



ふるだिस にほんじん お風呂大好き日本人

日本人はお風呂が大好きです。多くの日本人にとって、毎日湯船に浸かることは普通なことですが、世界には、家に湯船が無い国や、お風呂といえばシャワーのみで済ませるのが一般的、という国もたくさんあります。

お風呂に入るといふ文化は、仏教が日本へ伝来した6世紀から始まったといわれています。入浴することは身体の汚れを洗い落とすだけでなく、健康や福を得るといふ考えもあり、「七病を除き、七福を得る」という教えもあったそうです。夏はシャワーだけ、という人でも、肌寒くなってくる秋から雪の降る冬にかけては、温かいゆ湯の張った湯船に浸かり、身体を温める人は大勢いることでしょう。今号では、近所で手軽に広いお風呂を楽しめる銭湯や、入浴の際のマナーをご紹介します。



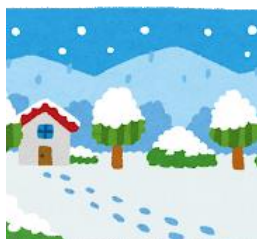
せんとう 銭湯のすすめ

遠い温泉へ行くのは大変だけど、家庭のお風呂に少し飽きたという方は、銭湯を利用するのはいかがでしょうか。



近場で広い湯船にゆったり浸かり、温泉気分を味わうことができますよ。盛岡には味のある老舗の銭湯もあれば、露天風呂やサウナ、プールも隣接した大きな銭湯(近年ではスーパー銭湯と言われたりします)もありますので、2つほどご紹介いたします。寒くなるこれからのシーズン、盛岡の銭湯に足を運んでみましょう。

うめ ゆ なながまち梅の湯



住所：〒020-0062岩手県盛岡市長田町2-26 (2階)

電話：019-652-8800

営業時間：14:00～21:50

(年末年始・祝日等は営業時間要確認)

定休日：不定休(月一程度で休み有り)

料金：大人(12歳以上) 430円 / 中人(6～12歳未満) 150円 / 小人(6歳未満) 70円

最寄りの建物：盛岡駅、桜城小学校、岩手高校

ちゅうしゃじょう
駐車場あり

おも せつび わふうぶろ みずぶろ
主な設備：和風風呂・サウナ・水風呂

い ずみ はい かた りよう かのう
入れ墨の入った方のご利用：可能

ゆぴあす (<http://www.yupiasu.com/>)

じゅうしよ いわてけんもりおかしうえだことりざわ せんわ
住所：〒020-0102 岩手県盛岡市上田小鳥沢148-103 電話：019-662-1414

えいぎじかん
営業時間：10:00～20:00

ていきゅうび だい かようび
定休日：第2火曜日

にゅうりよう おとな えん こうこうせい えん しょうちゅうがくせい えん
入浴料：大人400円 / 高校生250円 / 小中学生150円

(お得な回数券や、減免もあります。詳しくはウェブサイトでご確認ください。)

もよりのたてもの もりおかし
最寄りの建物：盛岡市クリーンセンター

ちゅうしゃじょう
駐車場あり

おも せつび わふうぶろ ようふうぶろ ろてんぶろ
主な設備：和風風呂・洋風風呂・露天風呂・サウナ

とっきじこう
特記事項：プール、アリーナ、軽運動室

い ずみ はい かた う 受け入れ：不可

※ただしプールは入れ墨が見えないようにラッシュガード、水着で隠れていれば使用可



せんとう ちゅういてん 銭湯でのマナー & 注意点

せんとう つか ふろ きれい つか ながゆ な かた き
銭湯はみんなが使うお風呂なので、綺麗に使いましょう。また、長湯に慣れていない方は、のぼせないように気を
つ にゅうよく たの
付けて入浴を楽しみましょう。

にゅうよくまえ ゆめ け ゆめ み よご ゆぶね よご かみ なが かた ゆ ゆめ いふく
「入浴前」… 抜け毛や、目に見えない汚れで湯船を汚さないように、髪が長い方は結わえましょう。脱いだ衣服やタ
オルは、きちんと指定された場所やバスケットに入れます。貴重品の管理にも注意し、ロッカーがあれば利用しまし
ょう。

ゆ ゆぶね つ まえ あら ば からだ ゆ からだ よご
「かけ湯」… 湯船に浸かる前に、洗い場で体にお湯をかけ、ボディソープや石けんで体の汚
れを落とすことです。こうすることで、湯船へ入る塵や髪の毛などがぐっと減るので、みんなが
きもち よく お風呂に浸かることができます。

さら からだ ゆ おんど さ おお けつあつ ふたん てあし しんぞう
更は、体とお湯の温度の差が大きいと血圧などに負担をかけてしまうため、手足など心臓から

とお ぶぶん ゆ にゅうよくまえ からだ な
遠い部分からお湯をかけ、入浴前に温度に体を慣らしましょう。



「お酒に注意」…お酒を飲んだ後に入浴すると、血圧の変動が大きくなる為危険です。落ち着いてから入浴しましよ
う。



「入れ墨」…日本では入れ墨の入ったお客さんの入浴をお断りしている銭湯がたくさんあります。
看板が無ければ、受付で一言声を掛けて確認するようにしましょう。

「脱衣所」…ここもみんなで使う場所ですので、お湯から出た後はきちんとタオルで体を拭い
てから脱衣所へ入りましょう。また、濡れたタオルを置く場所にも気を付けましょう。



「入浴後」…洗い場では椅子や桶をすすいで戻しましょう。



「水分補給」…入浴前後は水分補給を忘れずに！また、普段湯船に浸かる習慣の無い方は、
のぼせやすい可能性があるので、入浴中はこまめに休息をとったり、水で濡らしたタオルを頭
に乗せるなど、予防しましょう。

入浴は体を清潔にするだけでなく、リラックス効果もあり、血流を良くすることで肩こりや筋肉痛の解消にもつなが
るといわれています。銭湯で心身共に温まり、盛岡の寒い冬を乗り切りましょう。