



北陸・飛騨・信州



3つ星 街道の旅

≡ *Three-star Road* ≡

世界遺産と 3つ星観光地をつなぐ 3つ星街道

金沢・五箇山(南砺)・白川郷・高山・松本は、世界遺産やミシュラン・グリーンガイド・ジャポンに3つ星で紹介された観光地など、我が国屈指の観光資源を有しています。



秋の高山祭(高山市・10月)



歴史的に深いつながりを持つこのエリアには、大切に守り伝えられてきた伝統文化や技術、きびしくも豊かな自然や温泉、食文化など、訪れる人を魅了する「ほんものの日本」が溢れています。懐かしさや新たな発見、感動があなたを待っています。

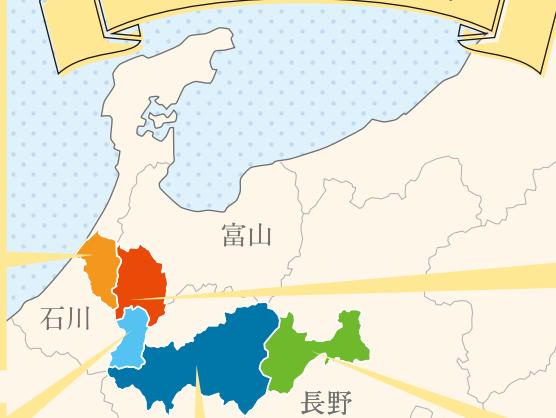
金沢市



紅葉の兼六園・こしじ灯籠

加賀藩の城下町として発展してきた金沢は、城の周囲を巡る堀や用水、武家屋敷跡界隈の細い路地などにも歴史や文化が感じられる、日本でも有数の歴史文化都市です。名勝兼六園では四季折々の変化に富んだ庭園美が楽しめます。

3つ星街道のご紹介



南砺市



雪どけの五箇山・相倉合掌造り集落(世界遺産)

深く美しい山々と田園地帯を持つ南砺市。合掌造り集落で知られる五箇山は、人々が暮らす「生きた世界遺産」と呼ばれています。田園に広がる「散居村」や生活に根付く「土徳文化」は、一流の田舎・南砺そのものです。

白川村



114棟の茅葺き家屋が現存する白川郷(世界遺産)

世界遺産白川郷合掌造り集落には、今も人々の日常の暮らしがあり、そこには大切に守り伝えられてきた貴重な文化や遺産が数多くあります。また村の南には、まだ手つかずの大自然が残る白山国立公園が広がっています。

岐阜

高山市



古い町並

北アルプスに代表される雄大な自然に囲まれ、江戸時代の面影を残す古い町並、春と秋の高山祭など、歴史と伝統文化が息づく町、飛騨高山。飛騨高山温泉や奥飛騨温泉郷、飛騨牛や日本酒など、温泉やグルメも充実しています。

松本市



ライトアップが美しい国宝松本城

国宝松本城を中心に、市街地は中町通り・縄手通りなど城下町の雰囲気の色濃く残る街並みが特徴的です。一方で、東に美ヶ原、西に北アルプスを望む山岳リゾートの一面も持っており、歴史、文化、自然を存分に満喫できます。



春の高山祭・中橋を渡る屋台(高山市)

春 Spring

3つ星街道の春は桜色に染まります。伝統的な日本の街並みや景色が多く見られるこの地域には、絵になる桜の名所がたくさんあります。長く厳しい冬を乗り越えて花を咲かせるからこそ、この地に咲く花の美しさは格別。多種多様な桜は、日本の原風景にひと時の彩を添えます。咲き誇る桜を求めて、各地を巡ってみませんか。

また春には、人々の熱い想いが詰まった華やかな祭りやイベントからも目が離せません。約300年の歴史があり、日本三大美祭のひとつにかぞえられる「高山祭」が、その代表格です。春と秋に開催され、春の見どころのひとつである屋台曳き揃えは、真っ赤な欄干と見事な屋台、満開の桜が揃えば圧巻です。



ふくみつ千本桜(ふくみつ河川公園・南砺市)

桜の見頃と春のイベント

	4月上旬	中旬	下旬	5月上旬	中下旬
金沢市	<ul style="list-style-type: none"> 兼六園 金沢城公園 卯辰山公園 			<ul style="list-style-type: none"> いしかわ・金沢風と緑の楽都音楽祭 (ゴールデンウィーク期間中) 	
南砺市				<ul style="list-style-type: none"> ふくみつ千本桜 向野のエドヒガン 五箇山(菅沼集落・相倉集落) 南砺春の三大祭 (1~5日) 	
白川村		<ul style="list-style-type: none"> 白川郷(合掌造り集落) 		<ul style="list-style-type: none"> 本覚寺のおたざくら 	<ul style="list-style-type: none"> 田植えまつり (5月下旬)
高山市		<ul style="list-style-type: none"> 高山市街地・臥龍桜 庄川桜・西光寺の枝垂れ桜 			<ul style="list-style-type: none"> 春の高山祭(14・15日)
松本市	<ul style="list-style-type: none"> 松本城 		<ul style="list-style-type: none"> 弘法山 		<ul style="list-style-type: none"> 松本市城山公園 アルプス公園 上高地開山祭(27日)



金沢城公園・石川門(金沢市)



大白川露天風呂(白川村)



乗鞍山麓五色ヶ原の森・布引滝(高山市)

Summer 夏

3つ星街道の旅で暑い夏を涼しく爽やかに楽しみましょう。日本屈指の山岳リゾート上高地には登山やトレッキングなど、大自然を活かしたアクティビティが豊富にあります。透き通る川の流れや池、残雪を抱く北アルプスの景色など、一度は訪ねてみてほしい、スケールの大きな一大避暑地です。一方、乗鞍岳の麓に広がる五色ヶ原の森には、神秘的な原生林が広がっており、トレッキングツアーでは森の癒やしを体験できます。

のんびり心癒されたい人は、五箇山や白川郷の合掌集落へ。青々とした水田、咲き乱れる季節の花々、まるで昔話に出てきそうなどかな田園風景が広がります。

また、夏は夜も魅力的。金沢、高山、松本の市街地では、夜市や迫力ある花火大会、夏まつり、ライトアップなどがおすすめです。



上高地・河童橋と梓川越しに穂高連峰を望む(松本市)



秋 Autumn

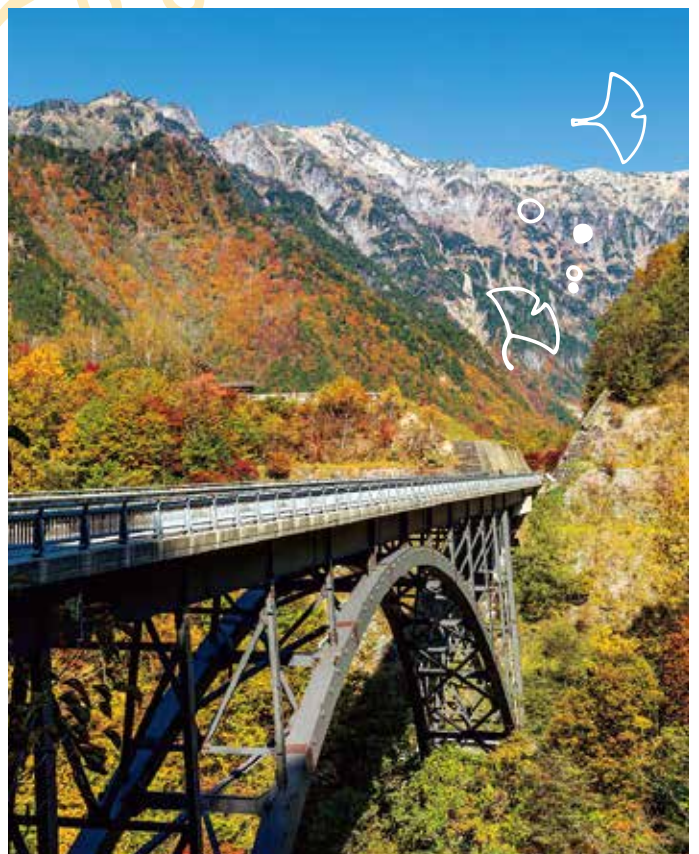
美りの秋を迎え
冬支度に入る白川郷(白川村)

3つ星街道の秋の醍醐味はなんといっても紅葉。秋の深まりとともに山々は色づき、標高の高い北アルプスを擁する上高地や奥飛騨温泉郷では、包み込まれるような紅葉の大パノラマに圧倒されます。また、松本城周辺、高山市街の古い町並や東山寺院群、白川郷、五箇山などでは、雰囲気ある街並みや伝統的な建造物と色鮮やかに染まる樹々との競演。金沢では緻密にデザインされた究極の庭園美。各地それぞれに趣の異なる紅葉が楽しめます。

また、どこか懐かしい日本の原風景に出会えるのもこの季節。白川郷や五箇山で見られる稲の「はさかけ」の風景に、心がほっこりします。さらに、毎年この季節に行われる白川郷の秋の風物詩「一斉放水」も見ごたえがあります。



乗鞍高原の秋・大カエデ(松本市)



紅葉の北アルプス大橋(高山市)

★おすすめの紅葉スポット★

場所	時期	おすすめスポット
乗鞍高原 上高地 奥飛騨温泉郷 白山国立公園	10月上旬～下旬	乗鞍大カエデ 大正池 北アルプス大橋、新穂高ロープウェイ 白水の滝など
松本市街地 高山市街地 白川郷 五箇山	10月下旬 ～11月中旬	国宝松本城 東山遊歩道(高山市) 白川郷展望台 相倉展望台(五箇山)など
金沢市	11月上旬～下旬	兼六園、金沢城公園、寺島蔵人邸など



冠雪の北アルプスと国宝松本城(松本市)



雪あかりに浮かぶ五箇山・菅沼合掌造り集落(南砺市)

冬 Winter

3つ星街道の各地が、一番その地域らしさを見せるのがこの季節かもしれません。日本海側に位置する金沢の冬の空は低く、雨や雪の日が多くなります。それでも、うっすらと雪が積もった真っ白な街はまるで絵のよう。雲が切れ青空が広がると一層美しく輝きます。

また、山間に位置する白川郷と五箇山は、日本でも有数の豪雪地帯。12月頃から降り始める雪は、例年2月には積雪のピークを迎えますが、観光のための散策路は除雪が行き届いているから安心です。夜にはライトアップされた幻想的な風景が楽しめます。

標高が高い高山市や松本市周辺では、スノーアクティビティも充実しています。近くに温泉があるところも多く、家族みんなで楽しめます。



うっすらと雪が積もるひがし茶屋街(金沢市)

☆☆☆
3つ星街道の
食

3つ星街道の各地には豊かな食文化があります。この食の豊かな地域に共通する美味しい食の源といえるのが「水」です。豪雪地帯の厳しい冬がもたらす最大の恵み豊かな水が、米や野菜を育て、川や海の幸をもたらす、また、美味しいお酒へと生まれ変わるのです。しかし、各地に豊かな「食」を生み出した理由は、地理的恩恵だけではなく、ここに暮らす人々が知恵を絞り、長い歴史や伝統の中でこだわりを持って、この地の「文化」として守り抜いてきたからです。人と自然とが織りなす3つ星の「食」をぜひ味わってみてください。

白川村



石臼ですりつぶした大豆と味噌や醤油をベースにした出汁でつくられた「すったで汁」。すったとは、すりたてがなまった方言で、白川村の祝い事や報恩講(浄土真宗の行事)にはお馴染みの郷土料理です。

金沢市



金沢を代表する味覚は**海の幸**。年中その季節の旬の魚があるので、いつでも最高の寿司や刺身が味わえます。季節限定の味といえば「加能ガニ・香箱ガニ」「甘エビ」「寒ブリ」。寒くなるほど旨味を増す冬の味覚の王様です。

南砺市



厳寒の冬、地元産の米と良質な水から全国的にも人気の高い**美味しい地酒**ができあがります。ほかにも、農作物を天日に干したり、漬けたり、発酵させたり。昔ながらの素朴な食文化が、山紫水明の地の魅力を醸します。

高山市



丹精込めて育てられた**飛騨牛**は、肉質、味ともに絶品で、和食・洋食を問わずお楽しみいただけます。また、地酒や高山ラーメン(中華そば)、あっさりとしたしょうゆ味のみたらしだんごなど、飛騨高山はグルメの宝庫です。

松本市



古くから良質な米を原料とした日本酒、給づくりが行われ、今も老舗給店では、1月の伝統行事「給市」に、縁起物の**福あめ**が作られています。また、信州名物のそばも季節や地域により多様な味を楽しめます。

松本市



江戸時代に武家の女性の手仕事や手習いから始まったとされる工芸品が、**松本でまり**や松本押絵籠です。また、松本みずす細工や松本民芸家具なども、大正時代に端を発する民芸運動により、広く知られるようになりました。現在も工芸＝クラフトは松本の代名詞であり、毎年5月には全国から作家が集い、クラフトフェアが開催されます。

高山市



江戸時代、飛騨高山は飛騨国の中心地として栄えました。市の中心部を流れる宮川の東側には2つの伝統的建造物群保存地区、通称「古い町並」があり、商家群や寺院群が当時の面影を残しています。また、市内中心部には日本で唯一現存する郡代役所**高山陣屋**があり、年間を通じて多くの人々がここを訪れます。

☆☆☆
3つ星街道の
文化

3つ星街道の各地は、幕府の直轄地や城下町、あるいは古くから続く集落として、長い歴史を育んできました。そしてそこには、その土地土地に定着したゆるぎない文化があります。都から遠く離れ、山で隔てられたこの地域の厳しい環境を生き抜くための知恵、独自の文化や産業が発展し、人々の暮らしを支えてきました。3つ星街道の旅を通して、ここにしかない独特の文化を見て、知って、体験して、ここでしか味わえない魅力を感じとってください。通り過ぎるだけでももったいない。ゆっくり時間をかけて巡ってみてはいかがでしょうか。

白川村



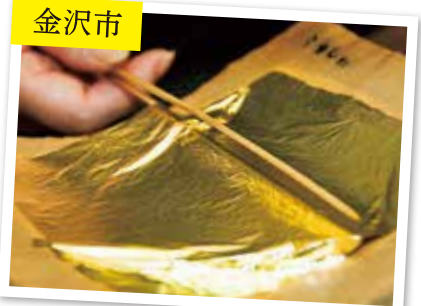
白川村を象徴する合掌造りの茅葺き屋根の葺き替え作業、住人だけでは大変なこの作業を仲間たちが集まり手伝います。これが、雪深く厳しい環境下を生き抜くために生まれた、助け合い協力し合う相互扶助の関係。「**結(ゆい)の文化**」です。この文化は、今も暮らしの様々な場面で、優しさや思いやりの心として受け継がれています。

南砺市















約250年の歴史を持つ**井波彫刻**は、瑞泉寺再建のために京都から派遣された御用彫刻師が、地元の大工らに技を伝えたことに始まります。その技術は今に受け継がれ、現在も八日町通りには多くの彫刻工房が軒を連ねています。ほかにも、「五箇山和紙」や「城端蒔絵」、「城端絹織物」など伝統工芸の心と技が南砺には息づいています。

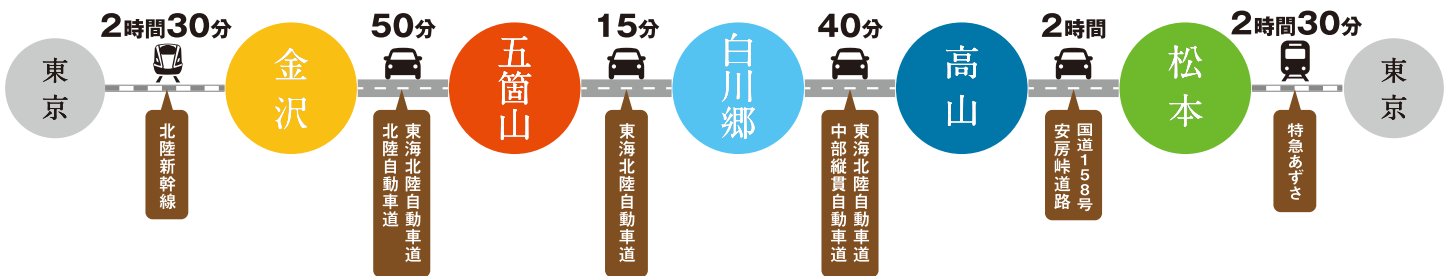
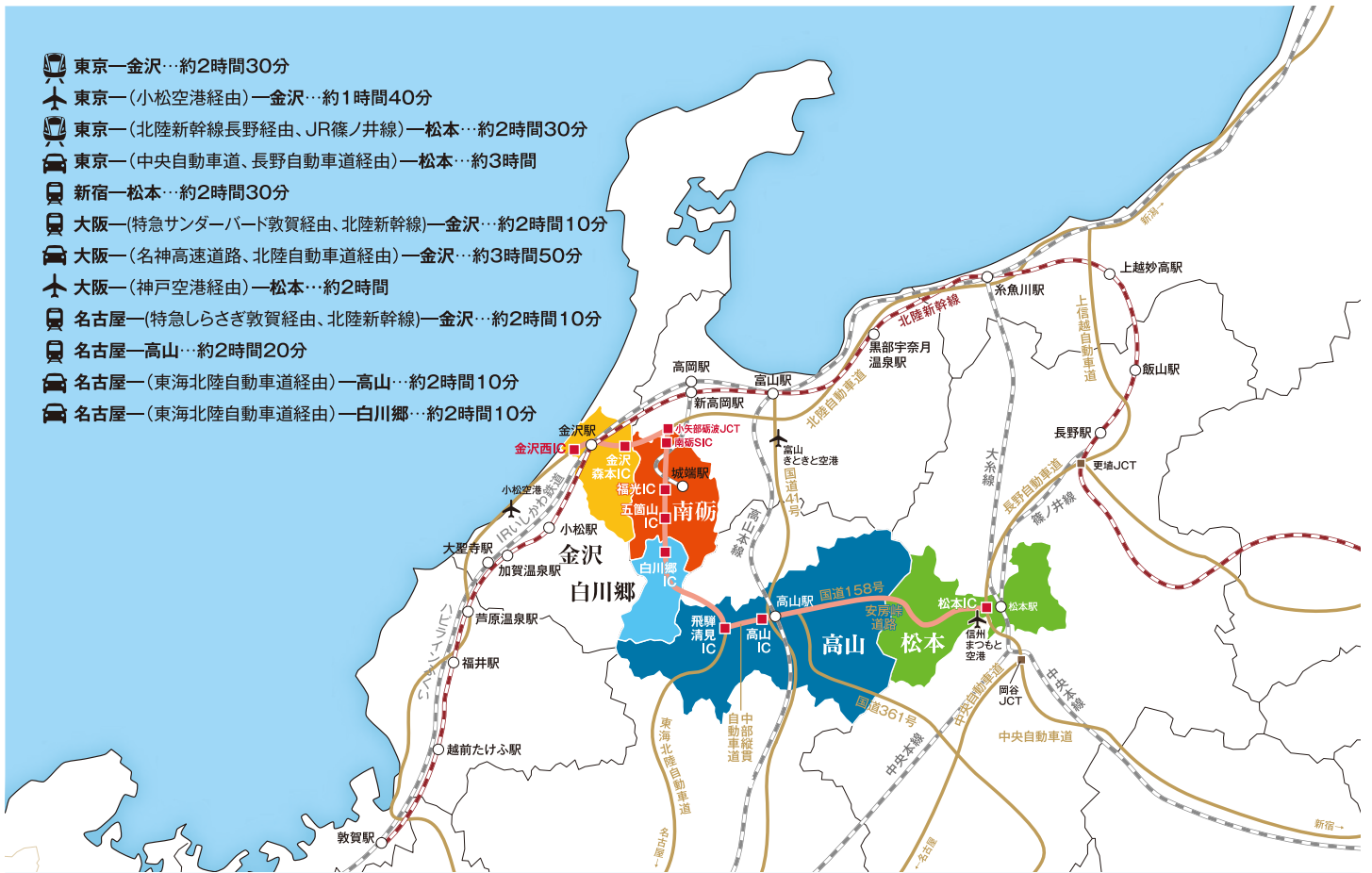
金沢市



藩政期から今日まで受け継がれてきた数多くの伝統文化・工芸。中でも「**緑付金箔**」としてユネスコ無形文化遺産にも登録されている**金箔**は国内生産量の99%を占め、その活用範囲も広がっています。伝統を守りながら現代アートなどの新しい感性も積極的に取り入れる、その柔軟性が金沢らしさであり、魅力の一つとなっています。

▶▶▶ 3つ星街道へのアクセス ◀◀◀

-  東京—金沢…約2時間30分
-  東京—(小松空港経由)—金沢…約1時間40分
-  東京—(北陸新幹線長野経由、JR篠ノ井線)—松本…約2時間30分
-  東京—(中央自動車道、長野自動車道経由)—松本…約3時間
-  新宿—松本…約2時間30分
-  大阪—(特急サンダーバード敦賀経由、北陸新幹線)—金沢…約2時間10分
-  大阪—(名神高速道路、北陸自動車道経由)—金沢…約3時間50分
-  大阪—(神戸空港経由)—松本…約2時間
-  名古屋—(特急しらさぎ敦賀経由、北陸新幹線)—金沢…約2時間10分
-  名古屋—高山…約2時間20分
-  名古屋—(東海北陸自動車道経由)—高山…約2時間10分
-  名古屋—(東海北陸自動車道経由)—白川郷…約2時間10分



(一社) 金沢市観光協会

石川県金沢市木ノ新保町1-1
TEL.076-232-5555
<https://www.kanazawa-kankoukyoukai.or.jp/>



(一社) 飛騨・高山観光コンベンション協会

岐阜県高山市本町1丁目2番地
TEL.0577-36-1011
<https://www.hidakayama.or.jp>



(一社) 南砺市観光協会

富山県南砺市是安206-22 (JR城端駅内)
TEL.0763-62-1201
<https://www.tabi-nanto.jp>



(一社) 松本観光コンベンション協会

長野県松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所1階
TEL.0263-39-7176
<https://visitmatsumoto.com/>



(一社) 白川郷観光協会

岐阜県大野郡白川村荻町1086
TEL.05769-6-1013
<https://shirakawa-go.gr.jp/>



発行元：北陸・飛騨・信州3つ星街道観光協議会
〒920-8577 金沢市広坂1-1-1 (金沢市役所観光政策課内) TEL:076(220)2194

3つ星街道のより詳しい情報や、各エリア間のアクセス方法、最新ニュースはホームページで、ご確認ください。

<https://www.mitsuboshi-kaidou.com/>

2026年3月発行

3つ星街道

検索

