

# 生活信息



MIRA HP

盛岡国际交流协会

〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号 TEL: 019-626-7524 FAX: 019-622-6211 E-mail: info@mira-morioka.com

## 最喜欢泡澡的日本人

日本人最喜欢泡澡。对于大多数日本人来说，每天在浴池里泡澡是很普通的事。但是在世界，一般家里没有浴池或者说洗澡就是洗淋浴的国家不乏少数。



泡澡的文化，据说是六世纪随着佛教传入日本来的。入浴不仅去除身体的污垢，还认为对健康有益且得福，入浴在佛教中有除七病得七福的说法。有很多人即使在夏天只用淋浴，可是在清冷的秋天和下雪的冬天期间却要泡热水澡，用来温暖身体。在这期里，给大家介绍在我们身边很轻易就能享受到泡澡的浴池，还有入浴时的礼节。

## 浴池推荐

去温泉又远，在家泡澡又泡腻的先生女士们，不妨利用一下公共浴池怎们样？在近处就可以尝试在宽阔的浴池里舒适地泡澡、也可以体验泡温泉。在盛岡既有特色的老字号澡堂，又有包含露天浴池，桑拿和游泳池的综合洗浴中心（近年又叫超级浴池）下面给大家介绍两个浴池。即将变冷的季节里，不妨尝试去泡一泡盛岡的浴池怎么样。



### ながまち梅の湯 (Nagamachi Ume no Yu)

地 址：〒020-0062 岩手県盛岡市長田町 2-26 (2 楼)

电话号码：019-652-8800

营业时间：14:00 ~ 21:50

不定期假期



价款：成年（12歳以上）430円 /

孩童（6 ~ 12歳未満）150円 /

小孩儿（6岁未满）70円

最近的建筑：盛岡站、桜城小学校、岩手高校

停车场：有

主要设备：公共浴场・桑拿浴・水浴

有纹身的人入馆：可以

ゆぴあす (Yupiasu) (网站 <http://www.yupiasu.com/>)

地址: 〒020-0102 岩手県盛岡市上田小鳥沢148-103

电话号码: 019-662-1414

营业时间: 10:00 ~ 20:00

休息日: 第二个星期二和年初年终

价款: 成年400円 / 高中生250円 / 初中生・小学150円

(优惠券・减免有。欲了解更多信息, 请访问网站)

最近的建筑: 盛岡垃圾处理场

停车场: 有

主要设备: 日本浴・西式浴缸・露天風呂・桑拿浴・游泳馆・竞技场・健身室

有纹身的人入馆: 谢绝



### 浴池的礼节和注意事项

浴池是大家使用的地方, 我们要保持清洁。还有, 没有长时间泡澡习惯的人容易上火。所以大家在享受泡澡的时候要注意。

「入浴前」···类似头发等看不见的头屑会弄脏浴池, 所以长头发的要把头发扎起来。脱下的衣服和毛巾要放在指定地方的篮子里。贵重品要注意管理好, 若有柜子请利用。

「冲洗身体」···泡澡前, 在冲洗的地方用热水先冲一下身体, 然后用沐浴露或香皂洗去身上的污垢。由于这样, 就可以大大减少浴池里的头发等赃物。大家就能舒适干净地在浴池里泡澡。

再有, 由于身体和热水温度差大会给血压带来负担, 所以要从手脚开始浇热水, 进入浴池前要把身体预热。



「饮酒注意」···饮酒后入浴, 由于血压变化很大, 这是很危险的。稍稍醒酒以后再入浴。



「纹身」···在日本有纹身的人禁止入浴的浴池很多。即使没有标记, 也要到柜台确认一下。

「换衣处」···这里也是大家公共使用的地方, 洗完澡出来后要用浴巾擦干身体再到换衣处。

还有湿毛巾放置地方要注意。



「入浴后」···在冲洗地方的凳子和桶要洗干净放回原处。



「补充水分」···入浴前后不要忘记补充水分! 还有, 平时没有泡澡习惯的人, 在入浴中要多休息或者用湿毛巾放在头上, 以防上火。

洗澡不仅是清洁身体，还有身心放松的效果，促进血液循环以达到消除肩膀僵硬和肌肉酸痛。

让我们用洗澡来温暖我们的身心，渡过盛冈的寒冷的冬天吧！