

神戸新聞読者クラブ

# 奥さま手帳

毎月、兵庫を再発見。

2025年  
2月号  
NO.619

日帰り温泉で、  
のんびり。

鉄分不足にご注意!!





湯上がりのごちそうは  
繊細な打ち立てそば。

## 蕎麦 ろあん 湯村

丹波篠山の人気そば料理店「ろあん 松田」の初代店主・松田文武さんが、「温泉が暮らしに根付いた湯村でマイペースにそばを打ちたい」と2019年に移住して新店舗をオープン。「散策途中に気軽に食べられるよう」メニューは盛りそばや鴨そばなどの単品のみ。午後2時からは松田さんが店内で焙煎したコーヒーとレコードの音楽を楽しむカフェ「黄昏ビギン」として営業する。

▷美方郡新温泉町湯1220-2  
☎0796-93-9668 午前11時30分～午後2時 火曜休、不定休あり ②台

その時最適なそばをブレンドし、息子さんが継承する丹波篠山の本店で石臼ぎき。ひと口で香りの豊かさ、ノド越しの良さに感激。盛りそば1,300円。



## ヤマザキショップカドミセ

源泉が湧き出す湯つば「荒湯」で、住民が野菜や卵を湯がくのは日常風景。そんな暮らしぶりを体験してもらおうと、地域のコンビニが湯がき用の食材を用意する。季節の野菜や卵に加え、温泉でコーヒーを入れたり、玉子サンドやポテトサラダの調理体験も企画。道具や調味料は用意されているので手ぶらで挑戦!

▷美方郡新温泉町湯1233-1  
☎0796-92-0062 午前7時30分～午後7時30分(土曜は午後8時まで、日曜、祝日は午後7時まで) 第1・3水曜休 ②なし



## 理容フクシマ

温泉街の理髪店やパーマ店でも温泉の恵みを。温泉でシャンプーする温泉洗髪が実に心地よい。「地元では昔から温泉を生活用水に使います。温泉でシャンプーすると泡立ち、泡切れがよく、汚れが落ちやすい。髪がやわらかくなりますよ」と約100年続く理髪店を営む福島知津恵さん。

▷美方郡新温泉町湯115-4 ☎0796-92-0209 午前8時～午後6時頃 月曜・第3日曜休 ②なし



温泉洗髪1,000円。肌に優しく、体の芯から温める弱アルカリ泉。血行が良くなって頭皮がやわらかくなり、健康な髪が育まれるのだとか。シャンプーする福島さんの手もモチモチ。



## レストラン 楓

併設のレストランは但馬牛の血統を引く黒毛和牛の肉が主役。凍る直前の低温で一定に保ち、肉の旨みを最大限に引き出す「氷温熟成」にこだわる。ステーキは注文ごとに目の前の鉄板でシェフが見事な手さばきで調理。但馬和牛サーロイン定食100g4,800円。

☎0796-92-2001 午前11時～午後3時(午後2時30分ラストオーダー)、午後4時～午後7時(午後6時ラストオーダー)



道案内/電車→JR山陰本線八鹿・浜坂駅から全但バス、湯村下車 車→北近畿豊岡自動車道八鹿ICから北西へ約60分



兵庫県は海辺に、山里に、まちなかにもいい温泉がある。泊まりでゆっくりもいいけれど、日帰り湯と温泉街のランチ、スイーツを楽しむ気軽な湯あみ旅もおすすめ。まずはわが県の3つの名湯、湯村、有馬、城崎温泉へ。新温泉町の湯村温泉は国内随一の高温の元湯、豊かな湯量、肌当たりの優しい「美肌の湯」が温泉通に愛されている。源泉かけ流しの足湯でくつろいだり、湯つばで卵や野菜を湯がいて食べたり、温泉の恵みを満喫しよう。



薄暗い洞窟のほら穴から一望する美しい山並み。開放感の緩急がたまらない洞窟風呂。



価格は個別に注釈がない限り、税込み表記です。入浴やお宿利用には入湯税やサービス料が別途必要な場合があります。

高温源泉の恵みを  
温泉街のあちこちで

ゆむら  
おんせん

豊富な湧出量を生かした  
温泉アミューズメントパーク。

## リフレッシュパークゆむら

緑豊かな山麓の地形も生かした多彩なお風呂で湯村温泉の源泉を満喫できる温泉公園。うたせ湯や寝湯でくつろぐ健康風呂、一年中泳げる室内温水プールも人気だが、一番の自慢は水着で入る混浴露天風呂。温泉街を見下ろす雄大な景色を眺めながら、大迫力の滝風呂、探検気分の洞窟風呂など4種のお風呂とサウナが楽しめる。家族みんなで入れるのも好評。

▷美方郡新温泉町湯1371 ☎0796-92-2002 午前10時～午後7時(午後6時30分最終受付) 木曜休(祝日の場合営業)、臨時休あり 入浴料/大人1,000円、3歳～小学生600円、65歳以上800円 ②80台



落差4mの壁から温泉が豪快に流れ落ちる滝風呂。「幻想的な風景とともにゆったりと温泉を堪能してください」と森田英男主任。



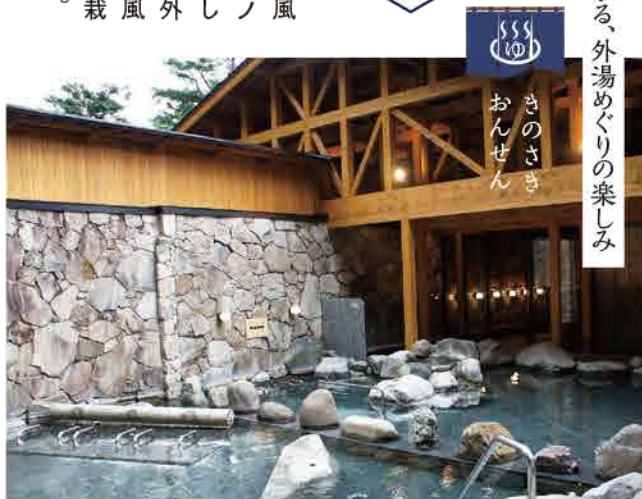
但馬杜氏にちなみ、酒樽の湯船を備えた酒樽風呂は2024年春にリニューアルしたばかり。周りには地元の銘酒がずらりと並ぶ。





有馬温泉

川辺の柳並  
木や太鼓橋、  
古き良き温泉街の風情を味わい  
ながら6つの共同浴場を訪ねる(外  
湯めぐり)が定番の城崎温泉。「一の湯」の洞窟風  
呂、「鴻の湯」の岩づくりの露天風呂、「柳湯」のヒノ  
キ風呂など異なる趣向の温泉を、1日何度も楽し  
みたくなる。その一つ、京都御所のように重厚な外  
観の「御所の湯」は、外湯では初となる全面露天風  
呂へ2020年にリニューアル。四季の但馬の植栽  
を眺められる(庭園風呂)となり、よりのんびりと。



もう入った？ 人気の外湯が  
開放的にリニューアル。

### 御所の湯 ごしよのゆ

6つの外湯がそれぞれ御利益を持ち、「良縁成就」「美人の湯」としても人気が高い御所の湯。1267(文永4)年、後堀河天皇の姉、安嘉門院が入湯されたことから命名され、2005年に移転新築。5年前のリニューアルでは老朽化した屋根を取り払い、内湯の大浴場も露天風呂へと一新。裏山の自然を肌で感じられるより開放感ある浴場に。

▷豊岡市城崎湯島448 ☎0796-32-2230  
午前7時～午後11時(午後10時40分最終受付) 木曜休(祝日の場合営業) 入浴料/大人800円、1歳～小学生400円 ②なし

道案内/電車  
→JR山陰本線城崎温泉駅から北西へ徒歩約10分 車→北近畿豊岡自動車道但馬空港から北へ約30分



### 竹中肉店 たけなかにくてん

有馬温泉の旅館やホテルへの卸売も行う老舗精肉店。コロッケは1日1,000個売れる日も珍しくない温泉街の定番グルメ。黒毛和牛のミンチをふんだんに使い、ジャガイモの甘さを引き立てた秘伝のレシピはソースなしでもしっかりした味付け。すぐほおばれるよう紙に包んでくれるが、店内席でも食べられ、まとめ買いしてお土産にも。

▷神戸市北区有馬町813 ☎078-904-0298  
午前9時30分～午後5時 水曜休 ②なし

創業80年、国産黒毛和牛・神戸牛を扱う老舗。その代名詞といえるコロッケ170円。肉汁たっぷりのミンチカツは330円。



### アリマ ジェラテリア スタジオーネ

実家の酒販店を営みながら、イタリアンジェラートの世界に打ち込む片山圭介さんのお店が開業10年に。六甲山麓の酪農家から届くコク深い牛乳、旬の野菜、果実をふんだんに使う手づくりジェラートは、もぎたてを食べるような新鮮な味、なめらかな舌触りに驚かされる。2019年にはジェラート日本一を決める大会で優勝した腕前を楽しみに。

▷神戸市北区有馬町1163 ☎078-907-5468 午前10時～午後5時  
火・水曜休(祝日の場合営業) ②なし



地サイダーを使う(ありまサイダー)、コンテストで優勝に輝いた(塩マスカルポーネ ざんかん香る甘酒仕立て)など本日のフレーバーは約10種。シングル500円、ダブル580円、トリプル630円。

道案内/電車→地下鉄北神線谷上駅から神戸電鉄に乗り換え、有馬口駅経由有馬温泉駅下車 車→阪神高速北神戸線有馬口出口から北へ約5分



館内の喫茶ではソフトクリームで湯上がりの一服。ありまサイダー入りサイダーソフト450円。



日本三古湯、そして日本三名泉の一つに称えられる名湯中の名湯。高級旅館におこもりして温泉と食事を堪能するのも幸せだが、立ち寄り入浴と湯の街の散策を楽しむ(日帰り有馬)も人気が高い。「近年は街にランチやカフェ、スイーツの店がぐっと増え、気軽に温泉と食べ歩きを楽しむ方が多くなりました」と日帰り温泉「太閤の湯」を営む「有馬ビューホテル」の西村裕章さん。昔懐かしい情緒と湯けむりがただよう坂道をゆるりと歩いてみたい。



食事処では1品ずつ手のこんだ彩り豊かな和御膳を。人気の花鏡御膳2,640円は八寸、おつくり、料理4種、季節のご飯、吸い物、デザート付き。全国から厳選した蔵出し価格の吟醸酒と一緒に。



写真下は「銀泉くつろぎ湯」。「黄金の蒸し風呂」の向こうは金泉に銀泉をブレンドした「天下の湯」。成分が濃厚な金泉は湯あたりが心配だが天下の湯は「長く入れる」と好評だ。写真上、露天風呂では金泉かけ流しの「太閤岩風呂」。「瓢箪露天風呂」・釜風呂やハーブ風呂を。



有馬の歴史ロマンと  
いい湯を惜しみなく。

### 太閤の湯 たいこうのゆ

有馬温泉といえば金泉と銀泉の2種類のお湯。その両方の湯をぜいたくな源泉かけ流しで、露天風呂で、蒸し風呂や岩盤浴で、ここだけのブレンド湯でも楽しめる日帰り温泉テーマパーク。館内はかつて有馬の地へ湯治に通った太閤・豊臣秀吉にちなみ、桐の家紋や馬印のひょうたん、秀吉が好んだ金色の意匠があちこちに。26種類もある温浴施設で豪華絢爛な湯あみに興じて。

▷神戸市北区有馬町池の尻292-2 ☎078-904-2291  
午前10時～午後10時(午後9時最終受付) 入浴料/大人2,750円、小学生1,239円、3～5歳440円(土・日曜、祝日は大人2,970円、小学生1,430円、3～5歳550円。年始・GW・お盆は特定日の料金に変更) 不定休 ②200台





温泉付き食事プランの昼食は午前11時30分～午後3時。ボタン鍋7,590円(写真は3人前)は前菜や自家製米の炊き込みご飯、デザート、畑の丹波黒枝豆などが付く。季節の会席6,325円は前菜、おつくり、鍋、焼き物など全11品でお値打ち! 個室は有料(2名利用時2,000円)。



山を借景にたたずむ静かな温泉宿。温泉付き食事プランは、冬は早めの予約を。近藤正幸さんと賀絵さん夫妻の温かなおもてなしも心に残る。



カフェに、お土産に。  
丹波の味覚がいっぱい!

## 夢の里 やながわ 本店

丹波の特産品にこだわった和洋菓子の人気店は、「地元農家と食べる人の架け橋に」と誕生。看板商品の〈丹心バウム・もち米黒豆きな粉〉は、丹波産の餅米や地卵、牛乳を使うもっちり生地で、かむほどにじわーっと甘みが広がっていく。まぶした丹波黒大豆きな粉も風味豊か。

▷丹波市春日町野上野920  
☎0795-74-0123  
午前10時～午後5時30分 木曜休 @30台  
[国領温泉 助七]から北へ車で約10分



丹波焼の形をイメージした、丹心バウムもち米黒豆きな粉2,250円。カフェも併設。



宿場町・国領の  
レトロな純喫茶へ。

## 純喫茶国領

丹波市で[市島製パン研究所]を営む三澤孝夫さんが開いた喫茶店。店に顔が見えるカウンターを設けたのは「人が集う、古き良き純喫茶の文化を伝えたい」との想いから。厚焼き玉子サンド700円、懐かしい名称のミーコー(ミルクコーヒー)600円。奥にはソファ席も。

▷丹波市春日町国領1135  
☎0795-71-1686  
土曜の午後5時～午後9時、日曜の午前8時～午後9時、月曜の午前8時～午後6時のみ営業(モーニングは午前11時まで) @6台 [国領温泉 助七]から北へ車で約3分

▷丹波市春日町国領206  
☎0795-75-0010  
日帰り入浴は正午～午後7時(午後6時最終受付)  
入浴料/大人700円、小学生500円、3歳以上300円 不定休 @40台

道案内/電車→JR福知山線黒井駅から神姫バス、進修小学校前下車徒歩約10分 車→舞鶴若狭自動車道・北近畿豊岡自動車道春日ICから南へ約10分



男湯は「赤鬼の湯」、女湯は「お福の湯」。いかにも効きそうな褐色のお湯は気持ちがいいと評判で長くほかほかが続く。露天は少し熱め、内風呂は温度の異なる浴槽が2つ。



## グルメも楽しみ! 日帰り温泉

気持ちのいいお湯であたたまった後は、地元食材を使ったこだわりのランチを食べてゆっくりと。日帰りで、気軽に温泉旅気分になろう。



まず猪肉を煮てから野菜を。ブレンドしたみそと山椒の香り、爽やかな辛みの滋味深いだしがおいしさの鍵。煮るほどにやわらかく旨みが増す猪肉は、卵をぐらせてまろやかに。





メニューは赤花そば(ざるそば)、湯がいたそばを水に浸した水そばのみ。赤花そば1,100円。ゆで汁でなくそば粉を溶いたそば湯まで完璧なおいしさ。

全国でも希少な在来種の十割そば。

### 赤花そばの郷 あかはなそばのさと

但東町赤花地区で400年以上の歴史を持つ在来種の「赤花そば」。種の保全に努める地元農家が栽培、収穫、自社工場での製粉、週末に営業するそば処でのそば打ち、食事の提供までを一貫して手掛ける。そばはつなぎを使用しない十割で。舌触りがよく、かむほどに旨みと甘みがきわ立つ。

▶豊岡市但東町赤花159-1 ☎0796-56-0081  
土・日曜、祝日の午前10時～午後2時のみ営業(ラストオーダー) ③30台 [福寿の湯]から車で南へ約12分



道案内/電車→JR山陰本線八鹿駅・豊岡駅から全但バス、出石下車。タクシーに乗り換え約30分 車→播但連絡道路・北近畿豊岡自動車道和田山ICから北へ約75分



山あいにはポツンとある日帰り温泉施設を2008年に開業。特産品コーナーでは地元でとれた旬野菜や新鮮卵などを販売。量贩きの休憩室では[Café森のごはん。]の食事やサイフォンで淹れたコーヒーを楽しむことも。

## たんたん温泉 福寿の湯

露天風呂から見える山の向こうの源泉から引くお湯は、肌に優しい重曹を含むラジウム温泉。新陳代謝を促して免疫力を高めるとされ、ここのお湯が気に入って県内のみならず、隣の京都府から通うファンも多い。「体が芯からぬくもって血行がよくなるので、肩こりが治ったと喜ばれる人も」と支配人の佐古浩二さん。男女ともサウナがあり、汗をかいた後、銘水(福寿の水)を使った水風呂に入ると最高だそう。湯上がり後は休憩室でのんびりと。周囲に何も自然の中で、癒やしの時を。

▶豊岡市但東町坂野470 ☎0796-56-1511  
午後2時～午後9時(土・日曜、祝日は午前11時から。午後8時30分最終受付) 火曜休(祝日の場合営業) 入浴料/大人800円、5歳～中学生400円 ③30台



### 畑の野菜が主役の 体よろこぶランチ。

### Café森のごはん。

明石で「ビュアクリオカフェ」を営む小谷千枝子さんが、田舎暮らしに憧れて但東町の古民家に移住。「自然いっぱいの景色の中で過ごせる[たんたん温泉]が大好き。おいしいものを食べてゆっくりできる場所」と5年前から館内で週末のみのカフェを開く。午前11時までは選べるモーニング500円を。昼の人気は「日替わり竹御膳」。「畑の野菜を主役にご飯を食べるような飽きのこない料理を」と心を砕く。土曜限定のスペシャル定食1,500円も好評。土・日曜の午前9時～午後3時のみ営業



写真上は露天風呂[高龍(こうりゅう)の湯]。冬はシンと澄み切った空気が心地よい。左下の内風呂[郷路(ごうろ)の湯]の浴槽は豊岡のシンボル、コウノトリがモチーフ。ガラス張りの窓から景色が広がる。



日替わり竹御膳1,000円。鶏団子と野菜の中華風甘酢炒め、山椒とコンニャクを炊いたもの、赤カブとユズの酢の物など。おやつは赤エンドウの豆大福、イチゴ大福など1つ150円。







山々の澄んだ空気を感じられる露天風呂。大浴場は落ち着いて湯あみが楽しめる。肌にやわらかな湯は、湯上がり後も気分爽快。



秘湯で楽しむ美人の湯。  
ご当地グルメも充実!

**黒川温泉**  
くろかわおんせん

露天風呂と内風呂のみの小さな温泉。「兵庫の秘湯」と呼ばれるのは黒川渓谷に囲まれた標高500mの地にあることや、「美人の湯」で知られる泉質の良さから。隣の大明寺敷地から湧き出る温泉は炭酸水素イオンが豊富なアルカリ性単純温泉で肌がしっとりうるおう。雪が舞う冬の露天風呂も風情があり、景色を目当てに訪れる人も。併設の食事処はご当地グルメが充実。眼前にそびえる黒川ダムに発想を得た但馬牛入りの〈ダムハヤシ〉、冬は秘伝のみそで煮込むミニボタン鍋定食を。

▶朝来市生野町黒川457-1 ☎079-679-2067 日帰り入浴は午前11時～午後6時30分(5～10月の土・日曜、祝日と7・8月は午後7時まで。いずれも最終受付) 食事は午後3時まで(土・日曜、祝日は午後4時まで) 入浴料/大人800円、小学生400円、小学生未満100円 水曜休(祝日の場合営業) @50台 道案内/電車→JR播但線生野駅から朝来市のデマンドバス利用(予約制)、黒川温泉下車 車→播但連絡道路生野ICから北東へ約30分



ミニボタン鍋定食 1,680円(3月下旬まで)。但馬の野山を駆け巡って脂を蓄えた猪肉、岩津ねぎなどの地元野菜を、みそと野菜や果物、ユズ、山椒などを合わせた特製だしで煮込む。

トマトの酸味と玉ネギ、黒毛和牛のコクが奏でるぜいたくな味。食堂で人気の〈ダムハヤシ〉を「家でも楽しめるように」とレトルトで販売。1個680円。シカがかわいいオリジナルのタオル300円。雪の季節はスタッドレスタイヤが必須。



道案内/電車→JR加古川線小野町駅下車徒歩約11分 車→山陽自動車道三木小野ICから南西へ約13分



応神天皇の時代、この土地が「箱の中にきれいな布を敷き詰めたように美しい土地」と評されたことにちなみ、カラフルな古代米を温泉前の田んぼで栽培して販売。



小野アルプス麓にたたずむ  
秘湯とともにそばを堪能。

**鯉溪温泉 きすみのの郷**  
くわたにおんせん きすみののさと

約400年の歴史がある鯉溪温泉。塩分を多く含む冷鉱泉で、湯が枯れることなく湧き出すことから「塩の井」とも呼ばれる。大正期には湯治場としてにぎわったが近年は衰退。地元住民や愛好家らの復活を望む声を受け、小野市が「地域の憩いの場を目指して」、地元の人気そば店も併設した温浴施設を2018年にオープン。湯あたりがやわらかく、よく温まる温泉にゆったり浸かった後に、打ちたてのそばも楽しめるという組み合わせが最高。遠方からも訪れるファンも多い。

▶小野市下住町659 ☎0794-88-8426 午前11時～午後8時(午後7時30分最終受付) 入浴料/大人800円、小学生400円 火・水曜休 @20台



男湯、女湯とも6名程度とこじんまりした岩風呂風の浴室。敷地内の井戸から湧き出す源泉は塩分濃度が高く、鉄分も含むため日によっては空気に触れると赤っぽくなることも。



JR小野町駅に隣接する人気手打ちそば店「ぶらっときすみの」の二号店を併設。地元で栽培から手がけるそば粉を使用した本格手打ちそばはノド越しが良く、風味や香りが抜群。ざる十割1,100円。本店でも人気の巻き寿司やお弁当も販売。





ロビーではソファで  
過ごしたりストレッチ  
などを。売店では地  
元出身デザイナーが  
手がけるイカナゴの  
ロゴがかわいい小物  
や服も販売。



山の温泉と海水の恵み。  
身も心も癒やされて。

## ジェームス山天然温泉 月の湯舟

ジェームスやまてんねんおんせん つきのゆふね

眺めのいい露天風呂「望の湯」には地下1kmからくみ上げた乳白色の湯。塩屋海岸沖から海水を引き入れた「朔の湯」ではタラソテラピーを体験! 「昔ながらの銭湯のような地域の社交場」がテーマゆえ手軽に内湯だけ入るのもいい。サウナなどのイベント、レストラン、エステやボディケアなどリニューアルしたSPAも欲張りに楽しんで。

▷神戸市垂水区青山台7-4-46 ☎078-752-2619  
日帰り入浴は午前9時～翌午前0時(午後11時最終受付) レストランは午前11時30分～午後9時30分ラストオーダー 入浴料/大人960円、4歳～小学生430円(内湯のみの場合大人450円、小学生160円、4～6歳60円) 無休 ②150台 道案内/電車→JR神戸線・山陽垂水駅から山陽バス、美山台下車徒歩約5分 車→第二神明道路名谷ICから南へすぐ



月の湯舟御膳1,280円。ざるそば、変わりいなり寿司、天ぷらなど。十六穀米使用の鶏と野菜のせいろ蒸しは黒酢ドリンク付き1,100円(冬限定)。



「望の湯」は関西で珍しい乳白色の湯。美人の湯と名高いなめらかな重曹泉で、保湿度抜群。「朔の湯」は海水のミネラルが体を元気に。



内風呂の「ひのき風呂」からは庭園を一望。2024年登場した宮水を使う「電子風呂」、円錐状の石に温泉が流れる「抱き石風呂」もユニーク!



神戸で!  
1日遊べる  
温泉へ



神戸最大級の庭園露天風呂は「紅葉」と「竹林」がテーマ。源泉掛け流しの「大池風呂」や「つば風呂」、[出会い風呂]など風情ある湯船と季節の変化が魅力。週替わりで男女入れ替え。



バラエティ豊かな湯船と  
癒やしコンテンツに浸ろう。

## 有馬街道温泉 すずらんの湯

ありまかいどうおんせん すずらんの湯

「美肌の湯」とも呼ばれる、弱アルカリ性単純温泉の天然温泉と、ミネラル分が豊富で日本名水百選にも選ばれている「宮水」が楽しめる日帰り温泉。2020年に惜しまれながら閉館したが、2年後にリニューアルオープン。「光と自然の調和」をコンセプトにした名物の庭園露天風呂はそのままに、内湯に新浴槽を導入し、岩盤浴エリアにはクールダウン室を新設。館内レストランには個室が新たに設けられ、新メニューや季節ごとの限定メニューも登場するなど、ますます魅力的に!

▷神戸市北区山田町小部妙賀11-1 ☎078-593-1126  
日帰り入浴は午前10時～翌午前0時(午後11時最終受付) 食事は午前11時～午後9時30分、カフェは午前11時～午後9時45分(いずれもラストオーダー) 入浴料/大人1,000円、小学生600円、幼児無料、65歳以上800円(土・日曜、祝日は大人1,200円、小学生800円、65歳以上1,000円) 不定休 ②250台 道案内/電車→神戸電鉄北鈴蘭台駅から徒歩約15分 車→阪神高速神戸線山田川ICから北へ約5分



1階ロビー奥の休憩所ではヨガ教室をスタート。「温泉と一緒にヨガも楽しんで」とインストラクターのmiyakoさん。1レッスン1,300円。



天然ラジウム温泉と  
地元名物やグルメを満喫。

## 湯～モアリゾート 太山寺温泉 なでしこの湯

たいざんじおんせん なでしこの湯

敷地内に湧くのは「万病に効く」と言われる貴重な天然ラジウム温泉。「冷鉱泉と温かい温泉の交互浴で、副交感神経を刺激して『整う』のがおすすめです」と広報の小川拓斗さん。2021年のリニューアルでリラククスできる巣ごもりコーナーやコワーキングスペースも完成。1人でも家族でも心地いい滞在を。

▷神戸市西区伊川谷町前開270-1 ☎078-977-0261  
日帰り入浴は午前8時～午後11時(午後10時30分最終受付) 食事は午前11時～午後9時ラストオーダー 入浴料/大人780円、3歳～小学生320円、65歳以上680円(土・日曜、祝日はプラス100円) 無休 ①120台



道案内/電車→地下鉄西神・山手線学園都市駅からタクシーで約5分(無料シャトルバスもあり) 車→阪神高速北神戸線前開ICから東へ約5分



温泉ゾーンには源泉の滝も。温泉、エンタメゾーン、フリードリンクのセットプラン1,000円も好評。



直売所では前開地区の朝どれ野菜、明石「ウリュウ」の卵が人気。6月ごろまでは太山寺いちごも!



お食事処の名物は産直野菜、神戸「池本醤油」の調味料などを使って手づくりする総菜(小鉢1皿100円〜)。山賊うどん1,180円には「ウリュウ」の卵をトッピング。定食も豊富に。



新名物「すずらん御膳」2,000円。特注の大名宛に瀬戸内産鮮魚のおつくり、大海老の天ぷら、本日の小鉢、茶碗蒸しがいった豪華な一品。8～10名に対応する新しい個室は要予約。







大阪湾を一望する  
絶景の天然温泉。

## アクアイグニス淡路島

アクアイグニスあわじしま

淡路市

国営明石海峡公園内にある複合型天然温泉リゾート。内湯【伊弉諾湯】と大露天風呂【伊弉冉の湯湯】ともに、地下1,000mから湧出する湯上がり肌の潤いを長く保つ効果があるとされるナトリウム塩化物温泉が楽しめる。レストランやベーカリーカフェ、レンタサイクルショップも併設で、島旅の拠点にピッタリ。

▷淡路市夢舞台2-28 ☎0799-73-6602

午前8時～午後10時(午後9時30分最終受付) 入浴料/伊弉冉の湯湯+伊弉諾の湯3,000円、伊弉諾の湯1,000円(土・日曜、祝日1,200円。いずれも4歳～小学生は半額) 2月の第2月～金曜休 @180台 道案内/電車→JR神戸線舞子駅から高速バス、鶴崎下車徒歩約8分 車→神戸淡路鳴門自動車道淡路ICから

南へ約5分

【SUSHI 贈(そう)】

☎0799-73-6595 完全予約制 水曜休(12～3月は火・木曜も休)



岩屋の人気店【鮓 希凩】を経営する丹野昌也氏による鮓店はオーシャンビューのカウンター席が圧巻! お任せコースのみ(要予約)。



水着着用の【伊弉冉の湯湯】は、湯船につかると温泉の水面と海面が溶け込むインフィニティ温泉(リニューアルのため3/19までは休止)。



海・山の湯で

癒やしの時



ライトアップされた夜も幻想的。入浴付きの食事プランもある(8名以上で要予約)。サウナも併設(午前9時～午後10時)。

おつくりや八寸、天ぷらなどが付く(きわやか弁当)(8名以上で要予約)。食堂では定食メニューも豊富に用意。



笹の葉の揺れる音と  
竹林の景色でリラックス。

## 香寺荘

こうでらそう

姫路市

香寺町は「播磨国風土記」にも登場する静かな山間の里。「美人の湯」と称される高濃度炭酸温泉が自慢の宿で、気軽に日帰り入浴ができる。美しい竹林に囲まれた露天風呂は、炭酸をたっぷり含みブチブチはじけるような湯が気持ちいい! 入浴後は心のこもった地産地消の食事とアットホームなもてなしで、のんびりと。

▷姫路市香寺町恒屋1470 ☎079-232-7788

日帰り入浴は午前9時～午後9時(午後8時最終受付) 食事は午前11時～午後2時(午後1時30分ラストオーダー) 入浴料/大人700円、小・中学生400円、60歳以上600円 不定休 @70台 道案内/電車→JR播磨線満口駅からタクシー約5分 車→中国自動車道夢前ス

