

# 秋の湯けむり 特集

## 温泉・銭湯・サウナ



もうすぐ寒い冬がやってくることを知らせるように、どんどん風が冷たくなってきました。冷えた体を温めてくれるお風呂やサウナが恋しくなる季節。自宅のお風呂もいいですが、ちょっと足を伸ばして温泉や銭湯、サウナに行きませんか？

暑い日が続いた今年の夏。シャワーで汗を流すだけで何日もお湯につからなかった、という人も多いのではないのでしょうか。秋を迎え、しっかり入浴する習慣を取り戻したいですね。

ゆっくりお湯につかる入浴は、免疫力を高め、新陳代謝が活発になり、疲労回復、リラックスにも効果があると言われています。

入浴する時に注意が必要なのは湯冷め。汗をかいたままにすると体が冷え、かえって風邪をひきやすくなってしまいます。入浴後はきちんと体を拭くなど、対策をしましょう。脱水症状を防ぐための水分補給も忘れずにしてください。

秋は温泉にも出掛けたくなる季節です。アルカリ性単純温泉は「美肌の湯」と呼ばれたり、塩化物泉(食塩泉)は湯冷めしにくいなど、泉質によって効能が変わるのも温泉の魅力。いろいろな温泉を訪れ、自分の好みを探ってみるのも温泉の醍醐味のひとつではないでしょうか。

また、近年ブームになっているサウナ。大量の汗をかき、血流が促進されることで新陳代謝が活発になるなど、さまざまな効果が期待されています。サウナといってもドライサウナやミストサウナなど、種類はいろいろ。今は銭湯、温泉、サウナ専門店などで楽しむことができます。

サウナハットといったサウナグッズも販売されているので、サウナに入るのに加えて、お気に入りのグッズをそろえてみるのも楽しいかもしれません。

これからの季節は、特にインフルエンザや風邪などに注意が必要になります。マスクや手洗いなどの予防に加え、しっかり入浴などで体を温めて、健康管理をしましょう。

本格的に寒く忙しくなる冬を前に、温泉、銭湯やサウナにゆっくり入り、リフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

### クーポン券

キリトリ線に沿って切り離してお使いください。

---

### サウナ アッセ・デヘル

サウナ利用の方にスタンプもう1つ押印！

●1回につき1枚まで ●1紙全員有効  
●他割引との併用不可

有効期限：2023年11月30日まで

エムリンク ホールディングスグループ 泉ふらん

Kitami Class Luana 北見クラス ルアーナ

### サウナ アッセ・デヘル

光西町「北見クラス ルアーナ」内のサウナです

【営業時間】  
●11時～22時  
※21時最終入浴です  
※月曜日は15時オープンです

【料金】  
●サウナ利用券……800円  
●貸タオル……100円  
●アメニティセット……200円  
●手ぶらセット……1,000円  
※上記すべてが付いてお得♪

平日16時までの入浴は  
●サウナ利用券……600円  
●手ぶらセット……800円

押印5個で1回無料のスタンプカードでさらにお得に！

ロウリュイベントも毎月開催！

サウナ&温浴でリラックス  
飲食できるカフェも併設  
「ととのう場」

サウナアッセ・デヘルのHPはこちらです▶

〒北見市光西町169-38 北見クラス ルアーナ内 ☎0157-57-1044

宿泊者限定！ 置戸町食のアドバイザー 佐々木 十美さんの

### 手作り朝食 大好評です！

「じゃらんnet」からお申し込み

11月のイベント

◎11/4(土) 14:30～ Live Performance in ゆうゆ

◎11/25(土) 18:30～ フミカナ歌謡ショー

11/6(月)～11/10(金) 温泉設備メンテナンスの為休業させていただきます。

おけと勝山温泉

TEL.0157-54-2211

### 熱・皮

11月も “アウスグース” イベントやります！

詳細はSNSにてご確認ください

おけと勝山温泉

TEL.0157-54-2211

### 大好評!! 男女各サウナ室完備

冷え性・神経痛・腰痛・有害物質や皮膚の老廃物排出・自律神経失調・神経性胃炎・便秘・太りすぎ など

入浴料金

- 大人…490円
- 小学生…150円
- 幼児…80円

美容と健康の為にどうぞお気軽にご利用下さい。

北見地区公衆浴場

### 高栄湯

TEL. (0157) 24-9886

営業時間/火～土曜 14:00～22:30  
日 曜 12:00～22:30  
定休日/第1・第3月曜日

今、注目の“川湯温泉”へ

お宿欣喜湯 別邸 忍冬 (すいかずら)

ビュッフェ及び 懐石料理お食事処

### フリードリンク

となりました (一部 日本酒等を除く)

カフェラウンジオープンしました

15:00～22:00 フリードリンク (アルコールを含む)

★料金はいずれも税込み・ご宿泊の場合入湯別

お宿欣喜湯 別邸 忍冬 (SUIKAZURA)

川上郡弟子屈町川湯温泉1-2-3 (旧川湯第一ホテル忍冬)

ご予約は公式HPまたはお電話にて □予約センター 015-483-2211

### 大好評! 手作りバイキング

11月・12月 朝食付プラン

お1人様 9,000円～ (土・祝日は10,000円～) ※入浴税別途

昼ビュッフェ [11:30～14:00]

期間:11月7・8・13・15・16・19・29日、12月1日

大人 2,750円 小人 1,100円 ※3歳以下無料 (入浴セット:大人3,300円・小人1,650円 3歳以下無料)

目帰り入浴 [13:00～20:00]

大人 1,000円 小学生 700円 幼児 500円 ※レンタルタオル (バス・フェイス各100円)

自家源泉かけ流し

TEL.015-483-2211

FAX.015-483-2551

https://www.kinkyu.com