

こんこんと湧くいで湯の里 野沢温泉村
 街なかでは どこからともなく 白い湯けむりがたちのぼる
 湯をまもり 人をまもり 村をまもる 薬師如来と12神将
 いにしえから伝わる13か所の外湯は
 訪れる人の身体とココロをあたためます

～外湯めぐりのすすめ～

1. 野沢温泉のお湯（よ）はアツイです

入浴前のかけ湯は共同浴場に入る前のマナーとしてだけでなく、
 熱い温泉に入るコツでもあります。胸から遠いところから順に10
 杯程度かけると気持ちよくお入りいただけます。

2. 湯花（ゆばな）はテイバンです

浴そう内に漂う白（または黒）の糸状のものは、湯花（ゆばな）と
 いいます。温泉の不溶性成分で、もともと源泉中に含まれています。
 豊富な湯量を誇る野沢温泉の定番です。

3. お茶菓子とお湯（よ）は相性バツグンです

実は入浴による消費カロリーは軽いジョギングにも相当すると言わ
 れています。入浴前にお茶菓子をいただくと適度なエネルギー補給
 になり、立ちくらみも防ぎやすくしてくれます。

（まのわな **Y**に
 魅せられる編
 ホタル
 すてちかく!



（季節 6がつ中旬～7がつ月上旬）

All rights reserved

