

とちぎの温泉 TOCHIGI ONSEN ガイドブック2024



はじめに

栃木県は、全国有数の温泉県であり、県の西部から北部の山岳地帯では多くの温泉が湧出しています。更に、近年、平野部においても新しい温泉源が次々に開発されております。

温泉の効用は、現代医学においても高く評価されており、自然志向や健康への関心とも相まって、その役割はますます重要なものとなっています。

温泉が多くの方々の健康づくりに活用され、その効果が十分発揮されるよう、本冊子を作成いたしました。

温泉を正しく利用し、心身の「保養」「休養」「療養」に広く活用していただければ幸いです。

目次

栃木県の泉質一覧	P. 2
温泉とは？	P. 6
温泉の泉質	P. 7
温泉の禁忌症・適応症	P.10
温泉の効能・効果	P.12
温泉の正しい利用法	P.14
温泉成分等揭示表	P.16
栃木県の主な温泉地ガイド	P.18
栃木県の温泉の分布	P.24
『国民保養温泉地』とは？	P.26
温泉関係機関	P.28



栃木県の泉質一覧



市 町 名	温泉地名	泉 質										
		単 純 温 泉	塩 化 物 泉	炭 酸 水 素 塩 泉	硫 酸 塩 泉	含 鉄 泉	酸 性 泉	硫 黄 泉	硫 黄 泉 (硫 化 水 素 型)	そ の 他	未 分 析	
宇 都 宮 市	宇 都 宮	●	●	●	●						●	●
	上 河 内	●	●		●							●
	河 内	●			●							
鹿 沼 市	鹿 沼	●	●	●							●	
	栗 野							●				
日 光 市	奥日光湯元		●	●	●			●	●			●
	日光七里	●										
	小来川										●	
	清滝和の代	●										
	中宮祠											●
	霧降	●	●	●								
	足尾	●										
	湯西川	●									●	
	川俣	●	●	●				●	●			●
	湯沢											●
	奥鬼怒	●	●	●				●	●			●
	日向湖	●						●				
	川俣湖	●										
	日蔭	●										
	真 岡 市	上 栗 山		●	●	●			●			
西 川		●										
鬼怒川		●	●		●			●		●	●	
川治		●										
三依		●			●					●		
鶏頂		●			●							
今市		●						●				
真 岡 市	真 岡		●									
	益 子	●	●		●					●		
	茂 木				●							
	市 貝		●	●								
芳 賀 町	芳 賀		●	●								

市町名	温泉地名		泉質											
			単純温泉	塩化物泉	炭酸水素塩泉	硫酸塩泉	含鉄泉	酸性泉	硫黄泉	硫黄(硫化水素型)泉	その他	未分析		
栃木市	栃木	木			●				●					
	西	方			●									
	岩	舟												●
小山	山		●	●										
下野	南	河内		●										
大田原市	大田	原	●	●										
	湯	津	●	●										
矢板市	黒	羽	●							●				
	赤	滝						●	●					
	小	滝										●		
	寺	山						●						
那須塩原市	矢	板	●	●		●								
	西	那須野	●	●	●									
	東	那須野		●		●					●			
	板	室	●	●		●								●
	三斗小	屋	●											●
	黒	磯		●		●								
	油	井		●	●									
	嶋	内	●											
	青	木		●		●								
	鍋	掛	●											●
	大	網				●								
	福	渡	●	●	●	●								●
	塩	釜	●	●	●	●								
	塩	の湯	●	●										
	畑	下	●	●	●									●
	門	前		●	●	●	●							
	古	町	●	●	●									●
	中	塩原	●	●	●							●		
	上	塩原	●	●	●	●								
	須	巻	●	●	●									●
袖	が沢甘湯	●		●	●			●		●			●	
亀	山		●		●									
新	湯	●			●			●	●	●	●			

市 町 名	温 泉 地 名		泉 質											
			単 純 温 泉	塩 化 物 泉	炭 酸 水 素 塩 泉	硫 酸 塩 泉	含 鉄 泉	酸 性 泉	硫 黄 泉	硫 黄 泉 (<small>硫化水素型</small>)	そ の 他	未 分 析		
那須塩原市	元	湯		🟡	💧						💧	🟢		
	関	谷	🔴	🟡	💧	💧								
	木	綿		🟡		💧								
さくら市	喜	連	🔴	🟡	💧						💧			
	氏	川	🔴								💧			
那須烏山市	南	那		🟡										
	烏	山	🔴	🟡								💧		
塩谷町		谷	🔴	🟡		💧								
高根沢町	高	根		🟡										
	大	丸	🔴			💧					🟢		🟢	
那須町	弁	天	🔴										🟢	
		北	🔴										🟢	
		旭	🔴											
	八	幡							🔴	💧			🟢	
	高	雄			💧	💧					🟢	💧		
	湯	本	🔴						🔴		🟢			
	御	前				💧			🔴					
	大	堀	🔴	🟡	💧	💧								
	新	須	🔴	🟡	💧	💧	💧					💧		
	漆	塚		🟡	💧	💧						💧		
	寺	子	🔴	🟡		💧								
	芦	野	🔴											
	高	久	🔴	🟡	💧	💧						💧	🟢	
	豊	原	🔴											
	大	島	🔴											
	寄	居											💧	
	伊	野	🔴										💧	
	富	岡	🔴											
	那珂川町	小	川		🟡		💧							
		馬	頭	🔴	🟡		💧							💧
足利市	足	利	🔴										💧	
佐野市	佐	野		🟡	💧									
	田	沼	🔴											

※源泉所在地に基づく分類のため、各温泉地に利用施設があるとは限りません。

温泉のいろいろ



栃木県温泉ランキング

- ◆ 源泉総数 ● 全国第10位
- ◆ 湧出量 ● 全国第13位
- ◆ 年間延べ宿泊利用人員 ● 全国第8位

(令和4年3月末現在)



温泉とは？



日本には『温泉法』という法律で、『温泉とは、地中からゆう出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く。）で、別表に掲げる温度又は物質を有するものをいう。』と定義されています。1・2の条件のいずれかを満たしていれば、『温泉』です。

別 表

1. 温泉源から採取されるときに温度が 25℃以上

2. 以下に定められた物質のうち、1つ以上を定量以上含有する。

物 質 名	含有量(1kg中)
溶 存 物 質 (ガス性のものを除く)	総 量 1,000mg以上
遊 離 炭 酸 (CO ₂) (遊離二酸化炭素)	250mg 以上
リ チ ウ ム イ オ ン (Li ⁺)	1mg 以上
ス ト ロ ン チ ウ ム イ オ ン (Sr ²⁺)	10mg 以上
バ リ ウ ム イ オ ン (Ba ²⁺)	5mg 以上
フ ェ ロ 又 は フェ リ イ オ ン (Fe ²⁺ , Fe ³⁺) (総鉄イオン)	10mg 以上
第 一 マ ン ガ ン イ オ ン (Mn ²⁺) (マンガン(Ⅱ)イオン)	10mg 以上
水 素 イ オ ン (H ⁺)	1mg 以上
臭 素 イ オ ン (Br ⁻) (臭化物イオン)	5mg 以上
沃 素 イ オ ン (I ⁻) (ヨウ化物イオン)	1mg 以上
ふ っ 素 イ オ ン (F ⁻) (フッ化物イオン)	2mg 以上
ヒ ド ロ ひ 酸 イ オ ン (HAsO ₄ ²⁻) (ヒ酸水素イオン)	1.3mg 以上
メ タ 亜 ひ 酸 (HAsO ₂)	1mg 以上
総 硫 黄 (S)【HS ⁻ +S ₂ O ₃ ²⁻ +H ₂ Sに対応するもの】	1mg 以上
メ タ ほ う 酸 (HBO ₂)	5mg 以上
メ タ け い 酸 (H ₂ SiO ₃)	50mg 以上
重 炭 酸 そ う だ (NaHCO ₃) (炭酸水素ナトリウム)	340mg 以上
ラ ド ン (Rn)	20(百億分の1キュリー単位)以上
ラ ジ ウ ム 塩 (Raとして)	1億分の1mg 以上



温泉の泉質



温泉は、含まれる化学成分の種類と量により、いくつかのグループに分類されています。温泉のうち、特に治療の目的に供し得るものを「療養泉」といい、次のように分類されています。

栃木県には、含よう素泉・放射能泉を除く全ての泉質の温泉があります。

1.単純温泉

溶存物質質量（ガス性のものを除く）：温泉水 1 kg中に 1,000mg未満
泉温：25℃以上

（このうちpH8.5以上：「アルカリ性単純温泉」）

アルカリ性単純温泉は、肌触りが柔らかく、体に対して刺激が少ないのが特徴で、入浴すると「すべすべ」する感触があります。

栃木県で最も数の多い泉質です。



県内の代表的な温泉地

鬼怒川温泉 湯西川温泉 板室温泉 大丸温泉 など

2.塩類泉

溶存物質質量（ガス性のものを除く）：温泉水 1 kg中に 1,000mg以上
陰イオンの主成分により、次のように分類されています。

〔1〕塩化物泉

陰イオンの主成分：塩化物イオン

風呂から出た後に、皮膚に塩分が付着するため、保温効果・循環改善効果があります。そのため、俗に『熱の湯』『あたたまりの湯』とも呼ばれます。

栃木県では、単純温泉に次いで数の多い泉質です。



県内の代表的な温泉地

塩原温泉郷 喜連川温泉 新那須温泉 など

〔2〕炭酸水素塩泉

陰イオンの主成分：炭酸水素イオン

入浴により、皮膚の脂肪や分泌物を清浄化し、肌を滑らかにする効果があります。アルカリ性のもは俗に『美人の湯』『美肌の湯』とも呼ばれます。

県内の代表的な温泉地

古町温泉 など

〔3〕硫酸塩泉

陰イオンの主成分：硫酸イオン

切り傷・火傷に効果があるともいわれ、『傷の湯』と呼ばれることがあります。



県内の代表的な温泉地

板室温泉 大網温泉 など

3.特殊成分を含む療養泉

特殊成分を一定量以上含む温泉のうち、特に治療の目的に供し得るものをいいます。

〔1〕二酸化炭素泉

二酸化炭素：温泉水 1 kg中に 1,000 mg以上

炭酸ガスが皮膚から吸収され、血行促進効果が知られています。

俗に『泡の湯』とも呼ばれることがあります。

〔2〕含鉄泉

総鉄イオン(鉄Ⅱまたは鉄Ⅲ)：温泉水 1 kg中に 20 mg以上

空気に触れると酸化し、茶褐色に変色します。

県内の温泉地

寺山鉱泉

(3) 酸性泉

水素イオン: 温泉水1kg中に1mg以上

口にすると酸味があります。殺菌効果もあります。刺激が強いため、長湯をすると湯ただれを起こすことがあります。

県内の代表的な温泉地

栃木温泉 赤滝鉱泉 御宝前温泉 など

(4) 含よう素泉

よう化物イオン: 温泉水1kg中に10mg以上

非火山性の温泉に多く、放置すると黄色く着色します。

(5) 硫黄泉

総硫黄: 温泉水1kg中に2mg以上

硫黄型と硫化水素型に分類されます。殺菌力が強く、表皮の細菌やアトピー原因物質を取り除きます。

卵の腐ったような硫化水素ガスの臭いが特徴で、酸化すると黄白色の沈殿物を生じ、これは「湯の花」と呼ばれています。

換気のため!!
窓は閉めない
でね。



県内の代表的な温泉地

奥日光湯元温泉 奥鬼怒温泉 那須温泉郷の一部
元湯温泉 新湯温泉 など

(6) 放射能泉

ラドン: 温泉水1kg中に 30×10^{-10} キュリー (8.25マッヘ単位) 以上
人体に悪影響を与えられがちな放射能も、微量であればむしろ良い影響を与えることが実証されています。



温泉の禁忌症・適応症



温泉に含まれるいろいろな化学成分が、入浴や飲用によって体に入ることによって、さまざまな生体反応を起こします。

温泉の成分のみによってその効能を確定することは困難ですが、泉質によって次のような禁忌症・適応症が定められています。

×禁忌症とは

温泉の効果は、その成分の違いによって千差万別であり、効果があるものでも利用の方法が正しくないと、有害になる場合もあります。温泉療養をしてはいけない症状を「**禁忌症**」といいます。

○適応症とは

温泉療養に適した症状を「**適応症**」といいます。

温泉の一般的禁忌症（浴用）

×禁忌症

- ・病気の活動期（特に熱のあるとき）
- ・活動性の結核
- ・進行した悪性腫瘍又は高度の貧血など身体衰弱の著しい場合
- ・少し動くと息苦しくなるような重い心臓又は肺の病気
- ・むくみのあるような重い腎臓の病気
- ・消化管出血
- ・目に見える出血があるとき
- ・慢性の病気の急性増悪期

療養泉の一般的適応症（浴用）

○適応症

- ・筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）
- ・運動麻痺における筋肉のこわばり
- ・冷え性
- ・末梢循環障害
- ・胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸にガスがたまるなど）
- ・軽症高血圧
- ・耐糖能異常（糖尿病）
- ・軽い高コレステロール血症
- ・軽い喘息又は肺気腫
- ・痔の痛み
- ・自律神経不安定症
- ・ストレスによる諸症状（睡眠障害、うつ状態など）
- ・病後回復期
- ・疲労回復
- ・健康増進

温泉の泉質別禁忌症

泉 質	禁 忌 症	
	浴 用	飲 用
酸性泉	皮膚又は粘膜の過敏な人、高齢者の皮膚乾燥症	－
硫黄泉	酸性泉に同じ	－

温泉飲用の含有成分別禁忌症

含有成分	飲用の許容量／1日	禁忌症
Na⁺ ナトリウムイオン	(1,200mg/A) × 1,000mL以下	塩分制限の必要な病態（腎不全、心不全、肝硬変、虚血性、心疾患、高血圧など）
K⁺ カリウムイオン	(900mg/A) × 1,000mL以下	カリウム制限の必要な病態 (腎不全、副腎皮質機能低下症)
Mg²⁺ マグネシウムイオン	(300mg/A) × 1,000mL以下	下痢、腎不全
I⁻ よう化物イオン	(0.1mg/A) × 1,000mL以下	甲状腺機能亢進症

※Aは、温泉水1kg中に含まれる各成分の重量(mg)の数値

※温泉の飲用は、1日おおよそ200～500mLまでとなっていますが、特定の病気・病態の人は定められた許容量を守ってください。
(飲泉場に設置されている掲示に記載された飲用量を必ず確認しましょう)

療養泉の泉質別適応症

泉 質	適 応 症		
	浴 用	飲 用	
単純温泉	自律神経不安定症、不眠症、うつ状態	－	
塩 類 泉	塩化物泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、 うつ状態、皮膚乾燥症	萎縮性胃炎、便秘
	炭酸水素塩泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、 皮膚乾燥症	胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖 能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)
	硫酸塩泉	塩化物泉に同じ	胆道系機能障害、高コレステロール 血症、便秘
特 殊 成 分 を 含 む 療 養 泉	二酸化炭素泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、 自律神経不安定症	胃腸機能低下
	含鉄泉	－	鉄欠乏性貧血
	酸性泉	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、耐糖 能異常(糖尿病)、表皮化膿症	－
	含よう素泉	－	高コレステロール血症
	硫黄泉	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性 湿疹、表皮化膿症(硫化水素型につい ては、末梢循環障害を加える)	耐糖能異常(糖尿病)、 高コレステロール血症
放射能泉	高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、 強直性脊椎炎など	－	



温泉の効能・効果



日本では、温泉を利用して病気を治療する「湯治」が、古くから行われてきました。温泉療法は、近代医学においても高く評価されています。

では、なぜ温泉は体に効くのでしょうか？

温泉水自体には、次のような効果があります。

(1) 化学的作用

温泉水には、いろいろな化学成分が含まれており、入浴することで皮膚に付着したり、皮膚から吸収されたり、ガス成分が呼吸によって肺から吸収されたりします。

また、飲用すれば、成分が体内に吸収されます。吸収された成分が血液に入って全身に行き渡り、効果がもたらされます。



(2) 物理的作用

●温熱作用

温泉の持つ熱による作用です。

温度により、その効果が異なります。

高温浴 42℃以上の熱い湯は、神経系・循環器系を興奮させ、刺激するので、新陳代謝が活発になります。ただし、高齢者や高血圧の人には強すぎる場合があります。

微温浴 36℃～38℃くらいの、体温に近いぬるい湯では、身体に鎮静的に作用し、神経の興奮を抑えるので、ゆったりとした気分になります。胸の高さくらいの湯にゆっくり入るのが効果的です。

●浮力・水圧による作用

首までお湯に入った場合、浮力により、体重が空気中の約9分の1になります。そのため、足腰や関節への負担が軽くなり、水中での運動が楽になります。また、水の抵抗により筋肉などが強化されるとともに、水圧により心臓の動きが活発になります。

(3) 転地や気候による作用

温泉地に行くことにより、日常生活やストレスから解放されることや、温泉地の美しい景観や自然を楽しみ、リラックスすることで、身体に良い影響を及ぼす作用があります。

また、山岳地の温泉では、気圧が下がるため、呼吸活動が活発になり呼吸機能が強化されます。



温泉には、以上のようなさまざまな作用が総合的に作用して、バランスの崩れた身体の調子を正常化させ、外部からの刺激に対して抵抗力を増加させる効果があります。これを「**非特異的変調作用**」といいます。

温泉の効能効果は、ひとつひとつの作用だけでなく、この「**非特異的変調作用**」によるところが大きいと考えられています。





温泉の正しい利用法



入浴するとき注意すること

●入浴方法は

- ①入浴時間・入浴回数は、慣れるまでは3～10分程度を1日1～2回とし、慣れてきたら15～20分程度を1日2～3回まで増やしてもよいでしょう。
- ②高齢者、高血圧症もしくは心臓病の人又は脳卒中を経験した人は、42℃以上の高温浴は避けてください。心肺機能の低下している人は、半身浴・部分浴が望ましいです。

●入浴前には

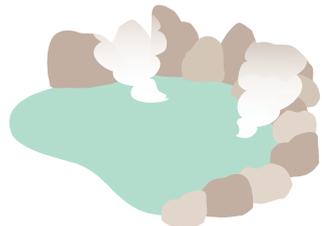
- ①食事の直前・直後、飲酒後の入浴は控えましょう。
- ②過度の疲労時、運動後30分間は入浴を控えましょう。
- ③高齢者、お子さん、身体の不自由な方は1人きりでの入浴は避けましょう。
- ④入浴前に水分補給しましょう。
- ⑤浴槽に入る前に、手足から掛け湯をして温度に慣らすとともに、身体を洗い流しましょう。

●入浴中には

- ①運動浴を除き、手足を軽く動かす程度にして静かに入浴しましょう。
- ②浴槽から出る時は、立ちくらみを起こさないようにゆっくり出てください。
- ③めまいが生じ、又は気分が不良となった時は、近くの人に助けを求めつつ、浴槽から頭を低い位置に保ってゆっくり出て、横になって回復を待ってください。
- ④浴槽水の清潔を保つため、浴槽にタオルは入れないでください。

●入浴後には

- ①身体に付着した温泉成分を温水で洗い流さず、タオルで水分を拭き取り、着衣のまま保温し、30分程度の安静を心がけてください。ただし、肌の弱い人は、刺激の強い泉質（例えば酸性泉や硫黄泉等）や必要に応じて塩素消毒等が行われている場合には、温泉成分等を温水で洗い流した方がよいでしょう。
- ②入浴後に水分補給しましょう。



●湯あたりしてしまったら…

以下の状態がある間は、入浴を中止するか、又は回数を減らし、回復を待ちましょう。

【湯あたりとは】

温泉療養開始後おおむね3日～1週間前後に、気分不快、不眠もしくは消化器症状等の湯あたり症状又は皮膚炎などが現れる状態のことです。

●温泉療養(長期滞在)の場合は

温泉療養に関しては、温泉療法医など、専門知識を有する医師の指導を受けましょう。

【温泉療法医とは】

温泉医学の研究を行っている「日本温泉気候物理医学会」が認定している制度で、温泉療養に関する研修を受けるなどして、温泉療養者に対して指導を行い得る医師を「温泉療法医」として認定しています。

飲用するとき注意すること

●飲用方法・飲用量について

- ①飲用は食事の30分程度前に行いましょう。
- ②飲用の1回の量は100～150mL程度、1日の総量は200～500mLまでとしてください。また、温泉の成分により減量・希釈が必要な場合があります。

●一般的な注意事項

- ①飲用として許可された施設であることを確認し、清潔なコップで飲みましょう。施設には右のようなステッカーが掲示されています。
- ②飲泉所で新鮮な温泉を飲用してください。温泉は湧出後、時間の経過とともに成分が変化します。また雑菌の繁殖する恐れがあるため、温泉水の持ち出しはやめましょう。
- ③療養として飲用する場合、専門的知識を有する医師の指導を受けましょう。また、服薬治療中の方は、主治医に相談しましょう。
- ④15歳以下のお子さんは原則として飲用を避けてください。飲用する場合は専門的知識を有する医師の指導を受けてください。



【温泉飲用許可済証】

温泉地ガイド





栃木県の主な温泉地ガイド



奥日光湯元温泉

奥日光の湯ノ湖北岸に位置し、西に白根山、北に温泉岳、東に三岳の、山々に囲まれた静かな温泉地である。標高約1,500mという立地条件のため、夏の避暑地として最適であり、林間学校やキャンプ場が開設される。また、新緑・紅葉・雪景色など、四季折々の変化を満喫できるので、登山・ハイキング・スキーなどの利用客も多い。昭和29年には、県内で最初の国民保養温泉地に指定された。

源泉は、温泉街北方の湿原地帯に点在し、独特の形をした温泉小屋から白い蒸気が立ち上っている。泉質は硫黄泉で、この温泉は光徳温泉や中禅寺温泉へも引湯されている。

■アクセス

車：日光宇都宮道路清滝ICから国道120号を
中宮祠・湯元方面へ約20km

電車：東武日光線「東武日光駅」又は
JR日光線「日光駅」から東武バス
(湯元温泉行き)約1時間20分



奥日光湯元温泉

鬼怒川温泉



鬼怒川温泉

本県最大の収容能力があり、年間宿泊利用人員でも常に全国の上位に位置する大温泉地である。首都圏や会津地方からの交通の便もよく、付近にはテーマパークやレジャー施設が多数存在する。平成29年8月から東武鬼怒川線をSL「大樹」が運行開始。転車台広場では編成車両の入換作業が間近で見ることができる。

また、周辺へ一歩足を踏み入れれば、美しい自然が多く残されており、鬼怒川渓谷沿いに奇岩が続く景勝地などの見どころも多い。

温泉は、江戸時代に発見されたと言われ、明治以降には「滝の湯」という名称で広く一般の人々に親しまれるようになった。泉質は、アルカリ性単純温泉で神経痛などに効果があるといわれている。

■アクセス

車：日光宇都宮道路今市ICから国道121号を鬼怒川方面へ約15km

電車：東武鬼怒川線「鬼怒川温泉駅」
又は「鬼怒川公園駅」下車

川治温泉



川治温泉

高原山の西部、鬼怒川温泉から北へ約10kmに位置する鬼怒川と男鹿川が合流する峡谷にひらけた温泉地で、上流には川治ダムと五十里ダムがある。野岩鉄道会津鬼怒川線の沿線で、東武特急列車などの運行により首都圏や会津地方からの交通の便が良い。

温泉は、江戸時代に男鹿川が氾濫した際に発見されたと言われている。泉質は、アルカリ性単純温泉で創傷に良いとされ、昔から「傷は川治、火傷は滝(鬼怒川)」と言われ、多くの湯治客に利用されてきた。

緩やかな男鹿川の流れを堪能しながら入浴する露天風呂「薬師の湯」は、古くから「岩風呂」の愛称で地元の人々にも親しまれており、隣接地にはキャンプ場も整備され、ゆっくりと温泉と自然体験が楽しめる。

■アクセス

車：日光宇都宮道路今市ICから国道121号
ICから国道121号
を川治方面へ約30km

電車：東武鬼怒川線→会津
鬼怒川線「川治温泉駅」
又は「川治湯元駅」下車



湯西川温泉

湯西川の源流に近い標高700～800mの盆地状の谷間にあり、壇ノ浦の戦いで敗れた平家一族の子孫によって温泉が発見されたと伝えられている。

平家落人伝説の残る、歴史と自然に囲まれた温泉地。平家落人の里ならではの郷土料理が味わえるのも魅力。温泉の主な泉質は、単純温泉である。

■アクセス

車：日光宇都宮道路今市ICから国道121号、
県道249号線を湯西川方面へ約55km
電車：東武鬼怒川線→会津鬼怒川線「湯西川温泉駅」
下車、東武ダイヤルバスで約30分

川俣温泉

川俣湖より上流の鬼怒川渓谷沿いにあり、雄大な自然を楽しむ温泉地。周囲には、瀬戸合峽や間欠泉などがある。泉質は、塩化物泉・硫黄泉・単純温泉である。



■アクセス

車：日光宇都宮道路今市ICから国道121号、
県道23号線を川俣温泉方面へ約65km
電車：東武鬼怒川線「鬼怒川温泉駅」
から市営バスで、約1時間40分

奥鬼怒温泉

川俣温泉から更に上流へ上った鬼怒川の源流の近くには、八丁の湯・加仁湯・日光沢温泉・手白沢温泉の四つの温泉がある。いずれの温泉も自然と一体となった露天風呂があり、秘湯と呼ぶにふさわしい趣である。

泉質は、各温泉とも異なっており、単純温泉・硫黄泉・塩化物泉などの種類がある。



■アクセス

車：日光宇都宮道路今市ICから国道121号、県道23号線を女夫淵温泉方面へ約69km（駐車場から徒歩約1時間）

電車：東武鬼怒川線「鬼怒川温泉駅」から市営バスで、約1時間50分。女夫淵温泉から徒歩約1時間

那須温泉郷



那須湯本温泉街

標高1,900mを超え常に白煙をたなびかせている那須岳（茶臼岳）の山麓に、大丸・弁天・北・八幡・高雄・那須湯本・新那須などの温泉地が点在する。いずれの温泉地も湯量が豊富で、雄大な景観とともに大自然の

すばらしさを実感できる。

那須高原には、別荘や牧場のほかに多くのレジャー施設や美術館、博物館があり、本県を代表するリゾート地となっている。

温泉の歴史は古く、那須湯本温泉にある鹿の湯は、約1,390年前に、狩野三郎行広という者が山狩りの際に、射損じて逃げる鹿を追って山奥に入ると、鹿は傷ついた体を温泉で癒していたことから発見されたと言われている。泉質は各温泉とも個性的で、硫黄泉・酸性泉・硫酸塩泉・炭酸水素塩泉・単純温泉などである。

■アクセス

車：東北自動車道那須ICから、県道17号線を湯本方面に那須湯本温泉まで約12km
その先の大丸温泉までは約18km

電車：JR東北新幹線那須塩原駅から那須湯本温泉までは、関東バス（那須湯本行き）で約50分、大丸温泉までは関東バス（那須口ーブウェイ行き、冬季は大丸温泉行き）で約1時間15分

塩原温泉郷

箒川沿いに、大網・福渡・畑下・塩釜・塩の湯・門前・古町・中塩原・上塩原の各温泉地が続き、少し離れて、元湯・新湯の温泉地がある県下有数の大温泉郷である。

昔から多くの文豪に愛された温泉地でもあり、尾崎紅葉の代表作である「金色夜叉」はこの地で生まれ、原稿の一部が残されている。また、夏目漱石・斎藤茂吉・谷崎潤一郎などの文学碑も点在している。

新緑や紅葉の美しい箒川渓谷沿いには遊歩道が整備されており、ハイキングや森林浴が楽しめるほか、コースの途中には多くの滝がある。

泉質は、塩原温泉の名前のとおり塩化物泉が中心であるが、炭酸水素塩泉や硫酸塩泉もあり、元湯と新湯は硫黄泉が主である。

■アクセス

車：東北自動車道西那須野塩原ICから国道400号を約15km

電車：JR東北新幹線「那須塩原駅」からJRバスで約65分
東武鉄道東武線「鬼怒川温泉駅」
⇒野岩鉄道会津鬼怒川線
「上三依塩原温泉口駅」から那須塩原地域バス（ゆ〜バス）で約25分



塩原温泉郷

板室温泉

康平2年(1059)年に発見されたといわれ、古くから「下野の薬湯」と呼ばれ多くの湯治客に親しまれてきた温泉地である。現在の温泉街もその雰囲気を残しており、年間を通して長期滞在の利用客が多い。

昭和46年に国民保養温泉地の指定を受け、更にその後「ふれあい・やすらぎ温泉地」に選定された。

主な泉質は、単純温泉と硫酸塩泉である。

■アクセス

車：東北自動車道黒磯板室ICから木綿畑交差点を右折、県道30号線を那須方面へ戸田交差点を左折県道369号線で板室温泉方面へ。ICより約25分

電車：JR東北本線黒磯駅からバス（板室温泉行き）で約35分



板室温泉

三斗小屋温泉

那須連山の北西部、標高約1,500mの山あいには2軒の旅館があり、本県で最北端の温泉地である。電気は自家発電で、夜にはランプの宿となる秘湯の温泉として人気が高い。

源泉は、旅館から東方へ約20分ほど登ったところにあり、噴気地帯からは100℃近い高温の温泉が湧出している。

■アクセス

車：東北自動車道那須ICから県道17号線を湯本方面へ約18km（県営駐車場から徒歩約2時間）

電車：JR東北本線黒磯駅からバス（那須ロープウェイ行き）に乗り終点下車、ロープウェイ山頂駅から徒歩約2時間



三斗小屋温泉

喜連川温泉

昭和56年11月に深さ1,242mに達したパイプからすさまじい湯煙をあげて湧き出た湯が、喜連川の名を高めている温泉の始まりである。

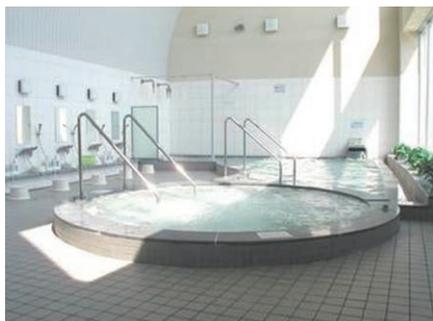
現在、喜連川地域にはいくつかの温泉施設がある。また、県内初の温泉付きの道の駅があり、クアハウスでは、水着着用のもと、気軽に歩行浴などが体験できる。宿泊客はもとより、日帰り客にも楽しめる温泉地となっている。

主な泉質は塩化物泉と硫黄泉である。その効能・効果から良泉として知られ、「日本三大美肌の湯」とも言われており、県内外から多くの人々に親しまれている。



■アクセス

- 車：東北自動車道矢板ICから国道4号を喜連川方面へ約17km
- 電車：JR東北本線氏家駅から関東バスで喜連川温泉及び馬頭方面へ約20分



喜連川温泉 道の駅 きつれがわ

馬頭温泉



ゆりがねの湯（那珂川町）

県北東部の八溝県立自然公園内にある温泉地で、眼下に那珂川、遠くに日光連山を見渡せる風光明媚な地にある。茨城県境に近いので、常磐自動車道方面からの利用客も多い。周辺には多くのゴルフ場があるのでゴルフ客に、那珂川ではアユ釣りが楽しめるので釣り客に、温泉地北東には小砂焼の窯元があるので陶芸ファンに、とさまざまな客層に利用されている温泉地である。

温泉の歴史に関しては、江戸時代に那珂川河川敷内に湧出した温泉について記載された古文書が残されている。

泉質はアルカリ性単純温泉で、入浴すると肌がつるつるすることから、「美人の湯」として知られている。

■アクセス

- 車：東北自動車道宇都宮ICから国道293号を東へ約40km
- 電車：JR東北本線「氏家駅」東口から関東バスで約40分+タクシーで5分

その他の温泉地

近年、掘削技術の進歩により、地下1,000mから1,800mまで掘削する温泉開発が行われており、その結果、新しい温泉地が次々と出現しています。

現在、県内25市町のうち源泉を有するのは22市町に及び、今後まだ増え続けていくと思われます。

これらの温泉地は、住民に身近な『日帰り温泉』や『温泉スタンド』として受け入れられ、盛況を呈しています。

また、市町においても住民の健康増進施設としての位置付けから、公営温泉施設を設置しているところも多数みられます。

こうして、今では、手軽に温泉入浴ができるようになりましたが、乱掘による湯量の減少や泉温の低下、枯渇といった現象が心配されます。

温泉は限りある天然の資源であることを再認識しながら、利用していただきたいと思います。

なお、その他の温泉地につきましては、後掲(P24)の地図を御参照下さい。



ろまんちっく村 (宇都宮市)



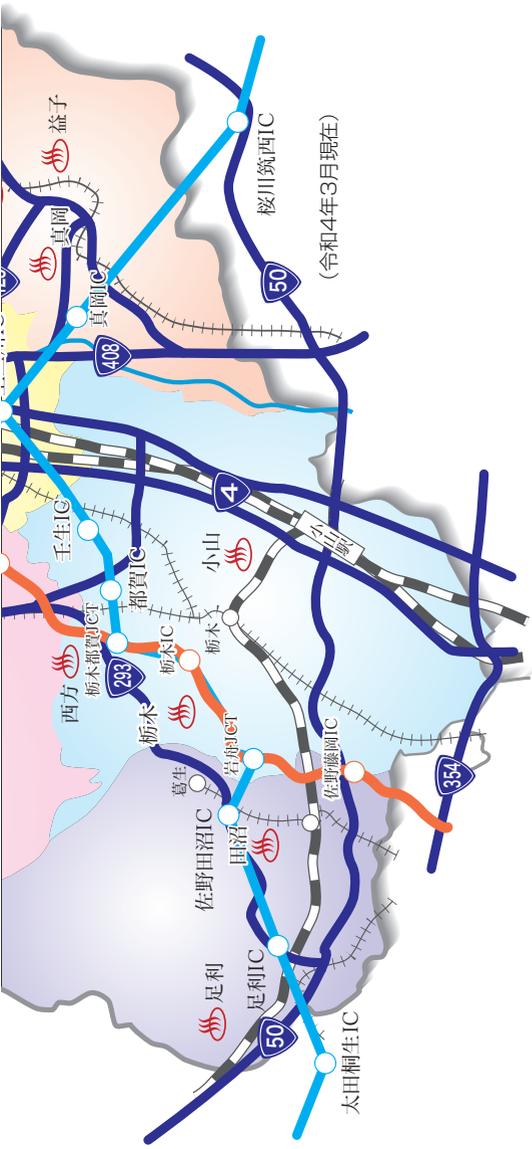
前日光つつじの湯交流館 (鹿沼市)



芳賀温泉ロマンの湯 (芳賀町)



佐野市温泉スタンド (佐野市)



野居屋塚磯室掛畑
 斗小綿
 芦寄三漆黑板鍋木
 ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

島雄本前掘幡須原子岡
 北宝深那
 大高湯御大八新豊寺富
 ⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔

前町下釜網渡湯谷久丸天
 の
 門古畑塩大福塩関高大弁
 ㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟

川川依向川治頂湯湯原原
 西怒塩塩
 西湯三日鬼川鷄新元上中
 ㉡㉢㉣㉤㉥㉦㉧㉨㉩㉪㉫

元徳祠代降光怒俣湖山陰
 日光宮和の霧日奥川川上日
 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪



『国民保養温泉地』とは？



国民保養温泉地とは、温泉の公共的利用増進のため、温泉利用の効果が十分期待され、かつ、健全な保養地として活用される温泉地を「温泉法」に基づき、環境大臣が指定するもので、以下の基準によって選定されます。

(平成24年7月改正)

第1 温泉の泉質及び湧出量に関する条件

- (1)利用源泉が療養泉であること。
- (2)利用する温泉の湧出量が豊富であること。なお、湧出量の目安は温泉利用者1人あたり0.5リットル/分以上であること。

第2 温泉地の環境等に関する条件

- (1)自然環境、まちなみ、歴史、風土、文化等の観点から保養地として適していること。
- (2)医学的立場から適正な温泉利用や健康管理について指導が可能な医師の配置計画又は同医師との連携のもと入浴方法等の指導ができる人材の配置計画若しくは育成方針等が確立していること。
- (3)温泉資源の保護、温泉の衛生管理、温泉の公共的利用の増進並びに高齢者及び障害者等への配慮に関する取組を適切に行うこととしていること。
- (4)災害防止に関する取組が充実していること。

第3 温泉地計画の策定

- (1)温泉地における温泉利用施設の整備及び環境の改善を図るため、環境大臣が国民保養温泉地ごとに「第2 温泉地の環境等に関する条件」に関する温泉地計画を策定すること。
- (2)国民保養温泉地の指定を希望する地方公共団体は、住民、事業者等の意見を聴いて、温泉地計画の案を作成し、環境大臣に提出すること。

昭和29年に「酸ヶ湯温泉(青森県)」、「四万温泉(群馬県)」、「奥日光湯元温泉(栃木県)」を指定して以降、全国で79か所を指定している。(令和4年10月現在)

温 泉 地	指 定 年 月 日
奥日光湯元温泉	昭和29.10.11



温 泉 地	指 定 年 月 日
板室温泉	昭和46.3.23



板室温泉は、自然の活用に適した温泉地として、「ふれあい・やすらぎ温泉地」として選定されています。

温泉についての問合せ先



温泉担当保健所一覧

所 名	担 当 課	電 話 番 号	F A X 番 号
県西健康福祉センター	生活衛生課	0289-64-3029	0289-64-3059
県東健康福祉センター	生活衛生課	0285-83-7220	0285-84-7438
県南健康福祉センター	生活衛生課	0285-22-6119	0285-21-0175
県北健康福祉センター	生活衛生課	0287-22-2364	0287-23-9433
安足健康福祉センター	生活衛生課	0284-41-5897	0284-41-6907
今市健康福祉センター	保健衛生課	0288-21-1066	0288-22-6321
栃木健康福祉センター	保健衛生課	0282-22-4121	0282-22-7697
宇都宮市保健所	総務課	028-626-1104	028-627-9244

源泉所在市町一覧

市 町 名	担 当 課	電 話 番 号	F A X 番 号
宇 都 宮 市	観光交流課	028-632-2456	028-632-5420
鹿 沼 市	観光交流課	0289-63-2188	0289-63-2189
日 光 市	観 光 課	0288-21-5170	0288-21-5121
	日光観光課	0288-53-3795	0288-54-2425
	藤原観光課	0288-76-4111	0288-76-1110
	足尾観光課	0288-93-3116	0288-93-4783
	栗山観光課	0288-97-1136	0288-97-1480
真 岡 市	プロジェクト推進課	0285-83-8196	0285-83-5896
益 子 町	環 境 課	0285-72-8101	0285-72-6430
茂 木 町	住 民 課	0285-63-5628	0285-63-5600
市 貝 町	町民くらし課	0285-68-1133	0285-68-4671
芳 賀 町	商工観光課	028-677-1115	028-677-6088
栃 木 市	商工振興課	0282-21-2371	0282-21-2683
小 山 市	総合政策課	0285-22-9355	0285-22-9546
下 野 市	健康増進課	0285-32-8905	0285-32-8604
大 田 原 市	商工観光課	0287-23-8709	0287-23-8697
矢 板 市	商工観光課	0287-43-6211	0287-44-3324
	商工観光課	0287-62-7156	0287-62-7223
	塩原支所	0287-32-2914	0287-32-3692
那 須 塩 原 市	西那須野支所	0287-37-5107	0287-37-5116
	企画調整課	0287-45-1112	0287-45-1840
塩 谷 町	商工観光課	028-686-6627	028-686-2055
さ く ら 市	産 業 課	028-675-8104	028-675-8114
高 根 沢 町	産 業 課	028-675-8104	028-675-8114
那 須 烏 山 市	まちづくり課	0287-83-1120	0287-83-1142
那 珂 川 町	産業振興課	0287-92-1116	0287-92-3699
那 須 町	観光商工課	0287-72-6918	0287-72-1112
足 利 市	環境政策課	0284-20-2152	0284-20-2140
佐 野 市	観光推進課	0283-27-3011	0283-20-3029

関 係 団 体

団 体 名	住 所	電話・FAX番号
栃木県温泉保護 開発協会連合会	宇都宮市埜田1-1-20(業務課内)	028-622-6017





栃木県

栃木県保健福祉部 薬務課

〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20 TEL 028-623-3119

2024年3月発行

(2024年4月～薬務課は医薬・生活衛生課になります。)