下呂温泉（岐阜県）

夏の人気イベント、今年も盛大に開催

下呂温泉（岐阜県下呂市）は「日本三名泉」の一つで、2024年度の「にっぽんの温泉100選」では第3位となった。2020年以降4年連続で3位内にランクインしており、旅行会社の社員が注目する国内屈指の温泉地だ。

泉質は単純泉（アルカリ性単純泉）で、リューマチや病後・疲労回復、神経症などに効能がある。滑らかな肌触りは美容や健康づくりにも優れた効果があり、女性好みの湯といえる。

三つの共同浴場で外湯が楽しめる。無料の足湯も8カ所設置され、散策の途中で気軽に入れるのも魅力。お得な「湯めぐり手形」を購入すれば3軒で入浴することができ、旅の記念や土産にもピッタリだ。

JR下呂駅を下車してすぐの温泉街をぶらぶらしながら、食べ歩きするのもいい。飛騨牛を使った「すきやきコロッケ」やソフトクリームの上に温泉たまごがトッピングされた「温玉ソフト」、最近では「下呂プリン」も人気。

欠かせないのが飛騨牛だが、注目されているのがジビエ料理。県は「ぎふジビエ」加盟店登録制度を設けているが、下呂温泉では水明館が登録されており、絶品のジビエ料理が味わえる。

自然豊かな環境を思い切り楽しむアクティビティも充実。ウェットスーツに着替えてシャワークライミングが楽しめる小坂の滝めぐりや、東仙峡金山湖でのカヤックやSUP体験などで猛暑から解放されよう。

クアオルトウォーキングもおすすめ。健康づくりのためのウォーキングコースは下呂市内に2コース設置されている。

女性好みの温泉（水明館）

下呂温泉は、温泉やグルメ以外にも多様なイベントを実施している。

今年7月19日から8月16日までの毎週土曜日には、「サマーフェスティバルin下呂温泉」を白鷺橋周辺で開催（8月2日は開催なし。8月4日月曜日に開催）。地元の屋台が多数出店し、太鼓やダンス、バンド演奏など、毎週異なる催し物が楽しめる。

また8月1日からの4日間は、夏最大の人気イベント「2025年下呂温泉まつり」も開催。5頭の龍が光と炎の中を乱舞する「龍神火まつり」をはじめ、下呂温泉の趣向を凝らしたみこしが夜の温泉街を練り歩く「湯の華みこしパレード」、「下呂おどり」などが行われる。3日には、全国花火競技大会で「内閣総理大臣賞」を受賞した花火師による「下呂温泉花火ミュージカル夏公演」も実施。コンピューターを駆使して音楽のリズムに合わせる演出が特徴で、約1万発の花火が温泉街の夜空を彩る。

「サマーフェスティバル」での特別公演では、さまざまな演目が披露される

道後温泉（愛媛県）

3000年の歴史、「日本最古」の温泉

約3千年の歴史を持つ、日本最古の温泉といわれる道後（愛媛県松山市）。昨年の「にっぽんの温泉100選」で2位に躍進。その人気を確固たるものにしている。

道後温泉のシンボル「道後温泉本館」は、2019（平成31）年1月に始まった保存修理工事が昨年12月に完了。これに先立ち同年7月には約5年半ぶりに全館での営業を再開した。

現在のような3層楼の立派な建物となったのは1894（明治27）年。道後湯之町の初代町長、伊佐庭如矢（いさにわ・ゆきや）氏が「100年後までもよそがまねできないものを作ってこそ、初めてものを言う」と、約20カ月の工期と、総工費13万5千円（当時）をかけて、老朽化した建物を改築した。

1階に浴場、2・3階に休憩室を設け、入母屋造りの大屋根の上の塔屋が印象的な「神の湯本館棟」、日本唯一の皇室専用浴室のある1899（明治32）年竣工の「又新殿（ゆうしんでん）・霊（たま）の湯棟」、大正時代に竣工の「南棟」「玄関棟」と、その時々の時代の要請に合わせて増築。1994（平成6）年は日本で初めて公衆浴場として重要文化財に指定された。

昨年完了した保存修理工事では、浴場や休憩室を、従来の姿を維持しつつリニューアルしたほか、今まで開放していなかった霊の湯3階の飛翔の間と南棟3階のしらさぎの間の2間を休憩室として、新たに使えるようにした（事前予約制）。人気の施設がさらに魅力を増した。

温泉街の主な浴場はほかに二つ。「道後温泉別館飛鳥乃湯泉（あすかのゆ）」は、「日本最古の温泉」にふさわしく、飛鳥時代の建築様式を取り入れた湯屋がコンセプト。2017（平成29）年にオープンした新しい施設だ。開放的な大浴場と、道後温泉本館にない露天風呂を備えている。道後温泉本館の又新殿を再現した特別浴室で、昔の浴衣「湯帳」を着ての入浴体験ができる。

「道後温泉　椿（つばき）の湯」は、1953（昭和28）年、第8回国体が四国4県で開催された際に建設。つばきをシンボルとした松山市の市民の〝親しみの湯〟として広く愛されている、地元にとってなくてはならない公衆浴場だ。

道後の湯はアルカリ性単純泉。刺激が少なく、湯治や美容に適していると評判だ。18本の源泉からくみ上げられる20度から55度の温泉をブレンドし、42度程度の適温にしている。加温も加水もしていない、〝源泉掛け流し〟を実現している。

道後温泉本館

道後温泉別館　飛鳥乃湯泉

道後温泉　椿の湯

由布院温泉（大分県）

足湯が名物「由布院駅」が開業100周年

大分空港から車で約1時間、大分県の中央部に位置する由布院温泉は、豊後富士の愛称で親しまれる「由布岳」の麓に広がる自然豊かな温泉地。標高約500㍍の高地にあることから避暑地としても人気が高く、環境省の国民保養温泉地に指定されている。約8500の源泉数、毎分3万8500㍑の湧出量共に全国2位と豊富な湯量を誇るため、温泉宿が密集する必要がなく、ゆったりと落ち着いた町の雰囲気に魅了される人も多いだろう。

泉質は単純温泉（アルカリ性含む）。単純温泉は刺激が少なく、お湯にくせがないため、子どもから高齢者まで幅広い年齢の人や、敏感肌の人も安心して入浴できる。中でもpH8・5以上のアルカリ性単純温泉は、保湿効果が期待できるメタケイ酸が豊富で、なめらかな湯触りが特徴の美肌の湯としても知られている。

多くの温泉宿が露天風呂付きで、風呂から自然を眺めるのが由布院温泉ならではの楽しみ方。晴れた日に望む雄大な由布岳、秋冬の早朝に浮かぶ濃い朝霧など、自然や季節の移ろいを間近で感じることができる。

由布院の玄関口、JR九州久大本線の由布院駅が今年で開業100周年を迎えた。1925年に北由布駅として開業。45年の太平洋戦争下の空襲により全焼したが、再建、改築を経て、90年に現在の駅舎が完成した。

駅舎は大分出身の建築家・磯崎新氏が設計。杉材を用いた木造建築で、高さ12㍍の吹き抜けロビーや、改札口を設けない開放的な空間がゆとりと癒やしをもたらす。駅を出ると正面にそびえる由布岳が駅に降り立つ人々を出迎える。

大分方面行き1番乗り場ホームに設置された人気の足湯は、窓口で足湯券（200円、特製タオル付き）を購入して利用可能。ホーム に入る電車を眺めながら浸かることができるのも由布院駅ならではの魅力だ。

由布院盆地を舞台に開かれる夏の二大イベントも50周年を迎えた。国内外から著名な演奏家を迎え、室内楽の演奏会を楽しむ「ゆふいん音楽祭」（7月26、27日）は、25日に前夜祭として親子向けコンサートを開催。8月21～24日に開かれる「湯布院映画祭」は、日本最古の映画祭で、夜空の下で楽しむ野外上映が見どころだ。

節目の年を迎えた今、由布院の自然と文化に触れに、足を運んでみては。

■由布院温泉観光協会TEL0977（85）44を購入して利用可能。ホー64。

雄大な由布岳が望める露天風呂（山のホテル夢想園）

ゆとりある開放的な空間を生む由布院駅

別府八湯（大分県）

食べて、寝て―「地獄蒸し」を堪能

大分県の別府八湯は、2024年度「にっぽんの温泉100選」で4位にランクインした九州の人気温泉地。日本有数の源泉数と湧出量を誇り、「別府」「浜脇」「亀川」「鉄輪（かんなわ）」「観海寺」「堀田」「紫石（しばせき）」「明礬（みょうばん）」の8温泉を擁する。泉質や風情の異なるさまざまな温泉を楽しめることから、多くの来訪者を癒やしてきた歴史を持つ。古いものでは8世紀初頭から歴史の舞台に登場する温泉もある。

別府八湯といえば、歴史が詰まった観光地を巡る「べっぷ地獄めぐり」が有名だ。中でも「海地獄」「血の池地獄」「龍巻地獄」「白池地獄」は、国指定名勝にも登録されている。

べっぷ地獄めぐりは2時間半ほどですべて回ることができる。午前中に一通り歩いた後、噴気で蒸した鉄輪温泉の名物「地獄蒸し」をいただくのも良いだろう。別府市では、この地獄蒸し料理を「食べる温泉」と紹介しており、そのインパクトやヘルシーさから定番の人気グルメとなっている。

使う食材は、魚介類や肉類、野菜など。蒸し方はとてもシンプルで、食材を釜に入れてふたをし、ころ合いを見て食材を取り出す。好みの調味料をかけて食べると、うま味が凝縮された特別な風味を楽しめる。地獄蒸し体験は「地獄蒸し工房鉄輪」「二彩乃湯宿アサヒヤ」「森藩別邸」といった宿泊施設や、湯治屋（貸間）でも提供している。

鉄輪温泉では、日本古来の「蒸し風呂」を体験することも可能だ。その入浴スタイルは通常のサウナとは異なり、噴気で温められた石室に敷き詰められている薬草の上に横たわる。この薬草は石菖（せきしょう）と呼ばれ、じんわり温まることで冷え性や美肌にも効果があるといわれている。

別府市は伝統工芸文化も根付いている。「別府竹細工」は1世紀に起源を持つほどの長い歴史があり、1979年には国の伝統工芸品に指定されている。竹細工は蒸し料理の飯カゴや弁当箱で使われるほか、バッグや竹のアクセサリーなどのファッションアイテムにもなる。別府市竹細工伝統産業会館や別府駅構内など、街歩きをしながら気に入った竹細工のアイテムを入手できるスポットも多数点在する。

鉄輪温泉の「蒸し料理」。温泉や地獄めぐりの後に楽しみたい絶品グルメの一つだ

日本古来の「蒸し風呂」

長い歴史を持つ竹細工

霧島温泉（鹿児島県）

大自然に囲まれて湯めぐりを満喫

瓊瓊杵尊（ニニギノミコト）が高天原から地上に降り立ったとされる「天孫降臨」伝説の地、霧島。

日本で初めて国立公園に指定された霧島山や、霧島温泉郷、霧島神宮温泉郷、妙見・安楽温泉郷、日当山温泉郷など、多くの温泉郷を有し、雄大な自然と多彩な温泉を楽しめる。

泉質は、単純温泉、二酸化炭素泉、炭酸水素塩泉、塩化物泉、含よう素泉、硫酸塩泉、含鉄泉、硫黄泉、酸性泉、放射能泉と実に豊富。全国屈指の泉質数を誇り、九州でも指折りの観光地といえるだろう。

霧島山の南西に点在する「霧島温泉郷」は大小九つの温泉からなり、霧島最古の岩風呂といわれる「目の湯」や、幕末の志士・坂本龍馬が愛妻のおりょうと新婚旅行に訪れた温泉で有名だ。一部の温泉は飲用することもでき、体の外と中、両方で温泉の癒やしを享受できる。

湯めぐりをした後は地元産の名物でエネルギーを補給するのがおすすめ。

霧島温泉の中心、丸尾エリアにある霧島温泉市場では、霧島の特産品として有名な霧島茶や黒酢製品、芋焼酎などのほか、手作りの地場産品や豊かな自然に育まれた新鮮な野菜などを購入できる。

「蒸しもの販売所」は温泉の蒸気で蒸しあげた卵や野菜、温泉まんじゅうなどをテイクアウトできる。1時間かけてじっくり蒸される温泉卵は格別の味。

施設内にある有料の「湯けむりの里・足湯」（含硫黄ナトリウム塩化物泉）では、ソフトクリームを食べながらゆったりとした時間を過ごす人も多いという。

標高が高く、国民保養温泉地にも指定されている霧島温泉は四季折々の自然を楽しめるのも大きな魅力。

春にはノカイドウをはじめとした花々が咲き誇り、山の新緑が目にまぶしい。春から夏にかけてはミヤマキリシマの花が山肌を紅紫色に染め上げる。秋には紅葉が山を彩り、冬には樹氷がそびえ立つ。四季によって表情を変える自然を間近で味わえると登山やトレッキングが人気だ。

霧島山の第2峰、高千穂峰は坂本龍馬とおりょうも登ったといわれることで知られている。標高1411㍍の高所に位置する火口湖、大浪池は気軽にトレッキングを楽しめると評判だ。

2024年3月にリニューアルオープンしたJR霧島神宮駅は、霧島温泉郷の最寄り駅の一つ。鹿児島県産のスギをふんだんに使用した内装が特徴で、温かみのある駅舎となっている。改札口には鳥居がデザインされており、霧島神宮へ参拝に訪れる人を出迎える。

多くの神話が残る霧島温泉で、日々の喧騒を離れ、さわやかな夏を楽しむのはどうだろうか。

大空の下、開放感を味わう露天風呂

秋の霧島神宮
鮮やかな赤が映える

指宿温泉（鹿児島県）

砂むし温泉と南国の味覚を堪能

鹿児島県・指宿市にある指宿温泉は前回の38回「にっぽんの温泉100選」で7位に選ばれた。

指宿温泉で最も有名なのが「砂むし温泉」だろう。海岸に湧出する温泉で温められた砂浜に入浴するスタイルは、美容・健康面で通常の温泉につかるよりも効果があるといわれている。天然の砂むし温泉は世界的にも非常に珍しく、国内で天然の砂むし温泉を楽しめるのは指宿温泉だけ。そのため国内から多くの観光客が訪れている。

指宿市には豊かな自然を堪能しながら砂むし温泉を楽しめる施設が充実している。

昨年12月に営業を再開した「山川砂むし温泉　砂湯里」は、東シナ海を眼前に臨む絶好のロケーションに人気が集まる砂むし温泉だ。波の音に癒やされながら極上のデトックス体験を味わえることで地元民に長年愛されてきた。その魅力が広まり、今では海外からの観光客もかなり増えたという。

砂むし温泉と同様に有名なのが、指宿温泉で唯一の単純硫黄泉「区営鰻温泉」だ。神秘的な火口湖・鰻池のほとりに位置する鰻温泉は、幕末の武士・西郷隆盛も湯治に訪れていた由緒ある温泉で、四方を山に囲まれた静かなたたずまいが訪れる人の心を包みこむ。周辺には昔ながらの景観が今も残り、街の至るところから温泉の蒸気が立ち上る光景は、日々の喧騒を忘れさせてくれる。

歴史ある街並みを散策しながら地元の料理を楽しめるのも指宿温泉の魅力の一つ。そんな楽しみを満たすのにピッタリな「レトロピカルメニュー」は今年6月に誕生した新たなご当地グルメだ。

その名の通り、昔懐かしいレトロメニューと南国情緒を感じられるトロピカルメニュー、その両者の魅力を掛け合わせて考案されたものがレトロピカルメニューで、市内の飲食店26店舗が参加している。どれも1年の歳月をかけて作り上げた逸品で、食材には必ず指宿市内の農水産物や加工品が使われている。

指宿産最高級の本枯れ節のうまみが凝縮したラーメン「黒豚レトロピカル肉肉盛り　本枯れ節添え」や、指宿産パッションフルーツをふんだんに使用した「レトロピカル豆乳ソフトフロート」など、湯上がりの体に染みわたるメニューも展開。

疲れた心と体を癒やしてくれる指宿温泉で、心地良い汗を流してみてはどうだろうか。

眼前に広がる海を眺めながら

指宿産パッションフルーツをふんだんに使用した「レトロピカル豆乳ソフトフロート」