

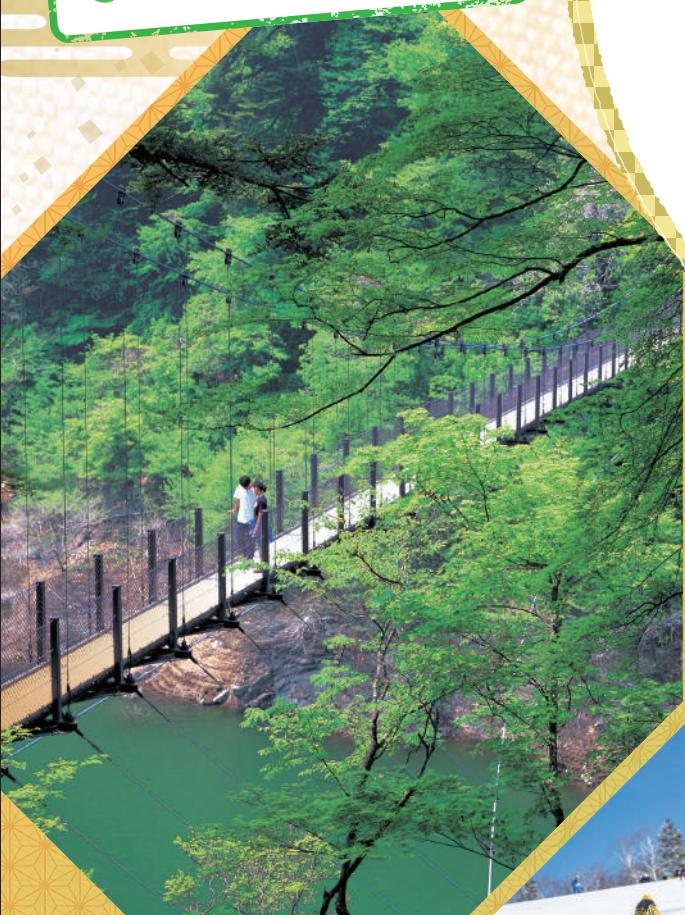
栃木県

那須塩原市 観光ガイドブック

塩原 温泉 板室



温泉・自然



訪れるたびに心を満たす
絶景と癒しの郷

塩原



時代を超えて愛される 歴史ある2つの温泉



雄大な自然に囲まれた塩原・板室は、平安時代に発見された歴史ある温泉地。温泉のほかにも、四季折々の絶景やグルメ・アクティビティなど、楽しみが盛りだくさん。長年多くの人々に愛されてきた、贊沢な時間を過ごせる癒しの郷です。

目次

- 塩原温泉 P2~4
- 板室温泉 P5~6
- 塩原の渓谷美
吊り橋と滝めぐり P7~8
- 板室の大自然を散策 P8
- 季節を楽しむ絶景&イベント P9~10
- 那須塩原市観光MAP P11~12
- アクティビティ P13~14
- 黒磯 P15~16
- 西那須野 P17~18
- 遊び・ショッピング P19~20
- 那須塩原名物グルメ P21~22

～雄大な渓谷美と多種多様な温泉を贅沢に～

塩原温泉



四季折々の渓谷美を見せる簾川に沿って、東西に9km、南北に4kmの広範囲に11の温泉地が点在する塩原温泉。

源泉数は栃木県内の4分の1を占める150以上、湯量は毎分1万㍑と豊富です。

また、湯の色や泉質も多様で、「三大美人泉質」と言われる炭酸水素塩泉・硫酸塩泉・硫黄泉が全てあることも大きな魅力。



肌に合う温泉を選ぶ楽しみがありながら、美しい自然の中で心身ともにリフレッシュできる温泉地です。

開湯1200年以上の歴史

塩原温泉の発祥は西暦806年と言われ、古くから湯治場として多くの旅人を癒してきました。

明治期の塩原新道の開通や鉄道の整備により多くの文人や華族が訪れるようになり、大正時代にかけては塩原御用邸をご利用された皇族の方々にも愛されました。



女性必見!

天然の
保湿美肌成分



「メタケイ酸」って?

肌の新陳代謝を促進してツルツルしてくれる美肌成分。肌のセラミドを整える作用が期待できると言われています。塩原温泉はほとんどの宿がメタケイ酸50mg以上、そのうち約9割がメタケイ酸を100mg以上含んでいる“美肌要素”が豊富な温泉地です。

豊富!

選べてうれしい6つの泉質♪

日本国内に存在する10種類の泉質のうち、塩原温泉にはそれぞれに異なった効能を持つ6種類の泉質があります。

保温効果バツグン!
塩化物泉

塩の殺菌効果で
傷にも良く、美肌効果も!

お肌つるつる!
単純温泉

刺激が少なく
やさしい泉質。

湯上がりさわやか!
炭酸水素塩泉

肌に優しく、
なめらかにする美肌の湯!

生活習慣病に喝!
硫黄泉

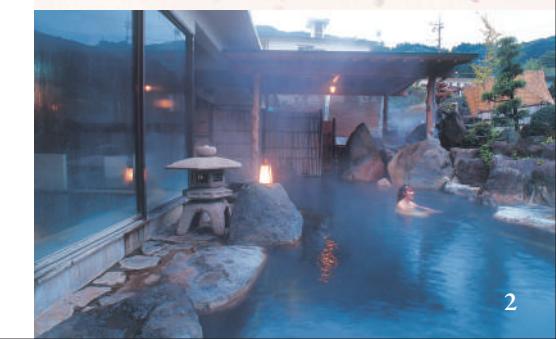
毛細血管拡張作用で、
血液の流れを改善!

傷にやさしい!
硫酸塩泉

うるおい成分やハリを与え、
やわらかな肌に!

美肌力を再生!
酸性泉

殺菌・解毒作用で
慢性皮膚病治療に効果的!





塩原温泉には
全七色の湯が点在し
「温泉の宝石箱」とも
称され実に華やかです。



もの語りは
出会うことから始まる 塩原もの語り館

直原の食・篠川沿いの四季折々の景色・歴史を堪能できる複合施設。資料展示室では、明治・大正時代を中心に来塩した文人墨客の文学作品や足跡を辿ることができます。

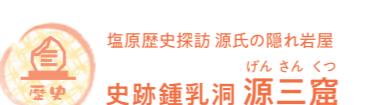
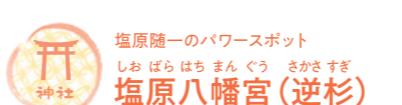
- 営業時間:8:30~18:00(年中無休)
入館料:無料(資料展示室のみ有料)
※資料展示室 大人300円 小・中学生・65歳以上・障がい者200円
TEL:0287-32-4000(浜原温泉観光協会)



に刻まれた き感じる 天皇の間記念公園

天皇や皇族の方々が避暑地として利用された御用邸の中心部に位置した御座所のことを、人々は敬愛を込めて「天皇の間」と呼びました。の間は、建築当時の姿のまま移築・公開され

- 時間:9:00~17:00※冬季は16:30まで
日:水曜日※祝日の場合は翌日
料:大人200円
小・中学生・65歳以上・障がい者100円
0287-22-4037



園内の地層から掘り出された約30万年前の動植物の化石や鉱物などを展示しています。



りゅうか
竜化の滝

三段になって流れ落ちる様子が竜の姿を思わせる、塩原隨一の名瀑。歩きやすい遊歩道が整備されており、気軽に自然を楽しむことができます。



もみじ谷大吊橋

塩原ダムに架かる全長320mの大吊橋。橋の上からは美しい渓谷が望め、特に紅葉の時期は見事です。

●利用料金:大人300円、小・中学生・65歳以上・障がい者200円



てんぐいわ
天狗岩



せんにんいわ
仙人岩吊橋

高さ約100m、頂上まで一気に登る登山気分が味わえる遊歩道が整備されています。

清らかに流れる鹿股川にかかる全長30mの吊橋。



みかえり
回顧の滝

落差53mの塩原を代表する滝。観瀑台から振り返らずにはいられない渓谷美を眺めることができます。

塩原の渓谷美 吊り橋と滝めぐり

塩原の豊富な水は山を潤し、またない渓谷美を作ります。多数ある吊り橋からは、四季折々の絶景が望めます。



大沼公園

周辺遊歩道はパリアフリーになっており、快適に自然観察や森林浴が楽しめます。「日本森林浴の森百選」にも指定された公園です。

塩原温泉ビズターセンター



塩原の自然や遊歩道の案内をしています。

- 営業時間:9:00~16:30
- 休館日:毎週火曜日
(祝日の場合は翌日)
- TEL:0287-32-3050

那須塩原市
観光動画

http://home.nasu-shiobara.kokosil.net/ja/dc_movie
右記の二次元バーコードから主な自然景観散策スポットの動画をご覧いただけます。



りゅうしゅん
留春の滝

猿岩駐車場から遊歩道で、第川渓谷へ降りて、吊橋を渡ると留春の滝があります。



塩原温泉
エリア
MAP



みやま
深山ダム

エメラルドグリーンの水を湛える神秘的な湖で、紅葉の美しいことで人気があります。



ぬまつばら
沼ツ原湿原

那須連山の西端標高1,230mのところにある湿原で、周回する木道が整備されており、四季を通じて色々な花を楽しむことができます。

レンゲツツジ(6月中旬~7月中旬)



きまたえんち
木の俣園地

透明度が高い清流が流れる森と大岩奇石が作り出す景色に、自然の偉大を感じることができます。



乙女の滝

乙女の髪のように美しい流れの滝。季節や水量によって様々な表情を見せてくれます。



板室自然遊学センター

- 板室と奥那須の自然と歴史を紹介しています。
- 営業時間:10:00~15:00
- 休館日:第4水曜日
(祝日の場合は翌日)、12/31~1/2
- TEL:0287-69-0231



季節を楽しむ 絶景&イベント



春

✿ ぼたん
妙雲寺

臨済宗妙心寺派のお寺で、毎年5月には3千株のぼたんが咲き誇る花の名所。



✿ 紅葉ゴンドラ
ハンターマウンテン塩原

眼下の紅葉を一望しながら、標高1,600mの山頂に向かいます。



✿ 那須野巻狩まつり

「那須野巻狩」をモチーフに、鍋の振る舞いなどが行われる祭りです。



✿ 秋

✿ 大根ぶらさげ

塩原高原大根を街灯や橋の欄干などにぶらさげる、秋の風物詩！



✿ 塩原温泉竹取物語

竹灯籠が並び、温泉街に幻想的なあかりを灯します。



夏

✿ ひまわり
道の駅明治の森黒磯

ひまわり畑と青木邸のコラボが見事！花畑内には遊歩道もあります。



✿ 川崎大師厄除不動尊大祭

お練り行列が塩原もの語り館を出発し、塩原温泉の富士山(須巻富士)山頂靈場を目指します。



✿ ゆりパーク
ハンターマウンテン塩原

夏はゆりパーク、秋は紅葉、冬はスキー場と一年を通して楽しめるおすすめスポット。



冬

✿ 那須ガーデンアウトレット
ウインターイルミネーション

光の演奏会をイメージしたイルミネーションが那須ガーデンアウトレットを華やかに彩ります。



✿ 塩原のんびり
湯っくり雑めぐり

塩原温泉が多くの雑貨で彩られます。



歳時記

4月 黒磯さくら祭 (4月上旬～中旬)

板室温泉三大祈願祭お焚き上げ
(4月第3または第4日曜日)

板室温泉鯉のぼりの遊泳
(4月中旬から5月下旬)

木の俣地蔵祭礼 (4/24)

5月 塩原温泉ぼたんまつり (5月上旬～下旬)

塩原温泉湯けむりマラソン (5月中旬)

西那須野花まつり (5月中旬)

7月 天然ほたる観賞会 (7月上旬～下旬)

川崎大師厄除不動尊大祭 (7/28)

西那須野ふれあいまつり (7月)

ニジマスクつかみどり (7月下旬～8月下旬)

8月 筏岩神社祭礼 (8/8)

那須野ふるさと花火大会 (隔年8月)

9月 乃木神社例大祭 (9月)

塩原温泉まつり (9月第2月曜と前日)

塩原温泉古式湯まつり (9月下旬)

10月 板室温泉神社祭礼 (10/8)

西那須野産業文化祭
(10月第3土曜・日曜日)

那須野巻狩まつり (10月第4日曜日と前日)

11月 大根ぶらさげ (11月初旬)

那須塩原ハーフマラソン (11/3)

那須ガーデンアウトレット
ウインターイルミネーション (11月～2月)

1月 にしなすの花市 (1/11)

塩原温泉竹取物語 (1月～3月頃)

板室温泉三大祈願祭 (1月～3月)

黒磯初市 (1月中旬)

2月 塩原のんびり湯っくり雑めぐり
(2月上旬～3月下旬)

那須塩原市 観光MAP



A ハンターマウンテン塩原 P13



B 塩原温泉竹取物語 P9



D 千本松牧場 P14・17・19・21



各施設のアクセスはこちから!

△ アクセスが分かりやすい便利なナビ付き。△

ココシル®那須塩原

市内の観光名所や宿、飲食店等の情報・アクセスをスマートフォン等で見ることができます。今すぐダウンロード!



那須の周遊に便利な観光クーポン冊子

お・も・て・那須手形

7箇所のお湯めぐりができる、
那須の旅に欠かせない一冊!
特典や観光情報も満載で、
便利な大判地図も付いてきます。

●価格 1,000円(税別)



福島県
日光市

那須町

黒磯

西那須野

大田原市

栃木県

日本

福島

東京

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

京都

大阪

兵庫

神奈

川

東京

福島

東北

新潟

長野

岐阜

愛知

三重

滋賀

アクティビティ

那須塩原市内には
大自然を活かした体験や遊びが豊富!
様々なアクティビティに挑戦してみよう♪



サップ SUP
ボードに立って
漕ぎ進もう!

初心者でも安心!
湖上からの絶景を
気軽に楽しもう♪

シャワークライミング



滝を滑つたり飛び込んだり、
スリル満点のりバナスポーツ!

カヌー・カヤック

安定性の高いレクリエーション用カヤックを
使用し、フィールドは流れのない湖ですので、
カヌーが初めての方でも安心してご参加
いただけます。

板室 ネイチャーブラネット
(カヌー・カヤック・SUP)
●TEL.0287-69-1168 または
080-6678-1117



穏やかな水面をゆったり進む♪

ゴルフ

自然に囲まれて
気持ち良くラウンド!



塩原 塩原カントリークラブ ●TEL.0287-35-2211

西那須野 ホウライカントリー倶楽部
●TEL.0287-37-4114
西那須野カントリー倶楽部
●TEL.0287-37-8111

黒磯 那須カントリークラブ ●TEL.0287-62-0840

パラグライダー

那須野ヶ原の
大自然を一望!



黒磯 KPS那須高原パラグライダースクール
「体験コース」から「単独フライト」まで、
自由気ままに空を楽しめます。
●TEL.0287-76-4740

自転車

高原の風が気持ちいい!



塩原 箱の森プレイパーク
アスレチックや自転車広場など、
家族みんなで楽しめる公園です。
●TEL.0287-32-3018

スキー・スノーボード

全長3,000mの
ダウンヒル!



ソリ遊び

キッズパークで
お子様も安全に
楽しめる!

ハンターマウンテン塩原

「ハンターマウンテン塩原」は、
最長滑走距離3,000mを誇る
首都圏最大級のスノーエリア。
ダウンヒルが楽しめる
12コースを持つほか、
お子様も雪遊びが楽しめる
「キッズパーク」があります。
●TEL.0287-32-4580

釣り

全国でも珍しい
「平賀堂」と「源氏堂」が乱舞
(7月上旬~下旬)



板室 那須フィッシュランド

お子様・初心者から上級者まで、
本格的な渓流釣りが楽しめます。
竿の貸出しや餌の販売、調理も
承っているので手ぶらで訪問してもOK♪
●TEL.0287-69-0009

塩原 見晴台つり堀

●TEL.0287-32-3876
みやじま釣堀園
●TEL.0287-32-2869

トレッキング&ハイキング



雄大な自然を
肌で感じる♪

塩原 塩原温泉
ビターチャンバー

紅葉ウォーカーや
スノーシューなどの
イベントを開催!
●TEL.0287-32-3050



板室 Moora Beat

豊富な植物が生育する
沼ツ原湿原や木の俣渓谷
などを拠点に散策ツアーを
開催しています。

●TEL.090-7194-2960
●予約受付時間:8:30~17:30
※電波の届かないところにいるため
繋がりにくいことがあります。



キャンプ

地域ごとの自然を楽しめる
キャンプ場が点在!



乗馬

初心者でも安心♪
記念に体験して
みては?



黒磯 那須塩原市ホースガーデン

屋内馬場は天候に左右されず
乗馬が楽しめます。
●TEL.080-2100-1515(要予約)

那須トレーニングファーム

会員制の乗馬クラブ。
月に一度、馬術競技会を開催
しています。体験コースあり。
●TEL.0287-62-5188

西那須野 千本松牧場

●TEL.0287-36-1025

塩原 塩原グリーンビレッジ

深い緑に包まれた、各エリアに炊事場を設置した親切設計の
オートキャンプ場です。●TEL.0287-32-2751

箱の森プレイパーク ●TEL.0287-32-3018

黒磯 鳥野目河川公園オートキャンプ場 ●TEL.0287-64-4334

西那須野 那須野が原公園オートキャンプ場 ●TEL.0287-36-5588



板室 那須フィッシュランド
お子様・初心者から上級者まで、
本格的な渓流釣りが楽しめます。
竿の貸出しや餌の販売、調理も
承っているので手ぶらで訪問してもOK♪
●TEL.0287-69-0009

塩原 見晴台つり堀

●TEL.0287-32-3876
みやじま釣堀園
●TEL.0287-32-2869

黒磯



レトロな街並みの商店街に、空き店舗を活用した
カフェやショップが増えている注目のエリア!
ART369の散策もおすすめ♪

駅前通りから歩いて約10分。
SHOZOcafeを中心とした
リノベーションで再生された建物と、
素敵なお店が建ち並びます。

SHOZO
Street

1988 CAFÉ SHOZO

カフェブームの先駆けとも言われる、
レトロで優しい雰囲気のカフェ。
●定休日／不定休 ●TEL.0287-63-9833



Chus (チャウス)
地元野菜や加工品などの直売所と
レストランがあります。
●定休日／第2木曜日 ●TEL.0287-74-5156



ROOMS
ヨーロッパとインドのヴィンテージ
日本の古道具を取り扱うお店。
●定休日／不定休 ●TEL.0287-64-5650



LUNETTES (リュネット)
洋服屋と山道具の店です。
オリジナルブランドを制作、販売しています。
●定休日／不定休 ●TEL.0287-74-2405



黒磯神社
地元で愛されている
風情ある神社。
毎年7月に行われる
「茅のわくぐり」は、
多くの参拝客で賑わ
います。
●TEL.0287-62-0232



まちなか散策に便利なレンタサイクルがあります。
疲れたらカフェで一息。 ●TEL.0287-73-5597



旧青木家那須別邸

ドイツ公使や外務大臣を
歴任した青木周蔵子爵が
建築したドイツ風洋館。
開拓の歴史や資料が
展示されています。

- 開館時間／9:00～17:30
(10月～3月は16:30まで)
- 休館日／月曜日(祝日の場合はその翌日)
及び12月29日～1月3日
- 入館料／大人200円、小・中学生100円
障がい者無料(手帳提示)
- TEL.0287-63-0399



JAPAN HERITAGE

日本遺産



ART369とは?

黒磯駅周辺から板室温泉までの板室街道(県道369号線)沿いの別称。
那須塩原市の特産品・牛乳(ミルク・369)から名付けられました。
複数のアートスポットのほか、歴史や文化、食を堪能できるスポットも!



茶房花苑

手作りにこだわった
どら焼きやお餅などの
和菓子を販売しています。
●定休日／水曜日
●TEL.0287-74-6479



ギャラリー ○△□
アーティストの皆様へ貸し出しも行います。(応相談)



北風と太陽
障害者就労支援事業所として旧戸田小学校を
リノベーションしたレストランカフェ。
ギャラリーも併設しています。
●定休日／火・水曜日、第一木曜日
●TEL.0287-73-8700

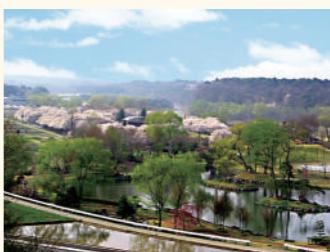
N's YARD

アーティスト・奈良美智の最新作を含む作品などを展示するアート施設。
●休館日／火・水曜日 ※毎年12月中旬から3月下旬まで冬季休館 ●TEL.0287-73-5711



黒磯公園周辺

黒磯公園
桜の名所で有名な花見スポット。
例年4月中旬から開催する黒磯さくら祭には、
市内外から多くの人が訪れます。



那珂川河畔公園

大池を中心とした日本庭園や広場があり
併設されている水生植物園では
さまざまな植物が季節毎に花を咲かせます。



西那須野

明治の余韻が残る「日本遺産」

国登録
有形
文化財

宝物館

乃木將軍夫妻の大変貴重な遺品が
数多く展示されています。

●料金／大人100円

乃木希典那須野旧宅

陸軍大将を務めた乃木希典が自ら設計
した、農家風の質素な別邸です。

※別邸内部は非公開



3 千本松牧場



大規模農場の代表格。現在は観光牧場として様々な体験ができます。

●TEL.0287-36-1025

5 大山別邸(大山記念館)



大山巖が開設した
大山農場内に
建てられた別邸。
別邸周辺は現在
県立那須拓陽高校の
「大山農場」となっており、
見学には一週間前までに
予約が必要です。
(月・水・金曜日 午後1時30分～)

●TEL.0287-36-1225
(那須拓陽高校事務室)

4 那須野が原公園



那須野が原や那須連山の眺望が楽しめる緑豊かな公園です。

●TEL.0287-36-1220(那須野が原公園管理事務所)

6 烏ヶ森公園



小高い丘に広がる公園。丘の上に烏森稻荷神社と源実朝の歌碑があります。

●TEL.0287-36-6040(都市公園管理事務所)

この土地の歴史が
2018年、日本遺産に
認定されました。



明治開拓の歴史 大規模農場への口マン
華族たちが開いた農場には、原野の生産性を高める役割のほか、ヨーロッパ貴族への憧れの実現という側面もありました。
政治の中核で働きつつ農場を経営し、休日には別邸で優雅に過ごす。
華族たちが夢見た風景が、この地にあったのかもしれません。
日本遺産 「明治貴族が描いた未来
～那須野が原開拓浪漫譚～」
YouTube動画はこちら▶



2 大山参道

明治の元勲・大山巖が眠る墓所の参道。

樹齢約100年のモミジは紅葉の名所としても有名で、例年11月中旬～下旬に見頃をを迎えます。

那須疏水

那須野が原開拓を牽引した那須疏水は、
「世界かんがい施設遺産」に
2017年登録されました。
那珂川から取り入れられた水は、
開墾により開かれた田に
いまも水を注ぎ続けています。
(撮影場所 青木)



7 那須野が原博物館



開拓の歴史や地域の民族・考古・自然など幅広く紹介する博物館。

- 会館時間／9:00～17:00(入場は16:30まで)
- 休館日／月曜日(祝日の場合は開館)
- 観覧料／大人300円、高大学生200円、小中学生100円
- TEL.0287-36-0949





期間限定 いちごとミルクのデザートで那須塩原を満喫!

いちごとみるくフェア

那須塩原市を代表する「いちご」と「牛乳」を使った、バラエティ豊かなオリジナルスイーツが楽しめます♪



～朝ごはんの数だけストーリーがある～

朝食イッピン物語

厳選した地元食材や味付け・調理に工夫を凝らした、各宿こだわりの朝食を召し上げれ!



～栃木の利き酒めぐり～ 自慢のお酒を堪能!

那須塩原地酒物語

那須塩原市内の参画施設では、厳選した利き酒セットを提供!

栃木県自慢のお酒をお楽しみください♪



期間限定 那須野の恵みを味わう逸品

巻狩鍋フェア

源頼朝が那須野ヶ原で行った狩りから着想を得た名物料理「巻狩料理」を各店オリジナルで提供します♪



ここにしかない 美味しさに出会う!

那須 塩原 名物 グルメ

Nasushiobara Specialty Gourmet

イチオシ

生産量日本一の
「いちご王国」で
収穫体験してみよう♪

- 花家族
- TEL.0287-35-2144
- いちごランド
- TEL.080-1080-5910
- 千本松牧場
- TEL.080-7719-1515

※予約優先



美味しいパン屋さん

酪農が盛んな那須塩原市には、観光客や地元の人に愛されるパン屋さんが沢山。カフェが併設しているお店もあり、焼き立ての美味しいパンと一緒に召し上げれ!



スープ入り焼きそば

見た目はラーメン、味は焼きそばのご当地B級グルメ! ソースが絡んだ麺と醤油ベースのスープが混ざり合って、絶妙な味わいです。

釜彦 ●TEL.0287-32-2560
こばや食堂 ●TEL.0287-32-2371



那須御養卵の
オムライス

甘みと旨みがぎゅっと詰まった
大田原産のこだわり卵で
ふんわりと包んでいます。

塩原もの語り館内
cafe restaurant 洋燈(ランプ)
●TEL.0287-32-4000



温泉まんじゅう

温泉土産の代表的な銘菓
「温泉まんじゅう」。
お店によって、色、味、大きさが様々!
お気に入りを見つけてみては?



手打ちそば

良質の国産そば粉を使用した香り豊かな手打ちそば。
中でも挽きたてのそば粉で打つ十割そばは格別です。

とて焼

薄く焼いたスポンジ生地の中に、各店オリジナルの具材が入っています。
とて馬車のラッパ型クラクションの形をイメージしていることから名付けられました。

とて馬車とは?

かつては交通機関として重要な役割を果たしていた乗合馬車で、温泉街をのんびりと巡ることができます。



塩原温泉 板室温泉

グルメ・物産

那須塩原市
観光ガイドブック

栃木県



訪れるたびに発見がある
旬を味わう郷