

川のふとまって いかっしやい

特集 温泉×健康

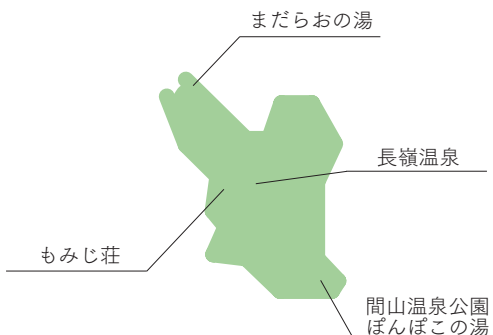
寒い季節になると恋しくなる温泉。
今月の特集では、市内にある4つの
温泉と、健康的なお風呂の楽しみ方
をご紹介します。

地元の温泉で
こころもからだも
のふとまりましょう

今日は、どこの温泉に行こうか

市内には4つの温泉施設があり、
泉質や眺望、お食事など、それぞれ
に特徴があります。

この冬、あなたの「お気に入り」
を見つけてみてはいかがでしょうか。



北信五岳の大パノラマをゆったりと楽しむ

中野の街並みを見晴らす高台にたたずむ、山々に囲まれた自然豊かな湯。自慢の露天風呂からは、眼下に田園や中野市街地、正面には北信五岳（斑尾、妙高、黒姫、戸隠、飯綱）の雄大なパノラマを望むことができます。美しい眺望を楽しみながら、ゆったりのんびり。市民憩いの場となっています。

間山温泉公園

ぽんぽこの湯

DATA

中野市大字間山 956

☎ 0269-23-2686

営業時間 / 午前 10 時～午後 9 時

入浴料金 / 大人（中学生以上）450 円

小人 200 円

休館日 / 毎週木曜日（祝日を除く）

風呂 / 露天風呂、内風呂、サウナ、水風呂



おそばにも
こだわっています。

PUSH >>

ぽんぽこの湯はお料理も自慢。人気は海老天丼手打ちそば定食（1,000 円）。地元中野市産のそば粉を使用し、毎日心を込めて手打ちしています。宴会を予約される人や平日 5 名様以上でお食事をされる場合は、送迎サービスを行っています。



▲正面ホールで寝そべるユーモラスなタヌキ



1_ 高温のサウナは「このサウナじゃないと物足りない」という常連も多いとか 2_ 114 帖の大広間。湯上りの憩いの場として親しまれている 3_ 開放感あふれる露天風呂。夜には中野市街地の夜景も楽しめる 4_ 証誠寺の狸囃子にちなみ、タヌキの置物がお客さんをお出迎え



出張!

健康メモ vol.1 自宅でも簡単にできる「足湯」

足湯は、心臓病などで全身浴が困難な人たちの入浴法として、医療や福祉の分野でも実践されてきました。

体に負担をかけずに全身の血行を促進し、しっかり温めてくれる入浴法です。

「足湯」によって得られる効果

- ・ 体全体が温まり、血行が促進される
- ・ 冷え性やむくみの改善、予防
- ・ リラックス効果（ぬるめの湯）
- ・ リフレッシュ効果（熱めの湯）
- ・ 入眠促進効果、睡眠の質が高まる

一般的な足湯の手順

1. バケツや深めの洗面器にお湯を入れる（リラックスしたいときは 38～40 度、リフレッシュしたいときは 40～42 度がオススメです）
2. 足先から順にゆっくりとお湯にひたして 15～20 分ほど足湯をする
3. お湯が冷めたら 60 度程度の差し湯をする（やけどに注意してください）
4. 足湯後、タオルで足の水分をしっかりと拭き取る（かさつきが気になる場合は保湿クリームを塗る）
5. 水分補給を忘れずに