



温泉

อาบน้ำแร่แช่อนเซ็น
ท่ามกลางแหล่งน้ำพุร้อน
ขึ้นชื่อทั่วญี่ปุ่น

温泉



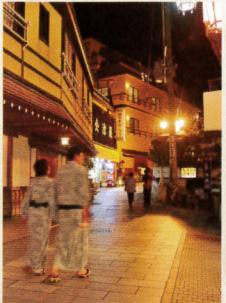


⑦ คุซัตสึ ออนเซ็น (Kusatsu Onsen)

สถานที่ตั้ง: Kusatsu, Gunma

ulatory ที่ตั้งของมานา น้ำพุร้อนจำนวนมหาศาลของ คุซัตสึ ออนเซ็น ในจังหวัดคามิยะ ได้รับการขนานนามว่าเป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่ มีคุณประโยชน์สูงสุดในญี่ปุ่น นอกจากนี้แล้วศูนย์กลางของ เมืองยังมี “อุบากะ” (หุ่น泥偶) ที่เป็นผลงานของการออกแบบ ของสถาปนิกชื่อดังอีกด้วย

www.visitgunma.jp/th/onsen/index.php



⑧ ยูดานากะ และ ชิบุ ออนเซ็น (Yudanaka Onsen)

สถานที่ตั้ง: Yudanaka, Nagano

ยูดานากะ และ ชิบุ ออนเซ็น เป็นน้ำพุร้อนสองแห่งที่ได้ดังมาก ที่สุดในบรรดา 12 แห่งที่รวมอยู่ในเมืองยามานาโนะอุจิ ทางตอนเหนือของเมืองนางาโนะในประเทศญี่ปุ่น ที่นี่ยังเป็นจุดชม “ลิงทิมะ” อันมีชื่อเสียง ซึ่งเป็นลิงญี่ปุ่นที่ออกจาป่าลงมาเปลื้องน้ำร้อน สร้างมนต์เสน่ห์พิเศษที่นักท่องเที่ยวสามารถใช้ได้ คือ “โคระคุจัง” เป็นเรียดังร้าวจากามีน ดังอยู่ในบริเวณด้านล่างของสวนลิง

<http://www.yudanaka-shibuonsen.com/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspri/yudanaka.html>



⑨ เกโร: ออนเซ็น (Gero Onsen)

สถานที่ตั้ง: Gero, Gifu

เกโร ออนเซ็น ดังอยู่ทางตะวันออกกลางของจังหวัดเกifu ในภูมิภาค ชูบุ ติดกับเมืองนาราและในเมืองนารา ที่นี่เป็นสปาที่มีจุดเด่นที่สุดในด้านความงามที่ 10 จุดที่เป็นหนึ่งในส่วนแหล่งน้ำพุร้อนที่ตั้งตระหง่านญี่ปุ่น และมีชื่อเสียงในการบรรเทาไข้ไข้ข้อ ทางเดินทางไปตามเส้นทาง ยุนจิน ยุนรุชิ เทղะตะ จะพบบ่อสำหรับน้ำร้อนได้มากกว่า 3 แห่ง

<http://www.gero-spa.or.jp/english/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/gifu/gero.html>



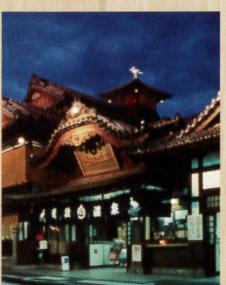
⑩ อาริเมะ ออนเซ็น (Arima Onsen)

สถานที่ตั้ง: Kobe, Hyogo

อาริเมะ เป็นแหล่งแห่งน้ำแร่อ่อนเย็นที่เก่าแก่ที่สุดในญี่ปุ่น อยู่ใน เนื้อเมืองโภเกะ จังหวัดเซียะโนะ อนาคตจะมีจุดเดียว แห่งเท้า หรือสำหรับเดินอยู่หลายจุดแล้ว ป้องกันน้ำลื่นใจโดยบ่อสำหรับน้ำ Tansan -sengoku ที่เป็นบ่อน้ำเย็น ส่วนบ่อสำหรับน้ำร้อนธรรมชาติที่ตั้งตระหง่าน แหล่งน้ำร้อนที่มีชื่อเสียง

1. บ่อน้ำแร่ คินโนะ-ยุ (Kin-no-Yu) เป็นบ่อน้ำแร่ที่มีส่วนผสมของธาตุเหล็กสูง มีสรรพคุณลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ โรคไข้หวัดใหญ่
2. บ่อน้ำแร่ กินโนะ-ยุ (Gin-no-Yu) เป็นบ่อน้ำแร่ที่มีส่วนผสมของธาตุเหล็กและเดนเรย์น มีสรรพคุณช่วยบำรุงระบบย่อยอาหาร ภาวะเส้นเลือดอุดตัน

<http://www.visit.arima-onsen.com/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspri/arima.html>

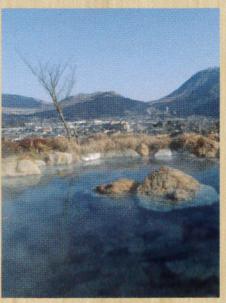


⑪ โดจो: ออนเซ็น (Dogo Onsen)

สถานที่ตั้ง: Matsuyama, Ehime

โดจो ออนเซ็น เป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่เก่าแก่และมีชื่อเสียงที่สุด ดังอยู่บริเวณชายฝั่งของมหภาคียะนะะ บะนากะ ชูบุ สถานที่ท่องเที่ยวหลักๆ คือ โดจो ออนเซ็น ยังคง ที่อยู่ในสุกาการะที่ตั้งตระหง่าน สมัยเมiji ตั้งแต่ปี 1894 นอกจากการอาบน้ำ ยังมีการเดินทางท่องเที่ยว สำรวจมหานครญี่ปุ่น ที่มีความทันสมัย สวยงาม ภายในห้องสุนทรีย์ ลักษณะห้องอาบน้ำที่ตั้งตระหง่าน

<http://www.dogokan.co.jp/gl/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspri/dogo.html>

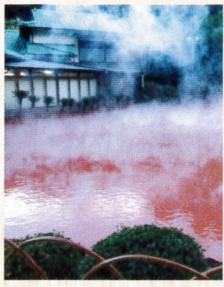


⑫ ยูฟูอิน (Yufuin)

สถานที่ตั้ง: Yufuin, Oita

เมืองยูฟูอิน ดังอยู่ในใจกลางจังหวัดโภคิตะ เป็นส่วนต่อขยาย จำกัดของกิบันนูฟูอิน ซึ่งมีแม่น้ำโภคิตะไหลผ่าน เป็นแหล่งกำเนิด ภูเขาไฟ ร้อนจัดที่มีชื่อ “บุงโนะ ฟูจิ” ดังอยู่ทางตอนเหนือของ ภูเขาไฟบูน่า มีใจกลางท่ามกลาง ที่พักที่ตั้งตระหง่านที่มีเอกลักษณ์ แกลลารีขนาดเล็ก ร้านอาหารที่หันหน้า และร้านกาแฟ ทั้งหมด ผสานผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นเข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว

<http://www.yufuin.gr.jp/>
http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/oita/yufuin_kuju.html



⑬ เบปปุ ออนเซ็น (Beppu Onsen)

สถานที่ตั้ง: Beppu, Oita

เมืองเบปปุ เป็นแหล่งน้ำพุร้อนหลักของญี่ปุ่น อยู่ในจังหวัด โภคิตะ ไม่มีรีสอร์ฟ์ใดที่สามารถลดน้ำพุร้อนได้มากกว่าที่นี่ใน บริเวณสถานที่ท่องเที่ยวของญี่ปุ่น ยังมี “บุน្តาน้ำพุร้อน” บ่อ น้ำพุร้อนจัดซึ่งมีเท้าและก้าวลงชั้น เป็นน้ำพุร้อน 9 แห่งที่นำ ตั้งแต่เด็กไปจนถึง成年เท่านั้น

<http://th.visit-oita.jp/oita/onsen>
<https://www.jnto.go.jp/eng/regional/oita/beppu.html>

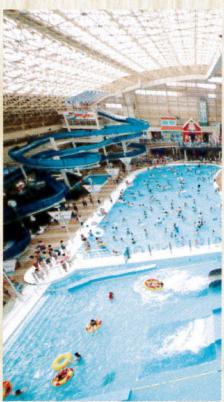


⑭ อิบุซึกิ ออนเซ็น (Ibusuki Onsen)

สถานที่ตั้ง: Ibusuki, Kagoshima

อิบุซึกิ ออนเซ็น เป็นน้ำพุร้อนรวมกลุ่มที่ไม่เหมือนกับน้ำพุร้อน ทั่วไป เพราะ อิบุซึกิ ออนเซ็น เป็นการอบรอยราข้อน ซึ่งผู้มาใช้บริการต้องฝังผึ้งภายในห้องร้าน และผ่อนคลายในท่าที่ ต้องการ แม้ว่าที่นี่จะใช้เวลาในการร้อนมากขยำ แต่สุภาพตื่นเต้น จำเป็นต้องสักวันสองวันเพื่อเตรียมตัว

<http://www.ibusuki.or.jp/>
<https://www.jnto.go.jp/eng/spot/hotspri/ibusukionsen.html>



⑮ สปาเรสอร์ทฮาวายอเมริกัน (Spa Resort Hawaiians)

สถานที่ตั้ง: Iwaki, Fukushima

ที่สปาเรสอร์ทฮาวายอเมริกัน ผู้มาเยือนจะได้สัมผัสน้ำพุร้อน แบบญี่ปุ่นและต่อต้าน้ำ น้ำพุร้อนน้ำตกที่มีน้ำที่ใส่ไว้ในห้องน้ำที่ตั้งตระหง่าน ความร้อนมีส่วนสูงถึง 5 แห่งต่อห้องน้ำ ความน่าทึ่งๆ ที่มาท่องเที่ยวของที่นี่

- โอลด์ โจนส์ โภคิตะ เป็นส่วนสูงที่มีลักษณะเด่นคือร่องอาบน้ำที่เลียนแบบแม่น้ำใจกลางอาบน้ำมีน้ำมีสีทอง
- บ่อสำหรับน้ำร้อน บ่อหักมีความกว้าง 50 เมตร ดังอยู่ใกล้กับเชิงเขาในนาคิดะใหญ่ ที่เรียกว่า “เรือกระดาน”
- สไลเดอร์ มีตัวยก 5 ช่อง สามารถเล่นได้สามแบบ ไม่ว่าจะ เป็นแบบห้องสไลเดอร์ แบบคดเคี้ยว หรือแบบบุ๊รุ รวมทั้งเลือกรอบด้วย ความชื้นของสไลเดอร์ได้ด้วย

<http://www.hawaiians.co.jp/english/>



⑯ ฮาโกเนะ: โควากิเอน ยูเนสัน (Hakone Kowakien Yunessun)

สถานที่ตั้ง: Hakone, Kanagawa

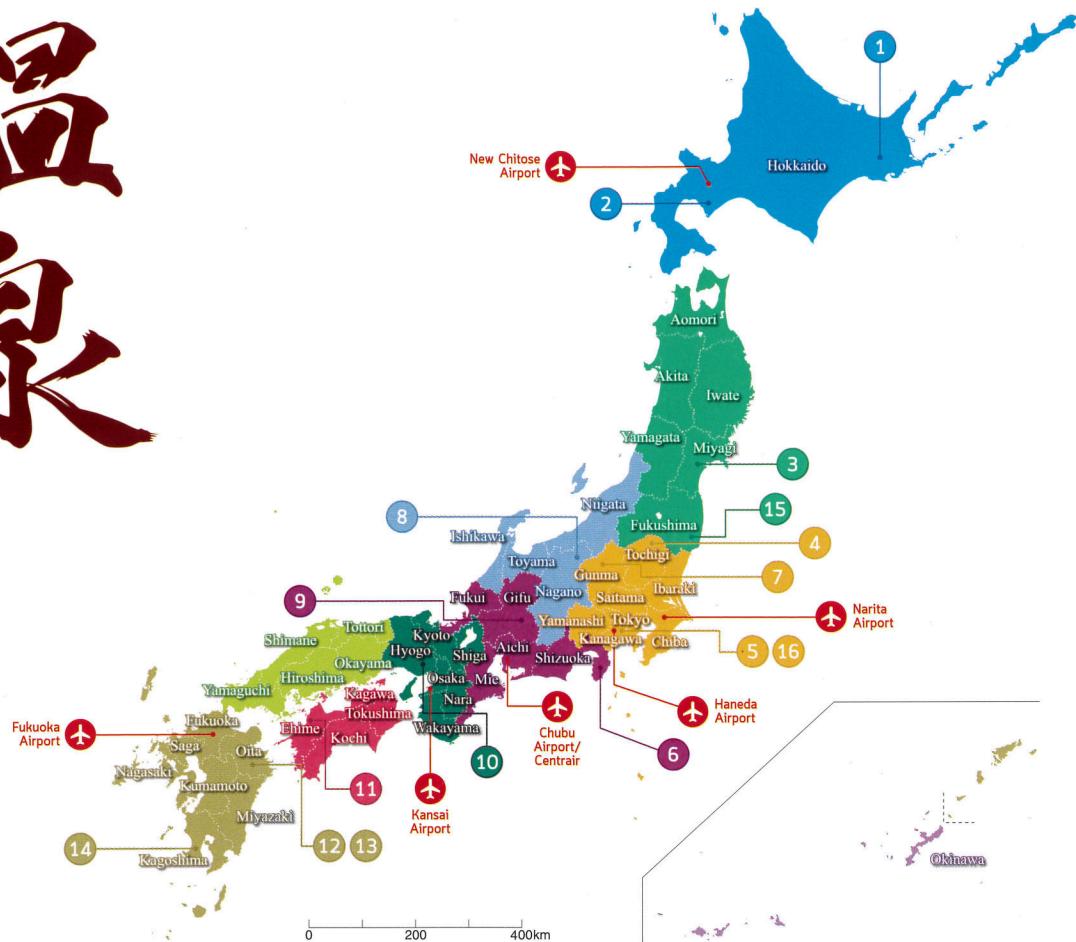
อะโภเกะ โควากิเอน ยูเนสัน เป็นสปาเรสอร์ทสำหรับน้ำพุร้อนและส่วนน้ำ ในการบายาดและหินทรายที่มีน้ำตื้นๆ ใจดีที่สามารถใช้ในการรักษาความชื้น ว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าตื่นเต้นใจได้มากที่สุดในโลก ความร้อนมีส่วนสูงถึง 5 แห่งต่อห้องน้ำ

1. โซโนเนนเซ็ชัน สปาเรสอร์ท หมาดสำหรับคนที่ไม่สามารถเดิน ที่ต้องการได้สุขด้วยน้ำลงบ่อสำหรับน้ำพุร้อน สปาอาบเที่ยว มีส่วนผสมของยาเที่ยว ชาที่ปลูกในเนินภูเขา หินทรายที่ใส่ไว้ในร่องน้ำ และความร้อนที่มีส่วนสูงถึง 3.6 เมตร การลงอาบน้ำในน้ำที่ร้อนดีคืนความอ่อนเยาว์ให้ทันท่วงทาย
2. โซโนเมizi ใน ญี่ หมาดสำหรับผู้ที่ต้องการความเป็นส่วนตัว เพลิดเพลินกับน้ำพุร้อนและดื่มด่ำกับบรรยากาศในร่ม

<http://www.yunessun.com/en>
<http://www.jnto.go.jp/eng/spot/hotspri/hakone-kowakien-yunessun.html>



溫泉



*หมายเหตุ ภาพประกอบใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์ การให้บริการอนุญาตในสถานที่จริงไม่สามารถบุกเบิกในน้ำพร้อมได้



การเตรียมตัวลงแข่งขัน

1. ลวนดุกดายดะ และใช้ผ้าขนหนูที่ทางเรียดังจัดเตรียมไว้ให้ในห้องพัก
2. ท่านสามารถเก็บของสำคัญไว้ในลิคอกเกอร์ที่ห้องอาบน้ำ แล้วนำถุงฯเจดีตัวเข้าไปอาบน้ำได้ (ถุงฯนี้มีหัวสำหรับรวมของมือหรือข้อเท้า) หากเป็นไปได้ควรเก็บของมีค่าไว้ในห้องพัก
3. ลดดุดญูจะดีกว่าในกระบวนการที่จัดให้ในห้องน้ำบลีฟอยด์สั้นๆ แล้วเดินเปลือยกายไปที่ห้องน้ำ คุณจะพบนิ่งผู้ผ้าผืนเดินเข้ามาในห้องน้ำบลีฟอยด์สั้นๆ จะนำเฉพาะผ้าผืนเล็กๆ เข้าไปบีชีนเป็นผ้าที่ทางเรียดังจัดไว้ (ส่วนใหญ่จะวิ่งไว้ให้ในห้องพัก)
4. บ่ออาบน้ำร้อนส่วนใหญ่จะห่วงชาย-หญิง บางแห่งใช้วิธีกำหนดเวลาเป็นรอบสลับกัน ควรลังเกดป้ายให้ติดก่อนเข้าใช้บริการ (男 = ชาย ส่วน 女 = หญิง) หากเป็นเรียดังหรือ วิสเซอร์ตามกฎเท่าที่อธิบายไว้
5. เมื่อไปเดินบริเวณอาบน้ำ ให้เข้าร่วงร่างกายก่อน เตรียมดังส่วนใหญ่มีสูญ แขนพู เตรียมไว้ให้ ทำความสะอาดร่างกายโดยการนั่งบนม้าน้ำ ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กๆ คลุกทำความสะอาดร่างกายจนสะอาด จึงค่อยลงไปแข่งในน้ำร้อน
6. อย่ารีบลงไปแข่งในน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป การลงน้ำร้อนนั้นควรนั่งให้ตัวอยู่บนขอบอ่างแขวงแขวงเพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นค่อยๆ หยอดตัวลงในน้ำเพื่อให้ร่างกายเข้าใจว่าจะมาปรับตัวความร้อน เมื่อรู้สึกวิเศษแล้วจึงลงไปนั่งบันทึ่นอ่อน
7. หลังจากแข่ง ควรใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเล็กๆ คลุกตัวให้หมดก่อน แล้วค่อยเดินเข้าสู่ห้องแต่งตัว
8. ความถูกต้อง ลวนผ้าเช็ดตัวที่เปียกและไม่ต้องการใช้แล้วให้ทิ้งลงถังในห้องแต่งตัวได้เลย ไม่ต้องนำกลับห้องพัก

ข้อควรระวังในการแข่งขัน

- ไม่ถ่ายภาพ (ยกเว้นบางแห่งที่อนุญาต หากด้วยการถ่ายภาพควรสอบถามก่อนทุกครั้ง)
- ไม่สามารถถ่ายน้ำ หรือผ้าเช็ดตัวลงในห้องน้ำ
- เข้าห้องน้ำปัสสาวะและถอดชุดราตรีให้เรียบร้อยก่อนลงแข่ง
- ไม่อ้อมสีผนัง หักผ้า แหงนพื้น ดำเนิน กระโดดเด่น ว่ายน้ำในห้องแข่งขัน
- ไม่ยืนน้ำหัว เนื่องจากน้ำอาจกระเด็นไปบนคนน้ำแข็งๆ และควรเก็บเก้าอี้รวมทั้งแขนพู ให้เรียบร้อยหลังจากใช้เสร็จ
- ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้ใช้บริการท่านอื่น
- ไม่ดึงอุจจาระน้ำอ่อนเพาะเจริญเติบโตในห้องน้ำ
- ระหว่างน้ำให้มีน้ำยาเคลือบห้องน้ำ เช่น ขันขัน-ลงจากบ่อหน้า
- หากน้ำร้อนมีอุณหภูมิ 42 องศาเซลเซียส ควรแข่งประมาณ 10 นาที แต่ถ้าน้ำร้อนมีอุณหภูมิ ประมาณ 37-39 องศาเซลเซียส สามารถแข่งได้ถึง 20 นาที แต่ไม่ควรแข่งนานจนเกินไป
- ระหว่างน้ำแข่ง ท่านอาจปวดตามร่างกายไปด้วย การวนดในระหว่างแข่งน้ำร้อนนั้นจะทำให้เกิด ไข้หวัดได้ดี
- เมื่อแข่งจากการแข่งน้ำร้อนแล้ว ไม่ควรลังด้วยพยายามจะทำให้ร่างกายเสียอุณหภูมิ แต่เนื่องจาก น้ำแข่งจะมีร่องรอยอย่างที่ทำให้ผิดแพ้ได้ ท่านสามารถลังด้วยโดยปรับอุณหภูมิของผักบาน ให้ใกล้เคียงกับน้ำที่แข่ง หรืออาจใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กๆ คลุกตัว
- ไม่เดินเข้าห้องแต่งตัวขณะด้วยร่างกาย



Japan National Tourism Organization
องค์กรการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

ชั้น 10 อาคารเสริร์นพาร์คาวเวอร์ 159 ถนนสุขุมวิท 21 กรุงเทพฯ 10110
Tel: 0-2261-3525-6 Fax: 0-2261-3529

www.jnto.or.th visitjapanth visitjapanth