

旅行アプリ『NEWT(ニュート)』 全国1,741自治体から選出！ 猛暑を忘れ涼しさで選ぶ。 “穴場の避暑地”自治体ランキング ベスト30

株式会社令和トラベル(本社:東京都渋谷区、代表取締役:篠塚 孝哉)が運営する、かしこい、おトク、旅行アプリ『NEWT(ニュート)』は、全国1,741の自治体を対象とした「旅行アプリ『NEWT(ニュート)』全国1,741自治体から選出！猛暑を忘れ涼しさで選ぶ。“穴場の避暑地”自治体ランキング ベスト30」を発表いたしました。

近年、連日のように猛暑日が続く厳しい夏が当たり前になる中、生活者の「夏の旅行ニーズ」に変化が起きています。海やプールなどでアクティブに遊ぶ従来のスタイルから、「涼しい環境でゆっくりと心身を休める」という、癒やしや休息を重視する旅への関心が高まっています。

一方で、有名な避暑地はどこも混雑しやすく、「人混みでかえって疲れてしまう」といったケースも少なくありません。

こうした背景から、全国の「穴場の避暑地」をテーマに独自調査を実施いたしました。本ランキングでは、涼しさ、穴場度、避暑×体験充実度、滞在の快適さ、行きやすさ&現地移動の現実性の5つの観点(各20点、計100点満点)から全国の自治体を多角的に分析しました。



※本リリースはご自由に転載・引用いただいて構いません。出典を明記のうえ、以下のテキストにリンクを設定する形でご掲載ください。

【記載例】

「[海外旅行・国内旅行のツアーやホテル予約アプリNEWT\(ニュート\)](#)」による調査

記事URL: <https://newt.net/jpn/chiba/mag-137900982>

※青文字下線部にはそれぞれハイパーリンクを挿入してください

■ **1位～10位：“穴場の避暑地”自治体TOP30**

第1位:千葉県勝浦市

涼しさの確実性**20**・穴場度**18**・体験充実度**17**・滞在の快適さ**17**・行きやすさ**18** 合計**90**点



photo by PIXTA

関東随一の避暑地として注目を集める勝浦市は、1906年の観測開始以降、一度も35度を超える猛暑日を記録したことがないという特筆すべき気象条件を持ちます。この涼しさの理由は、沖合の水深が深く、海底で冷やされた海水が南風によって陸地へと吹き込むことで、東京都心部よりも3度から5度涼しい気候が創出されるためです。この海洋性気候の恩恵を受け、「日本の渚百選」に選ばれた鵜原海岸などの美しい海岸線や、かつうら海中公園での自然観察など、海風を感じながらの快適な滞在が約束されています。都心からのアクセスの良さに加え、涼しさが科学的に裏付けられた最強の穴場避暑地です。

第2位:長野県南牧村

涼しさの確実性**19**・穴場度**18**・体験充実度**17**・滞在の快適さ**18**・行きやすさ**17** 合計**89**点



photo by PIXTA

標高1,000mを越える野辺山高原を擁する南牧村は、真夏でも清涼な空気に包まれ、天然のクーラーともいえる快適な環境が広がります。特筆すべきは、天文学者が選ぶ「日本三選星名所」にも選出された大気の透明度であり、光害のない澄み渡る夜空での天体観測は格別です。国立天文台の電波観測所が存在することからも、その視界のクリアさがうかがえます。日中は八ヶ岳の雄大な姿を眺めながらのサイクリングやトレッキング、牧場での乳搾り体験など、高原ならではのアクティビティが充実しており、涼しさと体験価値の高さが見事に調和した稀有な避暑リゾートです。

第3位：群馬県嬭恋村

涼しさの確実性18・穴場度17・体験充実度18・滞在の快適さ18・行きやすさ17 合計88点



photo by PIXTA

夏秋キャベツの生産量日本一を誇る孺恋村は、標高1,000m前後の高原地帯に広がり、エアコンが不要と言われるほど涼しく快適な気候が特徴です。浅間山北麓の雄大な景観を眺めながらのドライブや、広大なキャベツ畑が織りなす緑のパノラマは、植物の蒸散作用によって物理的にも視覚的にも涼を誘います。周辺には万座温泉や鹿沢温泉などの名湯が点在しており、避暑と温泉保養を同時に満喫できる点も高く評価できます。都市部からアクセス可能な範囲にありながら、軽井沢ほどの混雑を避けられる、まさにハイブリッドなリゾート滞在が可能なエリアです。

第4位: 岩手県岩泉町

涼しさの確実性**18**・穴場度**17**・体験充実度**17**・滞在の快適さ**18**・行きやすさ**17** 合計**87**点



岩泉町経済観光交流課 提供

町域の大部分を豊かな森林が占める岩泉町には、日本三大鍾乳洞の一つである「龍泉洞」が存在します。洞内の平均気温は年間を通じて約10度から11度と極めて低く、外界の熱を完全に遮断するカルスト地形の恩恵により、真夏の避暑にはこれ以上ない環境を提供します。世界有数の透明度を誇り、ドラゴンブルーと称される神秘的な地底湖は、訪れる者に圧倒的な感動を与えます。周辺の園地には清流が流れ、緑豊かな自然環境のなかで郷土の食文化にも触れることができる、まさに深涼体験の決定版ともいえる自治体です。

岩泉町 経済観光交流課 観光交流室長 西間様 コメント

“穴場の避暑地”全国4位！素敵なニュースをありがとうございます。「暑いな…」と思ったら、ぜひ岩泉町の『龍泉洞』を思い出してください。鍾乳洞の中は、夏でもTシャツだと肌寒いくらいの別世界。その奥で静かに輝く「ドラゴンブルー」の地底湖は、きっと忘れられない感動となります。夜の星空にも癒されますよ。都会の喧騒を離れ、心と体を涼めにきませんか？お待ちしております！

第5位: 奈良県天川村

涼しさの確実性18・穴場度17・体験充実度17・滞在の快適さ17・行きやすさ17 合計86点



photo by PIXTA

近畿最高峰の八経ヶ岳をはじめとする大峯山脈に抱かれた天川村は、豊かな源流域が生み出す渓谷美と清流がもたらす天然の涼風が特徴です。古くから修験道たちの疲れを癒やしてきた洞川(どろがわ)温泉郷は標高が高く、関西圏にありながら夏でも非常に涼しいです。昔ながらの木造建築が並ぶノスタルジックな温泉街を浴衣で散策し、弱アルカリ性単純泉のやわらかな湯に浸かる時間は、心身を深くリフレッシュさせます。都会の喧騒を離れて静寂と歴史的情緒を楽しむ、関西屈指の穴場スポットです。

第6位: 愛媛県久万高原町

涼しさの確実性18・穴場度17・体験充実度17・滞在の快適さ17・行きやすさ16 合計85点



久万高原町まちづくり戦略課 提供

「四国の軽井沢」と称される久万高原町は、標高約800mを超える四国山地に囲まれた冷涼な地域です。雲の上に広がるような絶景ドライブが楽しめる「四国カルスト」や、エメラルドグリーンに輝く清流が美しい「面河溪」など、圧倒的な自然景観が広がります。アウトドアの拠点としても機能し、夏のキャンプや星空観察に最適です。

久万高原町 まちづくり戦略課 観光振興係 課長補佐 岡誠也様 コメント

愛媛県久万高原町は「四国の軽井沢」とも呼ばれる高原の町。日本三大カルストの一つである「四国カルスト」や西日本最高峰の石鎚山を有する自然豊かな町です。夏の夜の涼しさと星空の美しさは別格ですよ！

第7位:長野県 山ノ内町

涼しさの確実性**18**・穴場度**16**・体験充実度**17**・滞在の快適さ**17**・行きやすさ**16**:合計**84**点



photo by PIXTA

長野県の北東部に位置する山ノ内町は、ユネスコエコパークにも登録されている自然豊かな「志賀高原」を擁する避暑地です。標高が高いため、真夏でも最高気温が25度前後と非常に快適に過ごせます。大自然のなかで楽しむトレッキングや琵琶池でのSUP体験など、アクティビティが充実している点も魅力です。標高2,307mにある「横手山山頂ヒュッテ」からの絶景など、滞在の満足度を押し上げる要素が揃っています。

第8位: 山口県 美祢市

涼しさの確実性16・穴場度16・体験充実度16・滞在の快適さ16・行きやすさ16 合計80点



美祿市観光政策課 提供

日本最大規模のカルスト台地・秋吉台の地下に広がる大鍾乳洞「秋芳洞」。洞内の気温は年間を通じて約17度に保たれており、真夏でも長袖が必要なほどの天然のクーラー空間です。広大な草原の緑と、地下の冷氣という二つの異なる自然の表情を楽しむことができる地質の宝庫です。

美祢市 観光商工部 観光政策課長 竹田龍也様 コメント

この度はランキング第8位の評価をいただき、大変光栄に思います。美祢市では、市全域がMine秋吉台ジオパークとして、2026年4月にユネスコ世界ジオパークに認定されたところです。ご紹介いただいた秋芳洞では、観光コースを楽しむほかに、未公開エリアのケイビングツアーとして、洞窟の地下空間をガイドとともに体験するプレミアムなツアーを販売しております。夏休みの思い出に是非遊びにお越しください。

第9位:長野県 木曾市

涼しさの確実性17・穴場度16・体験充実度17・滞在の快適さ16・行きやすさ16 合計82点



photo by PIXTA

木曾馬と蕎麦のふるさととして知られる開田高原を抱える木曾町は、御嶽山の雄大な山容を背景にした避暑地です。標高が高いため真夏でも涼しく、木曾馬とのふれあいや、冷涼な気候が育んだ絶品の信州蕎麦を堪能することができます。静寂と歴史的風情を同時に味わうことができる稀有なスポットです。

第10位:広島県 神石高原町

涼しさの確実性15・穴場度15・体験充実度15・滞在の快適さ15・行きやすさ15 合計75点



神石高原町産業課 提供

国定公園に指定されている帝釈峡は、石灰岩台地が深く浸食されて形成されたカルスト台地が広がった峡谷です。世界三大天然橋の一つに数えられる「雄橋」の壮大な姿や、神龍湖での遊覧船・カヤック体験など、水と岩が織りなすダイナミックな自然美のなかで涼を体感できます。

神石高原町 産業課 コメント

この度、神石高原町が第10位に選ばれたこと、大変うれしく思います。当町は標高500m～700mの高原に位置するまちで、冷涼な気候により夏でも比較的過ごしやすなのが特徴です。帝釈峡にある「神龍湖」では、雄大な自然美を遊覧船に乗りながら楽しんでいただけるほか、さえぎる物のない満点の星空や涼やかな森林浴など、自然の癒しと安らぎを満喫していただけます。夏の避暑地として、皆様のお越しをお待ちしております。

■ 11位～30位

第11位：竹田市（大分県）／第12位：片品村（群馬県）／第13位：十日町市（新潟県）／第14位：南阿蘇村（熊本県）／第15位：梶原町（高知県）／第16位：十和田市（青森県）／第17位：久重市（大分県）／第18位：八幡平市（岩手県）／第19位：那須塩原市（栃木県）／第20位：香美町（兵庫県）／第21位：霧島市（鹿児島県）／第22位：伊賀市（三重県）／第23位：小谷村（長野県）／第24位：北塩原村（福島県）／第25位：高野市（和歌山県）／第26位：最上町（山形県）／第27位：上士幌町（北海道）／第28位：五ヶ瀬町（宮崎県）／第29位：十津川村（奈良県）／第30位：妙高市（新潟県）

※本ランキングは株式会社令和トラベルが独自の調査・評価に基づき作成したものです。掲載内容は2026年6月時点の情報に基づきます。

■調査概要

調査期間: 2026年5月14日(木)～2026年6月14日(日)

調査方法: NEWTリサーチ研究所による独自調査

◆かしこい、おトク、旅行アプリ『NEWT(ニュート)』

web版 海外ツアー <https://newt.net/>

宿・ホテル <https://newt.net/hotel>

アプリ <https://newt.net/app>

◆公式LINE

<https://lin.ee/ZKchfbF>

■令和トラベル 会社概要

令和トラベルは「あたらしい旅行、あらゆる人へ。」をミッションに、旅行におけるあたらしい体験や、あたらしい社会価値の提供を目指すデジタルトラベルエージェンシーです。2022年4月より、かしこい、おトク、旅行アプリ『NEWT(ニュート)』を提供しています。旅行業界における予約や管理業務のDXを最大化し、旅行というエクスペリエンスを通じた社会価値の創造に挑戦します。

名称 : 株式会社令和トラベル

所在地 : 東京都渋谷区桜丘町20-1 渋谷インフォスター15F

代表者 : 代表取締役 篠塚 孝哉

創業日 : 2021年4月5日

事業内容: 旅行代理店業

登録免許: 第一種旅行業(観光庁長官登録旅行業: 第2123号)

所属協会: JATA(一般社団法人日本旅行業協会)正会員、IATA(国際航空運送協会)公認代理店

会社HP: <https://newt.net/company>

『NEWT』ブランドページ: <https://newt.net/brand>

公式SNS

・LINE: <https://lin.ee/ZKchfbF>

・X: https://x.com/newt_travel

・Instagram: https://www.instagram.com/newt_guide/

・Threads: https://www.threads.com/@newt_guide

・TikTok: https://www.tiktok.com/@newt_travel

・YouTube: https://www.youtube.com/@newt_travel