



湯屋めぐりで 血めぐり良く

みなさまは「銭湯」と聞いたら
何を思い浮かべますか？

ご高齢の方が健康維持のために行く

イメージを持っている方もいらっしゃるのでは。
ですが、銭湯というのは

幅広い年代の方が楽しめる、
とっておきの場所なんです。

近頃は駐車場を備えたところもあるので、
愛車で銭湯めぐりツーリングなどという
楽しみ方ができるのもポイント。

お気に入りの銭湯と、自分なりの楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか。



日常の中にちよつとした非日常を

「みなさまの日常のなかに銭湯があつて欲しい……」
 そう語ってくれたのが、銭湯をこよなく愛している銭湯OLやすこさん。
 「大きな湯船に浸かり、体中に血がめぐっているのを感じ、日々の嫌なことも忘れられる」ところが、特に気に入っているのだそう。
 ここでは、やすこさんに銭湯の楽しみ方について語っていただきました。



Guest Speaker 銭湯OLやすこ (奥野靖子)

プロフィール
 北海道出身・東京在住の会社員。「銭湯はもう一つの我が家」として、銭湯での人との関わりを楽しみながら、日本各地の銭湯を巡る。(社)銭湯文化協会銭湯大使。東京都浴場組合の公認ライターとしても活躍中。TV・雑誌・ラジオ・Webメディア等で銭湯の魅力を紹介しており、共著に『旅先銭湯(2, 3, 4)』がある
 twitter: @sento_olyasuko blog: https://note.com/sento_ol_yasuko/

🔥 昨今のおもしろ銭湯事情

🔥 子どものころから 馴染みのある銭湯

札幌で過ごした幼少期、銭湯好きの祖母が買い物がてら銭湯に連れて行ってくれました。「熱いお風呂でもちよつとお湯を体に掛けてから入ると、こんなに気持ちいいんだよ」とか「薬湯とかも良い匂いだね」などと聞かされて育ったので、銭湯好きの感性が身に着いたのだらうな、と思います。



銭湯で行なわれたイベントで印象に残っているのは、「湯船に浸かりながら聴く世界一の口笛ライブ」ですね。口笛世界一の方が口笛を

吹いてくださって、それをみんなお湯に浸かりながら聴くという趣旨のイベントでした。心地良い音が天井の高いレトロな銭湯の中に響き渡っていたのが印象に残っています。

また、私の友人が企画している「歌垣風呂」という短歌を詠み合うマッチングイベントも今の時代をあらわしていますね。相手の姿が見えないなか、「恋のお題」に沿った歌を男湯と女湯の壁越しに詠み合うのですが、こちらはカッ

プル成立率が意外と高いのだそう。私も以前さつまいも皮を用いた「さつまいも風呂」を企画させていただきましたいたんですが、最近色んな変わり湯や薬湯などを試みる銭湯が増えてきたと感じています。

SDGsをテーマにした「こんぶ湯」だとか、黄色いアヒルのオモチャをたくさん浮かべた「アヒル湯」だとか。お金をかけて設備を新しくしなくても、手軽にできる楽しみ方を工夫しているな、と思います。

🔥 オススメの銭湯の楽しみ方

大きな湯船にゆつたりと浸かって体をリフレッシュできることや、ペンキ絵や宮造りの外観などアートの要素を楽しむことができるのももちろんですが、私は「銭湯ならではの人のつながり」も気に入っています。名前や職業は知らないものの、銭湯でよくお会いする方とお話するようになるなど、職場と家の行き来では築けない関係性が生まれるのが、銭湯の醍醐味ですね。

🔥 持っていくと便利!! 銭湯グッズ

貼り紙にも土地柄が感じられる楽しいですね。例えば北海道では、ロシアの方も銭湯にいらつしゃるため、貼り紙にロシア語が書いてあつたり、北海道ローカルの注意書きで「漬物はフロントでお預かりします」というのがあつたりします。北海道では、冬に各家庭の漬物を交換しあう方が多いのですが、漬物をロッカーに入れると匂いがついてしまうため、フロントで預かってくれるんです。日本全国津々浦々、その土地ならではの日常に触れ、新たな発見をすることがするのも新鮮ですよ。

まずは、手ぬぐいですね。最近の若い方は、持つてらつしゃらない方も多いと思いますが、手ぬぐいの良いところは、コンパクトに収納できて、すぐ乾くこと。旅行や、車中泊の際に重宝します。あとは、季節に合わせて手ぬぐいの色柄を選ぶ楽しみもありですね。例えば、夏はスイカ柄を使つてみたり、秋はお月見の柄やススキ柄を選んでみたり。他にも、酒蔵のオリジナル手ぬぐいも集めています。一度銭湯で常連さんに褒められたことがあつて、話のネタにもなるので、地方の銭湯に行く際は酒蔵さんも一緒に探すようにしています。

手ぬぐいの他では、お風呂での視線が気になつてしまう銭湯初心者におススメなのが体を隠せるサイズのソワソワして心が落ち着かないとき、持つておくと安心です。



4か国語の貼り紙や浴場広告



やすこさんの手ぬぐいコレクションの一部



やすこさん お気に入りの銭湯

やすこさん曰く、自分の日々の行動範囲内にある「ホーム銭湯を1、2軒持つておくのが良い」とのこと。そこを拠点に、他の銭湯にも足を延ばしてみるのがツウの楽しみ方。



金星湯 〒114-0002 東京都北区王子4-1-3
 やすこさんの「東京のおじいちゃん」がいらつしゃる、やすこさんにとってのホーム銭湯。地下90mから汲み上げた井戸水を使用。ジェットバスもあり、心地良く体をほぐしながら温まることができる。



太平湯 〒144-0045 東京都大田区南六郷1-5-17
 大田区にあるレトロな宮造り銭湯。丁寧なお掃除のおかげで、ピカピカ。脱衣所と浴室の間のガラス戸の上に描かれた、美しい季節の「ガラス絵」もみどころの一つ。



銭湯のいろは

このページでは、銭湯に入る前に押さえておきたいマナーをはじめ、思わず誰かに話したくなるような銭湯にまつわる豆知識から編集部厳選の個性派銭湯を紹介します。これを読めばさらに銭湯に行きたくなるはず！

入る前に知っておきたい 銭湯マナー

① 湯船に入る前は、体を洗う
 たくさんの方が利用する銭湯では、先に体を洗うのがエチケット。髪の毛の長い方は、湯船に浸からないように髪を束ねましょう。

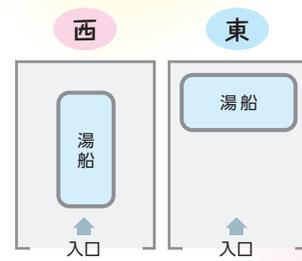
② タオルを湯船につけない
 お風呂グッズと絡に、シャワー・カラン（蛇口）の近く、もしくは専用の棚がある場合はそこにタオルを置きましょう。

③ 脱衣所に戻る前にしつかり体を拭く
 脱衣所に戻る前になるべく水滴を拭き取りましょう。水滴が残っていると脱衣所をびしゃびしゃにしてしまい、他のお客様の迷惑になってしまいます。

意外と知らない？ 銭湯豆知識

その1 東日本と西日本の銭湯で湯船の位置が異なる

東日本では浴室の奥に湯船がある場合が多いのに対し、西日本では浴室の中央にあることが多いようです。諸説ありますが、東日本では、体を洗い流してから湯船に浸かるスタイルが定着していたのに対し、西日本では、湯船に浸かったあとに体を洗うスタイルが多かったからとか。



その2 東日本よりサイズが小さい西日本のケロリン桶



実は、ケロリンの桶も東日本と西日本でサイズが異なります。その理由は、東西で銭湯の湯船の位置が異なるため。東日本ではカランからお湯を溜めることが多いですが、中央に湯船がある西日本では、湯船のお湯を汲むのが一般的だったため東日本のサイズより小ぶりになっています。また、腰掛けにされても壊れにくい頑丈さから「永久桶」という別名も。

その3 目的によって異なるお湯の温度

実はお湯の温度によって、効果が異なると言われていています。リラックスした気分を味わいたいときは、副交感神経が働く、38~41℃くらいのぬるめのお湯がおすすめです。また、眠気を覚ましいたいときなどは、交感神経が活発に働く、42℃を超える熱いお湯がおすすめです。ただし、長湯は禁物。



編集部が選んだ 個性派銭湯

有限会社光風自動車商会在営の公衆浴場。熱めのお湯が特徴。温泉好きのご主人が、この地をボーリングで掘ってみたところ深さ800mの場所から温泉が湧いたことが開業のきっかけとか。

青森県つがる市森田町下相野野田73-3
 営業時間 4月~10月は5:00~21:00
 11月~3月は6:00~20:00
 定休日 毎月第1・3日曜日
 TEL:0173-42-1496
 駐車場 あり

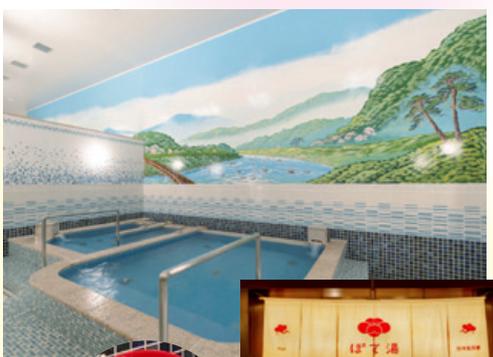


男湯の壁面には、鯛を釣る恵比寿様が描かれている。

青森県つがる市
光風温泉

自動車整備工場に併設されている銭湯

ホテルの中にオープンした銭湯
 京都府京都市
梅小路銭湯 ぼて湯



浴室には珍しい牛乳石鯉の桶も。

2020年に開業したホテル「梅小路ホテル 京都」の中に併設されている「ぼて湯」。令和の時代につくられた新しい銭湯ながらどこか懐かしさも感じる場所です。銭湯のみ利用も可能。

京都府京都市下京区観喜寺町15
 営業時間 ご宿泊の方 6:00~10:00 15:00~25:00
 銭湯のみ利用の方 15:00~20:00 (最終受付19:30)
 定休日 年中無休 TEL:075-284-1100
 駐車場 コインパーキングあり

2020年熊本にオープンした銭湯。2016年に発生した熊本地震を契機に、オーナーの黒岩さんが自宅の1階を町の人のための銭湯にすることを決意。木の温もりにこだわり、寺社などに用いられる伝統的な工法「重ね透かし梁」を応用し、細かい部材を重ねることで耐震構造を高めています。

熊本県熊本市中央区神水2-2-18
 営業時間 16:00~20:00
 定休日 火・木・金曜日
 TEL:050-1258-1556
 駐車場 あり



浴室内の壁面には、グラフィックデザイナー 米村知倫さんによる、神水の街並みが描かれている。

熊本県熊本市
神水公衆浴場

木の温もりを感じる銭湯

黒湯効果でお肌ツヤツヤ!女将さんお手製の 名物釜めしを食べて帰らないのは勿体ない!

ERIN'S
point



東京都大田区蒲田本町2-23-2
TEL:03-3732-1126
営業時間 10:00~24:30
定休日 年中無休
※平日の水曜日は2階大広間が利用不可。
黒湯(高温・低温)、電気風呂、ガリウム石温
浴泉、マイクロバス、水風呂、サウナ
料金 大人500円、小学生200円、
未就学児100円
駐車場 3台

赤い看板が目印の蒲田温泉は
1937年創業と歴史が古く、
ケロリン桶やお釜ドライヤーなど、
昔懐かしい銭湯の雰囲気があります。
取材時に出会った常連さんは30年
以上も通っているそう。マイクロバス
や電気風呂など種類が豊富で、
特に黒湯は都内屈指の濃さと温度
を誇り、低温で約42℃、高温だと
なんと約46℃。痛いくらいの熱さで、
えりんさんは半身浴、初心者の方は
手浴が限界でした(笑)。お風呂
上がりには女将さんお手製の「とり
釜めし」をいただくことに。新潟県
栃尾産コシヒカリや森林どりなど、
食材にこだわった釜めしは、蓋を開
けると出汁と食材の香りが広がり、
優しい味にほっこりしました。



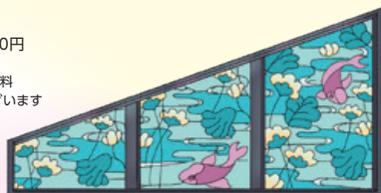
大正ロマンやアートが好きなお人には 一度は行って欲しい!北斎のタイル絵は圧巻!

ERIN'S
point



神奈川県川崎市高津区千年新町20-4
TEL:044-766-6240
営業時間 平日 14:00~24:00
土・日・祝日 11:00~23:00
定休日 毎週金曜日
黒湯(露天風呂)、シルキーバス、
ジェット風呂、水風呂、サウナ
料金 大人490円、中学生390円、
小学生200円、未就学児100円
※中学生は学生手帳を提示
※保護者1名につき未就学児2名まで無料
※料金は予告なく改定されることがございます
駐車場 10台

最後に訪れた「千年温泉」は天然
温泉のある銭湯として50年以上
愛されている銭湯。2018年に
デザイナーズ銭湯としてリニュー
アルオープンしました。内装のコン
セプトは大正ロマン。ステンドグラス
やウィリアム・モリスの壁紙など、
おしゃれで可愛い空間が広
がっています。銭湯といえば富士山
のペンキ絵ですが、こちらの銭湯は
葛飾北斎の白波(男湯)と赤富士
(女湯)をモチーフにしたタイル絵
が飾られています。どの内湯からも
正面から絵を楽しめるので、モザイク
タイルの職人さんが何種類もの
タイルを組み合わせてつくりあげた
緻密な作品を心ゆくまで堪能する
ことができました。



銭湯めぐりをしてみて...

銭湯とひとくち言っても、雰囲気やお風呂の種類などが様々で全く飽きません
でした。自宅とは違い、一度に複数のお風呂に入ることができるのがビュッフェ
のようで楽しかったです。蒲田温泉で出会った常連さんが「もう出ちゃうの?
もったいない!出たり入ったりして一日過ごすといよいよ」と教えてくれたので、
次回は銭湯で一日過ごすツウな楽しみ方をしてみたいです。(なつき)

黒湯、露天風呂、ミュージックロウリュなど、普段通っている銭湯では
体験できない事が盛りだくさんで楽しかったです。ちょっと足を延ば
して銭湯をハシゴする醍醐味を覚えてしまったので、当面は週末やる
ことに困らなそうですね。最後に、都内で一、二を争うお湯の熱さで
有名な蒲田温泉さんは、噂に聞いていたとおり熱かった…。(えりん)



銭湯初心者
編集部スタッフ なつき

湯船に浸かるのは好きだが、あくまで
自宅で楽しむことが多い。香りや色が
変わると気分転換になるので、入浴剤
を集めるのにハマっている。



案内役
編集部スタッフ えりん

コロナ禍で健康に気を遣い始めたことが
きっかけで銭湯に通うように。休日だけでな
く会社帰りに立ち寄ることもある。銭湯の好
きなところは、天井が高く開放感のある浴室。

編集部スタッフの

銭湯めぐり

COCOFURO
たかの湯

ミュージックロウリュでテンション爆上がり! 水深90cmのキンキンの水風呂も魅力!

ERIN'S
point

まず訪れた「COCOFURO
たかの湯」は、3世代で楽しめる
デザイナーズ銭湯として今年
リニューアルオープンした銭湯です。
20分に1回音楽が流れる「ミュー
ジックロウリュ」が目玉ということで、
サウナに初挑戦してみることに。
初めてのサウナは想像以上に熱く、
息をするのもやっとで、えりんさん
を残して1分ほどで外へ。キン
キンに冷えた水風呂に足しか入
れることができなかつたのですが、
サウナ猛者の方が水深90cmの浴
槽に肩まで浸かっていたのがとて
も衝撃的でした。「ミュージック

ロウリュ」が始まり、リズムカルな
重低音が聴こえてきたので、2度目
の挑戦へ。ロウリュなので1度目よ
りも熱かったのですが、パワフルな
音楽でテンションが上がって、1度
目より長くサウナルームにいる
ことができ、えりんさんからは
「私よりもサウナの可能性がある
」と言われました。流れる曲は
昭和・平成・令和ごとに1曲ずつ。
アーティストは、曲名はしばり
など遊び心もたっぷりなので、曲を
リストは日替わりなので、曲を
基準に来店するお客さんも多い
のだそう。



銭湯めぐりが趣味という編集部スタッフえりんが案内役となり、
銭湯初心者のスタッフなつきが銭湯めぐりに初挑戦!
その様子や銭湯をめぐって見た感想をレポートします。
銭湯めぐりの舞台として選んだのは、銭湯が数多くある東京都大田区と
神奈川県川崎市。初心者でも銭湯を楽しめるようにと、
昔ながらの銭湯からデザイナーズ銭湯まで個性豊かな銭湯をめぐりました。



東京都大田区仲六郷2-27-12
TEL:03-6715-8773
営業時間 6:00~24:00(最終入館23:30)
定休日 3・5・9・11月の第3木曜日
あつ湯、炭酸泉、電気風呂、水風呂、サウナ
料金 大人500円、小学生200円、未就学児無料
駐車場 近隣にコインパーキングあり



● イラストレーション / キタガワラ・エリン