



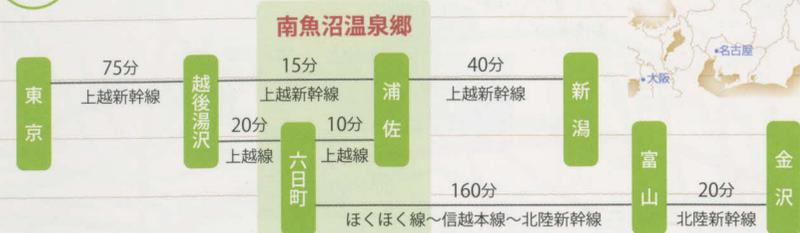
Minamiuonuma  
Onsen Resort  
Consisting of  
13 Onsen

# 南魚沼 の温泉 郷

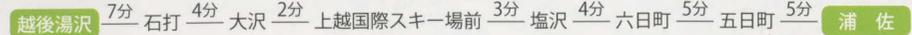
えちご  
南魚沼  
いいとこ自慢

## ACCESS

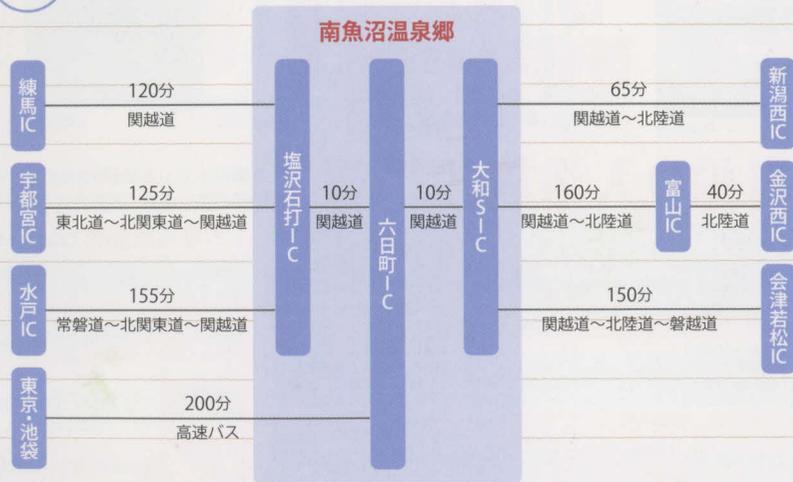
電車で 東京から90分! 金沢からも、わずが180分で来れる!!



上越線



お車で 東京からわずが120分! 金沢からも200分で来れる!!



### ■タクシー／

銀額タクシー (☎0120-40-2440) 枳形タクシー (☎0120-09-4121) 魚沼中央タクシー (☎025-783-3677)  
六日町タクシー (☎025-772-2550) 美咲タクシー (☎0120-73-2348) 浦佐タクシー (☎025-777-3456)  
やまとタクシー (☎025-777-3141) さくらタクシー (☎025-777-5020) マルカタクシー (☎0120-55-0347)

### ■路線バス／南越後観光バス (☎025-773-2573)

### ■レンタカー／トヨタレンタリース (☎025-776-3100)

## 一般社団法人 南魚沼市観光協会

〒949-6363 新潟県南魚沼市下一日市855 今泉記念公苑内  
TEL.025-783-3377 FAX.025-783-3388

URL.....<http://www.m-uonuma.jp/>

facebook...<https://www.facebook.com/minamiuonumakankou/>

e-mail.....[m-uonuma@trad.ocn.ne.jp](mailto:m-uonuma@trad.ocn.ne.jp)

この温泉

# 南魚沼温泉郷

新潟県でも随一という  
13の温泉地による南魚沼温泉郷。  
そこには、古くからの湯治場もあれば、

昔ながらの温泉宿、レジャー施設併設の湯など、  
さまざまに湯を楽しめる温泉地があります。  
四季折々に変化する豊かな自然が  
日本一のコシヒカリだけでなく  
たくさんのおいしいものを育んだこの地で、  
自分好みの温泉を探してみてもいいでしょう。



あぜちおんせん  
畔地温泉



いかざわおんせん  
五十沢温泉



むいかまちおんせん  
六日町温泉



まいごおんせん  
舞子温泉



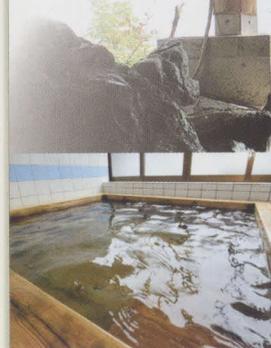
うらさおんせん  
浦佐温泉



こうらさわこうせん  
河原沢鉱泉



うえのはらこうげんおんせん  
上の原高原温泉



とちくぼおんせん  
栃窪温泉



かばんざわおんせん  
樺野沢温泉



おおさわやまおんせん  
大沢山温泉



まるやまおんせん  
丸山温泉



うわのこうせん  
上野鉱泉



はつかいおんせん  
ハツカ石温泉

各温泉の情報は以下のHPをご覧ください。  
[http://m-uonuma.jp/impt\\_hotsprings](http://m-uonuma.jp/impt_hotsprings)

携帯、スマホはこちらから →





いざわおんせん

# 五十沢温泉

## 源泉100%、 かけ流しの天然温泉

源泉かけ流しで提供される温泉は、濃い泉質と無色透明のやわらかい湯が特徴。また、新潟県ではめずらしく混浴で岩風呂や露天風呂を楽しめます。男女別内風呂や女性専用露天風呂もあるので、混浴が苦手な方も安心です。

イチオシポイント!  
森林公園 天竺の里



天竺を思わせる美しさが自慢の森林公園。園内の遊歩道はバリアフリーとなっており、体の不自由な方も無理なく自然散策を楽しめます。



### 〈お宿〉

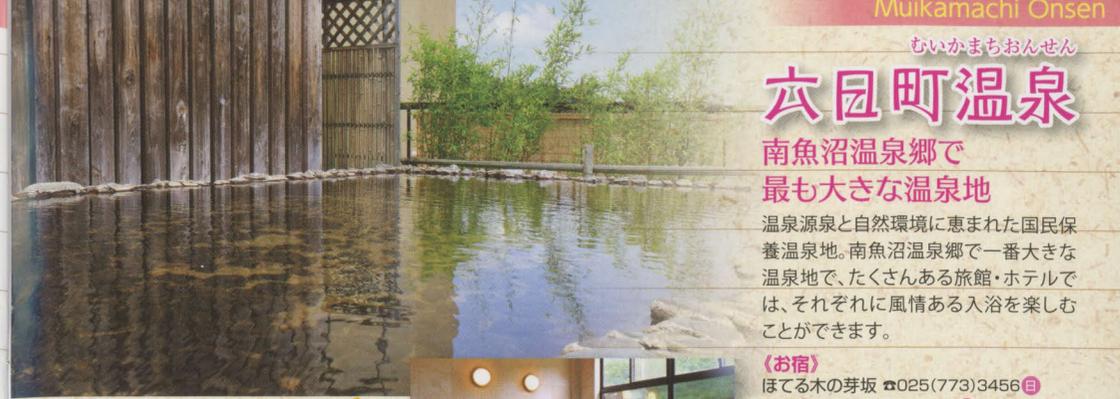
ゆもとかん ☎025(774)2876 ㊦  
さくり温泉 健康館 ☎025(774)2802 ㊦

※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

### 〈温泉地DATA〉

- 泉質 / アルカリ性単純温泉
- 効能 / 神経痛、筋肉痛、関節痛
- 源泉温度 / 50℃
- アクセス / JR六日町駅から車で約25分  
関越自動車道六日町ICより車で約15分

〈近隣の温泉地〉 畔地温泉(車で5分) / 六日町温泉(車で15分)



むいかまちおんせん

# 六日町温泉

## 南魚沼温泉郷で 最も大きな温泉地

温泉源泉と自然環境に恵まれた国民保養温泉地。南魚沼温泉郷で一番大きな温泉地で、たくさんある旅館・ホテルでは、それぞれに風情ある入浴を楽しむことができます。

### 〈お宿〉

ほてる木の芽坂 ☎025(773)3456 ㊦  
越路荘 ☎025(772)2420 ㊦  
坂戸城 ☎025(773)3333 ㊦  
龍言 ☎025(772)3470  
龍氣別館 ☎025(773)2990 ㊦  
金誠館 ☎025(772)2377 ㊦  
日章館 ☎025(772)2615 ㊦  
越前屋旅館 ☎025(772)2012 ㊦  
大和屋旅館 ☎025(772)2070 ㊦

### 〈入浴施設〉

湯らりあ ☎025(770)0215 ㊦  
しらゆり ☎025(773)6911 ㊦

※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。



### 〈温泉地DATA〉

- 泉質 / 単純温泉(低張性弱アルカリ性高温泉)
- 効能 / 筋肉痛、神経痛、関節痛
- 源泉温度 / 47.6℃
- アクセス / JR六日町駅から徒歩で約10分  
関越自動車道六日町ICより車で約5分

〈近隣の温泉地〉 上の原高原温泉(車で10分) / 五十沢温泉(車で15分) / 畔地温泉(車で20分)

ここがイチオシ!  
にいがた朝ごはんプロジェクト



季節ごとに工夫を凝らした地場の食材によるおかずと日本一のコシヒカリによるおいしい朝ごはんをご提供。ぜひ、お召し上がりください。



Azechi Onsen

あぜちおんせん

# 畔地温泉

## 三国川のほとり、 たんぼの中の一軒宿

三国川のほとりにあり、冬はスキー、春は山菜採り、夏から秋の登山・紅葉など、四季を通して楽しめる温泉地。楽しんだ後は、天然石を使用したお風呂でゆったりほっこり。石から放たれる波動で全身リラックスできます。

イチオシポイント!  
八海山ロープウェイ



四季折々に表情を変える八海山の空中散歩を楽しめます。特に秋の紅葉時の眺めは圧巻です。



### 〈お宿〉

旅館こいし ☎025(774)3514

### 〈温泉地DATA〉

- 泉質 / 弱アルカリ単純温泉
- 効能 / 神経痛、冷え性ほか
- 源泉温度 / 26.8℃
- アクセス / JR六日町駅から車で約15分  
関越自動車道六日町ICより車で約15分

〈近隣の温泉地〉 五十沢温泉(車で5分) / 六日町温泉(車で20分)



Uenohara Kogen Onsen

うえのはらこうげんおんせん

# 上の原高原温泉

## 四季を通して楽しめる 高原の温泉

自然豊かな上の原高原に平成4年秋に開湯した南魚沼温泉郷で最も新しい温泉地。体や肌にやさしい湯が特徴で、高齢者やお子様も安心して入浴できます。夏や冬の合宿にレジャー、湯治と、四季を通してさまざまに楽しめます。

ここがイチオシ!  
夏冬の合宿や修学旅行の適地



テニスコートなどがある小栗山サンスポーツランドやスキー場が近くにあり、夏は合宿、冬はスキー修学旅行にと、さらなる高みを目指す学生の方々に大変喜ばれています。



### 〈温泉地DATA〉

- 泉質 / 単純温泉(低張性弱アルカリ性高温泉)
- 効能 / 筋肉痛、神経痛、関節痛
- 源泉温度 / 47.6℃
- アクセス / JR六日町駅から車で約10分  
関越自動車道六日町ICより車で約5分

〈近隣の温泉地〉 六日町温泉(車で10分) / 栃窪温泉(車で20分)

おおさわやまおんせん

# 太沢山温泉

## 寛永7年の創業 山あいの静かな温泉地

寛永7年に発見された歴史ある温泉地で、自然豊かな山あいに3軒の宿が点在します。ツルツルとした感触のお湯は、あせもや美肌に効果があるといわれ、女性に人気があります。

### 《お宿》

幽谷荘 ☎025(783)2579  
大沢館 ☎025(783)3773  
里山十帖 ☎025(783)6777

※①は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

### 《温泉地DATA》

- 泉質 / ナトリウム塩化物炭酸水素泉
- 効能 / 切り傷、神経痛、慢性皮膚炎
- 源泉温度 / 28℃
- アクセス / JR塩沢駅から車で約20分  
関越自動車道塩沢石打ICより車で約10分

《近隣の温泉地》 樺野沢温泉(車で5分) / 栃窪温泉(車で15分)



イチオシ観光スポット!  
三国街道塩沢宿 牧之通り



江戸時代の塩沢宿を再現した通り。雁木独特の景観が持つノスタルジックな雰囲気、身をおくことができる人気の観光スポットです。



とちくほおんせん

# 栃窪温泉

## まろやかな肌触りの 自家源泉

冬はスキー・スノボ、夏はハイキングや登山などのレジャーの拠点として人気の緑豊かな温泉地。昭和58年に見つかった温泉は、弱いとろみのあるまろやかな肌触りが魅力。旅の疲れが癒されます。



イチオシビューポイント!  
樽山展望台からの風景



知る人ぞ知るビューポイント樽山。山頂の展望台からは360度見渡せ、真横から魚沼スカイラインを見ることができます。

### 《お宿》

銀峰閣 月乃湯 ☎025(782)2579

### 《温泉地DATA》

- 泉質 / 中性低張性冷鉱泉
- 効能 / 神経痛、関節痛、筋肉痛ほか
- 源泉温度 / 13℃
- アクセス / JR塩沢駅から車で約10分  
関越自動車道塩沢石打ICより車で約19分

《近隣の温泉地》 樺野沢温泉(車で10分) / 大沢山温泉(車で15分) / 上の原高温泉(車で20分)



Kabansawa Onsen

かばんさわおんせん

# 樺野沢温泉

## 遊んだ後にうれしい レジャー施設の湯

北日本最大級のウォーターアドベンチャー上越国際プレイランド併設の温泉。自家源泉を引き込んだ肌にやさしい湯は、夏はもちろん、冬のアフタースキーにも最適。遊び疲れも一気に吹っ飛びます。

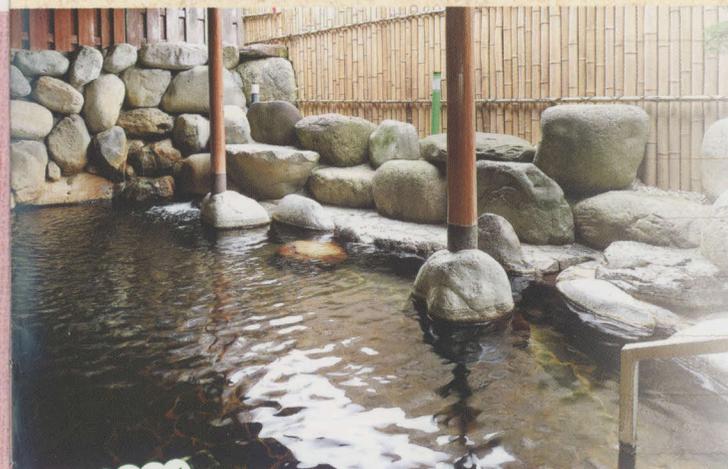
### 《お宿》

ホテルグリーンプラザ上越  
☎025(782)1030

### 《温泉地DATA》

- 泉質 / ナトリウム・カルシウム・塩化物
- 効能 / 筋肉痛、関節痛、うちみ、神経痛、疲労回復、冷え性、慢性婦人病
- 源泉温度 / 47.8℃
- アクセス / JR上越国際スキー場前駅から車で約5分  
関越自動車道塩沢石打ICより車で約10分

《近隣の温泉地》 栃窪温泉(車で10分) / 大沢山温泉(車で5分)



イチオシアクティビティ!  
ウォーターポプスレー



大自然の中を滑り降りる上越国際プレイランドで一番人気のアトラクション。長さ150mと100mの2コースあり、子供から大人まで楽しめます。

## 温泉豆知識

# 温泉の美肌効果

温泉の泉質としては、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉、硫酸泉、pH 7.5以上の泉質(例…アルカリ性単純温泉など、毛穴の汚れや不要な角質を取る「乳化作用」を持つものがあります。また、塩化物泉のように塩分による温泉パックで肌を守るものもあり、これらの泉質は美肌効果のある温泉として広く親しまれています。ここでは美肌効果を最も期待したいお顔に注目して、美肌洗顔法を紹介します。

### 美肌洗顔法

- ①湯口からの新鮮な温泉を桶に取りります
- ②桶にタオルを浸し軽く絞り、蒸したオルの様にしばらく顔にかぶせます
- ③再び湯口から温泉を桶に取り洗顔をします
- ④洗顔フォームを使い、やさしく顔にさわる程度に洗顔をします



温泉を使う①③④までで顔の汚れを取る準備をすることで美肌になります。ただし、入浴して肌に異常がでる(温泉が肌に合わない)場合は、温泉を顔につけることはやめてください。

# 上野鉦泉

## 自然豊かな山あいの古からの湯治場

明治以来、湯治場として栄えてきた山あいのどかな温泉地。3つの宿それぞれが持つ自然湧出の源泉は総硫黄成分を多く含む療養冷温泉で、ゆっくりと長期滞在することでさまざまな効果が期待できます。

- 【お宿】
- 名月荘 ☎025(783)2885 ㊦
  - 中の湯 ☎025(783)2174 ㊦
  - 松寿館 ☎025(783)2128 ㊦

※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

- 【温泉地DATA】
- 泉質 / 単純硫黄冷鉱泉
  - 効能 / 神経痛、筋肉痛、冷え性、病後回復期ほか
  - 源泉温度 / 16.4℃
  - アクセス / JR越後湯沢駅から車で約15分  
関越自動車道塩沢石打ICより車で約5分

【近隣の温泉地】丸山温泉(車で5分) / ハツカ石温泉(車で10分) / 舞子温泉(車で10分)

# 舞子温泉

## 高原リゾートのあふれる光と開放感

夏はディスクゴルフにBBQ、冬はスキーを楽しめるリゾート施設内の温泉。高原リゾートの開放感あふれるオープンジャグジーと柔らかな肌触りの弱アルカリ性の湯が、心と体を解きほぐしてくれます。

- 【お宿】
- 舞子高原ホテル ☎025(783)3511 ㊦

※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

- 【温泉地DATA】
- 泉質 / 単純温泉
  - 効能 / 神経痛、筋肉痛、冷え性、疲労回復、健康増進
  - 源泉温度 / 38.7℃
  - アクセス / JR越後湯沢駅から車で約20分  
関越自動車道塩沢石打ICより車で約2分

【近隣の温泉地】丸山温泉(車で10分) / 上野鉦泉(車で10分)

イチオンアクティビティ!  
ディスクゴルフ

フライングディスクを使い専用ゴールに入れる人気のスポーツ。国内最大規模を誇る舞子高原のコースで思う存分楽しめます。

イチオンビューポイント!  
塩沢入りトレッキングコース

上野鉦泉の水車の前から塩沢入りを抜け、仙の滝へと向かうトレッキングコース。四季折々の里山の風景と南魚沼を見下ろす眺望を堪能できます。



# 丸山温泉

## スキー後に満喫したい越後随一の泉質

石打丸山スキー場の麓に位置し、特に冬は多くのスキー客で賑わう温泉地。塩化物泉の温泉では越後随一の泉質を持ち、疲労回復をはじめ各種婦人病などに効果があります。スキーを楽しんだ後に、ぜひ入りたい温泉です。

- 【お宿】
- ホテル古城館 ☎025(783)2219 ㊦
- ※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

- 【温泉地DATA】
- 泉質 / ナトリウム塩化物泉(低張性弱アルカリ性低温泉)
  - 効能 / 疲労回復・皮膚病・各種婦人病ほか
  - 源泉温度 / 28℃
  - アクセス / JR越後湯沢駅から車で約10分  
関越自動車道塩沢石打ICより車で約4分



イチオンお土産スポット!  
雪国観光センター 魚野の里

郷土料理レストランに鮮魚センター、そして地酒やお菓子など、越後のおいしいものが集結。お土産選びに最適です。

【近隣の温泉地】上野鉦泉(車で5分) / ハツカ石温泉(車で5分) / 舞子温泉(車で10分)

### 温泉豆知識

## なんで温泉はカラダにいいの？



温泉にはそれぞれ泉質と効能が記されていますが、温泉がカラダにいい理由はこのような温泉の成分だけによるものとは言い切れません。そもそもお湯の中に入ることとカラダにいい3つの作用が働きます。

1つ目は浮力。湯の中では体重は約十分の二になり、足腰の負担が解放されます。

2つ目はマッサージ効果。湯から受ける圧により、血行が促進され足の疲れやむくみが取れます。

3つ目は温熱作用。温かい湯で血行がよくなると新陳代謝がアップし老廃物を排出します。また、温泉地は自然豊かな場所にあるためストレスから開放されリラックスすることが出来ます。このようにさまざまなことが総合的に作用し、人が本来持っている自然治癒力が高まるので、温泉はカラダにいいのです。



うらさおんせん

# 浦佐温泉

## 心と体を癒してくれる 泉質の異なる2つの源泉

県内でもめずらしい空気に触れると茶褐色に変わるにごり湯など2種類の異なる泉質の源泉がある温泉地。越後三山への登山や各種レジャーの疲労回復に効果的です。

《お宿》  
たもん荘 ☎025(777)2363 ㊦  
てじまや ☎025(777)2214 ㊦

※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

### 《温泉地DATA》

- 泉質 / ナトリウム-塩化物泉(たもん荘)  
ナトリウム-カルシウム-塩化物-硫酸塩温泉(てじまや)
- 効能 / 神経痛、筋肉痛など
- 源泉温度 / 28℃(たもん荘)、47.1℃(てじまや)
- アクセス / JR浦佐駅から徒歩で約15分  
関越自動車道大和SICより車で約15分

《近隣の温泉地》河原沢鉱泉(車で15分)



イチオン観光スポット!

普光寺・毘沙門堂



戦国時代には上杉謙信も訪れていたと伝わる上杉家ゆかりの寺。江戸期に立てられた本堂や山門など、往時の繁栄を今に伝える荘厳な仏教芸術の数々は必見です。



はつかいしおんせん

# ハツカ石温泉

## さまざまに楽しむ 源泉温度60℃の天然温泉

石打丸山スキー場に隣接する温泉地。源泉温度60℃、毎分118Lで湧出する肌にやさしい天然温泉をみごとな眺望の露天風呂をはじめ、信楽焼磁器風呂、寝湯などさまざまに楽しむことができます。



《お宿》  
石打ユングバルナス ☎025(783)7888 ㊦

※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

### 《温泉地DATA》

- 泉質 / ナトリウム塩化物温泉
- 効能 / 関節痛、筋肉痛、神経痛
- 源泉温度 / 60℃
- アクセス / JR越後湯沢駅から車で約10分  
関越自動車道湯沢石打ICより車で約5分

《近隣の温泉地》丸山温泉(車で5分) / 上野鉱泉(車で10分)



イチオン観光スポット!

湯沢高原アルプの里



全長706mのサマーボブスレー、ジップラインアドベンチャーなどのアクティビティや可憐な高山植物を楽しめる人気スポットです。

こうらさわおんせん

# 河原沢鉱泉

## 江戸時代から愛される 天然薬湯の湯華湯

江戸時代のベストセラー「北越雪譜」にも記された天然薬湯の温泉地。ぬるめの湯での長湯が効果的で、アトピー性皮膚炎のお子様と湯治に訪れる方もいます。

《お宿》  
幸栄館 ☎025(776)3001 ㊦

※㊦は、日帰り温泉ありの施設です。  
※日帰り温泉は不定休です。  
ご利用の際は事前にお問い合わせください。

### 《温泉地DATA》

- 泉質 / 単純硫酸泉
- 効能 / 皮膚病、各婦人病、気管支炎、神経麻痺など
- 源泉温度 / 11℃
- アクセス / JR五日町駅から車で約5分  
関越自動車道六日町ICより車で約15分

《近隣の温泉地》浦佐温泉(車で15分) / 六日町温泉(車で15分)



イチオンビューポイント!

六万騎山カタクリ群生地



階段状に整備された登山道沿いにカタクリを鑑賞できる人気のハイキングスポット。特に山頂付近に広がる群生の美しさは圧巻です。



源泉

## 温泉豆知識

# 温泉には入り方があるってホント!?

温泉はその泉質にもよりますが、さまざまな成分が入っているため普通のお湯に浸かるより肌への刺激が強くなります。そのため、次のような順序で入浴すると良いとされています。

- ①まず、温泉で「かけ湯」  
足から腰、胸へと順にかけ、温泉の温度に体を慣らします。
- ②度目の入浴(3分)  
温度や水圧による急激な負担を避けるため、内湯での半身浴から徐々に全身浴へと移行します。
- ③頭を洗う  
湯から出て頭を洗うなどしてひと休みします。
- ④二度目の入浴(3分)  
体も慣れてきたので露天風呂など内湯以外の湯を楽しみます。
- ⑤手を洗う  
二度の入浴で温泉成分により角質等が落ちやすい状態になるので、このタイミングで体を洗います。洗いは石鹸などを泡立てて手を使って行い、温泉の刺激で肌を痛めないようにします。
- ⑥三度目の入浴(3分)  
最後の湯になるので、好みの湯に浸かり温泉を満喫します。



⑦湯口の新鮮な温泉で「あがり湯」  
温泉からあがるときは湯口からの新鮮な温泉を桶に取り、適温に冷ましたものをあがり湯としてかけます。シャワーなどでせっかくの温泉成分を流すことはやめましょう。

其の一

### 県内随一 13の温泉



南魚沼温泉郷の一番の魅力は、市内に13もの温泉地が点在していること。各温泉地には湯治場風情を今に残す上野鉢泉や県内でも珍しい浦佐温泉の茶褐色のにごり湯など、泉質を含めさまざまな湯があります。また、温泉宿独自の変わり湯などもあるので、お好みでいろいろな湯めぐりを楽しめますよ。



温泉ソムリエに聞きました!

南魚沼温泉郷

# 5つの魅力

其の二

### 最寄りの ICから近い

内陸の温泉地というと山の奥深くに入っていくという印象がありますが、南魚沼温泉郷のほとんどの温泉地は最寄りのインターから15分以内で行けるんです。また、電車でお越しいただいても最寄り駅からタクシーなどを使って同様の時間で行くことができますよ。

温泉ソムリエ  
井口正勝さん



其の三

### 四季折々の風情



温泉には「転地効果」といって、温泉地ならではの非日常が生み出す開放感やリラックスなどの効果がありますが、その点でも南魚沼温泉郷はおすすめです。春の残雪と新緑、夏はとびぎり暑く、秋は黄金色の田園と紅葉、冬はとんでもない豪雪といったように四季がはっきりしていることで、季節を感じながら非日常を楽しんでください。



其の四

### おいしいものが いっぱい



旅の醍醐味といえば、なんといってもその土地ならではのおいしいものを食べることですよね。南魚沼温泉郷には日本一のブランド米「南魚沼産コシヒカリ」をはじめ、お酒や郷土料理など、おいしいものがたくさんあります。農産物直売所も多くありますので、南魚沼ならではのおいしい食材をお買い求めいただくこともできますよ。

其の五

### 雪国ならではの あたたかさ



六日町温泉朝市

南魚沼温泉郷では、豪雪地ならではの人情味の深さ、心のあたたかさを感じていただくことができます。宿泊施設や観光施設をはじめ、農産物直売所などで出会う人々との、心のふれあいは、旅をより豊かなものにしてくれるのではないでしょうか。

# 温泉の南魚沼温泉郷マップ



**南魚沼温泉郷の足湯**  
 孫助の湯 お松の湯 お六の湯  
 お六上の湯 湯元の足湯

湯めぐりを  
 楽しもう♪

## 日帰り入浴施設情報

※この情報は、2016年5月時点のものです。  
 ご利用の際は事前にお問合せください。

### 六日町温泉 (むいかまちおんせん)

温泉施設名	TEL (市外局番025)	営業時間	料金			アメニティ等
			大人	小学生	他	
ほてる木の芽坂	773-3456	10:00~15:00	800円	500円	幼児400円	お日にちによって営業時間が変わります。お問合わせください。日本酒のカウンターバーもあります。
ぬくもりとやすらぎの宿越路荘	772-2420	11:00~19:30 20:00~21:00 最終受付時間20:30	1000円	500円	1歳以上500円	石鹸・シャンプー類、剃刀化粧水無料、タオル150円、バスタオル400円(レンタル)。休憩所あり(食処なし)、マッサージ機2台(10分200円)、冷水機あり。
坂戸城	773-3333	11:30~19:30 20:00~21:00	1000円	700円	幼児500円	石鹸・シャンプー類設置あり、タオル100円(販売)、バスタオル200円(レンタル)。露天風呂は入替制。ランチ営業時間11:30~14:00。ランチを召し上がると入浴料が500円。
龍氣別館	773-2990	10:00~21:00	650円			石鹸・シャンプー類無料、タオル・バスタオル・剃刀100円、歯ブラシ30円。受付は20:00まで。無料休憩所あり。薬石風呂は別途500円。
金誠館	772-2377	11:00~20:00	1000円	500円	幼児無料	石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル300円、ロビー無料休憩所、2階個室有料休憩所(1室2160円)。お食事は事前予約。予約状況によっては利用できない場合あり。事前にお問合わせください。
日章館	772-2615	10:00~20:00	700円	350円	幼児無料	石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。火曜日定休。(日帰り温泉ご利用のお客様に限ります。)
越前屋旅館	772-2012	10:00~16:00	500円			石鹸・シャンプー類無料。天然温泉かけ流しの湯です。
大和屋旅館	772-2070	13:00~16:00	500円			石鹸・シャンプー類無料。お風呂は一つで源泉かけ流し。一組貸切で行っています。
湯らりあ	770-0215	10:00~22:00	400円 サウナ付620円	140円	会員310円 サウナ付520円	ボディソープ・シャンプー・リンス各110円、タオル150円、剃刀60円。源泉かけ流し。加温なし。入浴は21:30まで。当館は共同浴場です。
南魚沼市福祉センターしらゆり	772-3601	9:00~20:00	市内600円 市外900円	市内200円 市外500円	65歳以上・障害者市内200円 市外500円 市外幼児300円	石鹸・シャンプー類無料、タオル100円。利用料として、大広間の利用料を含みます。お食事はありません。和室(個室)の利用料は1部屋1時間につき500円。

### 上の原高原温泉 (うえのへらこうげんおんせん)

温泉施設名	TEL (市外局番025)	営業時間	料金			アメニティ等
			大人	小学生	他	
龍氣	770-2525	10:00~16:00 16:00~20:00	1000円	500円	700円	石鹸・シャンプー類無料、タオル・バスタオル100円。10:00~16:00は無料休憩所あり、16:00~20:00は休憩所なし。薬石風呂は別途500円。昼食は11:30ラストオーダーで12:00に提供。
上越六日町高原ホテル	773-3311	15:00~20:00	600円	400円		石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。露天風呂は冬季閉鎖。ご利用時間等が日によって変わる場合がございます。ご利用前にお電話でご確認ください。
ひいらぎ山荘	773-6279	12:00~16:00	500円			石鹸・シャンプー類無料。

### 五十沢温泉 (いさざわおんせん)

ゆもとかん	774-2876	10:00~20:00	700円	2歳~小学生500円		石鹸・シャンプー類無料、タオル100円、バスタオルなし。お風呂は男女別の内風呂の他、混浴の内風呂、露天風呂あり。満館時や繁忙期にはお断りする場合があります。
さくり温泉健康館	774-2802	10:00~21:00	450円	幼児無料		石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。21:30には退館。食事処11:30~14:00/16:30~19:30。無料休憩所3か所 ロビー。

### 河原沢鉱泉 (こうざわこうせん)

幸栄館	776-3001	10:00~20:00	500円	3歳~小学生300円		石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル200円。別料金にて個室あり。(お二人様より一人1500円税別入湯税込)、囲炉裏の間、食事処あり、無料(1時間)。
-----	----------	-------------	------	------------	--	--

### 大沢山温泉 (おおさわやまおんせん)

幽谷荘	783-2579	11:00~20:00	500円			石鹸・シャンプー類・タオル・バスタオル無料。日帰り入浴は、土日だけです。
-----	----------	-------------	------	--	--	--------------------------------------

### 舞子温泉 (まいこおんせん)

温泉施設名	TEL (市外局番025)	営業時間	料金			アメニティ等
			大人	小学生	他	
舞子高原ホテル	783-3511	15:00~22:00 最終受付時間21:00	1000円	700円	55歳以上中高生900円	石鹸・シャンプー類無料、バスタオル200円。入浴料はフェイスタオル付の料金です。

### 丸山温泉 (まるやまおんせん)

丸山温泉古城館	783-2219	15:00~21:00	700円			石鹸・シャンプー類無料、バスタオル200円。リラクゼーション19:00~。湯上り処にて飲料水、自動販売機あり。
---------	----------	-------------	------	--	--	---

### 上野鉱泉 (うわのこうせん)

温泉施設名	TEL	営業時間	料金	アメニティ等	
					大人
名月荘	783-2885	営業日 9:00~20:00 休業日 18:00~20:00	500円		石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオル100円。宿泊者がいない時は日中の入浴は無し。事前にご確認ください。お食事処はありません。個室休憩一人1500円。
中の湯	783-2174	10:00~15:00	650円		石鹸・シャンプー類・タオル無料、バスタオルなし(貸出しあり)。一室利用料金2200円。事前のご予約で食事付で出来ます。休憩室利用10:00~17:00まで。(不特定で休業日がございます。お問合わせください。)
とまの湯松寿館	783-2128	10:00~16:00	600円	300円	石鹸・シャンプー類・タオル無料。

### ハツカ石温泉 (はつかいおんせん)

石打ユングバルナス	783-7888	春~秋 5:30~23:00 冬 10:00~(日)8:00	900円	300円		石鹸・シャンプー類無料、タオル100円(販売)、タオル・バスタオルレンタルセット200円。冬期は22時間営業。朝8:00~10:00清掃時間のため利用できません。1階レストランの庭 11:30~14:00/18:00~21:00(ラストオーダー30分前)入浴者専用休憩所あり(9:00~20:00)場合によって利用不可日や変動あり。
-----------	----------	-----------------------------------	------	------	--	--

### 浦佐温泉 (うらさおんせん)

たもん荘	777-2363	17:00~20:30	500円			
てじまや	777-2214	12:00~21:00	600円	300円		石鹸・シャンプー類無料。