

奇跡のお風呂と  
有機野菜の宿  
寺山鉦泉



溪谷の一軒宿  
小滝鉦泉

「何もない」  
を楽しむ  
赤滝鉦泉



## 特集 秋の鉦泉めぐり

木々の葉も色づきはじめ紅葉が見ごろを迎えます。

だんだんと風も冷たくなり、心も体も温めたくなる季節がすぐそこまで来ています。

今号では、高原山の麓にひっそりと佇み、100年以上の歴史を持つ3つの鉦泉をご紹介します。

効能・景色・迎えてくれる人の温かい心…

日ごろの喧騒から離れ、非日常の世界を体感できる秘湯で秋を満喫しませんか？

# 鉱泉を知ろう。

## ❖温泉との違い

鉱泉とは、地中から湧き出した泉水のうち、

① 25℃以上

② 環境省が定めた 19 の物質（固形物質、ガス状物質もしくは特殊な物質）のいずれかを、基準値以上含んでいるのどちらかを満たすものと、環境省の「鉱泉分析法指針」に定義されています。

一般的に言われている温泉も鉱泉に含まれ、湧き出した鉱泉の温度により、25℃以上を温泉、25℃未満を冷鉱泉と分類されています。

## ❖効能・効果

日本では古くから温泉や鉱泉を利用して病気を治療する「湯治」が行われており、医学においても高く評価がされています。なぜ体に効くのでしょうか？それは、次の3つの効果が総合的に作用する「非特異的変調作用」により体と心の調子を正常にし、外部からの刺激に対しても抵抗力を増加させるからと考えられています。

(温泉保護開発協会連合会より抜粋)

### ・・・化学的作用・・・

入浴による皮膚からの吸収、呼吸による肺からのガス成分の吸収、また飲用による体内への吸収により全身に効果を与えます。

### ・・・転地や気候による作用・・・

温泉や鉱泉に行くことにより、日常生活でのストレスからの解放、美しい景色を見ることで気分転換により体と心に良い影響を与えます。

### ・・・物理的作用・・・

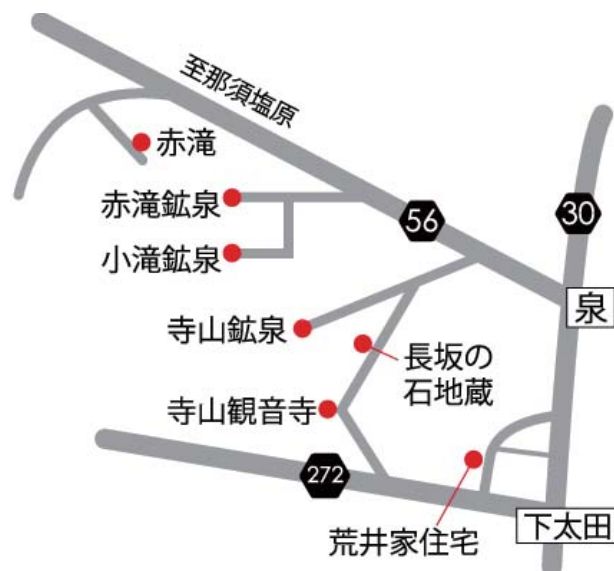
- ① 温熱作用：42℃以上の高温浴は、神経系・循環器系を興奮させ、刺激をするので、新陳代謝が活発になります。また 36～38℃くらいの体温に近い微温浴では、神経の興奮を抑えるので、ゆったりとした気分になります。
- ② 浮力・水圧による作用：浮力により足腰や関節への負担が軽くなり、水中での動きが楽になります。水の抵抗により筋力も強化されるとともに、水圧によって心臓の働きも活発になります。

## ❖案内図

市内にある3つの鉱泉は、同じ泉地区にあります。含まれる物質は異なります。

それぞれの効果が期待でき、めぐる楽しみが増えるのではないのでしょうか。

どの鉱泉も途中から細い道となりますので、お出かけの際はお気をつけください。



# 寺山鉱泉

## 奇跡のお風呂と有機野菜の宿

江戸時代末期に創業し約 160 年の歴史を持つ「寺山鉱泉」は、寺山観音寺への参拝者のためにつくられた鉱泉宿でした。現在では、観光目的で宿泊される方も増えており、全国各地から多くのお客さまが訪れるようになりました。日光や那須などへのアクセスもしやすいことから、長期休みの時は、家族連れなどでにぎわいをみせています。

### 霊湯

寺山観音寺七不思議の1つとして伝えられている「あらゆる病をことごとく直す霊水」とは、この寺山鉱泉のことで、現在も効能に期待して治療目的で訪れる方が多くいます。

また、鉄分が豊富に含まれており、飲用すると貧血・胃腸病・便秘などにも効果があるといわれています。湧き出し直後は無色透明ですが、空気に触れると酸化し、赤褐色になります。

### 自家栽培野菜

食事は、素材の味を生かした昔ながらの家庭料理を味わうことができます。「体に良い安全なものを食べていただき、元気になってほしい」という思いから、米と野菜を自家栽培しており、有機栽培・無農薬の新鮮野菜の味を楽しめます。

秋には、裏山で採れた山菜の天ぷらやきのこの炊き込みご飯を食べることができ、季節の味を堪能できます。



### リニューアル

現在の建物が建てられてから 30 年以上が経過していたこともあり、9月に内装、洗い場、脱衣所などの改装を行い、お客さまがより快適に過ごせるように環境を整えました。全室和室となっており、畳や障子、冬にはこたつが置かれ、懐かしさの中でゆっくりとした時間を過ごせるとお客さまに喜ばれています。



### 女将から一言

訪れたすべてのお客さまが「元気になってほしい」というのがこの宿のコンセプトです。

鉱泉に入り日ごろの疲れを癒し、食材で山や畑の恵みを感じていただけたらうれしいです。これからもたくさんのお客さまが訪れてくださるのを楽しみにしています。

<予約・お問い合わせ>

場所/矢板市長井1922-2

電話/0287(43)3773

日帰り入浴時間/8:30~20:00

日帰り入浴料/1回500円

チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00

【効能】神経痛、リウマチ、胃腸病、婦人病、糖尿病  
アトピー性皮膚炎 など



寺山鉱泉 HP



# 小滝鉱泉



## 溪谷の一軒宿

車が1台しか通れない坂道を下っていくと自然に囲まれた谷間に現れる「小滝鉱泉」は、明治25年に創業し現在は4代目が営む家庭的で温かな鉱泉宿です。宿の目の前には、名前の由来となった小滝が流れており、渓流や庭園では四季折々の景色を楽しむことができます。



## 女性にもおすすめ

創業当時から薬湯といわれるほど多くの効果を持ち、湯治場として栄えています。泉質は天然保湿成分のメタケイ酸を多く含んでおり、美肌効果が高く女性客にも人気があります。

家族や友人との旅行で宿泊される方がほとんどですが、八方ヶ原が近くにあるため、山登りの後や日ごろの疲れをとりに来る方も増えています。

## おもてなし

小滝鉱泉は、旅行サイトのサービスランキングで1位を獲得したこともある宿です。お客さまから寄せられる感想には「お風呂・食事に加え、アメニティの充実や小さな気遣いがうれしく、とても満足しました。また訪れたいです」という言葉が多くみられます。また、旅行サイトに書き込まれた感想にもすぐ返事をする心遣いには最後の最後までお客さまを大切にする誠実さが伝わってきます。

## 女将から一言

お客さまにお褒めいただくサービスは特別なものではなく、私たちにとって当たり前のおもてなしです。これからも自分たちができるおもてなしを続けていき、喜んでいただければと思います。初めて訪れる人は場所に驚きますが、それも秘湯ならではの思い出になっていただきたいと思います。皆さまのお越しを心待ちにしております。

## 自慢の料理

食事は東京で料理の勉強をしていたこともあるご主人が作ってくれます。新鮮な「地」のものや釣れたばかりの川魚、ご主人自らが打つそばやうどんを食べることができます。運が良いと天然のヤマメが食卓に並ぶこともあるそうです。

また、お茶請けのおまんじゅうなどは女将さんがあんこから心を込めて手作りをしている一品で、目当てに訪れるお客さまもいるほど好評です。



### <予約・お問い合わせ>

場所/矢板市平野1618

電話/0287(43)0941

日帰り入浴時間/9:00~17:00

日帰り入浴料/1回500円

チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00

【効能】美肌効果、腰痛、リウマチ、くじき、冷え性  
神経痛、打ち身 など



小滝鉱泉 HP



# 赤滝鉱泉



## 「何もない」を楽しむ

市内にある鉱泉宿の中では、一番古い歴史を持つ「赤滝鉱泉」は、4WDの車でしか通れない道を進んだ先にあります。まるでタイムスリップしたかのような風景に訪れた人たちは驚きますが、宿のそばを流れる川のせせらぎや豊かな自然に包まれ、心と体に向き合える静かな時間を過ごすことができます。

## 田舎の癒し宿

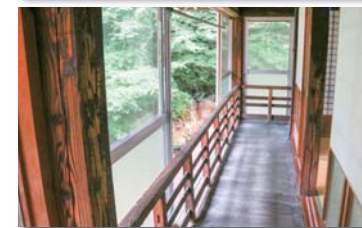
江戸時代末期に発見され、農閑期に地域の人たちが野外に風呂をつくり湯治をしていたところ、効能の噂が広がり、遠方から訪れる方のために宿泊所を建てたのが、この宿のはじまりです。以前は、田植えや稲刈りが終わった後に作業の疲れを癒す農家の方たちでにぎわいました。今は、長期間宿泊して湯治をする人は減り、常連のお客さまなどが静かな時間を過ごすかと訪れています。



## 部屋からの景色

川を眺めることのできる2階の部屋からの景色は、四季ごとに違った美しい表情を見せてくれます。体を休めるだけではなく心の癒しを求めて訪れる人もおり、忙しい毎日を忘れて、本を読みながらゆっくり一日を過ごすのに最適な場所です。

塩谷町出身の作曲家 船村徹さんも癒しの隠れ宿として好み、弟子を連れて訪れていたそうです。



## 歴史ある建物

1番古い建物は江戸時代に建てられたものであり、今では珍しい「ちょうな削り」の柱を見ることができます。急な階段や長い廊下、低い天井も時代を感じさせる趣ある空間です。

また、お風呂は薪で沸かしており、昔ながらの湯治を体感することができます。

## 女将から一言

多くのお客さまは、日ごろの喧騒から離れ、ゆったりとした時間を過ごしたいと、この宿を訪れます。お客さまに流れる時間を邪魔しないことが、この宿にとっての1番のおもてなしだと思っています。

この場所は四季折々の景色が美しく、朝と夕方でも異なる景色を楽しむことができますので、ぜひお越しください。

### <予約・お問い合わせ>

場所/矢板市平野1628-1

電話/0287(43)0940

日帰り入浴時間/9:00~19:00

日帰り入浴料/1回500円

チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00

【効能】神経痛、リウマチ、胃腸病、婦人病、冷症  
交通事故の後遺症 など

