

特集

## 大温泉

## 信州



温泉地数  
全国  
第2位

長野県内  
温泉地数

225  
か所

### 県内のあちこちに温泉が

県内各地に数多くある温泉地。軒が連なる温泉街から山奥の一軒宿まで、その数は225か所(平成24年3月末現在)で北海道(244か所)に次ぐ多さです。

### バラエティーに富む泉質

泉質がバラエティーに富んでいることも信州の温泉の魅力。11種類の泉質のうち、含銅・鉄泉を除く10種類が存在し、さまざまな効能が楽しめます。

泉質種類

10種類

### 身近な温泉が健康長寿の秘訣!?

温泉地が多い信州は温泉を利用した公衆浴場も多く、その数は605施設(平成24年3月末現在)で全国第1位!

身近な温泉に気軽に入れることが平均寿命日本一の秘密のひとつかも!?

温泉利用  
公衆浴場数

全国  
第1位

### 温泉の作用

#### ① 科学的作用

温泉に含まれる成分を皮膚などから体内に取り込むことにより、体の反応を正常に戻したり、自律神経の働きを調節します。

#### ② 物理的作用

温かい湯や水圧が新陳代謝などを活発にし、体内の老廃物を汗などに代えて体の外へ排出させ、肌をきれいにして疲労を取り除きます。

#### ③ 心理的作用

日常生活から離れ、温泉地の豊かな自然環境や雰囲気の中で過ごすことはストレスの解消につながります。

### 温泉の泉質(11種類)

単純温泉	さまざまな成分を含んでいますが、刺激が柔らかく入り心地が良い温泉です。(鹿教湯温泉、上諏訪温泉、早太郎温泉、昼神温泉、浅間温泉、美ヶ原温泉、大町温泉郷など)
二酸化炭素泉	炭酸ガスを多く含む温泉。全身に炭酸の泡が付着して爽快感があります。(角間温泉、釜沼温泉など)
炭酸水素塩泉	重曹が多く含まれるものは、肌の脂肪などをよく落とし、皮膚を柔らかくするため、「美人の湯」ともいわれます。(御嶽明神温泉、小谷温泉など)
塩化物泉	塩分を多く含み、入浴後は肌に付いた塩分が汗の蒸発を防ぐため、よく温まります。(白馬塩の道温泉、山田温泉、湯田中温泉、渋温泉など)
硫酸塩泉	飲むと苦味のある温泉。切り傷ややけどに効くと言われています。(下諏訪温泉、和山温泉など)
含鉄泉	鉄を多く含み、空気に触れると赤褐色に。熱の伝導率が高く体がよく温まります。(秀山荘温泉など)
含アルミニウム泉	アルミニウムを多く含む温泉。殺菌力が強い温泉です。(毒沢温泉)
含銅・鉄泉	銅イオンを多く含む温泉。含鉄泉と同様に良く温まります。
硫黄泉	硫黄を多く含む温泉。ゆで卵のような独特の臭いがします。(別所温泉、戸倉温泉、上山田温泉、野沢温泉など)
酸性泉	水素イオンを多く含み、口に含むと酸味があります。殺菌力が強く、水虫や湿疹などの慢性皮膚病に効くと言われています。(蓼科温泉)
放射能泉	微量の放射能を含み、別名「ラジウム温泉」「ラドン温泉」と呼ばれる温泉です。(天竜峡温泉、蝶ヶ岳温泉など)

信州の温泉地の情報 さわやか信州旅.net (宿と温泉)

URL: <http://www.nagano-tabi.net/modules/stay/hotspring.html>

※泉質ごとの温泉名は長野県温泉協会ホームページ「湯治ノススメ」より引用  
湯治ノススメ URL: <http://w1.avis.ne.jp/~spa-nan>

# 川を掘って 露天風呂に

## A 切明温泉 (栄村)

秘境といわれる秋山郷にある切明温泉。河原を掘ると温泉が湧きだす場所があり、自分だけの即席の露天風呂が楽しめます。

秋、溪流を渡る風を感じ、一面の紅葉に抱かれながら湯につかる。そんな時間はいかがですか。

お問い合わせ先 栄村商工観光課  
TEL 0269-87-3333  
URL : [http://www.vill.sakae.nagano.jp/kankou/onsen\\_annai.html](http://www.vill.sakae.nagano.jp/kankou/onsen_annai.html)

# 電車を待ちながら 足湯につかる

## B 上諏訪温泉 (諏訪市)

諏訪市のJR上諏訪駅には、駅のホームに足湯が。かつては露天風呂でしたが、服を脱がなくてもいいようにと足湯に改装。電車を待ちながら温泉を手軽に楽しめます。



(写真提供: 東日本旅客鉄道株式会社 長野支社)

お問い合わせ先 東日本旅客鉄道株式会社長野支社(広報)  
TEL 026-224-5304  
URL : <http://www.jreast.co.jp/estation/station/info.aspx?StationCd=492>

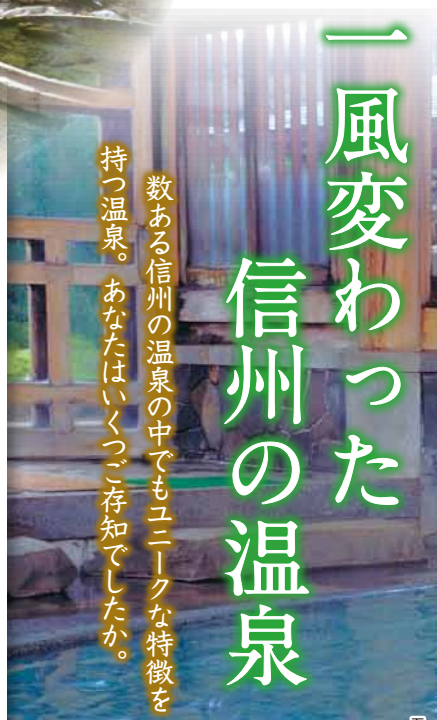
# 温泉から 塩を作る

## E 鹿塩温泉 (大鹿村)

海水とほぼ同じ塩分濃度の温泉を煮詰めた「山塩」が作られている鹿塩温泉。海水から作られる塩とは違う苦味の少ない柔らかな味が、温泉の魅力に“一味”加えています。春、山の恵みの山菜の天ぷらを山塩でいただく。鹿塩温泉ならではの楽しみ方です。

お問い合わせ先 大鹿村観光協会 TEL 0265-39-2929  
URL : <http://ooshika-kanko.com/sagasu/post-15.html>

(写真提供: 大鹿村観光協会)



数ある信州の温泉の中でもユニークな特徴を持つ温泉。あなたはいくつご存知でしたか。



# サルがつかる温泉

## C 地獄谷野猿公苑 (山ノ内町)

「スノーモンキー」として世界で唯一の「温泉につかるサル」が間近で見られる地獄谷野猿公苑。雪景色の中でうっとりとしながら温泉につかるサルの表情は人間も顔負けのもの。冬の寒さを温泉で乗り越えるサルたちに会いに来ませんか。



お問い合わせ先 株式会社地獄谷野猿公苑  
TEL 0269-33-4379  
URL : [http://www.jigokudani-yaenkoen.co.jp/japanese/html/top\\_j.htm](http://www.jigokudani-yaenkoen.co.jp/japanese/html/top_j.htm)

# 日本一標高が高い 野天風呂

## D 本沢温泉 (南牧村)

八ヶ岳連峰の硫黄岳の直下にある本沢温泉の野天風呂。通年営業としては日本一の標高(2,150メートル)にあり、またの名を「雲上の湯」として知られています。

夏、さわやかな山の中での湯につかり登山の疲れを癒やす。高所ならではの醍醐味を味わいませんか。

(写真提供: 本沢温泉)

お問い合わせ先 本沢温泉  
TEL 090-3140-7312  
URL : <http://www.yatsu-honzawaonsen.com/honzawa.html>



# 温泉と 冬の信州を楽しむ

「冬のアウトドアの後の  
温泉は最高だね。」

冬の信州ならではの雪や氷の  
世界も一緒に楽しめば温泉の  
温かさも倍増(!?)です。

特集

温泉  
大国

信州



## 雪 を楽しむ

信州の雪の楽しみ方の定番といえばスキーやスノーボード。一面に広がる銀世界、凜とした冷たい空気の中を風を切ってゲレンデを滑り降りる。その爽快感は格別です。小さなお子さまには楽しいキッズパークも充実しています。

「滑るのは苦手」という方にはスノーシューや歩くスキーがおすすめ。夏場とは違う静寂に包まれた森や真っ青な空と大雪原のコントラストをゆったりと楽しめます。

雪山で一日楽しんだ後は、麓の温泉で体をゆっくと癒やす。野沢温泉スキー場などスキー場のすぐ近くに温泉があるのも温泉大国信州ならではのスノーリゾートの魅力です。



長野県のスキー場情報

長野県スキー場情報総合ポータルサイト  
NAGANO SNOW LOVE.NETURL : <http://www.snowlove.net/index.php>

スノーシュー、歩くスキーの情報

信州四季旅キャンペーン[冬]

雪を楽しむ 冬を楽しむ

URL : <http://www.shinshu-dc.net/2013/winter/sp/1/331>

## 氷 の神秘に 触れる

氷が造りだす神秘的な眺めは寒さが厳しい冬の信州ならではのもの。崖からしみ出た水が造りだした氷柱や滝が凍りついた氷瀑など県内各地で見ることができ、茅野市の横谷溪谷など温泉から程近い場所で見られるところも。

氷の世界を堪能して冷えた体を近くの温泉で温める。冬ならではの眺めを楽しんでみませんか。

氷柱・氷瀑の情報

さわやか信州旅.net (冬の魅力)

URL : <http://www.nagano-tabi.net/sc/winter/hyochu.html>

注目!

信州の温泉を  
お得に満喫

### ものみゆさん 信州物味湯産手形

信州の温泉をお得に満喫したい方におススメなのが「信州物味湯産手形」。

50を超える温泉施設から12の施設を選んで無料入浴できるほか、飲食店など400以上の施設で割引や特典が受けられます。

▼手形の詳しい内容はこちら

信州物味湯産手形公式サイト : <http://www.monomiyusan.jp/>

「信州物味湯産手形」 価格 1,260円(税込)

■問い合わせ先

屋神温泉観光局 TEL.0265-43-3001

一般社団法人 信州・長野県観光協会 TEL.026-234-7165



# 信州を 選んだ私たち

移住者の声をご紹介します

松本市

橋本 さくら様  
なか  
中 様

#12

移住された方の体験談を通じて、信州の魅力や移住のポイントをお伝えする「信州を選んだ私たち」。第12回は長野県のほぼ中央に位置し、西に日本の屋根といわれる北アルプスを、東に日本一標高の高い高原として名高い「美ヶ原高原」を望む松本市に移住された橋本さんご夫妻です。

古民家を改装したカフェ兼ギャラリーを経営されているさくらさんにお話を伺いました。



橋本さんご夫妻

## 上海から松本へ

移住する前は、アパレル業界でデザイナーとして働いていて、2011年の11月に移住する直前までの約2年間は上海に滞在していました。

最近日本でもニュースになった中国の大気汚染がひどくなってきた時期で、仕事で東京に戻ると「なんて空気がきれいなもの」と思うほどで、だんだんと「中国での生活は続けられない」と思うようになりました。

実家は愛知県ですが、父がアウトドア好きだったこともあり、小さいころから長野県も含めて田舎の方に来ていたり、語



築100年以上の古民家のご自宅

学の勉強を兼ねてワーキングホリデーでオーストラリアの農場を手伝っていた経験もあったので、田舎暮らしや自給自足の生活に漠然とした憧れもありました。そんなことから帰国して、上海に行く前の生活に戻るくらいならばいっそ移住をと決断しました。

長野県が移住先になったのは、池田町で自給自足的な生活をされている方がいて、そこに月に1回のペースで手伝いに来ていたことも大きかったです。

松本市内のアパートを借りて移り住み、そこを拠点に今後住む物件探しを始めました。古民家に自分でデザインした服を置いたギャラリー兼カフェをやりたいと、市町村が運営する空き家バンクなどでいろいろと探し、ようやく松本市の四賀地区で見つけたのが現在の家。昔の姿のままに残る古民家に自分たちの手を加えていきたくかったので希望どおりの物件でした。

## 移住後の生活

住んでいる四賀地区は松本駅まで車なら20分ぐらいの距離です。市街地の人には「遠い」と言われますが、都会から来た自分にとっては「20分なら近いじゃん」という感覚で不便は感じていません。

平日は服のデザインなどをやって、週末はギャラリーとカフェを営業するというのが生活のパターンですが、今は冬なのでカフェは予約があったときのみ営業です。

主人は近くの農家さんのお手伝いをしていますが、この3月には2階を改装してスタジオを設けて、本業のカメラマンの仕事始める予定です。

## 新たな“つながり”を生かして

カフェの名前のCOUDO(クド)はかまどを表す「お竈さん」の「くど」をフランス語の発音にしたものです。かまども含めた衣・食・住のライフスタイルをこの場所から発信していきたいと思っています。大きな家ですので、自分たちがやりたいことができる空間がまだまだたくさんあります。とりあえず今は、この「ザ・古民家」ともいえるべきこの家での生活を体験してもらるように、お風呂を作って宿泊もできるように改装中です。

最初は自分の創作の場として始めたギャラリーとカフェでした。発信の場所としてもっと活用していこうと思ったのは移住をきっかけにできた“つながり”のおかげです。家を修復してくれた大工さんが実は舞踊をやっていたり、水回りを直して



くれた業者さんがバンドをやっていたりと、その人たちやその知り合いの人など、このお店を使ってもっと盛り上げようと一緒になって考えてくれる人の輪がどんどん広がっています。

東京ではお金さえあれば何でもプ

ロに頼めますが、こちらでは何かやろうと自分たちが動き出すと不思議といろいろな人と“つながり”ができて物事が進んでいきます。私も仲間の熱意に引っ張られ、どんどん“野望”がふくらんでいて、いつかはフランスに「かまど」を置いた店を出して、ここで出会った人たちを引き連れていけたらと考えて夜も眠れないぐらいです。

■松本市(移住・交流推進機構のページヘリンク)  
<http://www.iju-join.jp/prefectures/nagano/220001>

移住・交流に取り組む  
市町村のご紹介

豊丘村

# 移り住むなら わが街へ



段丘の上から望む伊那谷

長野県の南部、下伊那地域に位置する豊丘村。天竜川が作り出した日本有数の河岸段丘地帯に広がり、リンゴ、ナン、モモなどの果物やマツタケの産地として知られる自然豊かな村です。

移住をお考えの方には、空き家情報の提供や住宅取得の助成制度など各種支援メニューをご用意。豊丘村の自然と農業が織りなすふるさとの原風景の中で、ゆったりと暮らしませんか。

■連絡先: 豊丘村総務課企画財政係  
■U R L: <http://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp/21oidenansyo>  
■電話: 0265-35-9050  
■E-mail: [zaisei@vill.nagano-toyooka.lg.jp](mailto:zaisei@vill.nagano-toyooka.lg.jp)

しあわせ信州創造プラン推進中!

長野県では、「しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)」に基づき、移住者の受け入れを積極的に進めています。詳しくはこちら ▶ <http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/shisaku/shinshusozo/index.html>