TAKE FREE #GIRLS TRIP

Vol.3 NASUSHIOBARA CITY RELAXING VACATION

RELAXING VACATION

ととのう巡り旅

NASUSHIOBARA

なすしおばらで、「こころ」「からだ」ととのう巡り旅。

2024.12 発行号

RELAXING VACATION
ととのう巡り旅
NASUSHIOBARA

2024 Vol.3

NASUSHIOBARA CITY
RELAXING VACATION

04. 癒
わたしにご褒美　ととのい巡り

06. 雨
雨の日でもこころ晴れやか

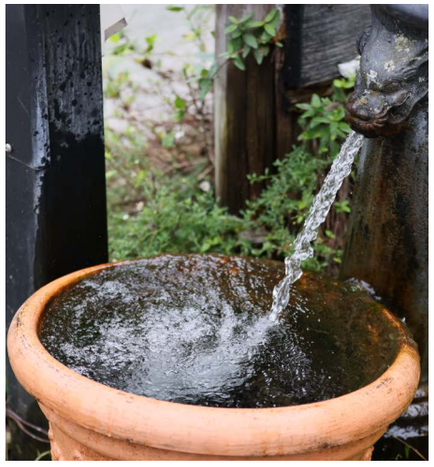
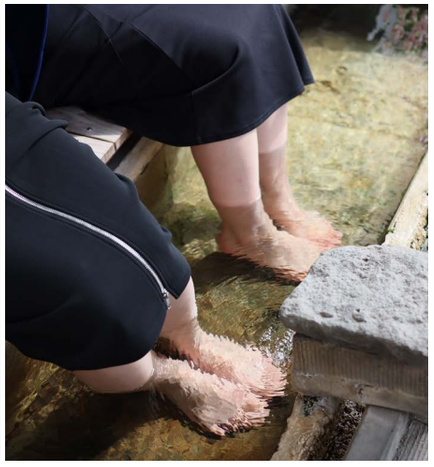
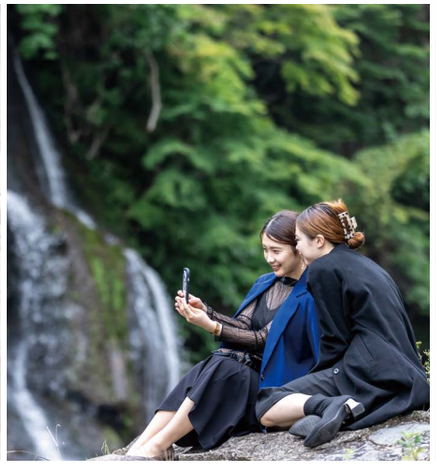
08. 食
ココロときめくグルメ巡り

10. 夜とお酒
オシャレな夜活でココロも満たされて

「ととのう巡り旅」との出会い
偶然の発見があなたの旅をより豊かに彩ります

浸かって癒してととのえて
ほほえむグルメでととのえて
ゆったり過ごしてととのえて

さあ、那須塩原を一緒に旅しましょう

ととのう：[整う]

「ととのう巡り旅」深いリフレッシュ感で満たされる状態のことを指す、「ととのう」。
日々の喧騒から離れ、那須塩原を巡ることで心も身体もととのえてみませんか。

ととのう巡り旅 WEBサイト

わたしにご褒美、ととのい巡り

自分へのご褒美は、気持ちがやわらいだり、心が満たされます。
普段の生活から気持ちを切り替えて、那須塩原でリフレッシュすれば、
さらにモチベーションもアップ♪

手軽に足湯も楽しめる♪

源泉の温度は高温なので、足湯に浸かっている間に熱燗や温泉卵を作ることもできちゃう！！

温泉卵と熱燗セット

源泉から豊富に湧き出る湯は、100%の天然温泉♪
美人の湯の基準とされる成分「メタケイ酸」は、国内でもトップクラスの含有量を誇る温泉です。旅の途中に日帰り温泉を利用すれば、雄大な塩原渓谷の自然を楽しめる一石二鳥のプラン！

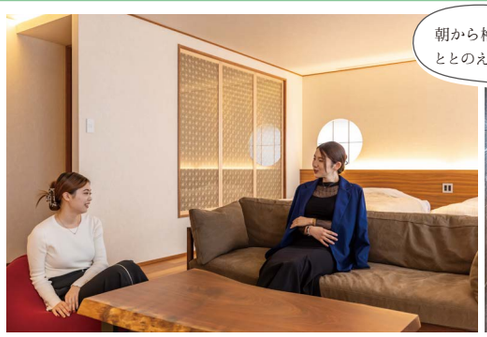
美肌の湯と寛ぎの宿 光雲荘

那須塩原市塩原2340-1
0287-32-2414

ご注意 足湯・日帰り温泉のご利用希望の方は必ずお電話にてお問い合わせください。

お部屋のご紹介

今回、撮影させていただいたお部屋は、2024年8月にリニューアルされたばかりの温泉付きの和洋室♪
入り口の鹿沼組子細工を抜けた先にはモダンでオシャレな居心地の良い空間が広がっています！
豊富な源泉をお部屋でのんびり満喫したい場合は、是非宿泊でのご利用を♪



体ととのう、温泉巡り。 Onsen Meguri

四季折々の花々に囲まれた旅の途中で立ち寄れる温泉施設です。施設のそばにたたずむ、回顧（みかえり）の吊橋が名前の由来になってます。肌に優しい泉質が魅力で自然の景色を満喫しながら入浴が楽しめる温泉は、日々の疲れを癒してくれること間違いなし。水風呂やサウナなど、充実した設備がととのっていることも嬉しい♪

みかえりの郷 彩花の湯

那須塩原市関谷1425-211
0287-34-1126

千本松牧場内にある源泉かけ流しの日帰り温泉。泉質は植物由来のモール泉でアルカリ性の美肌の湯として多くの方に親しまれてます！露天風呂は植栽と自然に囲まれていて、お湯の効能だけでなく、視覚的にも癒されて心もととのう♪湯上がりには牧場の美味しい牛乳やソフトクリームで一息入れて、また那須塩原の旅に出かけましょう！

千本松温泉

那須塩原市千本松799
0287-36-1025

営業時間などの店舗・施設詳細は、それぞれの各QRコードを読み取ってね♪

塩原さんぽ Shiobara Sanpo

塩原に来たら街歩きを楽しまないともったいない♪数多く点在する名所を巡りながら、塩原温泉の歴史と文化に思いをはせ、街中では温かい人々との出会いが待っています。塩原は独特の雰囲気を持つ景勝地であり、訪れた旅行者は、エモい！と自然に感じてしまうことでしょう。

雨の日でもこころ晴れやか

農家が集まる道の駅をコンセプトにした「道の駅　明治の森・黒磯」。リニューアルされたスタイリッシュな施設内では、既存のマルシェ（直売所）に加えて、クラフト（工房）、ダイニング（レストラン）の３つのエリアで構成されてます！

ここでしか買えない
オリジナルの
お土産も！

ダイニングでは酪農の価値を高める取組として、あえてホルスタイン(乳牛)の経産牛(けいさんぎゅう)をつかったメニューを提供！経産牛をマーケット(直売所)で販売する旬の野菜とあわせて、一番おいしい食べ方でご提供するとともに、マーケットでもお買い求めいただけます。
また、那須塩原市の姉妹都市オーストリアのリンツ市の伝統菓子「リンツァートルテ」など、発酵バター(乳製品)を活かしたスイーツもおすすめ！

道の駅 明治の森・黒磯

那須塩原市青木27
0287-63-0399

Photo Spot

隣接する旧青木家那須別邸の前には、季節の花々がきれいに咲くハンナガーデンが広がる！

今年春にオープンしたひつじ珈琲の新店舗で、自家焙煎珈琲が楽しめるカフェ♪濃さや酸味などお客様の好みに合わせた珈琲を提案してくれるのも嬉しい！
定番のひつじブレンドをはじめ充実したラインナップが並びます。

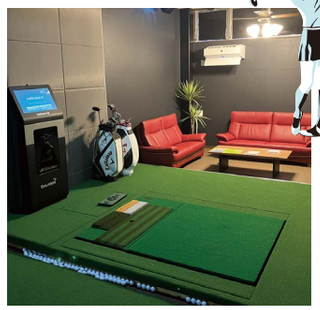
西那須野
NISHINASU
AREA

ひつじ珈琲　ー西那須野店ー

那須塩原市三島2-10-6
0287-47-4914

本格的ビリヤードと最新鋭シミュレーションゴルフを楽しめる「サラオンカルモ」。落ち着いた雰囲気の店内で、旅の途中でもふらっと立ち寄れる魅力的なアクティビティ施設。ビリヤードを知らない、やった事がないという方向けの初心者講座も常に受講できます♪

黒磯
KUROISO
AREA



salao calmo ／サラオンカルモ

那須塩原市住吉町74-19
070-4094-3007

那須塩原の足湯特集

雨が降ってものんびりとアクティブに

足湯とは、その名のとおり足だけを湯につける入浴法！全身で入浴する通常の温泉と違うのは、膝下だけお湯に浸かるため、のぼせにくく、足から全身を温めることができるのが特徴です。足湯めぐりが観光スポット化していることもあり、那須塩原でも密かな流行になってる！ここで紹介する足湯以外にも個性豊かな足湯がたくさんあるので、見つけてみてね♪

七ツ岩園地足湯

栃木県初の足湯として2002年にオープンしました！すぐ横には七ツ岩橋がかかり、春にはヤシオツツジが見頃を迎える映えスポット♪

那須塩原市塩原塩釜

塩原温泉 湯っ歩の里

塩原温泉郷の門前にある、国内最大級の足湯施設！冬季限定ライトアップイベントを眺めながら、温泉のパワーが感じられる旅の途中に立ち寄れるもってこいの場所♪

詳細はQRコードから

那須塩原市塩原602-1

足湯温泉

塩原もの語り館にある施設で、源泉掛け流しの足湯が楽しめる。旅行で遊び疲れた足をゆっくりと休めてね♪

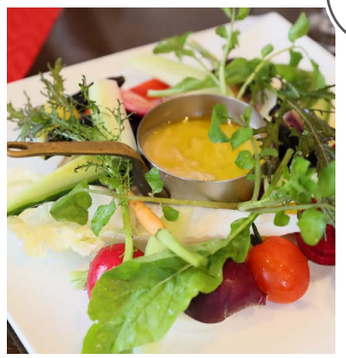
那須塩原市塩原747

営業時間などの店舗・施設詳細は、それぞれの各QRコードを読み取ってね♪

かわいいカウンターは
お酒を飲みながらの
ディナーにもおすすめ

ココロときめく、グルメ巡り。

フランスの家庭料理をベースにした創作フレンチが堪能できます。カジュアルに楽しめるフレンチがテーマとなっているので、敷居なく気軽に立ち寄れるのも嬉しい！
「地産地消」を目指して那須高原の無農薬野菜をはじめとした地元産の食材を使用していることも那須塩原の魅力を一緒に感じられる大きなポイントです。シェフが厳選したワインも多く取り揃えているので、マリアージュでととのえる楽しみ方もGOOD♪



「ブラッスリー」とはもともとは「ビール醸造所」をさし、フランスでもビールやワイン・お酒と料理を楽しむお店。
レストランよりも気軽に家庭的な料理や地方料理が味わえるのが「ブラッスリー」の良いところです。
那須の美味しい野菜や栃木県産の食材を使い、フランス家庭料理や郷土料理をシェフが厳選した美味しいワインとのマリアージュが楽しめます。

BRASSERIE Soleil（ブラッスリー ソレイユ）

那須塩原市上厚崎122−9
0287-74-6141

スイーツから
絶品グルメまで

厳選おすすめショップ

西那須野
NISHINASU
AREA

ケーキのラインナップに加えて焼き菓子や天然酵母のパンなどを取り揃えているため、様々なシーンで活用いただけます。カフェスペースもあるので、ランチタイムは美味しいお食事も楽しめます♪

季節のケーキ

お菓子工房エータロー

那須塩原市西三島2-156-24
0287-36-0483

黒磯
KUROISO
AREA

那須野が原の豊かな自然に囲まれた黒磯エリアに誕生して40年、季節のフルーツを使ったケーキや、自慢の焼き菓子やクッキーがたくさん並びます。お土産にもぴったり。

フルーツのタルト

菓子工房ねむの樹

那須塩原市上厚崎342-5
0287-62-7545

塩原
SHIOBARA
AREA

自家焙煎の無農薬蕎麦粉を使った手打ち蕎麦と蕎麦ガレットが絶品！蕎麦とガレットを両方楽しみたい方にオススメの「よくばりセット」があるのも嬉しい♪

蕎麦カフェHiro

那須塩原市塩原634
0287-53-7771

黒磯
KUROISO
AREA

栃木県のブランド豚・那須高原豚を使ったお料理が楽しめる洋食店。栃木県産の野菜をたっぷり使い、健康志向の女子にも嬉しいメニューが多いのもポイント！

ダイニングカフェ コショネ

那須塩原市下厚崎264-394
0287-73-8004

営業時間などの店舗・施設詳細は、それぞれの各QRコードを読み取ってね♪

「いちご」と「生乳」といえば…

栃木県はいちごの収穫量55年連続で日本一！
そして那須塩原市は生乳産出額全国２位。毎年いちごの収穫が盛んになる12月後半から3月にかけてオリジナルスイーツが市内で食べられる、「いちごとみるくフェア」を実施しています♪
こちらのページで紹介した、お菓子工房エータローと菓子工房ねむの樹でも工夫を凝らしたこの時期ならではのスイーツが食べられるので、この機会をお見逃しなく！

**いちごとみるく
スタンプラリーも実施中！**

フェアに参加するお宿・飲食店・販売店をおいしく巡って
スタンプを集めよう♪

オシャレな夜活で ココロも満たされて

岡埜屋酒店

「たのしく酔うをご提案。」
時には、お客さまのお悩み事やご相談を伺い、コミュニケーションの場として、お客さまの居心地が良い場を築いていけたらと思ってます。
お酒は素敵なコミュニケーションツールの一つとして、お客さま一人ひとりに合う最高の一本をご提案し、たのしく酔うお手伝いをしてまいります！

お土産にもぴったりの
手拭いラッピングも！

岡埜屋酒店

那須塩原市永田町12-4
0287-36-0228

地域に密着し地元の方に愛される歴史ある酒屋さんです。お客様に喜んでもらえるよう、最高の一本をご提案できるようにお客様ともお酒とも常に向き合っています。お酒が好きということがお話をしていて伝わってくる４代目店主の岡鉄之さんと美和さん。前回号で紹介したワイズヴィンヤーズ、板室ワインなど市内でも購入できるのはとても嬉しいこと♪

那須塩原でお酒を楽しむ。

黒磯 KUROISO AREA

おすすめのカクテル

季節の香水
桃のベリーニ

2024年1月にオープンしたばかりのカクテルバーです。黒を基調としたモダンな店内で楽しめるお酒は、季節ごとに編集されたオリジナルカクテル、厳選された貴重なウィスキー、大谷の地下蔵で熟成させたワインなど、クールな夜を楽しみたいオトナ女子にうってつけ！

BAR TENBOSCH ／バー テンボス

那須塩原市本町8-6プラムハウス1F
0287-74-6926

おすすめのワイン

ルバイマドサラ

黒磯地区の住宅街に実店舗としてアゼルバイジャン産ワインを購入できるショップがNEWオープン！
アゼルバイジャンワインをメインとしたショップにはバーも併設。ワインとワインに合うfoodも楽しめます。国内でも注目を集めはじめているアゼルバイジャン産ワインをこの機会に味わってみてください♪

SHARAB WINES

那須塩原市若草町118-564
0287-61-1695

おすすめの日本酒

大那
特別純米 生酛造り

黒磯地区にオープンして15年。近年は日本酒に力をいれており、女性が好むやわらかな日本酒から、超辛口のマニアックなお酒まで幅広い品揃え。冬には鹿肉や猪肉などのジビエ、春には地元野菜のお料理など、その時々で季節を楽しめるのも魅力です。

えんどう

那須塩原市清住町90-7
0287-63-7689

営業時間などの店舗・施設詳細は、それぞれの各QRコードを読み取ってね♪

女性唎酒師（ききさけし）がおすすめする、ジャンル別の日本酒3選♪

日本酒にこだわりを持つ和食店はもちろん、
その他のジャンルにおいても「よくぞここまで！」と
見事なペアリングを提供されている、那須塩原市の銘店を
ご紹介させて頂きます。

「日本酒初心者でも大丈夫♪」

酒屋の店主と酒談義を
交わしながら、
酒肴に舌鼓を打ってみては
いかがでしょうか？

和食×日本酒

天と雀

アジフライ

「秋鹿」
大阪の地酒

和食料理人 唎 酒師がいる酒処♪お料理に合わせた日本酒の銘柄を有名無名問わず多数取り揃えています。女性板前が丁寧に作る看板メニューの「アジフライ」はレアでいただける極上の一品で日本酒との相性も抜群！毎日変わる手書きメニューも楽しさのひとつ。当日のお料理や好みに合わせた日本酒も教えてくれるので、日本酒好き女子にはまること間違いなしです♪

洋食×日本酒

グリル三笠軒

プレミアムヤシオマスの
カルパッチョ

「黒兜」
福岡の地酒

麹がつなぐ酒と食材♪「塩原温泉を料理する」をコンセプトに作った一皿に、黒麹仕込みの爽やかな生酒を合わせました。優しい紅色のヤシオマスを、自家製の温泉塩麹と高原トロカブで作った白いソースと一緒に！甘やかな洋梨のような酒の香りの日本酒とピンクペッパーやオリーブオイルのアクセントが寄り添って、オリーブを食べて育つプレミアムヤシオマス本来の旨味の輪郭がより際立ちます♪

中華×日本酒

CHINESE MARIFA

よだれ鶏

「鳳凰美田NIKKO」
栃木の地酒

中華料理との組み合わせで日本酒の美味しさを再認識♪中華料理の味付けと日本酒の味わいを重ねることで驚きの相乗効果をもたらします。来店されるお客様から人気が高い「よだれ鶏」は様々なお酒にマッチング可能なお料理。ペアリングのひとつとしてご紹介するお酒は鳳凰美田のNIKKO！栃木県の酒造好適米夢ささらで作られたお酒で栃木県産の魅力も合わせて発見できます♪

RELAXING VACATION
ととのう巡り旅
NASUSHIOBARA

アンケートはこちら

プレゼントキャンペーン

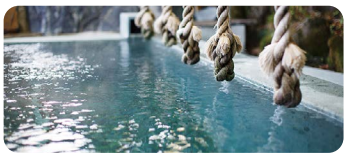
PRESENT CAMPAIGN

1分アンケートに答えて素敵なプレゼントをゲット！

実施期間:2024年12月1日（日）～2025年5月31日（土）

※当選発表は、厳選なる抽選の上、発送をもって代えさせていただきます。

1名様
那須塩原市内
宿泊施設で使える
宿泊補助券 10,000円分



3名様
SHARAB WINES
ルバイマドラサ 2019

5名様
菓子工房 ねむの樹
バターカステラ

3名様
（一社）那須塩原市観光局
MIKAERI OTOME
塩原洗顔石鹸（1個）

しっとり
（ピンク・80g）
or
すべすべ
（グリーン・80g）

2名様
（一社）那須塩原市観光局
mont-bell
（モンベル）
オリジナル クリアボトル

※色はランダムとなります

那須塩原の見どころ満載！

LINEで便利な観光アプリ
なすしおばら観光パスポート

那須塩原市内の飲食店・土産物店
日帰り温泉でお得に使えるクーポンが、LINEの友達登録するだけでGETできる！

- ラーメンマップ
- お楽しみ観光コース
- 充実の観光MAP
- お得なクーポン

LINEの友達登録で観光パスポートをGET!

主なアクセス

電車でお越しの場合

東京駅 ― 東武鉄道 約130分 ― 浅草駅
東京駅 ― 東北新幹線 約70分 ― 上三依塩原温泉口駅
上三依塩原温泉口駅 ― バス 約25分 ― 塩原温泉
塩原温泉 ― バス 約70分 ― 那須塩原駅
那須塩原駅 ― バス 約50分 ― 板室温泉
板室温泉 ― バス 約35分 ― 黒磯駅
黒磯駅 ― 東北新幹線 約90分 ― 仙台駅
那須塩原駅 ― 西那須野駅 約4分
那須塩原駅 ― 黒磯駅 約6分

車でお越しの場合

浦和IC ― 東北自動車道 約90分 ― 西那須野塩原IC（塩原温泉）
西那須野塩原IC ― 約20分 ― 黒磯板室IC（板室温泉）
黒磯板室IC ― 東北自動車道 約120分 ― 仙台宮城IC

Follow us
Instagram
ととのう巡り旅 公式 Instagram
もっとととのう情報はこちら！

（一社）那須塩原市観光局
〒329-2801 栃木県那須塩原市関谷448-4
TEL.0287-46-5326
Email:nkankoukyoku@nasuinfo.or.jp
那須塩原市観光局
https://nasushiobara-kanko.jp/