、レストラン味彩では、地元食材を使用した豊富なメニューを味わえます。

☎ 025-548-3911  
☎ 上越市吉川区長峰100  
☎ JR信越本線上下浜駅から車で約5分  
☎ 10:00~21:00  
☎ 月曜、第2火曜日  
➡ 北陸自動車道柿崎ICから約5分



## 【駅の中の温泉 酒風呂】



**料金**  
大人800円(中学生以上)  
小学生400円

**効能**  
神経痛、筋肉痛、五十肩、慢性消化器病、美肌など

越後湯沢駅の中にある酒風呂という独自の癒し風呂。お酒のほのかな香りがリラクゼーション効果をもち、お酒の成分が血行を促進。毛穴の汚れをとるだけでなく、アミノ酸効果でお肌はスベスベに。お酒に弱いお子様でも問題なくご入浴できます。

☎ 025-784-3758  
☎ 湯沢町大字湯沢2427-3  
☎ 平日10:30~18:00(最終受付17:30)、  
土日祝10:30~18:30(最終受付18:00)  
冬期は延長になる可能性あり  
☎ 無休  
☎ JR上越新幹線、上越線  
越後湯沢駅改札から徒歩約1分  
➡ 関越自動車道湯沢ICから約5分



## 【越後妻有交流館キナーレ 明石の湯】



レアンドロ・エルリッヒ「Palimpsest: 空の池」(大地の芸術祭作品)

**料金**  
大人600円  
小学生300円  
シルバー70歳以上500円

**効能**  
疲労回復、筋肉痛、肩こり、腰痛など

大地の芸術祭の拠点施設、越後妻有交流館キナーレ内にある日帰り温泉施設。広々とした浴室、自然いっぱいの外気浴、スチームサウナ・ドライサウナ(男女日替わり)が人気。ご家族そろって一日中ゆつくりとお過ごしいただけます。

☎ 025-752-0117  
☎ 十日町市本町6-1  
☎ 奥ほくほく線・JR飯山線  
十日町駅西口から徒歩約8分  
➡ 関越自動車道六日町ICから約25分

☎ 10:00~22:00(最終入館21:30)  
冬季は短縮になる可能性あり  
☎ 水曜(祝日は営業)

# 冬は(ほっ)温泉であたたまろう

沿線で気軽に立ち寄れる日帰り温泉をご紹介します



## 【じよんのび村楽寿の湯】



**料金** 大人700円、  
65歳以上650円、  
小人450円

**効能** 神経痛、関節痛、慢性消化器系、  
冷え性、慢性婦人症など

- ☎ 0257-41-2222
- 〒 柏崎市高柳町高尾10-1
- 🕒 11:00~20:00
- 🔥 火・水曜
- 🚗 黒ほくほく線・JR飯山線十日町駅から車で30分
- 🚗 関越自動車道六日町ICから車で約1時間、  
北陸自動車道柏崎ICから車で約30分

お肌がすべすべになる茶褐色の天然温泉。じよんのび温泉楽寿の湯は、黒姫山中腹から湧き出る天然温泉。茶褐色のヌルリとした湯は体の芯から温まる自慢の温泉です。



## 【石打ユングパルナス】



**料金** 大人900円、  
小学生300円

**効能** きりきず、やけど、慢性皮膚病、  
神経痛、冷え性、疲労回復など

- ☎ 025-783-7888
- 🕒 5:30~23:30(8:00~10:00利用不可)
- 〒 南魚沼市石打字土堂946
- 🗓 春と秋に休館日あり
- 🚗 JR上越線越後湯沢駅から車で約10分
- 🚗 関越自動車道湯沢ICから約10分、塩沢石打ICから約10分

湯けむりに、心も体もほのぼのと。南魚沼の四季の移り変わりを一望できる天然温泉露天風呂やサウナ・塩サウナ・薬草湯・打たせ湯・ジェットバス…湯はやさしく温かい癒しを感じながらリラックスしたひとときをお過ごしください。



## 【竜ヶ窪温泉 竜神の館】



**料金** 大人(中学生以上)650円  
小学生350円、未就学児  
200円、(2歳以下無料)

**効能** 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、アトピー性皮膚炎など

- ☎ 025-765-5888
- 🕒 10:00~21:00
- 〒 津南町大字谷内7031
- 🗓 季節によって変更あり、お問合せください
- 🚗 JR飯山線津南駅から車で約10分
- 🚗 関越自動車道塩沢石打ICから約40分

名水百選龍ヶ窪のそばにある温泉施設。お風呂は竜神の湯と縄文の湯があり、男女で週毎に交代します。竜神の湯は岩風呂で竜の姿をイメージ。縄文の湯はやさしい木の温もりが心地良い。ぜひ何度も訪れて、2つの温泉をお楽しみください。



## 【江神温泉共同浴場】



**料金** 大人400円、  
小人200円

**効能** 神経痛、筋肉痛、五十肩、慢性消化器病、うつ状態など

- ☎ 025-784-2727
- 🕒 15:00~22:00、  
7/1~8/31、12/1~3/31は  
13:00~22:00(最終受付21:30)
- 〒 湯沢町湯沢1-1-8
- 🗓 水曜、第3火曜(祝日などで前後する場合あり)
- 🚗 JR上越線越後湯沢駅東口から徒歩約3分
- 🚗 関越自動車道湯沢ICから約5分

越後湯沢駅東口から商店街のアーケードを通り、雨や雪に濡れることなくたどり着く駅近な温泉。湯量が豊富で源泉温度が高いため、加熱することなく常に鮮度抜群の温泉が楽しめます。古くから地元の人々や観光客を癒し続けています。

リレー式で地域の  
インフルエンサーに聞く  
お気に入りの  
場所やモノ

# FC越後妻有のおすすめ

リレー式連載 vol.8



Photo by 日本大学芸術学部 田中里美

女子サッカー実業団チーム  
**FC越後妻有** FC Echigotsumari

## PROFILE

2015年に大地の芸術祭のプロジェクトのひとつとして生まれた「FC越後妻有」。農業や大地の芸術祭運営に励みながらプレーする女子サッカーチームで現在12名が所属。2021年北信越2部リーグ出場。今季(2022年)優勝し、来季から1部昇格が決定。



Photo by Nakamura Osamu

**日** 本各地から十日町市に移住し農業×サッカー×アートを体験する彼女たちは、農業をはじめ大地の芸術祭の運営にも携わる。21年に加入した大矢千尋さんは新潟市出身。大地の芸術祭のツアーガイドとして、訪れたお客様に作品の魅力を伝えながら「作品を通じて越後妻有を好きになってもらいたい」との思いをもって接している。同じく21年に加入した西田くるみさんは宮崎県出身。社会人になってもサッカーを続けたいとチームを探しているうちにFC越後妻有にいきついた。「体験に来た時に

すごく地域の人がやさしくて」。その時にここで活動したいと思ったそう。慣れない業務に戸惑いもあったが、チームの先輩たちが頼りになるし、目指すべき姿を見せてくれるから安心できるという。一人一人がサッカーと合わせて地域の様々な担い手として、高齢化・過疎化の地域を支えながらスキルアップする。そんな里山の暮らしを提案するFC越後妻有。彼女たちがサッカー選手として、地域の重要な担い手として成長する姿が地域の人たちを笑顔にしていくことだろう。

FC越後妻有  
SNS▼



## ★ FC越後妻有の十日町市おすすめスポット ★

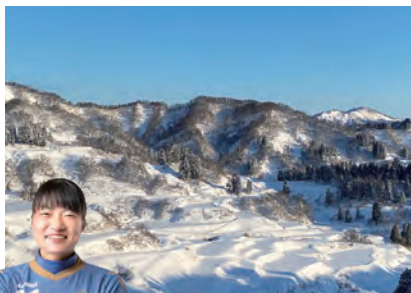
Photo Yanagi Ayumi



**1** 大矢千尋選手おすすめ!  
「越後まつだい里山食堂」

作品空間で食べる栄養たっぷりの食事は、体にも心にも優しく、私にとってのご褒美ご飯です! 新鮮な地元食材を使用し、家庭料理をアレンジした里山食堂ならではの味付けは、ハマること間違いなし! 週末限定で、里山ビュッフェを開催! これからの季節は、チーズフォンデュがとってもおすすめです。スイーツも要チェックです!

☎ 025-594-7181  
〒十日町市松代3743-1



**2** 小林舞選手おすすめ!  
「星峠の棚田」

十日町市に点在する棚田の中でも最も有名で、春夏秋冬そして朝昼晩と、季節や時間帯によって様々な表情を見せてくれます。春と秋の田んぼが水鏡となる時期も素敵ですが、冬の雪化粧した棚田もまたきれいで、あたりがしんと静かで、陽の光に照らされてキラキラと輝く景色を見とほっとします!

※冬期間(11月中旬~4月下旬)は車の侵入不可  
〒十日町市峠

Photo by 日本大学芸術学部 田中里美、鞍掛純一



**3** 西田くるみ選手おすすめ!  
当間多目的グラウンド  
「クロアチアピッチ」

当間多目的グラウンドは2002年に日韓ワールドカップでクロアチア代表チームがキャンプを行ったので『クロアチアピッチ』と命名されました。十日町市とクロアチア共和国の友情を大切にしたいという想いから名づけられたそうです。ぜひFC越後妻有の試合が行われる際には見に来てください!

☎ 025-756-5013  
〒十日町市馬場栄3439-2



### B 「スカイランタン」のように、まるくてかわいいお菓子

津南町

3名様



みるくまんじゅう『千の灯り』10個入り  
【津南菓子処 松屋】 ☎025-765-2053 津南町大字下船渡丁2222  
地元では「パンの松屋」の愛称で親しまれています。店内はパンやケーキ、和菓子洋菓子などがあふれ、毎日の食事や大切な記念日に利用されています。そんな人気のパン屋さんが、つな雪まつりの名物であるスカイランタンを和菓子にしました。雪原に舞い上がる灯籠の灯りをホワイトチョコと優しい甘さのミルク餡で表現しています。どうぞ、雪原を舞う灯籠の優しい灯りを思い浮かべながらご賞味ください。

### A 素材にこだわった、ひとつひとつ手作りお菓子の詰め合わせ

柏崎市高柳町

セットで

3名様



こだわりタルトとプラリネケーキのセット  
【伊勢屋】 ☎0257-41-2102 柏崎市高柳町岡野町1741-2  
高柳の素材を使ったこだわりタルト2種類と、あんずジャムをサンドし、ビターチョコレートでコーティングしたプラリネケーキとの詰め合わせです。  
・酒粕タルト(2個)/地元酒蔵(石塚酒造)の酒粕を使ったタルト  
・里栗タルト(2個)高柳産の甘い栗がたっぷり詰まったタルト  
・プラリネケーキ(1本)/長野県産あんずの手作りジャムをサンド

## 応募要項

「ほっくほくマガジン」の読者のみなさんからご意見を募集しています。感想や今後特集してもらいたい話題、耳寄り情報(おいしいお店・景観・温泉)などお寄せください。抽選でステキなプレゼントをお送りいたします。はがきに希望の商品名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、下記までお送りください。

- 応募締切 2023年2月28日(火) (当日消印有効)
- 当選発表 応募多数の場合は、抽選で当選者を決定いたします。ご当選の通知はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。ご了承ください。
- 宛先 〒948-0079 新潟県十日町市旭町251番地17 十日町市総合観光案内所内 ほっくほくマガジン「読者プレゼント」係

※一部紙面に掲載させていただく場合があります。  
(ご注意)同一人物で複数応募された場合はプレゼントの対象なりません。  
※個人情報の取扱について ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送・編集の参考にさせていただきます。第三者にこれらの個人情報を譲渡・公開することはありません。

### C 南魚沼産手作り 和からしマスタード



南魚沼市

3名様

鈴木農場マスタード3種セット  
【鈴木農場】 ☎025-788-0908 南魚沼市大月1200 鈴木農場  
南魚沼の農家鈴木農場が栽培から製造まで行っている和からしマスタードは名前の通り和からしを原料に製造。通常のマスタードより辛味が強くピリッとした辛味が楽しめる国産のマスタードとなります。  
【セット内容】 和からしマスタード、Smoke和からしマスタード、Honey和からしマスタード

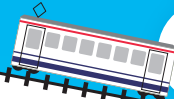
ほっくほく 耳より情報  
おはがきで情報をお寄せください

- まつだい駅から歩いて行ける「小春食堂」唐揚げうまいです!ボリューム満点で子どもが大喜びでした。(十日町市/女性)
- 六日町駅付近にあるアンパサンドは、パンケーキなどの料理がとてもやさしい味です。穏やかな時間を味わえます。(南魚沼市/女性)
- 魚沼醸造さんの工場見学とサロン(カフェ)の塩パンと甘酒が絶品です。(柏崎市/女性)

●津南観光物産館にある「とんかつつまり」という食堂のつまり定食はおすすめです。お値段とできあがるまでの時間はかかりますが、分厚いとんかつ300gは異次元です。(新潟市/男性)

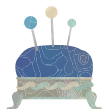


# しまくほく TOPICS



## コンマル ～しまくほく線とつながる駅マルシェ～

ほくほく線十日町駅コンコースを会場に毎月変わるコンセプトに合わせたマルシェを開催! 沿線の個性豊かなお店が駅に集まります。



**開催時間** 10:00～14:00

**開催場所** ほくほく線十日町駅コンコース



### ● 開催日 ●

12/18 日

1/15 日

2/19 日

3/21 祝

### ● テーマ ●

冬の針仕事(ニット類、布もの)

今年を占うぞ!(占い、リラクゼーション)

オールジャンル

ほくほく線&オールジャンル



ほくほく線とつながる駅マルシェ  
テーマに合わせたお店を募集しています。

◀ 出店者募集用LINE

出店も  
大歓迎♡

駅ナカマルシェに  
ぜひあ越しください!



北越急行  
マスコットキャラクター  
ホックン

### お正月 特別企画

## 2023年新春 金紙印

2023年1月2日～9日の8日間、  
特別な鉄印が登場します!

金文字と青印の  
お正月特別仕様!

いよいよ  
2023年は  
うさぎ年



金文字や  
特別な印

500円



社長も書きに  
来ます!

お問合せ

詳しくは「北越急行ホームページ」をご覧ください  
北越急行(株) 営業企画課 ☎ 025-750-1251 (平日9:00～18:00)



ほくほく線沿線のステキなお土産をご紹介します

# お土産 図鑑

## 南魚沼市の巻



南魚沼市観光PRキャラクター  
『こめつく君』

日本一の評価を受ける南魚沼産コシヒカリの産地であり、日本有数のスキー観光地でもある南魚沼市。

戦国の武将「上杉景勝公・直江兼続公」生誕の地でもあり、NHK大河ドラマ「天地人」(平成21年放送)のロケ地にもなりました。



産地限定 しおざわ産コシヒカリ 天地米5Kg 3,400円/  
農産物直売所 四季味わい館

看板商品は産地を旧塩沢地区に限定したお米をJAみなみ魚沼が「天地米」としてお届けします。お酒や味噌の豊富な米関連商品とともに、店舗には毎朝新鮮な野菜が並びます。



焼き立てマドレーヌ 120円/  
パティスリー アローイ

10時と13時30分に焼き上がる焼き立てマドレーヌです。外はカリっと中はジュワーと発酵バター風味が楽しめます。

お六饅頭  
10個入1,100円、  
10個箱詰め1,200円/  
おかしとおやき ことう

多良間産の特級黒糖を使用し、モチっとした食感が特徴のお饅頭です。地元の皆様から愛されていることうの看板商品です。



純米大吟醸 八海山  
雪室貯蔵三年  
3,850円



純米大吟醸 八海山  
雪室熟成八年  
7,700円

純米大吟醸 八海山 雪室貯蔵三年/  
八海醸造 株式会社

三度前後という低温が雪によって安定的に保たれた雪室で三年の歳月をかけまるやかに育った酒。八年貯蔵した「純米大吟醸 八海山 雪室熟成八年」も2022年秋に発売。



牧之通りクッキー 700円/利七屋

牧之通りクッキーは、鈴木牧之が著した「北越雪語」にも書かれた古き雪国の暮らしと文化を、現代の暮らしの中に映した情緒あふれる街なみをプリントしたクッキーです。

### 掲載商品 取扱店

- |               |                |        |
|---------------|----------------|--------|
| 利七屋           | ☎025-788-1011  |        |
| 八海醸造 株式会社     | ☎0800-800-3865 | 詳細はこちら |
| おかしとおやき ことう   | ☎025-773-2678  |        |
| 農産物直売所 四季味わい館 | ☎025-783-3983  |        |
| パティスリーアローイ    | お問合せはネットから     |        |



ほくほく線のお問合せは  
北越急行株式会社/  
新潟県南魚沼市六日町2902番地1 ☎025(770)2820  
https://www.hokuhoku.co.jp ほくほく線

お問合せは  
ほくほく線沿線地域振興連絡協議会  
事務局/十日町市産業観光部文化観光課  
新潟県十日町市旭町251番地17  
十日町市総合観光案内所内  
☎025(757)3100



- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| (一社)南魚沼市観光協会      | ☎025(783)3377 |
| 津南町観光協会           | ☎025(765)5585 |
| (一社)柏崎観光協会        | ☎0257(22)3163 |
| (一社)湯沢町観光まちづくり機構  | ☎025(785)5505 |
| (公社)上越観光コンベンション協会 | ☎025(543)2777 |
| (一社)十日町市観光協会      | ☎025(757)3345 |

※2022年11月現在の情報です。お出かけの際は事前にご確認ください。新型コロナウイルス等の影響により掲載内容が変更になる場合がございます。 ※表記のない価格はすべて税込です。