

中宮温泉

白山温泉郷

開湯一三〇〇年



白山白川郷ホワイトロードについて

- 区 間 石川県白山市尾添地内から
岐阜県大野郡白川村字鳩ヶ谷地区まで
- 幅 員 6.5m(全線2車線)
- 供用期間 6月上旬から11月10日まで(変更することがあります。)

供用月	供用時間	出口閉門時間
6月～8月	午前7時～午後6時	午後7時
9月～11月	午前8時～午後5時	午後6時

●料 金 表

車 種 区 分	利用料	障害者割引 利用料	往復割引 利用料	回数利用料
普通車	1,600	800	2,600	(10枚綴り) 14,600
大型車 (I)マイクロバス	4,900	—	7,800	(10枚綴り) 43,700
大型車 (II)大型バス等	10,800	—	17,300	(5枚綴り) 48,600
軽自動車	1,400	700	2,200	(10枚綴り) 12,200

※往復利用は通用期間5日間 ※有料区間内でのUターンは片道料金
※障害者割引は障害者手帳を料金所でご提示ください

中宮温泉へはJR金沢駅・白山麓シャトルバス(有料・要予約)があります。

中宮温泉ホームページ <http://www.chuguonsen.com>

〒920-2324 石川県白山市中宮温泉 中宮温泉旅館協同組合

中宮温泉

検索

中宮温泉の特徴

自然湧出泉 (しぜんゆうしゅつせん)

中宮温泉は、自然に湧き出している温泉です。
中宮温泉は白山開山の祖、泰澄大師によって発見され、今もなお、約1300年の長きにわたり、コンコンと湧き出しています。
尽きることはない白山のエネルギー、それが中宮温泉です。

源泉かけ流し

中宮温泉は、湧き出した源泉をそのまま浴槽に流し込んでいます。お湯を足したり、循環させて温め直すことは一切していません。白山のエネルギーを蓄えて地中の奥から湧き出してきた温泉を、なにも足さずに、なにも引かずに、そのまま浴槽に流し込んでいます。源泉の温度は61度です。

中宮温泉 お宿の紹介



山合にひっそりたたずむ心の宿

胃腸温泉 **木戸旅館**

TEL.076-256-7771
FAX.076-256-7453



日本秘湯を守る会の宿

秘湯の宿 **にしやま旅館**

TEL.076-256-7219
FAX.076-256-7643



窓景色最高の源泉湯

くろゆり荘

TEL.076-256-7955
FAX.076-256-7956



山里の土産・食事処

はやしや

TEL.076-256-7600

森林浴でリラックス

現代的な湯治プログラム

自然に恵まれた中宮温泉の湯治プログラムは、森林浴も大きな魅力です。樹木と接することで心身が癒され、日常と離れた空間で過ごすことで、気持ちが安らぐ効果があります。

〈運動プログラム〉

誰にでも簡単にできるウォーキングで手軽に脂肪を燃焼できます。ウォーキングの後に温泉に入ると、夜はぐっすり眠ることができ、疲労回復効果も絶大です。

中宮温泉ウォーキングコースマップ



ウォーキングは適度な起伏がある方が、使う筋肉が増えて効果的。中宮温泉の地形は起伏に富んでおり、効果的なウォーキングができます。

足湯コース(短距離ウォーキング)

中宮温泉広場から約2分の距離に「猿乃浄土の湯」があり、さらに約7～8分の距離に「薬師の湯」があるお手軽なコースです。

中宮温泉ビジターセンターコース(中距離ウォーキング)

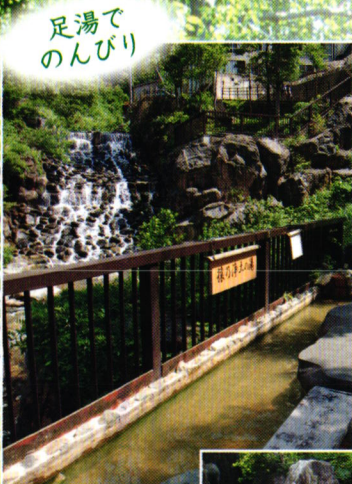
中宮温泉広場から中宮温泉ビジターセンターまでは約10分の距離があります。中宮温泉ビジターセンターで展示物を楽しんでから帰ってくると、身体もちょうど温まっています。ここで半身浴をすると、ウォーキングの効果がさらに持続します。

自然周遊コース(長距離コース)

中宮温泉広場から遊歩道を往復すると約1時間30分かかります。本格的なウォーキングコースです。山道を歩きますので、森林浴の効果も期待できます。このコースは運動量が多いので、直後の入浴は避けましょう。休憩を取り、疲労を回復させてから入浴しましょう。

〈入浴プログラム〉

入浴は予想以上にカロリーの消費量が多く、かなり体力を必要とします。お宿に到着後すぐに入らない、食前食後は避けるなどの入浴のタイミングをしっかり守ることも効果的な入浴法です。



猿乃浄土の湯



薬師の湯

美肌の湯

中宮温泉は「美肌+保湿」の湯です。

ナトリウム・炭酸水素塩泉の成分が、石鹸のように皮膚の脂肪や分泌物を洗浄してツルツルにし、塩化物泉の成分が皮膚をバクして水分の蒸発を防ぎます。

胃腸の湯(飲泉)

中宮温泉は炭酸水素塩泉の成分が胃酸を中和し、胃の運動も活発にします。昔から胃腸の湯と呼ばれ、飲まれてきたのはこのためです。また、胆汁分泌を促し、肝臓、すい臓を元気にする機能もあります。

●浴用の適応症

中宮温泉の泉質による適応症／きりきず・やけど・慢性皮膚病・虚弱体質・慢性婦人病
一般適応症(温泉に共通する適応症)／神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・関節のこわばり・うちみ・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復期・疲労回復・健康増進

●飲用の適応症

慢性消化器病・慢性便秘・糖尿病・痛風・肝臓病