

ニセコ温泉ガイド

NISEKO ONSEN GUIDE

Onsen Sommeliers Make use of the knowledge provided by Niseko's Onsen Sommeliers

地元温泉
ソムリエの
イチオン情報

地元温泉
ソムリエが
マイド
案内

あの湯に行こう!
この湯に浸かろう!



久世 進さん
温泉アナリスト
ニセコ町温泉大使
温泉学会会員

久世さんの
ワンポイント講座

ニセコ温泉郷の魅力を解説しましょう

泉質が多彩である

炭酸水素塩泉やアルカリ性温泉は、古い角質を落とすツルツルすべの肌。また塩化物泉や硫酸塩泉はからだを温めしっとり保湿の湯。硫酸泉や炭酸泉は血行を良くし老廃物をデトックスする湯。そして単純温泉、酸性泉、含鉄泉はからだのバランスを整える湯です。そんなバラエティ豊かな温泉がここにはあります。

ほとんどが自家源泉

自家源泉の掛け流しは最高です。なぜなら、空気にふれていない新鮮なお湯は還元性が高く、従ってその泉質の効果をより実感できるから。しかも、ここには温泉効能が高いとされる自然湧出温泉地も数々あります。

三大美人泉質が揃っている

炭酸水素塩泉、硫酸塩泉（副成分）、硫酸泉は、昔から美人の湯といわれています。さらに、保湿効果が高いメタケイ酸の含有量が日本でもトップクラスを誇る源泉が数多くあります。



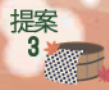
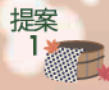
ニセコエリアは温泉の宝庫。ニセコ連山を取り囲むように幾つもの温泉地が点在し、リゾートホテルから老舗旅館、地元民に愛される湯まで、数多くの温泉施設があるのも魅力です。そんな個性あふれる全26施設を、私たち温泉ソムリエがガイドします。



さとう 努さん
3つ屋温泉ソムリエ
ニセコ温泉部部長
温泉観光士
温泉入浴指導員

さとうさんの
ワンポイント講座

ニセコ温泉郷をもっと楽しみましょう



「湯+食」はお得で楽しい
ニセコ温泉郷の施設の名かには、入浴+食事のセット料金を設定しているところがあります。それそれに趣向を凝らした料理で、お得感も大きい。温泉とグルメをセットで楽しんでみては。

温冷交互浴を活用して
ニセコエリアはアクティビティの先進地。各種アクティビティのあとには、熱い湯で3分、冷たい水で1分（足下）、これを3~5セット繰り返すと筋肉疲労などに効果があります。運動したあと30分くらい経ってから入浴することも大事。そして、入浴前後には水分補給も忘れずには。

週末湯治のススメ
ここには多彩な泉質と多様な個性をもつ温泉施設があります。毎週のように通っても飽きることがありません。そこで、週末湯治のススメです。週末ごとに温泉に浸ければ、3ヶ月から半年くらいで効果が見込め健康維持へとつながります。

Niseko's many Onsen

The many onsen in the Niseko area are becoming more well known due to the efforts of the districts Onsen Sommeliers, these people are experts on the mineral content and the effects of the geothermal waters found across the region. Each onsen facility has its own unique characteristics and charm. Enjoy a deeper experience when visiting Niseko onsens.



今川 藍さん
温泉ソムリエ
温泉施設で、宿泊客や入浴客に対応するフロント業務に就いています。温泉にまつわる知識を深めようとソムリエ養成講座に参加、2014年に認定を受けました。真っ先に温泉分析表が目かくようになったことが、ソムリエになってからの大きな変化です。観光町交流促進センター温泉部部長。観光町出身。



萬谷 政博さん
温泉ソムリエ
グラン・ヒラフのホテルで、営業グループ・マネージャーとして働いています。2014年に温泉ソムリエの認定を受けました。営業畑ゆえに、さまざまな場面で話題づくりが求められるため、ソムリエになるために得た知識が役に立つこともしばしばです。(株)東急リゾートサービス勤務。倶知安町出身。

各施設のコメントは、
私たち3人が
担当しました。

- さとう 努さん
- 今川 藍さん
- 萬谷 政博さん

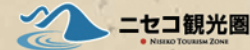
Niseko Onsen: Health Benefits

Mineral hot springs (onsen) are not only relaxing but they are also therapeutic. Japanese people have long believed in the healing properties of onsen to cure various ailments and remove the effects of fatigue from the body. When stimulated by the hot, mineral-enriched waters, the human body has the ability to self heat. Altitude, climate, fresh drinking water, natural scenery and a well-balanced diet, combined with sufficient exercise work to stimulate the senses and activate the body's autonomic nervous system, endocrine system and the immune system, resulting in accelerated healing.

Niseko's geological location, elevated 200 - 800 metres above sea level, results in a highland climate which is ideally suited for onsen recreation. In 1958 the Japanese government designated the area as a National Onsen Health Resort (91 locations countrywide). This designation was based on:
① The mineral content and the known health-enhancing properties of the mineral content in combination with volume of water output.
② Conditions that pertain to the onsen's immediate environment and prevalent mineral content and other relevant factors. In mineral-enriched onsen, compositions of volcanic byproducts, soils or rock components are deposited into the spring water, located in pockets under the ground. Onsen are generally categorized into 9 different categories according to their main mineral components. 6 of the 9 main categories of mineral compositions can be found in local Niseko onsen.

Niseko Onsen User's Guide

- Niseko's onsen sommelier recommends dividing your soak in the hot spring into three installments of 5-8-3 minutes respectively. During the breaks, take a shower or wash your hair. This will have the positive effect of lifting fatigue, take the weight off your body and prevent you from getting flushed.
- Do not take a shower after leaving the bath. This will allow onsen particles to remain and penetrate your skin.
- Wash your face in the onsen water that gushes out from the source, so your facial skin also benefits from the beautifying effects of the spring water.
- Don't forget to drink plenty of fresh water before soaking and after soaking in the onsen!
- If you are planning on sampling a variety of different onsen types, gradually progress from the hot spring with the weakest mineral content, finishing with a hot spring high in mineral content.



発行 / ニセコ観光協会
Produced by: Niseko Tourism Zone Council

※このパンフレットは観光地域ブランド確立支援事業を活用し制作しています。
This pamphlet has been made with funding made available through the "District Tourism Brand Establishment Project"

ニセコ山系の個性豊かな温泉 NISEKO Onsen guide

- 露天風呂 Open-air bath
 - 貸切風呂 Private bath
 - サウナ Sauna
 - 食事処 Places to eat
 - 売店 Shop
 - 貸しタオル Rental Towel
 - ロッカー Locker
 - プール Pool
 - マッサージ Massage
 - 料金 Fee
 - 営業時間 Business hours
 - 休日 Regular holiday
- ※各施設料金は2016年3月現在のものです

1 ニセコ五色温泉旅館 Goshiki Onsen Ryokan ☎ 0136-58-2707

標高750m! 心身のリフレッシュ効果が望める山間の名湯!
750m above sea level, refresh from the bath while enjoying the mountain scenery

酸性・含硫黄・マグネシウム・ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・塩化物泉
大人¥700 / 3歳~¥500
夏期8:00~20:00 / 冬期10:00~19:00
なし

2 五色の里 ニセコ山の家 Goshiki no Sato Niseko Yamanoe ☎ 0136-58-2611

沼めぐりや春スキーの疲れもほぐす癒やしの湯
Mineral content combats fatigue, great after spring skiing

酸性・含硫黄・マグネシウム・ナトリウム-硫酸塩・塩化物泉
大人¥500 / 3歳~¥300
10:00~21:00
10月下旬~6月初旬

3 ナチュラルリゾート ニセコワイズホテル ☎0136-23-3311
Natural Resort Niseko Weils Hotel

湯量豊富な掛け流しの温泉と四季の風景がマッチ
High water volume, become at one with nature, great views

※食事は予約のみ

ナトリウム・マグネシウム・炭酸水素塩・塩化物・硫酸塩泉

大人¥718 / 3歳~¥411
13:00~18:00 (土日祝16:00まで)
12月30日~1月3日

4 くっちゃん温泉 ホテルようてい ☎0136-22-1164
Kutchan Onsen Hotel Yotei

露天風呂から見る羊蹄山と源泉掛け流しの泉質は最高
High mineral content, great views of Yotei. Free geothermal water

ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉

大人¥800 / 小学生¥500
10:00~22:00
なし

5 ニセコ駅前温泉 綺羅乃湯 ☎0136-44-1100
Niseko Ekimae Onsen Kira no yu

大広間や貸切風呂など設備も充実、地元民から愛される憩いの湯
The facilities here are of a high standard, private bath available, the locals love this onsen

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥500 / 小学生¥250
10:00~21:30
水曜日

6 ヒルトンニセコビレッジ ☎0136-44-1111
Hilton Niseko Village

疲労回復に最適！保温効果の高い温まりの湯
Mineral content combats fatigue, warms body naturally

ナトリウム・塩化物泉

大人¥1,000 / 小学生¥500
13:00~21:00
なし

7 ニセコアンヌプリ温泉 湯心亭 ☎0136-58-2500
Niseko Annupuri Onsen Yugokorotai

やわらかな美肌湯は、肌に優しく家族連れにも安心！
Gentle mineral content beautifies skin condition

ナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉

大人¥700 / 中学生¥600 / 小学生¥500
8:00~24:00 (受付23:00まで)
なし

8 いこいの湯宿いろは ☎0136-58-3111
Ikoino Yuyado Iroha

体の芯からぽかぽかに、森林に囲まれた美肌の湯
Warm up from the core, surrounded by forest, this hotspring has a whitening effect on the skin

ナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉

大人¥800 / 小人¥400
12:00~22:00 (受付21:00まで)
なし

9 ワン・ニセコ・リゾート・タワーズ ☎0136-50-2111
One Niseko Resort Towers

有名建築家デザイン！若替えスペースもオシャレな和みの湯
Design elements by famous architect, this is a calming onsen

ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉

大人¥900 / 小学生¥500
13:00~21:00 (受付20:00まで)
なし

10 ホテル甘露の森 ☎0136-58-3800
Hotel Kanronomori

美白、つるつる、ふるふる効果！森に佇む美人の湯
Whitening, moisturizing, relax revitalize and refresh

含硫黄・ナトリウム・カルシウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥800 / 小学生¥300
11:00~22:00 (受付21:00まで)
なし

11 ニセコランドホテル ☎0136-58-2121
Niseko Grand Hotel

保湿成分たっぷり若返りの湯、今どき希少な混浴露天も！
Moisturizing mineral elements in this youth rejuvenating onsen, features a rare multi sex outdoor bath

ナトリウム・塩化物泉 / ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥800 / 小学生¥400
11:30~22:00 (受付21:00まで)
なし

12 鯉川温泉旅館 ☎0136-58-2111
Koikawa Onsen Ryokan

明治32年開湯、100年以上の歴史に彩られた滝見の秘湯
Constructed in 1899, 100 years plus of history can be experienced as you bathe

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥600 / 小人¥300
10:00~20:00
不定休

13 ニセコ昆布温泉 鶴雅別荘 空の抄 ☎0136-59-2323
Niseko Konbuonsen Tsuruga Bessou Mokunosho

ぬくもりの湯で肌しっとり、緑に包まれた大人の湯宿
Warming, moisturizing waters, greenery adds to relaxation appeal

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

宿泊と日帰りプランゲスト(事前予約制)のみ
なし

14 温泉 ゆころ ☎0136-23-3434
Onsen Yukoro

源泉掛け流し、飲むこともできる湯は貴重
Drinkable mineral water, free flowing

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥700 / 4歳~¥350
夏期17:00~21:00 (土日祝14:00~)
冬期14:00~22:00
夏期は火曜 / 冬期は無休

15 ザ・ヴェール・ニセコ ☎0136-21-5811
The Vale Niseko

大浴場も海外気分が味わえる高級コンドミニアム
Luxurious bathing area, modern international feel

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥1,100 / 小学生以下¥600
7:00~10:00, 13:00~22:00
4月中旬~11月

16 湯元ニセコプリンスホテル ひらふ亭 ☎0136-23-2239
Yumoto Prince Hotel Hirafu Tai

炭酸ガスのほどよい刺激で血行を促進してくれる湯
Softly carbonated waters improve blood flow

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥800 / 3歳~¥400
7:00~10:30 / 13:00~23:00
なし(4月・11月は休業日あり)

17 ホテルニセコアルペン ☎0136-22-1105
Hotel Niseko Alpen

シンプルで清潔感あふれる大浴場は落ち着いた雰囲気
"Simplicity" is a key element in the enjoyment of this onsen

ナトリウム・マグネシウム・炭酸水素塩・塩化物・硫酸塩泉

夏期:大人¥700 / 小学生¥400
冬期:大人¥1,000 / 小学生¥400
13:00~22:00 (受付21:00まで)
なし(2016年5-11月にメンテナンス等でクローズあり)

18 木ニセコ ☎0136-22-2121
Ki Niseko

ナチュラルモダンで統一されたコンドミニアムの湯
Modern with natural elements, a totally co-ordinated condominium onsen

含鉄(II)・ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥1,000 (※バスオトル・フェイスタオル込み・大人付き添いで11歳以下無料)
14:00~21:00 (受付終了)
日帰り入浴は夏期のみ

19 蘭越町交流促進センター雪秩父 ☎0136-58-2328
Rankoshi Kouryu Sokushin Center Yukichichibu

四季折々の大自然を一望できる露天&泥湯で美肌に！
Enjoy nature & elements of the seasons, whilst soaking

単純硫酸泉 / 単純温泉

大人¥500 / 小学生¥300
10:00~21:00 (受付20:00まで)
火曜(祝祭日、年末年始、GWを除く)

20 月美の宿 紅葉音 ☎0136-59-2881
Tsukimi no Yado Akahane

モダンなしつらえの浴場には、湯の華もたっぷり！
Enjoy the modern bathing area, sulphuric mineral water content

単純硫酸泉

大人¥800 / 4歳~¥300
10:00~17:00
なし(宿泊状況やメンテナンス等でクローズあり)

21 蘭越町交流促進センター幽泉閣 ☎0136-58-2131
Rankoshi Kouryu Sokushin Center Yusenkaku

肌が潤うすべになる美人の湯、45℃の熱湯も人気！
あつ湯
Skin feels refreshed and radiant, 45°C mineral water is popular

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

大人¥500 / 小学生¥300
10:00~21:30 (月曜は12:00~)
なし

22 黄金温泉 ☎0136-58-2654
Kogane Onsen

五右衛門風呂と人気の手打ちそばで大満足
Goemonburo, outdoor baths, delicious handmade soba

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩・硫酸塩泉

大人¥500 / 小学生¥250 / 幼児¥100
10:00~20:00
11月~4月

23 まっかり温泉 ☎0136-45-2717
Makkari Onsen Hoyou Center-Makkari Onsen

露天風呂から眺める羊蹄山は四季を通して大迫力
Enjoy a strong connection to the peaks and views of Mt Yotei

ナトリウム・塩化物・硫酸塩・炭酸水素塩泉

大人¥500 / 4歳~小学生¥200
10:30~21:00 (受付20:30まで)
月曜(月曜が祝日の場合はその翌日)

宿泊専用の温泉施設

24 ザ・グリーンリーフ・ニセコビレッジ ☎0136-44-3311
The Green Leaf Niseko Village

天然岩の露天風呂、美肌効果もある安らぎの湯
Enhances skin condition, relax and revitalize

ナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩泉

宿泊ゲストのみ、日帰り入浴はできません
なし

25 ニセコノーザンリゾート・アンヌプリ ☎0136-58-3311
Niseko Northern Resort Annupuri

リゾート気分を味わい楽しむ、肌触りもやわらかな湯
Silky smooth water feels soft on the skin, relax

ナトリウム・塩化物・硫酸塩・炭酸水素塩泉(中性低張性高温泉)

宿泊ゲストのみ、日帰り入浴はできません
なし

26 湯ごもりの宿 アダージョ ☎0136-58-3331
Yugomori no Yado Adagio

温泉付き客室も備え、湯ごもりにふさわしい隠れ宿
Accommodation with private onsen, great for relaxing

単純硫酸泉

貸切風呂1名50分¥1,200 (要予約)
なし

※各施設料金は2016年3月現在のものです

ニセコ温泉旅にはお得な湯めぐりパスがあります。詳細については下記ウェブサイトをご覧ください。

ニセコ温泉めぐりパス

A handy passport allowing great savings when enjoying Niseko's Onsen. For more information on this handy pass, check the Niseko Resort Tourist Association.

<http://www.niseko-ta.jp>

お問合せ/(株)ニセコリゾート観光協会 ☎0136-43-2051