

全トヨタ労連 飛騨ふるさと村アクティブガイド

2021 vol.13

秋・冬号

荘川Style

特集

もつと温泉を
楽しもつ!



全トヨタ労働組合連合会



温泉に浸かる
その前に!

温泉を効果的に楽しむ

ための豆知識

ゆ

温泉の基礎知識

ゆ

そもそも温泉とは?

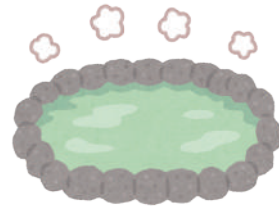
地球の内部で発生した水蒸気やガスが地中にたまり、地表に湧き出た温水や鉱水などが“温泉”です。『温泉法(※)』によれば、「温泉源から採取されるときに温度が摂氏25℃以上のものか、鉱水1kgに定められた量以上の物質を含むもの」とされています。火山大国である日本には3000カ所以上の温泉地があり、温泉の数は3万を超え



るといわれています。
(※)温泉法とは、温泉を定義しその保護や適正な利用などについて定めた法律

源泉かけ流しとは?

①新しい湯を常に湯船に注ぎ、②注がれた湯と同量の湯が湯船の外にあふれ、③あふれた湯は湯船に戻らず、④湯船でろ過や循環もしないのがかけ流しの定義。ですので、新鮮な湯を使っている温泉といえます。ちなみに、「源泉かけ流し100%」とは、循環はもちろん、加水・加温もせず温泉をそのまま湯船に注いでいることをいいます。



温泉の泉質は何種類?

日本には11種類の泉質があるとされています。「単純温泉」やつるつる肌効果が期待できる「炭酸水素塩泉(重曹泉)」など、温泉中に含まれる成分の含有量によって分けられます。一度入って気に入った泉質を覚えておくと、次に温泉を選ぶ際に役立ちます。



成分表で注目するポイントは?

まずは泉質名をチェック。「炭酸水素塩泉(重曹泉)」「硫酸塩泉」「硫黄泉」などが美肌に有効です。次にpH値でアルカリ泉か酸性泉かをチェック。pHとは温泉の酸性度、アルカリ度を示す指数。pH7.5を基準とし、高いとアルカリ泉、低ければ酸性泉となります。しっとりつるつる肌になりたいなら「アルカリ泉」、キュッと肌を引き締めたいなら「酸性泉」を選びましょう。



おすすめ入浴方法



①入浴前に水分補給



入浴前にコップ1杯の水分を取ることによって発汗が促され、温泉成分が効率よく体内をめぐるようになります。

②体をていねいに洗う



湯船に浸かる前に体をキレイにするのが温泉に入る際のエチケットです。

③かけ湯をする



湯船に入る時、湯の温度や特徴を体に慣らすためのかけ湯が大切。心臓から遠い、手足→腰→お腹→肩→胸の順にかけましょう。

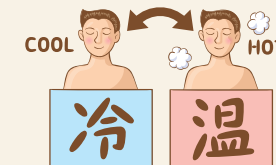
④半身→全身の流れでゆっくりお湯に浸かる



最初のみぞおちくらいまでの半身浴をすると心臓への負担を軽減できます。湯船の中で簡単なストレッチも効果的。

⑤交互湯がおすすめ

※温度が異なる浴槽がない場合、冷たいシャワーを利用



温水と冷水の交互入浴で末梢血管が拡張。血行がよくなるため疲労物質や老廃物が排出しやすくなり、疲労回復に大きな効果が現れます。

⑥仕上げに上がり湯かシャワーを



塩素が含まれる温泉に入った場合、肌荒れを防ぐためにも、最後にシャワーで洗い流した方がいいでしょう。源泉かけ流しの場合は温泉成分を洗い流すのはもったいないので、温泉でかけ湯を。

入浴後は体からかなりの水分が奪われるので、
きちんと水分補給をしましょう。

川のせせらぎを
聞きながら
浸かれる

ひだ荘川温泉「桜香の湯」 に入ろう!



泉質・効能

- 泉質 / ナトリウム・炭酸水素温泉
- pH値 / 7.53
- 効能 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、打ち身、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、切り傷、火傷、虚弱児童、慢性婦人病



施設内にはお土産コーナーがあり、飛騨地方の特産品を購入できます



「お食事処おうか」では、荘川名物の蕎麦や鶏ちゃんなどが提供されています



高温・自噴が自慢の天然温泉

道の駅「桜の郷 荘川」に隣接する「桜香の湯」は、高温・自噴が自慢の天然温泉です。施設の裏手には清流「庄川」が流れているので、露天風呂では川のせせらぎを聞きながらゆったりと浸ることができます。泉質はナトリウム炭酸水素塩泉で、ヌルヌルとした触り心地が特徴。疲労回復などの効能もあり、荘川での溪流釣りやキャンプ、スキーなどで疲れた体を癒してくれます。



ひだ荘川温泉 おうかのゆ 桜香の湯

営業時間 / 10時～20時30分(受付は20時まで) ※季節によって変更がありますのでお問い合わせください。

休館日 / 毎週木曜日(祝日の場合要確認) ※臨時休館あり

入館料 / 大人730円 子ども310円 幼児無料
※バスタオル、フェイスタオル無料貸出

電話番号 / 05769-2-2044

※全トヨタ労連組合員の場合、飛騨ふるさと村役場で入浴券を購入すると、大人550円で入館できます。

荘川周辺の日帰り温泉紹介

平湯の湯

岐阜県高山市奥飛騨
温泉郷平湯29番地



四季折々の美しい景色が楽しめる露天風呂

平湯民俗館に併設された露天風呂。茶褐色の湯が特徴で、新緑、紅葉、雪景色など、時期によって装いを変える美しい自然と温泉が同時に楽しめます。



営業時間: 夏期6:00～21:00
冬期8:00～19:00
入浴料: 寸志(300円程度)



幸乃湯

岐阜県下呂市幸田1144



下呂温泉を気軽に楽しめる銭湯

日本三名泉・下呂温泉を気軽に楽しめる銭湯で、露天風呂・ハイドロ風呂・打たせ湯など、7種類のお風呂があります。刺激性の少ないお湯は、美肌効果も期待できます。

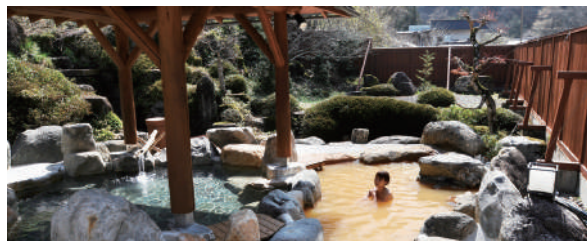


営業時間: 10:00～22:00(最終受付21:30)
入浴料: 大人(中学生以上)400円
中人(小学生以上)150円
小人(0才～小学生未満)70円



ひめしゃがの湯

岐阜県下呂市
小坂町落合1656



源泉そのまま風呂を楽しもう

注目は「源泉そのまま風呂」。自噴する源泉(約24度)を加温せず「そのまま」楽しむことができます。最初は冷たく感じますが、出るときは体がポカポカ温まる不思議な温泉です。

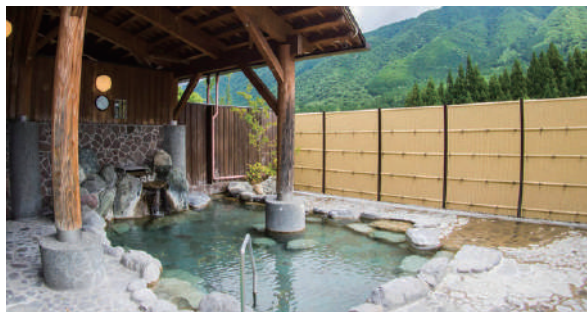


営業時間: 10:30～21:30(最終受付21:00)
冬期(12月～3月)11:00～21:00
(最終受付20:30)
入浴料: 大人(中学生以上): 700円
小学生: 350円 ※小学生未満無料



しらみずの湯

岐阜県大野郡
白川郷平瀬247-7



子宝の湯として有名な温泉

大白川が源泉の天然温泉で、ほとんど無色透明で塩味・硫黄味・微硫化水素臭のある湯は源泉かけ流しです。昔から「子宝の湯」としても有名です。



営業時間: 11:00～20:00(最終受付19:30)
入浴料: 大人: 700円 小中学生: 400円
※乳幼児無料



くろば温泉

富山県南砺市上平細島1098



五箇山の大自然に囲まれてリラックス

自慢の露天風呂はダム湖に面し、五箇山の四季折々に変化する大自然を楽しみながら浸ることができます。泉質は弱アルカリ性で、筋肉痛・関節痛・疲労回復などに効き、旅の疲れをそっと癒してくれます。

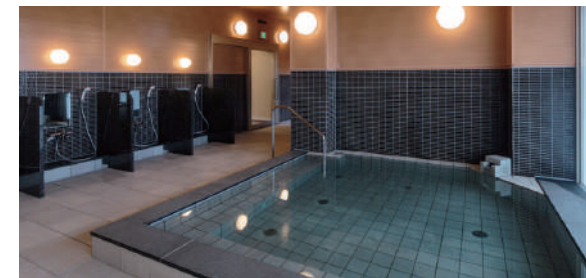


営業時間: 10:00～21:00
入浴料: 大人(高校生以上)600円
小人(小・中学生)300円
※小学生未満無料



ゆずの郷 やまぶき

富山県砺波市
庄川町庄5134-1



美容と健康に効果がある湯

庄川清流温泉が楽しめる当施設。温泉は良質な成分を豊富に含んでおり、美容と健康に効果的。よく温まり湯冷めしにくいので、これからの時期にもオススメです。



営業時間: 9:00～19:00
入浴料: 中学生以上510円 小学生310円
※小学生未満無料



オススメ

リカープラザモリ



お酒の種類も豊富です



日用品や雑貨なども取り扱っています



荘川の地酒。風味豊かな味をお楽しみください

荘川の地酒やお土産を買うならココで

荘川町でコンビニエンスストア並みに何でも揃っているといえ、ここ「リカープラザモリ」です。

荘川で作られた酒米「ひだほまれ」で醸造した「どぶろく荘川桜」や、荘川産のそばを100%使用したそば焼酎「そば道楽」など、荘川の地酒や地元のお土産も購入できます。また、「入漁券」の販売、鮎の「友釣り用のおとり」の販売もしているのです。釣りを楽しみたい方にもオススメです。

リカープラザモリ

住所 / 岐阜県高山市荘川町牧戸11-1

TEL / 05769-2-2008

営業時間 / 6時～19時 ※季節によって変更有

＝ 飛騨ふるさと村の総合案内所 ＝ 「全トヨタ労連飛騨ふるさと村役場」



飛騨ふるさと村役場
室長
益戸貴美枝さん

飛騨ふるさと村の
紹介ムービーは
こちら



組合員とその家族のためのインフォメーション・センターの役割を担う「飛騨ふるさと村役場」。村役場がどんな所で、どんな活動をしているかは、「飛騨ふるさと村紹介ムービー」でチェックできます。ぜひご覧ください。

※組合員の皆さんは、旅館・民宿・キャンプ場の予約は飛騨ふるさと村役場をご利用ください。

飛騨ふるさと村役場

岐阜県高山市荘川町中畑
05769-2-3055

もっと詳しい情報はWebへ!
飛騨ふるさと村役場

検索

■定休日 / 毎週火・水曜日 ■時間 / 9:00～16:00