お湯めぐり

温泉等優待割引事業のしおり

温泉等優待割引事業は温泉法に基づく温泉もしくは公的な入浴施設および温水プールを対象としています。

休館日・ご利用時間などについては、各施設にご確認の上、おでかけください。

目次

はじめに …… 1
温泉の種類 …… 2
入浴のポイント …… 3
温泉に行こう！ ●優待割引実施施設… 4
●その他協力施設…… 9
温水プールに行こう！ ……11
温泉等優待割引内容一覧 ……13
参加施設案内MAP ……15

滋賀県保険者協議会

滋賀県
滋賀県市町国民健康保険・医師国保組合
滋賀県国民健康保険団体連合会
全国健康保険協会滋賀支部
地方公務員共済組合滋賀県協議会
健康保険組合連合会滋賀連合会
滋賀県後期高齢者医療広域連合

はじめに

＼ 温泉を活用した健康づくりが注目されています ／

日本人の多くは自然に囲まれた温泉に親近感をいだき、心からの安らぎを感じています。温泉には古くから健康を維持・回復させる「湯治」という療法があり、体を癒すのに広く利用されていました。

また多くの温泉等施設は自然の豊かなところにあるため、自然や人、文化とのふれあいなど、さまざまな出会いが心と体に心地よい刺激を与えてくれます。

このような温泉の効用を健康づくりに役立てようという趣旨で、優待割引事業をはじめました。

一人一人が健康づくりをし、心をいきいきと輝かせるために、楽しみながら有効に温泉を活用してみませんか?

なぜ温泉は体にいいの?

心も体も目覚めさせてくれる ＼ 大きな魅力がいっぱい ／

温泉の転地効果

澄んだ空や豊かな緑を眺めたり、川のせせらぎに耳を傾けたり…。日常生活を離れて自然の中に身を置くと、心も体も解放されていくのを感じます。

実際、高い山に登ったり、滞在した場合などは、気温や気圧の変化で呼吸器の運動や血行も盛んになります。

このように環境の変化が刺激となり、心や体の調子が整うことを「転地効果」といいます。温泉等施設は自然環境に恵まれたところが多く、気分転換にはまさにピッタリです。

露天風呂でリラックス

ふだん人間の脳波には、緊張や不安な状態で現われるβ(ベータ)波が多くでています。この状態が長く続くと健康には悪影響。

一方、「温泉で心が安らぐ」という感覚は日本人において幅広く共有されていますが、この点を裏付ける科学的なデータとして、「温泉に入った後は、脳波の中でくつろいだときに優勢になるα(アルファ)波が明らかに増えている」とするデータが提出されています。

また内風呂に比べ、露天風呂の方がα波の割合がより高くなるとの報告があります。自然を満喫しながらの入浴は絶好のリラックス効果をもたらしてくれるようです。

入浴の3つの効用

温泉の化学的作用が 相乗効果となって ＼ 体の調子を整えてくれます ／

体が軽くなる［浮力の作用］

全身入浴した場合、浮力により体重は約1/10。のんびり体を伸ばしているだけで、ゆったりとした解放感が味わえます。水中では運動が楽にできるため、筋力アップやリハビリテーションに効果的です。

天然のマッサージ［静水圧の作用］

入浴するとからだに水圧が加わり、体が数センチ単位で縮まっています。このマッサージ効果が血行を促進して足の疲れやむくみを取り除いてくれます。ただし肺や心臓の負担にならないよう、健康な人でも長湯するときは水圧の少ない半身浴がいいでしょう。

体がぽかぽかに温まる［温熱作用］

湯の温かさが血行を良くして新陳代謝を促進し、発汗も円滑になります。また筋肉や関節の痛みを和らげるだけでなく、内臓の働きを助けます。ポイントは湯の温度。疲労回復にはぬるめの湯(38～41度)に10～15分ほど浸かるのが効果的です。

温泉にはどんな種類があるの？

泉質は大きく分けると9種類。それぞれ違った効能があります。

1 単純温泉

泉温は25℃以上あっても、含有成分がどれも規定量に達しない温泉の総称。刺激が少なく効能も様々なので広く利用されています。

適応症

疲労回復、神経痛、不眠症、動脈硬化、高血圧など。

2 二酸化炭素泉

炭酸ガスが溶けていて細かい泡が出るため「泡の湯」ともいわれています。血管の拡張が強まるので血圧が下がります。日本では少ない温泉。

適応症

運動麻痺、筋・関節痛、打撲、高血圧、動脈硬化、切り傷、冷え性、更年期障害、不妊症など。

3 炭酸水素塩泉

アルカリ性の泉質で、肌がなめらかになり、特に重曹泉は「美人の湯」ともいわれています。

適応症

筋・関節痛、打撲、切り傷、慢性皮膚病など。

4 塩化物泉

海水の成分に似た食塩を含んでいます。入浴後、肌についた食塩が汗の蒸発を防ぐため保温効果は抜群。「熱の湯」ともいわれています。

適応症

筋・関節痛、打撲、ねんざ、冷え性、慢性婦人病、不妊症など。

5 硫酸塩泉

「脳卒中の湯」「傷の湯」とも呼ばれています。

適応症

リウマチ、打ち身、切り傷、やけど、高血圧、動脈硬化、外傷など。

6 含鉄泉

湧き出した当初は無色透明ですが酸素に触れると茶褐色に変色し、効能も弱まります。

適応症

貧血、リウマチ、更年期障害、子宮発育不全、慢性湿疹など。

7 硫黄泉

硫化水素ガス特有のにおいが特徴。血管を拡張させる作用があります。刺激が強いので、肌の弱い人は要注意。

適応症

高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、関節痛など。

8 酸性泉

肌にしみる強い刺激があります。慢性的な皮膚病の治療などに利用。湯ただれの予防に、入浴後は真水で洗い流しましょう。

適応症

慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病、水虫など。

9 放射能泉

微量の放射能を含みラジウム泉、ラドン泉とも呼ばれます。皮膚や呼吸器から吸収されますが、入浴後はすぐに排出されるので心配はありません。

適応症

高血圧、動脈硬化、神経痛、リウマチ、鎮静作用、痛風など。

入浴のポイント

上手な入浴の手順

手順をチェックしていい入浴をしましょう。

1 まずかけ湯から

温度に体を慣らすため、かけ湯は念入りに。足から腰、指先から肩と、胸から遠い順にかけていきます。(最後に頭にも)

2 体を慣らす半身浴

いきなり全身で入浴するより、半身浴で体を慣らしましょう。泉温や水圧による急激な負担がかかりません。温まってきたら、手足の運動などもしてみては。

3 体を洗う

体を洗うのは湯船で温まってからが効果的。古い角質がやわらかくなり、毛穴も開いて汚れが浮き出るので洗い流しやすくなります。ただし、お化粧をしている人はかけ湯の段階で洗顔を。化粧品が邪魔して体が温まっても毛穴が開かないからです。

4 入浴時間はほどほどに

入浴時間はおでこや鼻の頭が汗ばむ程度が目安。汗が流れ出たり、動悸がするほどの長湯はやめましょう。

5 入浴後はシャワーを浴びないで

泉質にもよりますが、せっかくの薬効成分もシャワーで流してしまっては効果が薄れます。体を拭くのも水滴をぬぐう程度に。

6 水分補給を十分に

発汗により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンクなどで体をうるおします。

7 ゆっくり休む

入浴中はエネルギーが消費されます。また血圧も変動するので、体調が安定するまで少なくとも30分は休憩を。その間、体と髪を乾かして湯冷めをしないようにしましょう。

温泉等各入浴施設の紹介

温泉に行こう!

優待割引実施施設

ゆったりお風呂とおいしい料理
心も体もいきいき元気になる魅力が満載!

割引内容はP.13～14「温泉等優待割引内容一覧」をご覧ください。

なお、割引等につきましては、各施設のご厚意によりご協力いただいております。

1 おごと温泉 雄琴荘（おごとそう）

大津市

〒520-0101 大津市雄琴6丁目1-24
☎077-578-1390

比叡連峰を背に、美しい琵琶湖の景観を間近に臨める湖畔の和風旅館、おごと温泉「雄琴荘」。多彩な四季の味覚に包まれて、くつろぎのおもてなしが待っています。温泉情緒を楽しむ瓦風呂で、ゆったり解放感あふれる気分に。こころ休まるお宿です。

泉　質　アルカリ性単純温泉
適応症　神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、疲労回復など

2 おごと温泉 暖灯館きくのや（だんとうかんきくのや）

大津市

〒520-0101 大津市雄琴6丁目1-29
☎077-578-1281

ほっとできる我が家のぬくもり。懐かしい木と土の風合いと、お客様に暖かな和みを感じて頂けるような雰囲気とおもてなしを大切にしております。寛ぎと落ち着きのある湯船で、美肌の湯である、おごと温泉をお楽しみください。

泉　質　アルカリ性単純温泉
適応症　神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、美肌効果など

3 おごと温泉 びわ湖花街道（こはなかいどう）

大津市

〒520-0101 大津市雄琴1丁目1-3
☎077-578-1075

新しい時代の萌芽を思わせる、古き良き趣と真新しさが融合した空間で、ゆるやかな時間の流れをお楽しみください。名前も美しい「こもれび」「ひだまり」の露天風呂をはじめ、湖国の自然に囲まれた名湯で、心ゆくまでリラックス。

泉　質　アルカリ性単純温泉
適応症　神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、疲労回復、内臓疾患、慢性消化器病、美肌効果など

大津市

4 おごと温泉 湯元館（ゆもとかん）

〒520-0102　大津市苗鹿2丁目30-7
☎077-579-1111

四季折々の風情あふれる格調高い温泉旅館。心からゆったり、はんなりしていただけるもてなしが人気の秘密。露天風呂「月心の湯」では、雄大な景観とさわやかな風、心地よいぬくもりが旅の開放感を演出します。名湯「おごと温泉」の湯めぐりをお楽しみください。

泉　質　アルカリ性単純温泉
適応症　神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病など

大津市

5 古琵琶湖ラドンの湯 大津温泉おふろcaféびわこ座

〒520-2152　大津市月輪1丁目9-18
☎077-544-0525

地下1,500メートルから抽出した源泉“古琵琶湖ラドンの湯”はラドンを大量に含む塩化ナトリウム泉で、露天岩風呂やサウナなどが充実し、あなたの心と体をきっとリラックスさせてくれるはず。ゆったりとした気持ちで、家族みんなでリフレッシュしてみてはいかがでしょうか。

泉　質　塩化ナトリウム泉
適応症　神経痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復など

大津市

6 南郷温泉 つぼた屋

〒520-0865　大津市南郷5丁目24-6
☎077-537-0123

河畔の情緒豊かな料理旅館で、季節のぼたん鍋や会席料理をご賞味いただけます。瀬田川の清流を心地よく耳にしながら温泉につかれば、とっておきのくつろぎが待っています。

泉　質　放射能泉（緩和性低張冷鉱泉）
適応症　慢性関節リウマチ、神経痛、神経炎、痛風、尿酸結石など

大津市

7 彦根 千乃松原温泉 亀の井ホテル彦根

〒522-0002 彦根市松原町3759
☎0749-22-8090

日本一の琵琶湖のさざ波が打ち寄せる湖岸に立ち、晴れた日には湖に浮かぶ竹生島や多景島、さらに伊吹山を望む絶景のホテル。6階にある温泉大浴場は絶景を眺める露天風呂。琵琶湖のパノラマが目の前に広がります。

泉　質　単純温泉（低張性アルカリ性低温泉）
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

彦根市

8 須賀谷温泉 須賀谷温泉

長浜市

〒526-0277 長浜市須賀谷町36
☎0749-74-2235

近江・湖北路の風雅なたたずまいを感じさせる「須賀谷の湯」は、歴史が古く、戦国の世には小谷城の武将たちが疲れを癒すために下山し、湯治に通ったと伝えられています。“須賀谷の秘湯”とよばれる炭酸鉄泉の湯は、貧血・神経痛・冷え性・アトピー等に効果があり、多くの人々に喜ばれています。

泉　質 炭酸鉄泉
適応症 貧血、神経痛、冷え性、アトピー、胃腸病、病後の回復

9 長浜太閤温泉 浜湖月

長浜市

〒526-0065　長浜市公園町4-25
☎0749-62-1111

伝統と古き良き文化が懐かしさを感じさせ、そのレトロな街並みが魅力的な長浜市。長浜太閤温泉の大浴場には、信楽焼の露天風呂もあり、壮大なびわ湖を一望しながらご入浴頂けます。また、お気軽にご利用いただけるレストランもございます。

泉　質 総鉄泉
適応症 リウマチ、関節痛など

10 天然温泉 長命寺温泉 天葉の湯

近江八幡市

〒523-0808 近江八幡市長命寺町68-1
☎ 0748-31-1126

お風呂巡りを楽しめる7種類の浴場と2種類のサウナ、滋賀県随一の含有量があるラジウム温泉が特徴の天然温泉、抗酸化や免疫力の向上などを期待できるお肌に優しいお風呂です。高温サウナには薪ストーブを設置。極上のサウナトランスを体験してみてください。

泉　質 単純弱放射能温泉
適応症 痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性婦人病、慢性胆嚢炎、胆石症、慢性皮膚病

11 永源寺温泉 八風の湯

東近江市

〒527-0212 東近江市永源寺高野町352
☎ 0748-27-1126

臨済宗大本山永源寺の門前に位置する、素晴らしい大自然に囲まれた永源寺温泉「八風の湯」は、旅館のようにゆったりくつろげる日帰り温泉です。東近江の観光途中に、お気軽にお立ち寄りください。従業員一同、おもてなしの心でお待ちしております。

泉　質 単純温泉（弱アルカリ性）
適応症 疲労回復、神経痛、健康増進、関節痛

12 十二坊温泉 ゆらら

湖南市

〒520-3252 湖南市岩根678−28
☎ 0748-72-8211

森の自然に囲まれて季節感をたっぷり味わえる天然温泉。また水中での歩行運動を目的とした「バーデプール」では健康増進に無理なくチャレンジできます（期間営業）。他にも岩盤浴、体験工房がございます。皆様のお越しをお待ちしております。

泉　質 単純弱放射能温泉
適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病など

13 塩野温泉 塩野温泉（しおのおんせん）

甲賀市

〒520-3315 甲賀市甲南町塩野269
☎ 0748-86-2130

忍者の里にある高齢者に優しいバリアフリーの塩野温泉。ゆとりと癒しは、ふるさとの豊かな自然と古い歴史のある温泉でこそ出る味です。ご飯は自家栽培の近江米、旬の野菜の数々は地元で採れた新鮮なものです。お料理は和風の本格派、お食事で季節の移ろいを感じてください。

泉　質 塩類泉（ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム）
適応症 婦人病、胃腸病、神経痛、切り傷

14 宮乃温泉 甲賀忍びの宿 宮乃温泉（みやのおんせん）

甲賀市

〒520-3314 甲賀市甲南町杉谷364-1
☎ 0748-86-2212

豊かな自然と歴史に育まれた甲賀流忍者の里に佇むお忍びの宿。霊泉が豊かに湧き出る宮乃温泉の湯は、肌をやさしく包み込む「美肌の湯」として親しまれています。四季折々の旬のごちそうと贅を尽くした隠れ家のもてなしで、心も身体も癒される至福のひとときをどうぞ。

泉　質 含塩化土類食塩泉（緩和性低張冷鉱泉）
適応症 リウマチ、神経痛、慢性皮膚病、疲労回復など

15 くつき温泉 グリーンパーク想い出の森 てんくう

高島市

〒520-1415 高島市朽木柏341-3
☎ 0740-38-2770

「てんくう」の名前の由来は古くから朽木谷の伝説として語り継がれる天狗にちなんでいます。四季折々の景色を楽しみながら入浴ができる露天風呂付のお風呂もあります。ここグリーンパーク想い出の森では温泉だけでなく、温水プール、テニスコート、バンガローなどレジャーエリアも充実しています。

泉　質 アルカリ性単純温泉
適応症 神経痛、筋肉痛、打ち身、慢性消化器病など

16 宝船温泉 湯元ことぶき

高島市

〒520-1223
高島市安曇川町下小川2248-2
☎ 0740-32-1293

湖西路をちょっと寄り道。豊かな緑と水辺の静寂のなかに、露天風呂と四季折々の料理を満喫できるお宿があります。湯の香りにすーっと体がリラックスしていく爽快感、天然温泉ならではの癒し効果は抜群！ゆったりと郷土の見どころをまわり道すると、ちょうどいい寛ぎ気分が味わえるちょっといいお話です。

泉　質 メタケイ酸温泉
適応症 神経痛、リウマチ、貧血、婦人病、気管支炎、痔、アトピー性皮膚炎

17 マキノ高原温泉 さらさ

高島市

〒520-1836　高島市マキノ町牧野931-3
☎ 0740-27-8126

マキノ高原にある温泉施設「マキノ高原温泉さらさ」。水着で入浴する人気のバーデゾーンは、寝湯やジャグジーのマッサージ効果がやすらぎとゆとりのひとときを与えてくれます。また屋外のジャグジーでは高原のリラクゼーションを心ゆくまで堪能でき、まさに大自然に心癒される温泉です。

泉　質 ラドン・フッ素イオン含有 アルカリ性単純温泉
適応症 神経症、筋肉痛、慢性消化器病など

18 天然温泉 蒲生野の湯

竜王町

〒520-2531　蒲生郡竜王町山之上7104-1
☎ 0748-57-1426

琵琶湖東南部の緑豊かな田園風景・美しい山々、農林公園内の丘陵地に、天然温泉　蒲生野の湯があります。レストランを併設しております。万葉ロマンに出会うまちをたずねてみられてはいかがでしょうか。

泉　質 含弱放射線ーナトリウムー塩化物・炭酸水素塩温泉
適応症 神経痛、疲労回復、慢性消化器病など

その他 協力施設

19 比良とぴあ

大津市

地下1,500mからくみ上げられる大自然の天然温泉は、露天風呂やサウナなどがあり、屋外にはマレットゴルフコースと多目的交流施設を備えています。

泉　質 単純温泉（低張性アルカリ性低温泉）

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛など

利用料金 大人（中学生～70歳未満）620円
高齢者（満70歳以上）　500円
子供（3歳～小学生）　410円

休館日 12月30日～1月1日

〒520-0503
大津市北比良1039番地の2
☎077-596-8388

20 北近江の湯

長浜市

北近江リゾート天然温泉

地下1,500mから湧出する天然温泉は「低張性弱アルカリ性温泉」で肌触りが優しく、湯冷めしにくいため「美肌の湯」として多くのお客様に愛されています。浴室は広く、浴槽・サウナの種類も豊富で、ゆったりと、からだを癒すことが出来ます。

主含有成分 ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩温泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、うちみなど

利用料金 フリータイム料金　平日 1,580円、土日祝 1,800円
料金は一例です。料金の詳細についてはHPをご覧ください。
ご不明な点はお問い合わせください。

利用時間 24時間営業

休館日 毎月第2水曜日は施設等メンテナンスのため休み

〒529-0205 長浜市高月町唐川89
☎0749-85-8888

21 バーデあざい

長浜市

健康パークあざい

健康パークあざいのなかにあるバーデあざいは、天然鉱石のSGE風呂、炭酸泉風呂、4つのサウナ、露天風呂による「バーデバス」と、運動浴の「バーデプール」などのある総合温浴施設です。（バーデとは、ドイツ語で「入浴する」「水浴び」という意味。）

利用料金 お風呂　大人　700円、　子供　400円
お風呂+プール　大人　800円、　子供　500円

休館日 毎週火曜日、年末年始

〒526-0203
長浜市野瀬町828
☎0749-76-1126

22 草津湯元水春（すいしゅん）

草津市

草津湯元水春は、滋賀県最大級のスーパー銭湯です。大人気の炭酸泉や天然温泉をはじめ、13種類の多種多様なお風呂、岩盤浴やサウナなどをご用意、その全てにこだわり尽くした極上の癒しをご堪能ください。

泉　質 ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉（療養泉）

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、冷え性、病後回復期、健康増進

利用料金 大人（中学生以上）　平日:1,000円　土日祝:1,090円
小人（小学生）　平日:　500円　土日祝:　550円
幼児（3歳～小学生未満）　平日:　250円　土日祝:　270円
岩盤処は小学生以上別料金　※レンタルタオル:330円（タオル、バスタオル）

休館日 年2回（未定）　**利用時間** 9:00～25:00（最終受付は24:00）岩盤処最終受付23:30

〒525-0067
草津市新浜町300番地
イオンモール草津スポーツ&レジャー棟
☎077-516-1126

次の施設は、市町条例の規定などにより利用料金の割引等はありませんが、本事業の趣旨に賛同いただいた協力施設ですのでご利用ください。

23 ピエリ守山 守山湯元水春

守山市

守山湯元水春は、ショッピング施設ピエリ守山内の温浴施設で、琵琶湖に面した浴場は琵琶湖からの四季折々の風を感じられます。人気の炭酸泉は滋賀県最大級の大きさで、温度も低めでゆったりできます。岩盤処も併設されているので一日楽しめます。

泉　質　ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩泉
適応症　神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、うちみ、慢性消化器病、冷え性
利用料金　大人（中学生以上）　平日:1,000円　土日祝:1,090円
小人（小学生）　平日:　500円　土日祝:　600円
幼児（小学生未満）　平日:　330円　土日祝:　430円
岩盤処は小学生以上別料金　※レンタルタオル:330円
休館日　年中無休（メンテナンス時は臨時休業する場合があります。）
利用時間　月～土10:00～24:00（最終受付は23:30）、日・祝7:00～24:00（最終受付は23:30）

〒524-0101
守山市今浜町2620-5 ピエリ守山内
☎077-599-1126

24 鴨池荘 美肌の湯

米原市

単純ナトリウム水は、皮膚の新陳代謝が活発になり皮膚膜ができやすくなり、ナトリウムの効果により皮膚のみずみずしさやしっとり感を得ることができます。どうぞごゆっくりお楽しみください。

利用料金
平　日　大　人（中学生以上）　600円
　　子　供（2歳以上）　400円
土日祝特日　大　人（中学生以上）　700円
　　子　供（2歳以上）　400円
休館日　年中無休　（臨時休業あり）
利用時間　平　日　15:00～22:00（受付21:30まで）
土日祝日13:00～22:00（受付21:30まで）
※但し宿泊者優先

〒521-0221
米原市池下80-1
☎0749-55-3751

25 いぶき薬草湯
伊吹薬草の里文化センター

米原市

薬草の宝庫として知られる伊吹山のふもとにある「いぶき薬草湯」では、効能豊かな7種類の薬草をふんだんに使用した「薬草風呂」や一枚岩の花崗岩で造られた「露天風呂」などを楽しむことができます。

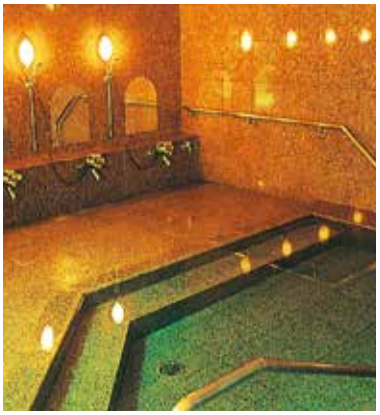
適応症　疲労回復、冷え性、腰痛、あせも、美肌効果など
利用料金　大人（中学生以上）620円、子供（3歳以上）310円
休館日　毎週月曜日、休日の翌日、年末年始
利用時間　12:30～19:30（受付19:15まで）
※冬季期間（11月～3月）は、土・日とこれに連続する祝日のみ営業。
※利用料金等は変更になる場合がありますので、お問い合わせください。

〒521-0314
米原市春照37
☎0749-58-0105

26 甲良町保健福祉センター 香良の湯

甲良町

甲良町保健福祉センター内にある入浴施設です。どなたでも気軽にご利用いただけます。



利用料金　大人（中学生以上）250円、子供（小学生）150円
障害者手帳等のある方は割引有り
休館日　毎週火曜日（7月、8月を除く）、年末年始
利用時間　12:45～20:30（最終入館時間20:00）
※利用料金等は変更になる場合がありますので、お問い合わせください。

〒522-0244
犬上郡甲良町在士357-1
☎0749-38-5155

温水プールに行こう!

水圧と浮力の力で、ひざや腰などに負担をかけず、無理なく筋力アップができます!
また、カロリー消費も大きく、目的に応じてご自分なりの運動法を楽しみ、
心身ともにリフレッシュしませんか?

本事業協力施設

次の施設は、市町条例の規定などにより利用料金の割引等はありませんが、本事業の趣旨に賛同いただいた協力施設ですのでご利用ください。

27 近江八幡市 近江八幡市立健康ふれあい公園

〒523-0036　近江八幡市竹町1178番地
☎0748-37-0077
https://www.omi8man-kenkofureai.jp/

プール棟には温水プール(25m×6コース)、幼児・こどもプール、リラクゼーションプールのほか、トレーニングマシンを完備したトレーニングルーム、ヨガやダンスなどのレッスンが受けられるフィットネススタジオがあり、健康増進のためにどなたでも気軽に利用できます。フィットネススタジオは、日・祝日及びレッスンのない平日には、卓球場として開放しています。

＜プール＞

利用料金:2時間

一般	(市内)	500円	(市外)	750円
中学生以下	(市内)	250円	(市外)	370円
一般回数券11枚綴り	(市内)	5,000円	(市外)	7,500円
中学生以下回数券11枚綴り	(市内)	2,500円	(市外)	3,750円

※市内在住の70歳以上の方、障がい者の方には利用料金の割引があります。
※プール以外の施設利用については、別途利用料金が必要です。

休館日
毎週月曜日(祝日の場合を除く)、年末年始

利用時間
平日・土曜日　9:00～21:30
日曜日・祝日　9:00～19:30

28 東近江市 東近江市総合運動公園布引プール

〒527-0071　東近江市今堀町581-11
☎0748-25-0045

総合運動公園内にあるプールは、1コース毎に遊泳コース・ウォーキングコース・スイムコースにコースを分けており、どなたでも気軽に、その人の目的に応じたコースを使って、マイペースでリラックス又は、ストレス発散が出来ます。

利用料金

大　人	(市内・市外)		600円
高校生	(市内・市外)		300円
3歳～中学生	(市内) 150円、	(市外)	300円
2歳以下	無料		
65歳以上	(市内) 150円、	(市外)	300円
障がい者	(市内) 150円、	(市外)	300円

休館日
毎週水曜日、年末年始

利用時間
10:00～12:30、
13:30～16:00、
17:30～20:00

29 東近江市 東近江市湖東プール

〒527-0113　東近江市池庄町496
☎0749-45-1213

利用料金

大人	(市内・市外)		600円
高校生	(市内・市外)		300円
3歳児～中学生	(市内) 150円、	(市外)	300円
3歳未満	無料		
65歳以上	(市内) 150円、	(市外)	300円
障がい者	(市内) 150円、	(市外)	300円

休館日
毎週月曜日、年末年始
※当プールカレンダー参照

利用時間

火曜日	18:00～21:00
水～金曜日	13:30～16:00、18:00～21:00
土曜日	9:30～16:30
日曜日	9:30～15:00

30 東近江市 能登川プール

〒521-1221　東近江市垣見町50
☎0748-42-6767

利用料金

大人	600円	高校生	600円
小学生・中学生	300円	4歳～未就学	300円
3歳以下	無料	65歳以上	300円
障がい者	300円		

休館日　月曜日　※当プールカレンダー参照

利用時間

火曜日～金曜日	10:00～12:30、 13:30～16:00、18:15～21:00
土曜日	9:00～12:00、13:00～18:00
日曜日	9:00～12:00、13:00～16:00

ホームページ　https://notogawa-pool.izumi21.net/

31 もりやまエコパーク交流拠点施設

守山市

〒524-0216
守山市環境学習都市宣言記念公園1−1
☎077-584-4693

当該施設は、多くの方が来訪し、高齢者の生きがいづくりや健康増進はもとより、子どもたちの健全な育成を図り、新たな交流が生まれる施設を目指します。

利用料金

湖南四市内		湖南四市外	
(一般)	300円	(一般)	500円
(65歳以上・障害者)	150円	(65歳以上・障害者)	250円
(小・中学生)	150円	(小・中学生)	250円

※湖南四市…守山市・野洲市・栗東市・草津市在住の方。
(守山市は在住・在勤・在学の方が対象です。)
リンスインシャンプー、ボディ・ソープ付き

休館日 月曜日、年末年始、メンテナンス日

利用時間 火～土9:00～22:00、日・祝9:00～20:00

32 甲賀市甲賀B&G海洋センター

甲賀市

〒520-3403　甲賀市甲賀町鳥居野1037番地1
☎0748-88-5887

甲賀B&Gには、温水プール、トレーニングジム、スタジオがあり、健康増進施設として利用できます。温水プールには、25mプール・幼児プールに加え、歩行専用プールを常設し、どなたでも気軽に利用できます。また、教室も多数そろえて充実した施設になっております。

利用料金

高校生以上	600円
小・中学生	300円
就学前児	100円

利用時間

9:30～12:30
13:30～16:00
18:30～21:30

休館日 毎週月曜日、年末年始、12/27～1/5
※設備点検等に伴う臨時休館日有り

ホームページ https://koka-bg.com

33 高島市今津B&G海洋センター

高島市

〒520-1655　高島市今津町日置前3110
☎0740-22-6778

どなたでも利用していただけるプールです。団体利用にも対応し、競泳のトレーニング・子ども会の遊泳など幅広くご利用いただけます。近くには民宿も多数ございますので、合宿地としても最適です。

利用料金
【高島市内在住の方】高校生以上 600円、小中学生 300円、就学前児 200円、65歳以上 450円
【高島市外在住の方】高校生以上 900円、小中学生 450円、就学前児 300円、65歳以上 650円

休館日 12/27～1/4、12/1～3/20の期間の日曜日は終日休館

利用時間 9:30～12:00、13:30～16:00、18:30～21:00

34 高島市高島B&G海洋センター

高島市

〒520-1103　高島市宮野1516
☎0740-36-1370

利用料金（1回につき）

就学前	(市内) 200円	(市外) 300円
6～15歳以下	(市内) 300円	(市外) 450円
高校生・大学生・65歳以上	(市内) 540円	(市外) 810円
上記以外	(市内) 600円	(市外) 900円

休館日 月曜日、年末年始

利用時間 火曜～土曜 9:30～21:00(最終受付20:30)
日曜・祝日 9:30～16:30(最終受付16:00)

35 甲良町保健福祉センター 温水プール

甲良町

〒522-0244　犬上郡甲良町在士357-1
☎0749-38-5155

利用料金

大人	500円
中人(中学生)	300円
小人(5歳～小学生)	200円

4歳までは無料
障がい者等手帳のある方は割引有り
※詳細については施設まで

休館日 毎週火曜日(7月、8月を除く)、年末年始

利用時間

月～土曜日	13:00～21:00
日曜日	13:00～20:00

※6～9月は一部営業時間が変更になります。

令和7年度　温泉等優待割引内容一覧

滋賀県保険者協議会では、滋賀県内に事業所のある全国健康保険協会管掌健康保険ならびに、健康保険組合（滋賀県に事業所本部のある組合）、共済組合（地方職員共済組合滋賀県支部、滋賀県市町村職員共済組合、警察共済組合滋賀県支部、公立学校共済組合滋賀支部）、滋賀県内の後期高齢者医療および国民健康保険（滋賀県医師国保組合含む）に加入の方を対象として、“温泉等協力施設”を利用した“健康づくり”の事業を実施しています。

ご利用にあたって

1. 施設ご利用の際に「ゆカード」を提示いただきますと、施設により優待サービス等を受けることができます。
2. 「ゆカード」は、下記により発行しています。（発行に関しましては、**各保険者へ**お問い合わせください）
   - 全国健康保険協会管掌健康保険に加入の方…全国健康保険協会滋賀支部
   - 健康保険組合に加入の方……それぞれ所属の健康保険組合
   - 共済組合に加入の方……それぞれ所属の共済組合
   - 後期高齢者医療に加入の方……お住まい（滋賀県内）の市役所・町役場の国保窓口
   - 市町国民健康保険に加入の方……お住まい（滋賀県内）の市役所・町役場の国保窓口
   - 滋賀県医師国保組合に加入の方……医師国保組合事務局
3. ご不明な点等、事業に関するお問い合わせ先は次のとおりです。

   滋賀県保険者協議会事務局（滋賀県国民健康保険団体連合会内）
   〒520-0043　大津市中央4丁目5-9　TEL 077-522-2960

優待割引実施施設　※割引等につきましては、各施設のご厚意によりご協力をいただいております。
※休館日・ご利用時間などについては各施設に確認の上おでかけください。　適用期間 **令和7年4月1日～令和8年3月31日**

所在地	温泉名（♨…天然温泉）（50音順）	施設名 電話番号（50音順）	料金等（※施設により税・サービス料等が別途必要な場合があります。）日帰り入浴通常料金	料金等 優待割引内容	備考（割引なし 割引が受けられない期間 休 休館日 ❶年末年始 ❷ゴールデンウィーク ❸お盆 ❹土曜日 ❺日曜日 ❻祝日）
大津市	♨おごと温泉	**雄琴荘** ☎077-578-1390 ❶	食事付 6,000円～（サ込、税別）	ワンドリンクサービス	割引なし ❶❷❸❹❺❻ 休 不定休 **要予約**（前日までに）
		暖灯館きくのや ☎077-578-1281 ❷	日帰り 大人1,500円	300円引➡ **1,200円**	割引なし ❶❷❸❹❺❻、満館日、貸切団体 休 第1・2火曜日、第3・4・5水曜日 日帰り入浴 16:00～20:00
		びわ湖花街道 ☎077-578-1075 ❸	日帰り入浴 2,000円（税・入湯税別）	➡ **1,500円**（税込）	割引なし ❶ 休 不定 利用時間 日帰り入浴 11:30～18:00 ※火曜日は15:00～18:00
		湯元舘 ☎077-579-1111 ❹	入浴のみ 2,000円（税込） 食事付 昼食＋入浴 10,000円～（消費税込、入湯税別）	➡ **9,500円～**（消費税込、入湯税別）	割引なし 入浴のみ ❶❷❸、食事付 ❶❷❸❹ 休 9/1、9/2 利用時間 日帰り入浴 11:00～21:30 昼食付入浴12:00～15:00 **食事付は要予約**（3日前までに） ※繁忙期の入浴料金はお問合せください。
	♨古琵琶湖ラドンの湯	**大津温泉 おふろ café びわこ座** ☎077-544-0525 ❺	大人（平　日）　1,380円（税別） 大人（土日祝）　1,480円（税別）	10%引➡大人［平日］ **1,242円**（税別） 大人［土日祝］ **1,332円**（税別）	割引なし ❶❷❸、イベントの日 ❷❸、繁忙期特別料金 大人1,580円 利用時間 10:00～25:00
	♨南郷温泉	**つぼた屋** ☎077-537-0123 ❻	600円 食事付 大人3,000円（税別）	100円引➡ **500円** 300円引➡ **2,700円**（税別）	割引なし ❷❸ 休 ❶、❸、毎週水曜日 **要予約**（入浴のみは利用の1時間前、食事付は前日までに）
彦根市	♨彦根千乃松原温泉	**亀の井ホテル彦根** ☎0749-22-8090 ❼	【平日】 大人（小学生を除く12歳以上） 900円 お子さま（小学生） 500円 【土・日・祝日】 大人（小学生を除く12歳以上） 1,000円 お子さま（小学生） 600円	通常料金の100円割引 ➡**800円** ➡**400円** ➡**900円** ➡**500円**	割引なし ❶❷❸ 休 メンテナンスにより休館する場合あり 利用時間【平日】11:00～18:00（受付終了17:30） 【土・日・祝日】11:00～15:00（受付終了14:30） ※浴槽配管洗浄のため、火・木曜日の大浴場の営業時間は異なります。 【火・木曜日】13:00～18:00（受付終了17:30） 【祝日の火・木曜日】13:00～15:00（受付終了14:30） ※イベントやメンテナンス等により、営業時間が変更になる場合がございます。 タオル170円、バスタオル（貸出）170円

※休館日・利用時間などについては各施設に確認の上おでかけください。適用期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

所在地	温泉名（♨…天然温泉 (50音順)）	施設名 電話番号 (50音順)	料金等 ※施設により税・サービス料等が別途必要な場合があります。 日帰り入浴通常料金	料金等 優待割引内容	備考 割引なし 割引が受けられない期間 休 休館日 ❶年末年始 ❷ゴールデンウィーク ❸お盆 ❹土曜日 ❺日曜日 ❻祝日
長浜市	♨ 須賀谷温泉	須賀谷温泉 ☎0749-74-2235 ⑧	1,000円	100円引➡900円	休❶、不定休（事前に確認してください。） 利用時間 11:00～15:00 宿泊客の状況により入場制限することがあります。
長浜市	♨ 長浜太閤温泉	浜湖月 ☎0749-62-1111 ⑨	入浴料 1,500円 1,000円（食事された方）	200円引➡1,300円 200円引➡ 800円	休 不定期 利用時間 11:30～14:00、15:00～21:00 **貸切露天風呂は要予約**（1グループにつき室料1,500円別途要。入浴料は左記の割引適用。）
近江八幡市	♨ 天然温泉 長命寺温泉 天葉の湯	☎0748-31-1126 ⑩	大人（平　日） 1,200円 （土日祝） 1,500円	100円引➡1,100円 100円引➡1,400円	休 毎月第３　水・木曜日 利用時間 10:00 ～ 21:00（月～木） 10:00 ～ 22:00（金・土日祝） 無料貸出タオル有、その他サービスとの併用不可
東近江市	♨ 永源寺温泉	八風の湯 ☎0748-27-1126 ⑪	入浴のみ 平　日 1,300円 土日祝 1,700円	100円引➡1,200円 100円引➡1,600円	割引なし 毎月8日（八風の日） 休 不定（メンテナンス休業あり） 利用時間 10:30～22:00 タオル・バスタオル・館内着付き（幼児は除く） **食事付プランは要予約**（前日までに）
湖南市	♨ 十二坊温泉	ゆらら ☎0748-72-8211 ⑫	お風呂 大人800円 小人400円	レンタルバスタオル＋フェイスタオルが500円➡250円にて販売致します。	休❶、メンテナンス休館 プール営業日はHPをご覧ください。 利用時間 10:00～22:00（受付は21:20まで）
甲賀市	♨ 塩野温泉	塩野温泉 ☎0748-86-2130 ⑬	食事付 水蜘蛛弁当　3,000円（税サ別）	300円引➡2,700円（税サ別）	休❶、不定 利用時間 11:00～19:00 **ご利用前にお電話を**（2名様より）
甲賀市	♨ 宮乃温泉	甲賀忍びの宿 宮乃温泉 ☎0748-86-2212 ⑭	1,000円	200円引➡800円	割引なし ❷❸❹❺❻ 休❶、水曜日 貸切露天風呂は割引対象外 利用時間 11:00～20:00（日帰り入浴）
高島市	♨ くつき温泉	グリーンパーク想い出の森 てんくう ☎0740-38-2770 ⑮	お風呂＋プール 大人 1,350円	200円引➡1,150円	《プール》休 冬期間（10/1～3月中旬の間）休館 営業受付時間 お風呂 10:00～20:30 プール 10:00～18:30
高島市	♨ 宝船温泉	宝船温泉 湯元ことぶき ☎0740-32-1293 ⑯	700円（入湯税込）	100円引➡600円（入湯税込）	割引なし ❶❷❸ 休 月曜日 入浴利用時間　9:00 ～ 20:00（最終受付は19:30まで）
高島市	♨ マキノ高原温泉	さらさ ☎0740-27-8126 ⑰	お風呂＋バーデゾーン 1,300円	200円引➡1,100円	割引なし ❶❷❸ 休 第２・４水曜日（祝祭日の場合は翌日） 冬期（12月～3月）毎週水曜日、 バーデゾーンは、毎週火曜日 利用時間 10:00～21:00
竜王町	♨ 天然温泉 蒲生野の湯	☎0748-57-1426 ⑱	［平日］［土日祝］ 大　人　900円　1,000円 子　供　500円　500円	［平日］［土日祝］ ➡850円　950円 ➡450円　450円	休 毎週木曜日（祝日の場合は営業します。）、12/31、1/1 利用時間 11:00 ～ 22:00（受付は21:00まで） 入浴料金は変更になることがあります。 季節により利用時間が変更になる場合がございます。

◆次の施設は、市町条例の規定などにより利用料金の割引等はありませんが、本事業の趣旨に賛同いただいた協力施設ですのでご利用ください。 ♨…天然温泉

温泉施設

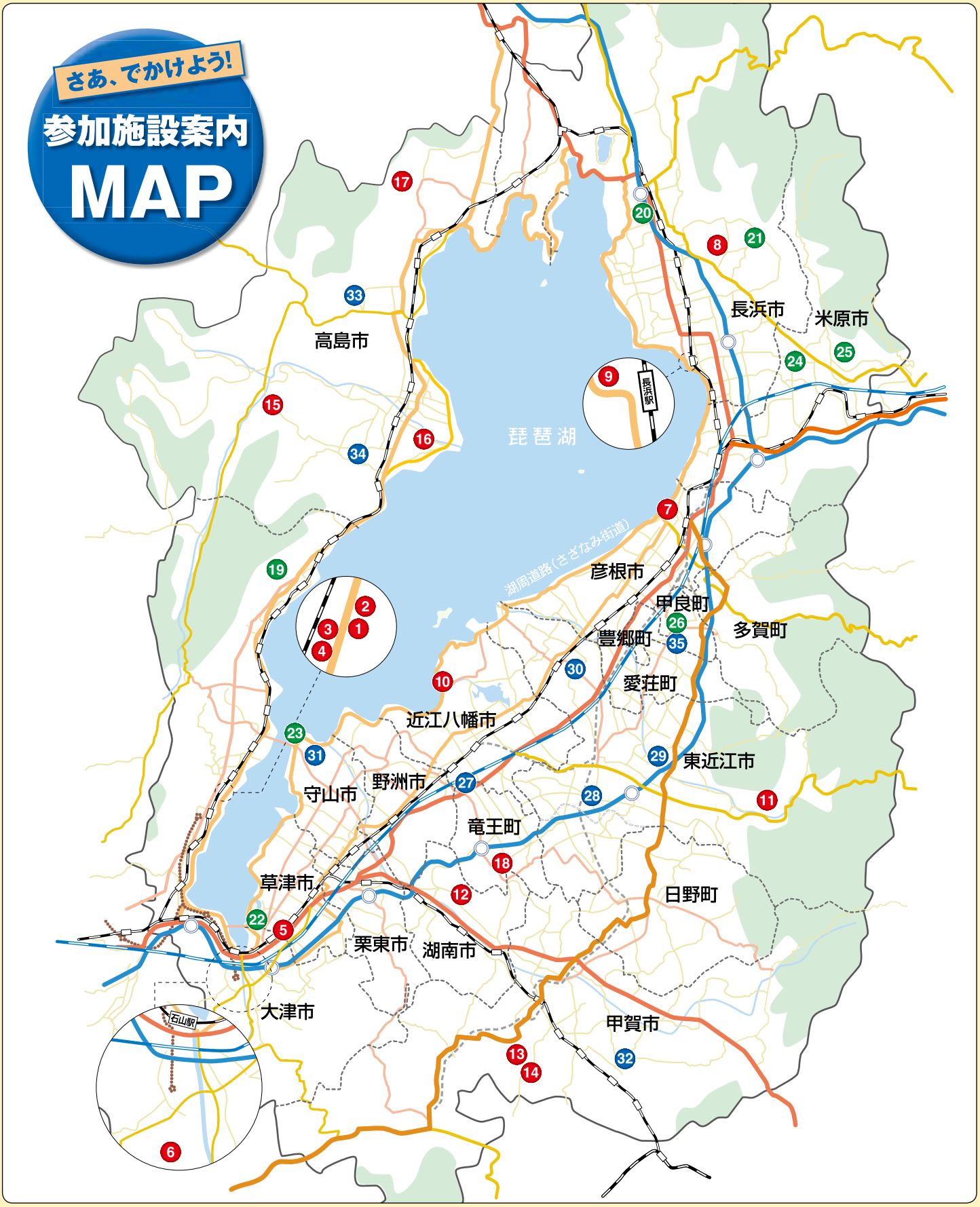
所在地	施設名 電話番号	
大津市	♨ 比良とぴあ ☎077-596-8388	⑲
長浜市	北近江リゾート天然温泉 ♨ 北近江の湯 ☎0749-85-8888	⑳
長浜市	健康パークあざい バーデあざい ☎0749-76-1126	㉑
草津市	♨ 草津湯元 水春 ☎077-516-1126	㉒
守山市	♨ 守山湯元 水春 ピエリ守山 ☎077-599-1126	㉓
米原市	鴨池荘 美肌の湯 ☎0749-55-3751	㉔
米原市	いぶき薬草湯 伊吹薬草の里文化センター ☎0749-58-0105	㉕
甲良町	甲良町保健福祉センター 香良の湯 ☎0749-38-5155	㉖

温水プール

所在地	施設名 電話番号	
近江八幡市	近江八幡市立健康ふれあい公園 ☎0748-37-0077	㉗
東近江市	東近江市総合運動公園 布引プール ☎0748-25-0045	㉘
東近江市	東近江市湖東プール ☎0749-45-1213	㉙
東近江市	能登川プール ☎0748-42-6767	㉚
守山市	もりやまエコパーク 交流拠点施設 ☎077-584-4693	㉛
甲賀市	甲賀市甲賀 B&G 海洋センター ☎0748-88-5887	㉜
高島市	高島市今津 B&G 海洋センター ☎0740-22-6778	㉝
高島市	高島市高島 B&G 海洋センター ☎0740-36-1370	㉞
甲良町	甲良町保健福祉センター 温水プール ☎0749-38-5155	㉟

★施設によっては、所在市町内にお住まいの方や高齢者の方等を対象に、割引等がある場合もありますので、ご利用の際に各施設にお問合わせください。

さあ、でかけよう!
参加施設案内 MAP



1 雄琴荘
2 暖灯館きくのや
3 びわ湖花街道
4 湯元舘
5 大津温泉おふろCaféびわこ座
6 つぼた屋
7 亀の井ホテル彦根
8 須賀谷温泉
9 浜湖月
10 長命寺温泉　天葉の湯
11 八風の湯
12 ゆらら
13 塩野温泉
14 甲賀忍びの宿　宮乃温泉
15 てんくう
16 宝船温泉　湯元ことぶき
17 さらさ
18 蒲生野の湯
19 比良とぴあ
20 北近江の湯
21 健康パークあざい バーデあざい
22 草津湯元　水春
23 守山湯元　水春ピエリ守山
24 鴨池荘　美肌の湯
25 いぶき薬草湯
26 香良の湯
27 近江八幡市立健康ふれあい公園
28 東近江市総合運動公園布引プール
29 東近江市湖東プール
30 能登川プール
31 もりやまエコパーク交流拠点施設
32 甲賀市甲賀B&G海洋センター
33 高島市今津B&G海洋センター
34 高島市高島B&G海洋センター
35 甲良町保健福祉センター温水プール

令和7年3月発行 ／ 滋賀県保険者協議会（事務局：滋賀県・滋賀県国民健康保険団体連合会） https://www.shigakokuho.or.jp　制作／アインズ株式会社