



特別  
別冊  
温泉特集  
《永久保存版》

# しおばら SHIOBARA onsen dokuhon 温泉読本

温泉を選ぶことから始める温泉旅行。

- きっとあなた**好み**の温泉が見つかる。
- 肌に合う**温泉が見つかる。
- 好きな景観**の温泉が見つかる。
- 温泉の**違い**が分かる**楽しさ**が見つかる!!



開湯 1200 年の歴史。  
千年を超える温泉は全国でも約 4%と数少ない歴史ある湯治場

## 施設一覧

※ スタンパラー参加施設… ● ご宿泊者 参加可 / ★ 日帰り入浴 参加可 ※ 市外局番は全て0287

施設名	泉質分類	7色分類	メタケイ酸	3性質分類	飲泉	スタンパ	TEL
湯守 田中屋	硫酸塩泉	無色	50mg以上	弱アルカリ性	○	●★	32-3232
塩原グリーンビレッジ	塩化物泉	無色	50mg以上	中性		●★	32-2751
松楓楼 松屋	塩化物泉	無色	100mg以上	中性		●★	32-2003
恵山荘	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			32-2425
丸屋旅館	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			32-2002
TAOYA那須塩原	塩化物泉	無色	100mg以上	中性		●★	050-3665-1721
亀の井ホテル塩原	塩化物泉	黄金色	100mg以上	中性		●★	32-2845
彩つむぎ	炭酸水素塩泉・塩化物泉	無色	100mg以上	中性		●	31-1150
おやど 小梅や	塩化物泉	無色	100mg以上	中性		●	32-2253
明賀屋本館	塩化物泉・単純温泉	薄墨色・茶褐色	100mg以上	中性	○	●	32-2831
柏屋旅館	塩化物泉	茶褐色	100mg以上	中性		●	32-2921
塩の湯温泉 蓮月	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			31-2972
湯の花荘	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			32-2824
ホテルぬりや	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			32-2340
福久寿苑	塩化物泉	無色	100mg以上	中性		●	32-2277
清琴楼	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			32-3121
常盤ホテル	塩化物泉	無色	200mg以上	中性			32-3251
山口屋旅館	塩化物泉	無色	200mg以上	中性			32-2051
ホテルニュー塩原	塩化物泉	無色	200mg以上	中性		●★	32-2611
光雲荘	塩化物泉	無色	200mg以上	中性	○	●★	32-2414
静観荘 古山	塩化物泉	無色	200mg以上	中性		●	32-4141
ホテルおおり	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			32-5500
ますだや(文豪の宿会)	炭酸水素塩泉・塩化物泉	無色	100mg以上	中性			32-2211
源美の宿 会津屋	塩化物泉	無色	200mg以上	中性			32-2020
上会津屋	塩化物泉	無色	200mg以上	中性	○	●★	32-2734
満寿家	塩化物泉	無色	200mg以上	中性	○	●★	32-2001
やまなみ荘	炭酸水素塩泉	無色	200mg以上	中性		●★	32-3962
源泉の湯 東や	炭酸水素塩泉	無色	200mg以上	中性		●★	32-3636
ゆとりろ那須塩原	単純温泉	無色	100mg以上	弱アルカリ性		●★	32-2110
伊東園ホテル塩原	塩化物泉	無色	100mg以上	中性		●★	32-2811
ホテルニューもみぢ	塩化物泉	無色	100mg以上	弱アルカリ性			32-3215
塩原温泉 八汐荘	炭酸水素塩泉	無色	100mg以上	中性			32-5963
民宿 本陣	単純温泉	無色	100mg以上	中性			32-2043
塩原山荘	塩化物泉	無色	200mg以上	中性			32-2756
梅川荘	塩化物泉	無色	100mg以上	弱アルカリ性		●★	32-5115
松の井荘	塩化物泉	無色	100mg以上	弱アルカリ性			32-2164
ガストホフ夢木香	塩化物泉	無色	100mg以上	弱アルカリ性			32-5111
赤沢温泉旅館	塩化物泉	無色	100mg以上	中性			46-5700
離れの宿 楓音	塩化物泉	無色	50mg以上	弱アルカリ性		●	32-5555
四季味亭 ふじや	塩化物泉	無色	50mg以上	弱アルカリ性		●★	32-2761
まじま荘	塩化物泉	無色	50mg以上	弱アルカリ性		●	32-4162
和楽遊苑	単純温泉	無色	100mg以上	弱アルカリ性			32-3931
たちばな家	塩化物泉	無色	50mg以上	弱アルカリ性			32-2763
奥塩原高原ホテル	硫黄泉・酸性泉	乳白色	50mg以上	酸性		●★	32-2464
溪雲閣	硫黄泉・酸性泉	乳白色	50mg以上	酸性		●★	32-2361
湯荘 白樺	硫黄泉・酸性泉	乳白色	50mg以上	酸性		●★	32-2565
やまの宿 下藤屋	硫黄泉・酸性泉	乳白色	100mg以上	酸性		●★	31-1111
恵比寿屋	硫黄泉	緑白色	100mg以上	中性			32-3221
元泉館	硫黄泉	緑白色	100mg以上	中性	○	●★	32-3155
大出館	硫黄泉	黒色	100mg以上	中性	○	●★	32-2438
箱の森プレイパーク遊湯センター	塩化物泉	無色	200mg以上	弱アルカリ性			32-3071
塩原温泉湯つ歩の里(足湯)	塩化物泉	無色	—	中性	○		32-3101
彩花の湯	硫酸塩泉	無色	50mg以上	弱アルカリ性			34-1126
あかつきの湯	単純温泉	無色	100mg以上	アルカリ性			35-2711
千本松温泉	炭酸水素塩泉	無色	100mg以上	弱アルカリ性			36-1025

企画・発行 塩原温泉観光協会

TEL.0287-32-4000  
〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原 747



あなたの温泉人生を変える

# 塩原流湯めぐり!!

温泉には色々な楽しみ方・選び方があります。多種多様な泉質がある塩原だから出来る温泉の楽しみ方をお教えます。

## 塩原温泉郷とは――

塩原温泉郷は1200年以上の歴史を持ち、湯量豊富で景観の良い温泉地として栄えてきました。今では掘削技術の発達により温浴施設が新設され温泉はとても身近なものとなりました。温泉なんてどこでも一緒？いえ、決してそうではありません。塩原温泉郷は半径5km以内に150もの源泉があり、毎分二万リットルの湯が湧いています。

特に10種類ある温泉の泉質のうち6種類の泉質が揃う全国的にも大変めずらしい温泉地です。

この「しおら温泉読本」で塩原の温泉をより深く知っていただき、塩原だからこそできる、塩原でしか体験できない温泉旅行をお楽しみください。



(イメージキャラクター) 塩原 湯治郎 しおら ゆうじろう

### 目次

泉質を知って楽しむ「6種類の泉質/温泉博物館」………	3
色を選んで楽しむ「7色温泉/温泉の宝石箱」………	2
効き目を選んで楽しむ「温泉処方箋」………	4
性質/飲泉/ロケーションを選んで楽しむ………	5
共同浴場/足湯と指湯………	6
塩原流ヘルスツーリズム………	7
75名が回答！塩原の魅力を探るアンケート調査………	9
目指せ、湯めぐり達人！公共交通機関を乗りこなそう！	10
温泉達人スタンプラリー………	11
塩原温泉日帰り入浴MAP………	12
施設一覧………	13



其二 塩原流 湯めぐり  
色を選んで楽しむ

# 七色温泉

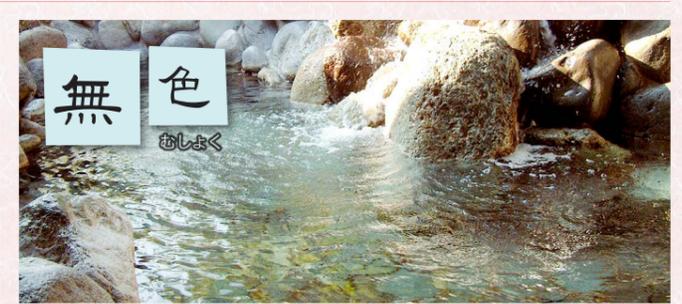
奥塩原高原ホテル 大塚 建一

さまざまな色から温泉を選べる…  
ここはまさに温泉の宝石箱!

乳白色・黒色・薄墨色・無色・緑白色  
黄金色・茶褐色の7色から選べる温泉の宝石箱

■各温泉施設の色については15ページをご覧ください。  
※温泉の色は、その時の酸化経過や温泉の状況により変化します。ご了承くださいませ。

乳白色  
にゅうはくしよく



### 「温泉の色が付く秘密」

まず知って欲しいのは、源泉から湧き立ての湯は基本的には無色透明なのです！無色な温泉が浴槽に入る時に酸化することで、含まれる成分の分子が大きくなり、その成分に応じた光の乱反射によりさまざまな「色つき温泉」になります。

あなたのお好みは何色のお風呂？



漢雲閣 君島 永憲

其一 塩原流 湯めぐり  
泉質を知って楽しむ

## 温泉博物館

塩原だけで6種類もある!!

(1つのエリアにこれだけの種類があるのは全国有数)

### 単純温泉

- 小さなお子様からお年寄りまで安心して入れるやさしい泉質。
  - 病後のリハビリに利用され脳卒中(中風)の湯、神経痛の湯ともいわれる。
  - 弱アルカリ性の場合、クレンジング作用により肌の角質をとる美肌効果が期待できる。
  - 刺激の強い温泉の入浴後に入る仕上げ湯に適している。
- 《泉質別適応症》 自律神経不安定症・不眠症・うつ状態

### 塩化物泉

- 海水の成分に似た食塩を含み、塩辛く無色透明な温泉。
  - 塩の殺菌効果で傷にも良い。
  - 熱の湯または温まりの湯と言われ、塩の成分パックで湯冷めしにくい。
  - 塩分が肌に付着するコーティング作用により保湿性が高く肌の乾燥を防ぐ。
- 《泉質別適応症》 きりぎず・末梢循環障害・冷え性  
うつ状態・皮膚乾燥症

### 炭酸水素塩泉

- 皮膚の表面を軟化させる作用があり、皮膚病や火傷、切り傷にも良い。
  - 入浴後の清涼感があることから冷えの湯ともいわれる。
  - 皮膚を滑らかにし、不要な角質をとるクレンジング作用がある美肌の湯。
- 《泉質別適応症》 きりぎず・末梢循環障害・冷え性・皮膚乾燥症

### 硫酸塩泉

- 古くから武将の戦傷をいやした伝説があり、傷の湯と言われる。
  - 動脈硬化症の予防になり、中風の湯とも言われる。
  - 肌にいるおい成分やハリを与える成分が含まれている美肌の湯。
- 《泉質別適応症》 きりぎず・末梢循環障害・冷え性  
うつ状態・皮膚乾燥症

### 硫黄泉

- 毛細血管拡張作用があり、滞った老廃物を含む血液の流れを改善し、デトックス効果が期待できる。
  - メラニンを分解、紫外線をカットする働きがあるとされる美白の湯。
  - 角質を軟化溶解するので、皮膚病に効果がある。
  - 刺激のある温泉で、湯あたりしやすいので注意が必要。
- 《泉質別適応症》 アトピー性皮膚炎・尋常性乾癬・慢性湿疹  
表皮化膿症・末梢循環障害

### 酸性泉

- 殺菌、解毒作用により慢性皮膚病の治療に良い。
  - 皮膚を引き締める収れん作用により肌のキメを整え、たるみのリフトアップ効果が期待できる。
  - 肌表面のリセットによる美肌力再生。
  - 刺激のある温泉で湯あたりしやすいので注意が必要。
- 《泉質別適応症》 アトピー性皮膚炎・尋常性乾癬  
耐糖能異常(糖尿病)・表皮化膿症

※泉質は他に、二酸化炭素泉・含鉄泉・放射能泉・含よう素泉があります。  
泉質別適応症とは、全ての温泉にある適応症(筋肉又は関節の痛み又はこわばり・軽症高血圧・疲労回復・健康増進等)のほかにある適応症で、温泉の個性と言われています。

疲労

《補助湯》

中性の温泉

次に入る温泉は

《主湯》

硫黄泉

末梢血管を広げる作用があり、疲労物質の乳酸を体外に排出する効果が期待できます。

※疲労補助湯の刺激のやさしい「中性の温泉」で体をならしてから少し刺激の強い硫黄泉に入ると、効果が得られやすい。

《効能》

ストレス解消

《主湯》

露天風呂

(川・標高低)

次に入る温泉は

露天風呂

(山・標高高)

《効能》

露天風呂は、森林浴や川のせせらぎ等の癒し効果や心理的な開放感が得られます。一般的に標高300m~800mが転地効果が高いと言われ、免疫力が上がったりホルモンバランスが整います。そして標高の低い所から高い所へ徐々に体をならしていき、標高900m以上という標高がヘモグロビンを増やすなど体を元気にしてくれます。(どちらか一方でストレス解消効果が期待出来るのでどちらも主湯)

冷え性

《主湯》

塩化物泉

(中性)

次に入る温泉は

塩化物泉

(弱アルカリ性)

《効能》

塩分による保温効果が高い為、湯冷めしにくくなります。

(どちらか一方で冷え症効果が期待出来るのでどちらも主湯)

傷の治療

《主湯》

炭酸水素塩泉

(中性)

次に入る温泉は

硫酸塩泉

(弱アルカリ性)

《効能》

皮膚の表面を軟化させる作用と鎮静作用が高い為、治療に効果的です。

(どちらか一方で傷の治療効果が期待出来るのでどちらも主湯)



知って得する♪

彩つむぎ 君島 理恵

※あくまでオススメの泉質ですので、他の泉質では効果がないということではありません。参考としてお選び下さい。

湯めぐり順序

基本をおさえよう

1

体への負担を軽くするために刺激の弱い温泉から、強い温泉へ

2

美肌湯めぐりの後は、美肌効果を高めるために、塩化物泉の塩成分による美肌パックで仕上げる

3

ストレス解消や疲労回復には標高差による刺激を加味して、低い所から高い所へがよい

4

違う性質の温泉に入る事で、体がそれぞれの効能に反応し、より高い効果が見込める

女性必見!  
温泉で手に入れる  
美肌と健康

塩原温泉は美肌温泉天国!!

なんと、三大美人泉質(炭酸水素塩泉・硫酸塩泉・硫黄泉)が1つの温泉地にあり、ほとんどの宿が温泉水1000mg中、メタケイ酸50mg以上の美肌の湯です。しかもうち9割が100mg以上と美肌要素が豊富な温泉地です。

憧れの美白肌を手に入れる

《主湯》

硫黄泉

次に入る温泉は

《補助湯》

塩化物泉

(中性・メタケイ酸100mg以上)

美肌仕上げ湯は塩化物泉がおすすめ♪

《効能》

メラニンの分解によるシミの撃退、紫外線カットによる美白効果が期待できます。

アンチエイジング効果でいつまでも若々しく!

《主湯》

硫酸塩泉

次に入る温泉は

《補助湯》

塩化物泉

(中性・メタケイ酸100mg以上)

《効能》

潤い成分の生成を促す事で美肌力を高めるアンチエイジング効果が期待できます。また肌の余分な脂分をとりニキビの改善等にも効果が期待できます。

角質ケアで汚れのないお肌へ

《主湯》

炭酸水素塩泉

次に入る温泉は

《補助湯》

塩化物泉

(中性・メタケイ酸100mg以上)

《効能》

不要な角質をとり除き、皮脂の汚れを洗浄する作用があります。

ツルツル赤ちゃん肌へ

《主湯》

弱アルカリ性の温泉

次に入る温泉は

《補助湯》

塩化物泉

(中性・メタケイ酸100mg以上)

《効能》

古い角質の新陳代謝を促進。くすみをとり、ツルツルのお肌へ。

★1 美肌補助湯の「塩化物泉」は美肌仕上げの湯と言われ、塩の成分による効果と天然の保湿成分と言われるメタケイ酸で肌を仕上げます。



「メタケイ酸って何?」

メタケイ酸は温泉に含まれている天然の保湿成分で、肌の新陳代謝を促進してツルツルの美肌してくれるといわれる。美肌成分です。潤い肌用の化粧水や、しっとり系入浴剤などにも配合されており、肌のセラミドを整える作用が期待出来ると言われていて、温泉に50mg以上は美肌の湯と言われ、100mg以上は美肌形成の湯と言われています。まだまだ研究中の謎を秘めた成分なのです。

お肌ツルツル♪



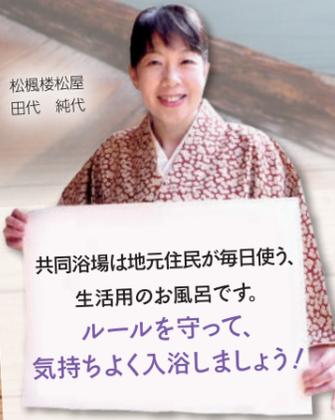
# 共同浴場

湯量豊富な塩原には20カ所以上の共同浴場があり、そのうち数カ所が観光客等に開放されています。

ご理解ご協力、ありがとうございます☺

- 心得その1、シャワー・カランは無いと心得よ!
- 心得その2、自分も周りも気持ちよく、かけ湯は必須!
- 心得その3、シャンプー、石鹸、タオルは持参すべし!
- 心得その4、水着はNG!混浴は湯あみ着事前準備で安心安全!
- 心得その5、貴重品の自己管理を怠るべからず!
- 心得その6、敬意と感謝の気持ちを持ち込み入湯!

松楓楼松屋 田代 純代



共同浴場は地元住民が毎日使い、生活用のお風呂です。ルールを守って、気持ちよく入浴しましょう!

## 古町地区の露天風呂

### 塩化物泉



### もみじの湯

男女混浴  
入浴時間: 7時~19時  
(夜間は湯を抜いている)  
料金: 100円  
※休業中

## 新湯地区の外湯

### 酸性硫黄泉



### 寺の湯

男女混浴  
入浴時間: 7時~18時  
料金: 300円  
清掃日: 不定

### 酸性硫黄泉



### むじなの湯

男女別  
入浴時間: 7時~18時  
料金: 300円  
清掃日: 月・金 9時~16時

### 酸性硫黄泉



### 中の湯

男女別  
入浴時間: 7時~18時  
料金: 300円  
清掃日: 不定

※湧出量や温度の不足等の事象により、前触れなく一般開放の中止の場合もあります。清掃協力金・管理協力金として、入口のドアの横などにある料金箱に現金を投函して利用してください。問い合わせ: 塩原温泉観光協会 TEL.0287-32-4000

# 足湯と指湯

足湯は、つま先から身体を温めることで冷え性の改善・疲労回復・リラックス効果があります。

湯の花荘 森 敦史



第2の心臓と呼ばれる足を温めて冷え性の改善や免疫力アップ!

### 塩化物泉



### 不動の足湯

入浴時間: 日中  
料金: 無料

足湯

### 塩化物泉



### 七ツ岩園地足湯

入浴時間: 6時~22時  
料金: 無料

足湯

### 塩化物泉



### 塩原もの語り館

入浴時間: 9時~17時  
料金: 無料

足湯

### 塩化物泉



### 湯っ歩の里

入浴時間: 9時~18時  
(冬季(12/1~3/31)9時~17時)  
休館日: 毎週木曜日  
料金: 大人200円  
小中学生100円  
幼児: 無料

足湯

### 塩化物泉



### 箱の森プレイパーク

入浴時間: 9時~17時  
休業: 毎週水曜日(冬季)  
料金: 無料

足湯

### 塩化物泉



### 塩釜地区の指湯

入浴時間: 常時利用可  
料金: 無料

指湯

## 「共同浴場って何？」

共同浴場とは基本的に地元住民の為だけのお風呂なのです! 各地区の源泉の湯量には限りがあり、全住民のお家に配れる程はありません。そこで、エリアごとに浴場を用意して温泉に入れるようにしたものです。塩原温泉には20カ所以上もあり、観光客には通常は開放していませんが、その内の何か所かを住民の許可をもらい特別開放することがあります。どこも小さいお風呂ですが、源泉かけ流しで名湯揃いです。

湯荘白樺 杉山 岳人



名湯で穴場なのでおすすめですよ!!

## ソムリエが教える、温泉雑学

## 其の四

塩原流 湯めぐり

性質を選んで楽しむ

性質の違いで温泉がもたらす作用が変わります。あなたに合う性質を見つけて、温泉をさらに楽しみましょう!

## 酸性・中性・弱アルカリ性から選ぶ

クレンジング作用 (お肌スベスベ)

殺菌作用 (お肌の活性化)

肌に優しい

強アルカリ性	アルカリ性	弱アルカリ性	中性	弱酸性	酸性	強酸性
ph10以上	ph8.5~10未満	ph7.5~8.5未満	ph6~7.5未満	ph3~6未満	ph2~3未満	ph2未満

強アルカリ性や強酸性にいくほど、肌への刺激が強くなります。塩原温泉には「酸性」「中性」「弱アルカリ性」の3つの性質があります。

### 酸性

皮膚を引き締める収れん作用により肌のキメを整えたり、たるみのリフトアップ効果が期待できます。また殺菌、解毒作用により慢性皮膚病の療養にも適しています。

### 中性

肌に非常に優しく、敏感なお肌の方にもおすすめです。

### 弱アルカリ性

古い角質層の新陳代謝を促進するため、くすみをとったり、すべすべ肌への効果が期待できます。

■各温泉施設の性質については15ページをご覧ください。

## 其の五

塩原流 湯めぐり

飲泉を泉質別に楽しむ

作用する効果と、入浴と同じように全身に作用する効果が期待できることが温泉医学の研究で明らかになっています。

## 体の中からも健康に

新鮮な温泉を飲むことにより、温泉が胃腸や肝臓などに直接作用する効果と、入浴と同じように全身に作用する効果が期待できることが温泉医学の研究で明らかになっています。

### 硫黄泉

丞びすや/秘湯の宿元泉館/大出館

糖尿病・痛風・便秘などに効果が期待できます。(下痢のときは飲用しないでください。)

### 塩化物泉

源美の宿 会津屋/旅館 上会津屋/明賀屋本館/光雲荘/湯っ歩の里 (日帰り足湯)

胃腸の消化液分泌及び運動を促進し、胃腸病や慢性便秘にも効果が期待できます。(食事制限がある疾病・高血圧・心臓病・腎臓病・浮腫のある方は、飲用をお控えください。)

### 硫酸塩泉

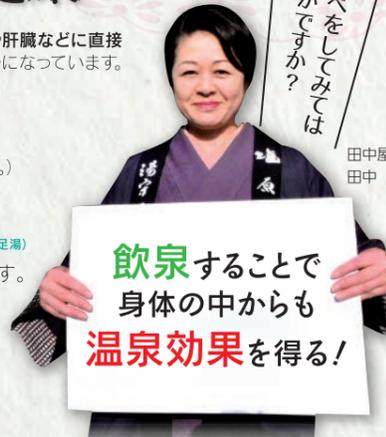
湯守田中屋

胆汁の分泌が促進されて腸の蠕動運動を活発化する作用があります。慢性胆のう炎・慢性便秘・胆石症・肥満症・糖尿病・痛風に効果が期待できます。

飲泉することで身体の中からも温泉効果を得る!

味比べをしてみたいか? がおすすめです!

田中屋 田中 志



## 其の六

塩原流 湯めぐり

ロケーションを選んで楽しむ

## 温泉美術館

塩原温泉は半径約5km・標高差500mの間に温泉が点在するため、ロケーション(川沿い、山林、渓谷、崖)が豊富なのも特徴といえます。(詳しくは、塩原温泉郷公式ホームページをご覧ください。)



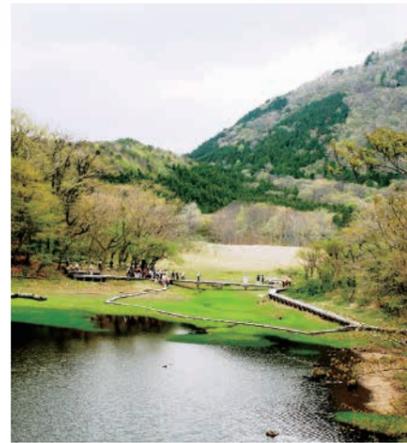
# 正しい入浴の方法

- 1 入浴の前には、水やお茶などで十分に水分補給をしましょう。
- 2 すぐに浴槽に入らず、かけ湯をしましょう。最初は足から腰、肩、胸、最後に頭と十分なかけ湯をして、お湯に身体を慣らします。
- 3 身体に負担の少ない半身浴からはじめ、水位は胸までにします。
- 4 入浴時間はほどほどに。熱めのお湯なら10分、ぬるめのお湯なら20分を3回に分け、合間に休憩を入れましょう。
- 5 湯上り時、できれば温泉成分を洗い流さずに軽くふく程度にします。ただし、肌が敏感な人の場合は、酸性泉や硫黄泉など刺激の強い温泉はシャワー等で流すことをおすすめします。
- 6 入浴後は30分以上休みましょう。
- 7 飲酒後や、食事の前後は血圧のコントロールが効かず、大変危険ですので入浴を避けましょう。



# 塩原流ヘルスツーリズム

塩原温泉では、多彩な泉質と自然豊かな地形を利用して健康づくりを行う「塩原流ヘルスツーリズム」を推進しています。健康づくりには人間の1日の体内リズムの波形を整えることが大切です。健康な人の波形に回復させるには、次の療法が有効とされます。



## 温泉療法

温泉の泉質による適応症の効果に加え、塩原温泉ではマイルドな温泉(単純泉・塩化物泉・硫酸塩泉・炭酸水素塩泉)と刺激性のある温泉(硫黄泉・酸性泉)を交互に入浴することにより刺激と緩和・リラックスが体験できます。

## 地形療法

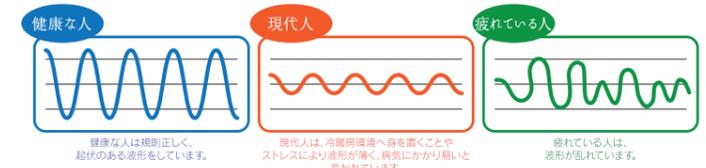
主なものとして、ある決められた速度で上り下りのある歩道を歩く気候歩行があります。又、標高の違う所に交互に身を置くだけでも刺激と緩和・リラックスの作用が得られます。(標高:大綱・約500m、新湯・約1000m)



## ここが塩原流!

通常の生活では受けられない刺激と緩和を与えることによって1日の体内リズムを整えることができ、健康回復・疫病予防、またアンチエイジングや美肌効果も期待できます。塩原温泉は湯量豊富で泉質も多様な温泉と、標高差のある地形から生まれた恵まれた自然があり、「温泉療法」と「地形療法」を組み合わせた健康づくりにとって最適の環境です。

## 人間の体調(1日のリズム)を表した波形



## 転地効果

日常生活を離れ、環境に恵まれた温泉地に行くことによりリラックスできストレスが解消されることを転地効果と言います。塩原の自然豊かで複雑かつ起伏に富んだ風景、さらに渓谷や山間の露天風呂からの眺望により、より効果が高くなります。

# ガイドと一緒にめぐる塩原温泉

## 塩原温泉まちめぐりツアー (3月~11月)

温泉街を話題豊富な案内人とゆっくりめぐります



問合せ先  
塩原温泉観光協会  
TEL 0287-32-4000

## 塩原温泉パークコンダクター

遊歩道や四季の見どころを豊富な知識をもつガイドとともに歩きます



問合せ先  
塩原温泉ビジターセンター  
TEL 0287-32-3050

## 塩原文学研究会 (通年での実施はありません)

明治大正期に多くの文豪が訪れた塩原温泉その足跡や文学碑を辿ります



問合せ先  
塩原温泉観光協会  
TEL 0287-32-4000

「〇〇がおすすめな温泉はどこですか?!

# アンケート結果発表!

塩原温泉をこよなく愛する「しおばラブ」な方の中には「温泉ソムリエ」の資格を持つ方も多くいらっしゃいます。そんな温泉を極めた方たちも沢山回答して下さいました「〇〇がおすすめな温泉」をドドンと発表いたします!

## 「泉質」がおすすめの温泉はどこですか?

**硫黄泉人気が高め!奥塩原地区をお勧めする人が多数でした!「源泉がとても新鮮」との声も多かったです!**  
 自家源泉の硫黄泉がとても気持ちよかったです!濁り、匂い、何より泥が最高に良い(湯荘白樺)、浴槽の工夫などで泉質にこだわっている(深雲閣)、珍しい墨の湯があるから(大出館)、温度、浴槽の広さ、掛け流し量。日帰りもしやすい!(糸ひすや)、乳白色で凄くあたたまる(むじなの湯)、入るとドバツと疲れが抜ける(寺の湯)、好きな泉質。硫黄泉も好きですが長くは入浴できない(本陣)、冷え性には最高(会津屋)、意外性があるから(亀の井ホテル塩原)、入ると肌もツルツル。(ホテルおおり)、アレルギー持ちに優しい(光雲荘) などなど...

## 「眺望」や「景色」がおすすめの温泉はどこですか?

**渓谷沿いの露天風呂や高さを活かした景色が人気でした!中には宿泊しないと味わえない贅沢な景色も!**  
 月見風呂が出来た(深雲閣)、渓谷沿いの露天風呂(元泉館)、箒川沿いの豪快な露天風呂(湯守田中屋)、箒川沿い、山や川が見える(松楓楼松屋)、渓谷美を独り占めできるプライベート空間が最高(湯の花荘)、箒川の清流からの川音と涼風に浸れる(上会津屋)、高台にあり、庭園や露天からの景色が素晴らしい(梅川荘)、露天風呂からの景色がのどかで良い(離れの宿楓音)、露天風呂からの渓谷美(柏屋)、開放感がある露天風呂(ゆとりる那須塩原)、いつも同じ岩の前で川魚が泳いでいるのが楽しい(明賀屋本館)、露天風呂の開放感が素晴らしい(赤沢温泉旅館)、箒川と吊り橋(彩つむぎ)、景色が良い(ホテルニュー塩原)、露天に開放感があり、年間通して四季を感じられる。(奥塩原高原ホテル)、などなど...

## 「美肌効果」がおすすめの温泉はどこですか?

**個人の感想ではありますが、美肌効果を感じているお客様多数♡すっきりさっぱり、リフレッシュも出来て嬉しい効果!**  
 肌触りが柔らかくなった!(光雲荘)、よく温泉に行ってるから肌良いよね、と言われる(塩原あかつきの湯)、肌がしっとりして落ち着いた。大女将さんの肌がとても綺麗だったから(和楽遊苑)、湯泥パックで湯上がりのお肌がしっとり!、泥湯を塗ると2週間はモチモチしてる(湯荘白樺)、化粧のノリが良くなった(深雲閣)、湯あがりしっとり(古町・門前地区)、ぬるぬる感が凄かった(梅川荘)、夏の暑い時期、湯につかると汗疹が治る(むじなの湯)、老若男女安心して入れる優しい弱アルカリ性の温泉でお肌ツルツル!(梅川荘)、数日間、化粧品や乳液要らずでした(彩つむぎ)、新潟地域の酸性硫黄泉で古い角質を落としてから、メタケイ酸豊富な塩化物泉に入ると本当に肌がツルツルになるので、この流れが大好きです!(光雲荘) ※あくまで個人の感想です。

## 「寛ぎ・リラックス効果」がおすすめの温泉はどこですか?

**のんびりできる雰囲気やスタッフの人柄にも癒される人続出?!**  
 お部屋に源泉かけ流しの温泉があり、お部屋でお食事もとれて、とても素敵な空間でのんびりできる(おやど小梅や)、寝湯や歩行湯がある(まじま荘)、圧倒的な湯量でドト寝ができる(やまなみ荘)、露天が好き、スタッフが好き(満寿家)、広々と開放的な露天風呂(光雲荘)、渓谷を眺めながらの野天風呂がいい(湯守田中屋)、露天風呂の開放感とロケーション(松楓楼松屋)、ぬるぬる長湯できる。猫や犬に癒される(赤沢温泉旅館)、部屋からの紅葉は塩原が一番!(大出館)、いい匂い(深雲閣)、露天風呂を貸切利用できる(柏屋旅館)、景色と静かな環境と良い湯(元泉館)、お風呂に和室があったから(上会津屋)、おかみさん人情的(湯荘白樺)、奥塩原の緑に溶け込んだ貸し切り露天風呂はフィトンチッド効果抜群で心身共に極上の癒やしを堪能できます!(奥塩原高原ホテル) などなど...

## 「疲労回復」がおすすめの温泉はどこですか?

**たっぷりのお湯と、適度な温度で疲労回復を実感している方多し!**  
 源泉掛け流しで疲れが取れた(塩原山荘)、開放感のある露天風呂からの景色に癒やされる、そして適温(奥塩原高原ホテル)、宿や風呂も清潔感があり食事もまた旨い!のんびりと過ごせる(下藤屋)、いろんな効能がぎゅっと詰まっている感じで、本当に気持ちが良い(糸ひすや)、岩風呂がザ・温泉!な感じで癒されるし露天風呂も最高!(彩つむぎ)、温泉まつりの疲れを癒した宿(静観荘古山)、こんこんと注がれるお湯にたっぷり浸かると疲れも流れていきます(上会津屋)、ぬるぬるの硫黄泉でゆったりできる(元泉館)、多様な浴槽で交互に入浴できる(湯守田中屋)、源泉がとても新鮮(湯荘白樺)、ふんわりボカボカで心地よい睡眠に誘われる(満寿家)、なんかさっぱりで疲れが取れた(光雲荘)、足湯とツボ押し効果(湯っ歩の里)、温泉の効果プラス景色の豊かさで癒されます。(湯の花荘)、などなど...

## 最後に...塩原温泉を未体験のあなたに、「しおばラブ」な皆さんからのひとこと!

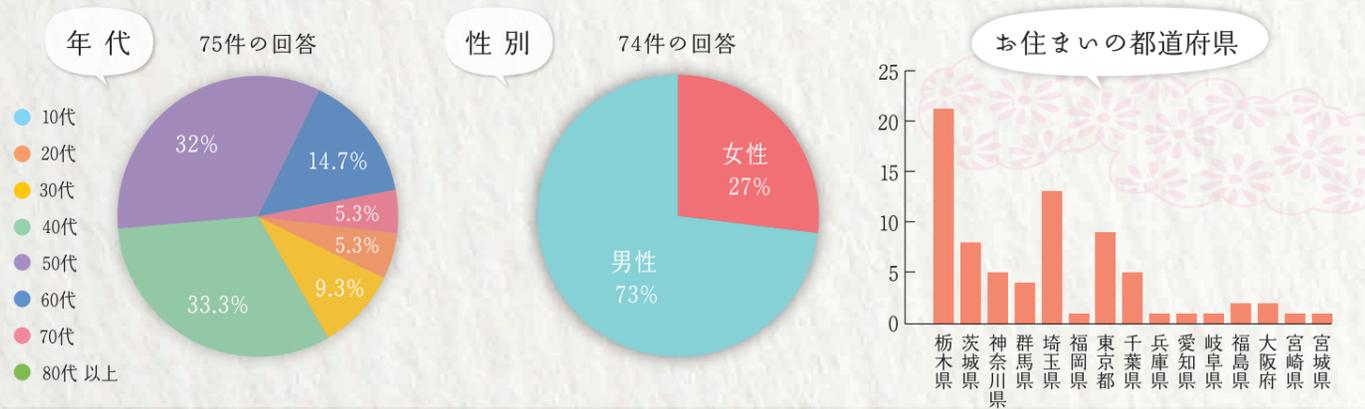
- ・新緑や紅葉の景観も美しい昔ながらの温泉地で極上のお湯を堪能してほしいです。
- ・肌が綺麗になる温泉が沢山あります。塩原に住んで、温泉に入っている人を見れば何より説得力がある!
- ・泉質、湯色、眺望のバラエティー豊かで、湯めぐりが日本で1番楽しい温泉地です!
- ・静かな温泉宿が建ち並び、人も温泉も優しく、ゆっくりした時間を得られます。
- ・東京からも近く、極上の湯が待っています!特に奥塩原新湯は絶対におすすめです!
- ・秘湯、温泉街、歴史、風光明媚、大自然といういろいろな顔のある塩原温泉。あなたの心に問いかけるもの見つけませんか?
- ・遊ぶ所も近くに有って、ゆっくりくつろげます。子供達と来ても楽しめると思います。
- ・とて焼きやスープ入り焼きそばなどのご当地グルメも美味しいです。お土産にはメッチャ美味しい高原野菜をぜひ!
- ・1度だけでは良さに気付かないかもしれないけど、通えば通うほど好きになる。そんなお湯が多いです。
- ・あなたの心を驚掴み。しおばラブ!!

その他沢山のお言葉を頂きました... (涙) ご回答頂きました皆様、本当にありがとうございました!!これからも塩原温泉をよろしくお願ひ致します!

75名に回答頂きました!

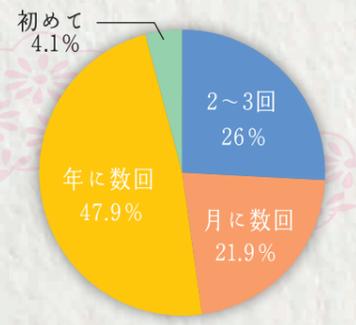
# 塩原温泉の魅力を探るアンケート調査!

回答して下さいましたのはこんな方たち!



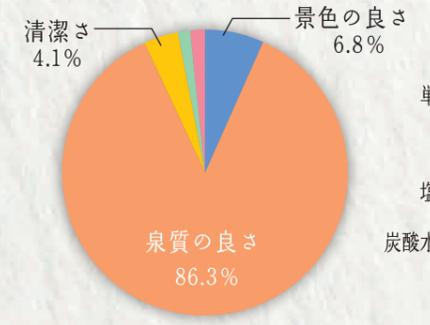
### Q.1

塩原温泉に来る回数



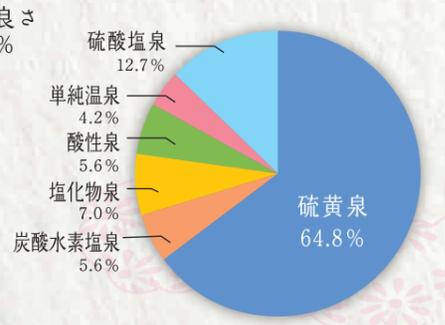
### Q.2

温泉を選ぶ時の基準は何ですか?



### Q.3

一番好きな泉質、気になる泉質は何ですか?



年に数回来る方が半数近く...中には毎週末来ているのでは?!なんて猛者もいるとかいないとか...そんな「しおばラブ♡」な皆さんに愛されている塩原温泉です。

温泉力の塩原温泉。やっぱり「泉質」で選ばれているんですね!



## Q.4 温泉に期待することは何ですか?





SHIOBARA-ONSEN Specialist  
 温泉を選んで入る楽しみが出来るのは、  
 塩原の温泉の魅力。

“塩原温泉達人認定!!”  
 違いがわかる温泉通

特徴・違いを知ればもっと楽しく・もっと効く。  
 楽しみながら温泉達人になろう!!

●スタンプは1回の日帰り入浴、又は宿泊入浴につき1個押印  
※同じ施設で他に当てはまる項目があっても1入浴につき1個のみ  
 ※お客様が指定した所(その温泉が当てはまっている場合に限り)に1個押印  
 ※お1人様1枚で収集して下さい。複数の方で収集した場合は達人認定が出来ません

●達成された方は、塩原温泉観光協会にて各項目の「塩原温泉達人認定バッジ」を贈呈し、認定致します  
 ●全部のバッジを集めた方は、「塩原温泉師範代認定バッジ」を贈呈し、認定致します

開始日  
 年 月 日  
※期限はありません

**6泉質達人**

単純温泉・硫酸塩泉	塩化物泉	炭酸水素塩泉	硫黄泉	酸性泉
印	印	印	印	印
日付	日付	日付	日付	日付
宿名	宿名	宿名	宿名	宿名

5カ所で達人認定!!

**7色温泉達人**

乳白色	緑白色	無色	黄金色・茶褐色	薄墨色・黒色
印	印	印	印	印
日付	日付	日付	日付	日付
宿名	宿名	宿名	宿名	宿名

5カ所で達人認定!!

**美肌湯達人**

硫黄泉	硫酸塩泉・炭酸水素塩泉	弱アルカリ性	メタケイ酸 (100mg以上)	三大美人泉質 + 弱アルカリ性の湯 + メタケイ酸の湯
印	印	印	印	
日付	日付	日付	日付	
宿名	宿名	宿名	宿名	

4カ所で達人認定!!

**3性質達人**

酸性	中性	弱アルカリ性	飲泉達人
印	印	印	印
日付	日付	日付	日付
宿名	宿名	宿名	宿名

3カ所で達人認定!!

※ 有料の施設をご利用の場合のみ、スタンプを押印致します。



参加するお宿は裏表紙をご覧ください。問い合わせ先 塩原温泉観光協会 TEL.0287-32-4000

# 目指せ！湯めぐり達人 公共交通機関を乗りこなそう！

- ◆ 千本松温泉、彩花の湯、大網、福渡、塩釜、畑下、門前、古町温泉 ⇒ JRバス関東
- ◆ 奥塩原・大網温泉を除く各地区（上塩原、中塩原、古町、門前（湯っ歩の里など）、畑下、塩釜（七ツ岩園地足湯など）、塩の湯、福渡（塩原グリーンビレッジなど）⇒ ゆ〜バス（塩原・上三依線）  
※一部バス停から徒歩10分以上かかる施設もありますので各施設に事前確認をおすすめします。
- ◆ 新湯温泉（寺の湯、中の湯、むじなの湯など）⇒ ゆ〜タク（新湯線）  
※元湯温泉までの公共交通機関はありませんのでご了承ください。



JRバス時刻表



ゆ〜バス  
 NASUSHIOBARA CITY



ゆ〜タク  
 NASUSHIOBARA CITY



ゆ〜バス時刻表  
 ゆ〜タク時刻表

## ゆ〜タク乗って新湯に行こう!

ゆ〜タクとは…那須塩原市が運行する乗り合いタクシーで、観光のお客様もご利用できます!

- ・ 発車時刻の2時間前までに予約が必要（1週間前より予約可能）
- ・ 料金200円（1回の乗車）又は400円（1日乗車券）
- ・ 毎日運行! ※ただし1月1日～1月3日を除く

ゆ〜タクのご予約はこちら!  
 黒磯観光タクシー 0287-62-1526  
 （受付時間午前8時～午後6時まで）  
 ※発車時刻の2時間前までに要予約

### 《 行き 》

- ①10:43 福渡 → 10:48 塩釜・畑下 → 10:53 門前・塩原温泉BT → 11:13 寺の湯前（奥塩原新湯）
- ②12:03 福渡 → 12:08 塩釜・畑下 → 12:13 門前・塩原温泉BT → 12:33 寺の湯前（奥塩原新湯）
- ③13:18 福渡 → 13:23 塩釜・畑下 → 13:28 門前・塩原温泉BT → 13:48 寺の湯前（奥塩原新湯）

### 《 帰り 》

- ①12:40 寺の湯前（奥塩原新湯）→ 13:00 門前・塩原温泉BT → 13:05 塩釜・畑下 → 13:10 福渡
- ②15:30 寺の湯前（奥塩原新湯）→ 15:50 門前・塩原温泉BT → 15:55 塩釜・畑下 → 16:00 福渡  
（2023年4月1日現在）

## 湯めぐりのお供に…八弥ちゃんめぐり!

30軒を超える施設で、塩原八弥ちゃんに会うことができますので、探してみてくださいね!

しおばら やや  
 塩原温泉の温泉むすめ「塩原八弥」

好奇心が旺盛で、面白そうなものを見つけるとすぐに飛びつく好奇心旺盛なむすめ。なんにでも興味を示し、なんでも集めるため彼女の部屋はすごいことになっている。噂では「11のアイドル秘密道具」を持ち歩いているらしい。

### 温泉むすめとは?

”温泉むすめ”は、全国の各温泉地をモチーフにしたキャラクター。アニメや漫画などのメディア展開を行い、キャラクターを演じる声優による現地ロケやトークイベントも温泉地で開催しながら、日本全国の温泉地や地方都市の魅力を国内外に発信するために作られた「地域活性化プロジェクト」。



温泉むすめ  
 ©温泉むすめ/Enbound, Inc.

**● 塩化物泉 ● 酸性泉 ● 硫黄泉 ● 炭酸水素塩泉 ● 硫酸塩泉 ● 単純温泉**

**日帰り入浴ご利用の心得!!**

- 事前に電話やネットで営業状況を確認しよう!
- 宿泊施設は土日祝日に混雑するため、平日利用がおすすめ!

**日帰り入浴をご利用のお客様へ**

- ◆ 感染症対策へのご理解・ご協力をお願い致します。
- ◆ 営業時間や休館日等は前触れなく変更になる可能性があります。ご利用になる際にはあらかじめウェブサイトやお電話でご確認されることをお勧めします。
- ◆ 都合により日帰り入浴をお断りする場合があります。ご了承ください。
- ◆ マナーを守って気持ちよく入浴しましょう。

(2023年9月現在)



※この冊子の参考資料は…健康開発財団教本/温泉ソムリエ教本/石井宏子著書・HP参照

## 日本最初の「温泉郷」は？

開湯から1200年の歴史を持つ塩原温泉は、大網、福渡、塩釜、塩の湯、畑下、門前、古町、中塩原、上塩原、新湯、元湯の総称として「塩原十一湯」と呼ばれてきました。大正時代の1918年に、小説家の田山花袋が出版した『温泉めぐり』において、塩原十一湯を「温泉郷」と評したことが複数の温泉の総称として温泉郷という表現を用いた最初の事例とされています。今では多くの温泉地が温泉郷の名称を使用していますが、その始まりは塩原温泉郷なのです。



## 塩原温泉古式湯まつり

大同元年(806)に温泉が発見されたと伝えられる塩原温泉発祥の地、元湯。万治2年(1659)に発生した大地震による山津波によって土砂に呑み込まれ、温泉の湧出が途絶えてしまいましたが、村人たちの一身の祈りにより再び湧き出したという故事があります。古式湯まつりは、温泉の恵みに感謝し、末永い繁栄を祈願する行事で、元湯で汲んだ「御神湯」を塩原八幡宮に奉納した後、狩衣や白装束を身にまとった人々による「分湯行列」が温泉街を練り歩き、湯つ歩の里において「分湯式」を執り行います。