

体も心も肌も元気になる！

下呂温泉郷

ウェルネス

湯めぐり



Gero Onsen Go!

Wellness

Yumeguri Guide



Gero Onsen Go! / Yumeguri Meister

下呂温泉郷 湯めぐりマイスター におまかせ！



湯めぐりがオススメな下呂温泉郷、どうめぐったらいいの？
そんな疑問に答えてくれるのが「下呂温泉郷湯めぐりマイスター」。
7つの温泉と5つのエリアの楽しみ方を熟知する湯めぐりマイスターが
旅のニーズに合わせてご提案。
宿のスタッフをはじめ、観光に関わるメンバーが付いている
「下呂温泉郷湯めぐりマイスター」ピンバッジが目印です！



下呂温泉郷湯めぐりマイスター研修 ~下呂温泉郷湯めぐりマイスターが誕生するまで~

1. Lecture

下呂温泉郷の持つ
温泉の価値を学ぶ。

温泉の基礎から下呂温泉郷ならではの泉質、温泉をツーリズムに活かしていく方法まで、講義を受けて知識を深めました。



2. Fieldwork

実際に温泉地を訪れ
温泉を深く知る。

小坂温泉郷の下島温泉を訪れ、御嶽山の自然、飲泉や鉱泉料理を体験。下呂温泉では、温泉の集中管理システムを見学しました。



3. Workshop

学んだことをまとめ、
モデルコースを作成。

今まで学んだことを集大成。グループに分かれて、下呂温泉郷が持つ自然資産をフル活用する旅のモデルコースを考えました。



4. Certification

研修の最後に認定証を授与。

3ステップの研修を受講した人に認定証が授与され、下呂温泉郷湯めぐりマイスター27名が誕生しました。



下呂温泉郷湯めぐりマイスター研修
講師 石井 宏子

温泉ビューティ® 研究者・トラベルジャーナリスト / 杏林大学兼任講師 (温泉療養学) / 国際中医師
年間200日ほど国内外の温泉を旅し、温泉や食、自然環境を通じて美しくなる、ビューティツーリズムを提唱。最新著書に「新・温泉ビューティ」(グリーンキャット)がある。

ようこそ、下呂温泉郷へ。



岐阜県
下呂市

下呂温泉郷 ウェルネス 湯めぐりとは？

湯めぐりで体も心も肌も元気になれる旅のこと。自然とともにある下呂温泉郷をめぐり、人と自然の心地いいバランスを感じながら、温泉、グルメ、体験をすべて楽しんで心身を整えよう。



岐阜県のほぼ真ん中に位置する下呂市は、面積の約9割を山林に覆われ、幾多の川が流れる水のまち。御嶽山に源を発し、市内を縦断するように流れる飛騨川、渓流釣りでも全国的に知られる馬瀬川、淡水魚の宝庫となっている清らかな小坂川など、いくつもの清流がまちを潤している。

水を通しやすい地層と岩盤を持ち、地下も水で満たされているので湧き水や温泉も豊富。日本三名泉と名高い下呂温泉をはじめ、5つのエリアに7つの温泉が湧き「下呂温泉郷」と呼ばれている。エリアごとに異なる泉質やそれぞれの楽しみ方があり、湯めぐりするのがオススメ。天然ミネラルたっぷりの温泉と、自然が生み出す環境、食、文化すべてをまるごと味わい尽くそう。

山と水の故郷・下呂市に湧く
自然の恵み、7つの温泉。



下呂温泉郷
エリアガイド

Area guide #1

下呂温泉 Gero Onsen

地域で大切に守り続ける上質な温泉に癒やされる。

日本三名泉として知られる名湯・下呂温泉。約千年前から今もなお、源泉が80・2℃という高温で湧き続けている。これは、温泉を限りある資源として地域で大切に守っているからこそ。化粧水のようにとろりとした肌ざわりの湯は無色透明で刺激が少なく、美容に敏感な女性はもちろん幅広い層に愛される。グルメや足湯、体験など、徒歩や自転車でもまれる温泉街も楽しみがいっぱい。いつでも何度でも訪れて、下呂の宝をたっぷり堪能しよう。



下呂のお湯はしっかり管理しているのだから、皆さん安心してのんびり浸かってください。

下呂温泉事業協同組合
和田さん

下呂温泉郷 湯めぐりのススメ

1つの温泉を楽しむのもいいけれど、異なる泉質を組み合わせることで相乗効果が期待できるので、いろいろな湯をお試しあれ!

それぞれの泉質には以下のような特徴があります



pH8.5以上のアルカリ性単純温泉
pH値が高いほど石鹸のようなクレンジング作用があり、肌の皮脂を溶かし汚れを落とす。湯あがり肌は肌がすべすべした感触に。
炭酸水素塩泉
旧泉質名では「重曹泉」と呼ばれていたナトリウム-炭酸水素塩泉。肌の古い角質や汚れを落とし、肌をなめらかに整えてくれる。

pH8.5以上のアルカリ性単純温泉
体、肌に加えて心にも優しい温泉。自律神経不安定症やうつ状態など、ストレスによる諸症状にも効果が期待できるとされる。



体も心も肌も元気になる
下呂温泉郷の
うれしいサイクル

二酸化炭素泉
肌から吸収した炭酸ガスによって毛細血管が拡張。血行が促進され、体のすみずみまで酸素や栄養が運ばれる。むくみ対策にも。



塩化物泉
皮膚に塩分が付着し、薄いヴェールのような働きでしっとり肌を保湿&保温。湯上がり後も体の熱を逃さず、湯冷めしにくい。

硫酸塩泉
“傷の湯”とも呼ばれ、肌へ水分を運び、潤いを与える保湿の湯。もちもち肌の弾力をサポートし、血行を促す働きもある。



下呂温泉郷の5つの泉質

pH8.5以上のアルカリ性単純温泉
・下呂温泉 (pH9.4)
・飛騨川温泉 (pH9.7)
・馬瀬川温泉 (pH9.9)
・飛騨金山温泉 (pH9.2)
溶存物質質量 (ガス性のものを除く) が1,000mg/kg未満で、湧出時の泉温が25℃以上のものが「単純温泉」。このうちpH8.5以上のものが「アルカリ性単純温泉」

炭酸水素塩泉
・下呂温泉
・湯屋温泉
・濁河温泉
陰イオンの主成分が炭酸水素イオン

二酸化炭素泉
・下呂温泉
・湯屋温泉
二酸化炭素を1,000mg/kg以上含む

塩化物泉
・下呂温泉
・湯屋温泉
陰イオンの主成分が塩化物イオン

硫酸塩泉
・濁河温泉
陰イオンの主成分が硫酸イオン

温泉とともにあるまち下呂

- 8つの足湯**
温泉街に足湯が点在していて、お散歩途中に立ち寄るのにぴったり
- 温泉スタンド**
自宅でも下呂温泉を楽しめるように、給湯できるスタンドがある
- 温泉寺**
下呂温泉の白鷺伝説に出てくる薬師如来が本尊。境内に温泉も湧く
- 温泉コスメ**
源泉100%ミストやクリームなど、肌にやさしいオリジナルコスメ



人に優しい、地球に優しいサステナブル温泉先進地。
源泉名：下呂温泉
泉質：アルカリ性単純温泉 pH9.4
源泉温度：55℃で送湯 (最高井戸 80.2℃)
適応症：自律神経不安定症、不眠症、うつ状態、筋肉・関節の慢性的な痛みまたはこわばり、冷え性、末梢循環障害、運動麻痺による筋肉のこわばりなど
※一部の施設では異なる場合があります



温泉街の恒例イベント
下呂花火
夏と冬のビッグイベント・花火ミュージカルは、音と光のライブショー。冬は12〜3月の毎週土曜に打上花火を開催!
※イベントの開催期間等は最新情報をご確認ください



下呂温泉合掌村の工房で、素焼きの陶器に絵付け体験。飯碗、小鉢、皿などからチョイスできる。
下呂温泉合掌村 飛騨工房
☎ 0576-25-2239 / 下呂市森2369 / 1,300円〜 (別途入場料・送料必要)



電動アシスト付き自転車を借りて下呂温泉街を散歩。スマホアプリの方は24時間いつでも貸出・返却できて便利。
下呂市総合観光案内所
☎ 0576-25-4711 / 下呂市幸田1357 JR下呂駅前
1,000円〜 ※予約不可

体験 Experience

朝から夜まで
下呂温泉に
スタイlishに
楽しむ。

Sweets & Sandwich

湯上がりおやつ定番 素肌美人スイーツ
地元シェフやパティシエが「美」をコンセプトに考案したパフェ。下呂温泉を中心に12カ所でお食べられる。
水明館のロビーラウンジエビアンで購入できる「下呂シューパルフェ」/660円

ケロケロスぺシャル クレープ
生地だけ食べてもおいしいクレープ。下呂温泉限定のカルエルと温泉マークがトッピングされたクレープをぜひ。
アン・デュ・フレイジャー
☎ 0576-25-5055 / 下呂市森1075-3 / 500円〜

ボリュームたっぷり サンドイッチ&コーヒー
手づくりのフィリングをはさんだホットサンドとコーヒーをテイクアウトして、食べ歩きやテラス席でどうぞ。
自家焙煎珈琲工房 ベリゴール
☎ 0576-25-5350 / 下呂市森1075-3 / 610円〜



下呂名物のトマト丼は、地元の名産「飛騨牛」の旨みとフレッシュトマトが好相性。温泉卵とからめて食べよう。
お食事処 宴蔵
☎ 0576-24-2883 / 下呂市森971-39 / 1,815円



キャベツと鶏肉のみのシンプルな素材にニンニクのきいた秘伝のタレで味付け。何度も食べたくなるおいしさ。
まるはち食堂 ☎ 0576-26-2077 / 下呂市御殿野139-1 / けいちゃん定食1,200円

グルメ Gourmet

温泉街の食べ歩きから行列のできる食堂まで。
下呂温泉街にはテイクアウトできるスイーツも多彩なジャンルの飲食店も充実。地元の人に通う食堂も要チェック!

飛騨のソウルフード
けいちゃん

下呂温泉郷
エリアガイド

Area guide #3

萩原 Hagiwara

人々の暮らしが息づく自然と宿場町と温泉。

江戸時代に天領の地として栄え、旧街道の面影を残す宿場町・萩原。飛騨川沿いに広がるのどかな町では、観光地化されていないローカルな魅力が味わえる。森林に包まれた北部エリアは、温泉を中心とした健康づくりゾーン。温泉100%ブルーやウォーキングなど楽しみながら体を動かせるプランで忙しい日々をリセットしよう。南部の宿場町では、地元で愛されるお店を訪ねて、おいしいグルメはもちろん、温かいおもてなしにお腹も心も満たされて。



温泉プールなら運動が苦手な方も楽しく体を動かせていつものまにかスッキリ！日頃の疲れを癒やしにお越しください。

しみずの湯 支配人
和田さん

下呂温泉郷
エリアガイド

Area guide #2

小坂 Osaka

知る人ぞ知る秘湯で御嶽山の恵みを堪能。

小坂エリアは霊峰御嶽山の麓に広がり、滝が200カ所以上もある日本一滝が多い町。約400年前から湯治場として栄えた下呂温泉・湯屋温泉と、6〜7合目で登山者を受け入れてきた濁河温泉は、いずれも泉質がずば抜けて、天然の高濃度炭酸泉は全国でも超レアなもの。プクプクと泡が出る新鮮な温泉は現地では出会えないので、宿に泊まって体の外からも中からも体感して。また自然アクティビティも豊富なので、全身で御嶽山の恵みを堪能しよう！



温泉が生活に根付いた小坂で、自然のパワーいっぱいのシュワシュワ温泉をぜひ楽しんでくださいね。

泉岳館 女将
熊崎さん

1日滞在して温泉ウェルネス！



温泉100%プール
メインプール、フローティング、壁マッサージ浴など充実。大浴場と更衣場が同じで行き来できるのも便利。

温泉&薬草湯
大浴場には内湯、露天風呂、サウナ、日替わり薬草湯があり、他にもお好みの薬草湯を選べる家族風呂(2,500円)も。

ランチ&休憩
温泉や運動の後、少しお腹が空いた時に手軽に食べられるメニューが充実。オリジナル飛騨牛カレーは600円！



温泉 × 運動で
パワー倍増！
健康づくりに
特化した温泉。

源泉名：飛騨川温泉
泉質：アルカリ性単純温泉 pH9.7
源泉温度：35.7℃
適応症：自律神経不安定症、不眠症、うつ状態、筋肉・関節の慢性的な痛みまたはこわばり、冷え性、末梢循環障害、運動麻痺による筋肉のこわばりなど

四美の森の入口に位置する「飛騨川温泉しみずの湯」。温泉100%で満たされたプールがあり、歩行浴やマッサージ浴、水圧や水流を利用して運動したりリラックスできる。pH9.7の高アルカリ性単純泉の力と、運動効果を掛け算でGET！

飛騨川温泉 しみずの湯 ☎0576-56-4326 / 下呂市萩原町四美1426-1 / 10:30~21:30 (最終受付21:00) / 火曜休 (祝日の場合は営業) / 風呂のみ:大人700円、小学生350円 / 風呂と温泉プール:大人800円、小学生450円



レトロな宿場町めぐり 飛騨街道「萩原宿」ガイドツアー
地元を知り尽くす名物ガイドさんの面白い話を聞きながら歴史探訪。老舗酒蔵やローカルグルメも楽しみ！

萩原町観光協会 ☎0576-52-2880 (平日10:00~15:00) / 下呂市萩原町萩原538-2 / 大人2,500円、小学生以下1,000円



森で五感を研ぎ澄ます
ゆきあき・ウォーキング
ヨガインストラクター&ネイチャーガイドと、深呼吸しながら森を歩こう。デジタルドトックスもできてスッキリ。

☎090-7304-4574 / 6,600円〜 ※中学生以上

体験 Experience

ガイドさんと一緒に歩くプランは、自然コースと宿場町コースがある。温かい地元の人たちのふれあいも楽しい。



10種類そろろコーヒーは、透明感があり飲んだ後に余韻が続く。アンティークとJAZZに包まれた空間も魅力。

自家焙煎珈琲の店 緑の館
☎0576-52-3220 / 下呂市萩原町花池125-1 / レギュラーブレンド450円、リングトースト(小倉バター)900円



畑や山菜・きのこ採り、養蜂まで手がけるシェフが、地元食材を使い自由な発想で調理。パンやドルチェも自家製。

オステリア・クッキアイオ ☎0576-52-1028 / 下呂市萩原町萩原1425 / ランチAコース1,500円(ドリンクorドルチェ付。両方セットは+300円)

小さな町に長く愛されるおいしいお店がいっぱい。地元の人たちが混じってローカルな雰囲気を楽しめる。



1680年創業の老舗酒蔵。自家精米する「ひだほまれ」と飛騨山脈の超軟水で杜氏が醸す飛騨の酒。体験プログラムも。

天領酒造 ☎0576-52-1515 / 下呂市萩原町萩原1289-1

グルメ Gourmet

ローカルに
根付いた
名店ぞろい。

ヒニア天然水で仕込む地酒

小坂温泉郷に湧く3つの温泉

※ひめしゃがの湯は現在休業中。飲泉場は利用可能

下島温泉
古くから「徳湯」として知られた湯治場。日帰り温泉「巖立峡ひめしゃがの湯」と旅館1軒がある。

源泉名：ひめしゃがの湯
泉質：含二酸化炭素・ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物冷鉱泉 pH6.1
源泉温度：23.7℃
泉質別：きりきざり、末梢循環障害、冷え性、適応症：うつ状態、皮膚乾燥症など

湯屋温泉
炭酸含有量の多い3軒の温泉宿と飲泉場がある。富士神社では1月に無病息災を願ひ鉱泉粥を食べる「寒粥祭り」も。

源泉名：桃原館4号泉
泉質：含二酸化炭素・ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉 pH6.3
源泉温度：9.7℃
泉質別：きりきざり、末梢循環障害、冷え性、適応症：うつ状態、皮膚乾燥症など

濁河温泉
御嶽山の約1,800m地点、通年営業では日本最高所の温泉地。登山客にも愛される4軒の宿と市営露天風呂がある。

源泉名：市営源泉の混合泉(市営G泉、濁河温泉、市営源泉の混合泉)
泉質：ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・硫酸塩・炭酸水素塩泉 pH6.5
源泉温度：54℃
泉質別：きりきざり、末梢循環障害、冷え性、適応症：うつ状態、皮膚乾燥症など

遊歩道を歩くのもよし、夏はシャワークライミング、冬はスノーハイキングと季節ごとのプログラムもオススメ。

透明感バツグンの川のほとりで1張1組貸し切りプライベートサウナ。心身ともにこのうちこと間違いなし!アウトドアガイドのアテンドでくちん&安心。

216 WORKS (ニジイロワークス) ☎0576-62-2215

小坂の炭酸泉を使ったもちり石窯ピッツァ作りや、本格バームクーヘン作りが人気。クラブ体験もあり。

☎0576-62-2910 / 下呂市小坂町湯屋273-1 / ピッツァ作り6,000円(5枚) / 4月中旬~11月初旬

四季を通じて楽しめる小坂の滝めぐり

清流浴いでのんびり小坂なサウナ

体験型
キャンプ施設
飛騨小坂
ふれあいの森

ダイナミックな自然遊びを気軽に！
御嶽山の自然を楽しむ体験プログラムが充実。地元を愛するガイドさんがナビゲートしてくれるので安心。

下呂温泉と湯屋温泉は、二酸化炭素を1,000mg/kg以上含む高濃度天然炭酸泉。2つの温泉地は車で10分という距離でも地質が違うので、温泉の違いを楽しんで。濁河温泉は、陽イオンの含有量が多く、すべての施設で源泉を100%かけ流し。

浸かって、食べて、飲んで温泉を全身で。



温泉成分が濃厚にごり湯をかけ流し。

鉱泉粥はおみやげもあり

温泉を料理に使うのが日常な小坂エリア。とろとろなめらかな味わいのしゃぶしゃぶや湯豆腐、お粥を味わって。



テントでキャンプ飯 小坂な焚き火カフェランチ
暖かいテントの中で、薪ストーブを使ったランチやおやつタイム。地元の人気店が監修したケーキやサンドを。

216 WORKS (ニジイロワークス) ☎0576-62-2215

温泉 Onsen

全国的にも希少な
高濃度シュワシュワ温泉。

グルメ Gourmet

温泉を使った料理や
アウトドアグルメを！
宿に泊まって鉱泉料理を味わったり、自然の中で地元グルメを楽しむ。小坂ならではの味をぜひ。

下呂温泉郷
エリアガイド

Area guide #5

金山 Kanayama

自然の中に内包される隠れた歴史探訪が面白い。

飛騨川と馬瀬川が合流し、飛騨と美濃の境に位置する金山は、江戸時代には4つの藩の境の宿場町として栄えた要所。下呂温泉から飛騨金山をつなぐ飛騨川沿いの景勝地「中山七里」など、美しい観光名所が広がる一方、隠れた歴史の見どころもたくさん。ガイドツアーに参加して、知れば知るほど面白い金山の魅力を探ってみて。もとと川だったというこの地は湧き水も豊富。もちろん良質な温泉も湧いていて、宿場町だった頃のように温かく旅人を迎えてくれる。



温泉のある馬瀬川沿いは散策も楽しみ、春は桜がキレイですよ。ここを拠点に筋骨めぐりや四つ滝めぐりなど観光に出かけてください。

道の駅 飛騨金山めぐ森の里温泉 住さん

下呂温泉郷
エリアガイド

Area guide #4

馬瀬 Maze

美しい日本の原風景で自然遊び&温泉ステイ。

美しい馬瀬川が流れる馬瀬エリア。「日本で最も美しい村」連合に加盟し、地域が持つ資源を未来に残すべく活用しながら守っている。集落まるごと「馬瀬里山ミュージアム」と呼ばれる西村地区を、サイクリングやウォーキングツアーで散策し、農村風景や暮らしを楽しんでみよう。サステナブルな森でのアスレチックや、川遊び、キャンプ、BBQなどのアウトドアアクティビティも満載。遊んだ後は、良質な温泉で満たされる美しい里で疲れを癒やして。



馬瀬で遊ぶなら、美濃の里とフィッシングセンター水辺の館がある西村地区を拠点にするのがオススメです！

下呂市役所 地域振興課 石丸さん

近くに不思議スポットも

縄文時代にタイムスリップ 金山巨石群 イギリスのストーンヘンジのように、太陽盾として機能するよう設計・建設されたと推定される遺跡。ガイドツアーもあり。



問 0576-32-3544 (金山町観光協会)

泊まってゆったりおみやげも充実

清流を眺める和室は、8名対応の20畳の部屋も。洋室もありひとり旅でもOK 宿泊料7,700円～



朝どれ野菜

道の駅に隣接する産直市場「朝取横丁」。野菜や山菜、手づくり加工品も



お米

最高級コシヒカリ「龍の睡」と「銀の鮎」が入荷していることも。他農家さんのお米がたくさん



源泉名：飛騨金山温泉
泉質：アルカリ性単純温泉 pH9.2

すべすべ つっぱり

源泉温度：28.8℃
適応症：自律神経不安定症、不眠症、うつ状態、筋肉・関節の慢性的な痛みまたはこわばりなど



温泉

立ち寄りやすい道の駅にある温泉。

道の駅と温泉、宿泊施設が集合。アクセスのいい温泉は、pH9.2の高アルカリ性で泉質もバッチリ。広々とした内湯と山を眺めながら入れる露天風呂があり、大人500円(お食事後はさらに50円引)というリーズナブルな価格も魅力。

道の駅 飛騨金山めぐ森の里温泉 ☎ 0576-32-4855 / 下呂市金山町金山911-1 / 11:00～20:00 (最終受付19:15) ※木曜は清掃のため13:00～ / 第3木曜休 (祝日の場合は前々日の火曜休) / 大人500円、小学生300円

浸かるだけじゃない温泉の楽しみいろいろ

広い敷地内にゆったり配置される17種のお風呂で楽しむ良質な温泉。混み合うことも少なく、ぬるめに温度設定されているのでゆっくり滞在できる。自然に包まれた露天風呂や、気泡浴や蒸気浴など多様な温泉浴でリフレッシュしよう。



箱蒸し 釜風呂 ドライサウナ

箱の中に産る温泉 日本古来の入浴法 熱いサウナ、水質のサウナでじんわり蒸気浴。すぐ横のいい水風呂、自然の露天風呂と合わせて 中での外気浴のセットで楽しめる



馬瀬川温泉 美濃の里 スーパー美輝 ☎ 0576-47-2641 / 下呂市馬瀬西村1695 / 10:30～21:30 (最終受付21:00) / 不定休(年に10日程) / 大人800円、小・中学生400円



温泉

高アルカリ性の温泉浴。日帰りも宿泊も大歓迎。
源泉名：馬瀬川温泉
泉質：アルカリ性単純温泉 pH9.9
源泉温度：37.2℃
適応症：自律神経不安定症、不眠症、うつ状態、筋肉・関節の慢性的な痛みまたはこわばりなど

グルメ Gourmet

体にも環境にも優しい。地産地消のローフード。新鮮野菜や川魚、馬瀬ひかり(馬瀬産コシヒカリ)はレストランで味わったり道の駅さんまぜ工房でGET!



2023年9月、「第24回清流めぐり利き鮎会」でグランプリに輝いた馬瀬川上流鮎。引き締まった身と香りを堪能。



水がキレイだから、野菜やお米もおいしい! 地域の旬食材を使った季節の定食や飛騨トマトのハヤシライス。

スローフード&コーヒー館 ☎ 0576-47-2322 / 下呂市馬瀬名丸28 / 税定食1,650円

体験 Experience

金山ならではの面白い体験がそろそろ。ツウ好みの体験が豊富な金山。金山湖、金山宿、笹洞釜山など、自然と歴史を物語るスポットでここにしかない体験を。



ホタル石を発掘体験 ミネラルハンティングガイドツアー

笹洞釜山の跡地で、パワーストーン・ホタル石の発掘にチャレンジ! ブラックライトを当てると発光する。
要予約 | Instagram 笹洞釜山石 (@sasahorafuoritmine) を確認



レトロな路地めぐり 飛騨街道金山宿「筋骨めぐり」筋骨とは複雑にはりめぐらされた路地のこと。昭和レトロなまちをガイドさんの話を聞きながら一緒に歩こう。

金山町観光協会 ☎ 0576-32-3544 / 下呂市金山町大船渡679-1 (JR 飛騨金山駅内) / 筋骨めぐり: 2,000円、ミネラルハンティング: 大人3,850円、小・中学生1,800円、幼児1,000円、3歳以下500円

ゆったり湖上散歩 カヤック/SUP体験

穏やかな金山湖をカヤックやSUPに乗って周遊。初心者もOK! 2～3人乗りのタンデム艇なら子どもも乗れる。

DAIseN Tour's (ダイセントアーズ) ☎ 080-3049-1146 / 下呂市金山町野原6-27 / 大人4,800円、6～12歳3,800円、5歳以下無料 / 5月～11月



グルメ Gourmet

飛騨牛や鮎を地酒と合わせて。温泉のある道の駅で本格料理。湯上がりにお腹も満たされたいので、旧金山宿めぐりではぜひ酒蔵に立ち寄ろう。

飛騨らしい朴葉焼き 飛騨牛朴葉味噌焼き定食



飛騨牛料理やけいちゃんをはじめ、夏は鮎も登場。ベテラン料理人が旬の食材を使って作る料理の数々。

道の駅 飛騨金山めぐ森の里温泉 ☎ 0576-32-4855 / 下呂市金山町金山911-1 / 2,200円

自然豊かな山里のお酒 地酒

1720年創業の老舗酒蔵。代表銘柄・奥飛騨と初緑の他、低アルコールのCHAIRシリーズも人気。体験プログラムも。

奥飛騨酒造 ☎ 0576-32-2033 / 下呂市金山町金山1984



体験 Experience

体験プログラムで自然も食文化も! 滞在型の農村体験グリーンツーリズムが盛んな馬瀬。雄大な自然と食文化を体験して地域の魅力を実感しよう。



馬瀬の美しい森を体感 空中アスレチックとジップライン

天然材をいかした全40コースのアスレチックとジップラインで森林浴&アドベンチャー! 夏期は沢のぼりプランも。

マウンテンライフ飛騨 ☎ 050-3695-1609 / 下呂市馬瀬西村1452 / アスレチック: 大人3,900円～、高校生以下3,400円～ / 3月～11月

もぎたてジューシーブルーベリー狩り

1haの敷地に約1500本、無農薬のブルーベリー狩り。時間無制限でのびのび楽しめる。そばの清流で川遊びもOK!

まぜ川上健康農園 ☎ 0576-47-3024 / 下呂市馬瀬川上宇東垣内494-20 / ブルーベリー狩り体験: 大人1,800円、4歳～小学生1,200円 / 7月～9月



あまごのつかみどりや手ぶらでBBQ、五平餅づくりなど、ファミリーやグループで楽しめるご当地体験がいっぱい。

☎ 0576-47-2841 / 下呂市馬瀬西村1508-1

体験プログラムが充実! 水辺の館



Course 3
Activity

家族みんなが
笑顔でHAPPY!
アクティブ体験旅



DAY1

みんなで下呂花火を
観て思い出づくり！

STAY 下呂温泉に宿泊
貸切風呂のある宿で
家族のコミュニケーション

大自然のアスレチックで
遊びながらストレス発散！

あまごのつかみどり
GETした魚と
BBQを楽しむ！

飛騨川河畔の打上花火が迫力満点！
夕食後に観に行こう

貸切風呂なら気兼ねなくのんびり家
族の会話もはずむ

家族みんなでク
ワク体を動かして
運動不足も解消

自分で獲ったあまごはおいしさ倍増！
BBQも楽しもう

マウンテンライフ飛騨
☎ 050-3695-1609
下呂市馬瀬西村1452

フィッシングセンター水辺の館
☎ 0576-47-2841
下呂市馬瀬西村1508-1

DAY2

川沿いの温泉で
旅の疲れを癒やそう

飛騨金山宿の
ガイドツアー

静かな湖をスイスイ
カヤックやSUPに
乗って周遊

足湯にも入りながら
温泉街で食べあそび

ローラー滑り台や
さるぼぼ作りにも
挑戦！

旅のラストは温泉！アルカリ性
単純温泉でリラックスしよう

迷路のようなまちを歩き、老
舗酒蔵にも立ち寄ろう

湖でのアクティビティなら小
さな子どもも皆で楽しめる

かわいい&おいしい
いづれも足湯と足湯で
エネルギー補給！

全長175mの滑り台で遊んだり、飛
騨工房でものづくりを

道の駅
飛騨金山ぬく森の里温泉
☎ 0576-32-4855
下呂市金山町金山911-1

飛騨街道金山宿
「筋骨めぐり」
☎ 0576-32-3544
(金山町観光協会)
下呂市金山町大船渡679-1
(JR飛騨金山駅内)

DAiseN TouRs タイマンツアーズ
☎ 080-3049-1146
下呂市金山町卯野原6-27

下呂温泉街
1. 下呂プリンソフト/2. ケロケ
ロパスタンドの焼きおにぎ
り/3. 下呂カレーパン

下呂温泉合掌村
☎ 0576-25-2339
下呂市森2369

モデルコース

Course 1
Beauty

体と心にイイコト
自分みがきで
リフレッシュ旅



DAY1

STAY 馬瀬に宿泊
温泉×星空を浴び
ごちそうで至福の時

足湯に浸かりながら
素肌美人スイーツ

ランチは
野菜たっぷり
ヘルシー&おいしい

足湯で
古い角質を取って
かかとツツツに

レンタル着物で
気分UPして
旅スタート！

露天風呂から満天の星を眺め
ながら全身リラクゼーション

店先にある足湯で、
温玉ソフトを食べな
がらのおんびり♪

ゆあみ屋
☎ 0576-25-6040
下呂市湯之島801-2

フレンチ出身のシェフが作る
メイン付きプレートランチを

Rigolo × Rigolo リコロコロ
☎ 0576-24-2013
下呂市幸田1190-1

まずは下呂温泉街の足湯で、
溜まった疲れをオフ！

好きなコーディネートに身を
包んで非日常の世界へ

kimonoto
☎ 0576-74-1251
下呂市森1075-9 FJCビル2階

DAY2

おみやげ
下呂温泉コスメで
おうちでもビューティー

最後は下呂温泉で
スッキリとのちのち

炭酸泉を飲んで
胃腸までみがこう

川沿いグランピングやテントサウナでパワー充電

おうちでも美人の湯を楽しめる
美容アイテムをGET！

大正15年から続く大衆浴場は
緑ひきで雰囲気もGOOD！

小坂温泉郷のシュワシュワ飲
泉で体の内も活性化

渓流沿いで夏はテントサウナ、
秋からはグランピングを

おうちでも美人の湯を楽しめる
美容アイテムをGET！

白鷺乃湯
☎ 0576-25-2462
下呂市湯之島856-1

湯屋・下呂温泉の
飲泉場

216 WORKS (ニジイワークス)
☎ 0576-62-2215

Course 4
Energy

ごほうびグルメと温泉で
エネルギーを取り戻す旅



DAY1

下呂温泉街の足湯で
1日の疲れを癒やす

自家焙煎珈琲で
のんびりひととき

酒蔵で試飲を楽しむ
身体もあつたまろう

お腹がすいたら
下呂のソウルフード

温泉プールで運動して
身体を目覚めさせよう

公共浴場「白鷺乃湯」の
前にあり、輪
になって休める

ピーナスの足湯
下呂市湯之島856-1

STAY 下呂温泉に宿泊
肌に優しい温泉でゆったり休息

アンティーク時計が時を刻む
喫茶店で日常を忘れて過ごそう

その土地で飲むと一層おい
しい地酒。どぶろく作り体験も

下呂名物けいちゃん&とん
ちゃんランチでパワー補給

温泉プールの中で気持ちよく
日頃の疲れをリフレッシュ

肌をなでよう
な優しいお湯に
包まれて癒や
しの夜を...

自家焙煎珈琲の店 緑の館
☎ 0576-52-3220
下呂市萩原町花池125-1

天領酒造
☎ 0576-52-1515
下呂市萩原町萩原1289-1

大安食堂
☎ 0576-54-1456
下呂市萩原町上呂876

飛騨川温泉 しみずの湯
☎ 0576-56-4326
下呂市萩原町四美1426-1

DAY2

キメ細かなサシが入った
飛騨牛かつをランチに

贅沢な食べ歩きグルメ
飛騨牛三種盛りを

高台から山々を望む
温泉寺まで参拝へ

澄んだ空気の中入る
朝風呂が気持ちいい！

レアでいただく贅沢なA5飛騨
牛のカツ。♯はカツ茶漬けを

飛騨牛専門店が手がける飛騨牛にぎりに
心にも体に栄養

階段を登って温泉寺へ。下呂温泉街を見
渡す景色も楽しみ

朝8時からOPEN。飛騨川沿いの露天風
呂が開放感たっぷり

下呂松葉
☎ 050-1807-3351
下呂市小川11230

湯島庵
☎ 0576-25-6226
下呂市湯之島845

温泉寺
☎ 0576-25-2465
下呂市湯之島680

クア・ガーデン露天風呂
☎ 0576-24-1182
下呂市湯之島894-2

Course 2
Food

地域の恵みを取獲祭！
大地のパワーをいただく旅



DAY1

STAY 小坂温泉郷に宿泊
炭酸泉で疲れを癒やし
胃腸を活性化しよう

アルカリ性単純温泉で
全身クレンジング！

フルーツトマトで
ビタミンチャージ♪

下呂の
ブランド米「銀の脚」や
なっつく豚をいただきます！

鉱泉料理や炭酸泉仕込みの地ビール
下呂美酒も楽しもう

公共の湯から宿の日帰り利用まで選
べる温泉で美肌みがき

下呂温泉の日帰り湯

もぎたての甘い完熟
トマトをGET！持ち
帰っておやつに♪

とよもと
初本農園
☎ 090-3467-7470
下呂市御殿野2235

銀の脚の五平餅や飛
騨なっつく豚あみ焼
き丼で腹ごしらえ

舞台峠ファームズ
☎ 0576-26-2115
下呂市御殿野518-3

DAY2

おみやげ
「銀の脚」を買って
おうちでも楽しむ

下呂の冬の風物詩
お米で花餅アート

下呂名物・けいちゃん
をがっつり食べて
元気！

マイナスイオンを
たっぷり浴びて
リフレッシュ！

朝のおめざは
鉱泉粥と
炭酸泉コーヒー

輝くツヤ、モチモチの食感。
大きな粒からパワーをもらおう！

下呂市内の道の駅など

飛騨の正月飾り「花餅」を、
レストランで気軽に体験

Resort Restaurant
+Tapas Bar 桜
☎ 0576-25-2007
下呂市湯之島867-3

岐阜県産産那鶏と秘伝のタレ
を合わせて焼いて。♯は大人
気の焼きそばを

杉の子
☎ 0576-25-7011
下呂市小川11311

滝から生まれる
マイナスイオン
を浴びて全身が
イキイキ

小坂の滝めぐり
☎ 0576-62-2215
下呂市小坂町落合38-8

Access

下呂温泉

- JR 名古屋駅より下呂駅まで特急ひだで約1時間40分
車 東海環状自動車道・富加関ICより国道41号線／
中央自動車道・中津川ICより国道257号線で約1時間

小坂

- JR 名古屋駅より飛騨小坂駅まで特急ひだで約2時間
車 下呂温泉より国道41号線で約30分

萩原

- JR 名古屋駅より飛騨萩原駅まで特急ひだで約1時間50分
車 下呂温泉より国道41号線で約15分

馬瀬

- JR 名古屋駅より飛騨萩原駅まで特急ひだで約1時間50分、
飛騨萩原駅より車で約20分
車 下呂温泉より国道41号線で約30分

金山

- JR 名古屋駅より飛騨金山駅まで特急ひだで約1時間20分
車 東海環状自動車道・美濃加茂ICより国道41号線／
富加関ICより県道58号線で約40分

WEBサイトは
コチラ



お問合せ： 一般社団法人 下呂温泉観光協会 TEL 0576-24-1000 下呂市森922-6

2024年2月発行 ※掲載内容は2024年2月時点の情報です。変更になる場合がありますので、最新情報をご確認ください。

この冊子は岐阜県「清流の国」観光振興事業補助金を受けています。