

湯の効能で健康づくり

身近な温泉で湯治とリフレッシュ 効果を生かす温泉の入り方をご紹介します

温泉の おすすめ入浴法

- 【かけ湯】まず温度に体を慣らします。足から腰、肩、胸へと念入りに。
- 【半身浴】温度や水圧による急な体への負担を避けるために、いきなり全身を浸さず、半身浴で体を湯に慣らします。
- 【入浴時間】額がほんのり汗ばむ程度を目安に入浴。汗が流れ出るほどの長湯は禁物。
- 【休憩】いったん浴槽から出て足を湯に浸します。または洗い場で一休み。
- 【手足を動かす】筋や関節が和らいだ2回目の入浴では、浴中で手足の関節や筋肉を十分に動かします。
- 【浴後】薬効成分を流せば温泉効果が薄れてしまいます。体を拭くのも水滴をぬぐう程度に。
- 【水分補給】少なくとも1日の水分を十分に潤しましょう。
- 【ゆとり休憩】体調が安定するまで休憩を。その間にカラダと髪を乾かして、湯冷めしないように。

憩う 行こう 温泉に

まちの湯レンジャー大募集

温泉療法的おすすめ入浴法



どんなヒーロー？ 必殺技は？ 決めのポーズは？
悪を倒す正義の味方！（写真はイメージです）



福智町にある三つの温泉と町の活性化のために「ご当地レンジャー」の結成が地域住民の手で企画されています。その名も「温泉戦隊 ぬゆれんジャー」。先日、事務局が立ち上げられ、今回そのスタッフ（役者・製作・企画など）が募集されています。企画した加東剛さん（弁城）は「温泉の活性化は福智町全体の活性化につながると 생각합니다。地域に応援され、地域のみなさんが知っているレンジャーとして、町内外のステージでPRできれば」と意欲的です。「ふじ湯の里」のオープン前から温められた企画、まだ手探り状態なのでたくさんの協力が必要とのこと。はたして子どもたちのヒーローは誕生するのでしょうか？

受付期限 2月28日 困
申し込み問い合わせ先
ぬゆれんジャー企画事務局
加東 剛さん 090-2700-2880

温泉戦隊 ぬゆれんジャー

PR企画・出演者募集
子どもたちのニューヒーロー誕生か
ステージでまちの温泉をPRする企画



あがの温泉 白糸の湯

上野峡に位置した絶好のロケーション
福智山麓の大パノラマが広がる湯宿

福智町上野（宮馬場交差点を上野峡方面へ） ☎28・3452



- ↑ やわらかな日差しに包まれた展望大浴場、窓の外は福智山の中腹。
- ↑ 子どもにも目が行き届く広さの露天風呂、抜群の眺めが楽しめる。
- ↓ 曲線が基調の女性用大浴場。 ↓ 露天は澄んだ空気も心地いい。



- 泉質 / アルカリ性単純温泉
- 利用料金（休業日なし）
- 大人（中学生以上）：800円
- 子ども：400円（3歳以下無料）
- 70歳以上：600円
- 身体障がい者：500円
- 貸切内風呂：2000千円（利用時間1時間・入館料別）
- 宿泊 / 1人 10500円から（2食付、サービス料・税込）



■ 営業時間 / 10:00 ~ 23:00
(レストランは22:00まで)

福智山のふもとにひとときわむ立つ白い建物。離れた所からでも確認できます。平成14年にオープンした「あがの温泉白糸の湯」。赤池産業が開発した「陶の里」の新名所です。福智山麓の地下1600mから湧く温泉を引き、湯は無色透明。施設は3階建てで、1階はロビー、2階は大浴場・露天風呂・サウナ、宿泊もできる家族風呂・指圧マッサージ、3階はメニューも豊富なレストランと休憩所になっています。

福智山登山道の入り口に近い高所に建つ「白糸の湯」は、その見晴らしの良さと静けさが特徴です。露天風呂や家族風呂「レストラン白糸」からは、抜群の眺望を楽しむことができます。営業時間も午後11時までとゆったり。宿泊を利用すれば1泊2食付きで温泉にも好きなだけ入ることができます。上野焼の窯元めぐりや上野峡散策の後で一息つくのに最適な立地の「白糸の湯」。福智山登山の後の汗を流すかたも多いようです。



福智山のふもとから盆地を見下ろす絶好の眺め、自然の四季の移りも感じられる。夜景もキレイ。



宿泊部屋のお風呂は半露天の作り、見晴らしも満喫できる。



宿泊者のチェックインは15時、チェックアウトは10時。



人気料理はあがの御膳 1700円。品数もボリュームも充分。



3階にあるレストラン白糸では、食事も景色も堪能できる。