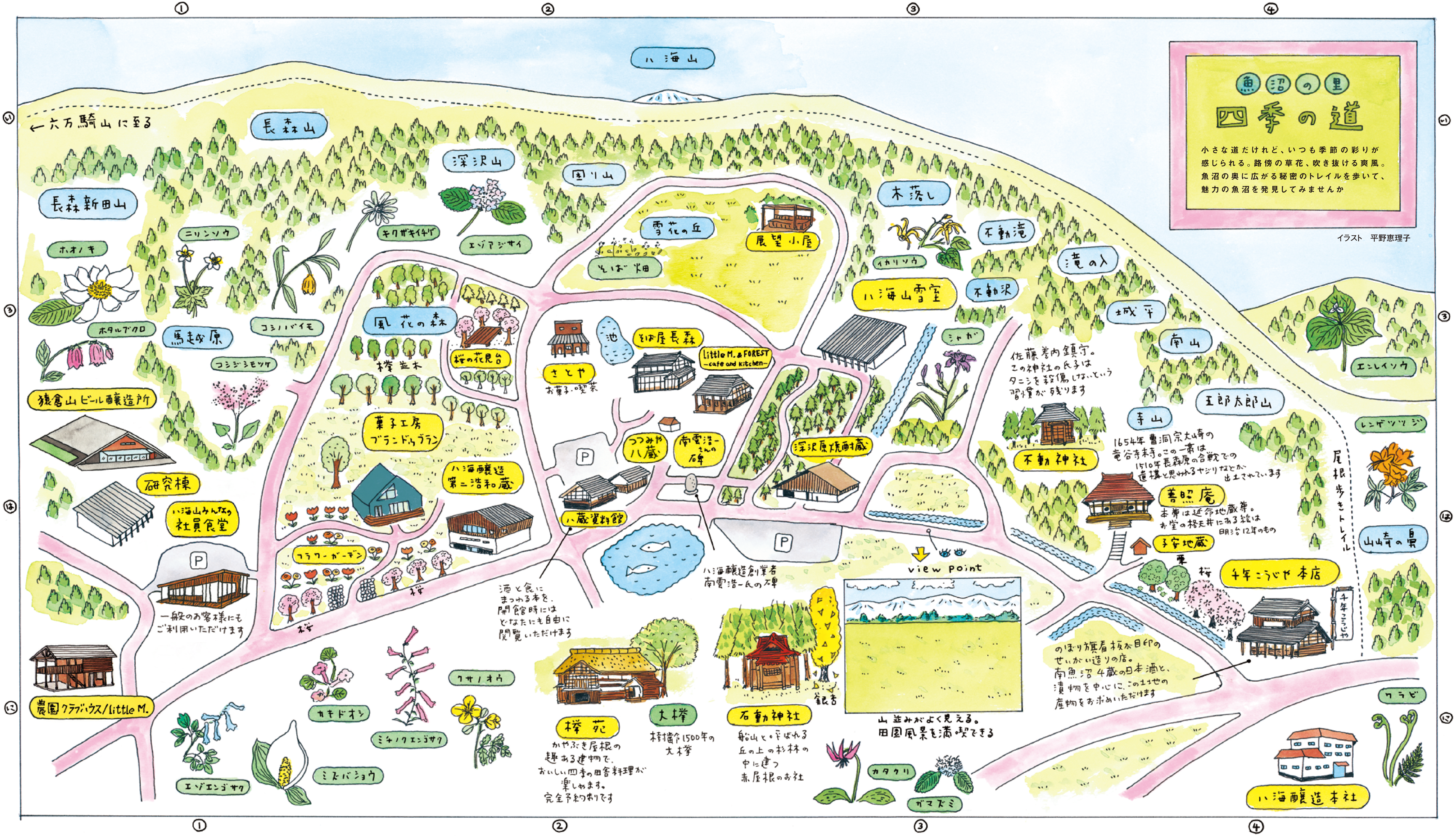


魚沼の里
四季の道

小さな道だけれど、いつも季節の彩りが感じられる。路傍の草花、吹き抜ける爽風。魚沼の奥に広がる秘密のトレイルを歩いて、魅力の魚沼を発見してみませんか

イラスト　平野恵理子

①
②
③
④
い
ろ
は
に
←六万騎山に至る
八海山
長森山
長森新田山
深沢山
国り山
木落し
雪花の丘
展望小屋
そば畑
不動滝
滝の入
不動沢
イカリソウ
八海山雪室
城平
南山
エンレイソウ
ホオノキ
ニリンソウ
キクザキイチゲ
エゾアジサイ
コシノバイモ
ホタルブクロ
馬越原
コシジシモツケ
風花の森
桜の花見台
欅並木
猿倉山ビール醸造所
菓子工房 ブランドゥブラン
研究棟
八海醸造 第二浩和蔵
八海山みんなの社員食堂
フラワーガーデン
桜
桜
P
一般のお客様にもご利用いただけます
農園クラブハウス/Little M.
さとや
お菓子・喫茶
池
そば屋長森
Little M. & FOREST
—cafe and kitchen—
つつみや八蔵
南雲浩一さんの碑
深沢原焼酎蔵
シャガ
P
八蔵資料館
酒と食にまつわる本を、開館時にはどなたにも自由に閲覧いただけます
P
八海醸造創業者 南雲浩一氏の碑
佐藤巻内鎮守。この神社の氏子はタニシを殺傷しないという習慣が残ります
五郎太郎山
寺山
不動神社
1654年曹洞宗大崎の竜谷寺末寺。この一帯は1510年長森原の合戦での遺構と思われるヤジリなどが出土されています
善照庵
本尊は延命地蔵尊。お堂の格天井にある絵は明治12年のもの
子安地蔵
栗
桜
千年こうじや本店
千年こうじや
尾根歩きトレイル
レンゲツツジ
山崎の鼻
view point
山並みがよく見える。田園風景を満喫できる
のぼり旗看板が目印のせいがい造りの店。南魚沼4蔵の日本酒と、漬物を中心にこの土地の産物をお求めいただけます
ワラビ
八海醸造本社
エゾエンゴサク
ミズバショウ
カキドオシ
ミチノクエンゴサク
クサノオウ
欅苑
かやぶき屋根の趣ある建物で、おいしい四季の田舎料理が楽しめます。完全予約制です
大欅
樹齢1500年の大欅
石動神社
船山と呼ばれる丘の上の杉林の中に建つ赤屋根のお社
銀杏
カタクリ
ガマズミ

石動神社（長森Map 3ーに）

創建年不詳。長野県須坂市の古文書によると、1510（永正7）年6月の長森原の合戦の後、この神社にお参りし凱歌をあげたという記述が見られます。この地は船の形に似ていることから船山と呼ばれています。

子安地蔵（長森Map 4ーは）

通称"中通地蔵様"創建年不詳。昭和末期まで善照庵入口にありましたが、土地改良のため、現在の地に移されました。本尊は延命地蔵尊。

麓の地蔵尊(麓の地蔵様)（六万騎山Map）

810〜823（弘仁年間）年、尊像は弘法大師により一刀三礼の方式で彫られた御作と伝えられ縁起きわめて古いものです。二度移転したのち再び現在地へ祀られています。子安延命地蔵尊として安産や子供の健やかな成長を願い各地から多くの人が訪れます。

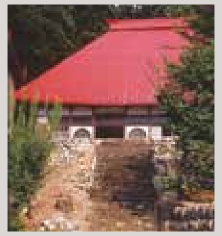
欅苑（けやきえん）（長森Map 2ーに）

1870（明治3）年に建てられた雪国越後の典型的な茅葺き田舎屋造り。宿泊も可能です。おいしい四季の田舎料理が楽しめます。完全予約制です。

南魚沼市長森24
025-775-2419
OPEN=11:30-15:00　17:00-21:30（完全予約制）
不定休
料理5,250〜　宿泊（1泊2食付）12,600〜

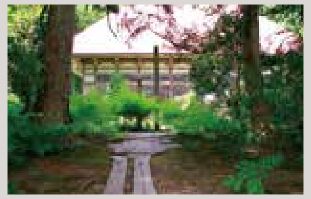
不動神社（長森Map 3ーは）

1731（享保16）年創建の佐藤巻内鎮守。神社が火災になった時、タニシがご神体を守ったという言い伝えから、この神社の氏子は現在もタニシを殺傷しないという習慣が残っています。



善照庵（長森Map 4ーは）

1654（承応3）年創建の曹洞宗大崎の竜谷寺末寺。この一帯は長森原の合戦での遺構と思われるヤジリなどが出土しています。



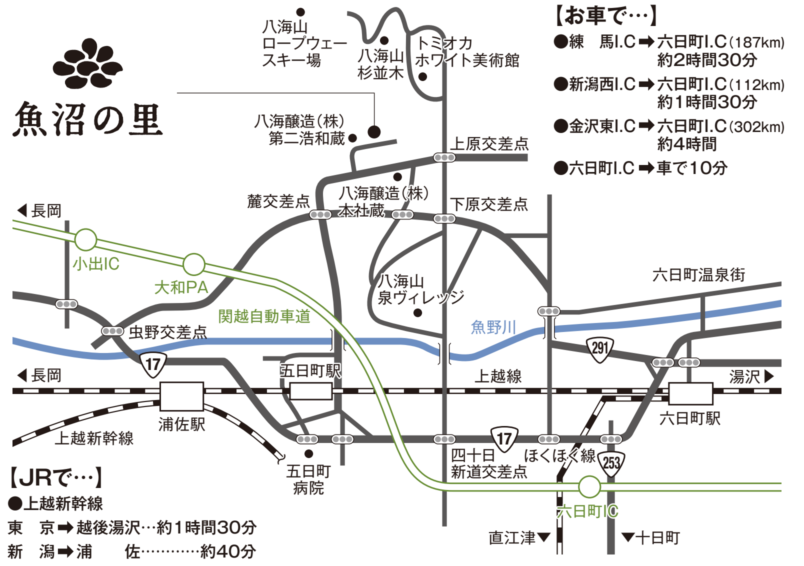
真浄寺（六万騎山Map）

1543（天文12）年に創建されました。曹洞宗中魚沼郡千手長福寺末。1788（天明8）年現堂宇建立。麓に伝わる民話、弥三郎婆の菩提寺として伝わります。

千年こうじや本店（長森Map 4ーに）

米・麹・発酵をテーマにした「千年こうじや」の本店です。建物はせいがい造り。のぼり旗看板が目印です。南魚沼3蔵の日本酒も扱っています。

南魚沼市長森627-8
025-775-2604
OPEN=9:00−18:00
定休日=なし



【お車で…】
- ●練　馬I.C ➡ 六日町I.C（187km）約2時間30分
- ●新潟西I.C ➡ 六日町I.C（112km）約1時間30分
- ●金沢東I.C ➡ 六日町I.C（302km）約4時間
- ●六日町I.C ➡ 車で10分

【JRで…】
●上越新幹線
東　京 ➡ 越後湯沢…約1時間30分
新　潟 ➡ 浦　　佐…………約40分

魚沼の里

雪国・魚沼の豊かな自然や
魚沼の魅力を五感で味わっていただくための
空間です。http://www.uonuma-no-sato.jp/

八海醸造第二浩和蔵（長森Map 2ーは）

私たちは、ふだん飲む日本酒のスタンダード向上こそが、日本酒文化を広めることにほかならないと考えています。品質維持のために、手づくり麹、人手での櫂入れなど、愚直に回数を重ねて醸すという酒づくりをこの蔵で行なっています。※見学不可。

深沢原（ふかさわはら）焼酎蔵（長森Map 3ーは）

日本酒の副産物である酒粕を新鮮な状態から蒸留させた粕取り焼酎、米を原料に発酵した醪からアルコール分を蒸留させた米焼酎、これらに使用する減圧蒸留機を備えた醸造・蒸留所です。梅酒の仕込みも行なっています。※見学不可

研究棟（長森Map 1ーは）

酒造りで培った技術を活かし、"米・米麹・発酵"をテーマに研究・開発を行う研究棟です。
※見学不可

つつみや八蔵（はちくら）／八蔵（はちくら）資料館（長森Map 2ーは）

八蔵（左）では、八海山製品のほぼ全ラインナップを揃え、贈る用途やご要望に応じたお包みを提案します。また、酒造りの様子を映像でご覧いただけます。八蔵資料館（右）は、酒と食にまつわる本を蔵書するミニ図書館。大きな窓から里山の気持ちの良い眺めが楽しめます。

南魚沼市長森426-1
025-775-2975
OPEN=10:00−17:00
定休日=なし（元日のみ）

そば屋 長森（長森Map 2ーろ）

欅をふんだんに使った郷愁を感じさせるそば屋です。店内から見える山側の斜面には、春先は菜の花、夏には蕎麦の白い花畑がよく見えます。夜は10名様以上の事前予約でコース料理を承ります。

南魚沼市長森415-23
025-775-3887
OPEN=月〜金11:00−15:00（そばがなくなり次第終了）
　　　土日　11:00−17:00（そばがなくなり次第終了）
定休日=なし（元日のみ）

little M. &FOREST -cafe and kitchen-（長森Map 2ーろ）

コーヒースタンド「little M.」の姉妹店。魚沼の豊かな自然と森をイメージしたカフェです。四季折々の食材を使用した見た目にも美味しいお食事や手作りのスイーツ、「little M.」のパンも軽食としてご用意いたします。ゆったりとした空間でランチやティータイムをお楽しみいただけます。

南魚沼市長森415-23
025-775-3500
OPEN=11:00−17:00
（食事11:00〜14:30LO／喫茶11:00〜16:30LO）
定休日=火曜

さとや（長森Map 2ーろ）

清酒八海山を使用した酒まんじゅうや大福、焼きたてのバウムクーヘンを販売しています。2階の喫茶スペース（16席）では、大きな窓から長森の自然が一望できます。自然の中で甘い物を食べながら、ごゆっくりお寛ぎください。

南魚沼市長森415-23
025-775-3899
OPEN=10:00−17:00
定休日=なし（元日のみ）

八海山雪室（長森Map 3ーろ）

1000tの雪の冷気を用いた環境に優しい貯蔵施設には、日本酒の貯蔵のほか、人参やジャガイモといった根菜を貯蔵しています。館内には焼酎貯蔵庫やカフェ、売店、キッチン雑貨店などがあります。

南魚沼市長森459
025-775-7707
OPEN=10:00−17:00
定休日=なし（元日のみ）
雪中貯蔵庫体感ツアー＝時間制・各回定員15名様（当日申込制）

okatte

八海山雪室2階にあるキッチン雑貨店。料理から食事まで楽しく豊かに創り出す道具を数多く取り揃えております。

雪室千年こうじや

八海山雪室1階にある売店。発酵をテーマにした食品や雪室貯蔵した野菜や肉、お菓子などを販売します。また焼酎貯蔵庫ではお客様の焼酎をお預かりするサービスも。

八海山みんなの社員食堂（長森Map 1ーは）

大きなガラス窓から魚沼の風景やフラワーガーデンなどを望める自然に囲まれた社員食堂です。お客様も蔵人の活力源となる社員食堂のメニューを召し上がりいただけます。

南魚沼市長森334-2
OPEN=11:00−15:00
定休日=なし（元日のみ）

お問合せ先：八海醸造お客様相談室 0800-800-3865
受 付 時 間：平日9:00−17:00

猿倉山ビール醸造所（長森Map 1ーろ）

クラフトビールの醸造所です。出来立てのビールとおつまみ、ジェラートが楽しめるビアバーやウイスキーなどの蒸留酒を中心にオリジナルグッズやビールに合う食品を取り揃えたリカーショップ、ベーカリーを併設しています。

南魚沼市長森193-1
025-775-7666
OPEN=10:00〜17:00　定休日=なし(元旦のみ)

農園クラブハウス／little M.（長森Map 1ーに）

1階は、テイクアウト中心のコーヒースタンド「little M.」です。こだわりのオーガニックコーヒーと素朴で優しい手作りのお菓子をお楽しみいただけます。2階は、農業体験者向け施設の「農園クラブハウス」（見学不可）です。

OPEN=10:00−17:00　定休日=火曜

ブランドゥブラン／ブランラボ（長森Map 2ーは）

1階は焼き菓子の工房。ガラス越しにバウムの実演をご覧いただけます。2階は、24〜30名が利用できる大きなキッチンスペース。定期的にお菓子・お料理教室を開催しています（事前申込制）。最新情報はホームページ（http://www.uonuma-no-sato.jp/）をご覧ください。

八海醸造創業者・南雲浩一翁の碑

南雲浩一翁は八海醸造現社長・二郎の祖父にあたります。この石碑は長森の地の名士であった翁を偲んで、1959（昭和34）年に建立されました。
（長森Map 2ーは）

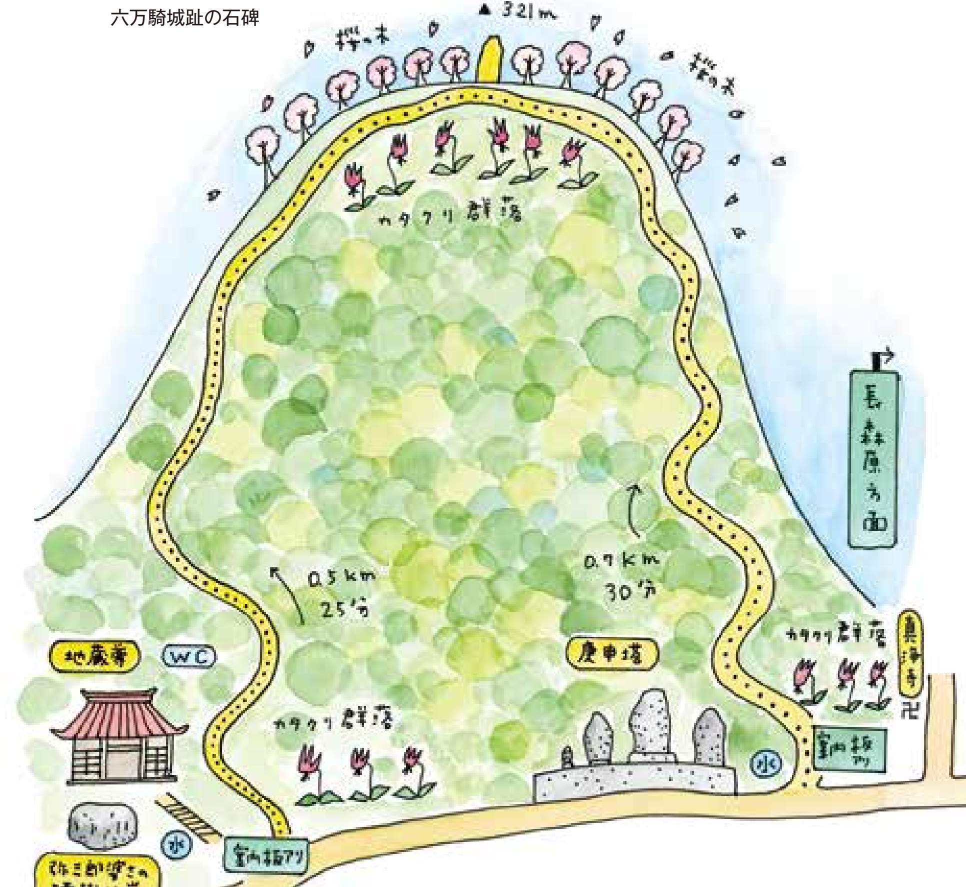
【碑文の訳（抜粋）】

南雲浩一翁は、我らがふるさと長森の草分け的な存在です。弱冠29歳で県会議員となり県政に尽力し、また、郷土の産業開発のために広堀に発電所を、上原に郵便局を、そして長森に城内病院を創設するなど幾多の功績を遺しました。（〜中略〜）昭和28年、病魔に冒され63歳でその生涯を閉じたのは痛恨のきわみです。記念碑を建立して浩一翁の遺した徳を懐かしむと同時に、浩一翁への感謝の気持ちを、子や孫に伝えたいと思います。

麓（ふもと）地区のシンボルとして親しまれている

六万騎山 ウォーキングMAP

六万騎城趾の石碑



民話「弥三郎婆（やさぶろうばさ）」の腰掛岩

全国各地に伝わる「弥三郎婆」民話。麓には地蔵尊の地蔵堂に上る石段の近くに、弥三郎婆が休んだという岩があります。
（六万騎山MAP）

弥三郎の家で乳飲み子を残して父と母が相次いで亡くなり、婆さんが孫の世話をしていました。
ある日、孫の顔をなめてきれいにしていた婆さんは、ひもじさから思わず孫の顔をガブリと食べてしまったのです。するとたちまち鬼になり、吹雪に乗っては子どもをさらうようになりました。しかし婆さんは所業を悔い、菩提寺の真浄寺で得度、宝を寄進して飛び立ちました。
以来、毎年12月8日ごろに嵐に乗って真浄寺へ歳暮に来たということです。今でも麓地区では、12月初めの吹き荒れを「八日吹き」といいます。

六万騎山の登山道

六万騎山の登山道