

# 시오바라 온천

# 이타무로 온천

미식·토산물

도치기현  
나스시오바라시  
관광 가이드북

도치기현  
나스시오바라시  
관광 가이드북

# 시오바라 온천

# 이타무로 온천

온천·자연



방문할 때마다 새로운 발견을 하게 되는  
제철의 맛을 즐길  
수 있는 마을

방문할 때마다 마음을 채워주는  
절경과  
치유의 마을



# 시오바라



~웅대한 계곡미와 다양한 온천을 럭셔리하게~

## 시오바라 온천



사계절 계곡미를 뽐내는 호키가와를 따라 동서로 9km, 남북으로 4km 펼쳐진 곳에 11개의 온천이 있는 시오바라 온천. 원천의 수는 도치기현 전체의 1/4을 차지하는 150여개에 달하며 분출량 역시 1분당 10,000리터로 풍부합니다. 또한, 온천의 색이나 성분도 다양하여 '3대 미인 온천성분'으로 유명한 탄산수소염, 황산염, 유황 온천이 모두 있다는 점도 큰 매력입니다.



피부에 맞는 온천을 골라 즐기는 재미가 있으며 아름다운 자연 속에서 심신을 재충전할 수 있는 온천입니다.

### 1200년 이상의 역사

시오바라 온천의 시작은 서기 806년으로 알려져 있으며 예로부터 많은 여행객들의 심신을 달래는 치유온천이었습니다. 메이지 시대의 시오바라 신작로 개통과 철도 정비로 더욱더 많은 문인과 귀족들이 방문하게 되었고, 다이쇼 시대에는 시오바라 황실 저택을 이용하는 황족들에게도 사랑을 받았습니.



## 시대를 초월하여 사랑받고 있는 역사 깊은 두 개의 온천



웅대한 자연에 둘러싸인 시오바라와 이타무로는 헤이안 시대에 발견된 유서 깊은 온천지입니다. 온천뿐만 아니라 사계절의 절경과 미식, 액티비티까지 즐길 거리가 가득합니다. 오랫동안 많은 사랑을 받아온 지역으로 여유로운 시간을 보낼 수 있는 힐링스팟입니다.

### 목 차

- 시오바라 온천 ..... P2~4
- 이타무로 온천 ..... P5-6
- 시오바라의 계곡미 현수교와 폭포 순례 ..... P7-8
- 이타무로의 대자연 산책 ..... P8
- 계절을 즐길 수 있는 절경&이벤트 ..... P9-10
- 나스시오바라시 관광MAP ..... P11-12
- 액티비티 ..... P13-14
- 구로이소 ..... P15-16
- 니시나스노 ..... P17-18
- 놀이·쇼핑 ..... P19-20
- 나스시오바라 명물 맛집 ..... P21-22

풍부!

### 고를 수 있어서 더 즐거운 6가지 온천성분

시오바라 온천에서는 일본에 존재하는 10가지 온천성분 중 6가지 각각 다른 효능을 가진 온천성분을 즐길 수 있습니다.

#### 뛰어난 보온 효과! 염화물 온천

소금의 살균 효과로 상처에도 좋고, 피부미용 효과까지!

#### 피부가 반들반들! 단순 온천

자극적이지 않고 부드러운 온천성분.

#### 목욕 후에는 상쾌! 탄산수소염 온천

피부를 매끈하게 해주는 피부미용의 온천수!

#### 생활습관병에도 좋습니다! 유황 온천

모세혈관 확장 작용으로 혈액순환 개선!

#### 상처에 좋습니다! 황산염 온천

보습과 탄력을 강화하여 부드러운 피부로!

#### 아름다운 피부를 재생! 산성 온천

살균, 해독 작용으로 만성 피부병 치료에 효과적!

여성에게추천!

천연보습 피부미용 성분

### '메타규산'이란?

피부의 신진대사를 촉진하여 매끈하게 해주는 미백 성분. 피부의 세라마이드를 조절하는 작용을 기대할 수 있다고 알려져 있습니다.시오바라 온천에 있는 대부분의 온천이 메타규산 50mg 이상, 그 중 90%가 메타규산을 100mg 이상 함유하고 있는 '피부미용 요소'가 풍부한 온천입니다.

매끈한 피부!



온천의 보석함  
**칠색온천**을  
즐겨보세요

시오바라 온천은  
총 일곱 색깔의 온천수가  
나와 '온천의 보석함'이  
라고 불릴 정도로  
정말 화려합니다.



해당 지구: '신유'



해당 지구: '모토유'



해당 지구: '모토유'



해당 지구: '시오노유'



해당 지구: '시오노유'



해당 지구: '후쿠와타'



해당 지구: '오야미', '후쿠와타', '시오가마', '하타오리', '몬젠', '후루마치', '나카시오바라', '가미시오바라'



일본 최대급의 족욕탕에서 리프레시

**시오바라 온천 윗포노사토**

길이 60m의 일본 최대급 족욕탕에는 크고 작은 포석이 깔려 있어 지압을 하면서 재충전할 수 있습니다. 또한, 부지 내에는 온천수를 직접 마실 수 있는 음천당이 설치되어 있어 지쳐있는 위장을 체내에서 부드럽게 풀어줍니다.

- 개관 시간: 9:00~18:00 ※동절기에는 17:00까지
- 휴관일: 매주 목요일
- 입장료: 어른 200엔  
초·중학생 100엔
- TEL: 0287-32-3101

부지 내에는 온천수를 마실 수 있는 음천당까지!



향수를 자아내는 시오바라 주이치로의 비밀스러운 마쓰리



**시오바라 온천 고시키유 마쓰리**

온천에 대한 감사와 시오바라의 오랜 번영을 기원하는 전통 행사입니다. 모토유의 원천에서 떠온 '고신유(御神湯)'를 시오바라하치만구에 봉납하고 '분탕 의식'을 치릅니다.



**추천 당일치기 온천**



**시오바라 온천 하나노유**

오전부터 밤늦게까지 부담 없이 들 수 있는 탄산수소염 온천의 당일치기 온천시설입니다. 릴렉스룸과 파우더룸도 완비되어 있습니다.

- 영업시간: 10:00~21:00 ※입장마감 20:30
- 정기 휴일: 월요일 ※공휴일일 경우는 다음날 휴무
- 입장료: 중학생 이상 700원, 초등학생, 65세 이상, 장애인 300엔
- TEL: 0287-31-1058

**온천 미스트로 산뜻한 아침을**

**시오바라 온천 미스트**

시오바라의 피부미용에 좋은 5개 온천수를 혼합한 원천 100%의 화장수입니다. 특수노즐을 통해 분사되는 미세한 입자는 메이크업 위에 뿌려도 보습이 가능하며, 집에서도 시오바라 온천을 즐길 수 있습니다.

- 내용량 80g
- 가격 1,200엔(세금 별도)
- ※나스시오바라시 관광국, 시오바라 모노가타리칸, 시내 료칸에서 판매 중.

절찬리 판매중



이야기(모노가타리)는 **시오바라 모노가타리칸** 만남에서 시작된다

시오바라의 맛, 호기가와 강변의 사계절 경치·역사를 즐길 수 있는 복합시설입니다. 자료전시실에서는 메이지, 다이쇼 시대를 중심으로 문인목객의 문학작품과 발자취를 더듬어 볼 수 있습니다.

- 영업시간: 8:30~18:00(연중무휴)
- 입장료: 무료(자료전시실만 유료)  
※자료전시실 300엔, 초·중학생, 65세 이상, 장애인 200엔
- TEL: 0287-32-4000(시오바라 온천 관광협회)

온천만 있는 것이 아닙니다!  
**문화·역사** 즐기

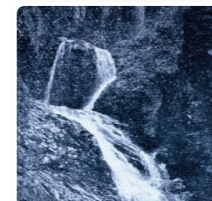
사이토 모키치, 야마오카 소하치, 다니자키 준이치로 등 유명한 문인들이 찾았던 시오바라 온천. 당시의 정취를 지금까지 전하고 있는 사적과 문학비를 둘러보며 즐길 수도 있습니다.



오자키 고요 문학비



나스메 소세키 문학비



많은 문인들이 시오바라에 방문하여 많은 작품을 만들었습니다. 시오바라에는 곳곳에 작품을 새긴 문학비가 70여개나 있습니다.

오사노야키코부부카 방앗간 유카노타키

건물에 새겨진 역사를 느끼다 **덴노노마 기념 공원**

다이쇼 천황과 황족들이 피서지로 이용했던 시오바라 황실 저택 중심부의 거처를 마을 사람들이 경애의 뜻을 담아 '덴노노마'라고 불렀습니다. 덴노노마는 건축 당시의 모습 그대로 이축되어 공개하고 있습니다.

- 개원시간: 9:00~17:00 ※동절기에는 16:30까지
- 휴관일: 수요일 ※공휴일일 경우에는 다음날 휴무
- 입장료: 어른 200엔, 초·중학생, 65세 이상, 장애인 100엔
- TEL: 0287-32-4037

시오바라 제일의 파워스팟 **시오바라하치만구 (사카사스기)**



경내에는 수령 1500년을 자랑하는 국가 지정 천연기념물인 '사카사스기'가 있습니다.

시오바라 역사 탐방 겐지의 피신 암굴 **사적 증류동 겐산쿠쓰**



화산활동으로 생긴 50m 길이의 증류동. 150점의 무구를 견학할 수 있는 자료관도 갖추고 있습니다. 갑옷차림으로 촬영할 수도 있습니다.  
● TEL: 0287-32-2338

화석 깨기 체험을 할 수 있습니다. **코노하 화석 박물관**



원내의 지층에서 발굴된 약 30만 년 전의 동식물 화석과 광물 등을 전시하고 있습니다.  
● TEL: 0287-32-2052



현 지정 문화재

온천문화 생활문화 그리고 예술문화를 맛보다

# 이타무로 온천



국가 등록  
유형문화재



## 온천 문화

### 1000년의 역사를 자랑하는 온천마을

온천성분은 주로 무색투명한 알칼리성 단순 온천으로 탕 온도는 약 40도입니다. 자극이 적은 촉촉한 온천에서 여유롭게 몸을 데울 수 있기 때문에 오랜 시간 즐길 수 있는 편안함으로 인기가 있습니다.

온천 이용 효과를 충분히 기대할 수 있다는 점에서 1971년에는 환경성 지정 '국민보양온천지'가 되었습니다.



오쿠나스 다이쇼무라 사이토노유 온천  
TEL.0287-69-1126

### 이타무로 온천의 전통 입욕법 다치유 쓰나노유

발톱을 붙잡고 서 있는 상태로 욕조에 몸을 담그는 이타무로 온천의 독자적인 입욕법입니다. 가슴 부근에서 발끝까지 수압이 작용하여 말단의 모세혈관까지 혈액순환이 좋아집니다. 무릎이나 허리 등의 관절통에 특히 효과가 있다고 합니다.

옛날부터 요양객에  
대인기!



### 추천 당일치기 온천

#### 이타무로 겐코노유 그린 그린

넓은 휴게실과 식당이 완비되어 있으며, 여기에서도 쓰나노유를 체험할 수 있습니다.

- 영업시간: [4~10월] 10:00~19:00 [11~3월] 10:00~18:00
- 정기휴일: 넷째 주 수요일 (공휴일일 경우는 다음날 휴무) 12/31~1/2
- 입욕료: 성인 500엔
- TEL: 0287-69-0232

#### 온천 미스트로 숙면을

### 이타무로 온천 미스트

피부미용 성분이 풍부하고 촉감이 좋은 알칼리성 단순 온천의 원천 100% 화장수입니다. 방부제나 화학성분이 첨가되어 있지 않습니다. 메이크업 전이나 수경, 일상적인 보습에 사용에 보세요.

- 내용량 80g
  - 가격 1,200엔(세금 별도)
- ※나스시오바라시 관광국, 시오바라 모노가타리칸, 시내 료칸에서 판매 중

절산리 판매중



'시모쓰케의 약탕'으로 친숙한 깊은 산간에 고요하게 자리한 이타무로 온천.

전통의 정서와 문화를 계승하면서도 최근에는 모던한 료칸이 새롭게 들어서면서 그리움과 새로움이 조화를 이루고 있는 치유온천 마을입니다.



#### 파워스팟 둘러보기!

### 이타무로 온천 3대 기원

이타무로 온천 주변에는 3개의 치유 기원소가 있으며, 각각 다른 효험이 있습니다.



기노마타 지장보살  
◆자녀 기원



가고이와 신사  
◆유방암 치유 기원  
※지진의 영향으로 현재는 폐쇄 중



이타무로 온천 신사  
◆관절염, 신경통 치유 기원

일본 유방암 핑크 리본 달기 운동 여성을 배려하는 이타무로 온천에는 유방암 수술을 받은 분들이 주위 시선을 의식하지 않게 하기 위하여 '입욕복'이 준비되어 있습니다.



※최신 정보를 확인해 주세요

#### 이타무로 온천 ~온천 참배~

기원소에서 소원을 적은 나무판을 물에 담그면 좋은 일이 생긴다고 합니다. '3대 기원제'에서는 3가지 모두를 바칩니다.

4~6월	기노마타 지장보살
7~9월	가고이와 신사
10~12월	이타무로 온천 신사
1~3월	이타무로 온천 3대 기원제

#### 3대 기원제, 오타카야게

소원을 적은 나무판을 모두 태워서 공양합니다.

- 일시: 4월 제3 또는 제4일요일
- 장소: 나카가와 하천 부지



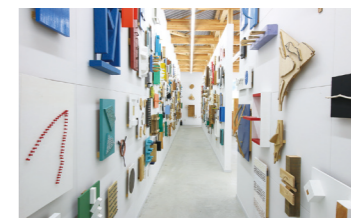
## 예술 문화

### 개성 넘치는 현대 미술의 세계

최근 이타무로 온천에는 다양한 현대 미술 작품이 곳곳에서 전시되고 있습니다. 참고미술관은 '스가 기시오'의 작품을 상설 전시하고 있어 그 매력을 느껴볼 수 있습니다.



참고미술관(감상은 투어로만 가능하며 예약제로 운영됩니다)



투어에서는 스가 기시오가 제작한 5개의 정원의 설치미술도 감상할 수 있습니다.

- 개최: 매일 10:00~11:00
- 요금: 1명 500엔
- 신청: 이타무로 온천 다이코쿠야 TEL: 0287-69-0226



## 생활 문화

### 대대로 이어져 온 온천장의 역사

휴식을 위해 찾은 고객이 여유롭고 느긋하게 지낼 수 있도록 실내복이 준비되어 있거나, 베개를 선택할 수 있는 곳도 있습니다. 그야말로 현대식 치유온천 스타일입니다.



베개를 고를 수 있는  
숙소도 있습니다!



### 미카에리노타키

낙차 53m의 시오바라를 대표하는 폭포입니다. 관폭대에서는 자꾸만 뒤돌아보고 싶을 정도로 아름다운 계곡미를 감상할 수 있습니다.



미카에리노쓰리바시 (현수교)

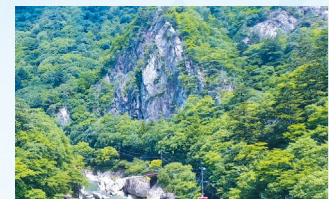
### 류카노타키

3단으로 흐르는 모습이 용을 연상케 하는 시오바라 제일의 명폭포입니다. 걸기 좋은 산책로가 정비되어 있어 부담없이 자연을 즐길 수 있습니다.



### 모미지다니 대현수교

시오바라 댐을 가로지르는 길이 320m의 대현수교입니다. 다리 위에서는 아름다운 계곡이 내려다보이고 특히 단풍철이 되면 절경을 이룹니다. ●이용요금: 성인 300엔, 초·중학생, 65세 이상, 장애인 200엔



### 덴구이와

등산하는 기분을 만끽하며 약 100m 높이의 정상까지 단숨에 올라갈 수 있는 산책로가 정비되어 있습니다.



### 센진이와 현수교

맑은 물이 흐르는 가노마타가와를 가로지르는 길이 30m의 현수교입니다.

## 시오바라의 계곡미 현수교와 폭포 둘러보기

시오바라의 풍부한 물은 산을 축축히 적시며 기가 막힌 계곡미를 자아냅니다. 수많은 현수교에서 사시사철의 절경을 감상할 수 있습니다.



### 오누마 공원

주변 산책로에는 턱이나 장애물이 없어 쾌적하게 자연을 관찰하거나 삼림욕을 즐길 수 있습니다. '일본 삼림욕의 숲 100선'으로도 선정된 공원입니다.

### 시오바라 온천 방문객 센터

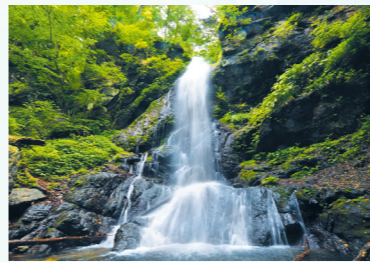


시오바라의 자연과 산책길을 안내합니다.

- 영업시간: 9:00~16:30
- 휴관일: 매주 화요일 (공휴일일 경우는 다음날 휴무)
- TEL: 0287-32-3050

### 나스시오바라시 관광 동영상

[http://home.nasushiobara.kokosil.net/ja/dc\\_movie](http://home.nasushiobara.kokosil.net/ja/dc_movie) 우측의 QR코드로 주요 자연경관 산책스팟 동영상을 감상할 수 있습니다.



### 류순노타키

사루이와 주차장에서 산책로를 따라 호키가와 계곡으로 내려가 현수교를 건너면 류순노타키가 있습니다.



## 이타무로의 대자연을 산책

나스연산의 서쪽 끝에 있는 이타무로에는 다양한 경승지가 있습니다. 계곡을 따라 신록과 단풍의 경치가 훌륭하고 물놀이도 즐길 수 있습니다.

### 미야마 댐

에메랄드빛의 물이 가득한 신비로운 호수는 아름다운 단풍으로 인기가 있습니다.



### 누맛파라 습원

나스연산의 서쪽 끝의 해발 1230m에 있는 습원으로 날뻗지를 깔아 만든 둘레길이 정비되어 있어 사계절 언제나 다양한 꽃을 즐길 수 있습니다.



홍황철쪽 (6월 중순~7월 중순)



### 이타무로 자연 유학 센터



이타무로와 오키나스의 자연과 역사를 소개하고 있습니다.

- 영업시간: 10:00~15:00
- 휴관일: 넷째 주 수요일 (공휴일일 경우는 다음날, 12/31-1/2)
- TEL: 0287-69-0231



거암 현수교



### 기노마타 원지

투명하고 맑은 물이 흐르는 숲과 오이와 기석이 빛어내는 경치에 자연의 위대함을 느낄 수 있습니다.

### 오토메노타키

소녀의 머리카락처럼 아름답게 흐르는 폭포. 계절이나 수량이 바뀔 때마다 다양한 표정을 보여줍니다.



계절을 즐길 수 있는 절경&이벤트



**구레나이노쓰리바시**(주홍색 현수교)  
강가의 단풍이 붉게 물드는 것에서 그 이름이 유래한 단풍 명소입니다.

**봄**

**모란 묘원지**

임제종 묘신지파의 사찰로 매년 5월에는 3천 송이의 모란이 만발하는 꽃의 명소입니다.



**이타무로 온천 고이노보리의 유영**  
수많은 고이노보리가 나가가와 강을 헤엄치는 이타무로 온천의 봄의 풍물시입니다.

**여름**

**해바라기 미치노에키 메이지의 숲 구로이소**

해바라기 꽃밭과 아오키 저택의 훌륭한 클라보! 꽃밭 안에는 산책로도 있습니다.



**가와사키 다이시 액막이 부동명왕 대제**

행렬이 시오바라 모노가타리칸을 출발하여 시오바라 온천의 후지산(스마키후지) 정상까지 영지를 향해 이동합니다.



**유리 공원**

현터 마운틴 시오바라 여름에는 유리 공원, 가을에는 단풍, 겨울에는 스키장으로 사계절 언제나 즐길 수 있는 곳입니다.



**단풍 곤돌라 현터 마운틴 시오바라**

눈 앞에 펼쳐지는 단풍을 감상하면서 해발 1600m의 산 정상으로 향합니다.



**나스노 물이사냥 마쓰리**

'나스노 물이사냥'을 모티브로 전골잔치 등이 벌어지는 축제입니다.



**무 매달기**

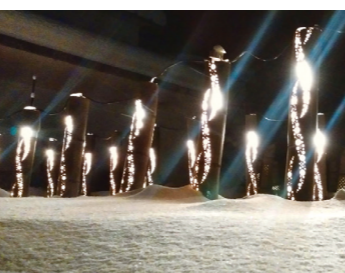
시오바라 고원의 무를 가로등과 다리 난간 등에 매달아 놓은 가을의 풍물시!



**가을**

**시오바라 온천 다케토리 모노가타리**

늘어서 있는 대나무 등롱이 온천마을에 환상적인 불을 밝힙니다.



**나스 가든 아울렛 윈터 일루미네이션**

빛의 연주회를 이미지한 일루미네이션이 나스 가든 아울렛을 화려하게 수놓습니다.



**겨울**

**시오바라에서 여유롭게 온천을 즐기며 히나인형 구경**

시오바라 온천이 히나 마쓰리 인형으로 장식되어 있습니다.



**세 시 기**

- 4월 구로이소 사쿠라 축제(4월 초순~중순)  
이타무로 온천 3대 기원제 오타키아게(4월 셋째 주 또는 넷째 주 일요일)  
이타무로 온천 고이노보리의 유영(4월 중순에서 5월 하순)  
기노마타 지장보살 제례(4/24)
- 5월 시오바라 온천 보탄 마쓰리(5월 초순~하순)  
시오바라 온천 유케무리 마라톤(5월 중순)  
니시나스노 하나 마쓰리(5월 중순)
- 7월 천연 반딧불 감상회(7월 초순~하순)  
가와사키다이시 액막이 부동명왕 대제(7/28)  
니시나스노 후레이야 마쓰리(7월)  
무지개송어 잡기(7월 하순~8월 하순)
- 8월 가고이와 신사 제례(8/8)  
나스노 후루사토 불꽃놀이(겨년 8월)
- 9월 노기 신사 예대제(9월)  
시오바라 온천 마쓰리(9월 둘째 주 월요일과 전날)  
시오바라 온천 고시키유 마쓰리(9월 하순)
- 10월 이타무로 온천 신사 제례(10/8)  
나스노 마키카리 마쓰리(10월 넷째 주 일요일과 전날)
- 11월 무 매달기(11월 초순)  
나스 가든 아울렛 윈터 일루미네이션(11~2월)
- 1월 니시나스노 새해 첫 시장(1/11)  
시오바라 온천 다케토리 모노가타리(1~3월경)  
구로이소 히나메구리 스태프 랠리(1~3월)  
구로이소 하쓰이치(1월 중순)
- 2월 시오바라 논비리 윗쿠리 히나메구리(시오바라에서 여유롭게 온천을 즐기며 히나인형 구경, 2월 초순~3월 하순)

# 나스시오바라시 관광 MAP

이타무로 온천

F 산도고야 온천

걸어서만 갈 수 있는 오쿠나스의 숨겨진 온천



A 현터 마운틴 시오바라 P13

시오바라 온천



B 시오바라 온천 다케토리 모노가타리 P9



C 미카에리노쓰리바시 (현수교) P7



D 센본마쓰 목장 P14·17·19·21



E 노기 신사 P17

니시나스노

온천, 절경, 액티비티... 매력 가득한 지역을 둘러봅시다!



G Kuroiso Street P15



H 나스 가든 아울렛 P20

구로이소

※ 오시는 길 ※

## 전철 이용 시

도쿄역	JR 도호쿠 신칸센	나스시오바라역
	약 70분	
나스시오바라역	JR 버스	시오바라 온천
	68분	
	'시오바라 온천 버스터미널' 하차	
나스시오바라역	간토자동차(구 도야버스)	이타무로 온천
	50분	
	'이타무로 온천' 하차	
나스시오바라역	JR 우쓰노미야선	니시나스노역
	약 6분	
니시나스노역	JR 버스	시오바라 온천
	45분	
나스시오바라역	JR 우쓰노미야선	구로이소역
	약 6분	
구로이소역	간토자동차(구 도야버스)	이타무로 온천
	35분	
아사쿠사역	도부선	가미미요리 시오바라온센구치역
	약 3시간	
가미미요리 시오바라온센구치역	유-버스	시오바라 온천
	약 25분	
	'시오바라 온천 버스터미널' 하차	

## 자동차 이용 시

■ 도쿄 방면에서		
우라와 I.C.	도호쿠 자동차도로	니시나스노 시오바라 I.C.
	약 1시간 30분	
■ 센다이 방면에서		
센다이미야기 I.C.	도호쿠 자동차도로	구로이소이타무로 I.C.
	약 2시간	

나스 순례에 편리한 관광 쿠폰북

오·모·테·나스테가타

나스 여행에서 꼭 필요한 7곳의 온천순례를 할 수 있는 쿠폰북! 특전과 관광정보도 가득하고 편리한 대형지도까지 포함되어 있습니다.

● 가격 1,000엔 (세금 별도)



각 시설로 이동하는 방법은 여기에서!

경로를 쉽게 알 수 있는 안내도 포함되어 있습니다.

코코시루 나스시오바라

시내의 관광 명소, 숙소, 음식점 등의 정보 및 경로를 스마트폰 등으로 확인할 수 있습니다. 지금 바로 다운로드해 보세요!



문의 (일반사단법인)나스시오바라시 관광국 TEL: 0287-46-5326  
〒329-2801 도치기현 나스시오바라시 세키가 448-4  
http://nasushiobara-kanko.jp/english/

※본 가이드북에 게재된 사진 및 일러스트는 모두 이미지입니다.  
※본 가이드북에 게재된 지도는 모두 약도입니다.



일본 전도

# 액티비티

나스시오바라 시내에는 대자연을 활용한 체험과 놀이가 가득합니다! 다양한 액티비티에 도전해 봅시다!



초보자라도 안심!  
호수 위에서 가벼운 기분으로  
절경을 즐길 수 있습니다!

잔잔한 수면 위에서 여유로운 시간들!

## 카누·카약

안정성 있는 레크리에이션용 카약을 사용하고 물의 흐름이 없는 호수이기 때문에 카누가 처음인 분들도 안심하고 참여할 수 있습니다.



이타무로 네이처 플래닛 (카누, 카약, SUP)  
TEL: 080-6678-1117

## 골프

자연에 둘러싸여 기분 좋게 라운딩!



시오바라 시오바라 컨트리클럽 TEL:0287-35-2211

니시나스노 호라이 컨트리클럽  
TEL:0287-37-4114  
니시나스노 컨트리클럽  
TEL:0287-37-8111

구로이스 나스 컨트리클럽 TEL:0287-62-0840

## 패러글라이딩

나스노가하라의 대자연을 바라봐!



구로이스 KPS 나스 고원 패러글라이딩 스쿨  
'체험코스'부터 '단독비행'까지 자유롭게 하늘을 즐길 수 있습니다.  
TEL:0287-73-8987

## 자전거

고원의 기분 좋은 바람!



시오바라 하코노모리 플레이 파크  
에스레틱 시설이나 자전거 광장 등 온 가족이 함께 즐길 수 있는 공원입니다.  
TEL:0287-32-3018

## 스키, 스노보드

총 길이 3,000m의 다운힐!



시오바라 **헌터 마운틴 시오바라**  
'헌터 마운틴 시오바라'는 최장 활주거리 3000m를 자랑하는 수도권 최대의 겨울스포츠 지역입니다. 다운힐을 즐길 수 있는 12코스 외에 아이들도 눈장난을 즐길 수 있는 '키즈파크'가 있습니다.  
TEL:0287-32-4580

## 눈썰매

아이들도 안전하게 즐길 수 있는 키즈파크!

## SUP (스탠드업 패들 보팅)



보드 위에서 서서 노를 저으며 전진해 봅시다!

시오바라 mizudori  
TEL: 090-1900-0774(대표)

## 샤워 클라이밍



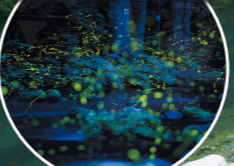
폭포에 매끄러져 지기도 하고  
뛰어올라 버스타기도 하는  
짜릿한 리버 스포츠!

Omuche Outdoor & Sports CLUB (오무체 아웃도어 & 스포츠 클럽)  
투명한 나카가와와 원류에서 강놀이를 즐길 수 있습니다.  
TEL:0287-47-4267

## 낚시



전국적으로도 보기 힘든 '애반딧불이'와 '개종벌레'가 출몰 합니다(7월 초순~말)



잡은 고기를 즉석에서 먹는 즐거움까지!

이타무로 나스 피시랜드  
어린이, 초보부터 상급자까지 본격적인 계류낚시를 즐길 수 있습니다. 낚시대 렌탈 및 미끼 판매, 조리도 가능하니 빈손으로 방문하셔도 OK!  
TEL:0287-69-0009

시오바라 미야지마 무료 낚시터  
TEL:0287-32-2869

## 트레킹&하이킹

웅대한 자연을 피부로 느껴보세요!



시오바라 시오바라 온천 방문객 센터  
단풍 워크와 스노슈즈 등의 행사를 개최합니다!  
TEL:0287-32-3050

숲의 안내인 파크컨터의 가이드와 함께 하는 산책은 어떨까요?



나이든투어도 있습니다!

이타무로 **Moora Beat**  
다양한 식물이 생육하는 누맛파라 습원과 기노마타 계곡 등을 거점으로 산책 투어가 열립니다.  
TEL:090-7194-2960  
예약접수시간: 8:30-17:30  
※전파가 닿지 않는 곳에 있어 전화 연결이 불안정한 경우도 있습니다.



## 캠핑

지역마다 자연을 즐길 수 있는 캠핑장이 곳곳에 있습니다!



시오바라 시오바라 그린 빌리지  
깊은 초록에 둘러싸여 있으며 구역마다 취사장이 설치되어 있는 이용자 친화적인 오토 캠핑장입니다. TEL: 0287-32-2751  
하코노모리 플레이 파크 TEL:0287-32-3018

구로이스 도리노에 하천 공원 오토 캠핑장 TEL:0287-64-4334

니시나스노 나스노가하라 공원 오토 캠핑장 TEL:0287-36-5588

## 승마

초보자도 안심! 기념으로 체험해보시는 것은 어떨까요?!



구로이스 나스시오바라시 호스 가든  
옥내 승마장은 날씨와 상관없이 승마를 즐길 수 있습니다.  
TEL:080-2100-1515(예약필요)

나스 트레이닝 팜  
회원제 승마클럽 한 달에 한 번 승마경기를 개최하고 있으며 체험코스도 있습니다.  
TEL:0287-62-5188

니시나스노 센본마스 목장  
TEL:0287-36-1025

레트로 모던한 나스 고원의 관문

# 구로이소



레트로한 분위기의 상점가 거리에 빈 점포를 활용한 카페와 숨이 늘고 있는 인기지역입니다!

ART369 산책도 추천 ♪

역전 거리에서 걸어서 약 10분.  
SHOZO cafe를 중심으로 한 리노베이션을 통해 다시 살아난 건물과 멋진 가게들이 늘어서 있습니다.

Kuroiso Street

## 1988 CAFÉ SHOZO

카페 붐에 앞장섰던 편안한 분위기의 복고풍 카페.

●정기휴일/부정기 휴무 ●TEL.0287-63-9833



## Chus (차우스)

현지 채소와 가공품을 판매하는 직매소와 레스토랑이 있습니다.

●정기휴일/ 둘째 주 목요일 ●TEL.0287-74-5156



## ROOMS

유럽과 인도의 빈티지 아이템과 일본 골동품을 취급하는 점포.

●정기휴일/부정기 휴무 ●TEL.0287-64-5650



## LUNETTES (류네츠)

옷과 등산도구를 판매하는 가게입니다. 오리지널 브랜드를 제작하여 판매하고 있습니다.

●정기휴일/부정기 휴무 ●TEL.0287-74-2405



## 구아오키가나스 별장

독일 공사와 외무대신을 역임한 아오키 슈조 자작이 건축한 독일풍 양옥. 개척의 역사와 자료가 전시되어 있습니다.

- 개관시간/9:00~17:30 (10~3월은 16:30까지)
- 휴관일/월요일(공휴일일 경우 다음날) 및 12/29~1/3
- 입장료/성인 200엔, 초, 중학생 100엔, 장애인 무료(장애인 수첩 제시 필요)
- TEL: 0287-63-0399



## ART369란?

구로이소역 주변에서 이타무로 온천으로 이어지는 이타무로 가도(현도 369호선)에서 따온 별칭. 나스시오바라시의 특산품인 우유(밀크369)에서 이름을 따왔습니다. 다양한 예술 명소 외에도 역사와 문화, 먹거리를 즐길 수 있는 곳!

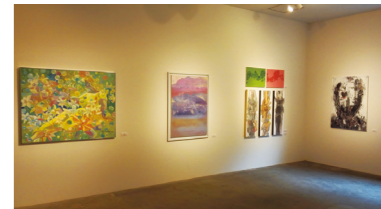


**찾집 카엔**  
직접 만든 도라야키와 떡과 같은 일본 과자를 판매하고 있습니다.  
●정기휴일/수요일 ●TEL.0287-74-6479

전나무를 모티브로 한 박력 넘치는 아와 조각.  
Miss Forest/ Thinker © YOSHITOMO NARA 2017

## N's YARD

아티스트 요시모토 나라의 최신작을 포함한 작품을 전시하는 아트시설.  
●휴관일/화, 수요일 ※매년 12월 중순부터 3월 하순까지 동계 휴관 ●TEL.0287-73-5711



**갤러리 O△□**  
아티스트 여러분에게 장소대여도 진행합니다.(상담필요)



## 기타카제토타이오(북풍과 태양)

장애인 취업 지원 사업으로 옛 도다 초등학교 건물을 리노베이션한 레스토랑 카페. 갤러리도 운영하고 있습니다.  
●정기휴일/화, 수요일, 첫째 주 목요일 ●TEL.0287-73-8700

시선집중의 재개발지역!

구로이소 역전 맛집

국가 등록 유형문화재

## 카페 드 그랑보와

다이쇼 시대에 세워진 은행 건물을 그대로 살린 중후한 석조 카페. 복고풍의 커다란 패종시계가 인상적입니다!  
●TEL.0287-64-2330



## 갓포 이시아마

'이리노헤야'에서는 명물 '마카가리 나베'를 즐길 수 있습니다.  
●TEL.0287-62-0128

우선은 여기에서 정보를 GET!



2019년 7월 OPEN

나스시오바라시 시내 교류 센터 '구루루'



시내 구경에 편리한 렌탈 자전거가 있습니다. 피곤할 때는 카페에서 한숨 돌려주세요. ●TEL.0287-73-5597

## 구로이소 신사

현지인들에게 사랑받는 운치 있는 신사. 매년 7월에 열리는 '지노와쿠구리'는 많은 참배객들로 북적입니다.

●TEL.0287-62-0232



## 구로이소 공원 주변



## 구로이소 공원

벚꽃 명소로 유명한 꽃놀이스팟. 예년 4월 중순부터 개최하는 구로이소 사쿠라 마쓰리는 시내외에서 많은 사람이 찾고 있습니다.



## 나카가와 강변 공원

큰 연못을 중심으로 일본정원과 광장이 있고, 병설되어 있는 수생식물원에는 다양한 식물이 계절에 따라 꽃을 피웁니다.

이타무로 온천 ●이타무로 온천 다이코쿠야 ..... (P6)  
●스가 기시오 창고미술관 ●갤러리 O△□



일본 근대화의 발자취를 더듬어 가는

# 니시나스노

## 메이지의 여운이 남아 있는 '일본유산'

이 땅의 역사가 2018년에  
일본유산으로  
선정되었습니다.



### 메이지 개혁의 역사, 대규모 농장에 대한 로망~

화족들이 개혁한 농장은 들판의 생산성을 높이기 위한 것이기도 했지만 유럽 귀족에 대한 동경을 현실로 만들고자 하는 측면도 있었습니다. 정치의 중추에서 활약하면서도 농장을 경영하고, 휴일에는 별장에서 우아한 시간을 보냈습니다. 화족들이 꿈꾸던 풍경이 바로 이 땅에 있었을지도 모릅니다.

일본유산  
'메이지 귀족이 그린 미래  
~나스노가하라 개혁 낭만담~'  
유튜브 동영상은 여기에서▶



국가 등록  
유형문화재

'나스노가하라'는 일찍이 물이 부족한 별판이었지만, 근대국이 건설에 나선 정부의 주목을 받으면서 개혁이 시작되었습니다. 각지에 남아있는 메이지 귀족의 저택에서는 근대 일본의 여명기를 이끌었던 귀족들의 자취를 엿볼 수 있습니다.

### 노기 신사

노기 장군 부부를 모시기 위해 다이쇼 5년에 건립된 신사입니다. 2019년, 본전과 배전이 국가 등록 유형문화재로 지정되었습니다. 부지 내에는 노기 마레스케의 별장과 박물관이 있습니다.

3가지 중에서  
고를 수  
있는 도장



### 오야마산도

메이지의 원훈·오야마 이와오가 잠들어 있는 묘소의 참배길. 수령 100년 가량의 단풍나무는 단풍 명소로도 유명하며 11월 중후순경에 절정을 맞이합니다.

### 보물관

노기 장군 부부의 귀중한 유품이 다수 전시되어 있습니다. ●요금/성인 100엔

### 노기 마레스케 나스노 거처

육군대장을 지낸 노기 마레스케가 직접 설계한 농가풍의 겸소한 별장입니다. ※별장 내부는 비공개

### 3 센본마쓰 목장



대규모 농장의 대표격이며, 현재는 다양한 체험을 할 수 있는 관광목장입니다. ●TEL.0287-36-1025

### 4 나스노가하라 공원



나스노가하라와 나스연산의 절경을 즐길 수 있는 녹음이 우거진 공원입니다. ●TEL.0287-36-1220(나스노가하라 공원 관리사무소)

### 5 오야마 별장(오야마 기념관)



오야마 이와오가 개설한 오야마 농장 안에 지어진 별장. 별장 주변은 현재 현립 나스타쿠요 고등학교의 '오야마 농장'이 되었고, 견학을 하려면 일주일 전까지는 예약을 해야합니다. (월, 수, 금요일 오후 1시 30분~) ●TEL.0287-36-1225 (나스타쿠요 고등학교 사무실)

### 6 가라스가모리 공원



나지막한 언덕에 펼쳐지는 공원으로 언덕 위에 가라스모리나리 신사와 미나모토노 사네토모의 노래비가 있습니다. ●TEL.0287-36-6040 (도시공원 관리사무소)

### 나스 소스이

나스노가하라의 개혁을 이끌었던 나스 소스이는 2017년에 '세계 관개시설 유산'으로 등록되었습니다. 지금도 나카가와에서 끌어온 물은 개간된 밭으로 흘러들어갑니다. (촬영장소 아오키)



### 7 나스노가하라 박물관



개혁의 역사와 지역의 민족, 고고, 자연 등을 폭넓게 소개하는 박물관입니다. ●개관시간/9:00~17:00(일정은 16:30까지) ●휴관일/월요일(공휴일 경우에는 개관) ●관람료/성인 300엔, 고등, 대학생 200엔, 초, 중학생 100엔 ●TEL.0287-36-0949

높이 4.5m의  
나스 소스이  
취수구  
1/2 모형까지!

### Nasunogahara Map





소가 500마리나 있습니다!

# 놀이와 쇼핑을 만끽!



농촌민남의 광장

## 선물

매점에서는 유제품을 비롯한 1000점 이상의 상품을 판매하고 있습니다.



SENBONMATSU BOKUJO



현지인에게도 큰 인기! 운 좋길 줄길 수 있습니다!

## 나스 가든 아울렛

하와이 스타일을 테마로 자연과 동물과의 만남까지 즐길 수 있는, 약 140개 점포가 모여있는 리조트형 아울렛 몰.  
●영업시간: 10:00~19:00(계절, 요일에 따라 변동 있음) ●TEL.0287-65-4999



## 하와이 스타일 마트

지역 생산자가 수확한 제철 채소와 디저트 등 나스의 자연이 주는 선물을 즐길 수 있는 시장입니다.



NASU GARDEN OUTLET



## 도그런

넓은 개방공간이 마련되어 있어 애견카페, 슝 등을 강아지와 함께 즐길 수 있습니다.

## 윈터 일루미네이션

로열블루로 빛나는 '밀키웨이'는 포토스폿으로도 인기입니다.



## 센본마쓰 목장

니시나스노시오바라 I.C.에서 시오바라 방면으로 차로 2분 거리에 있는 센본마쓰 목장에서는 식사와 쇼핑, 동물을 직접 만나는 등의 다양한 체험을 할 수 있습니다.  
●영업시간: 9:00~18:00 ●TEL.0287-36-1025



## 명물 정가스칸

50년 이상 이어져 내려온 인기메뉴! 비밀스럽게 전해내려오는 양념이 맛을 더합니다.



## 바카 돌세

4시간 이상 정성스럽게 끓여 만든 진한 밀크잼 '바카 돌세'를 뿌려서 드셔보세요.

## 명물 소프트아이스크림

목장에서 생산되는 신선하고 맛있는 우유를 사용합니다.

## 나스시오바라시의 특산 유제품

일본 혼슈에서 생유 생산 1위인 나스시오바라시에는 수많은 목장이 있어 우유와 치즈 등 신선하고 맛있는 유제품을 드실 수 있습니다!



## 치즈공방 나스노모리 '모리노치즈'

세계최고의 권위를 자랑하는 치즈 경연대회 'World Cheese Awards 2019'에서 가장 높은 '슈퍼 금메달' 수상! 일본제 치즈로는 첫 쾌거입니다.  
●TEL.0287-73-5420

## NASU WINE 와타나베 포도원 양조

1884년 창업 이래 120년 동안 변함없는 제조법으로 만들어오고 있는 현지의 와이너리. 노기 마레스케 장군이 즐겨 마셨다고 전해집니다.  
●TEL.0287-62-0548



## 시오바라 센니하쿠넨 모노가타리 (1200년의 이야기)

시오바라 온천수를 사용한 오리지널 소주와 지역 맥주 등이 준비되어 있습니다!  
●TEL.0287-32-2337

## 소스이노사토 직매 센터



## 안전한 소비지도 인기입니다!

아침에 수확한 채소가 다양하게 준비되어 있으며 현지 농가가 생산자 이름을 걸고 판매하고 있습니다.  
●영업시간: 9:00~16:00  
●TEL.0287-37-7768

## 시오바라 모노가타리칸



시오바라의 특산품과 수제 기념품도 준비되어 있습니다.  
●영업시간: 8:30~18:00(연중무휴)  
●TEL: 0287-32-4000(시오바라 온천 관광협회)

## 치즈가든



## 최고의 치즈케이크를 선물해보세요!

인기리에 판매되고 있는 '황실 저택 치즈케이크'를 비롯해 다양한 과자와 홍차 등을 판매하고 있습니다.



## 치즈가든 THE OVEN

●영업시간: 9:00~18:00 ●TEL.0287-35-4609

## 치즈가든 시오바라 커피

●영업시간: 9:00~18:00 ●TEL.0287-35-3555

## 치즈가든 나스 가든 아울렛점

●영업시간: 10:00~19:00 ●TEL.0287-65-9106 ※나스 가든 아울렛의 영업시간에 따릅니다.

## 미치노에키



## 메이지의 숲 구로이스

풍부한 자연에 둘러싸여 누긋한 휴식을  
과육 듬뿍! 자부심을 가지고 판매하는 일품  
대인기! 딸기 젤라토  
구 아오키가 나스 별장에 인접한 곳으로 팜마켓에는 신선한 야채와 특산품이 가득합니다! 팜 레스토랑&아이스 공방「아오키의 숲·카페」, 빵 공방도 병설.  
●영업시간:[팜마켓] 8:30~17:30(11~2월은 16:30까지)  
[레스토랑·빵 공방] 9:00~18:00(10~3월은 16:30까지)  
●TEL.0287-63-0399

## 아그리파루 시오바라(유노카 시오바라)



순수 만든 현지 특산 음식을 즐겨보세요!  
무말랭이 만두  
소라토부 멜론

## 꾸준한 인기의 시오바라 고원 채소

농산물 직판장과 농촌 레스토랑, 빵 공방이 있습니다. 아그리파루 시오바라에서는 전국적으로도 희귀한 수경재배 멜론을 생산하고 있습니다.  
●영업시간: 9:00~17:00(12~2월은 16:00까지) ●TEL.0287-35-4401

신선한 딸기와 우유로 만든 디저트도 멋져요!  
다저드 디저트도 멋져요!

**기간 한정**

딸기와 우유 디저트로 나스시오바라를 만!  
**딸기와 밀크 페어**

나스시오바라를 대표하는 '딸기'와 '우유'를 사용한 오리지널 디저트를 다양하게 즐길 수 있습니다!

이렇게 귀여운 디저트도

'엄선한 일품'으로 최고의 아침을 연출합니다!

~아침식사의 종류만큼 다양한 이야기가 있습니다~

**아침식사 일품요리 이야기**

엄선한 현지 식재료와 양념, 조리법을 연구하여 심혈을 기울여 만든 아침식사를 즐겨보세요!

맛있는 토속주를 비교하면서 마셔보세요!

~도치기 토속주 시음회~

자극심 가득한 술을 마음껏 즐겨보세요!

**나스시오바라 토속주 이야기**

나스시오바라 시내의 참가시설에서는 엄선한 토속주 세트를 제공합니다!  
도치기현이 자랑하는 토속주를 즐겨보세요!

무장들의 식사를 모던하게 재해석!

나스노의 자연을 맛볼 수 있는 일품

**마키카리나베 페어**

미나모토노 요리토모가 나스노가하라에서 한 사냥에서 아이디어를 얻은 명물 요리 '마키카리 요리'를 각 점포의 특색에 따라 즐길 수 있습니다.

시오바라 온천·이타부리 온천 칩크림  
가격 500엔(세금 별도)

향토조합 오리지널 라벨  
가격 500엔(세금 별도)

딸기와 밀크 페어 오리지널 상품

기간 한정

딸기 수확 체험

일본 1위 생산량의 '딸기왕국'에서 딸기수확을 체험해보세요!

하나카조쿠  
TEL.0287-35-2144

딸기랜드  
TEL.080-1080-5910

센본마스 목장  
TEL.080-7719-1515

※예약우선

이곳이 아니면 경험할 수 없는 맛을 선보입니다!

**나스시오바라 명물 특산 음식**

Nasushiobara Specialty Gourmet

**도테야키**

얇게 구운 스펀지 생지 안에 각 점포의 오리지널 재료가 들어갑니다. 도테야키의 나팔 모양 경적을 본뜬 것에서 붙여진 이름입니다.

소바 음식점이 많은 나스시오바라에서 맛있는 소바를 맛봅시다!

나스시오바라시에 잔뜩 있습니다!

**맛있는 빵집**

낙농이 발달한 나스시오바라시에는 관광객과 현지인들에게 사랑받는 빵집이 많습니다. 카페를 함께 운영하는 곳도 있으니, 갓 구운 맛있는 빵과 함께 드셔보세요!

**국물이 있는 야키소바**

라멘같이 생겼지만, 맛은 야키소바인 캐주얼한 현지음식! 소스가 어우러진 면과 간장을 베이스로 한 국물이 자아내는 절묘한 맛을 느낄 수 있습니다.

가마히코 ● TEL.0287-32-2560    고바야 식당 ● TEL.0287-32-2371

**나스노고요란 오무라이스**

단맛과 감칠맛이 듬뿍 담긴 오타와라산 명품 계란이 포근하게 감싸고 있습니다.

시오바라 모노가타리칸 내부 카페 레스토랑 램프  
● TEL.0287-32-4000

**온센만쥬**

온천 선물의 대표적인 명과 '온센만쥬'. 가계에 따라 색상, 맛, 크기가 다양합니다! 마음에 드는 것을 찾아보세요!

**수타소바**

양질의 국내산 메밀가루를 사용한 향기로운 수타소바. 그중에서도 막 갈아낸 메밀가루로 만든 주와리소바는 특별합니다.