

こ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 村をまもり 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。

奥信濃小族  
鮮やかな青に心が  
飯山市 奪われる編  
高源院



所要時間	50分 ※往復移動時間+旅時間の目安です
天気	雨
持ち物	カサ、小銭

✓ご宿泊予約は  
こちらから

（季節 6がつ下旬～7がつ上旬）

