

花巻温泉

台温泉

金矢温泉

松倉温泉

志戸平温泉

大沢温泉

渡り温泉

山の神温泉

鉛温泉

新鉛温泉

花巻北温泉

東和温泉

イハトーブいわて・花巻

温泉三昧

花巻温泉郷お宿案内



photo:鉛温泉藤三旅館



自然と温泉の いい関係

みちのく花巻温泉郷は、
五感で堪能できる個性豊かな
12の温泉が湯量豊富に湧いています。
その周囲はおおらかな自然で縁取られ、
さわやかな森の散策、
バードウォッチングや自然観察、
紅葉の小径、幻想的な雪景色など、
四季折々でひとあじ違った楽しみ方が
できるのも大きな魅力。
日常の喧騒を離れ、自然に抱かれながら
湯に浸かる贅沢こそ、
花巻ならではの楽しみです。

なるほど温泉道楽

花巻温泉郷

「大空滝」に向かって ブナの森爽快ウォーク

花巻市の西、豊沢湖畔から歩くこと
1時間半。幻想的なブナの自然林の中
を進んでいくと、目の前に現れるのが
「大空滝」です。高さ約83m、空の青、
木々の緑、そして白い水しぶきが描く
大自然のコントラストは、爽快そのもの。
真下から眺めると、まるで大空から
落下しているように見えることから
この名称がつけました。

山菜の宝庫、豊沢湖周辺トレッキング、 岩手県立自然公園界隈の温泉散策

豊沢湖の周辺には、手付かずの大自然
がいっぱい。春は山菜の宝庫になり
ます。自然観察をしながらトレッキング
で心地よい汗をかくのもお勧め。体を
動かした後は、温泉のはしごをするの
も楽しいものです。

早池峰山

新緑の豊沢川

大空滝

バラ園

国指定名勝地
岩手県立自然公園
釜淵の滝

温泉施設のアイコン説明

-  露天風呂がある
-  自炊施設がある
-  部屋食ができる
-  日帰り温泉入浴ができる
-  宴会場を備えている
-  バリアフリーに対応している

花巻温泉 *Kashoen*
佳松園
 かしょうえん
 〒025-0304 花巻市湯本1-125-2
 Tel 0198-37-2170 Fax 0198-27-4453
 URL <http://www.hanamakionsen.co.jp/>

露自部
 露天風呂 自炊施設 部屋食
 帰宴パ
 日帰り浴 宴会場 パウチ

四季の自然を心ゆくまで楽しむ風雅な湯館。
 穏やかな時の流れが贅なる時を演出します。



食材の宝庫いわたの素材をふんだんに利用した和食膳

- 泉質・風呂数** ナトリウム硫酸塩・塩化物泉（低張性アルカリ性高温泉）（男湯1・女湯1・露天各1）
主な効能 神経痛、筋肉痛、運動麻痺など
客室数・収容人員 51室、180人
客室内訳 和室37室（バス・トイレ付）、洋室6室（バス・トイレ付）、和洋室6室（バス・トイレ付）、バリアフリー対応客室2室（バス・トイレ付）
食事会場 夕食（部屋）、朝食（タイプにより食堂）
1泊2食付料金 28,230円～51,990円
備考 大浴場サウナ付き、各種宿泊プランあり、新花巻駅（新幹線）まで無料送迎あり（要予約）、宴会場（120人）



花巻温泉 *Hotel senshukaku*
ホテル千秋閣
 ほてるせんしゅうかく
 〒025-0304 花巻市湯本1-125
 Tel 0198-37-2150 Fax 0198-27-4421
 URL <http://www.hanamakionsen.co.jp/>

露自部
 露天風呂 自炊施設 部屋食
 帰宴パ
 日帰り浴 宴会場 パウチ

豊かな花巻の自然に調和するくつろぎのリゾートホテル。充実した機能性と情緒あふれる空間で心に残る時をお過ごしください。



花巻市内を一望できる展望レストラン

- 泉質・風呂数** 単純温泉（低張性弱アルカリ性高温泉）（男湯1・女湯1）
主な効能 運動機能障害、神経麻痺、神経痛、病後回復期、疲労回復
客室数・収容人員 167室、676人
客室内訳 和室122室（バス・トイレ付）、洋室45室（バス・トイレ付）、和洋室1室（バス・トイレ付）
食事会場 夕食（食事処・広間）、朝食（バイキング）
1泊2食付料金 9,330円～28,770円
日帰り入浴 12:00～21:00 / 800円
備考 大浴場サウナ付き、各種宿泊プランあり、新花巻駅（新幹線）まで無料送迎あり（要予約）、宴会場（720人）



花巻温泉 *Hotel hanamaki*
ホテル花巻
 ほてるはなまき
 〒025-0304 花巻市湯本1-125
 Tel 0198-37-2180 Fax 0198-27-3081
 URL <http://www.hanamakionsen.co.jp/>

露自部
 露天風呂 自炊施設 部屋食
 帰宴パ
 日帰り浴 宴会場 パウチ

人気の和風ふるさとバイキング。
 ひのき露天風呂でお寛ぎください。



大好評の和風ふるさとバイキング

- 泉質・風呂数** 単純温泉（低張性弱アルカリ性高温泉）（男湯1・女湯1・露天各1）
主な効能 運動機能障害、神経麻痺、神経痛、病後回復期、疲労回復
客室数・収容人員 100室、480人
客室内訳 和室95室（バス・トイレ付）、洋室4室（バス・トイレ付）、和洋室1室（バス・トイレ付）
食事会場 夕食（バイキング）、朝食（バイキング）
1泊2食付料金 9,330円～28,770円
日帰り入浴 14:00～21:00 / 800円
備考 大浴場サウナ付き、各種宿泊プランあり、新花巻駅（新幹線）まで無料送迎あり（要予約）、宴会場（380人）



花巻温泉 *Kapporyokan hiromitei*
割烹旅館廣美亭
 かつぼうりょかんひろみてい
 〒025-0304 花巻市湯本1-88-1
 Tel 0198-27-2216 Fax 0198-27-2669
 URL <http://www.hiromitei.info/>

露自部
 露天風呂 自炊施設 部屋食
 帰宴パ
 日帰り浴 宴会場 パウチ

割烹旅館ならではの御料理ときめ細かいサービスの和風のお宿。
 季節の器や色違いで選べる浴衣が女性に大人気です。



秋の夕膳

- 泉質・風呂数** ナトリウム塩化物、炭酸水素塩泉（男湯1・女湯1）
主な効能 神経系統病、皮膚病、胃腸病など
客室数・収容人員 12室、52人
客室内訳 和室6室（バス・トイレ付）、和室3室（トイレ付）、和洋室1室（バス・トイレ付）、露天風呂付客室1室、御殿風呂付客室1室
食事会場 夕食（部屋）、朝食（部屋）
1泊2食付料金 12,960円～27,000円
日帰り入浴 10:00～16:00 / 500円
備考 宴会場（45人）、1名での宿泊不可、ペット（5キロ未満）可



花巻温泉 *Hotel koyokan*
ホテル紅葉館
 ほてるこうようかん
 〒025-0304 花巻市湯本1-125
 Tel 0198-37-2140 Fax 0198-27-4445
 URL <http://www.hanamakionsen.co.jp/>

露自部
 露天風呂 自炊施設 部屋食
 帰宴パ
 日帰り浴 宴会場 パウチ

好評の和洋中旬彩バイキング。
 四季の風情を織りなす露天風呂で心に残る休日を。



1階おまつり広場、夜8時30分より9時まで、さまざまなイベントが楽しめる。（休演日あり）

- 泉質・風呂数** 単純温泉（低張性弱アルカリ性高温泉）（男湯1・女湯1・露天各1）
主な効能 運動機能障害、神経麻痺、神経痛、病後回復期、疲労回復
客室数・収容人員 135室、収容540名
客室内訳 和室95室（バス・トイレ付）、洋室40室（バス・トイレ付）
食事会場 夕食（バイキング）、朝食（バイキング）
1泊2食付料金 9,330円～28,770円
日帰り入浴 12:00～21:00 / 800円
備考 大浴場サウナ付き、各種宿泊プランあり、新花巻駅（新幹線）まで無料送迎あり（要予約）、宴会場（420人）



花巻温泉(株)予約センター
 ☎0198-37-2111

台温泉 MAP



台温泉 Matsudayaryokan
松田屋旅館
まつだやりよかん

〒025-0305 花巻市台2-20
Tel 0198-27-2356 Fax 0198-27-2360
URL <http://www.show-un.com/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
日帰り浴 宴会場 パウチ

本物志向の温泉宿。

かけ流し
(一部循環)

泉質・風呂数 アルカリ性単純温泉、硫酸温泉、塩化物泉 (男湯2・女湯2・露天1)

主な効能 神経痛、筋肉痛、運動麻痺など

客室数・収容人員 16室、35人

客室内訳 和室9室(トイレ付)、和室3室(トイレ無)、特別室(バス・トイレ付)2室

食事会場 夕食(個室食事処)、朝食(個室食事処)

1泊2食付料金 7,875円~14,700円 ※素泊まり3,675円~

日帰り入浴 15:00~18:00/500円
清掃により入浴制限あり

備考 各種宿泊プランあり、宴会場(50人)

台温泉

台温泉 Nakashimaryokan
中嶋旅館
なかしまりよかん

〒025-0305 花巻市台1-190
Tel 0198-27-2021 Fax 0198-27-2240
URL <http://www.nakashima-ryokan.com/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
日帰り浴 宴会場 パウチ

木造4階建！純和風建築で落ち着きを感じさせる宿。
地下の天然岩をくりぬいた風呂が自慢です。

かけ流し
(浴槽3ヶ所)

泉質・風呂数 単純硫酸泉(男湯1・女湯1・家族風呂1)

主な効能 神経痛、胃腸病、リウマチなど

客室数・収容人員 10室、40人

客室内訳 和室10室

食事会場 夕食(部屋)、朝食(部屋、個室)

1泊2食付料金 10,800円~

備考 送迎サービスあり(小人数ご相談承ります)

台温泉 Hotelsanemon
ホテル三右エ門
ほてるさんえもん

〒025-0305 花巻市台2-45
Tel 0198-27-4511 Fax 0198-27-4311
URL <http://www.hotel-sanemon.com/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
日帰り浴 宴会場 パウチ

静寂の日だまりに、こよなきくつろぎの時を知るほんもののぬくもり…いやしろの湯、ホテル三右エ門。

かけ流し

泉質・風呂数 単純硫酸泉(男湯1・女湯1・露天男女各1)

主な効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え症、疲労回復など

客室数・収容人員 20室、70人

客室内訳 和室13室(バス・トイレ付)、和洋室7室(バス・トイレ付)

食事会場 夕食(部屋、広間)、朝食(食堂)

1泊2食付料金 10,650円~

備考 宴会場(50人)

台温泉 Ryokankanegaya
旅館かねがや
りょかんかねがや

〒025-0305 花巻市台1-186
Tel 0198-27-2344 Fax 0198-27-2345
URL <http://www.kanegaya.com/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
日帰り浴 宴会場 パウチ

湧き出る源泉のお風呂と、素材で落ち着いたアットホームな雰囲気人気です。心のこもった四季折々の料理も格別です。

かけ流し

泉質・風呂数 ナトリウム塩化物泉(男湯1・女湯1)

主な効能 神経痛、リウマチ、糖尿病など

客室数・収容人員 10室、40人

客室内訳 和室1室(トイレ付)、和室9室

食事会場 夕食(個室)、朝食(個室)

1泊2食付料金 6,630円~10,950円 ※素泊まり4,470円~

備考 宴会場(40人)、宿泊プランあり

台温泉 Yamayurinoyado
やまゆりの宿
やまゆりのやど

〒025-0305 花巻市台2-57-9
Tel 0198-27-2055 Fax 0198-27-2754
URL <http://www.yamayurinoyado.com/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
日帰り浴 宴会場 パウチ

いろいろを囲んでの創作郷土料理と源泉かけ流しの湯につかり、おくつろぎください。

かけ流し

泉質・風呂数 弱アルカリ性単純硫酸泉(男湯1・女湯1・露天1、男女時間交替制)

主な効能 神経痛、冷え症、慢性消化器病など

客室数・収容人員 14室、50人

客室内訳 和室3室(半露天風呂、トイレ付)、和室5室(トイレ付)、和洋室ダブル1室(トイレ付)、和洋室ツイン3室(バス、トイレ付)、露天風呂付客室2室

食事会場 夕食(いろいろ食事処)、朝食(いろいろ食事処)

1泊2食付料金 13,110円~30,390円 ※素泊まり8,550円~

6

台温泉

交通 台温泉 台川沿いの山あい、15軒ほどの旅館が並ぶ静かな温泉。南北朝時代の発見と伝えられ、南部藩主も入浴した歴史ある温泉です。

5

Kankousou
観光荘
かんこうそう

〒025-0305 花巻市台1-166-1
Tel 0198-27-2244 Fax 0198-27-3453
URL <http://www.kankousou.com/>



高温の温泉が豊富です。男女共検風呂です。手作りのいなか料理ですが、ご用意してお待ちいたしております。



泉質・風呂数 低張性弱アルカリ性高温泉 (男湯1・女湯1)
主な効能 神経痛、筋肉痛、関節痛など
客室数・収容人員 16室、60人
客室内訳 和室3室 (バス・トイレ付)、和室11室 (トイレ付)、和室2室
食事会場 夕食 (部屋、広間)、朝食 (食堂)
1泊2食付料金 8,790円~16,350円 ※素泊まり3,150円~ (2名以上)
日帰り入浴 11:00~21:30 / 400円
備考 ペットOK (小動物に限る)、宴会場 (50人)



かけ流し

Someyaryokan
そめや旅館
そめやりよかん

〒025-0305 花巻市台2-62
Tel 0198-27-2809 Fax 0198-27-2427
URL <http://daionsen-someya.com/>



お手頃な料金でゆっくり、のんびりご宿泊。



泉質・風呂数 ナトリウム塩化物、硫酸塩泉 (男湯1・女湯1)
含硫黄・ナトリウム硫酸塩泉 (混浴1)
主な効能 神経痛、慢性消化器病、痔疾、慢性皮膚病、慢性婦人病、きりきず、やけど、婦人病
客室数・収容人員 7室、20人
客室内訳 和室7室
食事会場 夕食 (食堂、広間)、朝食 (食堂、広間)
1泊2食付料金 6,570円~ ※素泊まり4,270円~
日帰り入浴 10:00~16:00 / 400円
備考 宴会場 (20人)



かけ流し

Hanadainoyu
はな台の湯
はなだいのゆ

〒025-0305 花巻市台2-64
Tel 0198-27-2561 Fax 0198-27-2035
URL <http://www.sumiyadainoyu.com/>



いい宿、いい湯、いい料理。心も体もゆっくりと。



泉質・風呂数 低張性弱アルカリ性高温泉 (男湯1・女湯1、時間制交代)
主な効能 神経痛、筋肉痛、関節痛など
客室数・収容人員 10室、30人
客室内訳 和室1室 (バス・トイレ付)、和室1室 (シャワールーム、トイレ付)、和室2室 (トイレ付)、和室6室
食事会場 夕食 (部屋、広間)、朝食 (部屋、広間)
1泊2食付料金 14,700円~21,000円 ※素泊まり~10,500円
備考 宴会場 (18人)

Tomiteryokan
富手旅館
とみてりよかん

〒025-0305 花巻市台2-18
Tel 0198-27-2553 Fax 0198-27-2553
URL <http://www.daionsen-iwate.com/selectyado/tomite/>



部屋数6室のこじんまりとした宿で、常連客が多いのが特徴。自炊部も併設しています。



泉質・風呂数 含硫黄・ナトリウム硫酸塩泉 (混浴1、男女切り替え可)
主な効能 神経痛、冷え症、慢性皮膚病など
客室数・収容人員 6室、15人
客室内訳 和室6室
食事会場 夕食 (部屋、広間)、朝食 (部屋、広間)
1泊2食付料金 6,000円 ※素泊まり3,000円~
日帰り入浴 9:00~19:00 / 200円
備考 宴会場 (15人)



かけ流し

Takinoyuryokan
滝の湯旅館
たきのゆりよかん

〒025-0305 花巻市台1-161
Tel 0198-27-2454 Fax 0198-27-3250
URL <http://www.daionsen-iwate.com/selectyado/takinoyu/>



静けさの漂う老舗旅館。pH8のさらりとした自噴する独自の源泉。神経痛や皮膚の病をケア。



泉質・風呂数 ナトリウム塩化物・硫酸塩泉 (男湯1・女湯1)
主な効能 神経痛、筋肉痛、関節痛など
客室数・収容人員 8室、25人
客室内訳 和室8室
食事会場 夕食 (部屋、広間)、朝食 (部屋、広間)
1泊2食付料金 6,630円~8,790円 ※素泊まり4,320円~
備考 宴会場 (25人)



かけ流し

Mizukamiryokan
水上旅館
みずかみりよかん

〒025-0305 花巻市台1-183
Tel 0198-27-2559
URL <http://www.daionsen-iwate.com/selectyado/mizugami/>



昭和の趣たっぷりの宿。何はなくとも熱く湧き出る源泉と河鹿の音がある。



泉質・風呂数 単純硫黄泉 (混浴1・男女入替可)
主な効能 慢性リウマチ、腰痛、創傷、尿酸素質神経炎など
客室数・収容人員 3室、7人
客室内訳 和室3室
食事会場 部屋食
宿泊料 (素泊り) 3,000円~ (食事は出前等も可)
日帰り入浴 8:00~21:00 / 300円
備考 温泉飲用は便秘、貧血症等にも良い



かけ流し

台温泉 **Tousukeyaryokan**
藤助屋旅館
 とうすけやりよかん

〒025-0305 花巻市台2-25
 Tel 0198-27-2720
 URL <http://www.daionsen-iwate.com/selectyado/tousukeya/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
 日帰り入浴 宴会場 パウチ

大理石の浴槽が歴史を感じさせる宿。
 自炊部も併設しています。



かけ流し

泉質・風呂数 単純硫黄泉(混浴1、男女切り替え可)
 主な効能 神経痛、リウマチ、慢性皮膚病など
 客室数・収容人員 6室、19人
 客室内訳 和室6室
 食事会場 夕食(部屋、食堂)、朝食(部屋、食堂)
 1泊2食付料金 5,000円~5,500円 ※素泊まり3,000円
 日帰り入浴 8:00~22:00/300円
 備考 宴会場(10人)

台温泉 **Seikanoyu**
精華の湯(日帰り温泉)
 せいかのゆ

〒025-0305 花巻市台2-56-1
 Tel 0198-27-2426 Fax 0198-27-2662
 URL <http://www.daionsen-iwate.com/selectyado/seiganoyu/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
 日帰り入浴 宴会場 パウチ

柔らかい泉質の天然温泉は効能が多くかけ流しの湯は気持ち良い。
 ご入浴とあわせて「かみや」の手打ちそばを是非どうぞ。



かけ流し

泉質・風呂数 硫黄塩泉、塩化物泉(男湯1・女湯1)
 主な効能 腰痛、神経痛、骨の痛みの緩和、アトピー乾燥肌の改善
 日帰り入浴 6:00~22:00/大人500円 小学生250円
 備考 ◆そば房・かみや TEL0198-27-4008
 営業時間 11:00~14:00
 (手打ちのため売り切れ御免)
 定休日 精華の湯(年中無休)、かみや(木曜日)

台温泉 **Fukujukan**
福寿館
 ふくじゅかん

〒025-0305 花巻市台2-9-1
 Tel 0198-27-2544 Fax 0198-27-2544
 URL <http://www.daionsen-iwate.com/selectyado/fukujukan/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
 日帰り入浴 宴会場 パウチ

ゆったりした雰囲気でお過ごせる宿です。源泉“雀の湯”と
 手作りの料理が自慢で、リーズナブルな料金で泊れます。



かけ流し

泉質・風呂数 単純硫黄泉、単純温泉(低張性アルカリ性高温泉)
 (男湯1・女湯1)
 主な効能 神経痛、皮膚病、婦人病など
 客室数・収容人員 9室、20人
 客室内訳 和室9室
 食事会場 夕食(部屋、個室)、朝食(部屋、個室)
 1泊2食付料金 4,800円~ ※素泊まり3,500円
 日帰り入浴 10:00~16:00/350円
 備考 5泊以上の連泊のとき割引あり(2人以上)

金矢温泉 **Kanayaonsen Hotel gingapark hanamaki**
金矢温泉ホテル銀河パークはなまき
 かなやおんせん ほてるぎんかぱーく はなまき

〒025-0321 花巻市金矢5-251-1
 Tel 0198-27-2811 Fax 0198-27-4425

露天風呂 自炊施設 部屋食
 日帰り入浴 宴会場 パウチ

つるつるの温泉につかって心も体も素肌美人!



かけ流し(一部循環)

泉質・風呂数 アルカリ性単純温泉(男湯1・女湯1)
 主な効能 神経痛、疲労回復、筋肉痛など
 客室数・収容人員 20室、70名
 客室内訳 和室1室(バス・トイレ付)、和室17室(トイレ付)、洋室1室(バス・トイレ付)、和洋室1室(バス・トイレ付)
 食事会場 夕食(広間、食堂)、朝食(バイキング)
 1泊朝食付料金 7,150円~10,150円 1泊朝食付 ※諸税込
 日帰り入浴 10:00~21:00/500円
 備考 ①宿泊宴会プラン(飲み放題・カラオケサービス)1人/10,150円
 ②2次会プラン(スナック秋桜)飲み放題・歌い放題1人/1,500円
 ③無料送迎バスあり、宴会場(150人)

台温泉 **Yoshinoyaryokan**
吉野屋旅館
 よしのやりよかん

〒025-0305 花巻市台2-57-1
 Tel 0198-27-2744 Fax 0198-27-2921
 URL <http://www.daionsen-iwate.com/selectyado/yoshinoya/>

露天風呂 自炊施設 部屋食
 日帰り入浴 宴会場 パウチ

2食付6,000円(税別)から、年中松茸の土瓶蒸しを御提供。
 季節の山菜料理・海の幸を御堪能ください。自炊でもどうぞ。



かけ流し

泉質・風呂数 ナトリウム-塩化物硫酸塩泉(男湯1・女湯1)
 主な効能 切り傷、リウマチ、慢性皮膚病など
 客室数・収容人員 10室、30人(25~30人)
 客室内訳 和室10室
 食事会場 夕食(部屋)、朝食(部屋)、宴会場
 1泊2食付料金 5,000円~8,000円(税別) ※素泊まり(部屋代)3,000円(税別)~
 日帰り入浴 10:00~21:00/300円

松倉温泉 **Harukanoyu Kazenotoki**
悠の湯 風の季
 はるかのかのゆ かせのとき

〒025-0244 花巻市湯口字松原36-3
 Tel 0198-38-1125 Fax 0198-38-1126
 URL <http://www.kazemotoki.jp>

露天風呂 自炊施設 部屋食
 日帰り入浴 宴会場 パウチ

開放感溢れる木のぬくもり感じる空間は、まるで風がそよいで
 いるかのような心地よさ。大切な季をお過ごしください。



かけ流し

泉質・風呂数 単純温泉(アルカリ性単純高温泉)
 主な効能 美肌効果、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、健康増進等
 客室数・収容人員 50室、180人
 客室内訳 和室28室、和室ツイン10室、和風スタンダード30室、和風スタンダード/ツイン(マッドベット)8室、和風スーベリア8室、和モダンDX(デラックス)2室、露天付和風スイート2室
 食事会場 夕食(和風ダイニング会場)、朝食(宴会場)
 1泊2食付料金 10,000円~25,000円
 日帰り入浴 10:30~16:00/600円 小学生300円 幼児200円
 備考 レストラン11:30~14:00 宴会場・会議室あり

台温泉
 金矢温泉
 松倉温泉

金矢温泉 交通 花巻ICから車で約10分、花巻駅から車で約15分、新幹線新花巻駅から車で約25分。

松倉温泉 交通 花巻ICから車で約10分、花巻駅からバスで約20分。

花巻温泉郷 こたわり温泉道楽

快適に温泉を満喫、
プールやテニスコートで素敵なリゾートライフを。

花巻温泉郷の魅力は、家族で気軽にリゾート気分を体験できる温泉ということ。桜並木や松並木、バラ園などで華やかに彩られた花巻温泉、工夫を凝らした大規模なお風呂や温泉プールが自慢の志戸平温泉など、その充実ぶりはまさに東北屈指の温泉リゾートといえるでしょう。

リゾートというからには、温泉以外の楽しみ方ももちろんおまかせ。フィットネスクラブや美容・健康ラウンジのある渡り温泉、ゴルフ場やアスレチック公園と共に公園内に作られた金矢温泉、アトラクションが話題の新鉛温泉などで、ご家族そろって温泉+アルファの楽しみ方を満喫していただけます。

志戸平温泉：室内プール

鉛温泉：白猿の湯

ひなびた
温泉情緒を味わい、
懐かしい時間に浸る旅。

花巻温泉郷のもう一つの顔といえば、昔ながらの湯治場の雰囲気にたっぷり浸れるということが挙げられます。14世紀に発見されたと言われ、元湯が10カ所以上あって泉質・効能が異なる台温泉、豊沢川に面し、野趣あふれる露天風呂が評判の大沢温泉、立ったまま入る湯で知られる素朴さが魅力の鉛温泉など、その風情ある佇まいは、訪れる人々の身も心

もゆったりと癒し、現代社会が忘れかけていた温かなふれあいや静寂の大切さを教えてくれるかのようです。

自炊をしながら幾度となく温泉に浸かる人、自分へのご褒美にと洗練された宿で心づくしのもてなしを堪能する人、どちらのお客様にもきっとご満足いただける温泉が、ここに 있습니다。

台温泉：温泉街



花巻温泉：雪景色



新鉛温泉：飲泉



台温泉：囲炉裏料理



台温泉：精華の湯



大沢温泉：売店



大沢温泉：露天風呂

ぽっぴん



転地効果って

標高が高くなるにつれ気温が低くなり、皮膚が寒冷刺激を受けて血行が良くなります。また、気圧が低くなるため、必要な酸素を取り込もうとして赤血球が増加し、脈拍や呼吸数も増え新陳代謝が高まります。環境の変化や体の調子を整え、健康を増進させる働きを「転地効果」といいますが、温泉はその効果を発揮する場所ともいえるでしょう。



食事の直後は入浴を避けて!

入浴すると、血流が促進され、体のすみずみまで血液がめぐりようになります。それは、本来胃や腸に流れるはずだった血液が、その分だけ減ってしまうこと。消化・吸収の働きは、当然低下します。お湯の圧力が胃を押し上げるので、食物が胃から腸へ移動しにくくなりますので食べてすぐの入浴は好ましくありません。食前に入浴が望ましいのですが、どうしても食後に入るのであれば30分から1時間の休息をとってから入りましょう。



温泉は自然治癒力を高めます

硫黄には解毒作用や皮膚をなめらかにする作用、鉄は貧血に効果があります。各成分の効果を利用し、改善したい症状に合わせた温泉浴が理想的です。

不規則な生活やストレスが続くと、体内のリズムが乱れ病気を引き起こすことがあります。定期的な入浴で体に良い刺激を与えることで、この乱れたリズムを安定させることができます。これを「総合的生体調整作用」といいます。温泉は、さまざまな薬効成分や定期的な入浴刺激による相乗効果で、自然治癒力を高めることが期待できるのです。

飲んだら入るな! 入浴中は飲むな!

お酒と入浴には、ともに血管を拡張させ血液の循環をよくする働きがあります。その結果、血液は大量に皮膚表面へ移動して脳の血流が減少し、脳貧血が起りやすくなるのです。お酒と入浴は同様に心拍数を増加させます。そのため不整脈が起りやすくなり、心臓発作に結びつくこともまれではありません。

お酒を飲んだら入浴は厳禁! ほろ酔い程度でも、必ず酔いがさめるのを待ちましょう。温泉につかりながらお酒を飲むのを風流と思ってはいませんか? こちらも言語道断! 酔っぱらった勢いで転倒などの不慮の事故を呼び、溺死する危険さもあるのです。



その他

Hanamaki Toron
メディカルスパ 花巻トロン
めでいかるすば はなまきとろん

〒025-0244 花巻市湯口字松原76-9
TEL 0198-28-2683 FAX 0198-28-2395
URL <http://www.spathoron.jp/>

露天風呂 自然施設 部屋食
帰宴パ
日帰り浴 宴会場 パラフル

強力な活性化作用をもつトロン温湯水により、免疫調整機能や抗酸化機能の増進が科学的に証明された温湯施設です。

泉質・風呂数 ラジウム系トロン温湯 (男湯2・女湯2)

主な効能 高血圧、糖尿病などの生活習慣病や免疫調整機能の改善・予防

客室数・収容人員 10室、30人

客室内訳 和室9室、身障者用和室1室 (バリアフリーではない)

食事会場 夕食 (食堂)、朝食 (食堂)

1泊2食付料金 5,500円 (朝食のみ4,500円) ※素泊まり4,000円～

日帰り入浴 8:00～23:00 (1,200円/小人800円)
13:00～23:00 (1,000円/小人500円)
17:00～23:00 (600円/小人500円)
※着替え・タオルセット300円

志戸平温泉

Hotel shidotaira
湯の杜 ホテル志戸平
ゆのもり ほてるしどたいら

〒025-0244 花巻市湯口字志戸平27-1
TEL 0198-25-2221 FAX 0198-25-2624
URL <http://www.shidotaira.co.jp/>

露天風呂 自然施設 部屋食
帰宴パ
日帰り浴 宴会場 パラフル

3つの源泉と趣風情の異なる様々なお風呂が楽しめる大型リゾート旅館。

泉質・風呂数 ナトリウム—硫酸塩・塩化物泉 (低張性弱アルカリ性高温泉) (男湯1、女湯1、露天各1、貸切風呂4)

主な効能 切り傷、やけど、慢性皮膚病

客室数・収容人員 186室、941人

客室内訳 和室117室 (バス・トイレ付)、和室4室 (トイレ付)、洋室34室 (バス・トイレ付)、洋室5室、和洋室8室 (バス・トイレ付) 和～nagomi客室 洋室1室、和洋ベッド付17室 (バス・トイレ付)

食事会場 夕食 (レストラン、広間、バイキング)、朝食 (バイキング)

1泊2食付料金 平日13,000円～ 休前日15,000円～

日帰り入浴 11:00～20:00 / 864円

備考 サウナあり、室内プールあり、ウォータースライダーあり、ペットハウスあり、新花巻駅まで無料送迎バスあり、貸切風呂あり、ラウンジあり、宴会場 (650人)

志戸平温泉

Yusen Shidate
游泉 志だて
ゆうせん しだて

〒025-0244 花巻市湯口字志戸平11-2
TEL 0198-25-3939 FAX 0198-25-2252
URL <http://www.shidate.jp/>

露天風呂 自然施設 部屋食
帰宴パ
日帰り浴 宴会場 パラフル

湯に浸り、時に浸る。大人の休日をご過ごす、大人のための温泉リゾート旅館。

泉質・風呂数 ナトリウム—硫酸塩・塩化物泉、単純温泉 (男湯1、女湯1、露天各2)

主な効能 切り傷、やけど、慢性皮膚病

客室数・収容人員 28室、60人

客室内訳 和洋室28室 (バス・トイレ付) (全室源泉かけ流し露天風呂付)

食事会場 夕食 (個室ダイニング)、朝食 (個室ダイニング)

1泊2食付料金 平日25,200円～ 休前日27,300円～

備考 足湯あり、湯上がりコーナーあり、エステサロンあり、喫茶ラウンジあり、12才未満のお子様はお受けしておりません。

大沢温泉 四季の湯かご **山水閣** さんずいかく

〒025-0244 花巻市湯口字大沢181
Tel 0198-25-2021 Fax 0198-25-2551
URL http://www.oosawaonsen.com

露天風呂 自炊施設 部屋食 日帰り入浴 宴会場 パラファリー

隣接する自炊部と別館菊水館を合わせ豊沢川の溪流沿いに5つのお風呂巡りができます。



かけ流し (一部循環)

check

泉質・風呂数 アルカリ性単純泉(男湯2・女湯2・露天各1・貸切風呂3)
 主な効能 神経痛、関節痛、運動麻痺、うちみ、くじき、慢性消化器病、疲労回復など
 客室数・収容人員 57室、300人
 客室内訳 和室22室(バス・トイレ付)、和室28室(トイレ付)、洋室7室(トイレ付)
 食事会場 夕食(部屋、広間)、朝食(バイキング)
 1泊2食付料金 一室2名利用の場合 1人税込15,270円~(税別14,000円~) 一室3名以上利用の場合 1人税込14,180円~(税別13,000円~)
 日帰り入浴 11:00~14:00 / 1,000円
 備考 花巻駅・新花巻駅への無料送迎あり。自炊部と菊水館のお風呂も入浴可、宴会場(300人)。長期滞在対応の売店あり。リフレッシュコーナーやマッサージあり。

大沢温泉 渡り温泉 **ホテルさつき** わたりおんせん ほてるさつき

〒025-0244 花巻市湯口字佐野21-8
Tel 0198-25-2110 Fax 0198-25-2511
URL http://www.watarionsen.co.jp/

露天風呂 自炊施設 部屋食 日帰り入浴 宴会場 パラファリー

一輪ざしの花、館内のところどころにさりげなく飾られた花や絵など、女性に優しいおもてなしの宿です。



かけ流し

泉質・風呂数 単純泉(男湯1、女湯1・露天各1)
 主な効能 神経痛、リウマチ、胃腸病など
 客室数・収容人員 56室、250人
 客室内訳 和室44室(バス・トイレ付)、洋室5室(UB) 和室7室(UB)
 食事会場 夕食(広間、個室)、朝食(バイキング)
 1泊2食付料金 12,030円~17,430円
 日帰り入浴 11:00~20:00 / 600円
 備考 サウナ、各種宿泊プランあり、花巻駅・新花巻駅までの無料シャトルバスあり、宴会場(500人)

大沢温泉 賢治ゆかりの自炊部 **湯治屋** とうじや

〒025-0244 花巻市湯口字大沢181
Tel 0198-25-2315 Fax 0198-25-2316
URL http://www.oosawaonsen.com

露天風呂 自炊施設 部屋食 日帰り入浴 宴会場 パラファリー

築二百年を超える建物もある湯治場。自分で食事を作ってもよいし、食堂で3食とることもできます。売店もあります。



かけ流し

check

泉質・風呂数 アルカリ性単純泉(男湯1・女湯1・混浴露天1・女性専用露天1)
 主な効能 神経痛、関節痛、運動麻痺、うちみ、くじき、慢性消化器病、疲労回復など
 客室数・収容人員 57室、227人
 客室内訳 和室57室
 素泊り 2,200円~3,900円
 日帰り入浴 7:30~20:30 / 600円
 備考 御食事ご希望の方は食事処で朝昼晩対応可、花巻駅・新花巻駅への無料送迎あり、山水閣の半露天風呂と菊水館の内風呂も入浴可。長期滞在対応の売店あり。無料待合室あり。卓球場あり。リフレッシュコーナー(13:00~22:00)やマッサージあり。

大沢温泉 渡り温泉 **別邸楓** わたりおんせん べっていかえて

〒025-0244 花巻市湯口字佐野21-8
Tel 0198-25-2110代 Fax 0198-25-2511
URL http://www.watarionsen.co.jp/

露天風呂 自炊施設 部屋食 日帰り入浴 宴会場 パラファリー

静けさこそが、最上の贅沢をテーマに心がゆっくりと満ちてくる時間をお過ごしください。



かけ流し

泉質・風呂数 単純泉(男湯1、女湯1、露天各1)
 主な効能 神経痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、冷え性等
 客室数 45室
 客室内訳 和室31室、和モダン4室、和洋室6室、洋室4室
 1泊2食付料金 11,880円~

大沢温泉 南部藩かやぶき **菊水館** きくすいかん

〒025-0244 花巻市湯口字日蔭坂123
Tel 0198-25-2233 Fax 0198-25-2452
URL http://www.oosawaonsen.com

露天風呂 自炊施設 部屋食 日帰り入浴 宴会場 パラファリー

幕末に南部藩主も泊った萱葺き屋根の宿。木造りのお風呂があります。



かけ流し

check

泉質・風呂数 アルカリ性単純泉(男湯1・女湯1)
 主な効能 神経痛、関節痛、運動麻痺、うちみ、くじき、慢性消化器病、疲労回復など
 客室数・収容人員 17室、60人
 客室内訳 和室17室
 食事会場 夕食(食堂、広間)、朝食(食堂)
 1泊2食付料金 7,494円~11,598円
 日帰り入浴 14:00~17:00 / 600円
 備考 花巻駅・新花巻駅への無料送迎あり、自炊部と山水閣の風呂も入浴可、宴会場(40人)

山の神温泉 **優香苑** ゆうかえん

宮大工建築と源泉掛け流しの湯宿

〒025-0253 花巻市下シ沢字中野53-1
Tel 0198-38-5526 Fax 0198-38-5527
URL http://www.yuukaen.jp/index.html

露天風呂 自炊施設 部屋食 日帰り入浴 宴会場 パラファリー

宮大工の技が悠久の時を刻み豪華絢爛な匠の技・源泉を贅沢に掛け流し豊かな自然に調和した温泉旅館。



かけ流し

check

泉質・風呂数 アルカリ性単純高温泉(男湯2・女湯2・露天風呂2)
 主な効能 神経痛、リウマチ、胃腸病、うちみ、婦人病など
 客室数・収容人員 60室、300人
 客室内訳 60室(和室、和洋室、特別室)
 食事会場 夕食(部屋、和食処)、朝食(和食処)
 1泊2食付料金 15,000円~40,000円(税別)
 日帰り入浴 10:00~20:00 / 大人700円 / 子供300円
 備考 食事処・お土産処・ラウンジ・個室カラオケあり、大宴会場(200人)、中小宴会場・会議室・研修室あり、大駐車場・150台完備

大沢温泉 交通 花巻南ICから車で約15分、花巻駅からバスを約25分。

大沢温泉 交通 花巻南ICから車で約15分、花巻駅からバスを約25分。

山の神温泉

山の神温泉 交通 花巻南ICから車で約20分、花巻駅からバスを約30分。

鉛温泉 Fujisanryokan
藤三旅館
ふじさんりょかん

〒025-0252 花巻市鉛字中平75-1
TEL 0198-25-2311 FAX 0198-25-2312
URL http://www.namari-onsen.co.jp/

露天風呂 自炊施設 部屋食
帰宴パ
日帰り入浴 宴会場 バリアフリー

日本一深い白噴岩風呂「白猿の湯」が名物。5つの源泉を有し、全4浴場すべて源泉100%掛け流しです。



季節の素材を活かした郷土料理

泉質・風呂数 アルカリ性単純高温泉（露天男女各1、混浴立湯1、男女入替各1）
主な効能 神経痛、リウマチ、胃腸病など
客室数・収容人員 32室、80人
客室内訳 和室27室、和室5室（トイレ付）
食事会場 夕食（部屋、会食場、個室、広間）、朝食（部屋、会食場、個室、広間）
平日2泊2食付料金 9,500円～20,500円 ※素泊まり5,000円～11,000円
日帰り入浴 7:00～21:00 / 700円
備考 各種宿泊プランあり、連泊割引あり、花巻駅・新花巻駅まで無料送迎あり（花巻温泉温泉無料送迎バス）、宴会場（60人）

かけ流し

鉛温泉 Fujisanryokan Toujibu
藤三旅館湯治部
ふじさんりょかんとうじぶ

〒025-0252 花巻市鉛字中平75-1
TEL 0198-25-2901 FAX 0198-25-2312
URL http://www.namari-onsen.co.jp/

露天風呂 自炊施設 部屋食
帰宴パ
日帰り入浴 宴会場 バリアフリー

昔ながらの「湯治」スタイルをのこす人気の宿。源泉100%のお湯で身も心も癒し、湯治を満喫できます。



泉質・風呂数 アルカリ性単純高温泉（露天男女各1、混浴立湯1、男女入替各1）
主な効能 神経痛、リウマチ、胃腸病など
客室数・収容人員 32室、75人
客室内訳 和室32室
食事会場 会食場（新設） 希望により部屋食
1泊2食付料金 湯治プラン4,880円～（室料・布団・テレビ+2食）、得々プラン6,300円～（室料・布団・テレビ・浴衣・タオル・バスアメニティ・歯ブラシセット） 図工・コタツ、厚敷風機+2食、素泊まり2,820円・お食事満足プランあり
以上2名利用時、平日料金+1名+500円、休前日プラス1,000円※詳細問合せ
日帰り入浴 7:00～21:00 / 700円
備考 花巻駅・新花巻駅への無料送迎あり（花巻温泉温泉無料送迎バス）

かけ流し

鉛温泉 Kokoronotoki Juusangatsu
心の刻 十三月
こころのとき じゅうさんがつ

〒025-0252 花巻市鉛字中平75-1
TEL 0198-29-6222 FAX 0198-29-6223
URL http://13gatsu.jp/

露天風呂 自炊施設 部屋食
帰宴パ
日帰り入浴 宴会場 バリアフリー

かけがえのない刻を、かけがえのない人と日常という時間と空間を超える新しいパラダイムが、ここ鉛の深い森とせせらぎのなかに生まれました。



泉質・風呂数 アルカリ性単純高温泉
主な効能 神経痛、リウマチ、胃腸病など
客室数・収容人員 14室、32人
客室内訳 洋室ジャグジー付ツイン1室、洋室ジャグジー付ダブル1室、洋室ミストサウナ付ツイン2室、洋室ミストサウナ付ダブル2室、和洋室（ツイン）2室、洋室スタンダードツイン4室、洋室スタンダードダブル2室
食事会場 夕食・朝食共に会食場
1泊2食付料金 35,100円～37,260円（平日）
備考 全客室源泉100%掛け流しの露天風呂付送迎有（要予約）

かけ流し



泉質と効能

〔適応症と禁忌症〕

温泉を利用して病気やケガの症状などを治すことを「湯治」と呼びますが、医学的には「温泉療養」と呼んでいます。

どんな症状にも温泉が効くということではなく、入浴してよい病気や症状と、入浴してはいけない病気や症状があります。

温泉療養をしてよい病気や症状を「適応症」といい主に慢性の病気や症状が該当します。

一方、温泉療養をしてはいけない病気や症状を「禁忌症」といい急性炎症性疾患や急性感染症など、へんとう腺炎、肺炎、流感、赤痢、チフスなどが該当します。抗生物質を使用する病気や症状は殆ど温泉療養に適さず、癌や肉腫、重症の糖尿病、白血病、妊娠初期と末期なども禁忌症に当たります。

温泉の一般的適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進

温泉の一般的禁忌症

急性疾患（特に熱のある場合）、活動性の結核、悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、腎不全、出血性の疾患、高度の貧血、その他、一般に病勢進行中の疾患、妊娠中（特に初期と末期）

温泉の一般的禁忌症

泉質	浴用	飲用
塩化物泉 炭酸水素塩泉	一般的禁忌症に準ずる	腎臓病、高血圧症、一般むくみがあるとき、甲状腺機能亢進症のときヨウ素を含有する温泉は禁忌
硫酸塩泉	一般的禁忌症に準ずる	下痢のとき
二酸化炭素泉	一般的禁忌症に準ずる	下痢のとき
硫黄泉 酸性泉	皮膚、粘膜の過敏な人、とくに光線過敏症の人（硫化水素型） 高齢者の皮膚乾燥症	下痢のとき

泉質から見る適応症

●は浴用 ●は飲用

	高血圧症	動脈硬化症	糖尿病	痛風	肥満症	胆石症	慢性胆嚢炎	肝臓病	慢性消化器病	慢性便秘	貧血	慢性婦人病	月経障害	虚弱児童	慢性皮膚病	切り傷	やけど
単純温泉																	
塩化物泉									●	●		●			●	●	●
炭酸水素塩泉			●	●				●	●						●	●	●
硫酸塩泉	●	●	●	●	●	●			●						●	●	●
二酸化炭素泉	●	●							●	●						●	●
含鉄泉											●		●				
含銅・鉄泉											●		●				
酸性泉								●							●		
硫黄泉	●	●	●	●					●			●			●	●	●
放射能泉	●			●		●	●	●	●			●			●		

新鉛温泉 Airinkan
結びの宿 **愛隣館**
あいらんかん
〒025-0252 花巻市鉛字西館23
Tel 0198-25-2619 Fax 0198-25-2938
URL http://www.airinkan.com

露自部
露天風呂 自炊施設 部屋食
帰宴パ
日帰り浴 宴会場 パウアー

3つの源泉、内湯から露天風呂まで個性豊かに趣向を凝らした多種類の浴槽で湯巡り三昧。



かけ流し
(備考参照)

内湯と信楽焼の外湯(露天)の両方を満喫できる貸切風呂

泉質・風呂数 ナトリウム・カルシウム—硫酸塩泉
ナトリウム—硫酸塩・炭酸水素塩泉(内湯7・露天10)

主な効能 浴用…動脈硬化症、せりせり、やけど等/飲用…胆石症、便秘、糖尿病等

客室数・収容人員 102室(内禁煙室23室)、601人

客室内訳 和室89室(バス・トイレ付)、和室3室(トイレ付)、洋室8室(バス・トイレ付)、和洋室1室(バス・トイレ付)、露天風呂付特別室1室

食事会場 夕食(部屋、個室、広間、レストラン)、朝食(バイキング)

1泊2食付料金 11,450円~56,000円(2名様ご利用例)

日帰り入浴 10:30~19:00(最終入館時間19:00)
大人850円 小人400円

備考 17の浴槽で温泉三昧! 源泉100%掛流「陶器風呂」「立ち湯露天」など個性的。「部屋食」「かまどダイニング」など夕食メインはブランド白金豚! 岩盤浴エステ好評! 全室に加温付き空気清浄機、空冷冷蔵庫設置!

東和温泉 Towansen
花と緑と安らぎの湯 **東和温泉**
とうわおんせん
〒028-0115 花巻市東和町安俣6-135
Tel 0198-42-4311 Fax 0198-42-4672
URL http://www.towa-spa.co.jp/

露自部
露天風呂 自炊施設 部屋食
帰宴パ
日帰り浴 宴会場 パウアー

西洋の田園地帯の民家を思わせるような佇まい。自然の息吹に包まれる、花と緑と安らぎの湯。



かけ流し

泉質・風呂数 単純温泉(男湯3・女湯3・露天風呂男女各1)

主な効能 神経痛、関節痛、慢性消化器病、冷え性

日帰り入浴 7:00~ 8:30
10:00~22:00(冬期~21:00)
(各30分前受付終了)
大人600円 小学生300円 小学生未満無料

備考 露天風呂、炭酸泉、フィンランドサウナあり、大広間、食事処、漢方マッサージ、エステティックサロンあり、個室休憩室は有料。源泉かけ流し、冬期は露天風呂休止

花巻北温泉 Ginganoyu
ぎんがの湯
ぎんがのゆ
〒028-3182 花巻市石鳥谷町松林寺3-81-10
Tel 0198-45-6789 Fax 0198-45-6789

露自部
露天風呂 自炊施設 部屋食
帰宴パ
日帰り浴 宴会場 パウアー

効能豊かなアルカリ性高温泉は、マイナスイオンがたっぷりの琥珀色。自慢のウオーターベッドマッサージも魅力です。



かけ流し

泉質・風呂数 低張性アルカリ性高温泉(男湯1、女湯1)

主な効能 慢性皮膚病、慢性婦人病、高血圧症、不眠症

日帰り入浴 9:30~20:00(火曜19:00まで)/大人600円 小学生300円

備考 御食事11:00~14:00まで、24畳広間2室(無料)あり、個室8畳2室(1時間1,000円)あり、宴会場(日中30人)

花巻北温泉 kenkoukan
健考館
けんこうかん
〒028-3182 花巻市石鳥谷町松林寺3-81-13
Tel 0198-46-1212 Fax 0198-46-1211
URL http://www.kenkounoyakata.com

露自部
露天風呂 自炊施設 部屋食
帰宴パ
日帰り浴 宴会場 パウアー

静かな時の流れ、恵まれた自然環境の中、ゆっくり、じっくりと本来の自分に還っていく。



かけ流し

泉質・風呂数 アルカリ性単純温泉
一般浴、炭酸浴(低温浴、歩行浴、寝湯)

主な効能 慢性皮膚病、関節炎、神経症他

客室数・収容人員 和室5、洋室8、収容人数26人

食事会場 食堂

1泊2食付料金 9,860円(税込)

日帰り入浴 800円(税込)

備考 トロリとした手触りが自慢の温泉に加え、新たにその湯に炭酸を溶け込ませた炭酸浴も用意。アルカリ性と酸性の2つの湯が楽しめる。

ぽつぽつ 正しい温泉の入り方



まずは半身浴から

湯に入ると全身にかなりの水圧がかかります。その圧力で皮膚表面の静脈や血液を多く含む肝臓、脾臓、筋肉などが圧迫され、血液がたくさん心臓に戻るため、心臓にかかる負担が大きくなります。また、横隔膜が押し上げられて肺の容量が少なくなり、呼吸数が増加します。健康な人にはそれが心地よい刺激となりますが、心臓や肺に病気のある人は、水圧によって心肺に負担がかかってしまいます。体が弱っている人は、下半身だけ湯に浸かり、心肺への負担を少なくする半身浴がお勧めです。

湯上がりには休息を

肌についた温泉の薬効成分の効果は、3時間程度持続します。肌の弱い人や強酸性泉など以外は、洗い流さずそのままにしておくのが効果的です。湯上がり後は湯冷めに気を付け、体と髪を乾かして自然の風で涼みましょう。血圧が安定するまで2~3時間ほどかかりますので、水分を補給しながら30分は横になって休息してください。また、入浴は日に3回程度にしましょう。

かけ湯は忘れずに

冷たい体でいきなり熱いお湯に入ると、血圧が急上昇して危険を伴う場合も。つま先から腿、腹部へ、指先から腕、胸へと、体の末端から中心へとお湯をかけ、徐々に体を湯の温度に慣らしていきます。頭にもお湯をかぶっておくと、湯から上がった時の立ちくらみを防ぐことができます。



花巻市4エリア

HANAMAKI City 4 Area Leisure Guide

レジャーガイド

花巻 HANAMAKI Area エリア



1.鉛温泉スキー場

全部で6コースのゲレンデは、初心者から上級者までどなたでも楽しむことができます。もちろん、スノーボード、ナイタースキーもOK。
TEL 0198-25-2711

2.県立花巻広域公園

岩手県で最初に計画された大規模公園。園内は、多目的に利用できる「イベントゾーン」のほか、「ゴルフ」、「運動」、自然を満喫できる「現況保林」、「水と芝生」などに分けられ四季を通じて利用できるようにしています。
TEL 0198-27-3586

3.花巻市スポーツキャンプむら

芝生スタンドを備えたメイングラウンド1面とサブグラウンド3面は、ラグビーサッカー・アメリカンフットボール・ゲートボールなど、あらゆるフィールドスポーツにご利用いただける全面芝のグラウンドです。(5月～10月)
TEL 0198-28-2930



東和 TOWA Area エリア

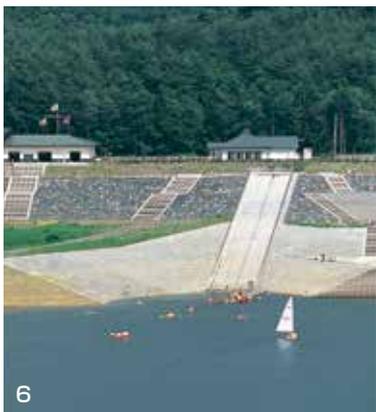


4.田瀬釣り公園

ここなら釣りが初めての人でも大丈夫。大きな鯉や鮒の感触を十分に満喫できます。貸し竿もあります。(5月～11月)
TEL 0198-44-5007

5.田瀬湖オートキャンプ場

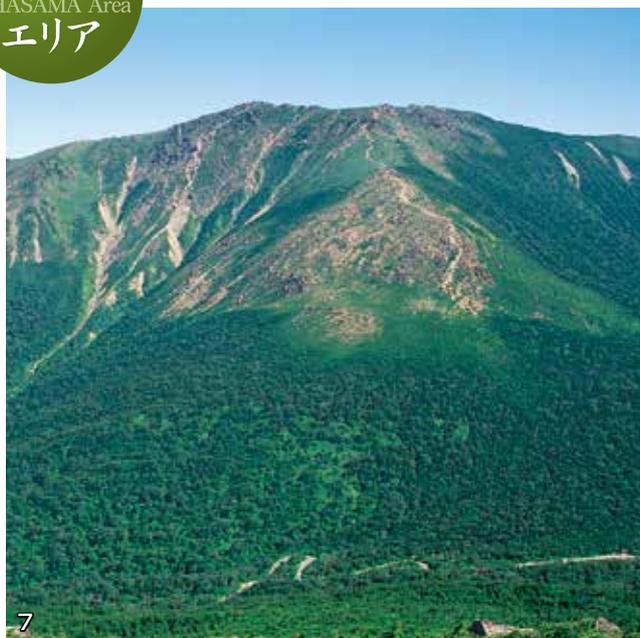
釣り公園に隣接する田瀬湖オートキャンプ場。電源付カーサイトもあります。(4月下旬～10月)
田瀬湖交流センター
TEL 0198-44-5427



6.東和B&G海洋センター(ヨットハーバー)

インストラクターがヨット、カヌーの初歩から丁寧に教えてくれます。流れがないので初心者や家族で楽しむには、うって付けの場所です。(5月～10月・月曜日休館)
TEL 0198-44-5336

大迫 OHASAMA Area エリア



7.早池峰山(1,917m)

北上高地の最高峰早池峰山は、ハヤチネウススキソウをはじめとする高山植物の宝庫で、日本百名山の一つに数えられています。かつては山岳信仰の霊場として崇敬され、数々の伝説が伝えられています。
大迫総合支所
TEL 0198-48-2111

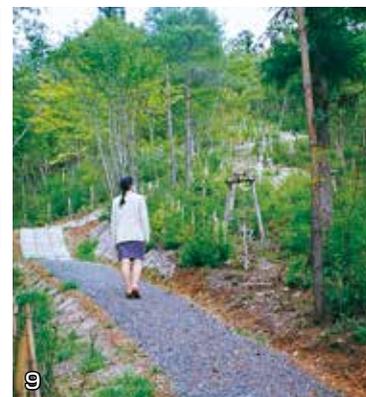
8.大迫笠詰キャンプ場

早池峰山のふもとに位置する自然豊かなキャンプ場です。テントサイトは50張ほどのテント設営が可能で、早池峰登山の宿泊やキャンプファイヤー、紅葉狩りなど、春から秋にかけて楽しめます。(5月下旬～11月下旬)
大迫総合支所
TEL 0198-48-2111



9.向山森林公園

公園頂上には、早池峰神楽の権現様をモチーフにしたモニュメントがあり、展望台は正面に早池峰山、下方には大迫の中心部を一望できるビューポイントです。
大迫総合支所 TEL 0198-48-2111



石鳥谷 ISHIDORIYA Area エリア



10.盛岡南ゴルフ倶楽部

広大でフラットなグリーンが特徴。東北では数少ない、オープンスタイルのコースには定評があり、知的に変化に富むコースは、ゴルフファンに心地よい緊張を与えます。また南欧風倶楽部ハウスでのひとときも人気を集めています。
TEL 0198-45-5681



11.戸塚森森林公園

石鳥谷駅から東へ車で10分、緑豊かな戸塚森森林公園があります。運動場をはじめバンガローやキャンプ場など野外活動に最適な設備があり、春から秋にかけて自然を楽しむことができます。
石鳥谷総合支所 TEL 0198-45-2111



12.石鳥谷アイスアリーナ

身近で手頃な冬のレジャースポットとして、家族連れや若者に人気の屋内スケートリンクです。道の駅石鳥谷に隣接。
TEL 0198-45-6661

花巻市内宿泊施設一覧表

名称	TEL (0198)	交通	収容人数	標準料金(円)
かほる旅館	23-4523	花巻駅から徒歩1分	17	6,500(税込)～
御宿玉川	23-2371	花巻駅から徒歩5分	48	7,000～10,000(税込) バスタイレ付も有
川口旅館	23-4417	花巻駅から徒歩10分	30	6,480(税込)
峰南荘	48-5214	岩手県交通大迫バスターミナルからバス45分	50	7,500(税込)～
いしどりや旅館	45-5373	石鳥谷駅から徒歩2分	30	5,650(税込)～
ホテル狩野	23-4811	花巻駅から徒歩1分	34	シングル素泊まり 5,700(税込) ツイン素泊まり 10,400(税込) 和室素泊まり 5,200(税込) 食事代 タ1,200円(税込) 朝800円(税込)
ホテル グランシエール花巻	22-7777	花巻駅から徒歩1分	105	シングル素泊まり 6,200(税込)～ シングル朝食付 6,700(税込)～ ツイン素泊まり 11,400(税込)～ ツイン朝食付 12,400(税込)～
オラシオン	22-4920	花巻駅から徒歩5分	8	シングル 4,500(税込)
ホテル中島屋	24-1131	花巻駅から徒歩10分	30	シングル 3,800～4,500(税込) ツイン 6,000～ 1名5,000(税込)
ホテル通天閣	24-6681	花巻駅から徒歩10分	21	シングル 4,000(税込)～ ツイン 8,000(税込)～
ホテル花城	22-2333	花巻駅からバス5分 新花巻駅から車15分	39	シングル素泊まり 5,000(税込) シングル朝食付 5,200(税込) ツイン素泊まり 9,800(税込) ツイン朝食付 10,000(税込)
みちのく	26-5555	新花巻駅から車10分 花巻空港駅から徒歩7分	30	シングル 4,320(税込)～ ツイン 8,000(税込)
ホテルルートイン花巻	26-0700	花巻駅から車15分	178	シングル 6,600(税込)～ ツイン 11,600(税込)～ ダブル 10,550(税込)～
ビジネスホテルブドリ	21-4350	花巻駅から徒歩3分	17	シングル 4,500(税込) ツイン 8,300(税込) 朝食750(税込)

名称	TEL (0198)	交通	収容人数	標準料金(円)
ホテルベルンドルフ	48-4200	岩手県交通大迫バスターミナルから徒歩10分	29	シングル 6,000(税込) [2名ユース9,500(税込)] ツイン 11,000(税込) [シングルユース6,500(税込)]
ビジネスホテル空港	45-1050	花巻空港駅から車3分	50	シングル(バスなし) 4,000(税込) シングル(バス・トイレ付) 5,000(税込) (夕・朝食各500(税込))
ケンジの宿	31-3188	新花巻駅から徒歩4分	23	シングル 3,200～(税込・素宿) ツイン 5,000～(税込・素宿)
わらべ ※賢治祭前後のリーダーのみに 対し営業	24-1651	花巻駅からバス10分、 新花巻駅から車15分	5	5,500(税込)
久保屋	42-4338	土沢駅から徒歩3分	15	6,000(税込)～
大和坊	48-5504	岩手県交通大迫バスターミナルからバス45分	30	6,000(税込)
和泉坊	48-5505	岩手県交通大迫バスターミナルからバス45分	16	5,500(税込)
日向坊	48-5506	岩手県交通大迫バスターミナルからバス45分	15	5,500
ユースホステル 花巻ならの里 ユースホステル	31-2341	花巻駅から車15分、 新花巻駅から車10分弱	10	会員4,600 一般5,600 (二食付)(税込)
JR東日本ホテルズ ホテルフォルクローロ花巻東和	42-1011	土沢駅から徒歩15分、 新花巻駅から車10分	82	シングル 8,000(税込)～ ツイン1名 7,500(税込)～ 朝食サービス
農業体験実習館	48-2111	岩手県交通大迫バスターミナルからバス40分	30	大人2,000(税込) 小人1,500(税込)
無ら里	24-2026	花巻駅から車で10分	6	朝食付き 6,600(税込) (2名ユースで1名6,100(税込)～)

イーハトーブいわて・花巻

温泉 道楽

花巻温泉郷お宿案内

花巻温泉

台温泉

金矢温泉

松倉温泉

志戸平温泉

大沢温泉

渡り温泉

山の神温泉

鉛温泉

新鉛温泉

花巻北温泉

東和温泉