

湯沢の魅力 裏バスガイド教本

この冊子は・・・

湯沢町で専属観光ガイドをしている私が、町史や各専門家から情報を集めて実際に自分で使っている話題をまとめたものです。

現在、温泉ソムリエ(発祥は新潟県・赤倉温泉)として、温泉の魅力をご紹介しながら、バスガイドもしております。

インターネットの普及でお客様の方も情報が豊富でガイド泣かせの時代がとうとうやって来てしまいました。

他社の方にガイド教本を見せることは、今までなら考えられない事でしたが、遠くからお越しのガイドさんに、地元ならではの話題で

湯沢の本当の良さを知って頂きたく、冊子の作成に思い切りました。

これからも、湯沢町を中心に南魚沼の情報をどんどん提供させていただきますので、楽しい旅で、たくさんのお客様方をはこんで頂きたいと思います。

なお、この冊子は複写やコピーなどで、回覧可能です。

湯沢町観光ガイド なくも友美

この冊子のご意見・ご感想はこちらへ・・・ E-mail:info@e-yuzawa.gr.jp
(件名に「バスガイド教本」と明記してください。携帯電話からのメールも大歓迎！)

温泉ソムリエをもっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください

【温泉ソムリエの癒し温泉ガイド】<http://www.akakura.gr.jp/iyashi/>

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 2401-3 (湯沢町観光協会内)

025-785-5505 / FAX785-5333 / E-mail: info@e-yuzawa.gr.jp

人材登録バンク・湯沢町観光ガイド なくも友美

ご使用前に必ずお読みください。

裏マークは、地元ならではの、裏話を盛り込んであります。

泉質など、各旅館ごとに別れているため、ご宿泊のホテルに合わせて、ご案内して頂ければ幸いです。

湯沢高原アルプの里	P 3
山頂からの眺望	P 5
高半旅館「かすみの間」	P 8
川端康成・小説「雪国」	P 8
湯沢歴史民俗資料館「雪国館」	P 8
足湯公園・諏訪社・「雪国の碑」	P 9
越後湯沢温泉の歴史	P 10
温泉の集中管理 湯の町湯沢お湯の悩み	P 11
越後湯沢温泉の特徴（4 大美肌泉質）	P 12

< よりよく効く越後湯沢温泉の正しい入り方 >

泉質と効能	P 13
湯沢の冬～春と雪の量	P 15
大源太キャニオン	P 16
瑞祥庵・奥清津発電所 OKKY	P 17
湯沢町の世界一・日本一	P 18

アルプの里

初代のロープウェーは昭和34年に37人乗りで、スキー場を開業^{かいぎょう}する為につくられたものです。その頃からグリーンシーズンは景観^{けいかん}を楽しめる観光スポットでしたが、昭和55年には、高山植物園・アルプの里として、約5年の歳月のすえ完成したものです。

現在のロープウェーは平成3年、166人乗り世界最大の大きさを誇っており、年間約30万人のお客様をお迎えしております。

裏)アルプの里は昭和52年に工事が始められましたが、その作業は想像を絶する程、大変なものでした。

木を切り、池を作りという作業はもちろん、園芸種の植物と違い、なかなか根付かない高山植物の特性も含めての工事期間でした。因みに、高山植物の自生するロックガーデンの石は上越新幹線(昭和57年開通)の大清水トンネルを掘った時に出た石を使っております。

裏)世界最大級・「級」の意味

スイスに2階建てで、世界最大のロープウェーがオープンした為「級」が付いた。

しかし、日本の規定とは違い、スイスは面積に対する人員数に制限がない為、極端に言えば、何人乗ってもいいと言う訳。因みに、床面積は湯沢温泉ロープウェーの方が広いので、本当は「級」を付けなくてもいい気もしますが、そこは越後人、控えめで慎み深い!

パノラマステーション(山頂駅)から徒歩7分の所にございます、日本一のロックガーデンは2,500m級の自然を再現しており、年間で約1,000種もの高山植物が季節に合わせて自生しているのは、日本でもここだけにございます。幻の青いケシ・高山植物の女王コマクサ・宮尾登美子^{みやのおとみこ}の小説「天涯の花」^{てんがい}で「お月さんの花」と形容されたキレンゲショウマなど、今までアルピニストしか味わえなかった感動が気軽に体験できる他、澄んだ空気が輝く緑、ここには日常味わえなかったときめきがあります。

裏)高山植物は現在6名で管理しており、育てるのが大変難しく、専門家の指導のもと、水の与え方や、場所や土を変えたりして、オープンから20年以上経った最近ようやく、それぞれの草花の特徴が分かってきて、やっと根付いてきた。「お花畑にするなら1年で出来る」植栽係の方はおっしゃいます。

お花畑ではないアルプの里

「日陰に置いて頂戴!」「ガレバが好き!」「清流の音が聞きたいの!」高山植物のお姉様方は、とてもワガママ。その上、植栽係がいつも見ていてあげないと、鼻を曲げて「花なんて咲かせてあげないもん!」ご機嫌を伺うのがとても大変な高山植物。

「種を蒔くだけのお花畑なら、1年で出来る」植栽係の方は、オープンから20年以上もワガママなお姉様方に付き合っ、最近ようやく、それぞれの花の特性が分かってきて、やっと根付いてくれた、難しさの中に魅力があると言います。

そして、高い山々に咲く植物は、激しい風雨にさらされ、それでも自分の生命を守るために、小さな花が多いのです。だからこそ、時間をかけてじっくりと見学して頂きたいと願っております。さあパンフレット記載のお姉様方を、いくつ見つけることが出来るでしょうか・・・?

アルプの里発～トレッキング

アルプの里から3つのトレッキングコースをご紹介します。

●「パノラマコース」(5 km・約3時間)

専属トレッキングガイド付きでお楽しみ頂けるのは、このコースだけ！ガイドを付けることで、より安全で健康的にウォーキングをお楽しみ頂けるのはもちろん、山頂でサービスしております山の湧き水でおとしたコーヒーは、忘れられない味になること間違いなし！「姿勢矯正トレッキング」と題し、膝や腰に負担のかからない歩き方を伝授いたします。湯沢高原を基盤に、「お客様の行ってみたい色々な山のトレッキングにお出掛け頂ける為に」をモットーとしております。

●「トレッキングⅠ 大嶺コース」(11.3 km・約5時間30分)

標高994mのブナの原生林「栄太郎峠」を越え、町営の立ち寄り湯「街道の湯」がゴールとなっています。コースの随所には、ご案内板の設置がありますので、安心してトレッキングを、楽しめます。

●「ミニ・トレッキングコース」(1.2 km・約1時間)

ヒバリ、ホトトギスなどの野鳥がさえずり、昆虫採集など、お楽しみ頂けますので、夏休みのご家族連れには、大変人気があります。勾配がゆるやかで、高低差の少ないコースですので気軽ですし、ブナ林の中でトレッキング気分も十分にご満喫頂けるコースです。

パノラマステーション(山頂駅)からの眺望

よく晴れた日には、湯沢の町中からは、なかなか見る事の出来ない「越後三山」「谷川岳」なども眺めることが出来る。

裏)私がガイド一年生のときは、先輩から「越後三山は、はなこさん(八海山・中の岳・駒ヶ岳)と覚えなさい」と教えられました。

「八海山 1, 778m」(左手奥・ギザギザの山頂が特徴)

1, 200年の昔から白衣の行者で賑わう信仰のお山で、頂上付近に日の池・月の池・竜の池など8つの小さな湖や沼がある為、八つの海の山と呼ばれております。山麓には八海山神社があり、毎年火渡りが行われることで有名です。

裏)八海山には、3ヶ所の登山道があり、その1合目にそれぞれ神社が奉られている。

火渡り・八海山神社(六日町)7月1日・八海山尊神社(大和町)10月20日

「中の岳 2, 085m」

越後三山の最高峰 丸みをおびた、なだらかな山です。

「駒ヶ岳 2, 003m」

全国には、駒ヶ岳と呼ばれる山がいくつもある為、越後駒ヶ岳と呼ばれています。

「巻機山 1, 962m」(正面奥)

新潟県と群馬県の県境にそびえるお山で、その名の通り山頂には織物の神様が奉られており、古くから盛んな機織りを仕事とする人々の信仰を集めてまいりました。また、動植物の宝庫といわれ、シャクヤク・ニッコウキスゲ・リンドウなどの高山植物も豊富なお山です。

「飯土山 1, 110m」(正面手前)

とが尖った山頂とゆるやかな裾野を持つこのお山は、上田富士とも呼ばれ、右手側は岩原スキー場となっております。

「谷川岳 1, 963m」

谷川岳の山頂は、北峰と南峰に分かれておりまして、ちょうど猫の耳の様にピンと並んでそびえている所から、谷川岳の二つ耳と呼ばれております。川端康成の小説「雪国」で描かれた、国境の長いトンネル(清水トンネル)や関越トンネル(関越道)はあの山の下を走っています。

「^{うおのがわ}魚野川 全長69.5 km」(すぐ下に関越道と平行している流れ)

谷川岳の北の斜面に源を発し、上越国境の流れを集めて、新潟県の川口町で日本一の大河信濃川に注いでおります、全長69.5 kmの川でございます。古くから、^{かせんこうつう}河川交通の発達はいちじるしく、ここ魚沼地方と信濃川^{えんがん}沿岸の地域を結ぶ船の^{こうろ}航路として利用され^{みくにかいどう}三国街道と共に魚野川はこの地方の、発展の柱になってきました。現在でも流れ豊かな魚野川は魚沼地方をくまなく潤おし、米どころには欠くことのできない、大切な恵みの川となっております。

「国道17号」

国道17号沿いには、ガーラスキー場・^{かんだつ}神立高原スキー場・苗場スキー場など群馬県境まで、スキー場のオンパレードとなっており、冬のスキーシーズンともなりますと、スキーヤー・スノーボーダーのバスやマイカーで大変混雑いたします。
(東京日本橋を起点に新潟市まで、総延長は約370km)

「関越自動車道」

東京練馬インターから新潟県長岡ジャンクションまで約246 km。
全線開通は昭和60年10月2日

「越後湯沢駅」

越後湯沢駅は^{じょうえつほくせん}上越北線として開通した、大正14年11月に開業したもので、その後、昭和6年9月に9,702mの清水トンネルが9年間の工事のすえ、当時日本一の長さで完成したことにより、上越線が全線開通しております。
昭和9年(6月3日)にはこの上越線を利用して、川端康成が初めて湯沢を訪れています。当時、上野～湯沢間はなんと5時間20分もかかりました。
昭和57年には上越新幹線(新潟・大宮間)が開通し、越後湯沢駅が今の様な駅舎になったのも、この頃でございます。
現在、一日の乗降客数3,000人、駅員45名、新幹線75本、在来線106本を合わせて181本もの発着があり、東京～湯沢間は一番早い新幹線で約1時間(1時間6分)という、夢のような^{あうらい}速さで往来することができます。

「ガーラ湯沢駅」

この湯沢町には、「越後湯沢駅」と「ガーラ湯沢駅」、新幹線の停まる駅が二つございます。因みに県内の新幹線発着駅はいくつあるか、ご存知でしょうか？
新潟県内には6カ所あり、これは、静岡県と並んで、全国1位でございます。
ガーラとはイタリア語で、お祭りとか祭典などの意味がございます。

乗務員さん・添乗員さんをお願い

～お客様にアルプの里をより楽しんで頂く為に～

駐車場入り口から入ったら・・・

1階がチケット売り場・2階がロープウェー乗り場（トイレは地下1階）

ロープウェーの出発時間は・・・

毎時00・20・40分です。（山麓駅・山頂駅共に）所要時間は約7分です。

晴れた日は、山頂駅からの大パノラマをご覧頂くだけでも楽しめますが、高山植物園は山頂駅から、さらに奥へ進んだ所にあります。（山頂駅付近には、白樺、春はブルーサルビア、秋は町花のコスモスが咲きます。高山植物は咲いておりませんので、ご案内にはご注意ください。）

高山植物園へ行くには・・・

健脚な方・お天気の良い日

山頂駅～高山植物園入り口までは、徒歩10分。下り坂の為、散策しながら歩いて頂く事をお勧めします。

体のご不自由な方・時間のない方・雨の日

山頂駅～高山植物園入り口まで、無料シャトルバスをご利用ください。赤と緑色をしたアルプスの登山鉄道をイメージしたバスは、車椅子も対応できます。高山植物園入り口で下車後は湿生園の木道を約5分歩いて頂くと、高山植物園へ行くことができます。

遊びたい方

サマーボブスレー706（1回¥500）がお勧めです。

無料シャトルバス又は徒歩7分で山頂駅より更に上へと移動して頂きますと、サマーボブスレー乗り場があります。ボブスレーで山の上から706mを大滑走！大人にも人気があり、ゴール地点が高山植物園入り口となっています。

高山植物園ご見学後は・・・

高山植物園入り口～山頂駅（ロープウェー乗り場）までは、徒歩15分又は無料シャトルバスが便利です。（高山植物園入り口バス出発は毎時00・20・40分）

最低1時間30分の見学所要時間が必要です。

高い山々に咲く植物は、激しい風雨にさらされ、それでも自分の生命を守るために、小さな花が多いのです。だからこそ、時間をかけてじっくりと見学して頂きたいと願っております。さぁパンフレット記載の花を、いくつ見つけることができるでしょうか・・・？

たかはん 高半旅館・「かすみの間」

越後湯沢温泉で一番の老舗旅館（元禄以前の創業）が高半旅館です。そして、湯沢温泉の歴史は高半旅館なくしては、語ることは出来ません。というのも、ここは、あの明治生まれの文豪、川端康成の常宿でした。

川端康成は昭和9～12年にかけて、度々高半旅館・かすみの間を訪れては小説「雪国」の執筆をおこないました。建物は新しくりましたが、かすみの間は当時と同じ二階の角部屋に移築してある為、今でも窓からは小説の描写そのものの風景ご覧頂く事が出来ます。

裏）初代創業者の名前が、高橋半六という名前でしたので、略して「高半」。

川端康成・小説「雪国」

昭和9年～12年、川端康成35歳の時に描かれた作品です。

東京に妻子のいる、山歩きの好きな島村という男は、国境の長いトンネルを抜けた、ひなびた温泉場の常宿に度々、訪れては、芸子の駒子と恋に落ちるといふ、ストーリー。

実は、ヒロイン駒子には、モデルとなった松栄さん（本名・小高きく）という芸子さんがいました。この、松栄さんは川端康成と実際に恋をしていたのではないかと！と言われております。因みに、その後松栄さんは、新潟県三条市に嫁ぎ、平成に入ってからお亡くなりになっております。

裏）「国境の長いトンネルを～」

「くにざかいの～」と川端康成は読んだという。しかし一般的には「こっきょうの～」と読まれることが多いようです。詩的な言葉感覚から「こっきょうの～」の方が響きがいいと言う専門家もいる為、どちらで読んでも間違いではありませんが、（この地で）観光ガイドをする私としては、川端先生の気持ちを大切に受け継いでいこう！と思います。

因みに、「島村は自分ではない」川端先生は、小説のあとがきでキッパリと言いきっています。それなら、松栄さんは湯沢温泉ですと、芸子さんをしていられたのでは？とも思いますが・・・こちらも川端先生の思いを忠実に守っていきたい気もいたします。

湯沢民俗資料館「雪国館」

湯沢町の生い立ちや、雪国ならではの暮らしぶりを、広く知ってもらおうという目的で、昭和58年11月に開館いたしました。

館内は、明治時代のお茶の間を再現したコーナーや、小説「雪国」関連の貴重な資料を展示しております。中でも珍しいのは、川端康成直筆の掛け軸で、「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった。夜の底が白くなった。」と書かれておりますが、これは昭和43年ノーベル文学賞を受賞する前に、湯沢町がお願いして書いて頂いた物で、大変貴重でございます。

あしゆ 足湯公園「かなっくり」

新潟県の「うるおいの町づくり」事業の一環として、平成15年7月にオープンしたもので、訪れる観光客は温泉街マップを手に、旅行中の計画を立てながら足を浸す人の姿がみられます。まるで、鍾乳洞しょうにゅうどうの入り口に立ったような、キーンコーンと言う「水琴窟すいきんくつ」の音で訪れる人を幻想の世界へと導いてくれます。

足は、体の3分の1の血液が集まると言われ、第二の心臓と言われる足を暖めることでポンプアップ効果があり、全身がぽかぽかと温まります。

「かなっくり」とは、この地方の言葉で、氷柱つららの意味がございませう。

諏訪社

約800年の歴史があると言われる諏訪神社は、今や湯沢町の時代の移り変わりを、一望して頂ける、場所の一つです。

社殿は、昭和18年に6年の歳月をかけて完成したのですが、昭和47年に上越新幹線の建設に伴い、現在の場所に移築しております。また、昔は参道の一の鳥居をくぐり、石段を登ってお参りしておりましたが、現在はそれも出来なくなっていました。

樹齢400年のご神木と、すぐ傍かたわらの狛犬だけが、当時を忍んでいるかの様です。

もんど 主水公園と雪国の碑

この場所は、実は昭和58年に今の場所に移るまで、湯沢歴史民俗資料館「雪国館」が、建っていた所です。当時の資料館前に、この雪国の碑が建っており、玄関先で記念写真を撮ったりして、その頃から、訪れる方々の多い所でした。この碑のには世界一有名な小説の冒頭ぼうとう「国境の長いトンネルを抜けると、雪国であった」と川端康成の直筆で刻まれておりますが、これは、ノーベル文学賞(昭和43年)を受賞する前、昭和40年、町制30周年を記念して、書いていただいたもので貴重なものです。(原紙は雪国館に展示)

越後湯沢温泉の歴史

湯沢温泉の歴史をたどってみますと、今から約800年前 新発田(新潟県下越地方)の高橋半六という人が、関東へ向かう途中 この地で体の具合を悪くしてしまいました。そこで、薬草を採ろうと谷へ入った際に偶然を発見したのが、湯沢温泉の始まりと伝えられております。

江戸時代には、温泉のある宿場町として、参勤交代の大名を始め武士や商人などで、賑わったのでございます。

その頃(高羊ホテルのあたりは今でも湯元という地名で呼ばれるとおり)何処からともなく温泉が湧き出しており、「玉子の湯」と呼ばれる共同浴場が設けられ、湯船の中に渡した一本の丸太に頭をのせて、寝湯の様にして、長時間つかりのんびりと温泉を楽しんだそうです。

裏)「玉子の湯」お湯の中に、溶き玉子をした様な 湯の花が咲くからで、現在は汚れて見ると言う理由で、ろ過している浴場もあります。H15年の泉温は43.6

今とは趣きが違い、観光を目的としたものではなく、病気を治す湯治客がほとんどで、旅館などでは、部屋借りの自炊でしたので、共同浴場「玉子の湯」の前では、村人が大根・人参・みそ漬け・天ぷら・お菓子などを販売しておりました。

現在のように、一大温泉地の基礎が出来上がりましたのは、昭和6年に上越線が開通した事により、湯沢駅(西口)近くに大型の旅館やホテルが立ち並び たくさんの観光のお客様をお迎え出来るようになりました。

さらに、昭和10年に川端康成の小説「雪国」が文芸春秋に発表され、湯沢温泉の名前は全国的に有名になったのでございます。

その頃(昭和10年頃)、十数件の旅館で収容人数400人という小さな宿場町が、それから30年後の昭和40年、温泉旅館26軒 収容人数3,000人にまで発展し、まさに観光の町 湯沢となったのです。

新潟県の表玄関口という恵まれた地理的条件から、昭和57年上越新幹線の開通 昭和60年関越自動車道の全線開通で、首都圏から最も近い雪国として、温泉地としては県下一、年間約500万人(平成17年度)のお客様を受け入れており、なお一層の飛躍が期待されております。

温泉の集中管理 湯の町湯沢お湯の悩み

現在、湯沢温泉には、15本の源泉がございますが、その全ての源泉を4ヶ所の配湯場に集めて、旅館や民宿の浴場へ送るといふ、温泉の集中管理方式として、地球に優しい温泉の有効活用を行っております。

その裏には、こんな大事件が起こっていたことを、ご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

昭和30年代には、1分間に3,500リットルという湯量があった湯沢温泉が、昭和47年の秋、上越新幹線の^{おおしみず}大清水トンネルの工事が町内5ヶ所で^{いっせい}一斉に始まるやいなや湯量が激減してしまいました。(毎分3,500リットルが6ヶ月間で2500リットルにまで減少)

さらに、いくつかの源泉は^{じぶん}自噴が停止するという温泉地としては^{ちめいてき いちだい}致命的な一大事件が起こったのでございます。

湯沢町と工事を行った^{てつどうけんせつこうだん}鉄道建設公団(現・新潟新幹線建設局)は、それぞれ温泉の専門学者数名に調査を依頼した結果、「トンネル工事が温泉の^{ゆうしゅつりょう}湧出量に影響なしとはいいがたい」という答えでしたので、^{てつどうけんせつこうだん}鉄道建設公団は「温泉の集中管理の費用を協力します。」ということで昭和50年、^{えんまんかいけつ}円満解決となり、工事が急ピッチに行われたのでございます。

^{しゅうちゅうかんりほうしき}集中管理方式が始まりますと、^{じぶん}自噴が停止した源泉は、また少しずつ温泉が湧き出すようになり、^{ゆうしゅつりょう}湧出量も一定してまいりました。全国でも数少ない^{しゅうちゅうかんりほうしき}集中管理方式が^{さいぜん}最善として、限られた自然の恵みを^{ゆうこうかつよう}有効活用した裏には、このような事が二度と起こらないよう、^{てっぺい}徹底した管理を行って、「温泉を大切にすゝる気持ちをいつまでも忘れずに」という湯沢町の人々の願いが込められているのでございます。

裏)最近では「かけ流し」への、ご希望が高まっていますが、ここ湯沢温泉にも「かけ流し」・「循環」両方の浴場があります。源泉をそのまま浴槽に流し、そのお湯を再利用しないのが「かけ流し」です。加温・加水していないことが「かけ流し」の条件に加わることがあります。

「かけ流し」は成分が源泉に近く、これぞ温泉！と言った特徴を持ち、一方、温度調整が難しく、日によってお風呂の温度が違う事があり、露天風呂など、施設の充実が困難です。

湯沢温泉は、ジャグジー・露天風呂・貸し切り風呂・露天風呂付き客室など、施設の大変充実した旅館が多く、(特に貸し切り風呂・露天風呂付き客室は、ご家族連れや体の不自由な方に好評)「循環」はしていても、温泉宿でありながらスーパー銭湯ならぬ、スーパー温泉の充実した施設で、あらゆるお客様のニーズに対応できる事が、(わが)湯沢温泉の自慢です。

この様に「かけ流し」と「循環」には、それぞれの良さがあり、ご旅行形態に合わせて、お選び頂きたいと思ひます。

この教本では、「かけ流し」の宿に下線を引いてあります。(上記の通り、複数の浴槽がある旅館が多い為、一部「循環」の旅館にも、下線を引いてあります。詳しくは、各旅館にお問い合わせください。

越後湯沢温泉の特徴

湯沢温泉はお子様からお年寄りまで、^{ろうにやくなんによ}老若男女、誰にでも親しまれる、言わば温泉の百貨店！！そして、この「万人の湯」、湯沢町の温泉で一番の特徴と言え、^{びはだこうか}「美肌効果」でしょう。自然豊かなこの町にはナント、^{4だいびはだせんしつ}4大美肌泉質のうち、3つ(アルカリ性単純泉・^{りゅうさん}硫酸塩泉・^{いおうせん}硫黄泉)までが揃う、^{きちょう}と言う貴重な温泉地なのです。(他、炭酸水素塩泉)

「^{びはだこうか}美肌効果」とは、温泉に入っただけで、毛穴の汚れを取ったり、お肌のいらぬ^{かくしつ}角質を落としたり、自動的にしてくれるのが、湯沢温泉の特徴となっております。

より良く効く湯沢温泉の正しい入り方

入浴法には、「こうしなければならぬ」と言う^{せいやく}制約はありません。それに、温泉とは「あぁ～いい湯だな」と感じていただくのがお客様のご旅行にとっても、一番の目的と思っております。ここでは、「あぁ～いい湯だな」と感じて頂きながら、安全に入浴でき、かつ^{びはだ}美肌を特徴とする湯沢温泉で^{まんびょうよぼう}万病予防につながる入浴法をご紹介します。

1) 入浴前の休憩（ホッとする時間をつくる）

お部屋に入ったら、さっそく温泉へ！！となりがちですが、^{ながたび}長旅の後は意外と血圧が上昇している為、少し休憩した方がいいと言われております。まずは、お茶を2杯飲みましょう。

そうする事で、入浴による^{ほっかん}発汗での「ドロドロ血」予防につながるのです。

裏)「入浴前後に1杯ずつの水分補給」と覚えてください。入浴後に水や麦茶をガブ飲みする方がいる様ですが、入浴前後に各々コップ1杯の水分補給という習慣を身につけましょう。

2) かけ湯

さて、お待ちかねの大浴場ですが・・・ちょっと待って下さい！！まずは、かけ湯をしましょう。これは、マナーだけでなく、体がビックリしないよう、温泉に体を慣らす為と言われております。足の先など心臓の遠くから徐々に「かけ湯」をしていきましょう。

3) 露天風呂よりはまず^{うちゆ}内湯から

露天風呂は^{がいきおん}外気温が低いので、突然入ると血圧が急に上がり危険ですので、^{うちぶる}内風呂から入りましょう。そして、忘れちゃいけないのが、「美肌効果！！」ここのお湯には、体を洗う前にまず入浴した方がいいと言われております。それは、毛穴の汚れ、余計な^{かくしつ}角質を浮き上がらせ入浴するだけで洗う準備を自動的に^{ととの}整えてくれるからでございます。

4) 体は手で洗う

(愛用のボディークラッシュ、あかすりタオルご持参の方ごめんなさい！)

すでに洗う準備の^{ととの}整ったお肌に、ゴシゴシこする必要はないので、^{せっけん}石鹸を手で泡立て、そのまま体を洗いましょう。

メイクをされている方は、^{よくじょうない}浴場内でクレンジングいたしますと、^{おんせんすい}温泉水や湯気などが、自動的になじみ、きめ細やかな、お肌になると言われております。

5)「あがり湯」は新鮮なお湯で

せっかくの温泉成分はシャワーなどで洗い流さない方がいい為、湯口から新鮮なお湯を、洗面器に取り、「あがり湯」をしましょう。

6) 化粧水・保湿剤は1分以内！

お風呂あがりですぐ保湿。これが、湯沢温泉がより良く効く入浴法でございます。

泉質と効能

弱アルカリ性単純泉（ナスパニューオータニ・スポーリア湯沢・白銀閣華の宵）

弱アルカリ性の成分には、お肌の余分な角質を落としたり、毛穴の汚れや油分を取ったり、美肌効果があり「美人の湯」といわれます。

単純泉とは、成分がただ単純という意味ではなく、温泉に含まれる成分が温泉法で決められている一定の量に達していないとすることを示しております。

つまり、成分の薄い温泉なので、体に優しく、赤ちゃんから高齢者まで一番入る人を選ばない万人に喜ばれる温泉と言われております。また、病後の回復にはこのやわらかい単純泉が良いため、「リハビリの湯」ともいわれ、町立湯沢病院にも健康増進施設として、温泉を利用することが出来る様になっております。石鹸の効きがよくやわらかくて気持ちのいい温泉です。

弱アルカリ性ナトリウム・カルシウム塩化物泉（湯沢ホテル・ホテル双葉・湯沢ニューオータニ・和みのお宿滝の湯・湯沢東映ホテル・越後のお宿いなもと・旅籠井仙・湯沢グランドホテル・松泉閣花月・音羽屋旅館）

弱アルカリ性の成分には、お肌の余分な角質を落としたり、毛穴の汚れや油分を取ったりする、美肌効果があり「美人の湯」といわれます。

また、塩化物泉は海水の成分に似た、食塩を含んでおり、塩辛く無色透明で切り傷・やけど・慢性皮膚病によく効くお湯です。皮膚に塩分が付着いたしますので、汗の蒸発を防ぐため、保温効果が大変よいと言われており、疲労回復・冷え性にとっても効果がございます。よく温まり湯冷めしにくい温泉と言われます。

殺菌効果が強く、鎮痛効果もありますので、腰や膝などの関節痛や打撲・ねんざにもよく効きます。これは、血液の循環を良くする為と言われております。

女性にうれしい「美肌の湯」・活動的な男性にうれしい「傷の湯」を併せ持っていると言えましょう。

アルカリ性単純硫黄泉（高半ホテル・御湯宿中屋）

pH9.6 という、アルカリ性の強い温泉で、入浴するとすぐに、お肌がなめらかになるのが実感でき、「美人の湯」といわれておりますが、さらに、この硫黄泉がプラスされますと、お湯が角質にまとわり付き、より一層の美肌効果を高めることができます。硫黄泉が皮膚の表面をやわらかくしてくれ、アルカリ性の泉質がお肌の余分な角質や毛穴の汚れ・油分を落としたりすると言う、二つの役割がある為と言われております。また、浴場内で深呼吸をいたしますと、痰の切れがよくなる効果もございますので、慢性気管支炎などにもよく効く温泉です。動脈硬化症、高血圧症、糖尿病などにも効果があるので、「生活習慣病の湯」とも言われます。

注) 色が変化してしまう為、金属には注意が必要です。

ナトリウム・カルシウム塩化物泉（貝掛温泉館）

裏) 含土類食塩泉となっておりますが、これは旧泉質名で、今の泉質名では炭酸水素塩泉・塩化物泉と言います。最新の温泉分析では、「塩化物泉」となっております。

この温泉は、ぬるいのに良く温まるのが特徴です。泉温が高くなると成分の炭酸が気体となって、空気中に飛んでしまうため、泉温が約37度と低いのです。入浴いたしますと、言われなければ気が付かない程の小さな気泡が、体中にたくさん付くのも特徴で、これは、濃度が濃くて鮮度の高い炭酸水素塩泉を示すもので、大変貴重な温泉でございます。ぬるいお湯にゆったり浸かれば、イライラやストレスを静めてくれる、鎮静効果と美肌効果は抜群です。飲用いたしますと、利尿作用と共に、痛風・尿道結石・膀胱炎に効果がございます。（ただし、飲泉は保健所が許可しておりませんのでご注意を）

ナトリウム・カリウム塩化物・硫酸塩泉（苗場プリンス露天風呂・御宿本陣）

無色透明のお湯ですが、硫酸塩泉と言う泉質には、毛穴の汚れを取ったり、いらぬ角質を落としたりしてくれる「乳化作用」がございますので、美肌効果の大変高い泉質です。また、イライラに効く鎮静効果がある他、ナトリウムやカルシウムの成分は「傷の湯」と言われ打撲・切り傷・捻挫などの外傷に効果がありますので、冬のスキーヤー・スノーボーダーに喜ばれ、その他、血圧を下げたり動脈硬化・脳卒中にも効果がありますので、夏のリゾートを楽しまれる方にも、好評です。

湯沢の冬～春と雪の量

新潟県は、雪国と呼ばれ、冬を例える時はよく「半年も雪に閉ざされる」などと表現されますが、まさにその言葉どおりの豪雪地帯となっておりますのが、^{けんなんぶ}県南部のこの辺りでございます。

新潟市内では、1月頃、^{ぼたんゆき}牡丹雪がフワリフワリと優しく降り始め、多いときで3～40センチ程ですが、ここ湯沢町は^{しほう}四方を2,000メートル級の山が取り囲み山の^{はつかんせつ}初冠雪は毎年10月の末頃、11月半ばにはサラサラとした^{こなゆき}粉雪が里にも降り始めます。

1週間もサラサラと雪が止まらずに降り積もり、1晩に1メートルもの雪が積もることも珍しくありません。

一番雪の多い時期は1～2月で、関越道の湯沢インター付近では、2.5メートル位、近年^{だんとう}暖冬と言われますが、スキー場の山頂ではなんと5～6メートルもの^{せきせつりょう}積雪量がございます。湯沢町には、スキー場が13ヶ所、11月末から春スキーは5月末頃まで、充分楽しめます。

昭和初期の頃は、雪が電柱の高さまで届き、郵便屋さんが、電柱を^{また}跨いで配達する写真が、湯沢町民俗資料館などで、見られます。

現在は、ほとんどの家が、^{たかゆか}高床でトタン屋根の^{しぜんらつかしき}自然落下式住宅へと建て代わりましたが、^{ひらやだ}平屋建てで^{かわらやね}瓦屋根の家は屋根よりも雪が高く積もる為、雪の中から家を掘り出すので「雪下ろし」ではなく「雪掘り」とこの地方の人は表現します。

木々が芽ぶき始める頃、雪国にも遅い春がやってきます。厳しい冬、深く積もった雪は、小河のせせらぎと共に、静かに開放されます。町の木に指定されております^{べにやまざくら}紅山桜やこぶしなどの花々が、競う様に咲き、生まれ変わるかのように里は緑に包まれ、銀色の山並みとのコントラストは半年もの間雪に閉ざされていた雪国の人々の心を^{なご}和ませてくれ、^{わらび}蕨やこごみなどの山菜で心身ともに安らぎを与えてくれるのでございます。

大源太キャニオン

大源太山（L=1598）の北側山麓に広がる湖付近の景勝地一帯を大源太キャニオンと呼んでおり、周辺には、キャンプやフィッシング、ボート遊びなどのレジャー施設をはじめ、高原の風に当たりながら、ゴルフやテニスなどで汗を流すこともできます。

また、大源太湖から流れ落ちる大源太川は途中 48 滝の渓谷をなし、周辺には陶芸工房やそば打ち体験などが出来る施設（体験工房大源太）もございます。

大源太川と大源太湖

大源太川は谷川岳に連なる大源太山に源を発し魚沼川に注ぐ全長 9.7 km の流れで、現在はサラサラとした優しい流れで、夏になりますと川遊びの子供達で賑わう所ですが、かつてはひとたび大雨が降ると全てをひと飲みにする暴れ川として、下流に住む人々を脅かしてきました。

特に昭和 10 年 9 月の魚沼大水害は大きな被害をもたらしました。水が引くまでに 2 週間かかり、収穫目の稲も全て流され、上越線も長期にわたり不通となりました。そんな中、洪水防止砂防ダム建設に伴って昭和 14 年に出来た人造湖が大源太湖です。

大源太キャニオンという名前の由来は、太平洋戦争後（昭和 20 年）に進駐したアメリカ軍が急な斜面に山容の大源太山を「東洋のmatterhorn」と称し、湖を合わせた景観がアメリカのグランドキャニオンを思わせるので、現在に至ってもあたり一帯を大源太キャニオンと呼んでおります。

昭和 52 年には希望大橋というつり橋がかかり、湖を周遊できるようになり（1 周・40 分）湖は禁漁区となっている為、つり橋からえさ（1 袋・¥100）を撒くとウグイや鯉などの魚が集まってきます。

体験工房「大源太」

平成 16 年 7 月にオープンいたしました体験工房「大源太」は魚沼地方ならではのスローフード体験が出来る施設です。中でもおすすめは「そば打ち体験」です。そば粉は湯沢産で引き立てを使用しており、心のりを使った二八そばは地元指導員の指導のもと約 1 時間をかけて香り高いへぎそばに仕上げていきます。打ち立てのそばを茹で上げ、谷川水系の冷たい水でしめて、その場で召し上がるのは格別です。

その他のメニューといたしましては、新潟名産の「笹団子作り」・大根の菜っ葉をよもぎのお餅で包んだ魚沼地方のおやき「あんぼ作り」もおすすめです。

ご来館の際は・・・

雨の日は混雑が予想されますので、晴れの日のご来館をおすすめします。

指導員の数に限りがございますので、予約をしていただくことをおすすめします。

その他、「パン作り」「こんにゃく作り」「ちまき作り」「せんべい焼き」のメニューがございますが、各メニューともに制限がありますのでお問い合わせください。

「体験工房・大源太」 （025-787-1121）

方丈山「瑞祥庵」(禅宗・曹洞宗)

1522年(大永2年)の創立で、方丈山(現・湯沢中里スキー場)の中腹に方丈(庵)があったのが始まりと言われております。現在の本堂は1770年(明和7年)に建てられたもので、谷川岳の麓の湯檜曾からケヤキや松などの用材を人力で運び、現在の土樽SAのあたりで木の皮をむくなどの加工を行い、お寺の場所まで運び、20年の歳月を費やして完成したものでございます。

山門の仁王像は三条の彫刻師・石川雲蝶の作品で平成2年4月湯沢町の文化財の指定を受けております。

裏)この仁王像は、昭和2年に塗り替えられたもので、当時の絵師が塗り替えようとしたところ、仁王像の目があまりにも恐ろしく、作業に集中できなくなったので、目の色を少し優しい色に塗り替えて作業を最後まで終えることが出来たというエピソードが残されております。

観音堂の中には、11面観世音菩薩が奉られておりますが、この観音様は、小千谷市の川に掛かる橋の下にひっかかっているのをたまたま湯沢の庄屋様が見つけて、瑞祥庵に背負って持ち帰ってきたもので「水観音」と呼ばれ、観音堂の扉を開けると雨が降ると言い伝えのある観音堂です。昭和10年、その観音様をお日様に晒した村人はその年の大洪水で炭焼きに出たまま帰って来なかったため、この言い伝えはますます信じられましたが、最近では、風通しの為に扉を開けてあることもございます。

奥清津発電所・OKKY

平成8年6月に完成した奥清津発電所は、現在、日本で二番目に大きな揚水式発電所で、最大出力160万キロワット。ここで作られた電気はすべて東京で使われております。

(日本一の揚水発電所は兵庫県奥多々良木発電所)

揚水式発電とは・・・上ダムと下ダムを持っており、電気を沢山使う日中に上ダムから水を落として電気を作ります。夜は深夜電力を使って、下ダムからゆっくり水を上ダムにくり上げて日中の発電に備えます。一度使用した水流してしまわず、再利用する事で雨が不足しがちな夏場でも有効的に発電することが出来ます。発電所からご覧にいただける下ダムは自然とよく調和するロックフィルダムで、高さ87m、堤防の長さは280m、総貯水量は235万 m^3 (東京ドーム15杯分)です。

注)上ダムは田代スキー場内にあり、奥清津発電所からは見ることは出来ません。

湯沢町の日本一・世界一

世界一

1) 湯沢温泉ロープウェー 世界一の定員数

1つのロープウェーに166人ものが乗れるのは世界一。

裏) 北志賀高原スキーパークにも、これと同じ型の166人乗りロープウェーがありますが、冬季のみの営業です。

裏) 世界最大級・「級」の意味

スイスに2階建てで、世界最大のロープウェーがオープンした為「級」が付いた。

しかし、日本の規定とは違い、スイスは面積に対する人員数に制限がない為、極端に言えば、何人乗ってもいいと言う訳。因みに、床面積は湯沢温泉ロープウェーの方が広いので、本当は「級」を付けなくてもいい気もしますが、そこは越後人、控えめで慎み深い!

2) ドラゴンドラ 世界最長

世界最長5.5キロ。2001年12月、総工費28億5千万円をかけて完成。

苗場～田代まで、片道約20分の空中散歩。この愛称は、松任谷由美さんが名付け親、正式名称は苗場・田代ゴンドラ。35本と言う日本一の数の支柱で支えられ、日本の索道建設の限界と言われる。ゴンドラ脇に山を望みながら、横に移動するので、森の中をまさに空中散歩。途中、山の上から川に向かって急降下するので、ちょっとしたスリルも味わえる。冬季営業はもちろん、春の新緑、秋の紅葉シーズンの運行もあり。

3) スキー場の数世界一

13ヶ所のスキー場。1つの町にこれだけ多くのスキー場があるのは、世界でもここだけ。広大なスケールを誇り、すべり飽きないスキー場をはじめ、スキー専用ゲレンデ3ヵ所(ナスパー本杉・布場ファミリー)もあります。

日本一

1) 新幹線の駅数日本一

ガーラ湯沢駅・越後湯沢駅 新幹線の駅が2ヶ所もあるのは、全国市町村の中でもここだけ。その距離1.8キロしか離れていない為、各駅では出発と到着のアナウンスが同時にかかるそうです。

新潟県全体では、新幹線の駅が6箇所。これは、静岡県と並んで全国1位。

因みに、JR在来線の駅が日本一多いのは、糸魚川市で8ヵ所。

2) 関越トンネル長さ日本一

車が通るトンネルとして11.055キロメートルは、日本で一番長い。上越新幹線 大清水トンネルは全長22.2キロメートルで、陸上トンネルとしては、日本一。

(青函トンネル 北海道～青森を結んでいますが、海の下を走る鉄道トンネル 53.85キロメートル、日本のトンネルの中では最長)

3) 苗場スキー場・スキーヤー入込み数日本一

苗場プリンスホテルを併せ持つ、苗場スキー場はシーズン中なんと、約140万人（平成17年）のスキーヤー・スノーボーダーが訪れ、他のスキー場とは桁外れの堂々全国第一位！

4) 湯沢高原アルプの里・ロックガーデンの面積日本一

7,500平方キロメートル

5) 湯沢高原アルプの里・サマーボブスレーの距離日本一

全長706メートルを山の上から大滑走！こんなに長い距離を滑走できるのは、ここだけ。

6) 日本一速度を出す列車

特急はくたか号（北越急行）160km/h（681系・683系）

ちょっと前まで・・・日本一

「奥清津発電所・オッキー」

現在は、揚水式発電所としては、全国第2位の規模。「1位・奥多々良木発電所」

○「いわっぱらスキー場前駅」JRの駅名

現在のJR駅名長さ日本一は、「上越国際スキー場前駅」（JR上越線・南魚沼市）

私鉄も含めると「ルイス・C、テェファニー庭園美術館前駅」（島根県・一畑電気鉄道）

この冊子に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 2401-3（湯沢町観光協会内）

025-785-5505

FAX785-5333

E-mail: info@e-yuzawa.gr.jp

（件名に「バスガイド教本」と明記してください）

人材登録バンク・湯沢町観光ガイド なぐも友美