



ローカルバスでゆっくりめぐる

2日間周遊券  
¥1,000

# 妙高高原 自然満喫コース

※山麓線の運行時刻有効期間：  
6/1～10月上旬

☆東京発8:00-9:00台の新幹線で接続可

長野から (しなの鉄道)	11:34着
上越妙高から (えちごトキめき鉄道)	10:38着 11:23(雪月花)
長野行き (しなの鉄道)	16:41 発
上越妙高方面 (えちごトキめき鉄道)	17:06 発

※注: 電車・バスの時刻は変更になる可能性  
があります。公式HP等で最新情報をご  
確認ください。

杉野沢線  
杉野沢行

いもり池入口  
下車

11:45発

約20分

①妙高高原駅  
Myoko Kogen sta.

妙高高原観光案内所  
✓バス周遊券  
✓湯めぐりチケット  
✓パンフレット・お土産

②いもり池  
Imori-ike Pond

1周約20分の遊歩道が整備されて  
いて、四季を通じてさまざまな草  
花や野鳥を見ることができます

いもり池入口  
13:05発

いもり池入口  
13:23発

妙高山麓線

16:34着

約20分

いもり池入口  
16:15発

【日帰り】  
妙高高原駅へ

杉野沢線  
妙高高原駅行

乗換

いもり池入口  
16:10着

カフェ・グラン

行列のできる  
濃厚ソフトクリーム♡

苗名滝苑

絶景流しそうめんや釣り堀で  
釣った川魚を楽しめます



③苗名滝  
Naena Waterfall

約  
12  
分

苗名滝 下車

妙高山麓線

約20分

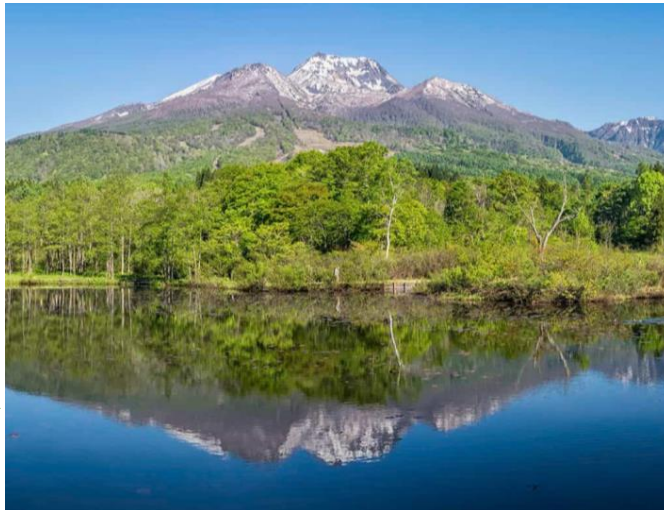
苗名滝  
15:58発

【お泊り】  
宿泊施設へ

⑤関・燕温泉  
Seki・Tsubame  
Onsen

10-15分

④赤倉温泉  
新赤倉温泉  
Akakura・  
Shinakakura Onsen



妙高高原ビジターセンター

妙高の自然や生態、歴史が学べる展示室  
は必見！体験型アクティビティーも



※ビジターセンターでも乗車可

nagomi カフェ

ハーブティーと豆花が人気の  
映えるカフェ。営業日要確認



ローカルバスと徒歩で効率よく！

2日間周遊券  
¥1,000

# 妙高高原 よくばりコース

※山麓線の運行時刻有効期間：  
6/1～10月上旬

☆東京発8:00-9:00台の新幹線で接続可

長野から (しなの鉄道)	11:34着
上越妙高から (えちごトキめき鉄道)	10:38着 11:23(雪月花)
長野行き (しなの鉄道)	16:41 発
上越妙高方面 (えちごトキめき鉄道)	17:06 発

※注: 電車・バスの時刻は変更になる可能性  
があります。公式HP等で最新情報をご  
確認ください。



燕温泉 黄金の湯(無料)

「源泉100%かけ流し宣言」  
赤い湯の関温泉 & 白濁湯の燕温泉



①妙高高原駅  
Myoko Kogen sta.

- ①妙高高原観光案内所
- ✓バス周遊券
  - ✓湯めぐりチケット
  - ✓温泉スタンプラリー
  - ✓パンフレット・お土産

②いもり池  
Imori-ike Pond

1周約20分の遊歩道が整備されて  
いて、四季を通じてさまざまな草  
花や野鳥を見ることができます

④赤倉・新赤倉温泉  
Akakura・Shinakakura Onsen



滝の湯 野天風呂

日帰り入浴可能な施設

- ・滝の湯・ホテル太閤・赤倉ホテル
- ・赤倉ワクイホテル・高原ホテル対山
- ・香嶽楼・赤倉ユアーズ・イン

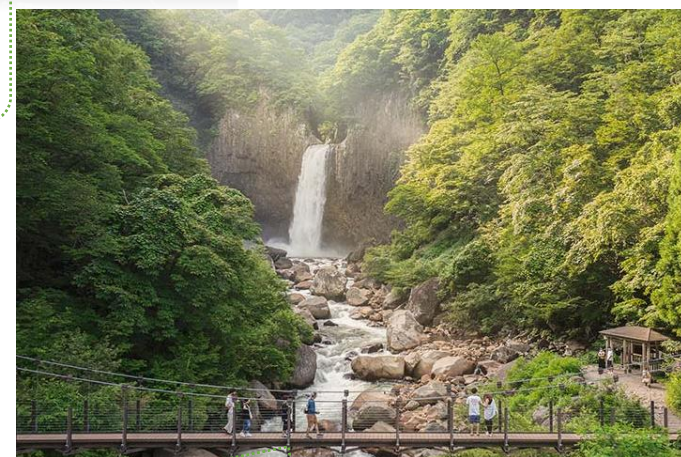
開湯200年を超える歴史ある赤倉温  
泉とそこから分湯した新赤倉温泉。  
2つの泉質が「肌美人の湯」「傷の  
湯」として親しまれています

赤倉  
銀座  
まで  
徒歩  
10分



妙高高原スカイケーブル

信越の山々や野尻湖が一望できます  
運が良ければ雲海も！  
※運航日時要確認(7月中旬～11月上旬)



日本の滝百選の一つに選ばれている落差55m、迫力満点  
の滝！バス停から吊り橋のある遊歩道を約15分歩きます

★注意★次のバスまで滞在時間約40分！

妙高高原ビジターセンター

妙高の自然や生態、歴史が学べる展示室  
は必見！併設のカフェ“SOF& by  
MYOKO COFFEE”のソフトクリームや  
妙高発酵ジェラートもおすすめ♡



いもり池入口 13:05発  
ビジターセンター 13:08発

妙高山麓線

約  
12  
分

苗名滝  
下車

③苗名滝  
Naena Waterfall



赤倉足湯  
16:18発

【日帰り】  
妙高高原駅へ

【お泊り】  
宿泊施設へ

- ・赤倉・新赤倉温泉
- ・関・燕温泉
- ・アパリゾート

妙高山麓線

10-15分

赤倉足湯  
16:18発

⑤関・燕温泉  
Seki・Tsubame Onsen

約20分

スカイケーブル  
下車

苗名滝  
13:56発

妙高山麓線



濃厚  
ソフトク  
リーム  
時間  
があれば！



ローカルバスで朝の絶景を楽しむ

2日間周遊券  
¥1,000

# 妙高高原 Early Birdコース

※山麓線の運行時刻有効期間：  
6/1～10月上旬

☆東京発6:00台の新幹線で接続可

長野から (しなの鉄道)	8:30着
上越妙高から (えちごトキめき鉄道)	9:01着
長野行き (しなの鉄道)	15:50 発
上越妙高方面 (えちごトキめき鉄道)	15:09 発

※注: 電車・バスの時刻は変更になる可能性  
があります。公式HP等で最新情報をご  
確認ください。

赤倉線  
赤倉温泉行

9:30 発

約15分

新赤倉三叉路  
下車

## ① 妙高高原駅 Myoko Kogen sta.

### ① 妙高高原観光案内所

- ✓バス周遊券
- ✓湯めぐりチケット
- ✓温泉スタンプラリー
- ✓パンフレット・お土産

## ② 妙高高原スカイケーブル Myoko Kogen Sky Cable



信越の山々や野尻湖が一望できます  
条件が揃えば雲海も。朝がチャンス！  
※運航日時要確認(7月中旬～11月上旬)

スカイ  
ケーブル  
11:00 発

約17分

妙高山麓線

苗名滝  
下車

## ③ 苗名滝 Naena Waterfall



日本の滝百選の一つ  
に選ばれている落差  
55m、迫力満点の  
滝！バス停から吊り  
橋のある遊歩道を約  
15分歩きます

苗名滝  
12:20 発

約  
12  
分

妙高山麓線

いもり池下車



カフェ・グラン

行列のできる  
濃厚ソフトクリーム♡

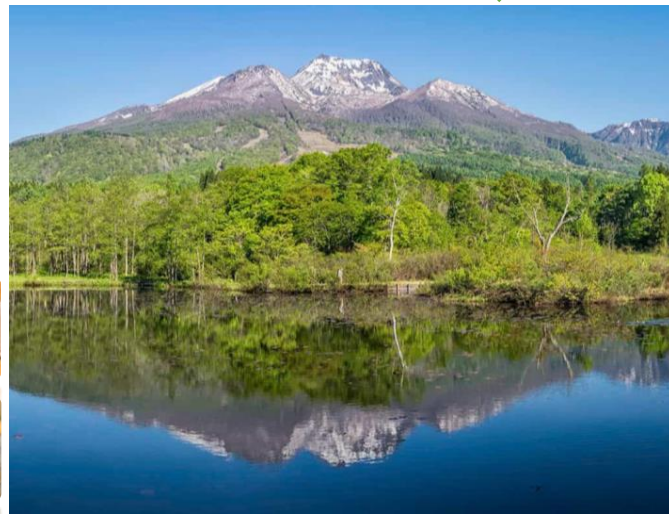
## 妙高高原ビジターセンター

妙高の自然や生態、歴史が学べる展示室は必見！  
併設のカフェ“SOF& by MYOKO COFFEE”のソフ  
トクリームや妙高発酵ジェラートもおすすめ♡



徒歩  
で  
散策

## ④ いもり池 Imori-ike Pond



1周約20分の遊歩道が整備  
されていて、四季を通じ  
てさまざまな草花や野鳥  
を見ることができます

【日帰り】  
妙高高原駅へ

妙高高原駅  
14:59 着

約20分

ビジターセンター  
14:39 発

杉野沢線

⑤ 赤倉・新赤倉温泉  
Akakura・Shinakakura Onsen  
関・燕温泉  
Seki・Tsubame Onsen

妙高山麓線

10-20分

ビジターセンター  
14:05 発

【お泊り】  
宿泊施設へ

- 赤倉・新赤倉温泉
- 関・燕温泉
- アパリゾート

## ランチ・休憩スポット(池の平)

- ・あらかんラーメン
- ・nagomiカフェ(日替ランチ)
- ・Café & Bar Sessions By The Pond
- ・MYOKO COFFEE ライムリゾート店



滝の湯 野天風呂



ローカルバスで温泉三昧！

2日間周遊券  
¥1,000

# 妙高 七五三の湯めぐりコース

※山麓線の運行時刻有効期間：  
6/1～10月上旬

☆東京発8:00-9:00台の新幹線で接続可

長野から (しの鉄道)	11:34着
上越妙高から (えちごトキめき鉄道)	10:38着 11:23(雪月花)

※注: 電車・バスの時刻は変更になる  
可能性があります。公式HP等で最新  
情報をご確認ください。

## ⑤ 関山駅 Sekiyama sta.

長野/妙高高原方面 (えちごトキめき鉄道)	18:44 発
上越妙高方面 (えちごトキめき鉄道)	18:44 発

関山駅  
18:32着

【日帰り】  
関山駅へ

約  
30  
分

関・燕温泉線

燕温泉 18:01発  
関温泉 18:06発

【お泊り】 宿泊施設へ

杉野沢線  
杉野沢行

11:45発

## ① 妙高高原駅 Myoko Kogen sta.

### 妙高高原観光案内所

- ✓バス周遊券
- ✓湯めぐりチケット
- ✓温泉スタンプラリー
- ✓パンフレット・お土産

アルペンブリック  
スパ下車

約20分

ライムリゾート妙高:  
ビジターセンター前下車

ふれあい会館:  
ふれあい会館前下車

## ④ 関・燕温泉 Seki・Tsubame Onsen

赤い湯の関温泉と白濁湯の燕温泉はいずれも  
弘法大使発見の湯といわれる秘湯です



燕温泉 黄金の湯 (無料野天風呂)

## ② 池の平温泉 Ikenodaira Onsen

白樺林といもり池を中心に四季の眺望が美しい高原の温泉  
無色透明な単純温泉と硫黄泉(黒泥湯)の二つが存在します



アルペンブリック・スパ

### 日帰り入浴可能な施設(池の平)

- ・アルペンブリック・スパ
- ・ホテルアルペンブリック
- ・ライムリゾート妙高
- ・ふれあい会館

散策  
立ち寄り  
スポット



### いもり池

1周約20分の遊歩道では、四  
季を通じてさまざまな草花や  
野鳥を見ることが出来ます



### 妙高高原ビジターセンター

妙高の自然や生態、歴史が学べる  
展示室は必見！カフェ“SOF& by  
MYOKO COFFEE”も併設



### ランチ・休憩スポット

- ・あらかんラーメン
- ・nagomiカフェ(日替ランチ)
- ・Café & Bar Sessions By The Pond
- ・MYOKO COFFEEライムリゾート店



ビジターセンター 14:05発  
いもり池入口 14:08発  
アルペンブリックスパ 14:09発

約  
10  
分

滝の湯:  
赤倉足湯下車

妙高山麓線  
温泉街:  
赤倉銀座下車

## ③ 赤倉温泉 Akakura Onsen

「肌美人の湯」「傷の湯」として知られ  
る二つの泉質をもつ、開湯200年を超え  
る歴史ある温泉です



滝の湯 野天風呂

赤倉銀座から徒歩10分

### 妙高高原スカイケーブル

山頂駅から信越の山々や  
野尻湖を一望、運が良ければ  
雲海がみえるかも!?

※運航日時要確認(7月中旬～11月上旬)



赤倉足湯  
16:18発

約20分

妙高山麓線

スカイケーブル  
16:15発