당일치기 온천 & 먹거리



- ●에치고 쓰마리 고류칸 키나레•아카시노유 주소:니가타현 도카마치시 혼초 6초메 휴일:수요일 전화:025-752-0117
- 센주온천 센넨노유 주소:니가타현 도카마치시 미나쿠치사와 121-7 휴일:연중무휴 전화:025-768-2988
- ●미야나카지마온천 미온 나카사토 주소:니가타현 도카마치시 미야나카 키 4197 휴일:목요일 전화:025-763-4811
- ●하라마치온천 유쿠라쓰마리 주소:니가타현 도카마치시 이모가와 오쓰 3267 휴일:수요일 전화:025-763-2944
- ●기요쓰쿄 고이데온천 유도코로 요헤리 주소:니가타현 도카마치시 고이데 미즈노토 2126-2 휴일:수요일 전화:025-763-3050
- ●마쓰다이 시바토게온천 운카이 주소:니가타현 도카마치시 요모기히라 11-1 휴일:수요일 전화:025-597-3939
- ●마쓰노야마 온천센터 다카노유 주소:니가타현 도카마치시 마쓰노야마 유모토 18-1 휴일:2·4째주 목요일 전화:025-596-2221
- 나스테뷰 유노야마 주소:니가타현 도카마치시 마쓰노야마 유야마 1252-1 휴일:2·4째주 금요일 전화:025-596-2619
- ●게조온천 미요시노유 주소:니가타현 도카마치시 게조 4-281-3 휴일:연말연시 전화:025-756-2344



헤기소바





고시히카리(쌀)

쓰마리 포크(돼지 고기)





지역주

산채

Access

Sea of Japan

By train (to Tokamachi Station)

From Tokyo About 2 hours by Joetsu Shinkansen, transfer at Echigo-Yuzawa Station to the Hokuhoku Line

By car

From Tokyo

Kan-etsu Expressway → Shiozawa I.C → R353 → Tokamachi City (total 3hours) Kan-etsu Expressway → Muikamachi I.C → R253 → Tokamachi City (total 3hours)

From Niigata

Hokuriku Expressway → Nagaoka JCT → Kan-etsu Expressway → Echigo-Kawaguchi I.C → R117 → Tokamachi City (total 1hour 40minutes)

Tourist Information

Tokamachi Tourist Association (Inc.) 1025-757-3345 http://www.tokamachishikankou.jp

Contact and Publisher

Shinanogawa Outdoor.com

Shinanogawa Outdoor

search

Shinanogawa Outdoor Tourism Promotion Council (Executive Offl.Ce: Tokamachl.City Tourism Exchange Division) shinanogawa-outdoor.com/









웅대한 자연을 느끼며, 마음껏 즐기자!

일본에서 가장 큰 강•시나노가와를 타고 내려오는 천연의 제트 코스터



안한 사용이는 고무 보트 이 시를었는 체험을 받고 이 시를었는 체험을 받고 이 시를 하는 처럼을 받고 이 사람들이 한 보는나 이 사용이로 구성되지 트봍 되를 그로 어느 하는 다 이 기 스 강수 가요 에있동 시로 ᅵᇜ는ᄼᆙ ᄅ ᄅ물에타

먼저 옷을 갈아입고 안전설명을 들은 후, 헬멧과 구명조 끼를 장착하고 8인승 래프팅 보트로 출발합니다. 중간에 물살의 업다운이 강한 지점이 있어서 스릴 만점입니다!



● 일본에서 가장 큰 강·시나노가와 래프팅 8,000엔(중학생 이하),초등학생 6,000엔 시기:6월 상순~ 10월 하순 ※목요일 정기휴일(8월은 무휴) 시간:1일 2회/10시~, 13시30 분~ 장소:집합/미온 나카사토 주소:도카마치시 미야나카 오노키 4197 전화:025-763-4811 비고:천연온천 입욕요금 포함, 최소 출발 인원/4명, 3일 전까지 예약필요

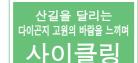
아름다운 경치를 바라보며 마음 가는대로 핸들링

유럽과 미국에 많은 팬이 있는 워터 스포츠. 자신의 페이스대로 나아갈 수 있어서 체력에 자신이 없어도 도전할 수 있는 것이 매력적 입니다. '아테마고원 리조트 베르나티오' 의 카누 체험에서는 센트럴 레이크에서 보이는 아름다운 경치를 즐기실 수 있습니다



여기서 체험할 수 있습니다!

● 카누 체험 1인승 700엔, 2인승 1,000엔 시기:7월 상순~9월 하순 시간:9시~18시경 ※체험 시간은 약30분 장소:아테마고원 리조트 베르나티오 주소:도카마치시 다마가와 전화:025-758-4888 비고:4세 이상(어린이는 보호자 동반 필수)



고원의 공기를 마시며 크로스 바이크 ___. (자전거)로 사이클링. 너도밤나무숲 을 트레킹하며 산꼭대기의 대전망대까지 올라, 경치 좋은 정상에서 휴식. 그 후에 자전거로 바람을 느끼며 산을 내려가는 투어는 어떤가요?

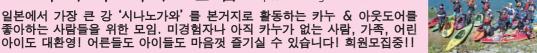


● 너도밤나무숲 트레킹 & 편안하게 즐기는 다운힐 사이클링 3,000엔 시기:10월 상순~11월 상순 장소:다이곤지고원 캠프장 주소:도카 마치시 마쓰노야마 아마미즈코시 3140 전화:025-7732-5458(담 당/무라야마) 비고:자전거 렌탈 요금 포함



http://shinanogawa.net/index.html

일본에서 가장 큰 강 '시나노가와'를 본거지로 활동하는 카누 & 아웃도어를 좋아하는 사람들을 위한 모임. 미경험자나 아직 카누가 없는 사람, 가족, 어린



일본에서 가장 큰 강·시나노가와 및 신에쓰 트레일, 비진바 야시 등 아름다운 자연이 가득한 도카마치시는 다양한 아웃 도어 활동을 즐길 수 있는 곳. 래프팅과 SUP, 트레킹으로 마음껏 몸을 움직이며 특별한 추억을 만드세요!



투어가이드와 함께 걸으면 길을 헤매 지 않고, 보기 드문 풀과 나무 등 계 절과 구역에 맞는 볼거리를 안내해주 므로 다양한 발견을 할 수 있습니다.



오감을 이용해 자연과 맞닿 으며 재충전하세요.



알아두어야 할 트레킹의 매력 걷는 것이 목적입니다. 경치와 함께 아름다운 꽃과 수령이 쌓인 대목, 들새와 야생 동물을 만나며 대자연을 느끼고 즐기실 수 있습니다.

신에쓰 트레일과 비진바야시의 아름다운 너도밤나무숲에 둘러싸여

트레킹

맑은 공기를 마시면서 산길을 걸으며 자연의 풍 요로움을 느끼는 트레킹, 산길이 익숙치 않다면 가이드가 포함된 투어로 안심하고 즐기세요. 비 진바야시 하이킹과 아테마산을 오르는 트레킹 등 취향에 맞는 다양한 코스가 있습니다.



일본 굴지의 롱 트레일 '신에쓰 트레일'과 우에스기 겐신이 가스가산성에서 간토로 출정하기 위해 이용한 군도 '고도_마쓰노야마 가도' 도 추천 트레킹 코스입니다.

●신에쓰 트레일 등반 가이드 파견료 4시간 10,000엔~, 8시간 15,000엔~ 시기:겨울철을 제외한 계절 문의:신에쓰 트레킹 클럽 전화번호:0269-69-2888 비고:예약 필요

●마음 미인 하이킹 2,200엔(초등학생 1,700엔, 유아 200엔) 시기:겨울철을 제외한 계절 시간:10시~11시30분 장소:비진바야시(집합/'모리노갓코(숲의 학교) 교로로현관)

주소:도카마치시 마쓰노야마 마쓰구치 전화번호:025-595-8588(마쓰노야마온 천 합동회사 '만마') 비고:예약 필요

●포포라 자연 워크 1,000엔 시기:5월~7월.9월~12월(거의 매일) 시간:10시00분~11시30분(계절 에 따라 변경됨)

장소:아테마고원 리조트 베르나티오 전화번호:025-758-4811 비고:예약 필요

●아테마산 트레킹 1,500엔 시기:5월, 10월, 11월 시간:8시30분~ 13시30분 (계절에 따라 변경됨) 장소:아테마고원 리조트 베르나티오 전화번호:025-758-4811 비고:예약 필요

+1,000엔을 추가하시면 주먹밥 도시락이 포함됩니다

1960년대, 와이키키의 비치 보이들이 생각해낸 수상에서의 놀이, SUP(스 탠드 업 패들)은 화제의 워터 스포츠 입니다. 서핑 보드보다 조금 폭이 넓 은 보드 위에 서서 물을 패들로 저어 수면을 유람합니다.



여기서 체험할 수 있습니다!

●스탠드 업 패들 서핑 체험 스쿨 3,000엔

시기:7월~9월(토요일, 일요일 중심) 시간:10시~11시30분, 13시30분~15시 장소:다이곤지고원 캠프장 주소:도카마치시 마쓰노야마 아마미즈코시 3140 전화 번호:080-7732-5458(담당/무라야마)비고:정원/3명(2일전 17시까지 예약 필요)

캔 ㅍ

자연으로 둘러싸인 도카마치시에는 개 성이 풍부한 캠프장이 다수 자리잡고 있 습니다. 편리한 설비와 쾌적한 환경이 충실하게 갖추어져 있습니다. 선명한 녹 음이 드리운 곳에서 단체와 가족, 친구 들과 마음껏 즐겨보시는 건 어떠세요?



여기서 체험할 수

●다이곤지고원 마쓰노야마 캠프장

주소:니가타현 도카마치시 마쓰노야마 아마미즈코시 3140 전화번호:025-596-2994

● 세이다산 캠프징 주소:니가타현 도카마치시 세이다야마 오쓰1742 전화번호:025-763-3001