

당일치기 온천

&

먹거리



헤기소바



고시히카리 (쌀)



쓰마리 포크 (돼지 고기)



지역주



산채

- 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
- 기요쓰코 고이데온천 유도코로 요헤리
주소: 니가타현 도카마치시 고이데 미즈노토 2126-2 휴일: 수요일 전화: 025-763-3050
- 마쓰다이 시바토게온천 운카이
주소: 니가타현 도카마치시 요모기하라 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
- 나스테루 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

Access

By train (to Tokamachi Station)

- From Tokyo
About 2 hours by Joetsu Shinkansen, transfer at Echigo-Yuzawa Station to the Hokuho 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.)
☎025-757-3345
<http://www.tokamachishikankou.jp>

Contact and Publisher

Shinanogawa Outdoor.com

Shinanogawa Outdoor

search

☎025-757-3100
Shinanogawa Outdoor Tourism Promotion Council
(Executive Offl.Ce: Tokamachi City Tourism Exchange Division)
shinanogawa-outdoor.com/

여름 GREEN SEASON

시나노가와 아웃도어.com
shinanogawa-outdoor.com

OUTDOOR
아웃도어 파라다이스 도카마치
TOKAMACHI



아웃도어
라면
도카마치!

니가타현 도카마치시



웅대한 자연을 느끼며, 마음껏 즐기자!

도카마치시에서 아웃도어

일본에서 가장 큰 강·시나노가와를 타고 내려오는 천연의 제트 코스터

래프팅



전통 8인승 고무 보트로 급류를 타고 웅대한 경치를 바라보며 시나노가와에 있는 체현을 할 수 있어 매력적입니다. 중간에 물속을 헤엄쳐서 물살을 즐기기도 가능합니다.

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



여기서 체험할 수 있습니다!

●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~13시30분
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

카누



여기서 체험할 수 있습니다!

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

산길을 달리는 다이곤지 고원의 바람을 느껴

사이클링



여기서 체험할 수 있습니다!

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

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



투어 가이드와 함께 걸으면 길을 헤매지 않고, 보기 드문 풀과 나무 등 계절과 구역에 맞는 볼거리를 안내해주므로 다양한 발견을 할 수 있습니다.



오감을 이용해 자연과 맞닿으며 재충전하세요.



알아두어야 할 트레킹의 매력 산책대기를 향해 오르는 등산과는 달리, 자신의 페이스대로 산 속을 걷는 것이 목적입니다. 경치와 함께 아름다운 꽃과 수렁이 쌓인 대목, 들새와 야생 동물을 만나며 대자연의 아름다움을 느끼고 즐기실 수 있습니다.

신에쓰 트레일과 비진바야시의 아름다운 너도밤나무숲에 둘러싸여 트레킹

맑은 공기를 마시면서 산길을 걸으며 자연의 풍요로움을 느끼는 트레킹. 산길이 익숙치 않다면 가이드가 포함된 투어로 안심하고 즐기세요. 비진바야시 하이킹과 아테마산을 오르는 트레킹 등 취향에 맞는 다양한 코스가 있습니다.



일본 굴지의 롱 트레일 '신에쓰 트레일'과 우에스기겐신이 가스가산성에서 간토로 출정하기 위해 이용한 군도 '고도 마쓰노야마 가도'도 추천 트레킹 코스입니다.

여기서 체험할 수 있습니다!

●신에쓰 트레일

등반 가이드 파견료 4시간 10,000엔~8시간 15,000엔~
시기: 겨울철을 제외한 계절 시간: 10시~11시30분
장소: 비진바야시(집합/모리노갓코(술의 학교) 코로로현관)
주소: 도카마치시 마쓰노야마 마쓰구치 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(술의 학교) 코로로현관)
주소: 도카마치시 마쓰노야마 마쓰구치 전화번호: 025-595-8588(마쓰노야마온천 합동회사 '만마') 비고: 예약 필요

●포포라 자연 워크

1,000엔
시기: 5월~7월, 9월~12월(거의 매일)
시간: 10시00분~11시30분(계절에 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.

하와이 발안! 화제의 워터 스포츠 SUP



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 아미미즈코시 3140 전화번호: 080-7732-5458(담당/무라야마)비고: 정월/3명(2일전 17시까지 예약 필요)

풍요로운 녹음에 둘러싸여 대자연을 만끽하자 캠프



여기서 체험할 수 있습니다!

●다이곤지고원 마쓰노야마 캠프장 주소: 니가타현 도카마치시 마쓰노야마 아미미즈코시 3140 전화번호: 025-596-2994
●세이다산 캠프장 주소: 니가타현 도카마치시 세이다야마 오쓰1742 전화번호: 025-763-3001

도카마치 카누 클럽

<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, 어린이도 환영! 어른들도 아이들도 마음껏 즐기실 수 있습니다! 회원모집중!!

