

おでかけ SPOT

リージョンプラザ上越

※2026年9月～2027年3月は全館休館

レジャープールには、こどもプールやスパイラルスライダーなどがあり、家族で楽しめます。大規模改修工事に伴い、2026年9月から3月は全館休館します。

【住】下門前 446-2
【TEL】025-544-2122（代表）
【休】上越科学館と共通
■レジャープール・ジャンボプール
【時】平日 13:00～21:00
土日祝 10:00～18:00
夏休期間 10:00～20:00



※ジャンボプールは夏季のみ（7/4～8/23）
【¥】一般各 620 円、小中学生各 310 円、未就学児無料

map 74-B2

・上越 IC から車で約 3 分 謙信公大橋近く
・バス：「リージョンプラザ」バス停下車

上越科学館

科学館とリージョンプラザとの共通券もあります。
プールと科学館 一般 900 円 など



みて、ふれて、たしかめて、「科学」の不思議を体験できる科学館。動いてほえる恐竜ロボット「ティラノ」は必見です。サイエンスショー、実験・工作教室などが定期的に行われており、小さい子でも簡単に制作できる材料が置いてあるキッズコーナーもあります。

屋外のサイエンスプレイパークではおもしろ自転車も体験でき、思いきりからだを使って遊べます。

★一年間使える『年間パスポート』は超お得でお勧めです。気軽に「科学館」してます！（3, 7, 10, 13 歳ママ）



ポットは
スタッフに声かけ

map 74-B2

リージョンプラザ上越と同じ

【住】下門前 446-2
（リージョンプラザ上越隣）
【TEL】025-544-3939
【時】9:00～17:00



【休】月曜（祝日の場合は変更あり）、祝日の翌日
12/29～1/1（春・夏休み中は無休）

【¥】一般 620 円・小中学生 310 円・シニア（65 歳以上）460 円
年間パスポート一般 1550 円・小中学生 780 円
※夏期特別展期間中は時間・料金の変更あり

直江津学びの交流館・直江津図書館

直江津学びの交流館の2、3階が図書館。2階は「こどもとしょしつ」になっていて、親子で気軽に利用できます。また、子どもが自由に遊ぶことができる「乳幼児プレイルーム」があります。3階には自習に使える学習席のほか、インターネットが利用できる席や所蔵するCD・DVDの視聴席もあります。



【住】中央 1-3-18

◆直江津学びの交流館 【Tel】025-543-2859

【時】8:30 ~ 22:00

【休】第3木曜（祝日の場合は翌日）、12/29 ~ 1/3

◆直江津図書館 【Tel】025-545-3232

【時】10:00 ~ 20:00（土日祝は～18:00）

こどもとしょしつ 10:00 ~ 18:00

【休】水曜・第3木曜（祝日を除く）、祝日の翌日
12/29 ~ 1/3、特別図書整理期間



★1階のエントランスホールは自由に利用でき、ソファや畳ベンチがあるゆったりとした空間です。（6、8歳ママ）

map 74-B1 ・直江津駅から徒歩2分
・バス：直江津駅前

高田図書館

桜と蓮の名所、高田城址公園内にあり、窓越しに四季の移り変わりを楽しめます。2階の閲覧室はワンフロアになっており、絵本や紙芝居など児童書が充実。毎週絵本の読み聞かせを行っていて、小さなお子さんから楽しめます。また、1階には上越市出身の童話作家である小川未明文学館もあります。

★季節やテーマに合わせた本が展示してあるので定期的に行くと楽しい。
大型絵本も借りられるよ。（5歳ママ）



※授乳される場合は職員にお声掛けください



【住】本城町 8-30 【Tel】025-523-2603

【時】10:00 ~ 19:00（夏は～20:00、土日祝は～18:00）

【休】月曜・第3木曜（祝日を除く）、
祝日の翌日、12/29 ~ 1/3、特別図書整理期間

絵本の読み聞かせ



上越市の各図書館では絵本の読み聞かせや紙芝居の上演などを行っています。

【場】高田・直江津図書館および頸城・蒲川原分館、小川未明文学館（高田図書館1階）

【時】各会場で異なりますので、お問合わせください。

map 75-B2

・上越大通り「大手町」交差点を牧区方面に入る
・バス：大手町十字路口または高田城址公園

上越市立水族博物館 うみがたり



【住】上越市五智 2-15-15

【Tel】025-543-2449

【時】10:00 ~ 17:00 (季節によって異なる)

【¥】大人 (18 歳以上) 2,000 円・高校生 1,200 円・小中学生 1,000 円

幼児 (4 歳以上) 600 円・シニア (65 歳以上) 1,700 円

年間パスポート 大人 4,400 円・高校生 2,600 円

小中学生 2,200 円・幼児 1,300 円・シニア 3,700 円

map 74-A1

- ・上越大通りを海に向かい突き当たりを左折
- ・直江津駅から徒歩約 15 分

日本海を望む水族館。100 羽を超える日本一の飼育数を誇るマゼランペンギンのエリアでは、一大繁殖地であるアルゼンチンのプンタトンボを再現していて、ペンギンたちの様子を間近に見ることができます。日本海をテーマにした大水槽の中を通る水中トンネルは、足元まで全面アクリルガラスで、海の中に入った気分。

ほかにも、日本海をバックにジャンプするドルフィンパフォーマンスや大水槽と日本海の水面が一体となった光景を見渡せるテラスなど、「うみがたり」ならではの楽しみがいっぱい。何度も訪れたくなる施設です。



うみてらす名立 (7-ル・風呂)

「食べて、遊んで、くつろいで、心を癒すタ日のテラス」がテーマの道の駅。流れるプールやスライダーなどがある屋内プールは 7 ~ 8 月のオープン。展望露天風呂、ジャグジーなど 7 つのお風呂がある「名立の湯ゆらら」や鮮魚市場、レストラン、ホテルもあり、家族で楽しめます。



【住】名立区名立大町 4280-1

【Tel】025-531-6300

【時】施設により異なる

【開】プールは 7 月 ~ 8 月のみの営業

【休】第 2 水曜日 (8 月は除く)

【¥】◆プール営業期間 (7 月中 ~ 8 月下)

大人 1,000 円・小人 700 円・幼児 500 円

◆風呂 (同) 800 円から・300 円・200 円

※風呂は通年営業

※風呂 + プールの全館コースあり

map 76-A1

- ・名立谷浜 IC から約 3 分
- ・国道 8 号沿い

鵜の浜人魚館 (7-ル・温泉)

温水の 25m プールと象さんの形をした滑り台のある幼児用プールがあり、プールにある寝湯温泉、気泡湯には、水着のまま入れます。2 階には露天風呂と、大浴場、大広間があり、日本海を見ながらの入浴と食事まで、一年中、いっぱい楽しめます。

【住】大潟区九戸浜 241-8 【Tel】025-534-6211

【時】プール 平日 13:00 ~ 18:00 土日祝 10:00 ~ 18:00

温泉 10:00 ~ 21:00 (季節により変動あり)

【休】水曜、祝日の場合は変更あり

【¥】◆プール 中学生以上 650 円・小学生 550 円

未就学児 (3 歳以上) 400 円

7 ~ 8 月は (同) 800 円・600 円・500 円

◆温泉 (同) 800 円・350 円・100 円

※プールと温泉のセット券あり



map 77-B1

- ・大潟スマート IC から約 5 分
- ・国道 8 号「鵜の浜温泉入口」からすぐ
- ・JR 信越本線 潟町駅から徒歩 10 分

オールシーズンプール

25mプール、幼児プール、ウォータースライダーや幼児用の滑り台を備えた市営のプール。期間ごとに様々な水泳教室を行っています。利用はオムツのとれた幼児からになります。

【住】新光町 1-9-1 【TEL】025-524-3130

【時】月～土 12:30～19:30、日祝 10:00～17:30
(7/25～8/31の間は月～土 11:00～19:00、
日祝 10:00～19:00)

【休】水曜(祝日の場合は翌日、7/25～8/31の間は無休)
12/29～1/3

【¥】一般 460 円、小中学生 230 円



map 74-A2

- ・上越文化会館ならび
- ・春日山駅から徒歩 5 分
- ・バス：上越大通り線市役所前から徒歩 7 分

星のふるさと館

プラネタリウムや県内で最大の天体望遠鏡を完備する施設。星に関する資料や、約 100 年前に清



里区に落ちた櫛池の隕石も展示。夜間観望会や親子星空教室、七夕の星を見る会など、子どもから大人まで楽しめるイベントが充実しています。

【住】清里区青柳 3436-2

【TEL】025-528-7227

【開】4～11 月 【時】10:00～17:00

【休】火曜(祝日の場合は翌日)

【¥】入館料 大人 620 円・小中学生 410 円(プラネタリウム利用あり)
大人 460 円・小中学生 310 円(プラネタリウム利用なし)



スタッフに声かけ

※オムツ替えの時は
お声掛けください。

map 80-B1

- ・上越 IC から車で約 30 分／国道 18 号
今池交差点から清里区方面へ車で約 20 分

釜蓋遺跡公園

上越妙高駅西口から歩いて 3 分！弥生時代にタイムスリップ！公園には広い芝生広場や砂遊びができる「どき土器！体験ひろば」(砂場)もあります。併設する釜蓋遺跡ガイダンスでは遺跡から出土した土器やお米、ヒスイなども展示され、体験コーナーでは土器や勾玉づくりが体験できます。



【住】大和 5-4-7 【TEL】025-520-7166

【時】9:00～17:00 (10-2 月は～16:00)

【休】火曜(休日の場合は翌日)、12/29～1/3

【¥】無料(体験は 100 円～)

map 75-A3

- ・上越妙高駅 西口から徒歩 3 分
- ・山麓線「黒田」交差点を上越妙高駅方向へ向い丁字を右折
- ・バス：上越妙高駅前(東口)

春日山城跡

上越のシンボルともいえる春日山は謙信公の居城として知られる春日山城が築かれた地。頂上の本丸跡までは複数のルートがあり、季節を味わいながらの散策を楽しめます。本丸跡からは、日本海や頸城平野を望むことができます。戦国時代に思いを馳せながら見る眺めは格別です。



【住】中屋敷 他

【TEL】025-520-5740

(上越市観光推進課)

025-545-9269

(上越市文化行政課)



map 76-B1

- ・上越 IC から車で約 15 分
- ・山麓線「春日山城入口」交差点を春日山方面へ入る
- ・バス：「中屋敷」または「埋蔵文化財センター前」

高田城址公園

桜の名所として有名な公園。夏、お堀一面に咲くハスも壮観です。「ふわふわドーム」などがある「芝生広場」は子どもたちに大人気。「ちびっこ広場」には幼児向けの遊具もあります。

公園内には復元された三重櫓のほか、図書館、歴史博物館、小林古径記念美術館、オーレンプラザなどもあり、散歩しながら1日楽しむこともできます。



map 75-B2

- ・上越大通り大手町交差点を牧区方面に入る
- ・バス：大手町十字路または高田城址公園入口



【小林古径記念美術館】

毎週火曜日の午前中は子どもと一緒に周りに気兼ねなく美術館を楽しめる「よちよちタイム」。未就学児1人につき保護者1人の入館料が無料です。幼児向けのアートな木製のおもちゃが置いてある二ノ丸ホールは、広い窓からの眺めもよく、ゆっくり過ごせます。

●高田城址公園

【住】本城町 44-1

【TEL】025-520-5766（上越市都市整備課）

●小林古径記念美術館

【TEL】025-523-8680

【時】9:00～17:00（1-3月は10:00～16:00）

【休】月曜（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日、12/29-1/3 展示替期間

【¥】一般 510 円、高校生 260 円、市外在住の小中学生 260 円（市内の中小学生以下無料）

金谷山

冬はスキーやソリ遊び、夏はボブスレーが楽しい金谷山。展望台からは高田の街から海までが一望できます。天気の良い日にはボールやバドミントンなどの遊具をもって、広い芝生ひろばでピクニック。リフト乗り場脇からの散歩道は自然がいっぱい。季節にはホタルが舞います。本格的なBMXコースでは、専用自転車の貸し出しもされています。



【住】大貫 595-2 【TEL】025-525-4295

ボブスレー 【開】4/18～10/25（土日祝のみ）、7/25～8/16は毎日

【時】9:30～17:00

BMX場 【開】4/18～10/25（土日祝のみ）、お盆

【時】9:30～17:00（8月のみ～18:30）

【¥】ボブスレー 200 円 / 回

リフト大人 210 円 / 回、小・中学生 160 円 / 回

BMX 専用自転車レンタル 200 円 / 時間

リフトは小学生以上（未就学児は利用できません）

ボブスレーは3歳以上（未就学児は15歳以上の保護者の同乗が必要）



★7月初旬に行ったらホタルがいっぱい飛んでました。街なかからすぐでホタルが見られて感動です！

★土曜日は「こどもパスポート」で、子どもはリフトやボブスレーが無料！よく遊びに行きます。（7、9歳ママ）

map 77-A3

・上越高田 IC から車で 5 分

山麓線 金谷山入口交差点から入る

・バス：ヨーデル金谷前から徒歩 10 分
（BMX 場はバス停付近）

シーサイドパーク名立

全長 470 メートルを誇るビッグボブスレーをはじめ、バーベキューハウスなどの施設を備え、子どもから大人まで野外で楽しむことができる公園です。

眼下に日本海が広がり、穏やかな日には能登半島や佐渡まで一望できます。

※当面の間、ローラースライダーなど一部遊具の使用は禁止されています。ボブスレー、木製シーソー、丸太ステップは使用できます。



★ビッグボブスレーのスタート地点からの海の眺めが抜群です。天気の良い日には佐渡もきれいに見えます。(6、8 歳ママ)

★芝生広場やボブスレーのスタート地点までは、随時車で送ってくれるので、楽チンです。(4 歳ママ)



map 76-A1

【住】 名立区名立小泊 798-1

【TEL】 025-537-2802 (営業日のみ)

【開】 4 月 18 日～10 月 25 日 (土日祝のみ)

夏休みは金土日祝・お盆

9:30～17:00 (有料遊具は 12:00～13:00 休止)

【¥】 ボブスレー 1 回 310 円

未就学児無料 (中学生以上の同乗者が必要)

3 歳以上から利用可

・国道 8 号「名立谷浜 IC 入口」から車で約 11 分

・名立谷浜 IC から車で約 10 分

くわどり市民の森



駐車場からブナ林の中を 30 分ほど登ると、市民の森管理棟に。里山の動植物の本や図鑑などを眺めたら、周囲の散策へ。池や湿地で生き物を探したり、木のブランコやハンモックなどがある「森の遊び場」でたっぷり遊んだり、里山の自然を満喫できます。



★GW に行ったとき、管理棟のスタッフから、「湿地でクロサンショウウオの卵が見られますよ」と教えてもらい、初めて見るぷにぷにした卵に親子でビックリ。(5、9 歳ママ)



【住】 大字西谷内 488-2

【TEL】 090-5775-1208 (管理棟)

【開】 4 月 29 日～11 月 15 日

【時】 9:00～16:00

【休】 月曜 (祝日の場合は翌日)

map 76-A2

- ・国道 8 号「有間川」から桑取方面へ車で約 20 分
- ・直江津駅から「くわどり湯ったり村」間路線バス運行

★週末には、駐車場から管理棟まで連れて行ってくれる「森のバス」が運行されています。子どもを歩かせる自信がなかったので助かりました。(3 歳ママ)

たにはま公園

海に近い高台にある公園です。「海に見える丘」からの眺めは気持ちよく、船や車、電車を見することもできます。「多目的広場」では、市内最大級の大型複合遊具やターザンロープで遊んだり、広大な芝生スペースでボール遊びをしたり、お弁当を食べたり1日楽しく過ごせます。「バーベキューエリア」や「ドッグラン」もあり、家族みんなでのびのびと利用できる公園です。

★海から近いので、天気の良い風が強くない日がおすすめ！
(2, 6歳パパ)

★公園の手前には無料で利用できるドッグランがあります。動物好きの子は見ていだけでも楽しめます♪(4歳ママ)



【住】大字西戸野 294
【Tel】025-520-5766（上越市都市整備課）
【開】3月下旬～12月中旬

map 76-B1

- ・国道8号「有間川交差点」を山側に入り、谷浜小手前の案内看板を左折
- ・バス：「有間川上」下車徒歩約10分

五智公園・五智交通公園

上越の桜の名所のひとつです。園内に植えられた約700本の八重桜は、4月下旬から5月上旬が見頃となります。豊かな自然のなかで野鳥や植物を観察しながらの散策もおおすすめです。

交通公園ではゴーカートに乗ることができます（詳細は右下参照）。信号や踏切もあるので、交通ルールを楽しく学ぶことができます。

★ゴーカートのコースの奥には機関車の車両があり、その向こうは本物の線路。乗り物好きな子どもは大喜び！（6歳ママ）

★公園の坂を登った炊事場の近く、傾斜の急な芝生でグログロ転がって遊んでいます！お弁当を持って1日のんびりします。（4, 7歳ママ）



【住】五智 6-1569
【Tel】025-520-5766（上越市都市整備課）
◆交通公園・ゴーカート
【開】4月～11月の土日祝
7/25～8/25は月曜を除く毎日
【時】9:00～17:00
【¥】子ども110円、大人210円



1人乗車は小学3年生以上。2年生以下は中学生以上の同乗が必要。3歳未満は乗車できません。

map 74-A1

- ・国道8号「国府交差点」を海方向に入り、踏切を超えてすぐ左折
- ・バス「国府別院前」下車徒歩約6分

海浜公園

「タコ公園」として親しまれている公園。地面から水と霧が吹きだす噴水は、下に水がたまらないので、安全に水遊びができます。複合型の遊具も設置され、タコ型すべり台と合わせて、幅広い年齢の子が楽しめる公園です。



- 【住】西本町 4-268-1
 【TEL】025-520-5766
 （上越市都市整備課）
 【時】噴水 4月～10月（予定）
 9:00～17:00



- map 74-A1** ・上越大通りを海に向かい突き当りを右折
 ・直江津駅から徒歩約 15 分

ユートピアくびき希望館

スポーツ&カルチャーの複合施設。館内には図書館やゆったりした休憩コーナーなどがあります。図書館の奥には子どもと一緒にゆっくりと絵本を読めるように「親子図書コーナー」が設けられ、また、屋外の公園にはカラフルなアスレチック遊具等もあり、屋外・屋内ともに親子で過ごせる施設です。



- 【住】頸城区百間町 716
 【TEL】025-530-2360
 【時】9:00～22:00
 図書館 10:00～19:00（土日祝は～18:00）
 【休】月曜（祝日の場合は翌平日）、祝日の翌平日



map 76 頸城

- ・上越 IC から車で約 20 分 国道 8 号
 「頸城入口」交差点を頸城区方面へ入る

大池いこいの森

池のまわりに自然豊かなキャンプ場や広場などが点在。生き物や植物の観察など湖畔の散歩が気持ちいいです。芝生広場やビジターセンターで休憩したり、ゆっくり思い思いに過ごせる憩いの場所です。



◆ビジターセンター

- 【住】頸城区日根津 116-1
 【TEL】025-530-3160 【時】9:00～17:00
 【休】月曜、祝日の翌日、12/1～3月中旬



- map 78-A3** （ビジターセンター）
 ・大池いこいの森駅から徒歩 15 分
 ・上越 IC から車で約 25 分
 県道新井柿崎線「森本」交差点を
 蒲川原方面へ

大潟キャンプ場

松林に囲まれた広大なグリーンパノラマ。潮風が鼻をくすぐる緑の大地でアウトドアを楽しむキャンパーや家族連れが大潟の大自然を満喫しています。天気の良い日には、素晴らしい夕日が見えるかも。



- 【住】大潟区四ツ屋浜 574
 【TEL】025-534-6444（管理棟）
 【開】4月1日～11月30日
 【¥】キャンプ場施設利用は有料
 予約不要



- map 77-B1**
 ・国道 8 号「総合事務所入口」交差点を海方向に入る
 ・潟町駅から徒歩 15 分
 ・大潟スマート IC から 7 分

大湯水と森公園



湯の貴重な自然を残した公園。季節ごとに色づく花や木を見ながら園内を散策できます。古墳がある

歴史ゾーンはお花見スポットでもあり、春風が吹く頃には、いろいろな種類の桜が咲き誇ります。初夏にはアジサイ、秋の紅葉やどんぐり、冬の野鳥観察と1年を通して出かけることができる公園です。

【住】大湯区湯町 1381

【TEL】025-534-6190

【¥】無料



※授乳に使える部屋あり
スタッフにお声がけください

map 77-B1

- ・国道 8 号「吉川区入口」に入る。
- ・湯町駅から徒歩 20 分

上越体操場 ジムリーナ

公式大会が開催できる体操専用の施設ですが、個人で利用することもできます。幼児用のウレタン器具などもあり、思い切り体を動かすことができます。幼児向けの体操教室が開催されています。



【住】大湯区九戸浜 338 番地

【TEL】025-546-7680

【時】9:00 ~ 22:00

【休】月曜（祝日の場合は翌日）、
12/29 ~ 1/3

【¥】個人共用使用（1 人 2 時間）

一般 610 円・中学生以下 310 円

未就学児 無料（保護者の同伴が必要）

※一部の器具については指導員がいる時のみ使用可



map 77-B1

- ・大湯スマート IC から約 7 分
- ・国道 8 号「鵜の浜温泉入口」からすぐ

泉縄文公園

小川が流れる、芝生のきれいな公園。縄文遺跡をイメージしたストーンサークルや祭祀のひろばのモニュメントなど、ちょっと変わった雰囲気も合わせもつ公



園です。春は桜がきれい。夏には「せせらぎひろば」で水に入って遊ぶこともでき、季節に応じた楽しみ方ができます。



【住】中郷区稲荷山 388-1

【TEL】0255-74-2411（中郷区総合事務所）

【開】雪どけ～ 11/30

map 80-A3

- ・中郷 IC から車で約 10 分
- ・国道 18 号「稲荷山新田」交差点を松ヶ峯方面へ入る

キュービットバレイ

ウインターシーズン、小さなお子さん向けのスマイルキッズパークには、そりや雪遊びの道具があり、手ぶらでも OK。グリーンシーズンは広大な芝生サイトで広々キャン



プやバーベキューが楽しめます。思いきり遊んだあとは、源泉かけ流しの温泉「久比岐野」で心身とも

にリフレッシュ。



【住】安塚区須川 4820

【TEL】025-593-2041

【¥】温泉 大人 700 円・小学生 350 円・幼児 100 円

※温泉は月曜休館（祝日の場合は翌日）



キュービットバレイスキー場
センターハウス内

map 79-B2

- ・国道 253 号（上沼道）と県道 43 号の丁字路を右折して約 20 分

■妙高エリア

わくわくランドあらい

面白い体験装置で遊びながら、郷土の自然や科学的なことについて学ぶことができます。クライミングが体験



できる妙高勇気ウォール（うち履き持参）、スキーやスノーボードの疑似体験ができるシミュレーターのほか、乳幼児コーナーには小さい子が遊べるボルダリングもあります。

【住】妙高市関川町 2-8-32

【Tel】0255-70-1315

【時】9:30 ~ 17:00

【休】月曜・祝日の翌日【¥】無料



map 80 駅周辺

- ・国道 292 号 新井柿崎線の交差点「関川町」から近く
- ・新井駅から徒歩 10 分 新井中央小学校すぐ



経塚山公園



妙高市小出雲の高台にある桜でも有名な公園。春にはたくさんの桜が訪れる人をお出迎え。秋は紅葉がきれい。

公園からは市街地が展望できます。芝生広場や遊具があって外遊びにピッタリ。周辺の整備された小道をお散歩したりと、家族でゆったり過ごすことができるスポットです。

【住】妙高市小出雲地内

【Tel】0255-72-5111（妙高市役所）

【開】4月～11月



map 80-A2

- ・国道 292 号 姫川原住宅団地入口 入る
- ・新井スマート IC から車で 10 分
- ・新井駅より徒歩で 20 分

万内川砂防公園

新潟県の砂防事業発祥の地、人の手で石積みされた砂防ダムは国の有形文化財に指定されています。夏は「川遊び」ができる公園として人気。水深が浅い場所があるので、小さい子どもも安心して水遊びができます。

バーベキューや昆虫採集、生きもの観察にもおすすめの場所です。



【住】妙高市西野谷地内

【Tel】0255-72-5111（妙高市役所）

【開】4月～11月



アクセス

- ・新井スマート IC から車で約 15 分
- ・国道 18 号から 猪野山または長森交差点を西へ

斐太歴史の里

小高い丘にある史跡公園。少し起伏のある芝生が広がるセンター広場や、アスレチック遊具のある広場で遊んだあとは、里山の植物が見られる散策路をゆっくり巡って自然を満喫。春にはカタクリが一面に咲きます。

総合案内所から徒歩約 30 分で鯉ヶ尾城跡に。高田平野の絶景が見渡せます。



【住】妙高市宮内地内

【Tel】0255-72-0697（総合案内所）

【開】4月上旬～11月下旬

【時】9:00～17:00

（10月16:00まで、11月15:00まで）



map 80-A1

- ・上越妙高駅から車で約 8 分
- ・上越高田 IC から車で約 10 分

■糸魚川エリア

マリンドリーム能生

鮮魚センターやレストラン、コンビニ、カニの直売所などがある日本海に面した道の駅。潮風が気持ちよい芝生広場には遊具もあり、幼児も楽しめます。キャンプ場も併設されているので、バーベキューなど宿泊やデイキャンプなどで楽しむこともできます。(有料・要予約)



【住】糸魚川市能生小泊

【TEL】025-566-3456



ポット・授乳希望の場合はスタッフに声かけ

アクセス

- ・能生 IC から車で約 5 分
- ・国道 8 号沿い

ヒーリングガーデン たかなみ



大自然に囲まれた神秘的な高浪の池のほか、様々なアクティビティやおしゃれなレストランなどがあり、一日たっぷり楽しめます。

【住】糸魚川市大字小滝 19336

【TEL】025-556-2327

(高浪の池高原交流センター)

【開】4 月下旬～11 月上旬

【時】9:00～16:00 (食堂は 11:00～14:00)

【¥】無料



アクセス

- ・糸魚川 IC から車で約 40 分
- ・国道 148 号を白馬方面へ。県道 483 号から小滝地区へ入って約 15 分

美山公園



2つの博物館とスポーツ施設、遺跡公園などがある総合公園。フォッサマグナミュージアムは石の博物館で、ヒスイ(国石)や化石などの展示のほか、ミュージアムショップにはオリジナル商品が並んでいます。わんぱく広場には複合型の遊具もあり、ピクニックも楽しいです。



【住】糸魚川市大野・一の宮

◆公園 【¥】無料

◆フォッサマグナミュージアム

【TEL】025-553-1880 【時】9:00～16:30 (閉館 17:00)

【休】12月～2月の月曜、祝日の翌日、12/28～1/4

【¥】大人 700 円 小中高生 300 円

未就学児 無料



アクセス

- ・糸魚川 IC から車で約 10 分
- ・糸魚川駅アルプス口から路線バスで 10 分

糸魚川ジオステーション ジオパル



糸魚川ユネスコ世界ジオパークの魅力にふれ、鉄道実車両、鉄道模型、プラレールに親しみ、楽しむことのできる交流施設。キッズクライミングコーナーや明星山スライダーもあり、親子で楽しめます。



【住】糸魚川市大町 1-7-47

【TEL】025-555-7344

【時】8:30～19:00 (7～9 月は～19:30)

◆ジオラマ鉄道模型ステーション

平日 10:00～18:00/ 休日 9:00～18:30

(7～9 月は～19:00)



アクセス

- ・糸魚川 IC から車で約 10 分
- ・糸魚川駅アルプス口側
- ・糸魚川駅改札から徒歩 1 分