



# 夏遊び 南魚沼！



## 鱒どまり

**関** 越湯沢ICにもほど近い、岩原スキー場前駅周辺の魚野川一帯は、「鱒どまり」と呼ばれる川遊びの人気スポット。水深が浅めでファミリー向けのエリアから、水深が深く大人向けのエリア、さらには断崖から川への飛び込みができるスリル満点のクリフジャンプスポットまで、川遊びならではのサラッと爽やかな遊泳が楽しめる。

ツインタワーから車で約20分  
(夏は無料駐車場有)  
お問合せ 湯沢町観光協会  
025(789)4114



**日** 本一の大河・信濃川をボードで下るスリル満点なラフティング。激しい流れにアップダウンする瀬はもちろん、ゆったりと大河に流される場所等、大河ならではの变化が楽しめる。ラフティングボートや河原から飛び込むなど、川遊びの内容も充実している。

ツインタワーから車で約50分  
お問合せ ミオンなかさと  
025(763)4811

## かぐらサマー ゲレンデ

**全** 長1.1kmを誇る、国内最大規模のサマーゲレンデ。なんとコブ斜面迄ある本格派。真夏にホトバシル水しぶきを浴びながら、半袖で豪快なスキー、スノボライドが楽しめる。レンタル類も充実しているので手ぶらでもOK！

ツインタワーから車で約20分  
営業日時 7月・9月・10月 毎土日祝  
7月27日・9月1日 毎日  
9時～16時30分  
お問合せ かぐらスキー場  
025(788)9221



## 越後十日町 信濃川ラフティング

## 上越国際プレイランド (ウォーターパーク)

**北** 日本最大級のウォーターアドベンチャー。山の傾斜を利用したウォーターボブスレーやワイルドリバーなど、スリル満点のアトラクションをはじめ、皆で遊べる大プールからお子様プールまで、一日居ても飽きない本格的なレジャー施設。紫外線を99%カットするカバナやファミリーシートなど、大人にも嬉しい有料の見守り・休憩スペースも充実している。

ツインタワーから車で約20分  
(無料駐車場有)  
営業日時 7月13日・9月1日  
9時～17時  
お問合せ ホテルグリーンプラザ上越  
025(782)1141



雄大な山々に囲まれ、そこかしこに清流が流れるツインタワー界隈は、夏のレジャーにも絶好のローケーション！山と川を舞台にしたスカッと爽やかな夏遊びは、きっと新しい夏のレジャースタイルになりますよ！！

## 大月ホテルの里



昔の田舎の自然を再現し、ホテルの繁殖を促した公園で、ハイケボタルとゲンジボタルが同時に楽しめる珍しいホテルスポット。鑑賞マナーとして懐中電灯や携帯ライト等の発光は極力控えよう。見頃時間帯は20時～20時30分頃。

「ホテル見頃期」  
6月中旬～7月中旬  
(年によって差異あり)  
お問合せ 南魚沼市商工観光  
025(773)6665

## 越後中里ホテルの里



数が減ってしまった中里のホテルを取り戻すべく、時間をかけてホテルの里を整備し、近年やっと昔のようにホテルが見られるようになった。見頃期の前半はゲンジボタル、後半はハイケボタルが観賞できる。

「ホテル見頃期」  
6月中旬～7月下旬  
お問合せ 中里観光協会  
025(787)3240  
(平日9時～12時のみ)

