

なすしおばらで、「こころ」「からだ」ととのう巡り旅。

TAKE FREE

GIRLS TRIP



チーズガーデン

CHEESE
GARDEN
東原



2023
冬・春

NASUSHIOBARA CITY
RELAXING VACATION vol.1



ととのう：[整う]

「ととのう巡り旅」深いリフレッシュ感で満たされる状態のことを指す、「ととのう」。
日々の喧騒から離れ、那須塩原を巡ることで心も身体もととのえてみませんか。



2023 冬・春

NASUSHIOBARA CITY
RELAXING VACATION

04. 療

わたしにご褒美 ととのい巡り

06. 雨

雨の日でもこころ晴れやか

08. 食

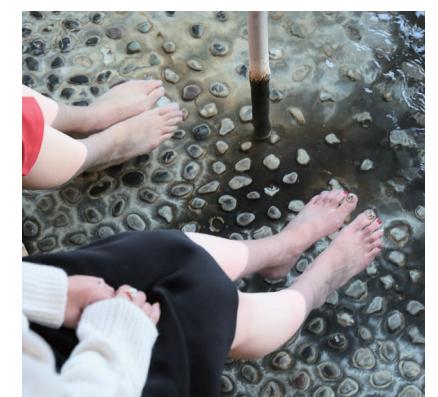
ココロときめくグルメ巡り

10. 那須塩原のMAP

「ととのう巡り旅」との出会い
偶然の発見があなたの旅をより豊かに彩ります

浸かって癒してととのえて
ほほえむグルメでととのえて
ゆったり過ごしてととのえて

さあ、那須塩原を一緒に旅しましょう



ととのう巡り旅 WEBサイト





わたしにご褒美、ととのい巡り

NASUSHIOBARA Relaxation Spot



全長60mの日本最大級の足湯には大小様々な敷石があり、温泉の中を歩きながら足つぼが刺激されたりフレッシュできます。また敷地内に「飲泉堂」が設置されており、温泉を飲むことで疲れた胃腸を体の中からととのえてくれます。

塩原温泉 湯っ歩の里

📍 那須塩原市塩原602-1
📞 0287-32-3101

開館時間 9:00～18:00
※冬季12/1～3/31は9:00～17:00
休館日 毎週木曜日（祝日の場合は翌日）
入館料 大人（高校生以上） 200円
中学生・小学生 100円
幼児（未就学児） 無料



“冬季限定”イベント開催

竹灯籠や竹まりの灯りが、夜の温泉街を幻想的に照らします。

竹灯籠ライトアップ

2023年10月20日（金）
～2024年3月31日（日）
時間：17:00～21:00

湯っ歩の定期限定ライトアップ
2023年12月1日（金）
～2024年1月28日（日）
時間：17:00～21:00



塩原温泉竹取物語 フォトコンテスト

あなたの撮った素敵な写真を投稿して、
那須塩原の魅力を発信しよう！

特賞/各部門1名
塩原温泉で使える宿泊券10,000円分

入選/各部門2名
5,000円相当の地元特産品
詰め合わせ

応募期間
2024年1月15日（月）まで



飲泉堂は源泉から直接引いた温泉を飲める場所です。
自然溢れるパワースポットでキモチととのう！



塩原温泉のご当地グルメ「とて焼」。那須塩原市産の牛乳と卵でふんわり
焼いた生地の中には各店の趣向を凝らした具材がたっぷり！

那須塩原の二大温泉地



泉質は主に無色透明のアルカリ性単純温泉で
湯温は約40度。刺激の少ないしっとりとした湯で、
いつまでも入ってみたい心地良さが評判です。



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
て存在することも大きな特徴です。



塩原温泉女将の会と
製薬会社の共同開発！
温泉水配合石鹼で
お肌もとのう！

日帰りだけど、温泉に入ってお食事して、ゆっくりくつろぎたい方へ



四季を感じられる絶好のロケーションが魅力の塩原温泉の湯宿です。
塩化物泉という泉質を持ち、胃腸の消化液分泌及び運動を促進して、
胃腸病や慢性便秘の解消にも効果が期待できます。

上会津屋

📍 那須塩原市塩原745
📞 0287-32-2734

営業時間（日帰り）：11:00～20:00
入浴料：800円
夕食付きプランもご用意しております。



ガストホフ夢木香

📍 那須塩原市塩原347-2
📞 0287-32-5111

営業時間（日帰り）：10:00～15:00
入浴料：2,500円（一組料金/2名より受付要予約）
夕食付きプランもご用意しております。



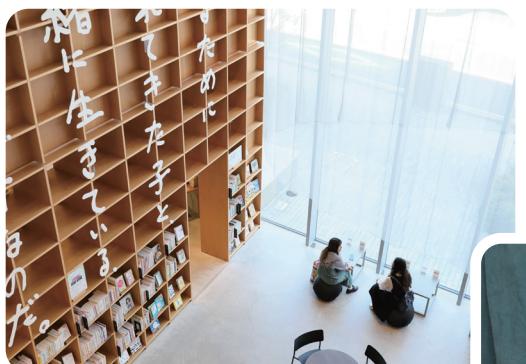


雨の日でも、こころ晴れやか

NASUSHIOBARA Spot for Rainy Days



JR黒磯駅に隣接し、図書館だけでなく、カフェや展示スペース、テラスなども備えた交流の拠点となっています。放射状に配置された本棚をはじめ、木の温もりを感じる魅力あるデザインは人気の観光スポットとしても一見の価値があります。



デキる女子旅は雨でも“賢く楽しむ”。急なお天気の変化にもすぐさまカスタマイズで上手にととのえます。あなただけのとておきの過ごし方を見つけてみませんか♪



那須塩原市図書館 みるる

① 那須塩原市本町1-1

② 0287-63-9031

開館時間: 10:00~21:00 (火~金)
10:00~18:00 (土日・祝日)
休館日: 月曜日、12/31~1/3



雨の日の屋内おすすめスポット



文学女子にはたまらない

塩原もの語り館

塩原の歴史を堪能できる複合施設です。資料展示室では、明治・大正時代を中心に塩原を訪れた夏目漱石や尾崎紅葉など名だたる文人たちの作品や軌跡を辿ることができます。



塩原もの語り館

① 那須塩原市塩原747
② 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)

営業時間: 8:30~18:00

入館料: 無料 (資料展示室のみ有料)



おすすめの
オムライス



菅木志雄 倉庫美術館



板室

ITAMURO AREA



日本を代表する現代美術作家・菅木志雄の作品が常時展示されています。「保養とアートの宿」板室温泉大黒屋に併設されており、日帰りのお客様も利用できます。

① 那須塩原市板室856

② 0287-69-0226 (板室温泉大黒屋)

開催時間: 10:00から約1時間 (鑑賞は予約制)
料金: 500円 (1名)



北風と太陽



板室

ITAMURO AREA



廃校となった旧戸田小学校をリノベーションしたカフェ・レストランです。またギャラリーも併設されており、懐かしさを感じる空間の中で美味しい食事とアートが楽しめます。

① 那須塩原市戸田708-1

② 0287-73-8700

営業時間: ランチ 11:00~13:30 (L.O.)
カフェ 14:00~15:15 (L.O.)
休日: 火曜日・水曜日・第1木曜日



ココロときめく、グルメ巡り。

NASUSHIOBARA Gourmet Spot



塩原珈琲は、洋菓子ブランド「チーズガーデン」が運営するカフェ併設型の店舗です。看板商品の「御用邸チーズケーキ」はもちろん、限定の「あっぷるぱい」が食べられるのも塩原珈琲だけ！また、「塩原オニオンカレー」や季節ごとに変わるパスタなど、フードメニューも充実。



生乳産出額全国2位の那須塩原市ならではの特徴を活かした、素材と手仕事にこだわったスイーツはお土産としても人気です。チーズガーデンの美味しい旅を満喫して、笑顔になることで、心と体もととのいます♪

チーズガーデン・とのう巡り旅
"インスタグラム"コラボキャンペーン



フォロー&コメントして、抽選で、
御用邸チーズケーキをGET！
詳しくはQRコードをご確認ください。

チーズガーデン 塩原珈琲

那須塩原市下田野531

0287-35-3555

営業時間：9:00～18:00
(季節により変動あり)



乳製品&
チーズにあう！

厳選おすすめショップ



チーズ工房 那須の森

板室
ITAMURO AREA



世界ベスト10に
選出
スーパー
ゴールド賞受賞



本場ヨーロッパで開催される国際的なチーズコンテストWorld Cheese Awards 2019にて、看板商品である「森のチーズ」がTOP10入りしました。地域の酪農家によって絞られた非常に高品質な生乳を翌日にはチーズに加工します。フレッシュな生乳を使用した風味豊かなチーズを是非お土産にいかがでしょう。

那須塩原市戸田738-4

0287-73-5420

営業時間：9:30～16:00

定休日：木曜日

2023年
プラウンチーズが
ブロンズ賞受賞



那須千本松牧場

西那須野
NISHINASUNO AREA



那須塩原を代表する観光牧場で、様々な体験ができる複合施設です。西那須野塩原ICから車で2分の場所にあり、アクセスも抜群です。牧場内でとれた新鮮で美味しい生乳を使用したソフトクリームをはじめ、牛乳・アイスクリームなどの乳製品の他、地場産品を中心にバラエティ豊富なお土産を取り扱っています。

那須塩原市千本松799

0287-36-1025

営業時間：10:00～17:00 ※季節により変動あり

入場料金：無料



Petit Lapin (プティラパン)

西那須野
NISHINASUNO AREA



フランス料理の技法を取り入れた洋食をメインに、ディナータイムは、おつまみメニューも豊富に揃っており、さまざまなお酒が楽しめます。人気のデザート「バスク風チーズケーキ」濃厚なチーズケーキにレモン果汁の爽やかさがアクセントになっています。

那須塩原市高柳61-8

0287-48-6286

営業時間：ランチ 11:30～13:30 (L.O)
ディナー 17:30～20:30 (L.O)

定休日：水曜日



糖度が高くて、トマトの旨みがギュッと凝縮して詰まっている、『味恋とまと』は那須塩原ブランド認定品です。“食べた方にはトマトに恋をして欲しい”という生産者の方の願いがこもっています。味恋とまととモツツアレラチーズで作るカプレーゼは絶品！

那須塩原市西三島1-142

0287-36-0890

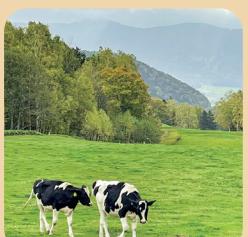
販売時期：12月～7月
営業時間：8:00～19:00



column

那須塩原市は、生乳産出額全国2位！(本州一)

那須塩原市は美しい自然に囲まれた酪農が盛んな地域で、生乳の産出額が全国2位。明治時代に開拓者が切り開いた那須野が原には、今では新鮮で良質な生乳を使って作るこだわりのチーズ工房や、チーズの魅力を活かしたスイーツショップが集まっています。自然豊かな土地で、素材にこだわり丁寧に作られたチーズやスイーツ。ここにしかない美味しさに出会えること間違いなしです！



那須塩原市下田野531

0287-35-3555

営業時間：9:00～18:00
(季節により変動あり)



チーズガーデン 塩原珈琲

那須塩原市 MAP



- 1 菅木志雄 倉庫美術館（板室温泉大黒屋）
- 2 北風と太陽
- 3 チーズ工房 那須の森
- 4 那須塩原市図書館 みるる
- 5 Petit Lapin (プティラパン)
- 6 味恋とまと 高松農園
- 7 那須千本松牧場
- 8 チーズガーデン 塩原珈琲
- 9 塩原温泉 湯つ歩の里
- 10 上会津屋
- 11 塩原もの語り館
- 12 ガストホフ夢木香

バスのご案内

関東自動車(株)板室線 tel.0287-74-2911

JR 那須塩原駅 約15分 JR 黒磯駅 約35分 板室温泉

JRバス関東(株)塩原本線 tel.0287-36-0109

JR 那須塩原駅 約20分 JR 西那須野駅 約50分 塩原温泉

ゆ~バスルート

市街地の移動には
地域バス「ゆ~バス」
「ゆ~タク」がおすすめです。
ルートと時刻表はこちらから▶



市内タクシーのご案内

黒磯観光タクシー(株) tel. 0287-62-1526

藤交通(株) tel. 0287-63-0444

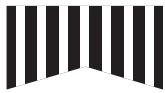
那須合同自動車(株) tel. 0120-020-031

塩原自動車(株) tel. 0120-818-391

京橋(有) tel. 0287-63-1515

(有)関東福祉車輛 tel. 0287-62-9599

○移動表記はJR那須塩原駅を拠点としています



プレゼントキャンペーン

アンケートはこちら



PRESENT CAMPAIGN

1分アンケートに答えて素敵なプレゼントをゲット！

実施期間:2023年12月1日(金)～2024年2月29日(木)

※当選発表は、厳選なる抽選の上、発送をもって代えさせていただきます。

1
名様

那須塩原市内
宿泊施設で使える

宿泊券
10,000円分



5
名様

チーズガーデン
御用邸
チーズケーキ



10
名様

(一社) 那須塩原市観光局
塩原温泉みすと&
板室温泉みすと

(2本セット)



各5
名様

(一社) 那須塩原市観光局
MIKAERI OTOME
塩原洗顔石鹼
しっとり or すべすべ
(ピンク・80g) (グリーン・80g)
(各1個)



那須塩原の
見どころ満載！



LINEで便利な観光アプリ なすしおばら観光パスポート

那須塩原市内の飲食店・土産物店
日帰り温泉でお得に使えるクーポン
が、LINEの友達登録するだけで
GETできる！

ラーメン
マップ

お楽しみ
観光コース

充実の
観光MAP

お得な
クーポン

LINEの友達登録で
観光パスポート
をGET！



主なアクセス



電車でお越しの
場合



車でお越しの
場合



ととのう巡り旅
公式
Instagram

Follow us /
Instagram



Instagram



もっと
ととのう情報は
こちら！

(一社) 那須塩原市観光局

〒329-2801 栃木県那須塩原市関谷448-4

TEL.0287-46-5326

Email:nkankoukyoku@nasuinfo.or.jp

那須塩原市観光局

<https://nasuinfo.or.jp/nkankoukyoku>