ローカルバスでゆっくりめぐる

妙高高原　自然満喫コース

2日間周遊券
￥1,000

※山麓線の運行時刻有効期間：
杉ノ原ゴンドラ運行期間（要確認！）

☆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）	10:48着 11:20（雪月花）

長野行き（しなの鉄道）	16:42 発
上越妙高方面（えちごトキめき鉄道）	17:05 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

11:45発

いもり池入口
下車

約20分

①妙高高原駅
Myoko Kogen sta.

ℹ️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

16:33着

約20分

いもり池入口
16:15発

🚌杉野沢線
妙高高原駅行

🚌乗換

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

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

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

※ビジターセンターでも乗車可

ビジターセンター
12:53発

いもり池入口
12:50発

🚌妙高山麓線

③苗名滝
Naena Waterfall

約12分

苗名滝 下車

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！バス停から遊歩道や吊り橋を約15分歩きます

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

🚌妙高山麓線

苗名滝
15:53発

約20分

いもり池入口
16:10着

【日帰り】
妙高高原駅へ

【お泊り】
♨宿泊施設へ

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

10-15分

⑤関・燕温泉
Seki・Tsubame
Onsen

妙高高原　よくばりコース

ローカルバスと徒歩で効率よく！

2日間周遊券
￥1,000

※山麓線の運行時刻有効期間：
杉ノ原ゴンドラ運行期間（要確認！）

☆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）	10:48着 11:20(雪月花)

長野行き（しなの鉄道）	16:42 発
上越妙高方面（えちごトキめき鉄道）	17:05 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

「源泉100%かけ流し宣言」
赤い湯の関温泉＆白濁湯の燕温泉

【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🚌

⑤関・燕温泉
Seki・Tsubame Onsen

10-15分

🚌妙高山麓線

赤倉足湯
16:18発

【日帰り】
妙高高原駅へ

赤倉足湯
16:18発

🚌赤倉線
妙高高原駅行

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(GW＆7月中旬～11月上旬)

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！

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！

③苗名滝
Naena Waterfall

ビジターセンタ12:53発
いもり池入口12:50発

🚌妙高山麓線

約12分

苗名滝
下車

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

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♡

①妙高高原駅
Myoko Kogen sta.

ℹ️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

16:30着

🚌杉野沢線
杉野沢行

11:45発

いもり池入口
下車

約20分

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：
杉ノ原ゴンドラ運行期間（要確認！）

☆東京発6:00台の新幹線で接続可

長野から（しなの鉄道）	8:31着
上越妙高から（えちごトキめき鉄道）	9:17着

長野行き（しなの鉄道）	15:54 発
上越妙高方面（えちごトキめき鉄道）	15:43 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

9:27発

新赤倉三叉路下車

約15分

①妙高高原駅
Myoko Kogen sta.

ℹ️ 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(GW＆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、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 13:56発

約12分

妙高山麓線

いもり池下車

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

カフェ・グラン

行列のできる濃厚ソフトクリーム♡

徒歩で散策

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♡

ビジターセンター 14:56発

杉野沢線

妙高高原駅 15:16着

約20分

【日帰り】妙高高原駅へ

妙高山麓線

ビジターセンター 16:07発

10-20分

【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

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

滝の湯　野天風呂

ランチ・休憩スポット(池の平)
- ・あらきんラーメン
- ・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

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：
杉ノ原ゴンドラ運行期間（要確認！）

☆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）	10:48着 11:20(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。

🚌杉野沢線
杉野沢行

11:45発

①妙高高原駅
Myoko Kogen sta.

ℹ️ 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

②池の平温泉
Ikenodaira Onsen

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

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

散策
立ち寄り
スポット

徒歩１３分

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できます

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
・あらきんラーメン
・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 14:10発
いもり池入口 14:13発
アルペンブリックスパ 14:09発

約10分

🚌妙高山麓線

滝の湯：
赤倉足湯下車

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

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(GW&7月中旬～11月上旬)

日帰り入浴可能な施設（赤倉）
・滝の湯
・赤倉ホテル
・赤倉ワクイホテル
・高原ホテル対山
・香嶽楼

スカイケーブル
16:15発

🚌妙高山麓線

赤倉足湯
16:18発

約20分

④関・燕温泉
Seki・Tsubame Onsen

日帰り入浴可能な施設
- 中村屋旅館（関）
- 朝日屋旅館（関）
- 休暇村妙高（関）
- ホテル岩戸屋（燕）
- ホテル花文（燕）

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

⑤関山駅
Sekiyama sta.

長野/妙高高原方面（えちごトキめき鉄道）	18:54 発
上越妙高方面（えちごトキめき鉄道）	18:36 発

関山駅
18:27着

【日帰り】
関山駅へ

約30分

🚌関・燕温泉線

燕温泉 17:56発
関温泉18:01発

【お泊り】♨宿泊施設へ

たっぷり妙高+途中下車の旅

2日間周遊券
￥1,000

妙高高原＋α 1泊2日コース

DAY 1

☆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）	10:48着 11:20(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。

※山麓線の運行時刻有効期間：
杉ノ原ゴンドラ運行期間（要確認！）

🚌杉野沢線
杉野沢行

11:45発

約20分

いもり池入口 下車

①妙高高原駅
Myoko Kogen sta.

ℹ️**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

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♡

周辺のランチ・休憩スポット
- ・あらきんラーメン
- ・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

いもり池入口 12:50発
ビジターセンター 12:53発

🚌妙高山麓線

約12分

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

苗名滝苑

絶景流しそうめんや釣り堀で釣った川魚が人気

カフェ・グラン

行列のできる濃厚ソフトクリーム♡

苗名滝 15:58発

妙高高原エリアの宿泊施設へ 🚌妙高山麓線

アパリゾート上越妙高
APA Resort Joetsu Myoko
温泉にゴルフ、テニス、サイクリング等も楽しめる森のリゾートホテル

池の平温泉
Ikenotaira 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

杉野沢民宿街
Suginosawa Area
杉ノ原スキー場や天然温泉苗名の湯周辺のアットホームでお料理自慢の旅館・民宿・ペンションが集まるエリアです

関・燕温泉
Seki・Tsubame Onsen
「源泉100%かけ流し宣言」赤い湯の関温泉＆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

赤倉・新赤倉温泉
Akakura・Shinakakura Onsen
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

DAY 2

※山麓線の運行時刻有効期間：
杉ノ原ゴンドラ運行期間（要確認！）

10:24発：杉野沢温泉
杉野沢民宿街
Suginosawa Area

10:32：いもり池入口
池の平温泉
Ikenotaira Onsen

10:37　到着

🚌妙高山麓線

スカイケーブル
下車

9:36　到着

8:42発
アパリゾート上越妙高
APA Resort Joetsu Myoko

9:13発：関温泉
9:18発：燕温泉
Seki・Tsubame Onsen

9:44発：赤倉銀座
赤倉温泉
Akakura Onsen

④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(GW&7月中旬～11月上旬)

妙高スカイテラス(山頂駅)
水盤越しに望む雄大な景色と赤倉観光ホテルパティシエ監修の映えるスイーツが話題の新施設！

Bakery & Table（山麓駅）
ホテルメイドのパンやスイーツに加え、豆乳ピッツァやパスタ、カレーなどのランチメニューも充実

赤倉三叉路
12:23発

約12分 🚌赤倉線

高田駅
Takada Sta.

えちごトキめき鉄道
41分

高田城址公園：徒歩15分

「雁木」のまちでも知られる城下町高田のレトロ商店街や、1993年に復元された高田城三重櫓を中心とした高田城址公園は駅から徒歩圏内のおすすめスポットです。

写真提供:
にいがた観光ナビ

妙高高原駅
Myoko Kogen Sta.

長野行き（しなの鉄道）	**13:05 発**
上越妙高方面（えちごトキめき鉄道）	13:01 発

しなの鉄道北しなの線
45分

長野駅
Nagano Sta.

善光寺：**徒歩20分**

「遠くとも一度は詣れ善光寺」日本最古の仏像といわれる絶対秘仏のご本尊、戒壇巡り、御開帳、築300年を超える圧巻の本堂。最強のパワースポットともいわれ、全国からの参拝者で賑わっています。

写真提供：善光寺