

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

← 六万騎山に至る

長森山

深沢山

園山

木落し

不動滝

滝の入

成平

南山

五郎太郎山

寺山

不動神社

善照庵

子安地蔵

千年こりや本店

ハ海醸造本社

長森新田山

ホオノキ

ニリンソウ

キリガキヤドリ

エゾアジサイ

雪花の丘

展望小屋

ハ海山雪室

不動沢

シャカ

エニシソウ

レンゲツツジ

山崎の泉

ワラビ

view point

酒と食に
まっける本を。
開館時には
よなにも自由に
閲覧いただけます

ハ海醸造創業者
南雲浩一氏の石像

山並みがよく見える。
田園風景を満喫できる

のほり方蔵看板が目印の
せいかい造りの店。
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

榊苑

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

大榊

村営1500年の
大榊

石動神社

船山と平ばる
丘の上の杉林の
中に建つ
赤屋根のお社

カタクリ

ガマドミ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

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
遺構と思われるヤジリなどが
出土しています

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

尾根歩道トレイル

山崎の泉

ワラビ

馬走谷原

コシババモ

コシバシモツ

風花の本

榊並木

菓子工房
ブランドラン

ハ海醸造
第二浩和蔵

ハ蔵資料館

つみや
ハ蔵

南雲浩一
氏の石像

深沢原焼酎蔵

佐藤孝内鎮守。
この神社の氏子は
タニを奉告し、
習俗が残りま

1654年曹洞宗大崎の
竜谷寺



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々が訪れます。



樺苑(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。建物はせいかい造り。のびり看板が目印です。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

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/



つつみや八蔵／八蔵資料館(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)



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)
雪中貯蔵庫体験ツアー＝時間制・各回定員15名様(当日申込制)



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りカーショップ、ペ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)



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は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、人手での權入れなど、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。



そば屋 長森(長森Map 2ーろ)
樺をふ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)



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。



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森林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



深沢原焼酎蔵(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



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11:00～15:00L.O / 喫茶11:00～16:00L.O)
定休日=火曜



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がいただけます。

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



ブランドアップラン／ブランラボ(長森Map 2ーは)
1階は焼き菓子の工房。ガラス越しにパウムの実演をご覧ください。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。



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



さとや(長森Map 2ーろ)
清酒八海山や酒粕を使用した酒まんじゅうや大福、焼きたてのパ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=第2、第4火曜日(元日)

ふもと
麓地区のシンボルとして親しまれている



六万騎城趾の石碑

六万騎山 ウォーキングMAP



民話「弥三郎婆」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日ごろに麓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

