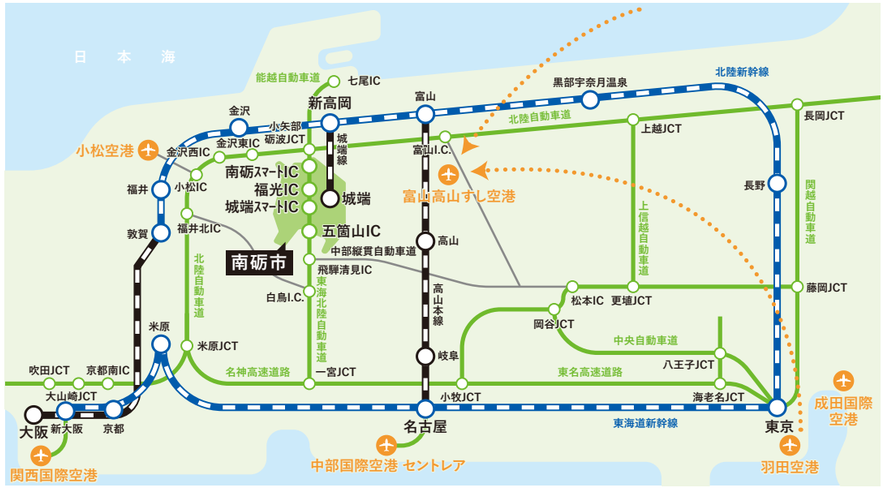
ACCESS

主要都市から南砺市まで
交通のご案内

新幹線
JR線
高速道路
飛行機
一般道



電車

東京駅	北陸新幹線（約2時間39分）			城端線（約50分）	南砺市 下車駅：●福野駅 ●福光駅 ●城端駅
名古屋駅	北陸本線/しらさぎ（約1時間36分）	敦賀駅	北陸新幹線（約60分）	新高岡駅	
大阪駅	北陸本線/サンダーバード（約1時間20分）				

車

東京から	関越自動車道（80km）	藤岡JCT	上信越自動車道（205km）	上越JCT	北陸自動車道（120km）	小矢部砺波JCT	東海北陸自動車道	南砺市 下車IC：●南砺スマートIC ●福光IC ●城端スマートIC ●五箇山IC
大阪から	名神高速道路（110km）	米原JCT	北陸自動車道（200km）	小矢部砺波JCT	東海北陸自動車道			
名古屋から	名神高速道路（13km）	一宮JCT	東海北陸自動車道					

バス

名古屋駅から	きときとライナー（約2時間30分/要予約）/加越能バス（約2時間30分/要予約）	城端・五箇山
金沢駅から	北鉄バス（約1時間/要予約）	五箇山IC → 五箇山
	加越能バス/南砺～金沢線（約1時間~1時間20分）	福光駅 → 城端駅 → 井波
	世界遺産バス	五箇山

飛行機

羽田空港	ANA（約1時間）	富山高山すし空港	レンタカーの場合 / 国道41号線	富山IC	金沢方面 / 北陸自動車道	小矢部砺波JCT → 岐阜方面 / 東海北陸自動車道 → 南砺市 下車IC：●南砺スマートIC ●福光IC ●城端スマートIC ●五箇山IC
新千歳空港	ANA（約1時間30分）					

タクシー

アプリからタクシーの予約ができます。

なんモビ nan-mobi

※タクシーが配車されない場合は、公共ライドシェアが配車される場合があります。

富山高山すし空港	公共交通機関の場合 / 空港バス（約25分）	富山駅	北陸新幹線（約8分）	新高岡駅	城端線（約50分） → 南砺市 下車駅：●福野駅 ●福光駅 ●城端駅
					世界遺産バス → 五箇山

お問い合わせ

五箇山NANTO観光機構

〒939-1852 富山県南砺市是安206-22　Tel0763-62-1201（営業時間/8:30~17:30）

※掲載内容は変更になる場合があります。事前にお問い合わせの上、お出かけください。

南砺市 観光情報サイト 旅々なんと

南砺市 体験情報サイト 南砺でナニスル？

発行元／南砺市 発行日／2026年8月

富山 | TOYAMA

南砺

なんと



まだ知らない
「好き」と出会う
南砺の旅へ

散居村の美しい田園風景が広がる南砺市。
この地に根付くのは「土徳（どとく）」と呼ばれる、やさしくあたたかな精神風土。豊かな自然とともに生き、人と人が支え合いながら紡いできた歴史と文化の中に宿っています。

どこか懐かしさが漂う世界遺産「五箇山（ごかやま）の合掌造り集落」をはじめ、版画の巨匠･棟方志功ゆかりの地「福光（ふくみつ）」、絹と祭のまち「城端（じょうはな）」、職人技が継がれる木彫刻のまち・日本遺産「井波（いなみ）」、芸術と自然が共鳴する演劇の聖地「利賀（とが）」、古くから市場町として栄えた「福野（ふくの）」、つばきの里「井口（いのくち）」など、エリアごとに異なる個性があなたを迎えてくれます。

日本の原風景に身をゆだねるひと時、あなたのこころに彩りが生まれるはず。いつの時代も変わらない、真の豊かさに出会える南砺の旅へ出かけませんか。



世界遺産 五箇山「相倉合掌造り集落」

のどかな日本の原風景が広がる五箇山。日本有数の豪雪地帯であり、急勾配の切妻造りで豪壮な茅葺き屋根の家屋が建ち並びます。両手を合わせて拝むような屋根の形から「合掌造り」と呼ばれ、今なお合掌造りが残る相倉と菅沼の2つの集落は、ともに国の史跡と重要伝統的建造物群保存地区に指定されるとともに、世界文化遺産に登録されました。また五箇山は、獅子舞や報恩講、民謡・踊りなどの祭事や伝統行事も大切に受け継がれ、「こきりこ」や「麦屋節」をはじめとした、多くの民謡が古くから伝わる「民謡の宝庫」です。緑あふれる夏、山々が色づく秋、雪が深々と降り積もる冬、五箇山はいつ訪れても旅人をあたたかく迎えてくれます。



菅沼合掌造り集落

庄川のほとりにある小さな集落には、9棟の合掌造り家屋が保存されており、加賀藩領の時代には塩硝づくりや養蚕、和紙漉きが盛んに行われていました。集落内にある「塩硝の館」や「五箇山民俗館」では、五箇山の歴史と伝統に触れられます。周囲の山々と織りなす四季折々の美しい日本の原風景は、訪れる人々を魅了し続けています。



相倉合掌造り集落

山間の小さな台地に広がる集落は、今も人が暮らす「生きた世界遺産」として、20棟の合掌造り家屋が保存されています。合掌造りの原型といわれる原始合掌や寺社、土蔵、板倉などの伝統的な建物、茅場、雪持林など、数百年変わらぬ景観が守られています。集落内には合掌造りの民宿もあり、見学や宿泊を通して五箇山の素朴な人情と山里の文化を体感できます。

Check!

五箇山の合掌造り集落 ライトアップ情報

菅沼合掌造り集落
時期/5月下旬～6月上旬、1月下旬、2月上旬
時間/日暮れ～5月は20:30まで、1・2月は20:00まで

相倉合掌造り集落
時期/5月中旬、9月中旬、2月下旬（年3回）
時間/日暮れ～20:00まで

人の暮らしとともにある
懐かしくて美しき世界遺産



国指定重要文化財

村上家

約350年前に建造された最も古い合掌家屋の一つ。合掌造りの代表的建築様式を当時のまま残しています。



国指定重要文化財

岩瀬家

江戸時代に建てられた国内最大規模の合掌造り家屋。欅材を用いた内部の造りや書院の間が特徴的です。

1390年、本願寺5代門主・綽如上人（しゃくにょしょうにん）がこの地に瑞泉寺を建立して以来、門前町として栄えてきた井波。日本一の木彫りのまちとして知られ、現在200名近くの彫刻師が暮らし、その高い技術と芸術性が広く認められています。彫刻工房と町家が軒を連ねる八日町通りは、木の香りに包まれ、標識や表札、バス停など、いたるところに彫刻が施されています。2018年に「宮大工の鑿一丁から生まれた木彫刻美術館・井波」として日本遺産に認定。2025年には米国の旅行雑誌による「世界の静かな場所50選」にも選ばれました。井波彫刻の起源となった瑞泉寺や彫刻工房に立ち寄り、伝統工芸の技の美にふれてみませんか。



八日町通り

まちの中心を貫く八日町通りは、石畳が続く風情ある町並みが広がります。数多くの彫刻工房や蔵元、土産店が建ち並び、そぞろ歩きを楽しめます。



越中一宮 髙瀬神社

福の神であり、縁むすび・家内安全・医療医薬・農耕の神の大国主大神（おおくにぬしのおおかみ）が祀られています。鎮座2千年の古社は、古くから人々に信仰されています。

木の香りに包まれた
日本一の木彫りのまち



井波別院 瑞泉寺

明徳元年（1390）に本願寺5代綽如上人によって開かれ、北陸最大級の木造伽藍を誇る、井波彫刻発祥の寺院。本堂をはじめ、山門や太子堂、境内に建つ堂塔など、時代ごとの見事な彫刻が随所に見られ、中でも山門正面の精緻な彫刻が見どころの一つです。夜間にはライトアップされ、闇に浮かび上がる幻想的な彫刻を鑑賞できる特別ツアー「ナイトミュージアム」も開催。彫刻師たちの卓越した技をより深く体感できます。



風土が育み、人がつなぐ手仕事と美意識が宿る

四季折々の豊かな自然に恵まれ、古き良き伝統文化が今も色濃く残る南砺。五箇山では、昔から変わらぬ暮らしとともに伝統工芸の五箇山和紙が守り継がれています。古い町並みが残る井波には、井波別院瑞泉寺の再建から始まる壮麗な木彫刻の文化が根付き、棟方志功が創作活動に打ち込んだ福光には、多くの作品が残されています。五箇山で育まれた繭の生糸を紡いだ城端の絹織物は、江戸時代に大きく発展し、時代とともにその技が高められてきました。
南砺の自然・歴史・文化のもとに培われ、磨き上げられてきた本物の手仕事の美しさが、南砺の暮らしの中に生き続けています。



五箇山和紙

標高1,000mを超える山々に囲まれた秘境・五箇山で、古くから作り続けられている五箇山和紙。寒暖差のある地で栽培され、強靭な繊維を持つ楮（こうぞ）を用い、手漉きならではの温もりが特長です。加賀藩の手厚い保護を受けて良質和紙の産地へと発展し、八尾和紙、蛭谷和紙とともに「越中和紙」の名で国の伝統的工芸品に指定されています。耐久性に優れ、小物やインテリア、さらには桂離宮や宮内庁、国の重要文化財の補修にも使われています。工房見学や紙漉き体験で、山里の自然が育んだ和紙文化にふれてみてください。

関連スポット

- 五箇山和紙の里　五箇山 | MAP C-3
- 五箇山和紙漉き体験館　五箇山 | MAP B-3
- （農）五箇山和紙　五箇山 | MAP B-3
- 東中江和紙加工生産組合　五箇山 | MAP C-3



井波彫刻

江戸中期に火災で焼失した瑞泉寺本堂の再建の折、京都本願寺より派遣された御用彫刻師・前川三四郎が指揮をとり、地元の宮大工たちが彫刻の技法を習ったことが井波彫刻のはじまりとされています。200本以上ものノミと彫刻刀を駆使し、木材から立体感、躍動感ある絵柄を彫り出します。260年にわたって培われてきた伝統の井波彫刻は、時を経て豪華な寺社仏閣の彫刻から住宅の室内彫刻へと発展。中でも欄間は、枠からこぼれるような意匠が真骨頂です。

関連スポット

- 井波彫刻総合会館　井波 | MAP C-1



鳥獣戯図　蛙・うさぎセット



壁掛け雲



猫のオブジェ



日傘



美肌入浴剤



「《紫袂の櫚》愛染苑蔵」

棟方志功

世界的な版画家・棟方志功は、戦中戦後の約7年間を福光で過ごしました。浄土真宗の信仰が盛んな土地柄で「土徳（どとく）」と呼ばれる豊かな精神風土が、棟方の作風と生き方に大きな変化をもたらし、南砺での暮らしと創作活動は、「世界のムナカタ」へと躍進する原点となったのです。最初の疎開先であった光徳寺には、棟方が手がけた日本画、版画、書などが数多く残されています。また、旧居「鯉雨画斎」や「愛染苑」、棟方作品を収蔵する「福光美術館」など、ゆかりの地を巡れば、創作の熱い息吹を肌で感じられます。

関連スポット

- 福光美術館　福光 | MAP A-1
- 棟方志功記念館「鯉雨画斎」「愛染苑」　福光 | MAP A-1
- 光徳寺　福光 | MAP A-1



城端絹織物

戦国時代末期に始まったと伝わる城端の絹織物。かつて養蚕が盛んだった五箇山からもたらされた繭は、城端の織布技術によって上質の絹織物へと仕上げられました。江戸時代には「加賀絹」として加賀藩の庇護を受け、京都、大阪、江戸へ流通しました。時代とともに、絽や紗、羽二重など多種多様な絹織物を生産。2頭の蚕が一つの繭をつくる玉繭からできる貴重な玉糸で織り上げた伝統の「しけ絹」を現代に活かした逸品も生み出され、現在も絹織物の特産地として知られています。

関連スポット

- 松井機業　城端 | MAP B-2
- SHARE じょうはな織館　城端 | MAP B-2



ノート「飛神の櫚」



手拭い「鳥と梅」



一筆箋「普賢菩薩」



鯉雨画斎



フラットポーチ



和紙ボタン/ヘアゴム



獅子頭

緑と水が紡いできた特別な景色がここにある

富山県の南西端に位置する南砺は、その約8割が白山国立公園などを含む森林に覆われた、緑あふれる地。庄川や小矢部川が流れ、清らかな水がこの地を潤しています。
山あいには、深い森と清流が織りなす原風景が残っており、日本海側特有の気候がもたらす冬の豪雪は、時に積雪3mを超えることもあります。その厳しい自然こそが、南砺の人々の暮らしと文化を育んできました。
一方、平野部は豊富な水に恵まれ、良質な米を育む田園地帯に家屋が点在する、のどかな散居村の風景が広がります。
山から里へと続く、多様な自然の恵みと人々の営みが、南砺ならではの美しい風景をかたちづくっています。

閑乗寺公園

八乙女山のふもと、標高約300mの高原に広がる都市公園。展望広場からは、田園の中に「カイニョ」と呼ばれる屋敷林に囲まれた家々が点在する、この地方特有の散居村風景を一望できる、県内有数の絶景スポットです。



桂湖

一帯が国立公園と県立公園に指定されており、ダム湖周辺はキャンプ・釣り・カヌーなど、大自然を満喫できる絶好のアウトドアスポットとなっています。



桜ヶ池

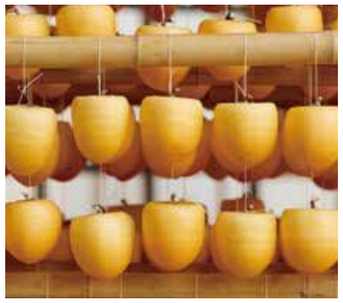
初夏の深緑、秋の紅葉など、季節ごとに美しい景色が湖畔を彩る、周囲3kmの人造湖。春にはキンキマメザクラやソメイヨシノなど、数千本の桜が咲き乱れます。



清らかな水と豊かな自然に恵まれた南砺には、四季の移ろいや信仰とともに育まれてきた、奥深い食文化が息づいています。
厳しい冬に備えるための知恵から生まれたのが、冬の伝統食かぶら寿しや干柿に代表される保存食です。また、もてなしと感謝の心を込めて供される「報恩講（ほうおんこう）料理」のように、信仰や伝統行事と結びついた食も、南砺の暮らしに彩りを添えています。さらに、山々から湧き出る伏流水と酒米、杜氏の確かな技が良質の地酒を醸しています。
そんな南砺の風土と人々の知恵が重なり合った滋味深い味わいを、ぜひご堪能ください。



信仰と風土が織りなす季節の恵みを味わう



干柿・あんぽ柿

地元産「三社柿」の皮をむき、ゆっくり乾燥させた干柿。糖度が高く、表面に白い粉がふいたようになるのが特徴です。やわらかな果肉と濃厚な甘みが口いっぱいに広がります。



かぶら寿し

かつては、どこの家庭でも手作りされていた発酵食品の代表格。大カブにブリやサバを挟み、麹で漬け込み発酵させた、なれずしの一種です。お正月料理の一品として親しまれています。

報恩講料理

浄土真宗の開祖・親鸞聖人の命日に行われる報恩講は、南砺では「ほんこさま」と呼ばれ親しまれています。法要後に、朱塗りの御膳で精進料理が振る舞われます。とくに五箇山地区では、山菜や五箇山豆腐、赤カブなどを使った様々な料理が、御膳にのりきらないほど用意されます。



地酒

厳寒の冬に地元産の酒米と清らかな水で仕込まれる南砺の地酒は格別の味わいです。市内には3つの酒蔵があり、それぞれ全国的にも人気の高い銘酒を醸造しています。

南砺は、ユネスコ無形文化遺産に登録される伝統の曳山行事をはじめ、行燈の祭り、民謡、そして世界の音楽や舞台芸術が集う国際イベントまで、四季を通じて多彩な祭りと催しが行われる土地です。歴史ある神事には自然への感謝と人々の祈りが込められ、地域ごとに特色ある獅子舞などの伝統行事も大切に受け継がれています。
中でも、神迎えの神事に行燈と曳山といった2種類の山車を出す「福野夜高祭」や、庵唄に見られる江戸文化と京都由来の山車文化が融合した「城端曳山祭」など、全国でも珍しい祭りがあります。
どの祭りにも、地域の人々の誇りと情熱、そして人と人を結ぶ絆が息づき、訪れる人を深く魅了するのです。

南砺の情熱と心意気がほとばしる



城端曳山祭

城端の町に粋な庵唄が響きわたる、春の大祭。「城端神明宮祭の曳山行事」として2002年に国の重要無形民俗文化財に指定され、2016年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。獅子舞の先導で剱鉾、傘鉾、四神旗、神輿などが行列し、後に庵屋台と曳山がお供するという、古式ゆかしい神迎え行列の姿を守り伝えています。豪華絢爛な曳山の大きな車輪が軋み音をたてて進む姿は優雅でかつ勇壮。夕刻からは曳山に無数の提灯が灯り、日中とは違う風情を楽しめるのも魅力の一つです。

［場所］城端中心市街地　［期間］毎年5月4日（宵祭）・5日（本祭）



福野夜高祭

県の無形民俗文化財に指定されている福野神明社の春祭り。宵祭りでは、夜高行燈の練り回しが行われ、夜高太鼓と若衆の勇ましい掛け声が響き渡ります。最大の見どころは、2日深夜に行われる引合い（ケンカ）。威勢のいい拍子木の合図とともに、若衆が相手方の行燈を壊し合う迫力はまさに圧巻です。本祭では、4基の曳軸が神明社に参詣し、神輿が町内を巡行します。

［場所］福野中心市街地　［期間］毎年5月1日・2日（宵祭）・3日（本祭）



城端むぎや祭

情緒あふれる町並みに哀調を帯びた麦屋節が流れる秋の風物詩。勇壮で風格ある踊りが町のいたるところで繰り広げられます。

［場所］城端中心市街地
［期間］毎年敬老の日直前の日曜



五箇山麦屋まつり

平家の落人が都を偲んで唄い踊ったと伝わる「麦屋節」を中心に、五箇山民謡が披露されます。白たすきに紋付袴姿の若衆の凛々しい舞が繰り広げられ、最後は観客も輪に加わります。

［場所］下梨集落
［期間］毎年9月23日



スキヤキ・ミーツ・ザ・ワールド

200名を超えるボランティアスタッフによって企画運営される、日本最大規模のワールドミュージック・フェスティバル。アフリカ、アジア、ヨーロッパなど、国内外から集まるアーティストによるライブパフォーマンスをはじめ、楽器演奏や文化を体験するワークショップ、演奏パレード、マーケットなど、多彩な催しを通して異文化にふれられます。世界とつながることができる3日間をからだ全体で楽しんでみては。

［場所］なんとエナジー文化創造センター ヘリオス
［期間］毎年8月下旬



こきりこ祭り

哀調を帯びた旋律に合わせ、優雅な舞が奉納される五箇山を代表する祭り。「こきりこ」などの五箇山民謡が披露され、夜の総踊りでは観客も伝統楽器「ささら」を鳴らしながら一緒に踊ります。

［場所］上梨白山宮境内
［期間］毎年9月25日・26日



SCOTサマー・シーズン

演出家・鈴木忠志氏が率いる劇団「SCOT」が50年以上にわたって活動拠点としてきた南砺市利賀村は、世界中の演劇人が集う「演劇の聖地」として知られています。毎年夏に開催されるSCOTサマー・シーズンには、国内外から多くの演劇ファンが訪れます。池を擁した野外劇場や合掌造りの劇場「利賀山房」などを舞台に、世界最高水準の演劇プログラムが上演され、山深い利賀村の自然と独創的な演出が融合。演劇の新たな魅力と感動に出会えます。

［場所］利賀芸術公園内
［期間］毎年8月下旬～9月上旬



南砺ふくみつ雪あかり祭り

冬空に高く浮かび上がる約50基の巨大紙風船が、幻想的な世界を創り出します。会場内では、もちつき大会やステージショーなど、冬の一日を彩るさまざまなイベントが行われ、多くの人で賑わいます。

［場所］道の駅福光「なんと一福茶屋」
［期間］毎年2月上旬

EVENT Info.

春
- 3月　井口／南砺いのくち椿まつり
- 4月　城端／城端しだれ桜まつり
- 福光／福光宇佐八幡宮 福光春季例大祭
- 5月　福野／福野夜高祭
- 井波／井波よいやさ祭り
- 城端／城端曳山祭

夏
- 6月　福光／だまし川のほたるとかっぱ村祭り
- 井波／高瀬遺跡菖蒲まつり
- 7月　福光／IOX-AROSA あじさいまつり
- 井波／井波別院瑞泉寺 太子伝会
- 福光／福光ねつおくり七夕祭り
- 城端／城端別院善徳寺 虫干法会
- 8月　福野／スキヤキ・ミーツ・ザ・ワールド
- 利賀／SCOTサマー・シーズン

秋
- 9月　福光／キバナコスモスまつり
- 福光／棟方まつり
- 城端／城端むぎや祭
- 五箇山／五箇山麦屋まつり
- 五箇山／こきりこ祭り
- 10月　利賀／新そば祭り in TOGA

冬
- 11月　福野／福野のごっつお里いもまつり
- 12月　福野／福野歳の大市
- 2月　福光／南砺ふくみつ雪あかり祭り
- 城端／城端つごもり大市

イベント情報はこちら▶
公式サイト「旅々なんと」

南砺満喫
モデル コース

知的好奇心を満たす旅

新高岡駅

車 約45分

1 棟方志功に触れる





福光美術館

森の緑と野鳥の声に包まれた閑静な美術館。版画家・棟方志功と日本画家・石崎光瑤を中心に郷土ゆかりの作家の作品をコレクション室に展示しています。

- 開館時間/9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 料金/常設展310円、コレクション室 観覧無料
- 休館日/毎週火曜日・年末年始（12/29～1/3）及び館内整理日

車 約5分

2 丸米製菓の「しろえびあられ」をお土産に





道の駅福光 なんと一福茶屋

豪農の館を思わせる駅舎には地元農産物をはじめ、「かぶら寿し」や「あんぽ柿」、「おかき」などの特産物が並び、朝から多くの人で賑わいます。

- 営業時間/9:00～18:00
- 休館日/年末年始（12/31～1/2）

車 約15分

3



城端曳山会館

ユネスコ無形文化遺産に登録されている城端曳山祭の豪華絢爛な曳山をはじめ、庵屋台や傘鉾を展示。情緒あふれる曳山祭の臨場感を映像でも楽しめます。

- 開館時間/9:00～17:00（入館16:30まで）
- 入館料/520円
- 休館日/毎週火曜日、年末年始（12/29～1/3）

徒歩 約2分

4 腕輪念珠づくり



城端別院善徳寺

古刹の特別な場所で、腕輪念珠づくりに取り組む心静かなひとときは、心身を癒し、気分をリフレッシュ。

- 営業時間/9:00～16:00
- 拝観料/500円

体験はP14を参照

車 約45分

5 曼荼羅の美しさに酔いしれる



利賀/瞑想の郷

花々で彩られた庭園と日本最大級の曼荼羅が圧巻のパワースポットでエナジーチャージ。



- 営業時間/10:00～16:00
- 入場料/660円
- 休館日/毎週水曜日、冬季休館（12月～4月中旬）

自然と文化に触れる旅

新高岡駅

バス 約75分

1 五箇山総合案内所でEバイクをレンタル

なんとでサイクル！ なんチャリ」で、旅しよう。

詳しくはこちら▶



五箇山/菅沼合掌造り集落

車でしか通らない道も、自転車で走行すると景色が一変！ 途中停車してのんびり散策しながら世界遺産の合掌造り集落の暮らしにふれて。

- 営業時間/4月～11月 8:00～17:00（入場16:00まで）、12月～3月 9:00～17:00（入場16:00まで）
- Eバイクレンタル料金（3月～11月）/4時間まで2,000円、1日2,500円

ガイドとめぐるツアーもあります
詳細はP14を参照

上梨（五箇山総合案内所）

徒歩 約5分

2 五箇山とうふ「豆乳ソフト」でひと休み



喜平商店

澄んだ水と産地の大豆を使った昔ながらの五箇山豆腐は、縄で縛っても形が崩れない堅さが特長です。

- 営業時間/7:00～17:00

バス 約30分

城端駅

バス 約20分

3 木彫りのまちで彫刻体験！ 木のぐい呑みづくり



井波/黒髪庵

彫刻師の指導のもと、本格的な道具を手に自分だけのぐい呑みを製作。体験後は「若駒酒造」にてMyぐい呑みで地酒の試飲も。

体験はP13を参照





徒歩 約5分

4 木彫刻の美術館「瑞泉寺」のナイトミュージアムで井波彫刻の緻密さを感じる





井波別院瑞泉寺

寺内の木彫刻はライトアップにより陰影が生まれ、その緻密さがきわだちます。

- 営業時間/9:00～16:30
- 拝観料/500円

【ナイトミュージアム】
- 集合時間/春秋冬期18:00、夏期18:30
- 体験料/1グループ（10名まで）25,000円
- 所要時間/約60分

南砺市にはいたる所で温泉を楽しめます。旅の途中に、最後に癒やされてください。

福光
- ふくみつ華山温泉
- 福光温泉（日帰りOK）
- IOX-ヴァルト
- 法林寺温泉（日帰りOK）
- 福光医王山温泉 ぬく森の郷（日帰りOK）
- 川合田温泉 山田家（日帰りOK）

城端
- 桜ヶ池クアガーデン（日帰りOK）

井口
- ゆ～ゆうランド花椿（日帰りOK）

五箇山
- 五箇山温泉 赤尾館
- くろば温泉（日帰りOK）
- 五箇山温泉 五箇山荘（日　帰りOK）
- ふれあい温泉センター ゆ～　楽（日帰りOK）

利賀
- 民宿 利賀乃家
- 大牧温泉
- 民宿 ながさき家

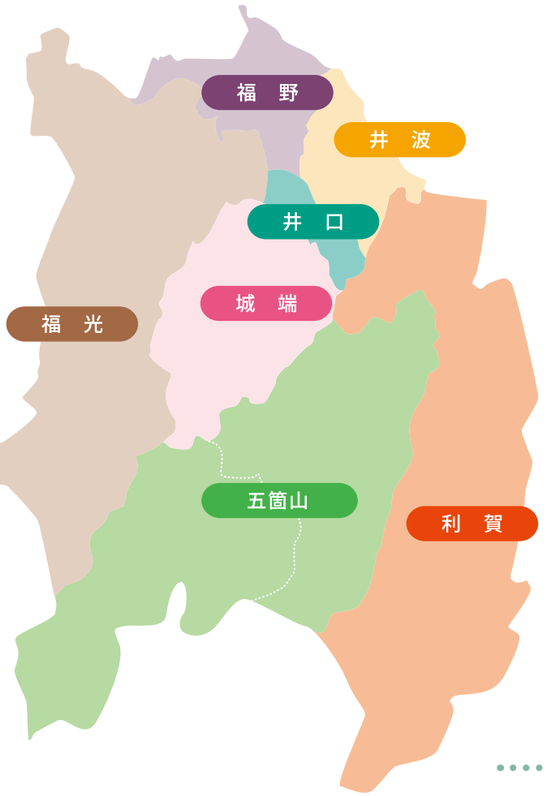
- 民宿 茂兵衛
- 庄川峡 長崎温泉 北原荘（日帰りOK）
- 古民家の宿 おかべ

宿泊情報はこちら▶
公式サイト「旅々なんと」

南砺でナニスル？

エリア別体験紹介

とっておきの体験プランで
新しいジブンと出会える



福野（ふくの）

プロの手ほどきで本物の味！！

ますの寿し手作り体験

こだわりの味で親しまれる「平ら寿し本舗」のますの寿しを作ってみませんか。



［場所］平ら寿し本舗直売店（南砺市野尻359）
［日時］毎日/要予約 10:50~
［所要時間］1時間
［体験料］4,400円
（材料費、会場費、帽子エプロンレンタル費等）



井波（いなみ）

木彫りのまちで彫刻体験！

木のぐい呑みづくり

職人の指導のもと、ノミや木槌を使って、Myぐい呑みを手作りします。



［場所］井波交通広場観光案内所（南砺市山見956-1）
［日時］毎日（12/28~1/5を除く）/要予約
①10:00~ ②11:30~ ③13:00~ ④14:00~ ⑤16:00~
［所要時間］約60分
［体験料］3,500円（地酒の試飲代・指導料・材料費を含む）

伝統の雪遊び復活！

BENTA（ベンタ）体験



五箇山に伝わる雪遊びの現代版。板の先端に付いた紐を頼りに雪山を滑ります。

［場所］閑乗寺公園キャンプ場管理棟
［日時］1~3月の積雪時 9:00~16:00
［所要時間］約60分
［体験料］1,000円（BENTAレンタル料など）



井波別院瑞泉寺で

写仏と写経体験



通常非公開の特別な場所で心静かに自分と向き合う写仏・写経のひとときが、心と身体を癒します。

［場所］井波別院瑞泉寺（南砺市井波3050）
［日時］毎週月・金・土・日曜/要予約 13:30~
［所要時間］約90分
［体験料］4,600円（寺院拝観料・体験料・保険料など）

城端（じょうはな）

城端別院善徳寺で

腕輪念珠づくり



無患子（むくろじ）や石、木などで腕輪念珠を作ります。無患子は無病息災、厄除けのほか、害虫除けの効能も。

［場所］城端別院善徳寺（南砺市城端405）
［日時］毎日（月曜を除く）/要予約 ①10:00~ ②15:00~
［所要時間］約80分
［体験料］4,500円（院内拝観料、体験料、保険料）

代々続く城端老舗菓子処「田村萬盛堂」の

菓子木型で和菓子づくり



貴重な菓子木型を使い、職人の手ほどきを受け、4種類の和菓子を作ります。

［場所］田村萬盛堂（南砺市城端175）
［日時］3月~11月の毎週金・土曜/要予約 ①14:00~ ②15:00~
［所要時間］約60分
［体験料］3,500円（体験料、木型館入館料、保険料、消費税など）

福光

野球好き集まれ！

福光バットものがたり

木製バットの生産が日本一の福光。希少な手削りを行う工房を見学し、ノミを使った「バット削り」に挑戦。

［場所］エスオースポーツ工業（南砺市開発137）
［日時］毎週月~土曜（5~12月のみ）/要予約 ①10:00~ ②13:30~
［所要時間］約80分
［体験料］4,000円（バット削り体験料、保険料など）



IOX-AROSAで

スキー＆スノーボード体験！

SAJ公認スクールで気軽にスキー＆スノーボードにチャレンジできます。手ぶらで来ても大丈夫。



［場所］SAJスキー&スノーボードスクール（第1リフト乗り場横）
［日時］12月中旬~3月上旬/要予約
［所要時間］2時間
［体験料］6,000円~（レッスン料）
※レンタルの場合 1日8,800円~（スキー・ボードセット、ウェア上下、レッスン料）

富山米100%

しろえびせんべい手焼き体験

富山みやげ「しろえびせんべい」の生地を自分の手で焼き上げます。焼きたて熱々のせんべいの味は格別！



［場所］ささら屋福光本店（南砺市吉江中1213）
［日時］毎日 9:00~12:00、14:00~16:00
［所要時間］15分~
［体験料］生地8枚800円~

五箇山（ごかやま）

心も身体もリフレッシュ！

大自然の中でカヌー体験

雄大な山々に囲まれた湖の真ん中で優雅にくつろいでみませんか？ 10分ほどの簡単なレクチャーがあるので、初めての方でも安心。約3キロの湖面を自由に漕いでみましょう。

［場所］桂湖ビジターセンター（南砺市桂）
［日時］5月1日~9月中旬（火曜定休） 湖面の水位により変更あり/当日受付 9:00~16:30（最終受付15:00）
［所要時間］2時間~
［体験料］1艇（2人乗り）2時間 3,300円、1日 5,500円



和紙工房での

和紙すき体験



約A3サイズの紙を漉いて、飾り付けをしたオリジナル和紙をおみやげとして持ち帰ることができます。

［場所］（農）五箇山和紙（南砺市下梨148）
［日時］火曜日定休（祝日は営業）、12月~4月は日曜・祝日定休/要予約 8:15~17:00
［所要時間］約10分
［体験料］1枚800円、鍛防止用紙管50円



五箇山合掌の里で

かんじきウォーク

雪深い五箇山の必需品「かんじき」を履いて五箇山合掌の里を歩きます。雪のテーブルでコーヒーブレイクも。

［場所］五箇山合掌の里
［日時］1月~3月上旬の土曜（積雪時のみ）/要予約 10:00~
［所要時間］約2時間
［体験料］4,000円（かんじきレンタル料、ガイド料、保険料など）



世界遺産五箇山を

Eバイクで走る！ガイド付きサイクリングツアー

初心者や体力に自信のない方でも、Eバイクのアシスト機能で上り坂もラクラク！ ガイドによるレクチャーがあるので安心です。心地よい風に癒され、ガイドブックに載っていない美しい景色や、世界遺産の暮らしにふれる五箇山ならではのサイクリングをお楽しみください。

［場所］五箇山総合案内所（南砺市上梨754）
［日時］毎週土曜（5~11月）/要予約 ①9:30~ ②13:30~ ※雨天中止
［所要時間］約2時間半
［体験料］5,500円
（レンタサイクル代（E-bike・ヘルメット）、ガイド料、保険料、合掌造り景観保全に係る協力金など）



利賀（とが）

そばの郷・利賀で

「そば打ち」体験



そばの本場・利賀で人気の本格そば打ちに挑戦。おいしいと評判の利賀のそばは、自らの手で打てばなお美味。打ちたて茹でたての味は格別です。作る楽しさ、味わう楽しさを体感できます。

［場所］そば工房うまいもん館（南砺市利賀村坂上149）
［日時］毎日（木曜を除く）/要予約 10:00~
［所要時間］約60~90分
［体験料］4,500円、試食はお一人400円追加（つゆ、薬味、ゆで代）

南砺市にはその他にも
豊富な体験やツアーがあります。

南砺を満喫！
体験・ツアーサイト
南砺でナニスル？

掲載内容は2026年6月時点の情報です。最新情報は公式WEBサイトなどでご確認の上ご利用ください。

その他にも南砺の魅力が詰まった逸品が盛り沢山！

自慢の特産品が勢揃い！

南砺を持ち帰ろう

豊かな風土に育まれたおいしい食と、受け継がれてきた伝統の技が息づく工芸品。南砺では、魅力あふれるたくさんの逸品に出合うことができます。楽しい旅の思い出とともに持って帰りたい、あの人のために選びたい、とっておきのお土産をご紹介します。

Let's buy some Nanto City specialties to take home!

日本酒

酒造りに最適な環境に恵まれた南砺。3つの酒蔵が醸す、こだわりの銘酒の飲み比べを楽しんで。



左から
成政 雄山錦 純米酒
成政酒造(株)
若駒 辛口純米酒
(名)若駒酒造場
三笑楽 純米酒
三笑楽(株)
利賀どぶろく
まごたりん
民宿 中の屋

ビール

南砺の天然水で仕込むクラフトビール。米や干柿、クロモジなど、地元の素材を組み合わせた味も。



左から
はかまエール
曳山Black
城端麦酒(有)



左から
HEY HEY HOO
KUMA MASSIGURA
NAT.BREW

ワイン

丘陵地で栽培したブドウを用い、日本酒の技法で醸造した、ピュアで洗練された味わい。



左から
立野原メルロー
立野原シャルドネ
トレボー(株)

井波彫刻

伝統の技と温もりを身近に。ミニ獅子頭やキーホルダーなどの小物も製作されています。



ネックレス
井波彫刻協同組合



ストラップ
井波彫刻協同組合



ヘアピン
井波彫刻協同組合

喜八コーラ

南砺産かぶらずし本漬発酵液とクロモジ茶、富山湾の海洋深層水などを使った、クラフトコーラの原液です。



左から
ENERGY
RELAX
(株)喜八食品



里芋

古くから栽培されてきた里芋。やわらかく粘りがあり、甘みのある味わいが特長。

赤かぶら酢漬け

五箇山地域で親しまれてきた冬の保存食。ご飯のお供や酒の肴におすすめ。



赤かぶら酢漬け
JAなんと
上平野菜山菜加工場



ますの寿し

独自の無添加酢で作り上げたカット済みの鱒寿司。優しい風味が口の中に広がります。

ますの寿し
平ら寿し本舗

どじょうのかば焼き

福光・城端で、古くからスタミナ食として愛される、ほろ苦く香ばしい味がやみつきに。



だるま



農事組合法人
五箇山和紙



丸漉紙10cm コースター
五箇山和紙の里

五箇山和紙

手漉き和紙の素朴な風合いを活かしたモダンな雑貨や、愛らしい民芸品など、種類も豊富です。

城端しけ絹

希少な玉繭から作る「しけ絹」を暮らしのアイテムに。心地よい肌触りが魅力。



美髪枕カバー
JOHANAS

ZUCCA ジェラート

地元の農作物を使った南砺を感じるジェラート。多彩なフレーバーをラインナップ。



ジェラートダブル
Gelateria ZUCCA

米菓

「富山湾の宝石」と称される白エビの風味が広がる、せんべいやあられが人気。



日の出屋製菓産業

あんぽ柿・干柿



特産「三社柿」で作る、昔ながらの干柿とやわらかいあんぽ柿はお茶請けに。

素麺



利賀村の清水と伝統製法で生まれる、強いコシと滑らかな喉越しが抜群。

手延べ 清流素麺
(株)グラスキューブ めんめん館

なんとポーク

特産の干柿づくりで出る柿の皮を飼料に混ぜて育て、ポリフェノールが多く美味い豚肉を原料としている旨味の強い逸品です。





なんとベーコン
なんとポーク

なんとソーセージ粗挽き(プレーン)
なんとポーク

南砺の旅マップ



城端駅観光案内所

富山県南砺市是安206-22（JR城端駅内）
☎0763-62-1201
営/9:00～17:00
休/年末年始
設/お土産販売、コインロッカー、
レンタサイクル貸出、Free Wi-fi
JNTO認定外国人観光案内所



井波交通広場観光案内所

富山県南砺市山見956-1（交通広場内）
☎0763-82-2539
営/8:30～16:30
休/年末年始
設/お土産販売、コインロッカー、レンタサイクル貸出



五箇山総合案内所

富山県南砺市上梨754
☎0763-66-2468
営/9:00～17:00(年末年始は時短営業)
休/年中無休
設/お土産販売、コインロッカー、レンタサイクル貸出、
Free Wi-fi
JNTO認定外国人観光案内所

南砺へようこそ！



道の駅 福光
なんと一福茶屋

富山県南砺市中ノ江21
☎0763-52-4100
営/9:00～18:00
休/年末年始(12/31-1/2)
駐/120台（大型15台、障害者用2台）



道の駅 井波
いなみ木彫りの里創遊館

富山県南砺市北川730
☎0763-82-5757
営/9:00～17:00
休/第2・4水曜、年末年始
駐/100台（大型11台、障害者用1台）



道の駅 利賀

富山県南砺市利賀村171
☎0763-68-2016
営/8:30～17:15
休/年末年始
駐/25台



道の駅 上平
ささら館

富山県南砺市西赤尾町72-1
☎0763-67-3141
営/案内所 8:30～15:00（店舗により営業時間が異なります）
休/年末年始
駐/62台（大型10台）



道の駅 たいら
五箇山和紙の里

富山県南砺市東中江215
☎0763-66-2223
営/9:00～17:00
休/年末年始
駐/50台（大型3台）