



「五月五日」 菖蒲湯

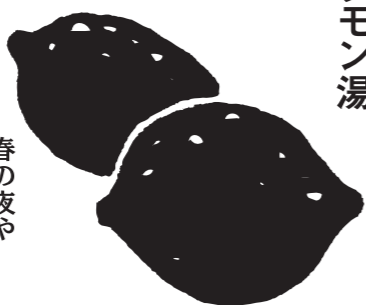
沸かし湯に
切先青き
菖蒲かな
中村汀女

銭湯に、季節のおとづれを告げる「季節湯」。
高知市内の銭湯で楽しめる季節湯をご紹介します。

季節の湯 いろいろ

銭湯のススメ 第四回

菖蒲は香り高く、この香りの強
さが不浄を払い、邪気を遠ざけ
てくれるといわれています。血行
促進や腰痛・神経痛を和らげる
効果あり。また「菖蒲(ショウブ)」
は、「勝負」や「尚武」に通じるこ
とから、男の子の出生を祝つて端
午の節句に菖蒲湯に入ることが
習慣になったといわれています。
親子で菖蒲湯を楽しんでみては
いかがでしょうか。



「八月十五日」 レモン湯

春の夜や
レモンに触る、
鼻の先
日野草城

レモンには、天然の精油成
分が多く含まれているので
お肌がしっとり、すべすべ
に。また、保温・保湿効果
があるので冷え性でお悩
みの方にもオススメです。
レモンの鮮やかな色と香
りで、心もすっきりリフレ
ッシュ！暑い夏に、熱いお
湯につかって、湯船を泳ぐ
レモンで清涼感を得るのも、
なかなかよいものです。

「十二月二十一日(冬至)」 ゆず湯



足るを知る
身のしあはせの
柚子湯かな
石井紅洋

古くから冬至の日にはカ
ボチャを食べ、ゆず湯に入
れば風邪を引かないと言
われています。ゆず湯に入
ると血行が良くなり、身
体もポカポカ。そして「美
容ビタミン」と呼ばれるビ
タミンCが多くふくまれ
ているので、美肌効果が期
待できます。古くからの生
活の知恵は、理にかなって
るんですね。

春は桜湯.....
一足はやく銭湯に春を告げる桜湯。毎年
3月頃、城下湯と清水湯では浴室に桜を
飾っています。湯船につかりながら桜を
眺めれば夢心地。桜と銭湯。「日本に生ま
れて良かった～」と実感させられます。

湯～モア新聞

発行日：2008年6月1日
発行人：湯～モア会議
高知市市民活動サポートセンター内
TEL.088-820-1540

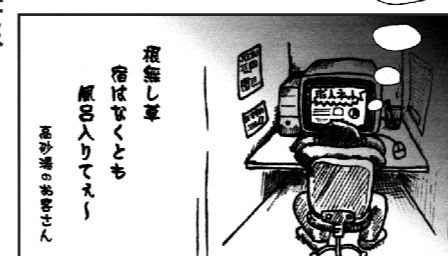
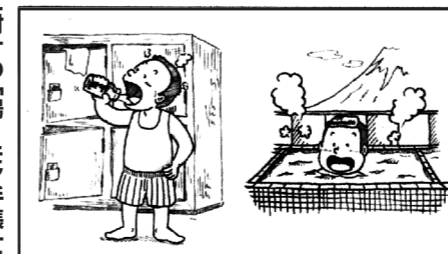
初夏号



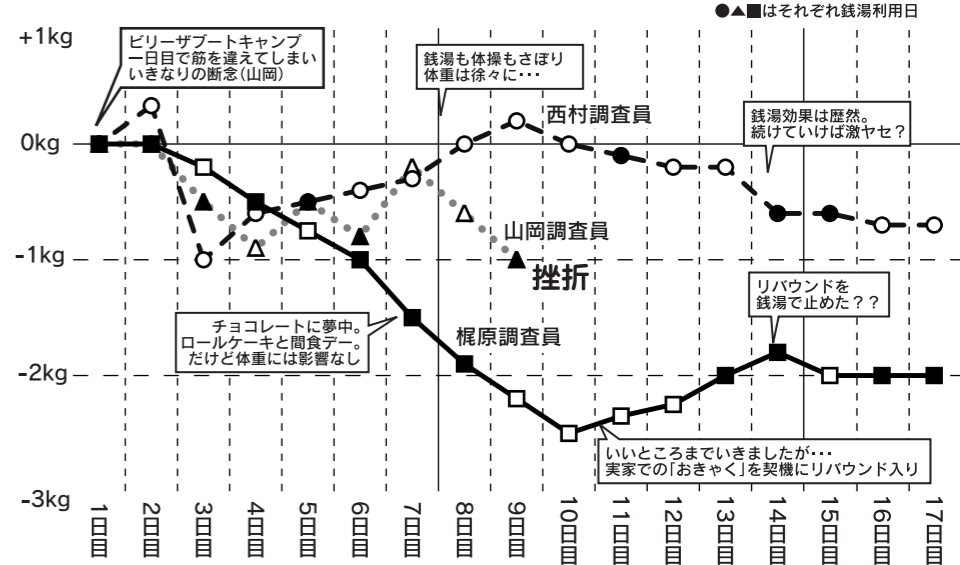
援連ア議
湯手モ
銭勝湯会
yumore.seesaa.net/

銭湯川柳

さく：みちる+あんな



川柳募集中！各銭湯備え付けの「湯～モア手帳」に銭湯にまつわる川柳を書いてネ！



銭湯ダイエット 奮闘記

銭湯でダイエットは可能か？
湯～モア会議が誇る女性スタッフ3人が
銭湯ダイエットに挑戦しました！

梶原調査員 [銭湯利用10回] → -2kg減、ウエストが3cm減!!

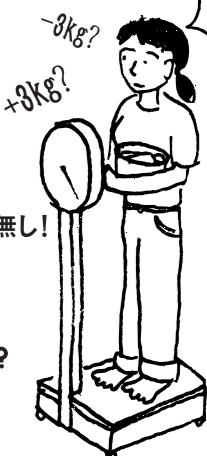
ピラティス体操と毎日30分、まめに通った銭湯では反復入浴を実践
*間食は控えめを心掛けたことですが、チューハイの飲み過ぎには注意しよう
*由美かおのお銀体操(=梶原命名)はウエストに結構効果的です

西村調査員 [銭湯利用5回] → -0.7kg減、真面目にやらんと効果無し!

ダンベル体操をときどき、時々通う銭湯では反復入浴を実践
*真面目にできなかったのが反省点。すごく反省している。
*間食は控えました...! 今後も頑張ります!

山岡調査員 [銭湯利用4回] → 挫折。犬の散歩60分の効果あり??

ほぼ毎日犬の散歩を60分、3日に一回お食事会!
*外食が多すぎです。本当にこの人はダイエットをする気があるのでしょうか?な記録
*ピラーサポートキャンプを毎日やるつもりが、一日目で筋をちがえたので、継続を断念。



湯～モア 手帳

ありがとう、鷲尾温泉

三月三日(日)をもって、
鷲尾温泉が銭湯を閉められ
ました。昭和四十七年の創業
から三十六年余り、気持ちいい
お湯をずっと沸かし続けてこら
れました。
今回は、鷲尾温泉の「湯～モ
ア手帳」に寄せられたコメントを
ご紹介します。
夢の中で入ります
あついでいいきもちだった。こんげつでおわり
だけどゆめの中ではないたいです。はるきより
残念です
とても気持ちいいのに三月三十日に閉店するな
んで、とてもザンネンです。でも、また新しく
できた絶対いいたいです。ハチ見より
ありがとうございます!!
マラソンや公園であそんだあ
と、たくさんつかれてシアワ
セ!!。くるのはさいごだとお
もいます。ありがとうございます!
ありがとうございます!!
気持ちいいお湯もそうですが、
清潔な感じとか、籠の中に敷かれた布とか、マッ
サージ機、イス、飾られている季節の花、ありが
と!!とつけてくれる言葉...。なんだか、どれも
嬉しいです。一人暮らしの私にとって銭湯は実家
のような存在です。三十日までは、また来ます
できれば友達を連れて。/きみ
長い間、ありがとうございました。



愛宕湯	潮湯	角湯	清水湯	城下湯	高砂湯	司湯	土佐温泉	中水道湯	百石湯	鷲尾温泉
愛宕町 八二四・ 八三〇二	潮新町 八三一・ 二二八三	塩屋崎町 八三二・ 六三〇五	桜馬場 八七三・ 〇〇五〇	小津町 八七二・ 七六五二	新本町 八七五・ 〇六二一	中宝永町 八八三・ 六三〇六	百石町 八三二・ 六六五四	中水道 八七五・ 二三〇五	百石町 八三一・ 七〇九七	残念ながら 三月末廃業 されました

週に一度は銭湯へ!
銭湯入浴料金
330円
中 130円
小 60円

銭湯はまた「LINE」
ぜいたくな
幸せです
高知県県民生活・男女共同参画課
(香川県庁から派遣中) 奥澤 修
銭湯には、学生時代、何回かお世
話になったが、特に印象に残ってい
たわけではない。
ところが、去年の夏、初めて「湯
～モア新聞」を目にしたとき、ネー
ミングの面白さや、見開きで描か
れた内部の絵のリアルさに惹かれ
なぜか急に「行ってみたい」という
思いに駆られた。早速駐車場完備
の「高砂湯」へ。大きな浴槽にたっ
ぷりのきれいな湯。サウナまであつ
て330円とは。
今年の冬は寒さが厳しく、家の
浴槽では温まった感じがしないので、
特に寒さの厳しい夜は銭湯の暖簾
をくぐる。
大きな浴槽をひとり占めして、
手足を伸ばして浸かると身体の芯
から温まり、ちよっとぜいたくな
なにも幸せな気分になる。
こんな機会を与えてくれた「湯
～モア新聞」に感謝。そして、「湯
～モア新聞」がきっかけで市内の銭
湯が少しでも元気になるべし。

次号は九月二十六日発行です。

城下湯

高知の銭湯図鑑―その四

小さいけれど山盛り銭湯

高知市小津町3-30
TEL 088-872-7652
営業/13:40~23:30
土曜定休 6台

1 充実のドリンク

男湯と女湯でつながっている冷蔵庫は、いつもキンキンに冷えたドリンク一杯。牛乳、コーヒーマル、ポカリスエット、ミカン水、十六茶、ラムネ、コココーラ、ジンジャーエール、黒酢...と、多彩なラインナップ。



2 自慢は多彩なお湯

あつ湯
ぬる湯

ひとつひとつはそんなに広くないけれど、あつ湯、ぬる湯、超音波気泡温泉、電気風呂、深い水風呂、湿式サウナといういろいろなお湯が楽しめます。

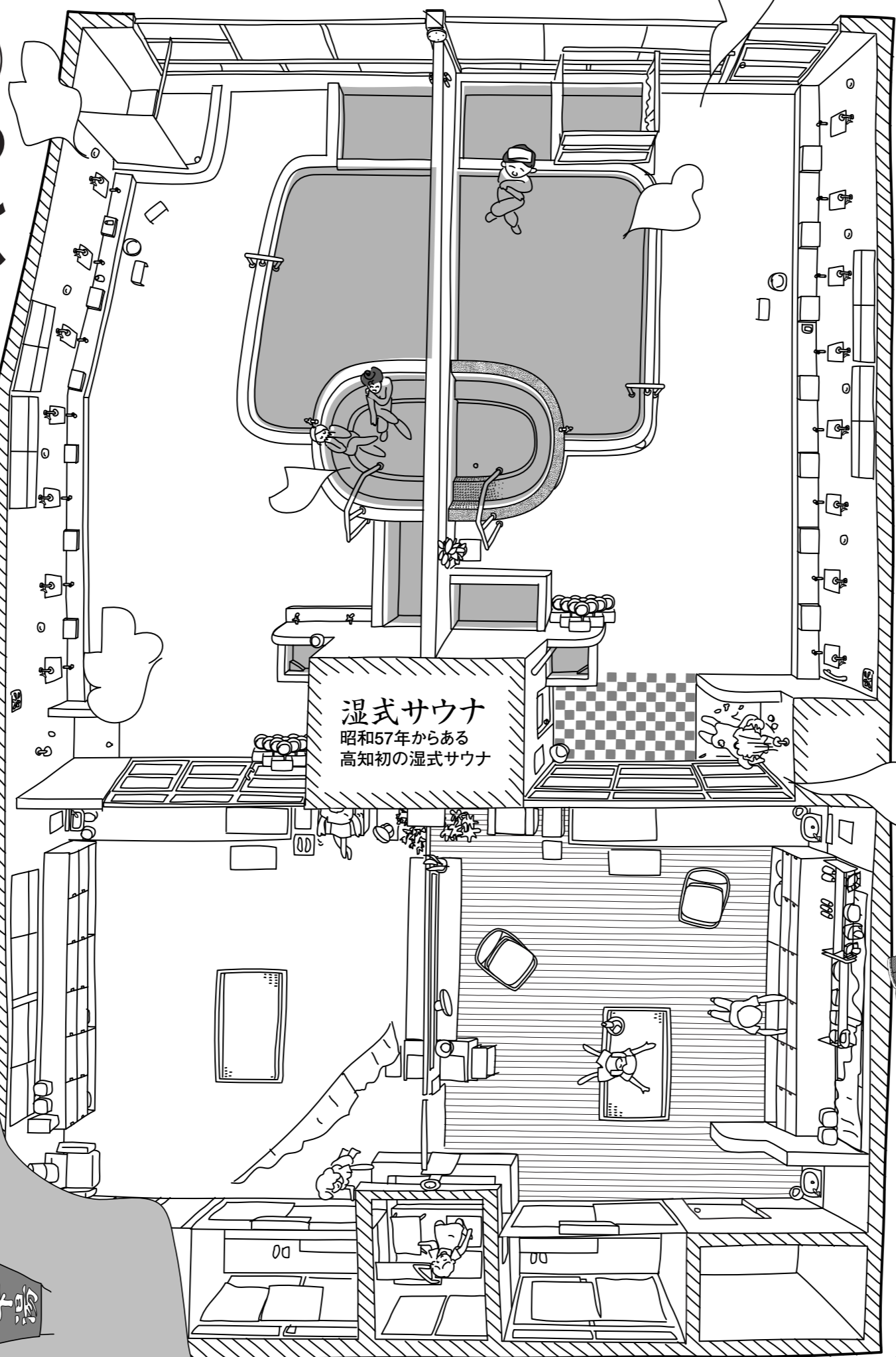
3 健康器具

健康踏み竹、血圧計、足裏のツボを刺激する踏み板があります。入浴後にぜひお試しください！



4 番台歴44年

端から見たら楽そうに見えるけど、番台に座るのって重労働だよ。けんども、お客さんと話して親しくなると、お客さんが描いた絵画や写真を脱衣所に展示したり、いろんな楽しいことにつながる。初めてきたお客さんが「キレイなお湯やねえ」というてくれるその言葉が宝物です。



湿式サウナ
昭和57年からある
高知初の湿式サウナ

5 のれんコレクション

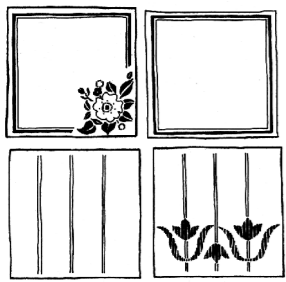
その数なんと二十以上！季節ごとにのれんを変えている。以前、外国人の人に高知の思い出として、のれんをプレゼントしたこともあるが...

6 古看板

かなり古いホーローの看板。漢字とカタカナでの表記が時代を感じさせる一品。

7 タイル

可愛い花の模様をあしらったタイルがさりげなく使われている。パリアフリー化工事で付いた滑り止めタイルは感触が心地よいと好評。



常連語録

優しい奥様、そして御主人、息子さん、お嫁さん、お孫さん。何となく楽しく、ゆったりとした温かい銭湯、それも城下湯の皆さんのたまものです。いい湯、ずっとずっと栄えますことを祈り乍ら、そして体の続く間、お湯に入らせていただきたいと願っています／あきちゃんとまさ

周辺MAP



A. コンビニエンスストア
出来たてホカホカのお弁当やパンが人気!!多くの人で賑わっています。
B. 自然派食堂
無農薬、無添加の食材にこだわったメニュー。ギャラリーもあるので、おいしい食べ物と一緒に楽しめます。
C. 大衆食堂
むかし懐かし、大衆に愛される食堂。