



海あり山あり川もあり
四季を感じるフィールドへ!

自然いっぱい!
ケン ポク

新潟県北の ソトアソビ10

キングダム
アウトドア王国のアクティビティガイド

村上 胎内 関川 粟島

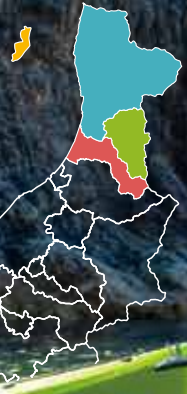
MURAKAMI

TAINAI

SEKIKAWA

AWASHIMA

NIIGATA
KENPOKU



新しい扉を開く旅に出よう!

村上市、胎内市、関川村、粟島浦村の4エリアを有する、新潟県北地域。四季折々の表情を見せる海、山、川に恵まれ、新潟市からほんの1時間、アウトドアアクティビティを楽しむには絶好のフィールドです。地元のプロフェッショナルが、春夏秋冬のソトアソビをご案内します。

NAVIGATOR

新潟県アウトドア協会 代表理事 紫竹陽介さん

海・山・川。今日は何れを選ぶか。せっかくだから、四季の彩りに合わせて遊びも着がえて。首都圏から距離を置き、緩やかな時間が流れる県北地域は、自然で心を洗い流し、透き通らせるのにぴったりなエリアです。飯豊・朝日連峰や笹川流れといった、奥行きのある大きな自然を背景に持ちながら、気軽に日帰りできる、親しみやすく間口の広い遊び場がまだまだ隠れています。さあ、北へ。開拓者気分であなたにとってのウィルダネス（手つかずの自然）を探しに行きましょう。

海・山・川。

県北には全てが揃っています



笹川流れカヤックセンター 飯山達哉さん

7年前にシーカヤックで日本1周をしていた私は、笹川流れの風景に魅了され、カヤックセンターを開業するために村上市に移住しました。村上市、胎内市、関川村、粟島浦村からなる新潟県北部には、海・山・川などアウトドアを楽しむのに魅力的なフィールドがたくさんあります。四季折々で移り変わる自然に浸るひとときはとても贅沢な時間に思えます。今回この冊子で紹介するのはそのほんの一握りです。この冊子を手にとっていただいたみなさんがお気に入りのフィールドを見つけ、より豊かなひとときをお過ごしいただけることを願っています。

県北には魅力的なフィールドが

たくさんあります



CONTENTS

SPRING

春 におすすめのアクティビティ

P.04 **ACTIVITY 01** ……キャンプ

SUMMER

夏 におすすめのアクティビティ

P.06 **ACTIVITY 02** ……シーカヤック

P.07 **ACTIVITY 03** ……穴釣り

P.08 **ACTIVITY 04** ……昆虫採集

AUTUMN

秋 におすすめのアクティビティ

P.08 **ACTIVITY 05** ……荒川カヤック

P.10 **ACTIVITY 06** ……釣り

P.11 **ACTIVITY 07** ……登山

WINTER

冬 におすすめのアクティビティ

P.12 **ACTIVITY 08** ……スノーシュー

P.13 **ACTIVITY 09** ……スキー&スノーボード

ACTIVITY 10 ……雪上キャンプ

P.09 県北エリアの海水浴場

P.14 まだまだある、県北のアクティビティ

P.15 県北のグルメ&温泉



SPRING

春におすすめのアクティビティ

ACTIVITY

01. CAMP

[キャンプ]



緑豊かな季節 心地よい風を感じながら 家族でキャンプ

大自然の中で子どもやパートナーとの絆を深める。これこそがキャンプの魅力です。県北地域には、「キャンプを初めて行う」「アウトドアは不慣れ」という方でも楽しめる充実した設備やレンタル道具のあるキャンプ場が揃っています。鳥の声や木漏れ日を楽しみながら、川のせせらぎに耳を傾けながら、日本海に沈む夕日を眺めながら——四季を通じて楽しめるキャンプですが、気候や風景を考慮すると外で過ごしやすい春がお薦めです。バーベキューやハイキング、自然探索などのアクティビティと一緒に楽しんでください。

AREA

関川 SEKIKAWA

大石オートキャンプ村

◎関川村大字大石522
tel.0254-64-0014

営業 4月下旬～11月上旬

総サイト数 50区画

トイレ 洋 和



AREA 村上 MURAKAMI



むらかみ
うのとりキャンプ場

◎村上市鶴渡路2868
tel.025-270-0111

営業 通年

総サイト数 40区画～

トイレ 洋



AREA 村上 MURAKAMI



S.S.B

～Sunset.Side.Base～

◎村上市瀬波温泉1-3-65
tel.080-9801-5099

営業 3月下旬～11月上旬

総サイト数 12区画

トイレ 洋



AREA 村上 MURAKAMI



二子島森林公園
キャンプ場

㊤村上市岩崩1296-1
tel.090-3478-5090 (シーズン中)

営業 4月下旬～11月上旬

総サイト数 40区画

トイレ 洋



AREA 村上 MURAKAMI



三面川デイキャンプ場

㊤村上市下中島228
tel.0254-72-6884
(村上市朝日支所 産業建設課)

営業 なし

総サイト数 区画なし

トイレ 和 (冬季閉鎖)



AREA 村上 MURAKAMI



神林水辺の楽校

㊤村上市葛籠山1068-1
tel.0254-66-6118
(村上市神林支所 産業建設課)

営業 4月1日～10月31日

総サイト数 6区画

トイレ 和



AREA 関川 SEKIKAWA



鷹の巣キャンプ場

㊤関川村大字湯沢402
tel.0254-64-1580

営業 4月下旬～11月上旬

総サイト数 45区画

トイレ 洋 和



AREA 胎内 TAINAI



奥胎内キャンプ場

㊤胎内市下荒沢胎内山1202-49
tel.0254-48-0161

営業 6～11月

総サイト数 2区画

トイレ 洋



AREA 胎内 TAINAI



松原ステープルス
なみあしキャンプ場

㊤胎内市築地原2484
tel.090-2330-1388

営業 通年 (第2・4金曜定休)

総サイト数 30区画

トイレ 洋 和



AREA 粟島 AWASHIMA



内浦キャンプ場

㊤粟島浦村内浦
tel.0254-55-2146
(粟島観光協会)

営業 4月1日～10月31日

総サイト数 40区画

トイレ 洋



南大平ダム湖公園内に併設

キャンプの夜は星空観察

AREA 村上 MURAKAMI
ポーラースター神林

全国2位の星空観察
実績! 国内屈指の
星空が見られます



天体写真家イラストレーター
沼澤茂美さん

満点の星空を家族の思い出に!

1994年に完成したツインドームの天体観測施設。口径35センチメートルと40センチメートルの望遠鏡が2台配置され、すばらしい星空の眺めと神秘的な宇宙観察ができます。

㊤村上市南大平1102-1 tel.0254-66-6114
(村上市神林支所 産業建設課)

㊤19:00～21:00 (5～8月は19:30～21:30)

㊤第2・4金曜のみ営業 (12月～1月は閉鎖)

㊤利用料:大人300円、小人150円



AREA 村上 MURAKAMI



南大平ダム湖公園
キャンプ場

㊤村上市南大平1102-18
tel.0254-66-6114
(村上市神林支所 産業建設課)

営業 4月中旬～10月末

総サイト数 60区画

トイレ 洋



AREA 胎内 TAINAI



関沢森林公園キャンプ場

㊤胎内市関沢991
tel.0254-43-6111
(胎内市地域整備課 都市計画建築係)

営業 4月上旬～11月中旬

総サイト数 10張程度

トイレ 洋 和



AREA 胎内 TAINAI



ロイヤル胎内
パークホテル

㊤胎内市夏井1191-3
tel.0254-48-2211

営業 通年

総サイト数 5区画

トイレ 洋



AREA 粟島 AWASHIMA



釜谷キャンプ場

㊤粟島浦村釜谷
tel.0254-55-2146
(粟島観光協会)

営業 4月1日～10月31日

総サイト数 10区画

トイレ 洋



SUMMER

夏におすすめのアクティビティ

ACTIVITY

02. SEA KAYAK

[シーカヤック]

波と風に身を委ねる快感 水面を滑るように進む

美しい海に砂浜、多種多様な岩々など、見事な景色を楽しめる笹川流れは、新潟県屈指の景勝地。シーカヤックなら、岸からでは見られない視点でその景観を眺められます。透明度の高い海と奇岩のコントラストは言葉にならない美しさ。パドルを漕ぐ時は水面に当たり、すぐ近くを泳いでいる魚もはっきりと見えます。それはまるで冒険の世界に飛び込んだような体験。自分の力で辿り着いた場所から、自分だけの景色が手に入ります。専門的な知識や技術を必要とする海のアクティビティなので、初心者や小さい子どもと一緒に楽しむならガイドツアーへの参加がおすすめ。



ALSO RECOMMENDED



潮風とカモメに
出会える遊覧船

窓からたくさんの奇岩を鑑賞できます。
カモメの餌付けをするのも楽しいひと
とき!

AREA

村上 MURAKAMI

笹川流れ観光汽船



①村上市桑川975-44

tel.0254-79-2154

②8:00~17:00

③11月下旬~3月下旬

④乗船料:大人1,500円、子ども700円



カヤック
初心者の方も
大歓迎です!

笹川流れカヤックセンター
飯山達哉さん

AREA

村上 MURAKAMI

笹川流れカヤックセンター

地元の笹川流れカヤックセンターでは予約
制でツアーを開催。見えにくい海底の岩の位
置や、波に対して船を向ける方向など、ガイ
ドが丁寧にアドバイス。まずは漕ぎ方の講習
を受け、浅瀬で少しずつ慣らしてから沖へと
出発。参加者のレベルや当日の天候などに
応じて、柔軟に対応してくれます。犬を連れ
ての参加もOK。

①村上市桑川936-1

tel.080-8097-9035

②8:00~18:00

③不定休

(悪天候により中止になる場合あり)

④ツアー料金:大人7,000円、

犬一匹あたり2,000円(要予約)

所要時間180分



ACTIVITY
03.

HOLE FISHING

[穴釣り]



小さなかわいい魚が釣れた!

釣った魚を観察するのも、楽しみの一つ!

岩場に隠れた魚を狙う、島ならではの釣り遊び

見渡す限り大自然が広がる粟島。周囲は透き通るような青い海原で、離島
ならではの穏やかな時間が流れます。穴釣りは、浅瀬の岩場で楽しめる釣り遊び。
エサは現地調達し、簡単な釣り具を使って岩の隙間に隠れる小さな魚を狙います。
魚がかかった時の引きは意外に力強く、大人も童心に帰って一緒に楽しめます。



粟島の海は透明度が高く、釣り糸を垂らせば群がる魚を見ながら
釣りが楽しめます。粟島フィッシングダービー(年数回)への挑戦も
お待ちしております!

AREA

粟島 AWASHIMA

穴釣り・海釣り

【穴釣りセット販売】

・直売所ばっけ屋 tel.0254-55-2146

①粟島浦村字日ノ見山1513-10 ②1セット500円

【海釣り竿レンタル】

・売店組合(内浦地区) tel.090-5995-1035

①粟島浦村字日ノ見山109 ②1回200円(リールなし・エサなし)

・売店さんべい(釜谷地区) tel.0254-55-2527

①粟島浦村1085 ②1日1,500円(リール付き・エサなし)

※時期により休みのため、ご注意ください。



粟島浦村
マスコットキャラクター
タイボーくん

自然豊かな
粟島の魅力を
体感してください

ACTIVITY

04. INSECT COLLECTION

[昆虫採集]



豊かな里山で昆虫採集
大人も子どもも夢中に!



縄張りを持つヤンマは同じコースを飛ぶ習性があるので、そこで待ち伏せを! 胎内昆虫の家ではチョウのエサやり体験ができる。

胎内 TAINAI

胎内昆虫の家

胎内昆虫の家の周辺には昆虫採集が楽しめる美しい里山が広がります。背後の山には美しいブナの木、麓には雑木林が広がり、さまざまな昆虫が生息できる地域なのです。昆虫採集や観察を楽しむなら春～夏がおすすめの季節。春はチョウ、夏はヤンマが飛び交います。胎内昆虫の家では観察教室などのイベントを不定期で開催しています。観察や採集のために自宅に持ち帰った昆虫は、再び野外に離さないのがマナーです。



マナーを守って
虫との触れ合いを
楽しんでください

胎内昆虫の家
遠藤正浩さん

⑤胎内市夏井1204-1
tel.0254-48-3300

⑥9:00~17:00

⑦月曜(祝日の場合は翌日。夏休み期間は無休。冬期休館あり)

⑧入館料:大人410円、小中学生260円
(昆虫採集は無料)

所要時間60分



AUTUMN

秋におすすめのアクティビティ

ACTIVITY

05.

ARAKAWA KAYAK

[荒川カヤック]

関川 SEKIKAWA

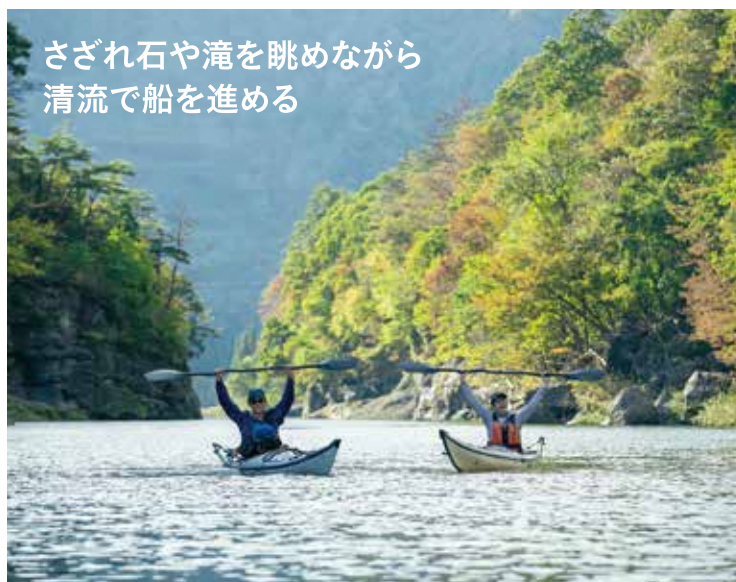
荒川カヤックツアー

関川村を流れる美しい荒川上流の清流で開催されるカヤックツアー。金丸地区を出発し、細かく小さな石が長い年月をかけて合わさって大きく形成されたさざれ石や、岩に生えた美しいコケ、木々を眺めながら上流に向かい、山形県境を目指します。穏やかな川の流れを感じながら船上でのひとときを楽しんでください。カヤックを漕がなければ見ることのできない景色が広がります。海でのカヤックとはまた違った感動があります。

カヤックで
滝をくぐり
渓谷にも入ります



笹川流れ
カヤックセンター
飯山達哉さん



さざれ石や滝を眺めながら
清流で船を進める

⑨9:00~11:30/13:00~15:30

tel.080-8097-9035(笹川流れカヤックセンター)

※要事前予約。JR越後金丸駅集合。飲み物、濡れてもよい服、防寒着など持参

⑩8,000円 所要時間150分



夏のビーチで
アクティブに楽しむ

KENPOKU BEACH

[県北エリアの海水浴場]



1

村上 MURAKAMI

碓石海水浴場

囲碁の石を思わせる白黒のコントラストが美しい。

浜茶屋

④村上市碓石
tel.0254-77-3115
(村上市山北支所 産業建設課)



2

村上 MURAKAMI

板貝海水浴場

海水浴はもちろん、磯遊びや磯釣りも楽しめる。

④村上市板貝
tel.0254-77-3115
(村上市山北支所 産業建設課)



3

村上 MURAKAMI

笹川海水浴場

細かな砂の砂浜が美しい海水浴場。

浜茶屋

④村上市笹川
tel.0254-77-3115
(村上市山北支所 産業建設課)



4

村上 MURAKAMI

瀬波温泉海水浴場

温泉街の裏手に広がる約1キロのロングビーチ。

浜茶屋

④村上市瀬波温泉
tel.0254-75-8943
(村上市観光課)



5

粟島 AWASHIMA

内浦海水浴場

粟島の中心地。澄み切った遠浅の海が自慢。

浜茶屋

④粟島浦村字内浦
tel.0254-55-2146
(粟島観光協会)



6

粟島 AWASHIMA

釜谷海水浴場

周囲には岩石が並び、自然の雄大さを感じられる。

④粟島浦村字釜谷
tel.0254-55-2146
(粟島観光協会)



7

胎内 TAINAI

村松浜海水浴場

遠浅で安心して泳げる、遊べる白い砂浜が魅力。

④胎内市村松浜
tel.0254-43-6111
(胎内市商工観光課)



AUTUMN

秋におすすめのアクティビティ

ACTIVITY

06. FISHING

[釣り]

釣りの後は
温泉で汗を
流してください



フィッシャーズ村上店
松田さん

美しい浜辺からのキス釣り 釣りの後には温泉も！

村上 MURAKAMI

春はサワラやイナダ、夏はヒラメやコチ、秋はアオリイカと、季節ごとに釣り人の狙いは変わりますが、初心者の方には春～秋にかけて楽しめる瀬波海岸でのキス釣りがおおすすめです。水平線の向こうには粟島が見えるグッドロケーション。村上エリアの釣り情報発信拠点であるフィッシャーズ村上店には、釣り情報が集まるので、気軽にスタッフさんに聞いてみてください。また、キスやトラウト釣りの教室も不定期で開催しています。

◎フィッシャーズ村上店
tel.0254-50-1551



お目当てのキスが釣れた！魚は小さくても、かかった時の手ごたえは力強い！

1日で縦走が可能な 日本一小さい山脈

胎内 TAINAI

檜形山脈

越後平野の北部に位置する檜形山脈。飯豊連峰に源を発する胎内川と加治川に、両端を断ち切られているため、その長さはわずか13キロしかなく、1日で縦走が可能です。そんな山脈は、おそらく檜形山脈だけでしょう。まさしく「日本一小さい山脈」ですが、檜形山脈はそのコンパクトさだけをキャッチフレーズにしているわけではありません。小さな山並みに凝縮された自然や歴史は、驚くほど変化に富んでいて、四季折々の景色を存分に楽しむことができます。

※道の駅 胎内、関沢森林公園キャンプ場など、登山口の近くにはトイレを利用できる施設があります。
◎胎内市商工観光課
tel.0254-43-6111



日帰りで楽しめるさまざまな縦走、周回コースがあり、歴史、自然とも奥深い山脈。初心者にもおすすめです

日本山岳ガイド協会認定登山ガイド
石尾真穂さん



石尾さんの
ガイドツアー
情報

初心者、ファミリーで楽しめる管理釣り場！



胎内川の河畔にある釣り堀公園でニジマス、ヤマメ、イワナを釣り上げ、その場で炭火焼にして食べることができます。売店では焼きおにぎりやみそ汁なども販売しており、焼きたての魚と相性抜群。釣り具やエサ等は用意されていて、手ぶらで釣りが楽しめるので釣り初心者や、お子さまにもおすすめです。そのほかには、噴水が吹き出ている美しい胎内川で2種類のボート遊びを楽しむことができ、四季折々の美しい自然も魅力の1つです。

胎内 TAINAI 胎内フィッシングパーク

【釣り方】エサ釣り 【対象魚】ニジマス、ヤマメ、イワナ

- ◎胎内市熱田坂631 tel.0254-48-3435
- ◎10:00～16:00(土・日曜、祝日は9:00～。受付は～15:00)
- ◎火・水・木曜(冬期休み。夏休み期間は無休)
- ◎入場料:高校生以上300円、小中学生150円(釣り竿はエサ付250円、魚料金は100g400円)



**県北の清流に生息する
サケ釣りを通して調査・保全**

荒川と三面川では、サケの増殖事業を妨げない範囲で、サケを利用した食材への活用方法の検討や、遡上するサケの体長測定などの資料収集を目的とした調査のための釣りを一般募集で行っています。期間中は、大物釣りを堪能しようと、全国各地から多くの釣り人が訪れます。

村上 MURAKAMI

荒川サーモンフィッシング

- 調査期間:10月中旬～12月中旬(募集は8～9月)
- ◎調査参加費1日券6,000～7,000円
- ◎荒川鮭有効利用調査委員会
- tel.0254-62-1125

三面川鮭有効利用調査

- 調査期間:10月上旬～11月下旬(募集は8月中)
- ◎調査参加1日券:大人5,000円、小中学生1,000円
- ◎三面川鮭有効利用調査委員会
- tel.0254-52-3758

ACTIVITY 07.

MOUNTAIN CLIMBING

【登山】



関川 SEKIKAWA

光禿山

標高966メートル。山頂までの道のりはアップダウンがあり登りごたえがある。
※登山口近くにトイレはないため、道の駅 関川などをご利用ください。
tel.0254-64-1478
(関川村観光協会)



村上 MURAKAMI

日本国

標高555メートル。トレッキング感覚で楽しめる山。登山道や山頂から望む日本海も格別。
※登山口近くの休憩所にトイレあり。
tel.0254-77-3115
(村上市山北支所 産業建設課)



村上 MURAKAMI

新保岳

標高852メートル。山頂一帯はブナの原生林となっており、見事なブナ林の中を歩ける。
※登山口近くにトイレはないため、道の駅 朝日などをご利用ください。
tel.0254-72-6883
(村上市朝日支所 産業建設課)

WINTER

冬におすすめのアクティビティ

ACTIVITY

08. SNOW SHOE

[スノーシュー]

ふわふわの雪を感じながら
雪原を進めば一面の雪景色



寒暖差が大きい
大毎地区ならではの
味をお楽しみください



てまひま工房 山専
河面専一さん

AREA

村上 MURAKAMI

メープルシロップの原液を求めて～スノーシューツアー

真っ白な雪原に自分の足跡をつけながら歩く気持ちよさはスノーシューならではの。そんなスノーシューハイクにプラスアルファの体験はいかがでしょう。豪雪地帯、村上市大毎（おおごと）の山々に自生するイタヤカエデ。その樹液は希少な国産メープルシロップの原料になります。作り手の河面（こうも）専一さんを案内人にスノーシューで山の中へ。樹液が採れる2月上旬～3月上旬のおよそ1カ月間だけ楽しめる貴重なツアーです。下山後、持ち帰った樹液をお湯の代わりに沸かして、コーヒーを淹れてみてください。ほんのり甘く、驚きのおいしさを楽しめます。

毎年2月上旬～3月上旬開催

- ◎村上市大毎地区
- ◎12,000円(要事前予約)
- ◎笹川流れカヤックセンター
- tel.080-8097-9035



イタヤカエデの樹液はサラリと無色透明で糖度は約1.5%。口にすると、かすかな甘みとほのかな木の香りが広がります。

ALSO RECOMMENDED

県北エリア おすすめスノートレッキングツアー

AREA 胎内 TAINAI

大雪原かんじき雪中行軍



毎年2月上旬開催
 ◎ロイヤル胎内パークホテル(集合・解散)
 ◎2,000円
 ◎MURA-ASOBI事務局
 muraasobi.tainai@gmail.com

AREA 胎内 TAINAI

胎内スキー場で春山登山



毎年3月上旬開催
 ◎胎内スキー場
 ◎3,000円～
 ◎胎内市商工観光課
 tel.0254-43-6111

ACTIVITY

09. SKI & SNOWBOARD

[スキー&スノーボード]

アクセス&眺めは抜群!

県北エリアの2つのスキー場

家族で滑りを楽しむなら県北のスキー場へ。胎内スキー場のゲレンデは下越エリア最大級。豊かな眺望と良質な雪、多彩なコースで幅広い層に人気です。毎週土曜、日曜は「スキースキッズの日」。小学生以下のお子様のリフト料金500円に。また、村上市のぶどうスノーリゾートは県内最北端のスキー場。ゲレンデからの眺めが良く、山頂からは日本海、鳥海山、月山、朝日連峰を一望できます。国道沿いにあり、雪道運転の苦手な人でも行きやすい立地です。



AREA 胎内 TAINAI 胎内スキー場



④胎内市熱田坂881-166
tel.0254-28-1717
④12~3月
④1日券:一般5,000円、
シニア4,300円、ジュニア
3,000円



AREA 村上 MURAKAMI ぶどうスノーリゾート



④村上市蒲萄338-1
tel.050-8889-0684
④12~3月
④1日券:大人4,000円、
U25・シニア3,500円、
小・中学生3,000円



ACTIVITY

10. SNOW CAMP

[雪上キャンプ]

ロイヤルグランピング〜SORAとMORI〜



冬でも快適なドームテントで、静寂に包まれた自然を眺めてキャンプができます。プライベートサウナも楽しめます。

満天の星空と三面川が望める、
新潟県北の冬キャンプスポット!



三面川が見える高台で、冬の綺麗な星空、澄んだ空気の中でキャンプができます。初心者にはコテージがオススメです。

AREA

胎内 TAINAI

ロイヤル胎内
パークホテル
(冬季グランピング)

④胎内市夏井1191-3
tel.0254-48-2211
④12~3月
④大人27,500円~
小学生15,950円
小学生未満7,700円
※1泊2食付き



AREA

村上 MURAKAMI

むらかみうのとり
キャンプ場

④村上市鵜渡路2868
tel.025-270-0111
④12~3月(冬キャンプ受付期間)
④フリーサイト1人3,500円
コテージ1人9,000円
※冬キャンプは2人以上から



ALSO RECOMMENDED

スノーモービル



スノーモービルで
雪山を楽しもう!

TEAM 華麗斬 代表
園田 隆さん

AREA 村上 MURAKAMI

スノーモービルで
雪山を楽しもう!

大毎地内の雪原でスノーモービルを使った雪遊びイベントを開催。スノーモービルの試乗体験やタンDEM走行、バナナボートに乗って雪原の中を縦横無尽に走ります。

1月下旬~3月中旬の
土・日曜、祝日(不定期)開催
④村上市大毎地区
④9:00~11:00/13:00~15:00
④15,000円~(要事前予約)
④笹川流れカヤックセンター
tel.080-8097-9035

SOTOASOBI AND MORE

まだまだある、県北アクティビティ

AREA 胎内 TAINAI 樽ヶ橋遊園

アルパカをはじめとした約20種類の動物たちを間近で見たり触れ合える大人気スポット。専用のロープとハーネスを装着し、自由に木登りができるツリーイング体験も毎月2回程度開催している。



④胎内市下赤谷358-2
tel.0254-47-3521
⑤4月1日～11月末日
⑥入園料:大人400円、子ども(4歳以上中学生以下)300円

AREA 胎内 TAINAI 奥胎内ヒュッテ探鳥会

奥胎内ヒュッテの周辺では、アカショウビンやオオルリ、オオアカゲラなど数多くの野鳥を観察できる。澄んだ空気のおかげで、散策と探鳥を楽しもう。奥胎内ヒュッテでの食事と宿泊付き。



④胎内市下荒沢1202-49
tel.0254-48-0161
(奥胎内ヒュッテ)
⑤毎年6月開催
⑥17,600円～(1泊2食付き)

AREA 胎内 TAINAI 里山街道レンタサイクル

胎内市山間部は美しくのどかな里山の景観が広がるエリア。そんな里山を自転車を使って周遊するアクティビティ。電動アシスト付きで坂道も楽々。自転車の貸し出しはロイヤル胎内パークホテルで。



tel.0254-48-2211
(ロイヤル胎内パークホテル)
⑤通年
⑥500円

AREA 胎内 TAINAI 松原ステーブルス

木漏れ日の中をのんびりと歩ける森林コースがある乗馬体験スポット。手綱を握ることができれば、小さな子どもでも体験可能。乗馬をしながら胎内の自然に触れてみよう。



④胎内市築地字築地原2484
tel.0254-45-5322
⑤通年(第2・4金曜定休)
⑥乗馬体験500円～
(馬の体調、天候、気温により中止する場合あり)

AREA 粟島 AWASHIMA あわしま牧場

「(おそらく)日本で一番海に近い牧場」として、乗馬体験を行う。日本乗系種(どさんこ系)を使い、スタッフがひく馬に乗って、海が見える馬場をゆっくり歩く「引き馬体験」を楽しめる。



④粟島浦村元ノ脇656-1
tel.080-8492-5869
⑤通年
⑥引き馬体験1,000円(前日までに要予約)

AREA 胎内 TAINAI 胎内パラグライダークラブ

胎内スキー場をフィールドに楽しむパラグライダー体験。インストラクターの指導のもと、スキー場の斜面を自走し、5～20メートルの空中浮遊を楽しめる。美しい里山の景色を空中から眺めよう。



④胎内市熱田坂881-166
(会場:胎内スキー場)
tel.090-2525-8171
⑤5～11月
⑥参加費6,000円～

AREA 胎内 TAINAI 胎内自然天文館

県内最大級の60センチ望遠鏡をおさめた観測ドームでは、星や月はもちろん、昼は太陽望遠鏡による太陽の観察も可能。土曜の夜には観望会も開催している。宇宙の不思議を肌で体感してみよう。



④胎内市夏井1251-7
tel.0254-48-0150
⑤4月中旬～11月
⑥利用料:大人300円、小学生150円

AREA 胎内 TAINAI エンジョイパーク胎内平MTB

胎内平のクヌギ林をマウンテンバイクで駆け抜けるトレイルコース。初心者からベテランまで楽しく走れる。申し込みは自転車の駅サガミまたはロイヤル胎内パークホテルにて(自転車の貸出あり)。



tel.025-275-3369
(自転車の駅サガミ)
⑤通年
⑥年間登録料無料

AREA 村上 MURAKAMI 村上地域グリーン・ツーリズム協議会 森林浴ツアー

心地よい森の香りに包まれながら、自然の中でリラックスしたひとときを過ごしてみませんか。樹木の下でのヨガ体験や森林空間を楽しむためのワークショップなど、さまざまな企画を開催予定。



tel.0254-72-0663
(村上地域グリーン・ツーリズム協議会)
⑤4月中旬～10月不定期開催
⑥ツアー内容により異なる



胎内エリアのアクティビティ情報満載!
WEBサイト『MURA-ASOBI(ムラアソビ)』をチェック



村上市山北地域のおすすめ体験メニューを紹介!
村上市公式WEBサイト内『笹川流れ波物語り まるごと体験メニュー』をチェック

KENPOKU GOURMET

県北エリアは美食の宝庫！

AREA

村上 MURAKAMI



日本酒

村上の二大酒蔵、宮尾酒造「大張鶴」と大洋酒造「大洋盛」。美酒として高い人気を誇る。



鮭

塩引き鮭や鮭の酒びたしなど、村上には100を超える鮭料理があるとされている。



はらこ丼

はらこ(イクラ)を乗せた丼は、村上屈指の人気グルメ。市内にははらこ丼を提供する飲食店が多数ある。



村上牛

新潟を代表する黒毛和牛。やわらかく、風味豊かでとろけるような味わいが特徴。

AREA

粟島 AWASHIMA



わっぱ煮

「わっぱ」という器に、磯魚と味噌を入れてお湯を注ぎ、アツアツに熱した石を落とした漁師料理。



じゃがいも焼酎んっぼん

ジャガイモを原料として使った焼酎。「んっぼん」とは粟島弁で「お母さん」という意味。

AREA

胎内 TAINAI



胎内高原ワイン

胎内で栽培したブドウを、低温発酵、低温熟成、低温貯蔵して丹念に作られたワイン。



胎内ハム

県産豚肉を塩漬にし時間をかけて熟成。噛めば噛むほど肉の旨みが口のなかに広がる。



はらかなた

専用の冷蔵庫で熟成させた、スイーツのような甘さと、しっとりなめらかな舌触りのサツマイモ。

AREA

関川 SEKIKAWA

女川ハム

県北産の新鮮な豚肉を10日以上じっくりと熟成したハム。燻製には山桜を使用している。



あらかわ生しいたけ

関川村は県内有数のシタケの産地。澄んだ空気と清らかな荒川の水に育まれたシタケは肉厚でうまみ抜群。

KENPOKU

SPA

遊んだ後は温泉でゆったり！

AREA 村上 MURAKAMI

瀬波温泉

豊富な湯量と高温の源泉が特徴で、温泉に入りながら日本海を眺められる温泉宿も多い。

tel.0254-52-2656

(瀬波温泉観光案内センター)



AREA 胎内 TAINAI

塩の湯温泉

塩分が強く湯量が豊富な源泉掛け流しの温泉が自慢。体の芯からぽかぽかに温めてくれる。

tel.0254-45-3325

(サンセット中条)



AREA 関川 SEKIKAWA

えちごせきかわ温泉郷

高瀬温泉、鷹の巣温泉、雲母温泉、湯沢温泉、桂の関温泉の5つの温泉地から成る。

tel.0254-64-1341

(関川村温泉旅館組合)



AREA 胎内 TAINAI

新胎内温泉

触れればすぐに分かるほどぬるっとした濃厚な高ナトリウム泉質が特徴。美肌効果がある。

tel.0254-48-2211

(ロイヤル胎内パークホテル)

KENPOKU ACCESS MAP

県北エリアアクセスMAP



フェリーの
運行情報は
コチラ!

粟島汽船フェリー
約95分

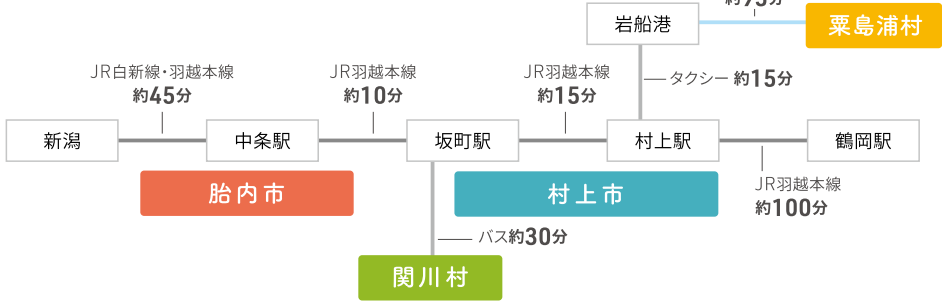
ACCESS BY CAR

お車をご利用の場合



ACCESS BY TRAIN

JRをご利用の場合



TAXI

タクシーをご利用の場合

- 岩船タクシー tel.0254-56-7031 村上市岩船上大町2-2
- はまなす観光タクシー tel.0254-50-7788 村上市田端町11-8
- 瀨波タクシー tel.0254-53-2187 村上市田端町10-22
- 荒川タクシー tel.0254-64-1042 関川村大字下関43-2
- 藤観光タクシー tel.0254-50-5050 村上市藤沢51-1
- 中条タクシー tel.0254-44-8888 胎内市東本町21-40



村上地域振興局地域振興グループHP
テントサウナの無料貸出



村上地域振興局公式「X」
新潟県北エリアの情報更新中

発行・お問い合わせ: 新潟県村上地域振興局 地域振興グループ
tel.0254-52-7230 メール ngt111210@pref.niigata.lg.jp
2024年12月発行 2026年3月更新