

東京から北陸新幹線で上越妙高駅まで１時間 50 分。
国立公園に代表される大自然のフィールドへ。

「遊ぶ」も「働く」も諦めたくない。
自分の働き方を見つめ直したい。
あたらしい人材の育て方を探したい。
妙高市なら、あります。

Myoko-Workation-Style

ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

妙高市
Myoko City

はじめまして。妙高市です。

Myoko City Introduction

新潟県妙高市【みょうこうし】

総人口 31,978 人 (R1.10.31 現在)
世帯数 12,354 世帯 (R1.10.31 現在)
新潟県南西部、長野県と隣接、「妙高高原」一帯は観光地。
面積 445.52km2 は、県土のおよそ 3.5% にあたる。
東西 33.7km/ 南北 30.1km
周囲の長さ：186.2km



雪・四季。８つのスキー場。日本でも有数の豪雪地帯



雄大な自然。妙高戸隠連山国立公園が広がる



海と山の幸。新潟ならではのおいしい米とお酒



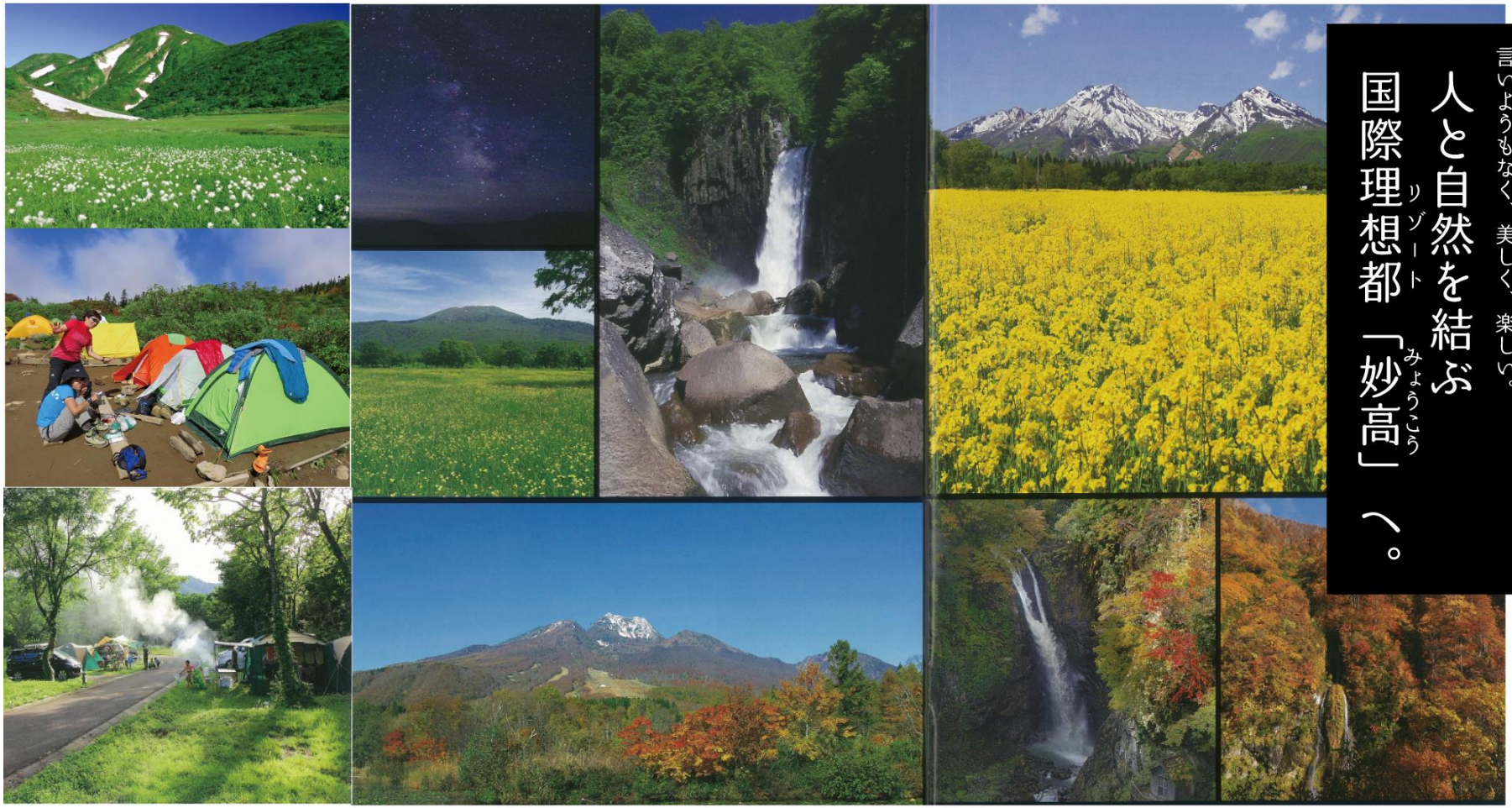
美肌の湯。市内で７つの温泉地、５つの泉質。３つの湯色



手つかずの自然がありながら、東京から北陸新幹線で１時間 50 分の近さ。

Myoko-Workation-Style

ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。



言いようもなく、美しく、楽しい。

人と自然を結ぶ
国際理想都（リゾート）「妙高（みょうこう）」へ。

Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

高山植物が招く美しい峰へ。
クアオルトの聖地 森林セラピー基地 森林セラピーロード

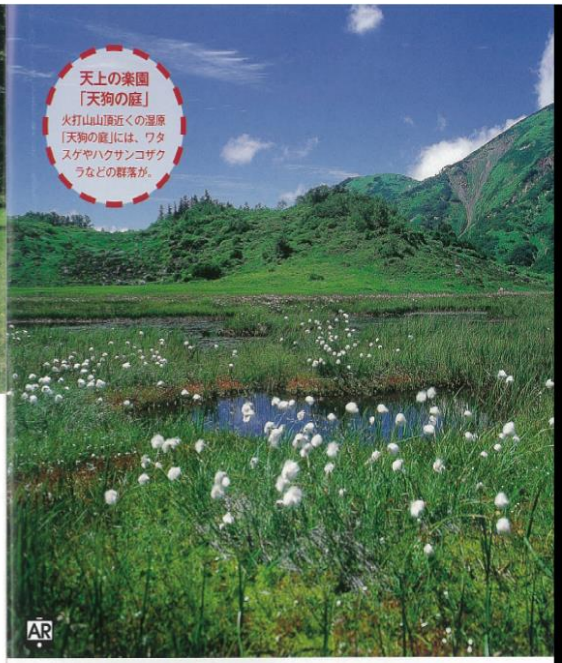
「日本百名山」の著者・深田久弥（一九〇三―一九七一）が同著書の中で表したように、妙高山は噴火によって生まれた山らしい、雄大で気品のある山裾を持つ。同じ百名山のひとつ、火打山は高山植物に彩られ、高谷池、天狗の庭周辺の花咲く湿原は天上の楽園とも評される。

妙高の魅力は、美しく豊かな大自然に手軽に触れられることにある。ダイナミックな自然を体験できる登山はもちろん、トレッキングにも最適なコースが用意されている。森林医学の面からリラックス効果が実証されると、認定を受けられる「森林セラピー®基地」。妙高はそのひとつに選ばれており、市内には6つのセラピーロードが設定されている。

山道を歩き、森の香りに癒やされ、妙高の自然の懐に抱かれることで、自然と一体になれる楽しさを満喫したい。


森林セラピーロード
科学的にも効果が実証されたセラピーロード。妙高には6コースある。
歩こう♪ 歩こう♪ 森で元気に！




天上の楽園「天狗の庭」
火打山山頂近くの湿原「天狗の庭」には、ワタスゲやハクサンコザクラなどの群落が。

[上]標高1,300メートルに位置する笹ヶ峰高原。のんびりと過ごす牛たちの姿を見られる笹ヶ峰牧場を中心に、バリエーション豊富なコースが設定されている。
[下]クリスマスツリーとして利用されることも多いドイツトウヒの林。標高20メートルもの木々が作る林は、森林浴効果満点。







[上]高谷池、天狗の庭の湿原に咲くハクサンコザクラ。6月下旬から7月にかけて黄色の花を付ける。
[下]火打山・黄山周辺は、国内のライチョウ生息地の北限とされる。

登山&トレッキング

妙高山、火打山の2つの百名山への登山、笹ヶ峰高原を中心としたとトレッキングなど、雄大で豊かな自然と触れ合える妙高高原。四季折々の風景が美しめる魅力的なコースが整備されている。（左：夢見平遊歩道）
国妙高市観光協会 ☎0255-86-3911

笹ヶ峰一周歩道 モデルコース

1 笹ヶ峰グリーンハウス
徒歩で約35分
2 笹ヶ峰神社
徒歩で約5分
3 宇棚の清水
徒歩で約20分
4 清水ヶ池
徒歩で約45分
5 ドイツトウヒの林
徒歩で約30分
6 仙人池
徒歩で約50分
7 笹ヶ峰グリーンハウス

【所要時間】約3時間5分
※昼食時間は含んでいません。







高原の名水として知られ、平成の名水百選にも認定された「宇棚（うだな）の清水」。四季を通じて水量豊富な水辺には、遊歩道や桟橋、水くみ場も設置。きれいな水場に生育する野生のクレソンの姿も見られる。

宇棚の清水が流れ込む清水ヶ池。宇棚の清水からの運搬には、多くの高山植物が生育し、春から夏にかけて美しい花々を鑑賞できる。また、三田原山を遊歩に映す清水ヶ池は、秋には紅葉狩りの絶好のスポットに。

MYOKO RESORT STORY

「日本百名山」名峰・妙高山

「日本百名山」は、文筆家であり登山家でもあった深田久弥が、自らの登山経験をもとに選んだ百峰を描いた山岳随筆。1964年に初版が発行されたこの本の中で、妙高山をこう表している。「妙高山は越後富士とも称される。その均整のとれた山容の気品と言い、のびやかな風野の雄大さと言い、名山としての名に恥じない」。仏教用語で「須弥山（しゅみせん）」、世界の中心の山ともいわれ、左右に神奈山、赤倉山などを従えた姿は漢字の「山」の文字にも見え、まさに山の中の山。古くから敬われ、親しまれてきた名峰である。

Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

FLOWER*CALENDAR 花カレンダー

妙高高原一帯に咲く山里の花、山を彩る高山植物。各所に咲く花々が妙高の季節を飾る。


ミズバショウ
（4月中旬～5月中旬）
見られる場所：いもり池・夢見平など


リュウキンカ
（4月中旬～5月中旬）
見られる場所：沼の原道原・笹ヶ峰など


キクザキイチゲ
（4月下旬～5月中旬）
見られる場所：笹ヶ峰・夢見平など


シラネアオイ
（5月中旬～6月上旬）
見られる場所：燕温泉・笹ヶ峰など


ズミ
（5月中旬～6月上旬）
見られる場所：いもり池・夢見平など


カタクリ
（4月下旬～5月下旬）
見られる場所：聖太歴史の里など


ミツガシワ
（5月上旬～6月下旬）
見られる場所：いもり池・沼の原道原など


菜の花
（5月中旬～6月中旬）
見られる場所：大洞原


ノリウツギ
（6月下旬～8月上旬）
見られる場所：いもり池・火打山


キンポウゲ
（6月下旬～7月中旬）
見られる場所：笹ヶ峰牧場


ひまわり
（8月上旬～8月下旬）
見られる場所：大洞原


サワギキョウ
（8月上旬～9月上旬）
見られる場所：いもり池・夢見平


ヤマトリカブト
（8月下旬～9月中旬）
見られる場所：笹ヶ峰・夢見平など


サラシナショウマ
（8月下旬～9月下旬）
見られる場所：笹ヶ峰・夢見平など


リンドウ
（9月～10月）
見られる場所：かやば草原


ウメバチソウ
（9月下旬～10月中旬）
見られる場所：スカイケーブル終点から上部

大自然で楽しむ爽快なアクティビティ！

キャンプ、ゴルフ、テニス
ジップライン、ツリーアドベンチャー、チュービング…
そして、8つのスノーエリアへ！


NATURE SKI
滑って、はしゃいで雪と遊ぼう！
ふかふかの雪の中を滑る喜び。ビッグスノーの妙高は、いつでも雪と遊ぶ快感に満ちている。
ビッグスノーワールド
豊富で良質な雪、そして多彩なコースがそろう、ビッグなスノーワールド。
AR

「ビッグ・スノー！」。海外から訪れたスキーヤーやスノーボーダーが発する言葉だ。豊富な積雪量と雪質の良さ、新雪を滑る快感に満ちたフィールドへの賛辞は、妙高の自然のすばらしさへの評価でもある。

また古くからスノーリゾートとして発展してきた妙高には、訪れる人に雪と遊ぶ楽しさを提供してきた積み重ねがある。日本の公認リフト第一号、日本初のナイター照明など数々のエピソードが示す先進性ともてなしの心。充実した施設や設備と、誰もが安心して楽しめるホスピタリティーが、冬の妙高を魅力的にしている。





[上]4メートル近い積雪とパウダースノーで人気の関温泉スキー場。[左]ハーフパイプ、テールトップなどを備えた、スノーパークを設置しているスキー場も多い。スケールの大きなフィールドで、思う存分雪と遊ぼう。

斑尾高原スキー場
マダラオコウゲンスキージョウ
初級から上級まで楽しめるコースや、森の中を滑るツリーランコースが人気。キッズパークも用意されている。
長野県飯山市斑尾高原 ☎0269-64-3214
☒上信越道妙高高原ICより車約30分
HP http://www.madarao.jp/ski/

赤倉観光リゾートスキー場
アカクラカンコウリゾートスキージョウ
巨大なスノーマンがお出迎え。上・中・初級各コースのほか、そり遊びなどができる広場もあるリゾートムード満点のスキー場。
妙高市田切216 ☎0255-87-2503
☒上信越道妙高高原ICより車約8分
HP http://www.akr-ski.com/

妙高スキーパーク
ミョウコウスキーパーク
全長1.2キロ、平均斜度7度の緩やかな林間コースは、初心者、ファミリーも安心。マイペースで滑りを楽しめる。
妙高市関山6323-4 ☎0255-82-4189
☒上信越道中郷ICより車約14分
HP http://www.myoko-skipark.jp/

赤倉温泉スキー場
アカクラオンセンスキージョウ
3つのゲレンデで構成される、ビッグなスケール。ロマンチックな林間コース、遊びが充実のキッズエリアも人気。
妙高市赤倉温泉 ☎0255-87-2125
☒上信越道妙高高原ICより車約10分
HP http://www.akakura-ski.com/

池の平温泉スキー場
イケノタイラオンセンスキージョウ
中斜面が3キロ続く、日本屈指のワイドな1枚バーンと日本最大級のスノーボードパークが自慢のゲレンデ。
妙高市池の平温泉 ☎0255-86-2370
☒上信越道妙高高原ICより車約5分
HP http://www.ikenotaira.net/

妙高杉ノ原スキー場
ミョウコウスギノハラスキージョウ
「Sugi Park」はハーフパイプ含む35アイテム。三田原エリア上部はロングパウダーも楽しめる。小学生までリフト無料。
妙高市杉野沢 ☎0255-86-6211
☒上信越道妙高高原ICより車約10分
HP http://princehotels.co.jp/ski/myoko/

関温泉スキー場
セキオンセンスキージョウ
標高が高く、優れた雪質のパウダーランドは高い評価を得ている。シーズンも12月中旬～5月中旬とロングだ。
妙高市関温泉 ☎0255-82-2316
☒上信越道中郷ICより車約 5分
HP http://www.sekionsen.com/

休暇村妙高ルンルンスキー場
キュウカムラミョウコウルンルンスキージョウ
休暇村本館から徒歩0分でゲレンデ。プライベート感覚で、子ども・初心者のスキーデビューにもぴったり!
妙高市関山 ☎0255-82-3168
☒上信越道中郷ICより車約14分
HP http://www.okamura.or.jp/ski/myoukou/


日本有数のキャンプ場
休暇村妙高笹ヶ峰キャンプ場は、2000人を収容できる国内最大級のキャンプ場。
標高1,300メートルの休暇村妙高笹ヶ峰キャンプ場は、夏でも涼ごしやすく、快適なキャンプが楽しめる。

妙高の雄大な景観の中で、思い思いの自然体験を

キャンプ
妙高山の麓に広がる休暇村妙高笹ヶ峰キャンプ場には、AC電源付きのオートサイト、フリーサイトがあり、炊事場など設備も整っている。
問休暇村妙高 ☎0255-82-3168







爽やかな高原のゴルフ場で「ナイスショット」





ゴルフ
妙高高原には4つのゴルフ場があり、高原のロケーションを生かした戦略性に富んだコースと、妙高山を望む美しい景色が魅力だ。
問妙高市観光協会
☎0255-86-3911

トレーニングに最適な爽快コース



ランニング
夏の妙高高原は、箱根駅伝常連校や実業団が集う合宿のメッカ。標高の高い笹ヶ峰高原のクロスカントリーコースは、準高地トレーニングにも最適。
問妙高市観光協会 ☎0255-86-3911



夏でも涼しい笹ヶ峰高原など、ランニングに適したコースのある妙高高原。秋には、妙高市から飯山市まで走るトレイルランニングレースも開かれる。

妙高山を望む人工クレイコート

テニス
妙高市内には公共のテニスコートが3カ所あり、中でも東赤倉テニスコートは県内初の人工クレイコートで、8面を備えている。
問妙高市教育委員会
☎0255-74-0036



森を滑空する人気アクティビティ



ジップラインアドベンチャー
斑尾高原では、木に渡したワイヤーロープを滑車で滑り下りるジップラインが人気。ターザン気分を味わえるアドベンチャー体験を。
問斑尾高原観光協会
☎0269-64-3222

Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

妙高高原温泉郷。温泉ソムリエ家元がすすめる「七五三の湯」の楽しみ方



5 池の平温泉 黒色 透明

いもり池の近くにあって、妙高山が望める、最も妙高高原らしい雰囲気を楽しめる温泉。

泉質／単純硫黄泉 泉質別適応症／アトピー性皮膚炎、慢性湿疹など

泉質／弱アルカリ性単純温泉 泉質別適応症／自律神経不安定症など



温泉街にある日帰り温泉施設では、透明な湯と黒い湯の2つの湯を体験できる。



標高1,000メートルに位置するリゾートホテルからは、眼海を見下ろす幻想的な風景が楽しめる。



4 新赤倉温泉 透明

高台のリゾートホテルエリア、森に囲まれたペンション街など、多彩な自然環境でも癒やされる温泉。

泉質／カルシウム・ナトリウム・マグネシウム・硫酸塩・炭酸水素塩泉 泉質別適応症／切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など

6 杉野沢温泉 透明

苗名滝、笹ヶ峰高原、妙高杉ノ原スキー場への入口にある温泉。日帰り温泉施設で美人の湯を味わえる。

泉質／ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・炭酸水素塩・塩化物泉 泉質別適応症／切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など



1911年に赤倉温泉の分湯として開湯された妙高温泉。源泉から10キロもの距離を引湯している。



7 妙高温泉 透明

妙高高原の玄関口、妙高高原駅近くにある温泉。透明なお湯は、さらりとした肌に優しい泉質。

泉質／弱アルカリ性単純温泉 泉質別適応症／自律神経不安定症、不眠症など



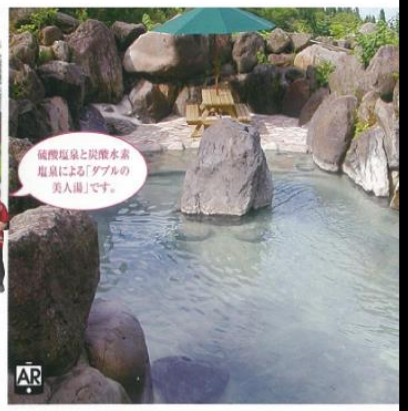


1 赤倉温泉 透明

江戸時代から続く温泉で、飲食店や土産屋が軒を連ねる。温泉街の外れにある「野天風呂 滝の湯」は赤倉のシンボル。

泉質／カルシウム・ナトリウム・マグネシウム・硫酸塩・炭酸水素塩泉 泉質別適応症／切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など

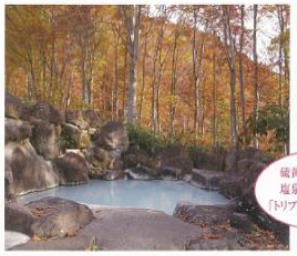




2 燕温泉 白色

標高1,150メートルに位置する秘湯。独鈷、黄金の湯、河原の湯など、山の湯の魅力満点の温泉地。

泉質／含硫黄・カルシウム・ナトリウム・マグネシウム・炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉 泉質別適応症／切り傷、冷え性、アトピー性皮膚炎など





【左】妙高山登山道の脇にある黄金の湯。絶好のロケーションの中で温泉を楽しめる。【上】黄金の湯からさらに登山道を進んだ川沿いにある河原の湯は、野趣満点。

体の芯から温まり、湯冷めしにくい茶褐色の湯。各旅館では日帰り利用も受け付けている。





3 関温泉 赤色

弘法大師が発見したと伝えられる温泉。標高900メートルに位置し、紅葉の時期には絶景を楽しめる。

泉質／ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉 泉質別適応症／切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など

温泉ソムリエの入浴五カ条

その一 入浴前後に「水ずっの水を飲むべし！

その二 入浴前には、足先など心臓の遠くから順に十分な「かけ湯」をすべし！

その三 頭にはぬれたタオルをのせるべし！

その四 一気に長湯せず、「分割浴」をすべし！

その五 疲労回復には、膝下の「温冷交互浴」が有効な！

「温泉ソムリエ」発祥の地・妙高。家元の遠間さんに聞いた、妙高の温泉の魅力と楽しみ方とは――。

――妙高高原温泉郷には7つの温泉、5つの泉質、3つの湯色（透明を除く）があり、これを称して「七五三の湯」と言っています。これだけ多彩な温泉が集まっている温泉郷は全国でもまれですから、湯巡りを楽しんではいかがでしょう。7つの温泉は「美人の湯」という共通点がありますが、それぞれ泉質が違いますから、順番を考えて湯巡りすることをおすすめします。

例えば、弱い泉質からはじめて、強い泉質へと移っていくことなどですね。温泉には転地効果もありますから、温泉ごとの景観や環境も楽しみながら、ゆっくりと巡ってみてください。



温泉ソムリエ協会 家元
遠間和広さん
とおま・かずひろ
●赤倉温泉で旅館を営みながら、温泉の魅力を広める温泉伝道師。

便利でお得な入浴券「湯めぐりチケット」



妙高高原温泉郷にある温浴施設で使える3枚綴りの共通入浴券。日帰り温泉施設、旅館など28施設で4月下旬～12月上旬まで利用できる。また各温泉の湯巡りには周遊バス「ぶらっと妙高号」（4月下旬～11月上旬・詳細は12ページ参照）を利用すると便利。



MYOKO RESORT STORY

お殿様にも愛された赤倉温泉

赤倉温泉の開湯は1816年（文化13年）。その2年前、1814年に地元の庄屋などが中心となり、越後高田藩主・榊原政令（さかきばらまさのり）の許可を得て開発が始まった。源泉がある妙高山中腹の地獄谷から約7キロの距離を、500本もの大竹で樋が引湯したといわれる。開湯後は温泉奉行が置かれ、国内唯一の藩営温泉であったことから「殿様が造った温泉郷」とも呼ばれ、2016年には開湯200年を迎える赤倉温泉。高田藩のお殿様もつかったかもしれない温泉を、歴史のロマンを感じながらゆっくりと楽しみたい。

Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

歴史・文化の香り豊か。
アートな気持ちをくすぐる。
高原の風景。
古代から江戸への歴史旅へ。


NATURE HISTORY
古代から江戸へ
北国街道歴史トリップ

空海も修業!?
霊山・妙高山
妙高山は山岳信仰の霊山とされ、空海もこの地で修業したと伝えられる。

妙高山信仰から生まれた1200年もの伝統ある祭り。伝統の祭と技を結晶する「俳山伏の棒遣い」は、県無形民俗文化財。

関山神社
奈良時代から妙高山を霊山と仰ぐ修験道の道場として繁栄。上杉謙信も信仰したといわれる。県指定文化財の石仏群や鰐の足裏を刻んだ仏足石も安置されている。
(当)妙高市関山4804　(問)妙高市観光協会　☎0255-86-3911

妙高市と上越市、長野市を結ぶ国道18号。江戸時代の北国街道を継承するこの道沿いの史跡を訪ねると、古代から江戸時代までのタイムトリップを楽しむことができる。

まずは古代。斐太遺跡は東北日本最大級の弥生時代の集落跡で、ほぼ当時のままの姿が残る貴重な遺跡として国指定史跡となっている。斐太遺跡に近接した鮫ヶ尾城跡は、上杉謙信の2人の養子、景勝と景虎が争い、景虎が非業の死を遂げた地として知られる。

また、関山神社(708年創建とも)は、霊山とされた妙高山の信仰の中心として絶大な権力を誇った。さらに国道を長野方面へと進み県境にさしかかると、北国街道の関所を復元した「関川関所 道の歴史館」がある。佐渡の金銀の輸送路でもあった北国街道でにらみをきかせた当時の関所の様子を、文献などで知ることができる。

北国街道 関川関所 道の歴史館



北国街道の要衝であった関川の関所を再現。貴重な文献やジオラマが展示され、当時の様子がうかがえる。食事処では、名物の手打ちそばが好評。
(当)妙高市関川272　☎0255-86-3280

3つの時代の歴史ロマン ──斐太歴史の里

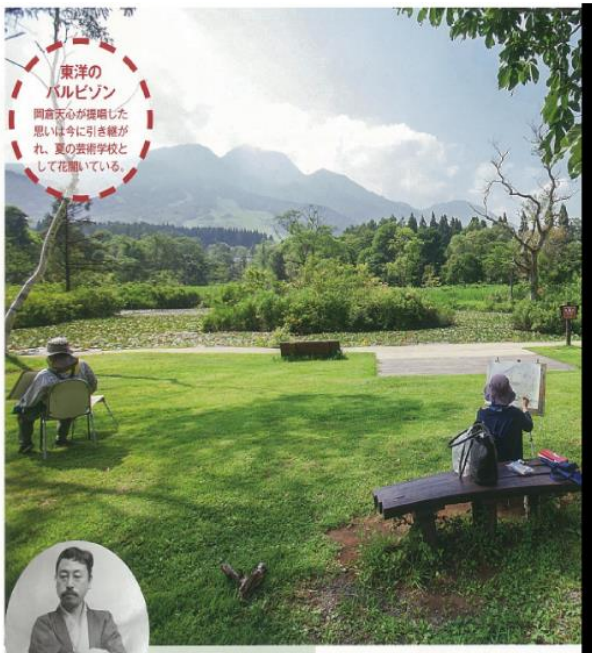






国指定史跡の「斐太遺跡」は、1800年ほど前の弥生時代後期後半に栄えた集落跡。約200軒もの竪穴建物跡があり、当時の遺跡としては東北日本最大規模。人為的な破壊がなく、集落全体がほぼ当時の状態で残っている。もうひとつの国指定史跡が観音平・天神堂古墳群。両地区合わせて170基以上の古墳がある北陸最大規模の古墳群。さらに近年、新潟県内最古級の前方後円墳が発見され、改めて注目を集めている。
(当)妙高市宮内241　(問)妙高市観光協会　☎0255-86-3911

上・鮫ヶ尾城跡は、上杉謙信亡き後、景勝と景虎が後継を争った「御館(おたて)の乱」で、景虎が自刃した地。多くの歴史ファンが訪れている。右・鉱墓式にも記録が残る古社・斐太神社。


東洋の
バルビゾン
岡倉天心が提唱した思いは今に引き継がれ、夏の芸術学校として花開いている。



岡倉天心 (1863-1913)
1890年に東京美術学校(現 東京芸術大学)の校長に就任。1896年に日本芸術院を創設するなど、日本の美術界をけん引した立役者。写真は日本美術院創立当時の岡倉天心(茨城県天心記念五浦美術館提供)



岡倉天心六角堂
ボストン美術館の中国・日本美術部長を務めていた際に体調を崩し、赤倉の山荘で静養中に逝去した岡倉天心。その別荘近くに建てられた六角堂は、天心らの調査によって歴史的価値を認められた法隆寺夢殿を模したものとされる。堂内には、天心の金色の座像が安置されている。

妙高には数多くの文化人が訪れているが、最初に世に知らしめたのは、「金色夜叉」で人気作家となっていた尾崎紅葉。1899年(明治32年)に赤倉温泉を訪れた時の様子を「煙霞療養」の中でこう書いている。『凡そ己の知る限に、此ほど山水の勝を占めた温泉場はない』。紅葉に賛辞を与えられた赤倉温泉には、その後、与謝野晶子、与謝野鉄幹、有島武郎などが訪れ、そのすばらしさを歌に詠んでいる。

1906年(明治39年)に訪れ「世界一の景勝地」と絶賛した岡倉天心は、この地を「東洋のバルビゾン」にしようという構想を描いた。ミレーをはじめ、多くの画家が活躍したフランスのバルビゾンに負けない芸術の発信地を目指して奔走。自らは赤倉に別荘を建てて晩年を過ごし、そして終焉をここで迎えた。天心の構想はかなわなかったが、その心は恒例のアートイベント「夏の芸術学校」などに引き継がれている。妙高山を中心に、北信濃の山々、日本海や佐渡まで見渡せる雄大な景勝地は、今も変わらずアートな心を刺激し続けている。

天心の夢をつむぐ ── 妙高アートイベント



妙高夏の芸術学校
毎年7月下旬に開催されるサマースクール。かつて天心が校長を務めた東京芸術大学などの講師が指導し、日本画、油彩画、水彩画、デッサンスケッチのコースに分かれ、一流の技術が学べる。
(問)妙高市観光協会　☎0255-86-3911。



妙高天心茶会
晩年を赤倉の山荘で過ごし、1913年(大正2年)に終焉を迎えた天心を偲び、その命日に行われる茶会。野点や一般茶会も開かれ、天心が残した「茶の心」を今に伝えている。
(問)妙高市観光協会　☎0255-86-3911
(当)赤倉天心山荘および天心六角堂周辺

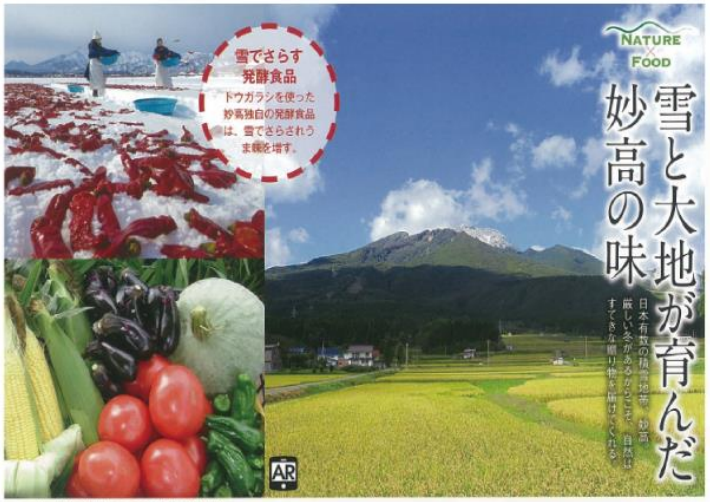


妙高四季彩芸術展
妙高の魅力をテーマに、10月下旬に開かれる絵画と写真の全国公募展。応募者の力作が展示された会場では、作品に込められた妙高への思いを感じとれる。
(問)妙高芸術祭実行委員会事務局(生涯学習課内)　☎0255-72-5111

Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

雪と大地が育んだ食・酒。

バスで気軽に散策する名所。
新潟ならではの美酒やお米。
日本酒3酒造、かんずり。



[上・右]妙高山を背景に、黄金色に色づいた梅雅が頭をたれる、実りの秋の風景。
[上・左]白い雪原にトウガラシの赤が映える「かんずり」の雪さらし。妙高の冬の風物詩。
[下・左]高原の涼しい気候と、肥沃な土地に育まれた高原野菜。みずみずしく、甘みたっぷり。

すべての命の源は水。水の良い土地には、豊かな恵みがもたらされる。豊富な雪解け水が、大地を隅々まで潤すことで、妙高には豊かな食と食文化が育まれてきた。

米をはじめとした農作物、水が品質を大きく左右する日本酒、そして雪にさらすことで味を深めるトウガラシを使った「かんずり」や味噌などの発酵食品。山菜やきのこなどの山の幸も、山々に降り積もる雪と、肥沃な大地によって与えられる妙高ならではの授かり物だ。

妙高・3つの酒蔵見学



君の井酒造(株)

江戸時代、天保年間(1830年～1843年)の創業。以来、妙高山麓の伏流水と良質な新潟米を使い、地元に愛され続ける美酒を醸してきた。「惜しみなく手をかけた最造り」をモットーに、代表酒「君の井」をはじめ、温度と技術と長い時間を必要とする山廃(やまはい)仕込みの「越後の雪秘伝」など、10の銘柄を作っている。



千代の光酒造(株)

創業は1860年(万延元年)。当時から枯れたことがないという仕込み水は、妙高連峰を源とする井戸水。その豊かで清冽な水と、地元の農家と協力して育てる酒米を使って酒を醸す。標高200メートルと、新潟県内の酒蔵では比較的高地にあり、雪に覆われた冷涼な気候が、仕込みに適した環境を生み出す。



鮎正宗酒造(株)

深い緑に包まれた山あいにあり、茅葺き屋根が風情を感じさせる酒蔵。酒造りに必要な水はすべて敷地内にわき出る水で生かなう。硬水分にも及ぶ豊富な水は、大地で自然にろ過されたミネラル成分の少ない軟水。やわらかな水質がその主な酒にも生かされ、さらりとした、後口さわやかな酒を醸している。

＼妙高のお土産はココで!／



道の駅あらい

地元野菜の販売やそば打ち体験「四季彩館 ひだなんぼ」など、特産品の販売以外で観光客などが野菜を通ねる道の駅。



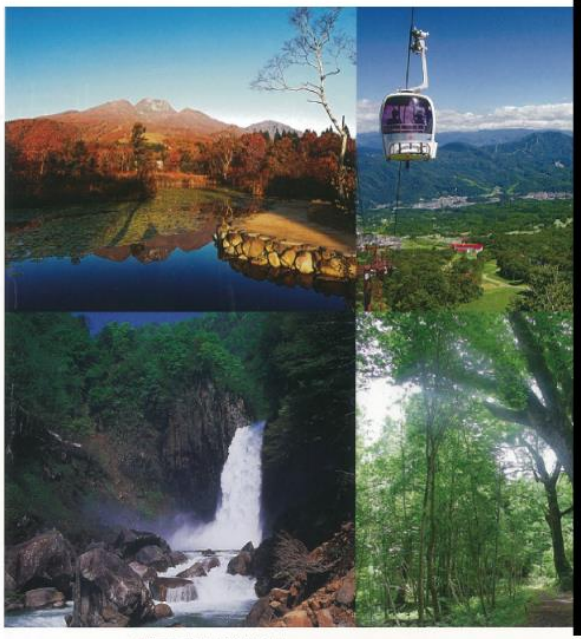
妙高山麓高冷センター とまと

妙高の高原野菜を豊富にそろえる直売所。特大袋いっぱいの格安の野菜満載も!?

雪どけの清流で育つ「妙高米」



春、妙高連峰に降り積もった雪が、ゆっくりと大地にしみ込み、やさしくおいしいお米を育む。妙高川をはじめとして豊かな流れを作り出す。その清流の恵みと、日照時間が長く雨量の少ない妙高の気候。



1 妙高高原、野尻湖や北信濃の山々など、大パノラマが楽しめる妙高スカイケーブル。
2 妙高山ウォッチングの一番の名所、いもり池。春夏秋冬、どの季節に訪れても妙高山の美しさは格別を裏切らない。
3 森林セラピーロードに認定されている、笹ヶ峰牧場見平。緑の森で深呼吸をしてみよう。
4 ごう頭とともにしぶきが舞う苗名滝。いもり池、笹ヶ峰と並ぶ妙高観光のメッカだ。

鉄道を利用して訪れる人たちや、のんびりとバス旅をしたい人のために、妙高高原には周遊バス、直行バスなどが運行されている。温泉や名所ごとに停留所があり、バスに乗れば主だった観光スポットを手軽に巡ることができる。車での来訪者にもバスは便利。湯巡りの途中で湯上がりのビール、名物グルメやランチと一緒にちょっと地酒を、そんな楽しみもバスならかなえてくれる。

時刻表を見ながらのんびりと巡るバスのプチ旅。車窓から見える雄大な妙高山や緑あふれる森も、じっくりと楽しめる。雄大な自然の中で、時間さえもゆったり流れる妙高では、バスの早さで巡るのが似合っているかもしれない。

名所めぐりコース

1 赤倉本通り
↓ぶらっと妙高号で約20分
2 苗名滝
↓ぶらっと妙高号で約10分
3 いもり池
↓ぶらっと妙高号で約20分
4 スカイケーブル
↓徒歩で3分
5 新赤倉三叉路
↓路線バス赤倉線で約1分
6 赤倉銀座
↓徒歩で5分
7 赤倉本通り

○所要時間 約1時間
※バスの待ち時間、運賃時間は含んでいません。

花と大自然コース

1 赤倉本通り
↓ぶらっと妙高号で約10分
2 いもり池入口
↓笹ヶ峰直行バスで約40分
3 乙見湖
↓笹ヶ峰直行バスで約40分
4 いもり池入口
↓ぶらっと妙高号で約25分
5 燕温泉
↓ぶらっと妙高号で約15分
6 赤倉本通り

○所要時間 約2時間10分
※バスの待ち時間、運賃時間は含んでいません。

バスを利用して妙高イイとこ巡り!



妙高高原エリアの各温泉と主な名所を巡る周遊バス「ぶらっと妙高号」は、1日乗り放題で、乗り降り自由。チケットはバス内でも購入可能。

○ぶらっと妙高号(周遊バス)
[運行日] 4月下旬～11月上旬 [料金] 大人500円、小人300円

○笹ヶ峰直行バス
[運行日] 6月の土・日及び7月1日～11月3日
[料金] 妙高高原駅～笹ヶ峰 大人1,000円、小人500円

○路線バス 池の平・杉野沢線
[運行日] 4月1日～11月30日
[料金] 大人140円～510円

○路線バス 赤倉線
[運行日] 通年(経路によって異なる)
[料金] 大人140円～360円

※問 妙高市観光協会 ☎0255-86-3911



Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

















スローな時間を過ごせるフィールドがある。
えちごトキめき鉄道で優雅な沿線列車旅
鉄道最高峰のローレル賞、グッドデザイン賞受賞
リゾート列車「雪月花」で贅沢な列車旅へ。
イベント列車「妙高温泉列車」

Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

妙高市内・周辺の最近の主なトピックス

新たなスポットがオープン！



2017 年 12 月
ロッテアライリゾート
（Lotte Arai Resort）開業



2020 年 6 月
売上日本一の実績を誇る
道の駅あらいの拡張部分がオープン予定



妙高高原周辺での
観光開発プロジェクトが進行中



2018 年 6 月
水族館「うみがたり」
オープン（㈱横浜八景島運営）



北陸新幹線　上越妙高駅
ホテル、商業施設など
周辺の開発が進む



観光地の中心、いもり池付近で
テレワーク研修交流施設整備
を市が計画中

企業研修等にもプロフェッショナルに対応

- 妙高市を拠点に、大企業等に人材育成研修プログラムを提供しながら、都市部の企業で複業、テレワークなどこれからの仕事のあり方や働き方を実践している、ワーケーション企業研修プログラムコーディネーター NPO法人しごとのみらい理事長 竹内義晴氏により、ワーケーション訪問企業の社員様を対象に、「座学研修×自然体験」などによる多様な企業様向け研修プログラムを提供。
- 多様な人脈を生かし、企業人事様や社員様のニーズを踏まえ、高品質な企業研修を提供します。

社員のストレス対策、どうすればいいのだろう？

自ら考え行動する社員教育の必要性とコーチング

職場の課題を話し合いで解決するファシリテーション

世代間ギャップを縮めるコミュニケーション術

問題解決力を鍛えるチャート式ロジカルシンキング

座学研修 × 自然体験によるチームビルディング　など





ワーケーション企業研修プログラムコーディネーター

NPO法人しごとのみらい理事長　竹内 義晴氏

1971年生まれ。新潟県妙高市出身・在住。コミュニケーションの専門家。「仕事を楽しくする」が活動のテーマ。働きやすい会社を創ることによって、企業で生じている人間関係やコミュニケーションの問題を解決し、ビジネスパーソンが楽しく働けるよう、コミュニケーションの研修、講演、コーチング、カウンセリングに従事している。

また、サイボウズ株式会社にて、ブランディングやチームワークメソッドの研究開発を行う複業家でもある。「パラレルワーク」や「テレワーク」など、これからの仕事のあり方や働き方を実践している。

地域課題解決型研修プラットフォーム（みょうこうミライ会議）

- 妙高市の市民や地元企業、農家、若手起業家などで組織し、ローカルイノベーションの創出を目指して平成28年度より取り組んでいる**「妙高わかもの会議」を発展的に改組**し、異業種交流や人が創り出す「共創力・協働力・革新力」をさらに発揮し、社会・地域に求められ、社会課題を解決する力を持った人材を育成するため、令和2年度より、首都圏企業様等に提供する「地域課題解決型研修」と組み合わせることを想定設計した新たなプラットフォームとして、**「みょうこうミライ会議」を創設。**
- このプログラムには、さらに、首都圏等の企業から研修として派遣されたリーダー候補の社員様などと妙高市の市民会議メンバー＆行政職員（妙高市役所）が異業種でチームを編成。
- 2泊3日の短期集中型の合宿などを通して地域の課題に取り組み、具体的ソリューションを市長に提言します。
- 現実の課題に対し、実行可能なソリューションを短期で提示することを課せられるため、**本質課題を見抜き、実現できる施策を作る「変革リーダーに必要な力」を育成します。**

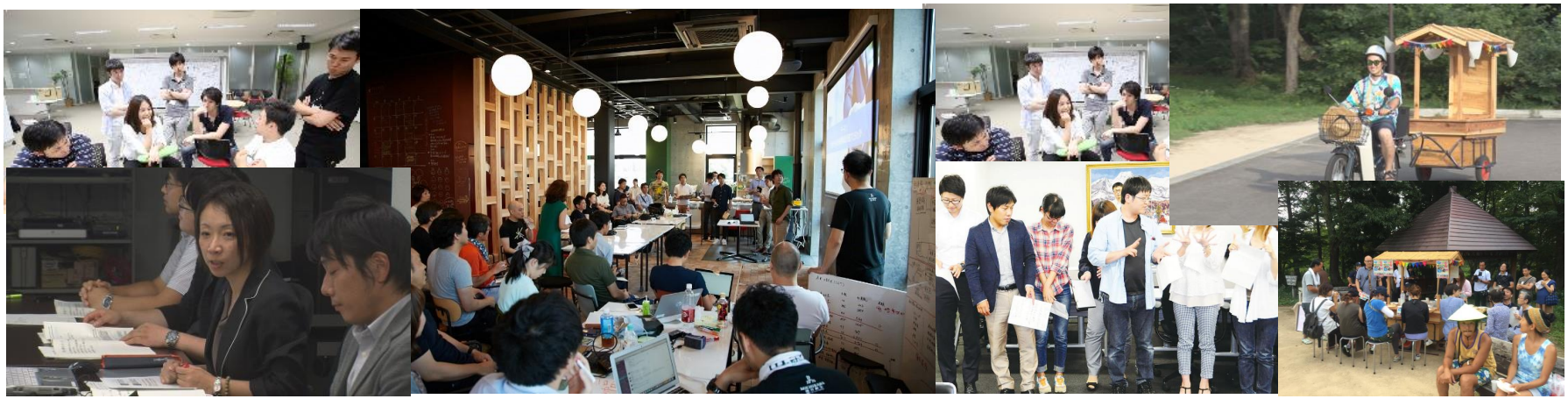






「みょうこうミライ会議」のコンセプトデザイン

【みょうこうミライ会議】
「アツい人たち」が出会い化学反応を起こすと きっと未来が変わる

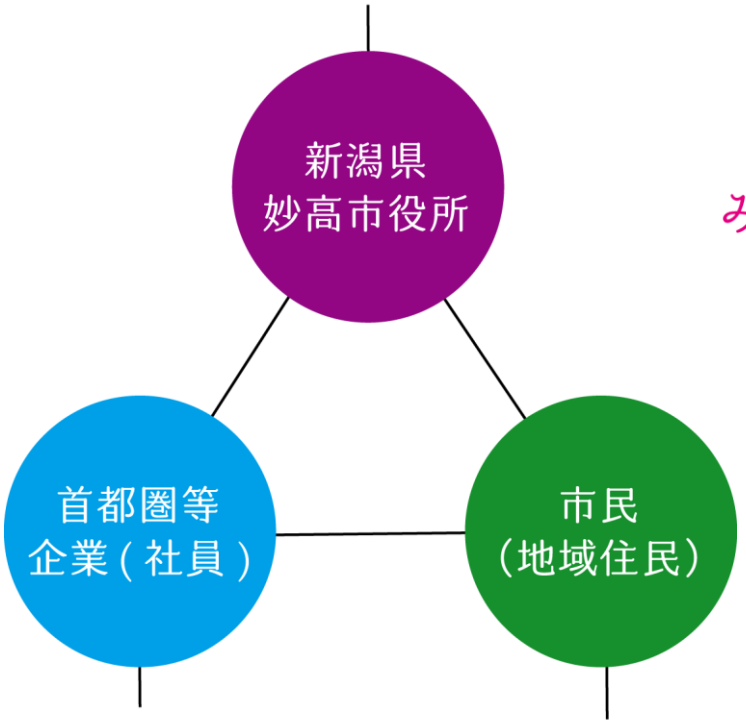


- 「みょうこうミライ会議」は、妙高市民（市民、農家、若手起業家等）と自治体職員、首都圏企業のプロフェッショナル人材が協働してイノベーションを起こすためのプラットフォーム。
- 目指すのは、参加職員・社員が「最適なコンディションで協働できる」コミュニティ。
- 参加者の熱量がぶつかり合うことで互いの人的変革を起こし、地方創生は勿論のこと事業開発・人材開発など多様な面でのイノベーションに連鎖させます。
- 新図書館構想、観光地再生、交通弱者対策、空き家対策、子育て女性の仕事創出などの行政課題解決策を提言することなどを想定し、市長プレゼンなどを通じ、参加社員の課題解決スキルの育成とともに、評価されたプロジェクトが妙高市の翌年予算編成に組込まれるなど社会実装（事業化）につなげます。

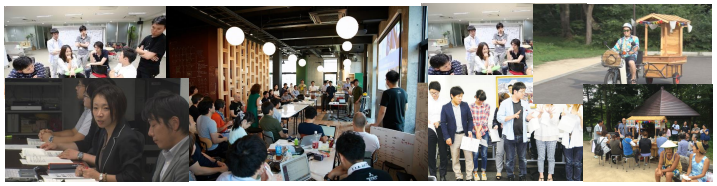
「みょうこうミライ会議」のプロフェッショナルな構築体制

【みょうこうミライ会議】

地方行政発で未来を変える

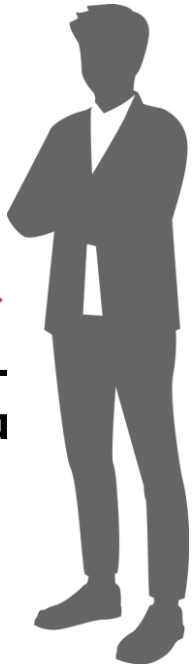


自らが日本の未来を変える



みょうこうミライ会議総合プロデューサー

総務省地域力創造アドバイザー
の活用を検討中



- 企業の人事（社員）、市民（市民・農家・起業家等）、地方自治体職員、そして両者をつなぐプロデューサーとしての「変革のプロ」「イノベーションファシリテーションのプロ」である総務省地域力創造アドバイザーのトータルコーディネートを検討しており、「枠組みを超えた具体的な変化を生む」形での企画・運営・事業展開を実現できること。また自組織のみの利益だけでなく、世の中全体への貢献を見据え、本構想を持って日本の地域課題に対してイノベーティブな変化の波を起こします。

「テレワーク研修交流施設」を観光地周辺に整備予定

- コワーキングスペース、シェアオフィス、コミュニティスペース等を備えた**「テレワーク研修交流施設」を妙高市（行政）が整備予定**
- 観光客の多い市内有数の観光地付近に整備予定



妙高市池の平地区「いもり池」





施設内イメージ（現：妙高高原観光案内所）

妙高クアオルトプログラム（健康保養地）

■ クアオルト（健康保養地）プログラム（春～秋）

★「健康資源」を活用した「妙高型健康保養地プログラム」の確立

気候療法 ウォーキング ＋ **温泉プールでの水中運動** ＝ **妙高型 健康保養地プログラム**



気圧が低く、運動強度が上がる準高地でのウォーキング

温泉の効能に加え、水中運動と組み合わせて実施することで効果アップ



★指導体制・受入体制の整備

●妙高ヘルスケアリーダー(指導者)の養成と育成(登録１９人)



●DMOや民間事業者が主体となったヘルスツーリズムの受入体制の構築

第２期ヘルスツーリズム認証の取得



★拠点施設の整備・活用

●妙高高原体育館　温泉トレーニングプール



直径18.6m・水深1.1mの専用プールを完備し、通年で温泉療法プログラムの実施が可能



トレイルランニング試走プログラム

■ トレイルランニング試走プログラム（春～秋）

●トレイルランニングレースとしての国内では、憧れのブランド大会となった「信越五岳トレイルランニングレース（110km・100miles(160km)」や、「MADARAO FOREST TRAILs 50km」などのコースをプロトレイルランナーや現地スタッフとともに、「試走」する持久系スポーツのワーケーションプログラムを提供





その他の多様な各種プログラム例

その他の自然体験系プログラムの例



森林ツーリズム・森林ヨガプログラム



マインドフルネスプログラム



温泉ソムリエ解説・温泉満喫プログラム



山岳登山・トレッキングプログラム



農業体験プログラム



スノーシュープログラム



豪雪・除雪体験（ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ）プログラム



スキー・スノボ・バックカントリープログラム

and More!

妙高でのワーケーションのメリット

■ **「妙高」の良好な環境でワークライフバランス。心身ともに健やかに・豊かに**











仕事と、家族と過ごす時間・趣味の時間の両立

長期滞在するための宿泊施設が充実。家族と一緒に過ごす時間や趣味に没頭できる時間は、人生の質の高さ、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）に強い影響を与えます。

リフレッシュ効果による生産性向上

森林セラピーロードなどリフレッシュ効果の高いエリアが豊富。豊富で多様なアクティビティが充実し、息抜きができるバケーションスポットで自由に過ごせます。そのためストレス解消やリフレッシュ効果が高く、仕事のモチベーション上昇や生産性の向上が期待できます。

企業とワーカー(社員)のエンゲージメント向上

研修＋自然体験によるチームビルディングプログラムや社会課題解決のためのプラットフォームや研修人材・研修フィールドが充実。社員の心身の健康や福利厚生に配慮する企業という信頼が社員に芽生え、企業との間に強い絆が結ばれます。また現時点でワーケーションを実施している企業は多くなく、このスタイルに慣れた社員の強いリテンション効果（優秀な人材のつなぎとめる策）が見込めます。

「妙高市」は、より長い休暇やレジャーを業務や生産性に影響を与えずに取得できるなど、様々なメリットがある「ワーケーション」（研修・自然体験等）を通じて、生産性・ワークライフバランスを高める働き方を、企業様に「具体的に提案・提供」していきます。

妙高市がワーケーションで企業様等に提供できる価値

- 企業様と社員様のメリットを最大化しつつ、地域振興等に寄与することを目指します。

企業様メリット

- 企業研修などを通じた人材の育成
- 多様な教育研修（社会奉仕、農業体験等）
- 優秀な人材獲得・離職防止(ﾘﾃﾝｼｮﾝ)効果
- 福利厚生・働き方のバリエーション増加
- ＣＳＲの取組み寄与（ＳＤＧｓなど）
- 生産性向上・事業継続性向上
- 社員様の心身の健康増進
- 企業と社員とのエンゲージメント向上等

社員様メリット

- 通勤時間の短縮（Ex.120分→5分）
- ワーケーションの実現（Work+Vacation）
- 生産性向上（会議の効率化）
- ワーク・ライフ・バランスの実現
- 人脈の形成（地域交流・異業種交流）等

Myoko-Workation-Style
ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

社員様の満足度を高め、
生産性と企業価値を
最大化します

妙高市（地域）のメリット

- 新たな人の流れの形成（企業等）
- 地域経済の活性化、観光振興
- 副業人材の活用による市内企業の高度化
- リモートワークによる雇用の創出
- 関係人口の増による担い手への寄与等

心身共に健康で、それぞれの
社員様・家族にマッチしたＱＯＬ
の向上を実現します



Myoko-Workation-Style

ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

にいがたけん　みょうこうし
【新潟県妙高市】
〒944-8686 新潟県妙高市栄町5番1号
妙高市 企画政策課 未来プロジェクトグループ
【電話】0255-74-0044　【FAX】0255-72-9841【E-Mail】kikakuseisaku@city.myoko.niigata.jp