

標高 835 m に位置し、自然豊かな斑尾山に囲まれているまだらおの湯。高原の大自然からの「恵み」である天然温泉は、ゆったり長湯を楽しめ体の芯から温まると好評です。周辺にはマレットゴルフ場、キャンプ場があり、のんびり静かに宿泊ができるキャビンハウスも人気です。

まだらおの湯

DATA

中野市大字永江 8156-649

☎ 0269-38-3000

営業時間 / 午前 10 時～午後 8 時

入浴料金 / 大人 450 円 中学生 300 円

小学生 200 円 (午後 5 時以降は大人 250 円、中学生 200 円、小学生 100 円)

休館日 / 毎週火曜日

風呂 / 露天風呂、内風呂、サウナ (土日祝)



高原の自然の中で
温泉を楽しんで

PUSH >>

アルカリ性単純温泉のお湯は、刺激が少なく優しい肌ざわり。料理は北信濃産のそば粉 100% を使用したおそばがおいしいと大評判。春からは斑尾の清流で育ったシナノユキマスを使った料理を用意します。ぜひご賞味あれ。



▲販売所のはく製
「ごろ太くん」



1



2



3



4

1_豊田飯山ICからは車で10分。高原の澄んだ空気で自然とリラックス 2_白樺やカラマツの林を眺めながらのんびりできる露天風呂が人気 3_静かにゆったりと過ごせるキャビンハウス。室内風呂には、天然温泉を使用している 4_販売ブースでは、ぼたんこしょう味噌などの特産品も人気



出張!

健康メモ vol.2 冬場のヒートショックにご注意

寒い冬、温かいお風呂で心も体も温まりたいものです。しかし、家の中の温度差によってはヒートショックを起こす危険性も。ヒートショックを予防して、上手にお風呂に入りましょう。

温度差が引き起こすヒートショック

冬は、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ行き、熱いお風呂に入浴するなど「室内(浴室)温度」と「湯温」の差が大きくなります。温度差が激しいと血圧変動を起こし、入浴中の事故を引き起こす原因となります。脱衣室や浴室と、湯温の温度差をできるだけ小さくすることが体への負担軽減につながります。

安全な入浴のために

1. お風呂のお湯はぬるめ(湯温 41°C くらいまで)に。
2. ふたを開けたりシャワーを使ったりして浴室を事前に温めておく
3. 脱衣の前に、脱衣室を温めておく
4. 高齢者や要介護者は、家族にひと声かけてから入浴



ストレッチを行う上で最も望ましいタイミングの一つは、入浴後など筋肉が温まってリラックスしている時。ストレッチの「ゴールデンタイム」ともいわれています。

その際十分な水分が無いと血流量が減り、体の動きが鈍くなります。水分補給を行ってからストレッチをするよう心掛けましょう。

【もも裏・背中・腕伸ばし】

- 両足は肩幅に広げ上体をゆっくり前に倒す
- もも裏が伸びていることを感じながら両手を腰の上で組む



【肩・肩甲骨回し】

- 両手指を両肩に付け、肩甲骨から大きく回す
- 手指を肩から離さず回すのがポイント



【体側・内もも伸ばし】

- 片方の足は曲げ、体に近づける
- 上体を真っすぐにし手は弧を描くように反対側に伸ばす



効果的に行うポイント

1. 運動や入浴後に行う
筋肉も温まっており、血行も良くなっています。
2. 呼吸は止めない
自然な呼吸を繰り返すこと。
3. 反動をつけない
無理な動きをして筋肉を傷めないように。
4. 1日1回、毎日続ける
毎日コツコツ続けましょう。



故郷の原風景で
のふとまって



▲秋は美しいもみじを眺めながら

《PUSH

保湿成分のメタケイ酸を豊富に含むお湯が自慢です。北信濃産のそば粉を使用した手打ちそばも自慢。人気はざるそば(700円)と天ざるそば(900円)。ぜひ一度ご賞味ください。

木造建築の温もりの中で、心も体も温まる天然温泉。

メタケイ酸の含有量が100mg/kgを超える泉質は湯冷めがしにくく、肌がしっとり潤う「美肌の湯」として知られます。北信州の雄大な自然を眺めながら、ゆったりと温泉を楽しんでください。

もみじ荘

DATA

中野市大字上今井 3460-1
☎ 0269-38-3030
営業時間 / 午前10時～午後9時
入浴料金 / 大人450円 中学生300円
小学生200円 (午後5時以降は大人250円、中学生200円、小学生100円)
休館日 / 毎週水曜日
風呂 / 内風呂のみ (露天風呂は湯量不足のため、現在は休止中)



1



2



3

1_信州中野ICから車で10分、替佐城址近くの眺めのいい高台に位置する 2・3_木材をふんだんに使用した落ち着いた館内。95帖の大広間の他に3部屋の貸室があり、休憩や宴会など幅広い過ごし方が可能