

白骨温泉

しらほね 美しい自然と歴史をもつ溪谷のいで湯

鎌倉時代から利用されるようになっていた白骨温泉は、武田信玄の兵も浸かったとか。1400年もの歴史があり、古来より霊泉的効能を慕われた湯、胃腸病に特に効能を持ち「三日入れば三年風邪をひかない」とも伝わっています。

白骨温泉の湯は、湧き出したときには透明な湯が、時間がたつと白くなる。これは、硫化水素とカルシウムの2つの成分が空気に触れて白く濁る現象が起るため。変幻する湯は、源泉や四季の違いによりさまざまな湯の表情を魅せてくれます。



◎ 温泉は飲んでも食べても効果的



温泉がゆ 驚きと感動の 白骨名物。

温泉を 食す!

白骨の温泉をおかゆにすると、卵を入れて炊いたような薄いクリーム色で、大変美味しい風味に変わります。

温泉を 飲む 白骨の温泉は飲むことによっても高い効果が得られ、その優れた効能を生かします。白骨温泉には数ヶ所の飲泉所があり、各旅館で飲泉を提供しています。 ※飲泉する際には飲む量にご注意下さい。



白骨温泉観光案内所 TEL.0263-93-3251

FAX.0263-93-3001 (営業時間 9:00am ~ 5:00pm) <http://www.shirahone.org>

温泉の効能

胃腸病、婦人病、糖尿病、肝臓病、神経痛、呼吸疾患に効能、美肌効果もあり。

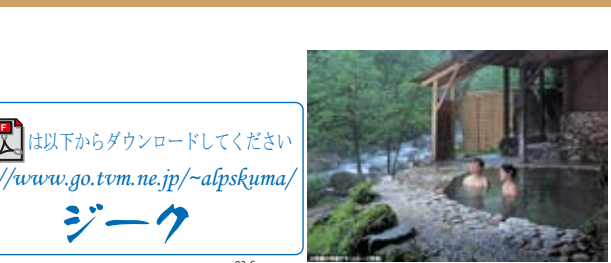
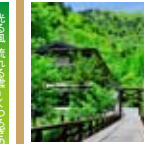
泉質名は含硫黄（カルシウム・マグネシウムナトリウム炭酸水素塩泉（硫化水素泉型）湯温は35〜45度。入浴すると、温泉に含まれる物質の一部が皮膚を通して吸収されます。陽イオンがカルシウム・マグネシウムの炭酸水素塩泉はアレルギー性疾患、リウマチ、慢性皮膚病に有効。ナトリウムは胃酸を中和、胃の運動を促進して胆汁の分泌を促すため、肝機能が高まりインシュリンの分泌が盛んになります（肝臓、すい臓病）。成分の炭酸ガスと硫化水素は末梢血管拡張作用があるので、動脈硬化症、高血圧にも良く、無数の泡となって体に付く炭酸ガスは保温効果が高いです。



三日入れば 三年風邪をひかない 古来、霊泉的効能を慕われた白骨温泉は、胃腸病に特に効能を持ちます。そのためか、いつしか「三日入れば三年風邪をひかない」とも伝わりました。さらに、かけ流しの豊富な湯量と、四季折々の風情もまた、疲れた心身を優しく温め、癒してくれます。

上手な温泉の 入り方

- 1 脚、腕、腹部の順に「かけ湯」をします。
- 2 ぬるま湯にくつろぎながら入りましょう。温泉の香りや風景で気分がリフレッシュ、心身のリラックスが整います。
- 3 湯出口から離れて、身体を伸ばしましょう。筋肉の緊張がほぐれ、安定した気分が温泉の効果を高めます。
- 4 ぬるめの湯は15分、熱い湯には10分程度。入浴時間の目安。水圧の影響でかかると、心臓への負担に要注意。
- 5 湯上がりは、洗い流さずそのまま。皮膚に残る温泉の成分を洗い流すと効果が半減してしまいます。
- 6 湯上がり後、30分は休憩します。湯疲れを防ぎ、リラックスした気分が温泉の効果を高めます。水分補給も忘れぬようにしましょう。
- 7 1日3回を限度に お入りください。身体をいたわる入浴の回数。入りすぎは疲労の素になります。

 白骨あびすや 魚が多い、せせらぎの湯受け 個室20室 収容79人 ¥13,000円~25,000円 ☎0263(93)2031 http://www.e-bi-su-ya.com 外来入浴可 [有料]	 つるや旅館 心ゆくまでお風呂 個室28室 収容60人 ¥10,000円~20,000円 ☎0263(93)2331 http://www.tsurya-ryokan.jp 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 泡の湯旅館 朝の湯にすかぬお風呂 個室24室 収容94人 ¥5,270円~¥24,150円~ ☎0263(93)2101 http://www.wanoyu-ryokan.com 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 白船グランドホテル 白船荘 新宅旅館 個室51室 収容216人 ¥15,000円~35,000円 ☎0263(93)3333 http://www.shirahone.net 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 白船荘 新宅旅館 個室39室 収容160人 ¥15,000円~30,000円 ☎0263(93)2201 http://shirintaku-ryokan.jp 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 湯元斎藤別館 上高地の湯屋 個室11室 収容40人 ¥10,000円~20,000円 ☎0263(93)2244 http://www.saito-bekkan.net 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 湯元斎藤旅館 小籠、天ぷら、焼酎、お漬物の館 個室53室 収容252人 ¥14,000円~42,000円 ☎0263(93)2311 http://www.shirahone.net 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	
 PDFは以下からダウンロードしてください //www.go.tvm.ne.jp/~afpskuma/ ジーク 03-5				 入浴お食事処 煤香庵 鳥の湯 湯山 時間 10時~15時・水曜定休 営業 4月下旬~1月上旬 ☎0263(93)2917 http://www.baikoan.net 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 小梨の湯 笹屋 白茅の湯屋 個室10室 収容30人 ¥15,000円~27,000円 ☎0263(93)2132 http://www.konashinoyu.com 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 かつらの湯 丸永旅館 本谷温泉 湯丸 丸永旅館 個室10室 収容48人 ¥10,000円~15,000円 ☎0263(93)2119 http://www.maruei.in 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]	 山水観 湯川荘 つり橋の湯 個室14室 収容50人 ¥13,000円~31,000円 ☎0263(93)2226 http://www.sansuikan-yu.com 源泉かけ流し [緑] 源泉かけ流し [赤] [内湯] [外湯]

この は以下からダウンロードしてください
<http://www.go.tvm.ne.jp/~alpskuma/>
ジーク