

心も体も温まる
上越の湯めぐり

公共の湯

スキーやスノーボード、アイススケートで体が冷えた後は、お風呂でゆっくりと温まりませんか。市内にたくさんある温浴施設の中から、公共の湯をいくつかご紹介します。さあ、湯めぐりに出掛けましょう。



8 Hot springs

⑧うみでらす名立 名立の湯ゆらら

名立区名立大町4280-1
☎025-531-6301
時午前10時～午後9時
2・3月は水曜日休館
(2月23日☎・☎は営業)
費大人700円
小学生300円
3歳以上200円
(シニア350円)



⑦くわどり湯ったり村

皆口601/☎025-541-2611
時午前10時～午後9時/木曜日休館
※冬季は土・日曜日・祝日のみ営業
(2月23日☎・☎は休館)
費大人600円、小学生350円
(シニア350円)



⑥あしんの里 やすらぎ荘

板倉区久々野1624-1
☎0255-78-4833
時午前10時～午後7時30分
火曜日休館 ※冬季は土・日曜日・祝日のみ営業
(2月23日☎・☎は休館)
費大人550円、小学生350円
(シニア320円)



⑤鶴の浜人魚館

大潟区九戸浜241-8/☎025-534-6211
時午前10時～午後8時
火曜日休館(祝日は翌日)
費大人600円、小学生350円
(シニア350円)



①マリンホテルハマナス

柿崎区上下浜262/☎025-536-6565
時午前11時～午後4時/水曜日休館
(2月23日☎・☎は営業)
費大人550円、小学生350円
(シニア320円)



②ゆったり郷

吉川区長峰100/☎025-548-3911
時午前10時～午後8時
月曜日休館(祝日の場合は翌日)
費大人640円、小学生350円
(シニア370円)



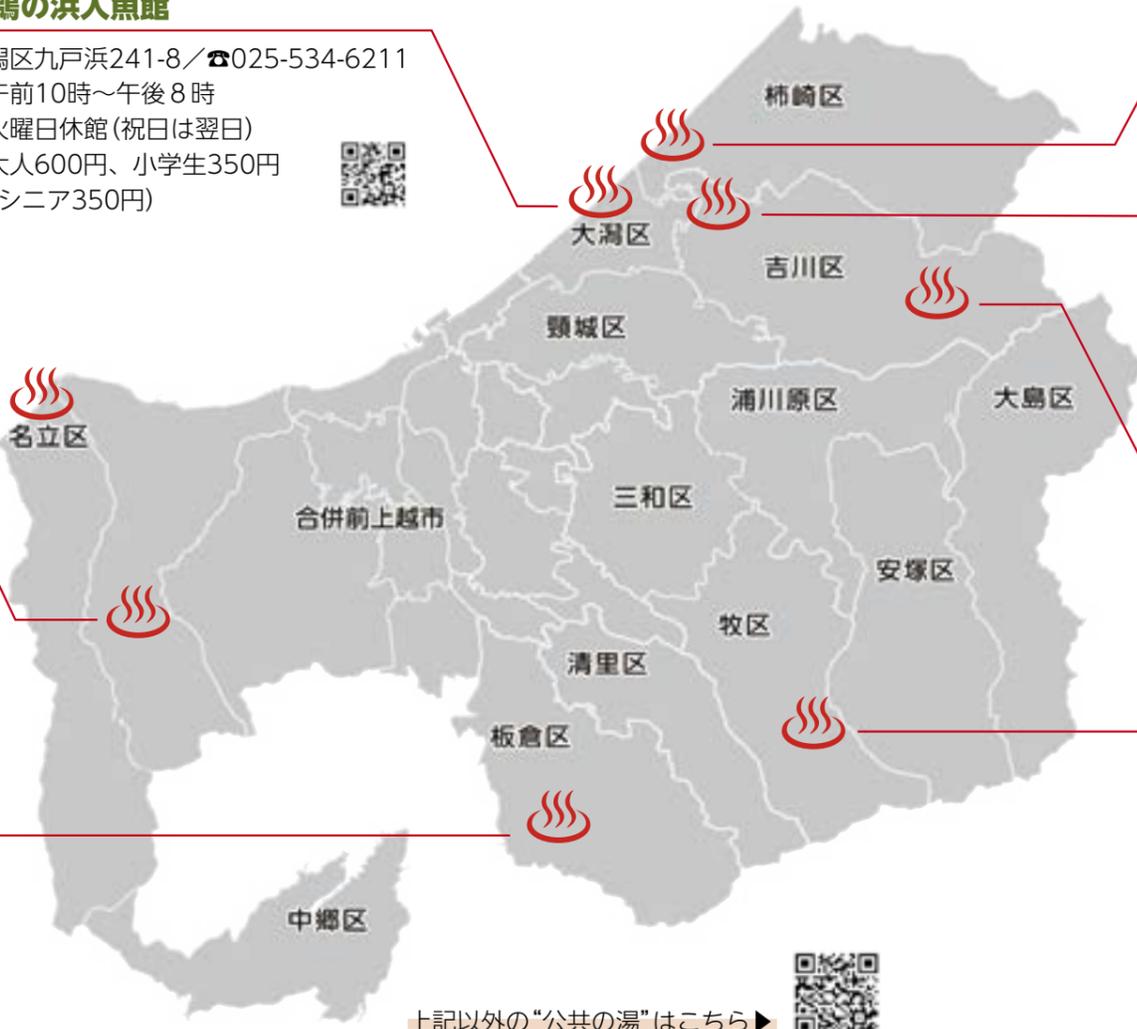
③スカイトピア遊ランド

吉川区坪野1458-2/☎025-547-2221
時午前10時～午後6時
水曜日休館(祝日の場合は翌日)
費大人450円、小学生300円
(シニア220円)



④牧湯の里 深山荘

牧区宇津俣285/☎025-533-6785
時午前10時～午後7時 ※冬季は午後5時まで/火・水曜日休館 ※冬季は土・日曜日・祝日のみ営業
費大人600円、小学生350円
(シニア350円)



上記以外の“公共の湯”はこちら▶



支配人さんたちにお聞きしました

“公共の湯”おすすめポイントを教えてください！

⑧うみてらす名立 名立の湯ゆらら

道の駅とホテルも併設しています



支配人
田中 誠さん



体が浮くほど強力なジェットバスは、ウインタースポーツで冷えた体をほぐしてくれます。大浴場の壁の水槽でゆらゆら泳ぐ魚を鑑賞しながらの入浴は、目も癒してくれます。

泉質：日本各地の有名温泉の成分を再現した人工温泉
効能：(ジェットバス) 血行の改善 肩凝り、腰痛 など

お食事では、人気のラーメンやカレーのほか、海藻そばや海鮮丼などの海の幸もおすすめです。一週間ごとに変わる「全国温泉湯めぐり風呂」で旅気分を味わってください。

⑦くわどり 湯ったり村

広い露天風呂が自慢です



統括支配人
五十嵐 力さん



癖のない泉質で、小さなお子さまやお肌の弱い方にもおすすめです。広く開放的な露天風呂で、満天の星空を見上げながらの入浴は、満足いただけること間違いなしです。

泉質：単純温泉 (低張性中性温泉)
効能：神経痛、腰痛症 リウマチ 不眠症、冷え性 自律神経不安定症 疲労回復 など

レストランでは、地元野菜をたっぷり使った「くわどりチャンポンめん」が人気です。春～秋は、くわどり市民の森で散策した後のご入浴もおすすめです。

⑥ゑしんの里 やすらぎ荘

2つの温泉を同時に楽しめます



代表取締役
古澤 公男さん



親鸞聖人の妻・恵信尼ゆかりの地で、泉質の異なる飯田温泉と大峯温泉の2つを同時に楽しめます。浴室からは、美しい棚田と高田平野を望むことができます。

泉質：単純硫黄泉 塩化物ナトリウム温泉
効能：神経痛、筋肉痛 高血圧、関節痛 慢性婦人病 疲労回復 など

お食事は、地元のはさかけコシヒカリを使用しており、焼肉定食やレバニラ炒めが人気です。春のシバザクラや、初夏のアジサイが美しい季節もおすすめです。

⑤鶉の浜 人魚館

露天風呂で見る夕日は格別です



代表取締役
水澤 三夫さん



サウナ付き、薬草風呂付きの大浴場を両方楽しんでいただけるよう、男女を毎日入れ替えています。夕日が沈む日本海を一望できる露天風呂は、お客様からも人気です。

泉質：ナトリウム塩化物強塩温泉 (高張性弱アルカリ性温泉)
効能：神経痛、筋肉痛 関節痛、打ち身 冷え性 など

鶉の浜温泉街にある温水プール付きの日帰り温泉施設であり、各種健康教室も行っています。ご入浴後は、お食事処「海風」の美味しい食事をご堪能ください。

④牧湯の里 深山荘

雄大な自然を楽しめる秘湯です



支配人
佐藤 将史さん



冬は見渡す限りの雪景色を楽しみながら入浴できます。たかがが鉱泉につかって治療していたという伝説が残るように、さまざまな症状に効果があるとされています。

泉質：単純硫黄冷鉱泉
効能：慢性皮膚病、慢性婦人病 切り傷、糖尿病 高血圧症 動脈硬化症 など

雄大な自然に囲まれた静かな場所です。この時期は鍋焼きうどんなど温かいものをご用意しています。除雪もしっかりしているので安心してお越しください。

③スカイトピア 遊ランド

高田平野も日本海も景観抜群



代表取締役
内藤 潔さん



施設からは高田平野や日本海を一望でき、特に日本海に夕日が沈む景色はお客様からも好評です。お風呂からの景観も抜群なので、鉱泉を沸かした温泉で疲れを癒してください。

泉質：炭酸水素ナトリウム
効能：冷え性、疲労回復、健康増進 など

リーズナブルな宿泊料とおいしい料理が自慢です。自然薯やオヤマボクチでつなぐ手打ちそばが人気ですね。冬期間の道路除雪も良く安全です。

②ゆったり郷

心も体もゆ〜ったり、ゆ〜っくり



営業課長
三宅 順子さん



天然温泉を引く大浴場や露天風呂のほか、薬草風呂やサウナで、身も心もゆ〜ったり、ゆ〜っくりできます。それぞれ2種類ある大浴場とサウナは、男女日替わりで楽しめます。

泉質：ナトリウム塩化物温泉
効能：慢性消化器病 慢性皮膚炎 神経痛、冷え性 打ち身、切り傷 やけど など

レストランでは、地元産のお米・野菜を使用した他種多様なメニューをご用意しています。お湯よし味よし、ゆ〜たり〜りのんびり、おくつろぎください。

①マリンホテル ハマナス

海の目の前のホテルです



代表取締役
田知花 康彦さん



広々とした大浴場は、日本海を一望できる展望風呂です。弱アルカリ性で「療養泉」のお湯は、温熱効果と保湿効果が高く、“温まりの湯”とも呼ばれています。

泉質：ナトリウム塩化物温泉 (高張性弱アルカリ性温泉)
効能：神経痛、関節痛 など

レストランでは日本海で捕れた旬の鮮魚を中心に、さまざまな海の幸をご堪能いただけます。海鮮丼や、四季彩会席(予約制)が人気です。