ニセコ温泉ガイド

NISEKO ONSEN GUIDE

地元温泉ソムリエが案内（ガイド）

あの湯に行こう♪　この湯に浸かろう♫

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28施設を、私たち温泉ソムリエがガイドします。

Susumu Kuze

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

魅力1

泉質が多彩である

炭酸水素塩泉やアルカリ性温泉は、古い角質を落としツルスベの肌に。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、硫黄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。

魅力2

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。

魅力3

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）、硫黄泉は、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。

Tsutomu Sato

さとう　努 さん

温泉ソムリエ師範
ニセコ温泉部部長
温泉観光士
温泉入浴指導員
温泉観光実践士

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

提案1

「湯＋食」はお得で楽しい

ニセコ温泉郷の施設のなかには、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。それぞ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。

提案2

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。

提案3

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かれば、３ヶ月から半年ぐ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 district's Onsen Sommliers. 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.

Kyoko Matsuura

松浦　京子 さん

温泉ソムリエ

夫婦で経営するペンションは温泉施設でもあるため、ゲストの質問に的確に答えたいとの思いから、ソムリエ養成講座に参加し認定を受けました。温泉に対する意識が変わり、またニセコ温泉郷の魅力も再発見。温泉分析表を読み解き、隠れ成分を探すのも密かな楽しみです。ニセコロッジペアーズオーナー。大阪市出身。

Masahiro Manya

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 ▶ さとう
松浦 京子さん ▶ 松浦
萬谷 政博さん ▶ 萬谷

ニセコ湯めぐりパス　Niseko Yumeguri Pass

ニセコエリアにはたくさんの温泉があります。
このたくさんの温泉を気軽に楽しんでいただける「ニセコ湯めぐりパス」を利用しませんか？

加盟施設は赤グループ（入浴料金 600 円以下）・青グループ（入浴料金 700 円以上）の２グループに分かれています。ニセコ湯めぐりパスには、両施設利用可能なベーシックカード、赤グループ利用可能なレッドカード、青グループ利用可能なブルーカードの３種類あります。

有効期限は180日
The pass expires after 180 days.

種　類	金　額	シール特典	入浴特典
ベーシックカード	2,200円(税込)	赤シール２枚 青シール２枚	最大4回の入浴可能
レッドカード	1,470円(税込)	赤シール３枚	最大3回の入浴可能
ブルーカード	1,970円(税込)	青シール３枚	3回の入浴可能

Niseko Area is full of wonderful onsen for you to enjoy.
The "Yumeguri Pass" will help you discover the onsens !

Participating facilities are broken down into two groups: Red (Entrance fee of \600 or more) and Blue (Entrance Fee of \700 or more)
There are three kinds of Passes: a Basic Pass usable in both groups, a Red Pass for the Red Group, and a Blue Pass for the Blue Group.

Cost
Basic Pass: ¥2,200 –Allows 2 Red Group & 2 Blue Group entries (Total of 4 entries)
Red Pass: ¥1,470 –Allows 3 Red Group entries (Total of 3 entries)
Blue Pass:¥1,970 –Allows 3 Blue Group entries (Total of 3 entries)

お問合せ
(株)ニセコリゾート観光協会　0136-43-2051
http://www.niseko-ta.jp
Contact/ Niseko Resort Tourism Association

至岩内・共和
To Iwanai/Kyowa
66
蘭越町交流促進センター 雪秩父
Rankoshi Kouryu Sokushin Center Yukichichibu
15
月美の宿 紅葉音
Tsukimi no Yado Akahane
16
23 湯ごもりの宿 アダージョ
Yugomori no Yado Adagio
Closed in Winter 冬期間通行止
ニセコ町五色温泉 インフォメーションセンター Niseko Goshiki Onsen Information Center
ニセコ五色温泉旅館
Niseko Goshiki Onsen Ryokan
1
Closed in Winter 冬期間通行止
ニセコノーザンリゾート・アンヌプリ
Niseko Northern Resort Annupuri
22
いこいの湯宿いろは
Ikoi no Yuyado Iroha
7
ワン・ニセコ・リゾート・タワーズ
One Niseko Resort Towers
8
甘露の森
Hotel Kanro no Mori
9
鯉川温泉
Koikawa Onsen
20
6 ニセコアンヌプリ温泉 湯心亭
Niseko Annupuri Onsen Yugokorotei
10
11
ニセコグランドホテル
Niseko Grand Hotel
207
343
蘭越町交流促進センター幽泉閣
Rankoshi Kouryu Sokushin Center Yusenkaku
ニセコ昆布温泉 鶴雅別荘 杢の抄
Niseko Konbu Onsen Tsuruga Bessou Moku no Sho
至函館
To Hakodate
18 黄金温泉
Kogane Onsen
17
こんぶ
Konbu
らんこしニセコエリア情報センター
Rankoshi Niseko Area Information Center
5
32
至豊浦
To Toyoura
坐忘林
Zaborin
28
冬期間通行止
Closed in Winter
ホテルニセコアルペン
Hotel Niseko Alpen
27
24
スカイニセコ
Skye Niseko
木ニセコ
Ki Niseko
14
25
シャレーアイビー
Chalet Ivy
湯元ニセコプリンスホテル ひらふ亭
Niseko Prince Hotel Hirafutei
13
26
12
ザ・ヴェール・ニセコ
The Vale Niseko
綾ニセコ
AYA Niseko
21
5 ヒルトン ニセコビレッジ
Hilton Niseko Village
ザ・グリーンリーフ・ニセコビレッジ
The Green Leaf Niseko Village
343
尻別川 Shiribetsu.River
有島記念公園 (有島記念館・農場解放記念碑)
Arishima Memorial Museum and Park
ニセコ
Niseko
4
ニセコ町役場
Niseko Town Hall
道の駅ニセコビューブラザ 観光案内所
Michi no eki Niseko View Plaza Tourist Information Center
ニセコ駅前温泉 綺羅乃湯
Niseko Ekimae Onsen Kira no Yu
230
くっちゃん温泉 ホテルようてい
Kutchan Onsen Hotel Yotei
58
2
くっちゃん
Kutchan
倶知安駅観光案内所 Kutchan Tourist Information Center
3
ファーストキャビンニセコ・ぽんの湯
First Cabin Niseko Pon no Yu
343
5
至共和
To Kyowa
393
至余市・小樽
To Yoichi/Otaru
276
至京極
To Kyogoku
●倶知安町役場 Kutchan Town Hall
478
至京極
To Kyogoku
631
ひらふ
Hirafu
羊蹄山
Mt.Yotei
●羊蹄山自然公園
Mt.Yotei Nature Park
66
道の駅真狩フラワーセンター (真狩センター)
Michi no eki Makkari Flower Center
まっかり温泉 19
Makkari Onsen
至喜茂別
To Kimobetsu
66
至豊浦
To Toyoura
至洞爺湖・豊浦
To Toya/Toyoura

❶ニセコ五色温泉旅館
Niseko 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¥800／小人(5歳～小学生) 500円
時 夏期 9:00～20:00／冬期 10:00～19:00
休 なし

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

露天風呂から見る羊蹄山と源泉掛け流しの泉質は最高
This open-air onsen features both natural spring water and great views of Mt. Yotei

ナトリウム－炭酸水素塩・塩化物泉
¥ 大人¥800／小学生¥500
時 10:00～22:00
休 なし

❸ファーストキャビンニセコ・ぽんの湯
First Cabin Niseko Pon no Yu
☎0136-55-6625

女性への心遣いが全てに感じられる天然温泉
This natural onsen features many special offerings particularly aimed at women

ナトリウム・塩化物・硫酸塩・炭酸水素塩温泉
¥ 大人¥850／小学生¥500
（12月～2月末　大人1,000円）
時 3～11月 13:00～21:00（20:00最終入場）
12～2月 13:00～17:00（16:00最終入場）
休 なし

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

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
時 10:00～21:30(受付21:00まで)
休 第2・4水曜日（祝日の場合は翌日）
8～10月は無休

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

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
宿泊ゲスト、「ランチ&ディナー de 温泉」プラン利用ゲスト専用
休 なし

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

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¥1,000／中学生¥900／小学生¥500
時 6:00～24:00（受付23:00まで）
※温泉清掃日は16:00～
休 なし

❼いこいの湯宿いろは
Ikoi no Yuyado iroha
☎0136-58-3111

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 onsen 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
時 12:00～22:00(受付21:00まで)
※温泉清掃日は13:00～
休 なし

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

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

ナトリウム－炭酸水素塩・塩化物泉
¥ 大人¥950／小学生¥550
時 13:00～21:00(最終受付)
休 なし

❾ホテル甘露の森
Hotel Kanro no Mori
☎0136-58-3800

美白、つるつる、ぷるぷる効果！森に佇む美人の湯
Whitening and 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¥900／小学生¥300
時 11:00～21:00(最終受付)
休 4月と11月は休館日あり（要問合せ）

❿ニセコグランドホテル
Niseko Grand Hotel
☎0136-58-2121

保湿成分たっぷり若返りの湯、今どき希少な混浴露天も！
Moisterizing 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¥950／小学生¥450
時 11:30～21:00
休 なし

⓫ニセコ昆布温泉 鶴雅別荘 杢の抄
Niseko Konbu Onsen Tsuruga Bessou Moku no Sho
☎0136-59-2323

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
宿泊ゲスト、
日帰り入浴プラン(要予約)利用ゲスト専用
休 要問合せ

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

大浴場も海外気分が味わえる高級コンドミニアム
Enjoy both large bathing areas and luxurious condominiums in this international-style onsen

ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩泉
¥ 大人￥1,300／小学生￥800
時 夏期 7:00～10:00／13:00～21:00
冬期 7:00～10:00／13:00～22:00
休 5月上旬～6月末、10月上旬～11月末

⓭湯元ニセコプリンスホテル ひらふ亭
Niseko Prince Hotel Hirafutei
☎0136-23-2239

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 circulation

ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩泉
¥ 大人¥1,000／4歳～¥600
時 7:00～10:30／13:30～23:00
休 要問合せ

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

シンプルで清潔感あふれる大浴場は落ち着いた雰囲気
This onsen specializes in baths with a simple, calming atmosphere

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 要問合せ
時 13:00～22:00（受付21:00まで）
休 なし（5・11月にメンテナンス等でクローズあり）

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

美肌効果で女性に人気の泥パック温泉が最高！！
Mud bath hotsprings, perfect for beautiful skin and very popular with women.

硫黄泉
¥ 大人¥700／小学生¥300
時 10:00～20:00（受付19:30まで）
休 火曜（祝祭日、年末年始、GWを除く）

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

長湯したくなる、とても落ち着いた大人の雰囲気
A calm and peaceful atmosphere, perfect for a long soak

硫黄泉
¥ 大人¥800／小学生以上¥300
貸切風呂1組2,100円（完全予約制）
時 10:00～17:00
休 不定休

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

地元に根付いたアルカリ性温泉はすべすべ美人温泉
An alkaline onsen loved by locals, helps with smooth beautiful skin

ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩泉
¥ 大人¥500／小学生¥300
時 10:00～21:30（受付21:00まで）
（月曜は12:00～）
休 なし

⓲黄金温泉
Kogane Onsen
☎0136-58-2654

開放感がたまらない、最高の景色で長湯を満喫
Unbelievably freeing, take a long soak in the hot water and soak in the wonderful scenery

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
時 10:00～20:00
休 11月～4月

⓳まっかり温泉
Makkari Onsen
☎0136-45-2717

心身ともにリラックス！羊蹄山を間近に望む美肌の湯
Relax both mind and body right next to Mt. Yotei while getting beautiful skin

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
時 4～9月 10:00～21:00（20:30最終受付）
10～3月 11:00～21:00（20:30最終受付）
休 月曜（月曜が祝日の場合はその翌日）

宿泊専用の温泉施設

⓴鯉川温泉 Koikawa Onsen
休止中

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
☎0136-58-2111

㉑ザ・グリーンリーフ・ニセコビレッジ 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
Features outdoor natural rock baths that are gentle and great for the skin

ナトリウム－炭酸水素塩・硫酸塩泉
☎0136-44-3311

㉒ニセコノーザンリゾート・アンヌプリ 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
Calming baths with a resort-like feel

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）
☎0136-58-3311

㉓湯ごもりの宿 アダージョ Yugomori no Yado Adagio

硫黄泉の好きな方におすすめ。家族貸切で露天風呂に入れます
Open air and bookable by families, this onsen is highly recommended for fans of sulfur baths

硫黄泉
☎0136-58-3331

㉔木ニセコ 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
Condominium onsen that artfully combines nature with a modern feel

含鉄(Ⅱ)-ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩温泉
☎0136-22-2121

㉕シャレーアイビー Chalet Ivy

天然温泉・客室・食事すべてが満足なホテル。貸切温泉は外来可
A natural onsen, guest rooms and meals all catered for. A private bath is available for non-guests

ナトリウム・マグネシウム-炭酸水素塩泉・硫酸塩・塩化物温泉
☎0136-22-1123

㉖綾ニセコ AYA Niseko

スキー場直結のコンドミニアム。天然温泉やジム等施設が充実
A Ski-in/Ski out condominium with natural spring onsen and gym facilities

ナトリウム・マグネシウム-塩化物・炭酸水素塩泉
☎0136-23-1280

㉗スカイニセコ Skye Niseko

全ての贅沢がここにあり。心休まる檜の香りが疲れをほぐす
Stay in the lap of luxury. This onsen's Japanese cypress fragrance will melt away your stress as you bathe

カルシウム・ナトリウム・マグネシウム－硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物
☎0136-55-6414

㉘坐忘林 Zaborin

全客室に源泉かけ流しの内湯、露天風呂完備。贅沢な隠れ家的旅館
A natural onsen open-air and indoor bath in each guest room, feels like a luxurious hideaway retreat

ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物温泉
☎0136-23-0003

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　時／営業時間 Business hours　休／定休日 Regular holiday
※各施設料金は2019年9月現在のものです

Niseko Onsen: Health Benefits

Mineral 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 selfheal. 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

(1) Niseko's onsen sommelier recommends dividing your soak in the onsen 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.
(2) Do not take a shower after leaving the bath. This will allow onsen particles to remain and penetrate your skin.
(3) 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.
(4) Don't forget to drink plenty of fresh water before soaking and after soaking in the onsen!
(5) If you are planning on sampling a variety of different onsen types, gradually progress from the onsen with the weakest mineral content, finishing with a onsen high in mineral content.

発　　行
Produced by
ニセコ観光圏
NISEKO TOURISM ZONE
niseko