

ふれあい温泉地
下野の薬湯

板室温泉めぐり



□ 板室温泉の概要

板室温泉は「下野の薬湯」と称され、近世では那須七湯に数えられる湯治場として知られ、1971年3月23日に国民保養温泉地に指定されています。
また「ふれあい・やすらぎ温泉地」にも選定されており、泉質は無色透明のアルカリ性単純泉で湯温は37度から45度となっています。

□ 綱の湯、杖いらずの湯

板室温泉特有の入浴方法として知られる綱の湯は、持ち手となる綱を温泉小屋の梁より垂らし、これを握って腰以上の深度のある湯浴に浸かって湯治を行います。これが関節痛に効くとされ、湯治の後には杖が不要となるほどに回復したといい、これより板室温泉は杖いらずの湯とも呼ばれるようになりました。



□ 周辺のみどころ

みやま
□ 深山ダム 9

深山ダムは那珂川上流にあるダム。元々那須野ヶ原の灌漑設備として計画されたが、最終的には電力発電設備「沼原揚水発電所」の下池としての機能を伴うものとして1973年に完成、稼動開始した。

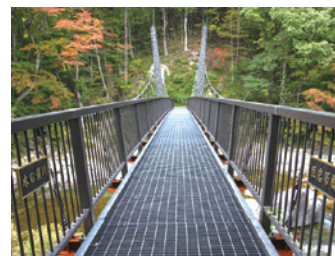
□ 深山園地 10

深山園地は深山の山奥、標高1200mに整備されました。春はヤシオツツジ、秋は紅葉が楽しめます。一部道路の幅が狭くなっているため、大型車の通行は出来ません。11月下旬～5月中旬の冬期は閉鎖となります。



□ 巨岩吊橋(木の俣園地) 14

巨岩吊橋はオオバヤナギ（群生地）が楽しめる穴場スポットです。木の俣橋から下流側には本流那珂川との合流点まで遊歩道が整備され、植物や大岩奇岩などが作り出す景色に自然の偉大さを感じながら散策を楽しむことができます。



□ 乙女の滝 19

乙女の滝は那須塩原市にある那珂川支流にある滝です。「乙女」の由来は諸説あり、滝上に立つ盲目の乙女（上流の沼ッ原湿原の主である盲目の蛇の化身）を見たという村人の伝承説や滝の流れの優美さが乙女の髪として比喻されたとの説、滝壺に人魚が現れた説などがあるという。



清らかな水と空気に包まれて心も体も休めますように!!



そば処 やしお 高根沢勇一さん

□ 沼ッ原湿原 20

沼ッ原湿原は那須連山の西端標高1,230 mのところにある湿原で高山植物の宝庫。ツキノワグマやニホンザルなどが生息し、地内には遊歩道として木道が設置されています。



■板室温泉パワースポット



□板室温泉神社 ②

関節炎・神経痛治療祈願

板室温泉の守護神が奉られている神社です。温泉の効能で杖が要らなくなった人が奉納に来ることで知られています。毎年10月8日には板室温泉神社祭りが開催されます。

□竈岩地蔵 ④

乳がん治療祈願

竈岩地蔵は山の霊岩霊石のくぼみに神霊が宿ると考えた先人たちが湯治に訪れ、病全開のお礼に地蔵さまを寄進したのが始まりです。地蔵は、乳がんが治癒したことへのお礼で左胸をあらわにした山の神の石像とも伝えられ無病息災家内安全のお地蔵様として親しまれています。(祭礼8月8日)



3つのパワースポットをぜひ巡ってみて下さい！(〆o〆)/*

那須塩原市増淵さん

□木の俣地蔵 ⑫

子宝祈願

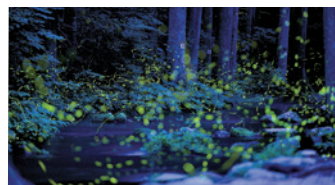
樹齢500年といわれる桂の木の根元に木の俣地蔵が安置されています。古く平安時代からの言い伝えもあり子育て地蔵として多くの参詣人を集め、堂前の石燈籠は享保4年奉納とあり当時より厚く崇敬を集めていたとされています。

■イベント



□こいのぼり

板室温泉街を流れる那珂川に、毎年100匹のこいのぼりが空を舞います。板室を盛り上げるべく1999年より地元飲食店でつくる板室温泉商飲組合が主催し、年々多くのご協力者の方々にお手伝いいただきながら温泉街が彩られています。(4月中旬から5月中旬)



□ホタル鑑賞

毎年7月、天然の「平家螢」と「源氏螢」が見られます。2種類が同じ場所で見られるのは全国的にも珍しく毎年訪れる人に驚きと感動を与えます。闇夜に飛び交う無数の螢の光をお楽しみ下さい。

■道の駅・産直等

・道の駅「明治の森・黒磯」ファームマーケット 那須塩原市青木27番地

・高林産直会 栃木県那須塩原市木綿畑452-1

・那須口コマーケット 那須塩原市塩野崎184-7 那須ガーデンアウトレット内

・道の駅湯の香しおばら アグリパル塩原農産物直売所 那須塩原市関谷442

20 沼ッ原湿原

沼ッ原湿原は周回する木道が整備されており、季節毎の様々な花を愛でつつ歩くことができます。ニッコウキスゲが鹿等の動物の食害による影響で激減していますが、それでも自然にひっそりと咲く美しい花との出会いを楽しみに、是非お立ち寄りください。(Eiji.M.Cさん撮影)



一般社団法人 那須塩原市観光局

クーポンを使ってお得に観光を満喫♪
観光施設・お土産店・飲食店にて
各種割引特典あり!!

〒329-2801 那須塩原市関谷448-4
TEL0287-46-5326



33 森のばあちゃん食堂



ワンコ店内OK! 板室街道沿い、スーパー池上さんから2分! 焼肉? 焼き鳥? いいえ、焼き鶏肉です! こだわり抜いた鶏肉を七輪で焼いてみたら、那須でしか味わえない絶品そのもの! リビートさんが求めるものは…販売希望者続出の4種類の秘伝のタレ。また食べたくなっちゃう魅惑の七輪炭火焼き鶏肉♪ランチは元気なおばあちゃん達がお待ちしております!(御用卵のばあちゃん親子丼に自家製キムチも大人気!)

那須田舎膳1,590円
親子丼 ランチ.....980円
黒カレー ランチ.....850円

営業時間 11:00~21:00 (状況により変更となる場合があります)
定休日 不定休
*お休みはグーグルマップでご確認をお願いいたします

〒325-0114 那須塩原市戸田4-5
<https://morino.bachan-shokudo.com/>
TEL0287-74-3933

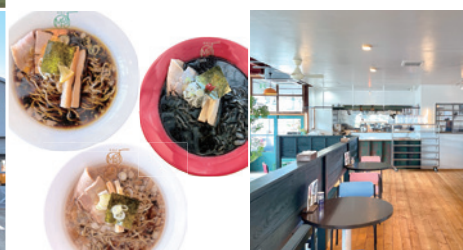
35 森商店 戸田クロスロード店



那須高原で一番高い所にあるラーメン店。高原の空気感と共に名物の「那須ブラック」をお楽しみください。開放的な店内、若いスタッフの元気な姿、熱々のラーメンを通して心身の回復、活力、やすらぎの時をお過ごしください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

那須ブラック(醤油) 1,200円
漆黒の味噌らめん 1,300円
背脂生姜麺~ザ・ドクロ~ 1,100円
営業時間 9:00~14:30 定休日 未定

〒325-0114 栃木県那須塩原市戸田15-60
TEL 0287-74-2828



板室温泉



NPO法人 黒磯観光協会

〒329-3157
栃木県那須塩原市大原間西1-1-10
TEL0287-74-2822

黒磯観光協会

@kuroisokankou

1
板室温泉 大黒屋
露天有

館内外に展示された現代アート作品の鑑賞で心の保養を、源泉かけ流し温泉と遠赤効果の高い黄土浴アタラクシアでからだの芯まで温め、心身の保養を体感ください。

■1泊2食 26,550円～ ※消費税・入湯税 150円込み
客室数 31室 (和室 16室、和洋室 3室、洋室 12室)

栃木県那須塩原市板室856
TEL 0287-69-0226 / FAX0287-69-0497
http://www.itamuro-daikokuya.com

3
湯宿 きくや

わずか1日3部屋のみのもとも小さな宿です。令和元年きくや一室館は湯宿きくやとして移転オープンしました。全室源泉掛け流しのお風呂付きとなっております。ゆったりとお過ごし下さい。

■1泊2食 (税込) 30,500円～
客室数 3室 (和室 1室、洋室 2室)

栃木県那須塩原市板室844-7 https://kikuya-nasu.com
TEL 0287-69-0303 / FAX0287-69-0305
E-mail yuyado.kikuya@gmail.com

5
ONSEN RYOKAN 山喜
露天有

小さな宿です。

ここには良い温泉があります。

和・敬・静・寂 の精神で

皆様をお迎えいたします。

■1泊2食 22,000～31,800円 (消費税込・入湯税別)
※季節料理あり
8室 [洋室2室、和室6室 (内 ビューバス付客室2室)]

栃木県那須塩原市板室844 http://yamaki-onsen.com/
TEL 0287-69-0011 (予約専用)
FAX0287-69-1045 E-mail info@yamaki-onsen.com



6
水清館
露天有

板室温泉街メイン通りから、ほんの少しだけ引込んだ所にあるにもかかわらず、緑の多い一軒宿のような雰囲気すら漂う水清館です。日常生活の疲れ・ストレスを当館自慢の本物のかけ流しの天然温泉を肌で感じてみませんか。

宿泊料金 (税込) 1泊2食 7,410円～

栃木県那須塩原市板室841-217
TEL 0287-69-0173 / FAX0287-69-0616

7
湯治温泉リゾート宿 板室別邸 SPA WAYAKU-SOU 和薬草
露天有

『整道家』が深い呼吸へ誘い『自律神経』が整う。

SPA-和薬草では心休まる"第二の家"であり本来の姿に還る場所。和薬草のリトリートは古くから湯治場として人々の病を癒やしてきた自然のパワー溢れる秘境地にて、自律神経と呼吸を整える様々な健康療法の体験を通して、自分の心と身体と向き合う時間を過ごします。

整体付きプラン (税込) ■ ¥24,800～

症状別改善プラン (税込) ■ ¥19,800～

客室数 和室 5室

栃木県那須塩原市板室841-114
ご予約・お問い合わせ TEL0287-69-0666
E-mail wayakusou.itamuro@gmail.com
Instagram @spa_wayakusou



8
RVパーク555 幸乃湯温泉
露天有 日帰可

「自然豊かな一軒宿の源泉でスローライフを満喫」3万坪の敷地から湧出る自家源泉を豊富に掛け流し湯船8つ溢れる!4mの落差の大滝が全身を貫く、板室温泉独自の入浴スタイル綱の湯 (立ち湯) は140cmの深さで全身の血流改善。日本文化全館畳敷き1,200畳、食事はテーブル食、地元食材使用家庭の料理から観光御膳。赤ちゃん安心宿泊専用畳敷きの湯。キャンピングカー大小9台・1500坪で楽しむ森林ハンモック・貸切湯有り・日帰り入浴休憩・会食/宴会 (15名様から) 等々

宿泊料金 (税込) (入湯税別)

客室34室 (和室29室、洋室5室)
宿泊専用内風呂男女各1、露天風呂含男女各3

1泊2食 ■露天風呂 8:30～21:00
■内湯大浴場 10:00～翌8:00
(深山御膳) 14,777円～
日帰り 10時～21時 (特定日あり) 年中無休

栃木県那須塩原市百村3536-1 未病湯治 笑顔の百歳人生
TEL0287-69-1126 / RVパーク0287-69-1110
https://www.satinoyu-onsen.info

QRコード: 幸乃湯温泉 Webサイト

QRコード: 幸乃湯温泉物語 人生のチャレンジ

QRコード: RVパーク 555幸乃湯

QRコード: 森のハンモック 777幸乃湯



11
手打ち蕎麦 柏屋

全国から厳選した素材を使った細打ちの十割蕎麦を提供しております。「十割蕎麦は繋がりません」なんて蕎麦屋の怠慢です。良質の素材としっかりした技術を持って蕎麦打ちをすれば十割でも蕎麦は繋がります。蕎麦作りにもつけ汁作りにもとことんこだわり抜いた柏屋の十割蕎麦。蕎麦好きで違いが分かる方に味わって欲しいと考えます。

「蕎麦の違い」「つけ汁の違い」そして「蕎麦湯の違い」まで感じて頂きたいと思います。

もりそば 935円 営業時間 11:00～14:00迄 (蕎麦なくなり次第終了) ※予約不可

辛味大根そば 1,100円 定休日 木曜日 ※木曜日が祝日の場合は営業

かつどん 1,210円 平均予算 1,000円/キャパシティ 40人/全面禁煙

〒325-0111 栃木県那須塩原市板室599-5
TEL 0287-69-0244

13
板室温泉郵便局

板室温泉街の中心にあります。(関東バス発着所隣り)

平日 9時～17時 (窓口) 9時～17時 30分 (ATM)

土曜 9時～12時 30分 (ATM) 日曜祝日休み

〒325-0111 栃木県那須塩原市板室844-1
TEL 0287-69-0001 / FAX0287-69-0895
http://www.post.japanpost.jp/

15
そば処 やしお

栃木県産のそば粉と那須の名水を使用した、香りとコシが特徴のそばと、カツオと鯖、昆布・椎茸の出汁の利いた繊細な味のそばつゆが特徴。毎日仕入れる新鮮な季節の野菜や山菜を使った料理が味わえるお店です。

人気は県内唯一のくすみ胡麻だれと山芋と辛味おろしの三種類のタレで頂く天付三種そば・舞茸鳴ざる・季節野菜と舞茸の天ざるそば。春は採れたての山菜天ざる、夏はイタリアン風サラダそば、秋冬は季節の根菜類が入ったけんちん汁、期間限定の炊込み鮎飯御膳も見逃さない!他にも天井等の御飯物もあります。サイドメニューは「稚粘の唐揚げ、山椒味噌こんにやく」がおすす。又食後に「濃厚かぼちゃプリン・那須牛乳パンナコッタ」とこだわりのコーヒーでごゆっくりどうぞ。

くるみ胡麻だれそば 1,100円 営業時間 11:00～14:30
舞茸鳴ざるそば 1,595円 アクセス 東北道 黒磯板室ICから25分
天付三種そば 1,595円 定休日 火曜日

〒325-0111 栃木県那須塩原市板室844-41
TEL 0287-69-0140



16 COFFEE ONTARIO 安大略咖啡摊

緑に囲まれた山の上の小さなコーヒースタンド。
自家焙煎珈琲豆の販売もしています。
金土日月:9時~15時(金月)、8時~16時(土日)、12月~3月(冬季休業)

本日のコーヒー ¥480-
カフェラテ ¥550-
珈琲豆 ¥1,200-~

Instagram
@O_N_T_A_R_I_O_

〒325-0111 栃木県那須塩原市板室703
E-mail konnichiwalabo@gmail.com

17 CHAI & TEA タムタム

乙女の滝近くにひっそりと佇むお店です。
店内は10席ほど。滝を見下ろすテラス席もあります。
メニューはチャイや紅茶を中心にコーヒー、ケーキ、
トーストなど…静かな店内で静かな音楽とともに
ゆったりとした時間をお過ごし下さい。

栃木県那須塩原市板室703-80 X: @tmtam_chai
TEL 0287-69-6606

18 那須高原ITAMUROキャンプ場

「子どもには冒険を。大人には癒しを。」をコンセプトに、
少し不便だけど創意工夫を楽しみ、夜の静寂で癒される、
そんな昔ながらの古くて新しいキャンプ場です。温水が出る
炊事場やウォシュレット付きトイレ、貸切のお風呂やシャ
ワーもごさいます。ツリーハウスもあり、ご家族皆様で気軽
に自然体験が経験できます。森の中に小川が流れる環境の中、
快適で素敵なキャンプをお楽しみください。また、ソロ
キャンプの聖地を開設いたしました。野営感はそのままに
設備はバッチリな快適ソロキャンプをご堪能ください。

料金(税込): ①オートサイト 5,500円~ (1サイト1泊、大人2名
車1台含む、小学生以下無料、6名まで)
②ソロ専用サイト 1,650円~ (1名1泊、車1台含む)
③ソロキャンプの聖地 2,200円~ (1名1泊、車1台含む)

お風呂(温泉ではない): 家族風呂、貸切風呂、シャワー室

那須塩原市板室225-3 E-mail: goro-56@go-and-joy.com
https://www.nap-camp.com/tochigi/12508
TEL0287-74-2188 / FAX0287-74-2189

24 Moora Beat (ムーラビート)

板室温泉エリアにある素晴らしい自然環境を専門のガイドと
共に歩き、自然の様々な魅力を感じていただく自然散策
ツアーを実施しております。

ネイチャーツアー 大人5,000円/人、小学生以下3,000円/人、犬2,000円/頭
ナイトツアー 大人7,000円/人、小学生以下5,000円/人、犬2,000円/頭
※完全予約制になります (税込)

栃木県大田原市湯津上1062 https://moorabeat.com/
TEL090-7194-2960 E-mail info@moorabeat.com

21 那須フィッシュランド



那須塩原の自然の中で釣りやバーベキューを満喫。
那須川沿いの豊かな自然の中にある複合レジャー施設。
メインとなる溪流釣場で釣りの放題は、竿の本数+利用
時間で金額が決まる独自の料金システム。例えば4人で
2本借りてシェアすることも可能です。
那須フィッシュランドの雨でも安心の屋根付き全天候型
「手ぶらバーベキュー」は用意が楽!! 10名様以下であ
れば予約不要。思い立ったらすぐにお越しください。
初心者にとっても、前日からの準備は本当に大変です。
食材や道具の準備。やる事がたくさんあり、疲れて楽
しむどころでは。。。那須フィッシュランドの手ぶら
バーベキューは大変な準備も火起こしも、もちろん後片
付けも全てお任せ下さい!!

入場無料・駐車無料

栃木県那須塩原市板室46 https://nasufish.com/

23 ネイチャープラネット



板室ダム湖はカヌーツアーに参加の方だけが入
ることができる湖で、緑豊かな新緑の春から紅葉の
美しい秋まで季節によって、楽しみ方が変わる
フィールドです。
小さいお子様からご年配の方まで、家族三代で
楽しめる初心者向けのフィールドで、手ぶらでお
気軽にカヌーをお楽しみいただけます。また、わん
ちゃんと一緒にカヌーに乗ることも可能です。
関東随一の清流那須川の上流に位置する板室ダム
湖、水がとても綺麗で景色も抜群、是非遊びに
来てください。

栃木県那須塩原市百村 板室ダム湖カヌー体験ツアー会場
予約受付・問合せ窓口 TEL 0288-78-1177
E-mail info@nature-planet.com

現地インフォメーションデスク
TEL080-6678-1117 @nature_planet.jp
Web「板室 カヌー体験」で検索



25 那須アウトバックツアーズ



関東随一の清流那須川の源流部をアドベンチャー!
天然プールや、ジャンプ台などスリル満点! 初心者大歓迎!
レギュラーコースは6歳以上から参加OK!

期間 6月中旬~9月下旬
プログラム シャワー・ライミング

栃木県那須塩原市百村3532
TEL 080-5184-5900

29



〒325-0115 栃木県那須塩原市百村3042-3 URL http://moriya.world/
TEL 0287-74-6563 E-mail 2008yamatoya@gmail.com

★Rental House 森の宿

◎一組限定一棟貸切となります! (最大20名)
ご家族や友人・グループ・会社様等でゆつ
たり自由な時間をお過ごし頂けます。
野外には屋根付きバーベキュースペースや
芝生広場も完備しているので大人も子供も
楽しめます。



♪レコード喫茶 MORIYA

◎昭和の懐かしいモノたちにあふれたレトロ
な店内をご覧ください。

ただ今休店しています。
2026年 移転OPEN
準備中



31

MOTENNIS

Pro Tennis Lessons & Rental Courts



世界を舞台に活躍した元フィジー代表・Matthew Jannif
(マッシュ・ジャニフ) コーチ。デビスカップ出場や国際大会
優勝の実績を持ち、プロ転身後はUSPTA公認コーチとして
各国で指導を重ねてきました。最新のアカデミー方式を
導入した、世界基準のレッスンを緑豊かな那須で受けて
みませんか。英語・日本語いずれでも可。Let's Enjoy Tennis!

料金、その他詳細はHPをご参照ください。
*各種テニスレッスン(個人・グループ・ジュニア育成・ファミリー
レッスン)
*ヒitting with マッシュコーチ
*貸テニスコート(1時間~・終日利用・月会員制もあり)
*貸テニスラケット(テニスボール付き)
*米国テニスアカデミー留学サポート
*ガット販売&張替え
*テニスコンサルティング

〒325-0115 那須塩原市百村3044-5
090-5085-3126
motennispro123@gmail.com



32 那須板室ファミリーオートキャンプ場 ハピスポ



ハピスポは、ハッピースポット(幸せな場所)を略した造語。
キャンプで過ごす時間をかけがえのない思い出に! 観光・遊び・
買物への利便性が抜群です。

オートサイト1区画4,400円~(税込)(1泊/4名含む)
サイト数: 40サイト 広さ: 約120㎡~170㎡

栃木県那須塩原市戸田619-1 https://hapispo369.com
TEL 0287-74-5417 / FAX0287-74-5418
E-mail camp@hapispo369.com