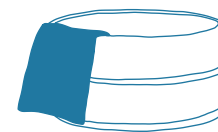


福島県北塩原村



松原ふれあい温泉

# 湖望



松原湖の北岸、松原地区にある小さな公衆浴場。日頃から地元住民や観光客がホッとできる憩いの場となっています。トレッキングやサイクリング、冬はワカサギ釣りやスキーなどアクティビティを満喫した後に温泉で癒しのひと時を。

●効能：神経痛・筋肉痛・冷え性・疲労回復

福島県耶麻郡北塩原村大字松原字道前原1131-54

☎0241-34-2004

🕒 [4月～10月]10:30～20:00 (最終受付19:30)

[11月～3月]10:30～17:00 (最終受付16:30)

¥400円 子ども(小学生以下)200円 休 木曜日



## ワカサギ釣り

冬になると全面結氷する松原湖上で、年齢を問わず楽しめる村を代表するアクティビティです。

ドーム船で快適に釣りを楽しむことが可能です。

※11/1～ワカサギ釣り解禁(天気によるが、例年3月中旬頃まで)

※結氷していなくても釣りは可能

☎松原漁業協同組合 ☎0241-32-3468



静岡県南伊豆町

町営温泉

# 銀の湯会館



南伊豆町の下賀茂温泉にある町営の日帰り温泉施設です。泉質は塩分濃度が非常に高い「塩化物泉」で、塩分が毛穴をふさいで汗の蒸発を防いでくれ、舐めるとしょっぱいのが特徴です。

●サウナ：高温サウナ・スチームサウナ

●効能：神経痛・冷え性・疲労回復

静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂247-1

☎0558-63-0026 🕒10:00～21:00

¥1,000円 子ども(小学生以下)500円

※杉並区民は町民料金のため、大人600円、子ども300円(区民と分かるものをご提示ください)

休 水曜日



東京都青梅市

河辺温泉

# 梅の湯



JR河辺駅に直結の“河辺温泉 梅の湯”は、奥多摩や御岳山からの観光後の立ち寄り湯に最適！良質のアルカリ性単純温泉で、お肌がスベスベになる「美肌の湯」です。

ビルの6階に、ひのき湯、岩風呂、井桁湯、寝ころび湯の4種類の露天風呂を完備。

●サウナ：ドライサウナ・スチームサウナ(男湯)・ミストサウナ(女湯)

●効能：神経痛・筋肉痛・関節痛

東京都青梅市河辺町10-8-1

☎0428-20-1026 🕒10:00～23:30(最終入館23:00)

¥[平日]950円 子ども(小学生以下)440円 65歳以上890円

[土・日・祝]1,100円 子ども550円

※ナイト割引あり

休 不定期





道の駅 ちぢみの里  
おぢや



日帰り温泉が併設された道の駅。11月から銭湯コースを始めて、より手軽にご利用いただけます。トリリとした泉質が特徴の天然温泉です。ややぬるめの温泉で、ゆったりと疲れを癒やしてください。

和風風呂・洋風風呂の入れ替えは、日替りで行っております。和風風呂には源泉かけ流し風呂と展望露天風呂が、洋風風呂には岩盤浴とウォーターマッサージ風呂があります。

- サウナ：ドライサウナ（和風風呂、洋風風呂1部屋ずつ）  
※毎週土日に和風風呂で熱波イベントを開催
- 効能：美肌効果・やけど・胃腸病・皮膚病

新潟県小千谷市大字穉生甲1670-1

☎ 0258-81-1717

🕒 10:00～21:00

¥800円 子ども（小学生以下）400円

銭湯コース（時間制：60分）580円 ※60分を過ぎると通常料金になります

🗓 水曜日



小千谷伝統の麻織物である  
小千谷縮を使ったコースター織り体験！

小千谷織物工房

体験に加えて小千谷縮で作られたファッションやインテリア、雑貨などが購入できます！

新潟県小千谷市城内1-8-25

☎ 0258-83-2329 🕒 10:00～17:00

¥1,000円 子ども（小学生以下）700円

※事前申し込み ※所要時間：約20分

🗓 水曜日



世界から注目されている“泳ぐ宝石”錦鯉が  
優美に泳ぐ姿を間近で見るとココ！

錦鯉の里

世界で唯一の錦鯉ミュージアム。  
約20品種、300匹以上の錦鯉をゆったりご堪能ください。

新潟県小千谷市城内1-8-22

☎ 0258-83-2233

🕒 [3月～11月]9:00～18:00

[12月～2月]9:00～17:00

¥520円 子ども（小中学生）310円

🗓 12/29～1/3



あづま温泉  
桔梗館



あづま温泉桔梗館は昭和62年から続く天然温泉源泉かけ流しが自慢の人気・評判ともに最高の温泉です。

天然檜を使った落ち着いた雰囲気の内湯と春の新緑、秋の紅葉が楽しめる石組みの露天風呂があります。

- 効能：神経痛・冷え性・関節のこわばり軽減など

群馬県東吾妻町新巻325-1

☎ 0279-59-3533 🕒 10:00～20:00

¥500円 子ども（小学生以下）300円 ※18:30以降400円

🗓 毎月21日



世界にひとつのオリジナルグラス作り  
グラススタジオポルカ

「吹きガラス体験」でオリジナルグラス作りを体験してみませんか？  
制作風景の見学やギャラリー展示もあります。

群馬県東吾妻町三島4608-3

☎ 0279-26-9363 🕒 9:00～18:00

¥吹きガラス体験：コップ3,800円 花瓶3,500円  
（送料700円）

🗓 火曜日

