



上越・妙高は温泉天国

さまざまな良質の湯を楽しめる妙高高原温泉郷、海の近くで贅沢な時間を過ごせる鶴の浜温泉。開湯の歴史から秋の温泉の魅力を聞きました。



——赤倉温泉は高田藩が藩営事業として温泉奉行を置いていた長い歴史があり、温泉と源泉地が離れているという点もユニークです。

源泉から約6キロもお湯を引っ張ってきている温泉地は珍しいでしょうね。地獄谷から湯を引き、湯治場を作る計画は古くからあったようなのですが許可がおりなかったため、村人が高田藩に掛け合い、藩の仲介によって許可を受け、引き湯に成功したそうです。温泉地と引湯路や営業権などが800両で売り払われ、その代金や工事費の一部は藩からの拝借金で賄ったと資料に記載されています。当時は手掘りです

から約6キロも離れた地獄谷から竹をつないで湯を引く作業は大変だったでしょう。

——秋からの妙高高原温泉郷の魅力を教えてください。

妙高山をはじめ、火打山と高谷池、苗名滝、不動滝などなど、鮮やかな紅葉に彩られた大自然を温泉とともに楽しめます。源泉が違うということは、温泉の泉質や効能も違いますので、ぜひ、1つの温泉だけでなく、湯めぐりで妙高温泉郷のお湯を堪能してください。妙高高原温泉郷の3軒の温泉が楽しめるお得な「湯めぐりチケット」を1200円で販売しています。

妙高高原温泉郷

秋の湯めぐりで楽しむ美しい紅葉の絶景とバラエティ豊かな温泉

——妙高高原温泉郷は車で5分から10分ほどの地域にさまざまな泉質の温泉が点在している全国でも珍しい温泉郷です。源泉について教えてください。

妙高高原温泉郷の温泉をもたらしているのは今も活動を続ける活火山群です。約6000年前の縄文時代に噴出した巨大な溶岩ドーム「中央火口丘」にあたる妙高山とその周辺を囲む前山、赤倉山、三田原山、大倉山、神奈山の「外輪山」を含めて妙高火山全体です。険しい山岳地域や山麓の広大な高原に火山特有の源泉があります。外輪山の前山に沿って源泉が分布し、江戸時代以降はそこから湯を引く6つの温泉郷が作られました。

——最初に開湯したのはどちらの温泉ですか？

関温泉の前身だった「関之山ノ湯」が1716年(享保年間)ごろと最も古いです。次が1816(文化13)年の赤倉温泉、1895(明治28)年の燕温泉、1910(明治43)年の妙高温泉、大正末期の池の平温泉の順番です。その後、昭和初期に赤倉分湯として1929(昭和4)年に新赤倉温泉、1997(平成9)年には赤倉山の南山麓でボーリングによって杉野沢温泉が開湯しました。たくさん源泉があるのでそれ



赤倉温泉組合 組合長 北村裕之さん

ぞれ泉質が異なりますが、どこも高温で豊富な湯量に恵まれています。

——妙高高原温泉郷の特徴として5つの泉質、3つの湯色と教えてください。

泉質は単純温泉、塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉、硫酸泉の5つ。3つの湯色というのは、燕温泉が乳白色のにこり湯で源泉100%の硫酸泉なんです。関温泉は赤いお湯でタオルを湯につけると真っ赤になります。昔はもっと赤かったようです。池の平温泉は黒でこれも日本では珍しい湯色です。ほかは透明ですね。

- 単純温泉** 体にやさしい成分で、刺激の少ないお湯が特長の温泉。高齢者や子どもも入浴しやすことから「家族の湯」とも言われている。
- 塩化物泉** 海水の成分によく似た、塩辛く無色透明のお湯。皮膚に塩分が付着して汗の蒸発を防ぐことから、保温効果がよく湯冷めしにくい。
- 炭酸水素塩泉** 皮膚の表面を軟化させ、老廃物や分泌物を洗い流してくれる温泉。肌がなめらかになることから「美人の湯」として知られている。
- 硫酸塩泉** 切り傷や火傷などに効くので昔から「傷の湯」と言われ、鎮静効果の高さから、高血圧症や動脈硬化症にも良いとされている。
- 硫酸泉** 温泉気分を盛り上げる、独特の匂いが特長。強い作用が期待されるが刺激が強いため、赤ちゃんや皮膚の弱い人の入浴は注意が必要。

妙高高原温泉郷「5つの泉質」

鶴の浜温泉

海岸沿いの温泉で秋の静かな海と夕日 日本海の幸を満喫する



鶴の浜温泉観光組合 組合長 伊倉吉之さん

——鶴の浜温泉の開湯の歴史について教えてください。

1956(昭和31)年に帝国石油が石油天然ガス採集のために掘削を行ったときに水温43度のお湯が出ました。泥を含んだお湯だったので海岸の砂地に流していましたが、その後、このお湯が自然と緑色に変わり、良質であることがわかったのです。石油会社において、お湯を町に寄付してもらえらるることになり、1958(昭和33)年に休憩所併設の共同浴場を開設したのが鶴の浜温泉の始まりです。

——共同浴場から始まったんですね。

そうですね。海水の成分に似た食塩を含む塩辛く無色透明のお湯が特徴で、保温効果や皮膚病に効く薬湯として評判になりました。利用者から「宿泊したい」「泊まる所が欲しい」という声が増えて、温泉旅館ができました。※現在は7つの温泉旅館があります。

——秋からの鶴の浜温泉の楽しみ方を教えてください。

広い砂浜ときれいな水が自慢の海が目前にあります。夏の喧騒が落ち着いた秋の静かな海も魅力的です。秋は一年で一番夕日が美しい季節ですから、夕暮れ時の海辺を散歩すると、あたり一面夕焼けに染まる美しい景観を見ることが出来ます。人魚伝説が言い伝えられていて海岸には人魚像もあります。今年はコロナウイルス感染症対策で中止になりましたが、網にかかった魚を持ち帰りができる「観光地引網」も鶴の浜温泉の人気イベントです。

——海が近いので四季折々の日本海の幸も評判ですね。

秋は上越の漁港で水揚げされるメギスがおすすすめ。なかでもメギスフライやメギスの団子汁は宿泊客に好評です。旅館の朝食で手作りのメギス一夜干しを味わえますよ。





上越・妙高は
温泉天国

個性あふれる8つの温泉に注目!

湯色、香り、効能が異なるバラエティに富んだ
上越・妙高地域の温泉で「じょんのび」しましょう!



access 新潟県妙高市新赤倉 妙高高原ICから車で約10分

泉質効能

【泉質】カルシウム・ナトリウム・マグネシウム-硫酸塩・炭酸水素塩泉 【効能】泉質別適応症として…切り傷、火傷、慢性皮膚病、動脈硬化、美肌づくり など



スカイケーブルやゴルフ場もある 高原リゾートエリア

開湯は昭和4(1929)年。温泉付き別荘地として大正12(1923)年から開発が行われたことから、ゴルフ場やリゾートホテル、森に囲まれたペンション村などもある。スキーシーズンにはゴンドラリフトとして使われ、紅葉時も営業される赤倉観光リゾートのスカイケーブルに乗車すると片道約11分の空中散歩を楽しみながら標高1,300メートルへ到着。眼下にはブナの原生林、遠く志賀の山々や斑尾山、野尻湖などを望むことができる。

新赤倉温泉

しんあくらおんせん



本格的な高原リゾートの草分け的なホテルを中心に、素晴らしい自然が堪能できる場所ですね



access 新潟県妙高市関川 妙高高原ICから車で約3分

泉質効能

【泉質】単純温泉 【効能】一般適応症として…神経痛、筋肉痛、関節痛、運動麻痺、くじき、うちみ、痔、冷え性 など



妙高高原駅から一番近い温泉です。妙高山を眺めるならここがおすすですね



妙高温泉

みよこうおんせん

池の平温泉

いけのたいらおんせん

2022年に開湯100周年を迎える 蒸気造成温泉

大正11(1922)年、妙高山南地獄谷からの引き湯で開湯。源泉は高温の噴気そのもので、噴気に地下水を混ぜて温泉にする「蒸気造成温泉」。硫黄成分を多く含んだ黒い泥を含む「黒泥湯」が本来の姿。しかしそのままでは一般的な入浴に適さないため、ろ過したものを「単純温泉」として使用する施設が多い。「単純温泉」と硫黄泉の「黒泥湯」という、2種類の温泉が楽しめるのも特長。近くの「いもり池」から見る妙高山が美しい。



access 新潟県妙高市関川 妙高高原ICから車で約5分

泉質効能

【泉質】単純温泉 【効能】一般適応症として…神経痛、筋肉痛、関節痛、運動麻痺、くじき、うちみ、痔、冷え性 など



池の平温泉スキー場の麓にひろがる温泉街です。妙高山を眺めるのにおすすめな「いもり池」や、日帰り温泉施設もあります



赤倉温泉

あくらおんせん

豊富な湧出量と絶妙な湯加減 開湯200年を超える歴史を誇る名湯

開湯は江戸時代の文化13(1816)年。大正期には、皇族の避暑地としても知られるようになった。妙高山麓北地獄谷の数十箇所から自噴する、40~60℃の源泉を集め、温泉街までの10キロを旅してくるお湯は有効成分も豊富。浴槽に満たされた段階で、ちょうど42℃程度に保たれるという絶妙な湯加減も自慢だ。尾崎紅葉、与謝野晶子、有島武郎といった文人や、日本近代美術の父と言われる岡倉天心に愛された温泉地だ。



access 新潟県妙高市赤倉 妙高高原ICから車で約13分

泉質効能

【泉質】硫酸塩・炭酸水素塩泉 【効能】泉質別適応症として…切り傷、火傷、慢性皮膚病、動脈硬化、美肌づくり など



妙高の温泉ではもっとも歴史のある温泉ですね。『湯の華』が混じるのは有効成分が豊富な証拠です



まだまだあります! 温泉情報

きんせんのゆ

金泉の湯

(アパリゾート上越妙高)

露天風呂・サウナも備えたリゾートホテル内の温泉。天然温泉の露天風呂からは妙高の山裾まで見渡せる。内湯は準天然光明石温泉(人工温泉)となり、2種類のお湯が楽しめる。11月中旬~4月下旬は冬季休館。

ほとけがみねおんせん

仏ヶ峰温泉

(深山の里)

長野県境に近い山奥に位置。寸分道集落にある秘湯だ。冷鉱泉を沸かして提供しているが、含硫黄ナトリウム塩化物泉は肌がツルツルになると評判。ヤマゴボウの葉でつないだそばも名物。要事前予約(TEL:0255-75-2028)。

かみのみやおんせん

神の宮温泉

(かわら亭)

上杉景虎ゆかりの鯨ヶ尾城の麓にある温泉。天然保湿成分と言われるメタケイ酸を含み、とろりとしたお湯が楽しめる内湯と、保温・保湿効果の高いナトリウム塩化物泉の露天風呂。2種類のお湯が楽しめる。日帰り入浴も可能。

ほしぞらおんせん

星空温泉

(ロッテアライリゾート)

地下1,750mより湧き出るお湯は、肌に優しく保湿性に優れた低張性弱アルカリ温泉。晴れた日には、満天の星空を眺めながら入浴できる露天風呂もあり、年間を通して利用できる。宿泊者以外の日帰り入浴も可能。



access 新潟県妙高市関山燕温泉 妙高高原ICから車で約25分

泉質効能

【泉質】含硫黄・ナトリウム・カルシウム・炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉 【効能】泉質別適応症として…肝臓病、高血圧症、切り傷、火傷、慢性皮膚病、動脈硬化、糖尿病、美肌づくりなど



岩ツバメが群れ飛ぶ白い湯 標高1,150メートルに位置する秘湯

湯治場として100年以上利用されてきた源泉には、平安初期に弘法大師が発見したという開湯伝説が伝わっている。明治初期から温泉街として開発が計画され、昭和47(1972)年には国民保養温泉地の指定を受けている。数軒の宿が並び温泉街は情緒たっぷり。一步足を踏み入ると、硫黄を含んだ温泉地特有の香りが漂い、気分を盛り上げてくれる。旅館街から少し歩けば、野趣あふれる無料の野天風呂「黄金の湯」と「河原の湯」もある。

燕温泉

つばめおんせん



古くからの湯治場です。このエリアではもっとも高い場所にある秘湯ですね



access 新潟県妙高市杉野沢 妙高高原ICから車で約10分

泉質効能

【泉質】ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・塩化物・炭酸水素塩泉 【効能】泉質別適応症として…切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など



妙高杉ノ原スキー場の麓にある温泉です。「苗名の湯」には民俗資料館もあるんですよ



杉野沢温泉

すぎのさわおんせん

「天空の楽園」笹ヶ峰の入り口 周囲の田園風景も魅力

日本百名山「火打山」登山口をはじめ、日本の滝百選「苗名滝」や標高1,300メートルの「笹ヶ峰高原」などへの玄関口に位置。開湯は平成9(1997)年と比較的新しく、杉野沢集落の入口にある「杉野沢温泉センター苗名の湯(なえなのゆ)」で入浴できる。この温泉を拠点に、陸上競技の高地トレーニングも盛んに行われ、笹ヶ峰には2キロ、5キロのランニングコースや標高差のある400メートルトラックも整備されている。

鵜の浜温泉

うのはまおんせん

海が近い温泉ならではの海の幸もお楽しみ 広い砂浜で、日本海に沈む夕日を眺めよう

開湯は昭和30年代。石油天然ガスの採掘を行った時に噴出した温泉だ。「鵜の浜」という名前は、昔この地に鵜の長者が住んでいたといわれ、縁起の良い伝説から。佐渡ヶ島の娘と雁子浜の若者との悲恋物語は人魚伝説として伝えられ、小川未明の著した童話「赤いろうそくと人魚」のモデルとされる。周囲には松林が広がり、波の音が聞こえてきそうな立地の温泉街からは、沖に見える佐渡島や、日本海に沈む夕日も美しい。



access 新潟県上越市大潟区九戸浜 大潟スマートICから車で約5分

泉質効能

【泉質】ナトリウム塩化物泉 【効能】泉質別適応症として…切り傷、火傷、皮膚病、婦人病、神経痛 など



ほとんどの宿から日本海を見ることができます。冬は海の幸が喜ばれますね



関温泉

せきおんせん

最初は透明。時間が経つと茶褐色に 変わる鉄分の豊富な温泉

弘法大師によって発見されたといわれ、開湯は享保13(1728)年。戦国の時代には妙高山を信仰した上杉謙信も戦の疲れを癒すために通った「隠し湯」としても知られ、越後三大名湯にも数えられている。鉄分を豊富に含んだお湯のため、最初は透明なお湯が時間経過にしたがって見事な茶褐色になる。鉄の香りもする湯は保湿・保温効果の高さも特長。昭和47(1972)年には環境省の国民保養温泉地に指定されている。



access 新潟県妙高市関山 妙高高原ICから車で約20分

泉質効能

【泉質】塩化物・炭酸水素塩泉 【効能】泉質別適応症として…切り傷、火傷、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病、美肌づくり など



すべての旅館が「100%源泉かけ流し宣言」をしています。春スキーでも有名ですね



まだまだあります! 温泉情報

ながみねおんせん 長峰温泉 (ゆったりの郷)

県道30号・新井柿崎線沿いの温泉施設。大浴場と露天風呂は天然温泉で、泉質はナトリウム塩化物泉。慢性消化器病、慢性皮膚病、神経痛、冷え性などに効能があるとされる。和風風呂とローマ風呂が日替りで楽しめる。

はなたておんせん 花立温泉 (ろばた館)

豊かな自然に囲まれた静かなたたずまいと、懐かしい炉端が自慢の温泉施設。お風呂は内湯のみ。泉質は弱アルカリ性冷鉱泉で、硫黄分も含まれているから肌がツルツルになると評判。福祉浴槽「いたわりの湯」もあり。

おおたきおんせん 大滝温泉 (大滝荘)

幻の大滝の岩盤から噴出する鉱泉を利用したお湯は弱アルカリ性。肌がツルツルになり、よく温まると評判だ。昔ながらの品種で希少な「こそば」を使った二八そばも名物で、そば打ちの体験もできる。1~3月は休館。

ゆきだるまおんせん ゆきだるま温泉 (久比岐野)

キュービットパレイスキー場近くにある日帰り温泉。塩分が濃いお湯は、ナトリウム・カルシウム塩化物泉。体の芯から温まると評判だ。2020年のリニューアルに際し浴室を拡張。源泉も地下356メートル地点へ新設した。