



放鬆身心的療癒之旅

了解長岡歷史的起源

暖呼呼的溫泉之旅



風和日麗戶外遊 / 與可愛動物相見歡

越後長岡
觀光導覽
&地圖

舞年 長岡 旅

まいたび
ながおか



難於技法與傳統的
離杯法

舞年長岡

悠然自在的長岡
體驗舞動雀躍的時刻



前往日本的懷舊風景 / 尋找長岡 蔬菜



長岡花火歷史與魅力

長岡歷史與魅力



美味講究 伴手禮推薦

懷舊
絢麗
真摯



嚴苛又溫暖的自然環境
孕育出人們真摯的性情
因此只要造訪長岡
就會充滿元氣

絢麗的景色與美味的食物
及邂逅四季不同的景致
要不要到這來走一走
尋訪越後長岡的舞動雀躍之旅



contents

歡迎來到長岡	2
春夏秋冬	4
長岡站前散策	6
了解長岡歷史的起源	8
長岡花火 歷史與魅力	10
一同前往長岡的祭典	12
講究技法與傳統的逸品	14
當地美食的誘惑	16
風和日麗戶外遊	18
與可愛動物相見歡	20
廣大的繩文歷史之里	21
前往日本的懷舊風景	22
暖呼呼的溫泉之旅	24
放鬆身心的療癒之旅	25
尋找長岡蔬菜	26

地圖

長岡市全區地圖	28
詳細地圖	29





春夏秋冬

長岡的春天，充滿植物期待雪融已久的喜悅。
短暫的夏天，有山有海有煙火歡樂濃縮於其中。

收成的秋天，染得通紅的楓葉慶祝著稻米豐收。
覆蓋白雪的冬天，讚頌著空氣與景色的凜然之美。





A
City Hall Plaza
AORE 長岡

結合市公所與市民交流空間的複合型設施，由建築家・隈研吾所設計。新穎的設計中充滿木頭的溫暖。

住 長岡市大手通 1-4-10 ☎ 0258-35-1122
P 地下停車場103個停車位
HP <https://www.ao-re.jp/>

現代與歷史交錯的街道

長岡站前散策

歡迎來到長岡，這裡有日本第一大河信濃川流貫市中心，東邊有守門岳，而西邊有廣大的日本海，這樣的長岡中心是聚集許多東西的「時代交匯處」。首先邊收集情報，邊從長岡城本丸舊址的JR長岡車站前開始散步如何？

玩樂 AORE*



由藝術家鈴木康廣所設計，可在此悠閒等候巴士。三隻腳分別代表過去・現在・未來。

緣川長椅 腳踏石

劇院體感煙火及地區珍寶

長岡煙火及各地區的3D影像介紹震撼力超大!! 同時也介紹長岡煙火的情報。



旅遊諮詢中心

地區資訊眾多

*AORE 是長岡方言有相見的意思，也是市區內代表性建築物「AORE 長岡」的名字。



D
河井繼之助紀念館

展示幕末長岡藩家老(家臣之長)・河井繼之助其生涯及相關的物品。

住 長岡市長町 1-甲 1675-1
開 10:00~17:00 休 年末年初
¥ 大人200日圓 高中・大學・身心障礙者・看護者150日圓 國小・國中學生100日圓
P 7個停車位 ☎ 0258-30-1525
HP <http://tsuginosuke.net/>

F
如是藏博物館

展示山本五十六在日本海海戰中負傷時所穿的『血染軍服』及左手的義指，其他也展示與長岡相關的偉人資料。

住 長岡市福住 1-3-8
開 10:00~16:00 休 週一・年末年初
¥ 一般・大學生 200日圓 國小・國中學生・高中生 100日圓
P 5個停車位 ☎ 0258-32-1489
HP <http://www.hnhd.co.jp/nyozezu/>



站前歷史勝地
站前推薦景點



C
TANITA CAFE

長岡市健康促進的據點。提供充分使用蔬菜、低卡路里的每週套餐，也舉辦各式各樣的健康研討會等活動。

住 長岡市大手通 2-2-6 長岡市民活動中心 1樓
開 10:00~18:00 (L.O. 17:30)
諮詢室 / 10:00~15:00
休 每週三 (遇到國定假日則營業)
席 40席 P 無 ☎ 0258-86-7867



E
山本五十六紀念館

回顧聯合艦隊司令長官，被稱為「誠意與慈愛之人」的山本五十六生涯的紀念館。現場展示搭乘機的左翼。

住 長岡市吳服町 1丁目 4番 1號
開 10:00~17:00 休 年末年初
¥ 大人(高中生以上)500日圓 國小・國中學生 200日圓
P 6個停車位 ☎ 0258-37-8001
HP <http://yamamoto-isoroku.com/>

蝸牛公主像



B
長岡戰災資料館

傳達長岡空襲的史實及和平思維的資料館。展示被戰火燒毀的街道立體模型，及讓人真實感受戰災狀況的貴重資料。

住 長岡市城內町 2-6-17
開 9:00~17:00
休 週一 (遇到國定假日隔日休)・年末年初
¥ 免費 P 無 ☎ 0258-36-3269

五・十市集 P27
(每月在數字有5及10的日子舉辦早市)

夜晚是熱鬧的歡樂街



行駛於越後長岡的「越乃 Shu * Kura」



從兩岸滿溢而出滿開的櫻花

春天櫻花景點

如是藏博物館

長岡戰災資料館

長岡市民活動中心 1樓 TANITA CAFE

山本五十六紀念館

河井繼之助紀念館

蝸牛公主像

長岡戰災資料館

長岡市民活動中心 1樓 TANITA CAFE

山本五十六紀念館

河井繼之助紀念館

如是藏博物館

長岡市民活動中心 1樓 TANITA CAFE

山本五十六紀念館

河井繼之助紀念館

如是藏博物館

長岡市民活動中心 1樓 TANITA CAFE

山本五十六紀念館

河井繼之助紀念館

「越乃 Shu * Kura 號」

不論車窗外的景致，地酒王國新潟的日本酒，講究使用當地食材的下酒菜及欣賞爵士樂的演奏... 搭乘列車便能滿足聽覺、味覺、視覺的享受。

舞旅長岡 書籤



P 市營停車場

了解長岡歷史的起源

介紹構築長岡基礎的重要人物，及教育、文化貢獻功勞者的相關景點。

建構長岡藩政的基礎

牧野忠成

(1581~1654)

長岡藩主牧野家初代當家。完成長岡城建造，並訂定法令、開拓農地，致力於民政。



長岡藩主 牧野家史料館

(長岡市立科學博物館)

中央MAP▶P29C3

展示眾多歷代藩主使用過的物品及牧野家紋「三柏」的資料，現場也展示長岡城的復原模型。

住 長岡市幸町 2-1-1 幸福廣場 (Saiwai Plaza) 3 樓
 9:00~17:00 (入館~16:30)
 休 第1及第3個週一(遇到國定假日隔日休)、12月28日~隔年1月4日
 費 免費 幸福廣場停車場
 0258-32-0546 (長岡市立科學博物館)



長岡市鄉土史料館

中央MAP▶P29D3

位於悠久山公園高地上的城池造型史料館。介紹從近世至近代，與長岡相關的偉人功績及其為人。

住 長岡市御山町 80-24 (悠久山公園內)
 9:00~17:00 (入館~16:30)
 休 週一、國定假日隔日(但週六、日開館)、年末年初
 費 一般300日圓 / 高中生200日圓 / 國小、國中學生150日圓 ※有團體折扣
 利用悠久山公園停車場 0258-35-0185



司馬遼太郎著作「峠」的主角

河井繼之助

(1827~1868)

幕末長岡藩的家老，推動藩政改革，斷然實行武裝化。戊辰戰爭中雖希望處於中立立場但卻無法實現，作為軍總督率領軍隊與新政府軍徹底抗爭。河井在前往會津途中，因腳傷不幸逝世。

北越戊辰戰爭傳承館

中央MAP▶P29D1

新組地區是北越戊辰戰爭中，為奪還長岡城展開了激烈攻防戰的區域。介紹地區內流傳下的珍貴資料，及當地偉人與農村文化。

住 長岡市大黒町 39-2
 10:00~16:00 (週一、週五(遇到國定假日隔日休)、從12月1日至隔年3月31日)
 費 免費 有
 0258-21-2688·0258-32-0546 (長岡市立科學博物館)

河井繼之助紀念館

詳細P7

長岡藩購入兩門加特林機槍，使用於長岡城攻防戰。



以「米百俵」的故事聞名

小林虎三郎

(1828~1877)

長岡藩的大參事，為戊辰戰爭敗北後陷入貧困的長岡藩，以慰問之意贈與一百袋米作為建立學校的替代資金。提倡人才培育重要性的虎三郎的思想，作為「米百俵」的精神成為了長岡城街建設的基礎。



米百俵群像

中央MAP▶P29C2

「米百俵群像」是用青銅像再現山本有三的戲曲「米百俵」於歌舞伎座上演時的其中一場景。

住 長岡市千秋 (Hive 長岡前)
 有
 0258-32-0546 (長岡市立科學博物館)



反對日美開戰直到最後

山本五十六

(1884~1943)

指揮珍珠港事件的聯合艦隊司令長官，從早期便開始提倡航空的重要性。當時認為日本與美國的國力有差異，因此對於開戰處於反對的立場。



山本五十六紀念館 如是藏博物館

詳細P7

長岡高校紀念資料館

中央MAP▶P29D3

長岡高校是從舊長岡藩校「崇德館」開始，經歷國漢學校，並於明治5年作為長岡洋學校創立。展示到現今為止輩出的眾多知名人士資料。

住 長岡市學校町 3-13-10 合同會館內
 10:00~15:00 (週六、日、國定假日及年末年初)
 費 免費 有(冬季無) 0258-33-5114



栢尾城址

東部MAP▶P30B5

謙信公起兵之地。在鶴城山(227m)的山城裡度過青年時期。

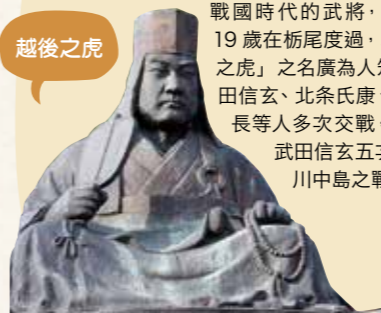
住 長岡市栢尾町
 0258-51-1195 (一般社団法人 栢尾觀光協會)

上杉謙信

(1530~1578)

越後之虎

戰國時代的武將，14歲至19歲在栢尾度過，以「越後之虎」之名廣為人知。與武田信玄、北條氏康、織田信長等人多次交戰，與宿敵武田信玄五次交手的川中島之戰著名。



對於人與自然充滿溫情

良寬

(1758~1831)

出身於出雲崎，18歲出家，周遊諸國後於39歲返回越後，晚年居住於和島。生涯居住在簡陋的庵院，過著清貧的生活，受到人們喜愛的良寬，以書法家、和歌詩人身份遺留眾多作品於世。

直江兼續

(1560~1619)

以「愛字頭盔」廣為人知，並當過與板城城主，戰國時代文武兼備的武將。繼承上杉謙信四天王的直江家，並盡力於發展城下的農工商業。



大河劇「天地人」的主人公

長岡市與板歷史民俗資料館

(兼續阿船博物館) 北部MAP▶P30B4

只有長岡市與板歷史民俗資料館才有的直江兼續銅像。展示重點是兼續所用的「愛字盔甲」(複製品)。



住 長岡市與板町與板乙 4356
 9:00~17:00 (每個週一、12月28日~隔年1月4日)
 費 大人 / 300日圓 國小、國中學生 / 150日圓 ※學齡前免費
 ※有團體折扣
 約20台 0258-72-2021

良寬之里美術館

北部MAP▶P30詳細

以良寬與其得意門生，貞心尼的書法及詩歌為中心，展示眾多文人墨客的作品。

住 長岡市島崎 3938
 9:00~17:00 (年末年初)
 費 高中生以上 / 500日圓 國小、國中學生 / 300日圓
 ※學齡前兒童免費
 約50台 0258-74-3700



蓮葉通

北部MAP▶P30詳細

不論是良寬晚年居住過的木村家、或是供奉良寬及其弟弟墓碑的隆泉寺 以及和孩童玩過捉迷藏的宇奈具志神社、供奉良寬徒弟、遍澄墓碑的妙德寺，都可尋訪到良寬的足跡。



山古志振興交流館

「我們的場所 ORATARU」

東南MAP▶P31E3

介紹受到全國各地支援，回到故鄉的山古志居民們的復興軌跡。

住 長岡市山古志竹澤甲 2835
 9:00~17:00 (2樓展示室10:00~16:00)
 休 週二、年末年初 費 免費 有
 0258-41-1203



長岡震災資料保存中心

「記憶未來」 站前MAP▶P7

傳達累積中越大地震教訓及知識見解的設施。地板上鋪設有災害當時的空照圖，也有可觀看紀錄影像的視聽室。

住 長岡市大手通2-6 鳳凰大手東棟大樓 2 樓
 10:00~18:00 (週六、日、國定假日~17:00)
 休 週二、年末年初 費 免費 有
 0258-39-5525



川口友誼館

東南MAP▶P31E5

因中越大地震而被孤立的川口，能再度重建是靠著與大家重要的羈絆。川口友誼館將這些羈絆保存於此。

住 長岡市川口中山 1441 川口運動公園內
 10:00~17:00 (週二、年末年初)
 費 免費 有 0258-89-3620

舞旅長岡書籤

重新刻畫的「振興」歷史
 中越大地震振興相關設施

更多了解!! 更多體驗!!

長岡花火

歷史與魅力

— 長岡祭大煙火大會 —

若說到長岡的夏天，就不能不提煙火。為何長岡煙火是舉辦在每年的8月2日、3日，這裡有的不只是華麗的外表，還有包含在煙火裡的深刻、強烈的心意。

topic 1 歷史與傳統，然後復興 立於焦土上的鋼鐵精神

「長岡煙火大會」的起點是從明治12年的千手町八幡神社的祭典時發射350發煙火而開始。於大正15年開始發射正三尺玉的煙火，到昭和初期知名度則擴展至全國。但是太平洋戰開始後煙火大會便中止了。而在昭和20年8月1晚上10點30分，B29大型轟炸機襲擊長岡，舊市街地區幾乎全被燒毀，約1480條尊貴的性命被奪走。

因此於空襲2年後的昭和22年，以長岡街道重新建設及慰問空襲罹難者為主旨，舉辦「長岡復興祭典」恢復了煙火大會。於昭和26年改名為「長岡祭」，也恢復祭典中正三尺玉煙火的發射。

長岡煙火包含了長岡市民們特別的心願，慰問了在長岡空襲中逝世的人們及感謝努力於復興的先人，並祈願永遠的和平。為了將心願一直傳承下去，長岡祭的舉辦時間訂定為每年的8月1日到3日（大煙火大會為2日~3日）。



不只
2日與3日

慰靈煙火

長岡祭的8月1日會在晚上10點30分——長岡空襲開始的同時刻，發射3發慰靈煙火。同時刻市區內的寺廟也會敲響慰靈的鐘聲。

正三尺玉 (三十號)

長岡煙火的代名詞。直徑90公分、重300公斤的巨大煙火，可以在600公尺的天空中綻放直徑650公尺的巨大花朵。

直徑 約 650m



直徑比
東京晴空塔
高度高

東京晴空塔 / 高634m

尼加拉瓜瀑布煙火

橫跨長生橋與大手大橋，長度達到650公尺的光之大瀑布。

topic 2 從長岡到檀香山 祈願和平架起希望之橋

突然遭受日本攻擊的珍珠港，其所在的檀香山；及指揮珍珠港攻擊的山本五十六，其故鄉長岡市因此被戰火波及。曾經為敵對關係的日美兩國城市盡棄前嫌，並藉由互相交流，加深日美之間的友好關係。並於2012年締結為姊妹都市，期望能一同為世界和平作出貢獻。從這年開始，每年都會在夏威夷3月舉辦的最大文化交流活動——「Honolulu Festival 檀香山文化節」的最後一天，發射祈求和平的長岡煙火。



topic 3 收進口袋名單 長岡煙火必看節目



天地人煙火

紀念電視播放大河劇「天地人」，煙火於平成20年登場。以宏大氣勢描寫與長岡有深刻淵源的武將・直江兼續的生涯，是藝術性很高的煙花。最多從9個地方發射的天地人煙火，用光覆蓋夏天的夜空。



觀眾參加型的
感動謝幕

光之訊息

煙火大會結束後，為感謝參與協助的贊助廠商及煙火師傅們，民眾一同點亮照相機的閃光燈或是長岡煙火官方APP上的七彩燈，一邊說著謝謝一邊揮舞著燈光。

topic 4 與其他的煙火大會 有什麼不同？

煙火會場是日本第一大河——信濃川寬廣的河濱，因此大量使用煙花直徑達到300公尺的尺玉（十號）煙火，可以如此接二連三地發射大型煙火是其主要的特徵。尺玉開花的大聲響地傳達到身體的同時，頭頂上有巨大煙花覆蓋而來，毫無疑問會被如此不可思議的魄力所壓倒。地利結合煙火師傅的職人技，如此魄力十足的煙火只在長岡才有。

米百俵煙火・ 尺玉100連發

連接米百俵精神及孩子們未來的應援煙火，接二連三發射尺玉（十號）煙火，其樣子只能以壯觀形容。



煙火「天空之花」

紀念以長岡煙火為題材的電影「天空之花 長岡花火物語」的上映。絢麗多彩的花朵裝載著市民們祈願和平的熱切心意，搭配電影的主題曲煙火綻放在夜空之中。



一般財團法人 長岡花火財團
TEL : 0258-39-0823 HP : <https://nagaokamatsuri.com/>



米百俵祭

將長岡的歷史先人及米百俵精神傳於後世的祭典。「越後長岡時代遊行」重現戊辰戰爭中奪還長岡城時的長岡藩，還有介紹鄉土先人等，祭典展開一日限定的英勇華麗時代繪卷。

時 10月上旬 地 長岡車站前大手通周邊
☎ 0258-39-2221
(米百俵祭執行委員會事務所：長岡市觀光事業課)



遇見美味日本酒 — 越後長岡日本酒之陣 —

日本引以為傲的長岡酒造大集合，歡迎享用酒及長岡食材的下酒菜。集合，一同前往「推動日本酒乾杯條例」的都市——長岡！

時 10月上旬 地 AORE長岡 中土間廣場
☎ 0258-39-2344 (長岡市觀光企畫課)



悠久山櫻花祭

染井吉野櫻、枝垂櫻及八重櫻，加起來約2500株的櫻花絢麗盛開於悠久山公園。夜晚可欣賞美麗的櫻花燈光秀

時 4月上旬~5月上旬 地 悠久山公園(御山町)
☎ 0258-32-1187 (一般社団法人長岡觀光會議協會)

一同前往 長岡的祭典

長岡的祭典不只有煙火，傳統的祭典或是雪體驗的活動都充滿熱情與感動。參加前請記得確認活動情報喔。

三島祭·全日本鋸圓木競速選手權大會

祭典的第一天是以舞台表演為主，第二天是鋸圓木競速比賽。使用地區特產的鋸子切割大杉樹的圓木，是魄力十足的比賽。

時 8月15日·16日 地 三島體育館停車場
☎ 0258-42-2249 (三島支部產業建設課)

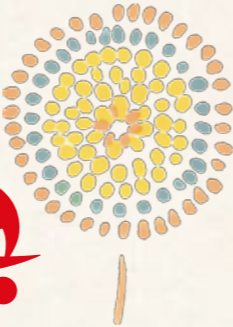


今町·中之島大風箏大賽

在中之島與見附市今町之間，中之島刈谷田川堤防上舉辦的傳統活動。約8張榻榻米大的巨大風箏在空中飛舞。

風箏大賽

時 6月第1個週六~一
地 刈谷田川堤防(中之島大橋下流)
☎ 0258-61-2013
(中之島支部產業建設課)



與板十五夜祭

與板十五夜祭與屋台花車的歷史悠久，據說是在寶曆7年(1757年)，由當時的商人建造3台屋台花車後一直流傳至今。當京造的屋台花車來到都野神社的屋台坂，祭典伴奏也越發熱鬧迎來祭典的最高潮。



時 9月中旬 地 與板町市街(都野神社其他)
☎ 0258-72-2303
(與板十五夜祭聯絡協議會)



越後三島竹燈街道

設計豐富、表情可愛的「笑臉竹燈籠」，於腦野町本町通列隊歡迎遊客。



時 10月下旬 地 腦野町本町通
☎ 0258-42-2249 (三島支部產業建設課)



小國雪祭 雪上越野機車大賽

體驗警女歌、傳統故事及琴的演奏，另外還有美麗的雪景及充滿魄力的雪上越野機車比賽。魄力十足的越野機車比賽為必看的表演！

時 2月下旬 地 小國運動公園周邊(小國町新町)
☎ 0258-95-5906 (小國雪祭執行委員會事務所：小國支部產業建設課)



越後川口雪洞壁火祭

日落後白色雪原上浮現的蠟燭燈光非常夢幻，此外還有氣氛非常熱烈的「推雪比賽」及「美食攤位」、「雪上煙火」等，活動非常豐富。

時 2月下旬 地 川口運動公園(川口中山) ☎ 0258-89-3113
(越後川口雪洞壁火祭執行委員會：川口支部產業建設課)



長岡雪室祭典

巨大滑雪台及雪人100大會，活動眾多能盡情體驗長岡的冬天。在雪燈中，點綴冬天夜空的「雪煙火」非常夢幻。

時 2月中旬~下旬 地 Hive長岡·千秋原故鄉森林公園周邊
☎ 0258-32-4500 (長岡商工會議所)



連結長岡! 越後長岡六大冬之祭典

栃尾遊雪祭

有玩雪、美食帳篷及舞台表演，是大人小孩都能滿足的活動。在前夜祭的「雪燈祭」將會點燃1000個雪洞內的燭火。

時 2月上旬 地 道之驛R290栃尾(栃尾雪室) ☎ 0258-51-1195 (一般社団法人栃尾觀光協會)



Snow Festival in 越路

祭典最主要的雪雕比賽中，會有超過2公尺的大型力作羅列於會場，另外還有雪上摩托車體驗及PK雪戰。也有提供免費的甘酒。

時 2月上旬 地 成出運動廣場(不動澤地內)
☎ 0258-92-5903 (Snow Festival in 越路執行委員會事務所：越路支部產業建設課)



祭典·活動行事曆

- 4月 悠久山櫻花祭
- 4月 小國櫻花祭
- 4月 栃尾手毬祭
- 5月 樂山苑夜間點燈活動
- 5月 寺泊觀光祭
- 5月 YOSAKOI舞蹈Festival
- 5月 守門山開山
- 6月 今町·中之島大風箏大賽
- 6月 觀光物產博覽會栃尾自慢市集
- 6月 越路螢火蟲祭
- 6月 越後Country Trail (小國)
- 7月 金峯神社流鏝馬
- 7月 秋葉火祭

- 川口祭
- 長岡祭
- 寺泊港祭
- 和島故鄉祭
- 和島六夜祭弓箭舞蹈遊行
- 8月 三島祭·全日本鋸圓木競速選手權大會
- 8月 中川清兵衛酒祭
- 8月 以仁祭·小國大花火大會
- 8月 栃尾祭
- 8月 謙信公祭
- 8月 小國稻草人祭
- 9月 與板十五夜祭
- 9月 蓮葉通良寬手毬座
- 9月 米百俵祭·遇見美味日本酒
- 10月 農魚 Festival in 寺泊
- 10月 長岡市錦鯉品評會

- 10月 川口秋之祭
- 10月 越後三島 竹燈街道
- 10月 紅葉園燈光秀
- 10月 越路紅葉祭
- 11月 寶德山稻荷夜祭祭事
- 11月 來傳天神合格祈願祭
- 11月 小國秋之祭
- 11月 Snow Festival in 越路
- 11月 栃尾遊雪祭
- 2月 巢守神社裸押合大祭
- 2月 長岡雪室祭典
- 2月 小國雪祭·雪上越野機車大賽
- 2月 越後川口雪洞壁火祭
- 3月 古志火祭
- 3月 穗垂祭



越後與板打刀具

經由戰國鍛鍊而出的技法與傳統
起源於戰國時代刀劍製作的技法，江戶時代以後，優秀技術生產的木工刀仍持續供應給全國。而自豪的傳統技法與出眾技術，於昭和61年被指定為國家傳統工藝品的產地。



米

充滿大地 與家愛情的黃金米粒

不論是平地的農地，還是山谷間的梯田，長岡大地所孕育的米不光是口味，連顏色與光澤都是出類拔萃。除越光米外，也生產日本酒專用的米。



小國和紙

溫暖與雪交織而成
家族風情
和紙製作是以往農家冬天的副業。將重複抄紙過後形成的紙漿埋入雪裡保存，等待雪融的時候，挖掘出放在雪上自然風乾。於昭和49年被指定為縣的無形文化財產。



抄紙體驗 (要預約)

小國和紙生產公會 西南MAP▶P31A6
長岡市小國町小栗山145
9:00~16:00 第2、4週六、日、國定假日
0258-41-9770 (詳情確認)

長越 岡後

講究

技法與傳統的逸品

嚴苛雪國環境中琢磨出的傳統「技與心」是長岡的自豪。品嚐、接觸、使用後令人愛不釋手的逸品齊聚一堂。



栃尾手毬

遊玩或是節日，贈與心愛的孩子們

越後的沿山一帶曾興盛養蠶及紡織業，會利用剩餘的絲線幫孩童們製作手毬，而現今只剩栃尾這邊留存技法，作為「栃尾手毬」流傳了下來。



道之驛 R290 栃尾

東部MAP▶P30B6
長岡市栃尾宮澤1764
10:00~18:00
※1/2、3到15:00為止
12/31、1/1
0258-77-0100
※隨時販賣栃尾手毬



用「純淨的水」 「美味的米」「職人的技法」 釀造出的美酒齊聚一堂!!

信越山脈所溶解的雪水匯流至信濃川，其清澈的水源及肥沃的大地孕育出釀酒米，再加上杜氏的技法，長岡的酒造滿足製造日本酒的三大要素，因此許多銘酒在此釀造而出。再來、雪對於所謂「寒造」的釀酒法是不可欠缺的環境。

日本酒



用長岡的 日本酒 乾杯!



「推動日本酒乾杯條款」的城市

在酒鄉新潟縣中擁有最多——16個日本酒造造的長岡市，是新潟縣內第一個制定「推動日本酒乾杯條例」的地方。此條例的誕生是希望蘊藏的食用文化，特別是日本酒，能作為傳統文化而傳承下去。可在此品嚐比較多數的銘酒，尋找自己喜愛的口味。若有中意的歡迎帶回家當伴手禮。



脇野町鋸子

從江戶至現今
支撐著職人的技術
江戶時代拜師於會津・中屋重左門門的小川庄兵衛(後自稱中屋庄兵衛)，在故鄉三島町脇野町開業，優秀技術製作的「脇野町鋸子」打響出名號。對應各種用途需求製作不同鋸子。

美味講究★伴手禮推薦

栃尾豆腐

說到栃尾就是油豆腐。一大早前往的話或許可買到剛剛炸好的，記得吃吃看比較一下。



螃蟹・鮮魚

在日本海捕獲的新鮮海產，若路過寺泊的「魚市場通」(詳細P17)，請一定要入手這些海之寶。



米果(仙貝)

米鄉長岡是全國獨一無二的米果之鄉，也是「柿種」的發源地。

舞旅長岡 書籤

品嚐長岡經典美味 當地美食的誘惑

作為長岡靈魂的在地美食，因太過融入於當地生活，被縣外的人提起才發覺是「只有長岡才有」。介紹來到長岡必吃的經典美食。



新潟
五大拉麵
之一

長岡生薑醬油拉麵

被稱為長岡系拉麵，醬油口味的湯頭加上生薑的風味在冬天裡溫暖身體，是自古以來便扎根於拉麵激戰區長岡的美食。



冷麵

與一般的冷麵及涼麵不同，是長岡的靈魂食物。帶有酸味的湯頭加上清脆的蔬菜，再佐上甘甜美乃滋的搭配非常合適。

栃尾冷拉麵

外表看起來是拉麵但卻是冷的，油份少因此吃起來爽口。冬天的長岡·栃尾雖然多雪，但夏天的熱暑也不能小看。冰涼美味食物的食用智慧就在此。



洋風豬排丼

炸豬排放在白飯上然後淋上洋風醬汁，有分為元祖番茄醬汁口味的「洋食派」，及法式多蜜醬汁為主的「食堂派」，各有千秋。被當地人愛稱為「洋豬排」，是代表長岡的當地料理。



阿船拉麵

2015年登場的與板當地美食，特徵的乳白色湯頭，是仿造直江兼續的賢妻「阿船」的形象。口感溫和的豆漿及鹽味，搭配當地產蔬菜合奏出絕妙美味。



義式料理

日式炒麵淋上義大利肉醬，這在新潟是大家非常熟悉的速食。曾被電視採訪報導，是新潟B級美食的代表。說到「義式料理」並不是披薩或是義大利麵而是這個！然後搭配一起吃的是煎餃！！



彈性十足及
口感順滑



片木蕎麥麵(布海苔蕎麥)

使用海藻「布海苔」為材料的片木蕎麥麵，特徵是麵條滑順有嚼勁，會使用一種叫做「片木」的容器盛裝。天婦羅沾蕎麥醬汁一起吃，也是只有這裡才有。



醬油紅豆飯

在長岡說到紅豆飯就是醬油口味的米糕，糯米的甘甜口感加上醬油香氣調和的鄉土口味，是平常在超市就能買到，另人熟悉的味道。



日本海海鮮與 當季美味琳琅滿目



寺泊「魚市場通」

北部MAP▶P30B2

面向日本海的高速公路沿線上，鮮魚專賣店及土產店鱗次櫛比，是條全年無休的觀光街道。海產的新鮮及品項的豐富也讓寺泊魚市場通被稱為「魚的阿美橫丁」。



作為移動商社催生巨萬財富的北前船，為各個中途停靠的港口帶來繁榮，像寺泊這種位於日本海沿岸的港口，曾作為北前船的掛靠港(中途停靠的港口)遺留有船主聚落的遺址。「越過驚濤駭浪的男兒們，編織夢想的異空間~北前船掛靠港·船主聚落~」的故事被認為日本遺產，寺泊港的聚落及船的繪馬也都成為構成文化財之一。

舞旅長岡
書籤

濱燒

濱燒意指新鮮海產直接烤來吃，是寺泊的名產。魚市場通裡有許多濱燒店家林立，經典推薦的是花枝，但您也可隨意挑選喜愛的口味。



番屋湯

以前被稱為番屋鍋，是將魚豪爽切大塊煮後，在海濱的看守小屋吃的漁師料理，現今在活動上會用大鍋調理烹煮提供給大家。

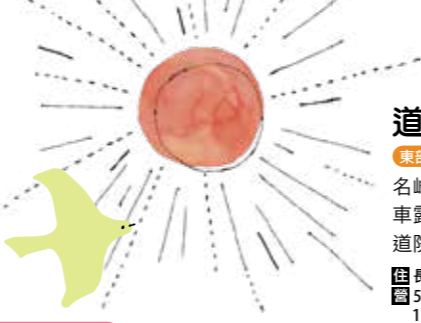


風和日麗 戶外遊

OUTDOOR & SNOW PLAY IN ECHIGO NAGAOKA



山·海·川·雪大自然景色豐富的長岡，全家大小一同出遊，盡情享受戶外生活。



國營越後丘陵公園 中央MAP▶P29A3

北陸唯一的國營公園，設有BBQ烤肉設施及遊具遊戲場。此外也可在此觀賞四季的花卉及夏·冬不同彩燈秀。

- 住** 長岡市宮本東方町字三ツ又 1950-1
- 營** 4月・9月・10月/9:30~17:00、5月~8月/9:30~18:00、11月~3月/9:30~16:30
- 休** 4~12月不定期休・1~3月週一休・1月1日
- ¥** 450日圓 (65歲以上210日圓) 國中以下免費
- P** 大型車:1,030日圓、普通小客車:310日圓、機車:100日圓 ※冬季期間(12月~3月)入園及停車免費
- ☎** 0258-47-8001
- HP** <http://echigo-park.jp/>



Umamichi 森林公園 北部MAP▶P30B4

森林景色豐富在此能充分接觸大自然。樹木造型的小木屋很有人氣。

- 住** 長岡市與板町本與板 745
- 營** 綜合服務中心/9:00~17:00 汽車露營區、露營區及露營屋等詳情請電話或是網站上確認。
- 休** 11月21日~隔年3月31日 **P** 有 **☎** 0258-74-3010
- HP** <http://www.kizuna-camp.com/>



道院高原 露營場 東部MAP▶P30C7

名峰・守門岳山腳的露營場，不論是 Auto 汽車露營或是 Free 的自由搭帳露營都歡迎。在道院高原可體驗登山或是夏季越野滑輪滑雪。

- 住** 長岡市板城 8092
- 營** 5月中旬~11月上旬(預定)・每週三休 道院小木屋/入住 15:00・退房10:00・道院餐廳/11:00~16:00・越野滑輪 夏季滑輪場/9:00~17:00 汽車露營場/入住13:00~17:00・退房11:00
- ☎** 0120-330773 **HP** <http://www.tochio.net/doin>



小國森林公園 西南MAP▶P31A6

來寬闊的營區自由搭帳露營！不但出借用品充足，也有接受當日來回的一日遊入浴設施「養樂館」，適合全家大小到此遊玩。

- 住** 長岡市小國町上岩田 208
- 營** 10:00~21:00(4月~11月)・10:00~20:00(12月~3月) / 入住12:00~ / 退房~10:00
- 休** 週三(若遇到國定假日則隔日休)・年末年初 ※冬季期間公園閉園
- P** 400台 **☎** 0258-95-3161 (養樂館)
- HP** <http://www.ogurin-park.com/>



川口運動公園 東南MAP▶P31E5

汽車露營場・高原露營場

有棒球場、網球場、多用途廣場及露營屋，是設施非常充足的露營場。附近有接受當日來回利用的一日遊入浴設施「越後川口溫泉」(P24)。

- 住** 長岡市川口中山 2456
- 營** 4月1日起至11月30日，根據積雪狀況變更
- P** 約200台 **☎** 0258-89-4171 露營屋預約請洽 Hotel Sun Rolla 0258-89-3000
- HP** <http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kankou/asobu/taiken/kawa-camp.html>



栃尾Family 滑雪場 東部MAP▶P30C6

坡度緩和但又不失變化的滑雪道及雪櫃專用的滑雪場地，不管是初學者或是家庭遊客都可放心遊玩。滑雪季結束後的「守門岳雪櫃之旅」也很受歡迎。

- 住** 長岡市板城 6044
- 營** 12月下旬~3月上旬 9:00~17:00、夜間17:00~21:00 (週五、六・國定假日前一天)
- P** 150台 **☎** 0120-330773
- HP** <http://www.tochio.net/ski/>



深受市民喜愛 平易近人的滑雪場

守門岳雪櫃

古志高原滑雪場 東南MAP▶P31E3

滑雪場地自在舒適，並設有一座滑雪纜車。各式各樣的雪上活動也正在陸續企劃中。

- 住** 長岡市山古志竹澤甲 910
- 營** 12月下旬~3月上旬 9:00~17:00、夜間17:00~21:00(週三・五・六)
- 休** 週一、二(週到國定假日則營業、12月23日~1月4日為每日營業)
- P** 250台 **☎** 0258-59-3500



和島汽車露營場 北部MAP▶P30A3

位於海邊山丘上眺望著日本海的露營場。舒適的海風及美麗的夕陽使身心煥然一新。

- 住** 長岡市兩高 1
- 營** 4月中旬~11月上旬(4月1日開始接受預約 ※需要電話確認)
- P** 約20台 **☎** 0258-74-3010
- HP** <http://www.kizuna-camp.com/>



海水浴場 北部MAP▶P30

野積海水浴場・中央海水浴場・金山海水浴場・鄉本海水浴場・落水海水浴場

寺泊海岸線南北約16km上共有5家海水浴場，幾乎都是淺淺的海水浴場，非常適合家庭帶小孩一同遊玩。每年縣內縣外都有許多遊客利用。

- ☎** 寺泊觀光協會 0258-75-3363
- HP** <http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kankou/asobu/asobu/kaisuiyoku>



長岡★Kawaii★體驗 與可愛動物 相見歡

接觸毛茸茸動物及海洋動物的好機會，
等待大家前來遊玩。



山古志羊駝牧場

東南MAP▶P31E2F1

為幫助山古志地區從中越地震中復興，科羅拉多州的「Green Dog Alpaca Ranch 牧場」首先建議經營牧場作為觀光景點，並贈與了山古志羊駝。性格溫馴的羊駝們已習慣村里的生活，在小小牧場裡每天悠閒的過著。

住 長岡市山古志竹澤乙 169 (油夫牧場)
長岡市山古志種苧原 2978 (種苧原牧場)
開 9:00~17:00
休 降雪期~雪融※為過冬
費 免費參觀 / 飼料1袋100日圓 P 10台
☎ 0258-59-2062 (株式會社山古志羊駝村)



寺泊水族館

北部MAP▶P30B2

海浮於海面上的水族館裡約有 400 多種及 10000 多個水生生物，也可看得到企鵝及海豹。天氣好的日子可由展望室眺望佐渡島。

住 長岡市寺泊花立9353-158
開 9:00~17:00 (入場~16:30) ※年末年初其他不定期休
費 一般700日圓 / 國中學生450日圓 / 國小學生350日圓 / 幼兒(3歲以上)200日圓 ※有團體折扣(20名以上)
P 普通乘用車150台・大型巴士8台 ☎ 0258-75-4936
HP <http://www.aquarium-teradomari.jp/>



長岡市朱鷺及自然學習館

トキみ〜て (Tokimi-te) 北部MAP▶P30B2

在觀覽棟「トキみ〜て (觀看朱鷺)」可透過大片觀景窗就近觀察朱鷺。而相鄰的「朱鷺與自然學習館」裡，也可實際觸摸朱鷺的羽毛，一同開心學習朱鷺的知識。

住 長岡市寺泊夏戸 2829
開 9:00~17:00 (入場~16:30)
休 週一(遇到國定假日則隔日休)・年末年初
費 一般・大學・高中生100日圓(國中以下免費)
P 有 ☎ 0258-75-3201



悠久山小動物園

中央MAP▶P29D3

園內有黑頭白鷗等朱鷺的相近種，或是孔雀、雉科等許多鳥類。園內也有猴子可自由活動的大猴山。

住 長岡市御山町96乙(悠久山公園內)
開 8:30~17:00 休 無 費 免費
P 利用悠久山公園停車場 ☎ 0258-37-6385



新潟縣立歷史博物館

中央MAP▶P29B3

博物館位於「火焰土器的故鄉」——關原的丘陵。館內除新潟的歷史與文化介紹外，更是以全國、世界性觀點廣泛研究、介紹繩文文化的博物館。博物館內也舉辦充滿個性的企劃展。

住 長岡市關原町 1- 權現堂 2247-1
開 9:30~17:00 (入館~16:30)
休 週一(遇到國定假日則隔日休)・年末年初
費 企劃展需額外確認 / 一般510日圓(團體400日圓) / 大學・高中生200日圓(團體160日圓) / 國中以下免費
※有團體折扣(20名以上)
P 有(一般184台・大型巴士5台・身障者用4台)
☎ 0258-47-6130 (代表)
HP <http://nbz.or.jp/>



火焰型土器

王冠型土器

最先在日本馬高遺跡發現的火焰土器

火焰土器

廣大的 繩文歷史之星

我們從哪裡來？有水源的地方便有文明，這是世界共通的邏輯。信濃川流經的長岡地區，在此發現多處繩文時代的遺跡及遺物。

火焰土器及馬高遺址

火焰型土器是仿造火焰燃燒的形象，最先在馬高遺跡被發現然後被命名的「火焰土器」，與其他加起來共 300 件的土器、石器，一同被指定為重要文化財。



馬高繩文館

中央MAP▶P29B3

住 長岡市關原町 1 丁目 3060-1
開 9:00~17:00 (入場~16:30)
休 週一(遇到國定假日則隔日休)・年末年初
費 一般・大學學生200日圓(團體150日圓) / 高中生以下免費 ※有團體折扣(20名以上)
P 有 ☎ 0258-46-0601
HP <http://www.museum.city.nagaoka.niigata.jp/umataka/>

藤橋遺跡

位於信濃川左岸的河岸台地上，是繩文時代晚期的聚落遺跡。高床式建築是它的特徵，推測是加工翡翠等原石的村落，是為數不多製作玉石的聚落遺跡。



藤橋歷史廣場

中央MAP▶P29B3

住 長岡市西津町 4157-1
開 9:00~17:00
休 週一(遇到國定假日則隔日休)・冬季期間
費 免費 P 有
☎ 0258-46-8441



包含長岡市在內的新潟縣 5 市町共同申請的故事，「這是什麼！信濃川流域的火焰型土器及雪國文化」被認定為日本遺產故事。

「繩文的藝術」火焰型土器
常設展示於
英國 大英博物館



長岡的火焰型土器於 2016 年 10 月開始的 3 年期間，常設展示於倫敦的大英博物館。展示的是 4 件長岡市出土，約為 5 千年前的火焰型土器。大英博物館曾於 2012 年特別展示過火焰型土器，此次在同館日本藝廊的古代日本展區裡，特別請求希望展示長岡的火焰型土器，因而實現此次的常設展示。將長岡的繩文文化及繩文土器的魅力傳達至全世界。



梯田·梯池

連綿在山坡上的階梯狀梯田與梯池，四季景觀各有不同，是能讓人感受山間農村懷舊風景的歷史遺產。活用梯田與梯池養殖錦鯉是這地區的特色，「利用雪的恩惠建立稻作・養鯉系統」被認為第1號日本農業遺產。

山古志



山古志



川口



栃尾



鬥牛 (山古志地區)

東南MAP▶P31F3

牛隻是以往山裡農作不可或缺的，作為供奉祭神的山古志鬥牛，據說其歷史是從千年以前開始，不讓牛隻分出勝負是儀式的特徵。儀式是由山古志居民愛護牛隻、守護及傳承傳統與榮耀的想法而舉行，是國家重要的無形民俗文化財。

住 長岡市山古志南平乙 960 (山古志鬥牛場)
開 10:00 開始入場 / 13:00 開始 5月~11月初旬 / 舉辦日期請洽山古志鬥牛會或是至「牛の角突きブログ(部落格 鬥牛)」確認
料 ¥ 2,000日圓(高中生以上) P 350台
☎ 0258-59-3933 (山古志鬥牛會) / 0258-59-2343 (山古志觀光協會)



懷舊風景 前往日本的

回憶過往 分不清是夢 還是現實

夜聽時雨 沈溺於回想之中 一良寬

只要有這樣的想法，歡迎您到這裡來，長岡有著留在所有人心中的懷舊風景。



從中之島眺望的越後平原



信濃川・魚野川合流處



7月中旬~8月中旬左右

大口蓮藕田 (中之島地區)

中之島大口地區的土壤雖不適合稻作，但相對種植蓮藕卻非常合適。經歷90年以上的用心栽培，「大口蓮藕」成為知名品牌並家喻戶曉。春天有壯觀的整片蓮田，而夏天則有清廉象徵的蓮花綻放。



蓮花寺的大杉樹 (三島地區)

中央MAP▶P29A1

七社宮神社境內被評為特別之美的大杉樹，據說其樹齡約有1300年。大杉樹附近有大自然豐富的「大杉公園」，歡迎前往野餐郊遊。

大杉公園

中央MAP▶P29A1

住 長岡市蓮花寺 1993-4
開 原則上 9:00 ~ 17:00
休 每週二、冬季期間
料 免費 P 約20台
☎ 0258-42-3478
(大杉公園內 大杉會館)

杜杜森林湧泉水 (栃尾地區)

湧泉水自古以來作為飲用及灌溉的「生命之水」造福人們的生活，為祈求水源不斷絕而供奉的馬頭人身神與山間信仰，使森林充滿著神聖的氛圍。被選為全國名水百選，也被認定為新潟縣的「榮耀名水」。硬度低、清澈的軟水非常有人氣，來訪者絡繹不絕。

杜杜森林名水公園

東部MAP▶P30B7

住 長岡市西中野保 3996
開 9:00~17:00
休 週二(國定假日營業・8月無休)・冬季
※整年都可汲取泉水 料 免費 P 279台
☎ 0258-58-3050 (ATRE 杜杜)
0258-51-1195 ((一般社団法人) 栃尾觀光協會・冬季期間)



3月上旬~4月上旬左右

雪割草 (縣花)

在雪國中宣告春天到來的花朵——雪割草。新潟縣內有許多雪割草的群生地，可以觀賞到色彩多樣、形狀豐富的雪割草。長岡的「越後丘陵公園」(參照 P18) 或是「雪國植物園」和島地區等地都可看見雪割草的蹤跡。

雪國植物園 中央MAP▶P29A2

住 長岡市宮本町 3 丁目
開 9:00~17:00
休 11月中旬~3月下旬(季節中無休)
料 大人400日圓 / 小國高中生50日圓
※有團體折扣(20名以上)
P 80台 ☎ 0258-46-0030
HP <http://www.niks.or.jp/syokubut/>

長岡錦鯉圖鑑

被稱作日本國魚的錦鯉，據說其發祥地是以山古志地區為中心的舊「二十村鄉」。錦鯉是新潟縣的鑑賞魚，也被指定為長岡市之魚。以下介紹其品種。

紅白

白底紅花紋，是最受歡迎的品種。

大正三色

白底加上紅黑斑紋。

昭和三色

黑底，紅白花紋。

淺黃

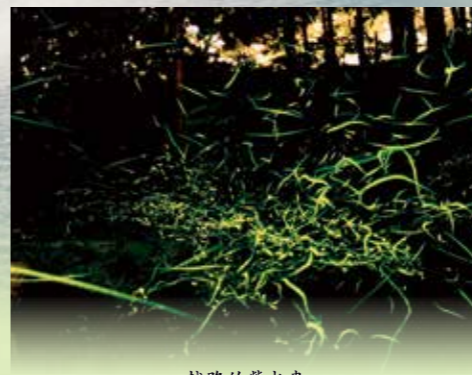
背部覆蓋淺藍色鱗片，腹部為紅色鱗片。

寫類

黑底加上紅、白、黃色斑紋。有紅寫、白寫等。

丹頂

像丹頂鶴般，頭上有太陽形狀的紅色斑紋。



越路的螢火蟲

螢火蟲飛舞之鄉 (6月中旬~7月中旬)

大自然豐富的長岡有許多螢火蟲的棲息地，作為初夏的風物詩，螢火蟲的夢幻世界是必看的景致。越路地區或雪國植物園(參照右上)會舉辦觀賞會。





蓬平溫泉 中央MAP▶P29D4

長岡的後花園——蓬平地區。泉質不同的3間旅館不論哪間都是美容效果拔萃的溫泉。祈求生意興隆及闔家平安的「高龍神社」則是來自全國的參拜者到訪。前往門牛或是以錦鯉聞名的山古志地區交通也很方便，是擁有豐富大自然環境的溫泉地。



高龍神社 中央MAP▶P29D4

住 長岡市蓬平町 1284
普通小客車、大型巴士有
☎ 0258-23-2020



寺泊的溫泉鄉 北部MAP▶P30B1B2

寺泊港附近的「寺泊海岸溫泉」、稍微內陸的「寺泊溫泉」、位於市場北方的「寺泊岬溫泉」「寺泊野積海岸溫泉」，這四處被合稱為寺泊溫泉鄉。



越後栃尾溫泉 OIRAKO之湯 東部MAP▶P30B6

「OIRAKO(おいらこ)」在栃尾的方言有「我的家」的意思，希望老人到小孩都能當成在自己家中一樣放鬆。春天到秋天有提供免費的足湯。

住 長岡市赤谷 179-2 (栃尾老人活動中心)
☎ 週日～三 11:00～20:00 (入浴 12:00～19:00) / 週五、六 11:00～21:00 (入浴 12:00～20:00)
休 週四(敬老之日) / 若是9月15日則隔天 / 年末年初
銀髮族250日圓 / 一般400日圓 / 高中生350日圓 / 國中生250日圓 / 國小生200日圓 有團體折扣
☎ 0258-89-8590

越後川口溫泉 東南MAP▶P31E5 Hotel Sun Rolla

泉質是成分高、效能高、良質弱鹼性的高張性高溫泉。從露天溫泉眺望的景色格外迷人，也備有源泉浴或通電浴池等有特色的浴池。若需住宿的話請洽併設的Hotel Sun Rolla。



住 長岡市川口中山 2515-4
☎ 溫泉設施10:00～21:00 / 健身室 13:00～21:00
休 第1、3、5的週二(國定假日的話營業)
¥ 大人(國中生以上) 800日圓(18:00以後700日圓) / 孩童(國小生) 550日圓(18:00以後450日圓) 幼兒(3歲～學齡前孩童) 100日圓
※毛巾出租需收取費用、溫泉、泳池費用可共享(僅限夏天)
☎ 0258-89-4511 (越後川口溫泉)
0258-89-3000 (Hotel Sun Rolla)
http://www.hotel-sunrolla.jp/ 有

長岡溫泉一覽表

蓬平溫泉 和泉屋	P29D4	0258-23-2231
福引屋	P29D4	0258-23-2221
YOMOYAMA 館	P29D4	0258-23-2121
青葉溫泉 SQUARE 長岡	P29A3	0258-47-5656
長岡釜風呂溫泉旅館	P29C4	0258-22-2036
桂溫泉	P30A5	0258-44-8480
長岡溫泉 湯本館	P29D3	0258-32-2492
三島谷溫泉 永久莊	P29A3	0258-46-2258
寺寶溫泉	P29B2	0258-28-4126
愛鱗溫泉	P29D3	0258-35-6151
灰下溫泉 灰下之湯 東榮館	P29A3	0258-47-0596
麻生田觀音堂溫泉 麻生之湯	P29D2	0258-31-9300
寺泊溫泉 寺泊溫泉北新館	P30B2	0258-75-2172
寺泊海岸溫泉 美味探究之宿 住吉屋 田甚	P30詳細①	0258-75-3228
	P30詳細①	0258-75-3377
寺泊岬溫泉 Hotel 飛鳥	P30B1	0258-41-6111
寺泊野積海岸溫泉 安詳之宿 夕華	P30B1	0258-75-5032
鹽之入溫泉 志保之里莊	P30B3	0258-72-4649
越乃湯	P30B3	0258-72-4385
西谷溫泉 中盛館	P31B3	0258-94-2417
湯元旅館	P31B3	0258-94-2406
荷頃礦泉 長生館	P30B6	0258-52-2365
延命之湯 養生館	P31A6	0258-95-3161

暖呼呼的溫泉之旅



從傳統名湯到輕鬆的溫泉一日遊方案，長岡的溫泉多不勝數，溫泉療養也是推薦之一。不管是山還是海，能一舉體驗極致之湯及美麗之景正是長岡的魅力所在。



花水木溫泉 喜芳 中央MAP▶P29B2

溫泉地周圍有三島的大自然景色，湯宿內則有豐富的景觀及種類多元的浴池。旺季也提供免費的足湯。

住 長岡市上岩井 6964
☎ 當日往返湯10:00～22:00 休 無 ¥ 當日往返湯平日870日圓～ 有
☎ 0258-42-4126 http://www.kihou.jp/index.html

紅葉園 西南MAP▶P31C2

紅葉園是明治29年，神谷的大地主・高橋家作為別墅的庭園而建設。楓葉的季節會舉辦「紅葉祭」，夜間也會舉辦特別點燈活動。

住 長岡市朝日 600
休 12月1日～3月31日 ¥ 免費 利用「巴丘山莊」需收取費用
☎ 250台 ☎ 0258-92-5903 (越路支部產業建設課商工觀光係)

松籟閣 西南MAP▶P31C2

朝日酒造的創立者・平澤與之助的宅邸。日式傳統房屋搭配裝飾藝術風格的圓窗及彩色玻璃，平成30年8月被指定為國家重要文化財。

住 長岡市朝日 880-1 (朝日酒造用地內)
☎ 10:00～15:00 休 六日與國定假日・12月1日～3月31日
¥ 免費 有 ☎ 0258-92-3181 (朝日酒造(株))



松籟閣



紅葉園・巴丘山莊

大竹邸記念館 北部MAP▶P30C4

致力於刈谷田川及大河津分水路的治水事業，被稱為憲政之神的政治家・大竹貫一所出身的家。春天庭園的櫻花美不勝收。

住 長岡市中之島 4-1
☎ 每月第1、3個週五、第2週日的10:00～15:00
※除開館日以外需跟中之島分部地域振興課聯絡
休 上記之外及12月28日～1月4日 ¥ 免費 ☎ 5台左右
☎ 0258-61-2010 (中之島支部地域振興課)



放鬆身心的療癒之旅

懷舊又現代的長岡街道，體驗熱鬧街區雖也不錯，但參觀幽靜的景點也別有一番風味。

歷史與釀造的街道 攝田屋 中央MAP▶P29詳細



從江戸時代因身處交通要道而繁榮的攝田屋，北越戊辰戰爭時，長岡藩設置本陣的光福寺便是在此街區內。

攝田屋活用優質的水，自古以來便為知名的釀造之鎮，現今方圓500公尺的地區內，日本酒、味噌、醬油等釀造老舖的倉庫依舊林立於此，散步在街道上隨處可聞到飄散過來的麵的香味。街道上不只有被指定為國登錄有形文化財的倉庫與建築物，也有稻荷神及其他許多小神社。要不要在這樣懷舊復古的街道散步呢？

與導覽志工一起探訪

導覽志工是

自江戸時代流傳至今的釀造之鎮——攝田屋，由志工帶您探訪街區並解說攝田屋的歷史。

¥ 1團體(1～15人左右) 2小時1000日圓

報名、詢問 / (一社) 長岡觀光會議協會
0258-32-1187 (受理時間 9:00～18:00)
需於10天前報名



長岡市全區地圖





交通導覽 往長岡的方式

高速公路

東京	→長岡交流道	約3小時00分
郡山	→長岡交流道	約2小時30分
名古屋	→長岡交流道	約5小時10分
長野	→長岡交流道	約1小時50分
金澤	→長岡交流道	約3小時
大阪	→長岡交流道	約6小時40分

JR

東京	→長岡站	約1小時30分
郡山	→長岡站	約4小時10分
酒田	→長岡站	約3小時
長野	→長岡站	約1小時40分
金澤	→長岡站	約2小時20分
大阪	→長岡站	約4小時30分

高速巴士

東京	→長岡北	約4小時
大阪	→長岡站	約9小時

交通諮詢

JR長岡站(列車時刻・尋人・失物招領)

TEL:(050) 2016-1600

越後交通(站前諮詢處)

TEL:(0258) 32-2809



長岡市觀光企劃課

〒940-0062

長岡市大手通2丁目6番地

鳳凰大手東棟 長岡市公所大手通聽舍6樓

TEL: 0258-39-2344 FAX: 0258-39-3234

E-mail: kanko@city.nagaoka.lg.jp

【電腦】 <https://www.city.nagaoka.niigata.jp>

【手機】 <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/m/>



▲智慧型手機

觀光諮詢

■長岡觀光會議協會

TEL:(0258) 32-1187 FAX:(0258) 31-1777

【電腦】 <http://www.nagaoka-navi.or.jp>

■長岡車站觀光諮詢處 TEL:(0258) 36-3520

■長岡市寺泊綜合觀光諮詢處 TEL:(0258) 75-3363

住宿諮詢

■長岡市飯店旅館組合 TEL:(0258) 29-7654

中之島支所產業建設課

〒954-0192 長岡市中之島788

TEL:(0258) 61-2013

越路支所產業建設課

〒949-5493 長岡市浦715

TEL:(0258) 92-5903

三島支所產業建設課

〒940-2392 長岡市上岩井1261-1

TEL:(0258) 42-2249

山古志支所產業建設課

〒947-0204 長岡市山古志竹沢乙461

TEL:(0258) 59-2343

小國支所產業建設課

〒949-5292 長岡市小國町法坂793

TEL:(0258) 95-5906

和島支所產業建設課

〒949-4511 長岡市小島谷3434-4

TEL:(0258) 74-3114

寺泊支所產業建設課

〒940-2592 長岡市寺泊烏帽子平1977-8

TEL:(0258) 75-3105

栃尾支所商工觀光課

〒940-0298 長岡市金町2-1-5

TEL:(0258) 52-5827

與板支所產業建設課

〒940-2492 長岡市與板町與板甲134

TEL:(0258) 72-3201

川口支所產業建設課

〒949-7592 長岡市東川口1974-26

TEL:(0258) 89-3113

照片提供者・合作夥伴一覽

和泉屋/花水木溫泉喜芳/興國寺/國營越後丘陵公園/長岡高校記念資料館/JA 越後長岡農產品直販所 Najira~te/新潟縣立歷史博物館/如是藏博物館
美味探究之宿住吉屋/株式會社 FRIEND/山本五十六紀念館/吉乃川株式會社

- ・本手冊所刊登資料為 2018 年 12 月當時資訊。費用, 休館日等內容皆有變動的可能性, 出發前請務必再次確認。
- ・本手冊已採用易於色覺辨認障礙者辨識之設計。