



原鶴温泉  
二日市温泉  
筑後川温泉  
船小屋温泉  
脇田温泉  
博多温泉 etc.

周辺の立ち寄りスポット&宿泊施設情報

# おいしい福岡温泉旅



## テーマで選ぶ温泉施設

絶景・効能別・ペットと泊まれる  
バリアフリー対応  
貸切風呂・サウナあり



# おいしい福岡温泉旅



水炊き

ぶつ切りの鶏肉の旨味を凝縮した鍋料理です。



天然マダイ

身の締まりがよく、上品な味わいが特徴です。



筑前玄海のイカ

筑前玄海エリアは「イカ王国」。活き造りだけでなくご当地グルメも豊富です。



ラーメン

福岡グルメの代表格。多種多様な店が存在します。



もつ鍋

モツ、キャベツ、ニラを合わせたご当地鍋料理です。



博多和牛

良質な飼料で育てられた「やわらかくてジューシーな美味しさ」が評判のお肉です。



うなぎ料理

せいろ蒸しは柳川の代名詞ともいえる郷土料理です。



とよみつひめ

福岡県限定のブランド無花果。強い甘味が特徴です。



有明のり

香りがとても豊かで、口の中で旨味が広がる高級品です。



辛子明太子

博多土産の定番。さまざまな加工品も登場しています。



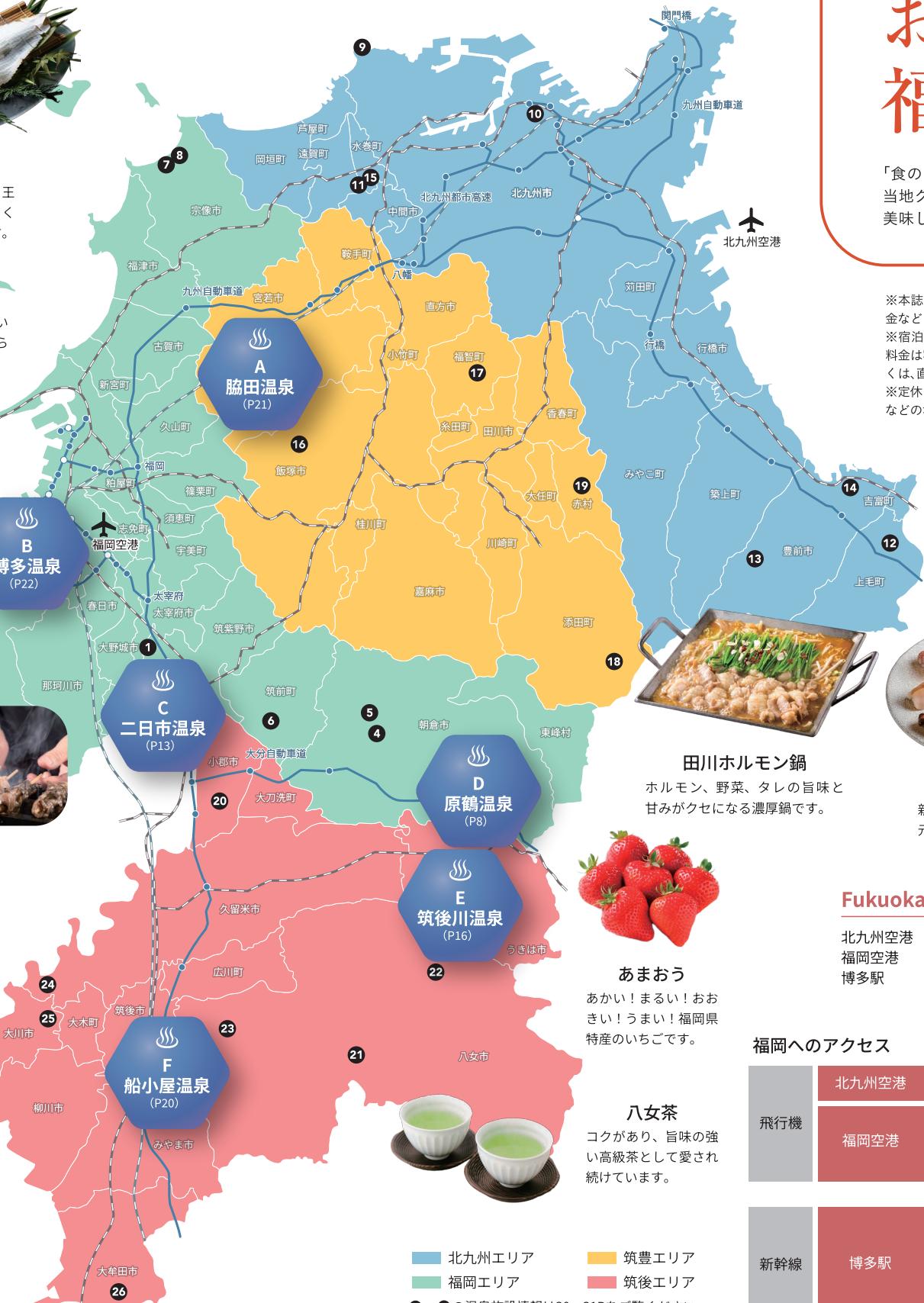
秋王

糖度18度以上と甘く、サクサクした食感が特徴の柿です。



日本酒

実は日本有数の酒どころで、県内に多くの酒蔵が存在します。



「食の王国」として知られる福岡には、特産品やご当地グルメが多くあります。温泉地を巡りながら、美味しい癒やしの旅を楽しんでください。

※本誌に掲載のデータは2025年11月時点のものです。営業時間、定休日、料金などは変更になることがあります。予めご了承ください。

※宿泊料金については、1泊2名利用時の1名料金(税込)を明記しています。料金は客室によって異なります。また、季節や日にちで変動があるため、詳しくは直接施設へご確認ください。

※定休日はあくまで原則であり、定休日が祝日の場合、年末年始やお盆、連休などの場合は施設によって異なります。



焼きカレー

門司港のご当地グルメとして定着。各店のアレンジも◎。



寿司

新鮮な魚介の寿司は、地元の酒との相性抜群です。

Fukuoka

北九州空港  
福岡空港  
博多駅

Tokyo

東京（羽田空港）  
東京駅

Osaka

大阪（関西国際空港）  
新大阪駅

福岡へのアクセス

北九州空港  
福岡空港  
博多駅  
新幹線

飛行機	北九州空港	約1時間45分	東京（羽田空港）
飛行機	福岡空港	約2時間	大阪（関西国際空港）
飛行機	博多駅	約1時間25分	大阪（新大阪駅）
新幹線	東京駅	約5時間	東京駅
新幹線	名古屋駅	約3時間20分	名古屋駅
新幹線	新大阪駅	約2時間30分	新大阪駅

福岡の有名シェフ&  
編集者が教える

# 福岡の食 のチカラ

「食の王国」として注目を集める福岡。その魅力をミシュラン一つ星の料理人と福岡の旬の情報を世界へ発信している方々

に聞きました。これからの福岡旅の参考にしてみてください。

福岡は多種多様な食・酒・体験が楽しめる場所です

— 観光客に自慢したい、福岡の食の魅力は？

「福岡は食材が全部美味しいね」とよく言われます。国内外問わず、「福岡に来たら美味しいものが食べられる」という印象を持っていたいっているのが嬉しいです。

— なかでも代表的なものは何でしょうか？

まずは魚です。種類も豊富ですし、新鮮だからこそ、ゴマサバのように青魚を生で食べることもできます。

— 魚以外はいかがですか？

フルーツや野菜もぜひ食べてほしいです。香りのよさや甘さも特徴的です。エリアによって品種も異なりますし、例えば野菜なら北九州には大葉春菊や若松潮風®キャベツがあったり。フルーツの種類もさまざまです。

— 福山さんが考える福岡のソウルフードとは？

もちろん、とんこつラーメンや水炊き、もつ鍋、明太子…数えきれないほどありますが、個人的にはうどんです。やわらかいうどんもあれば、少しコシがあるものもあり、出汁や天ぷらの種類も多様。福岡発祥のチェーン店も多く、まさにソウルフードです。

— 福岡は焼き鳥店も多いですよね？

福岡は人口10万人あたりの焼き鳥店の数が、21大都市中1位なんです（※1）。大衆的な店からコースで提供する高級店まで、個性豊かな焼き鳥店があります。自宅でも鶏肉をよく食べていて、支出金額も、21大都市中1位なんですよ（※2）。

— 福山さんがお店をオープンした2002年頃と比べて、観光客の福岡グルメの楽しみ方は変わりましたか？

すごく変わったと思います。観光ガイドブックに載っている定番グルメは変わらず人気ですが、イタリアンやフレンチ、寿司屋、居酒屋などで福岡の食を楽しむ人が増えてきた印象です。立ち飲み屋で軽くお酒を飲んで、次のお店で食事をして、BARで締めるという人も多いみたいですよ。



(上)福岡市内には、長浜・天神・中州の3エリアに屋台街があります。

— 福岡のお酒の特徴は？

福岡には酒蔵も多いですし、バリエーションも豊富です。日本酒・焼酎・ウイスキー・ワインなど、メイドイン福岡のものは、ユニークなものが多く、福岡の食によく合います。福岡は特に魚介類が美味しいので、日本酒は特におすすめです。



(右)福岡は全国有数の酒どころです。各地で蔵開きなどのイベントが開催されます。

— 福山さんのお店では、福岡のお酒だけでなく、器も使っていますね。

上野焼・小石原焼・高取焼などを使っています。地元の器に触れるのも、観光の食の楽しみですよね。

— 福岡の飲食店の特徴は？

県民性として「お客様を喜ばせたい。楽しませたい」という気持ちが強い人が多い気がします。だからこそ、同じお店に通う人もいますし、店主に会いに行くという人もいるのではないでしょうか。あとはやっぱり、福岡といえば屋台です。最近では提供する料理のバラエティも豊かですし、お客様同士の距離も近い。“体験”としてもおすすめです。

— これから福岡を訪れる方へメッセージを。

多種多様な食・酒・体験が楽しめるのが福岡です。市内から車や電車で1時間移動しただけでも、いろいろな街でおいしいものに出会えます。温泉や観光スポットもあるので、ぜひゆったりと福岡を満喫してください。



(左・上)福岡・九州の食材を中心とした「Goh」の料理は、五感で愉しめるものばかり。特別な夜を過ごせる場所として、海外からも足を運ぶ人が多いです。

「Goh」「GohGan」店主  
**福山剛**さん

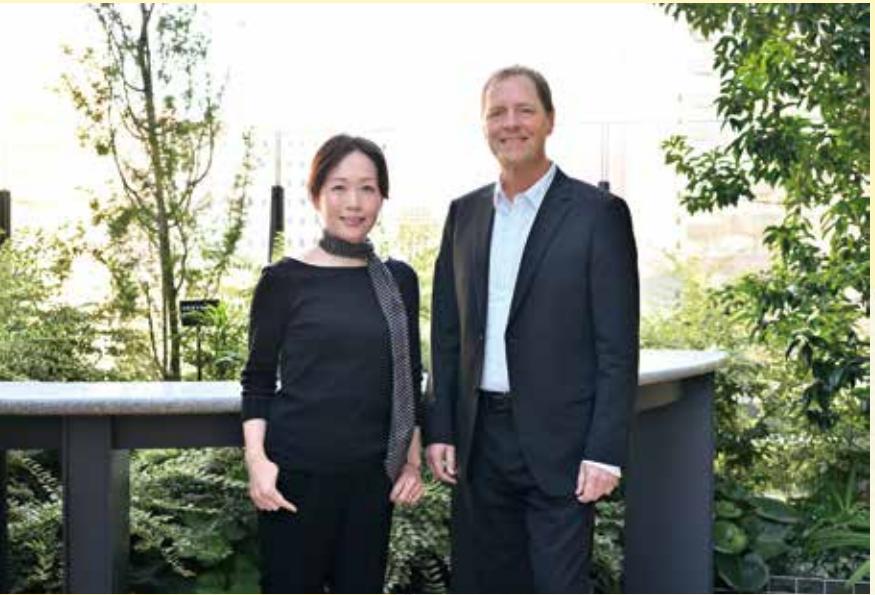
1971年福岡県生まれのフレンチシェフ。2002年に「ラ・メゾンドゥラ・ナチュール・ゴウ」を開業。2016年以降「アジアのベストレストラン50」に8度選出され、九州で唯一の快挙を成し遂げています。2019年にミシュラン一つ星を獲得。2022年12月、「キャナルシティ博多」近くの「010ビル」にて、「Goh」「GohGan」をオープンしました。



ゴウ  
Goh

住所／福岡市博多区住吉1-4-17 010BUILDING1F 電話／092-281-0955（要予約）【営業時間】18:00～【休み】月曜 [カード決済] 可 [QR決済] 不可 [駐車場] なし

おいしいお店が多い福岡。特に旬のフルーツは美味です！



多言語メディア  
「Fukuoka Now」編集長  
**ニック・サーズ**さん

ゼネラルマネージャー  
**サーズ恵美子**さん

福岡の“今”と九州の魅力を発信する1998年創刊の多言語メディア「Fukuoka Now」を手がけているおふたり。福岡を愛し、大切にしてくれる人を増やすべく、情報発信しています。海外の観光客に福岡の食を紹介する際は、「美味しいのはもちろん、旬や物語」を大切にしているそうです。

— おふたりは海外の方を案内することが多いと思いますが、海外の観光客に自慢したい、福岡の食の魅力といえば？

ニック(以下ニ) サバです。生で食べられるし、サバのみりん焼き定食も自慢です。牡蠣も大好き！私たちが日常的に食べているものを紹介したいですね。

恵美子(以下恵) 旬の味覚はぜひ。特にフルーツの種類が豊富で美味しいと思います。



— 福岡の飲食店の特徴は？

ニ オーナーシェフがいてコンパクトなお店が多いですね。お店の人とお客さんの距離が近いのも特徴だと思います。お酒や食材の説明を丁寧してくれたり。フレンドリーだから、気楽にコミュニケーションが取りやすいです。

恵 料理人と生産者の距離が近いです。密にコミュニケーションがとれているからこそ、おいしい食体験を提供できるんだと思います。

— おすすめのお土産は？

恵 八女茶です。抹茶もいいけど、やっぱり玉露や煎茶も楽しんでもらいたいです。贈り物としてはもちろん、ぜひ自宅でも味わってほしいです。

— 海外の方が言葉の壁を感じにくい、コミュニケーションを楽しめる、そういう場所の見つけ方はありますか？

ニ 外国語が話せなくても、居心地のいいお店はたくさんあると思います。地元の人が集う人気のお店は、居心地の良さがあります。

— 海外の方が知っておいたほうがいいことや、マナーはありますか？

ニ 現金しか使えないお店が意外とあることや、テーブルではなく、レジで支払うお店が多いこと。あと…料理に醤油はかけすぎないで(笑)。

恵 海外の方に限らず、お店で写真を撮る時は、撮る前に一言声をかけると印象がいいですね。

— これから福岡を訪れる方へメッセージを。

ニ 1本裏の道に入ったり、外からお店をのぞいて入ってみたり。福岡は美味しいお店が多いから、自分の足で探検してみてください。

福岡のお酒と食材は相性抜群。うつわの魅力も伝えたいです

— 観光客に自慢したい、福岡の食の魅力は？

私が住む朝倉エリアは、寒暖差が大きい気候もあり、野菜、フルーツ、米、全部とっても美味しいんです。地元の山菜もそうですが、なるべく自然のものを取り入れているので、本来の苦味やアクなども楽しんでもらえたら嬉しいです。

— 福岡のお酒の魅力を教えてください。

同じ土壤で作られた食材とお酒は、やっぱり相性がいいですよね。私のお店では、日本酒は福岡県のものだけを4、5種類提供しています。久留米や嘉穂郡、八女など、水が綺麗な米どころのお酒は、とても美味しいです。

— 珍しい調理法はありますか？

福岡といえば、ぶりとかつおを使った博多雑煮が定番ですが、朝倉だと具雑煮(蒸し雑煮)という料理があります。お餅を茶碗蒸しに入れて食べるのですが、元旦は普通のお雑煮で、飽きてくる2日や3日は茶碗蒸しにお餅を入れて食べます。お正月の料理は、お店でもお出ししていますよ。

— 食材で珍しいものはありますか？

秋月の葛は、最近では遠方から買い付けに来られる方もいるほどです。とろみがよくて、つるんとした食感がたまりません。お店では、練り物として、枝豆の豆腐や蓮根の豆腐など、毎月料理が変わっても使っています。天然の淡水ノリ「川苔」も朝倉市の清流「黄金川」でのみ採れる貴重なもので。

— 佐野さんの料理はうつわが特徴的ですね。

年7回、内装とメニューを変えていますが、料理はうつわとセットで考えています。どんな料理を盛ろうかなと、想いと料理がぴたりと合った瞬間が楽しいんです。うつわは現代作家さんのもので、個性的だけど割とどんな料理も受け入れてくれます。

— これから福岡を訪れる方へメッセージを。

以前、海外の方がお店にいらっしゃった時に「美術館みたい！」と喜んでくださいました。ぜひいろいろなお店で、その店々のもてなしを味わっていただきたいです。



「うつわ料理 さ乃」店主  
**佐野純子**さん

自宅の古民家でうつわと旬の移ろいを合わせた料理を提案。2014年にパリで食事会を開き、翌年ユネスコ大使公邸に招かれ各国大使に料理を振る舞いました。2014年、2019年にミシュラン一つ星を獲得。



うつわ料理 さ乃

住所／朝倉市橋原125 電話／0946-22-3339(要予約・1日3組) [営業時間] 12:00~16:00 (食事は12:00~一斉スタート) [休み] 火~金曜 [カード] 不可 [QR決済] 不可 [駐車場] 5台



# 原鶴温泉

周辺の立ち寄りスポット



のどかな風景と地域が育む  
食材に癒やされて



## 直売所 三連水車の里 あさくら

見応えのある三連水車のモニュメントが目印の、農産物直売所・交流館です。

住所／朝倉市山田2192-1 電話／0946-52-9300  
[営業時間]8:00～17:30 [休み]1・2月の第3木曜  
[カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]250台



新鮮な野菜や  
特産品が勢ぞろい



筑前的小京都「秋月」の  
城下町をぶらりと散策



## チーズ職人とピッツア なかむら

朝搾り・牧場直送の生乳で作る自家製チーズが自慢。たっぷりチーズのピザは、ティクアウトもできます。

住所／朝倉市秋月野鳥435-2 電話／070-8352-4352 [営業時間]11:00～16:00(チーズ・ピザ生地が無くなり次第終了) [休み]月・木・金曜 [カード決済]不可 [QR決済]可 [駐車場]6台



生地もチーズも手作りの  
ピッセリアへ



わざわざ行きたい！  
豆腐料理の名店



## 秋月とうふ家

朝倉産「フクユタカ」など厳選した大豆で作る自家製豆腐を、豆腐がメインの多彩な膳で味わえます。

住所／朝倉市千手115-3 電話／0946-25-0839 [営業時間]10:00～16:00(食事は11:30～14:00) [休み]月・木曜、ほか不定あり [カード決済]可 [QR決済]不可 [駐車場]8台



## ひろきゅうくずほんぽ 廣久葛本舗 十代目 高木久助

文政2年の創業から葛一筋の老舗。店内の甘味処では、作りたての「葛もち」や「葛きり」がいただけます。

住所／朝倉市秋月532 電話／0946-25-0215 [営業時間]9:00～17:00(喫茶は11:00～16:30) [休み]月曜(祝日の場合は翌日)  
※11月は無休) [カード決済]不可 [QR決済]不可 [駐車場]20台



本葛や葛湯は  
お土産にもぴったり



## つけ

地元の旬食材をふんだんに使った家庭料理が味わえます。特に囲炉裏で焼いた名物のヤマメは必食です。

住所／朝倉市下渕478-1 電話／0946-24-1551 [営業時間]11:00～15:00(LO14:00) / 17:00～20:00(要予約) [休み]月・火曜(祝日は営業) [カード決済]不可 [QR決済]可 [駐車場]12台



囲炉裏で焼いて味わう  
清流育ちのヤマメ



四季折々の  
フルーツを堪能



フルーツ狩り

朝倉市・うきは市は豊かな土壌と水に恵まれ、1年を通して様々な果物が収穫できます。収穫時期や観光農園の情報は、朝倉市・うきは市のHP等で確認してください。

電話／0946-52-1428  
(朝倉市商工観光課観光振興係)  
電話／0943-76-3980  
(うきは観光みらいづくり公社)



朝倉市

うきは市

原鶴温泉そば！  
観光案内もお任せあれ



道の駅

## 道の駅原鶴 ファームステーションバサロ

杷木ICから車で約5分の所にある、新鮮野菜や旬の果物、手作りの加工品が並ぶ活気溢れる直売所です。

住所／朝倉市杷木久喜宮1665-1 電話／0946-63-3888 [営業時間]18:30～17:30(第4水曜は17:00まで) [休み]なし [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]145台

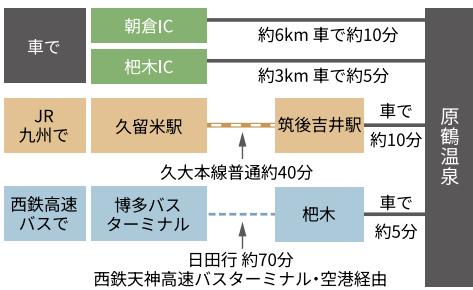


Harazuru  
Onsen

## 原鶴温泉

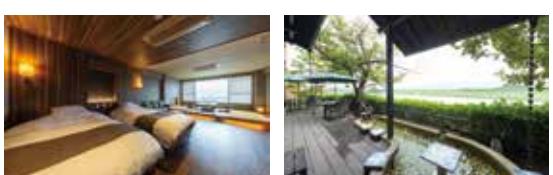
九州一の大河・筑後川に面した温泉街で、美しいロケーションが眼の前に広がります。アルカリ成分と硫黄成分を含んだ“ダブル美肌の湯”も魅力で、それぞれの温泉宿が自家源泉を持つほど湯量が豊富です。

原鶴温泉旅館協同組合  
朝倉市杷木志波26-12 電話／0946-62-0001



## ほどよい宿 六峰館

館内に漂う和モダンな雰囲気が、滞在をひときわ上質にしてくれます。心落ち着くラウンジの先には、筑後川を眺めながら旅の疲れをほぐせる足湯を完備。客室は、シンプルな装いから特別なシーンに寄り添う温泉付きまで様々。最上階の展望露天風呂は、のどかな風景と良泉が楽しめます。



住所／朝倉市杷木久喜宮1840 電話／0946-62-1047 [1泊2食]20,150円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]アルカリ性単純硫黄温泉 [チェックイン・アウト]15:00-10:00 [日帰り入浴]食事と入浴のセット利用のみ可



## 泰泉閣

名物は、ガジュマルをはじめ様々な木々が生い茂るジャングル風呂。ジャグジー風呂やすべり台のある湯船などで湯めぐりも楽しめます。甘木絞りや小石原焼など、地域の魅力を散りばめた客室があるのも特徴です。

住所／朝倉市杷木志波20 電話／0946-62-1140 [1泊2食]16,850円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切2 [泉質]アルカリ性単純温泉、単純硫黄泉 [チェックイン・アウト]15:00-10:00 [日帰り入浴]可



## ビューホテル平成

こうやま  
香山の中腹に立ち標高160mもの高さから筑後平野や筑後川を見晴らす絶景が自慢。全客室で眺望が堪能でき、露天風呂からの景色もため息が漏れるほどの美しさ。微炭酸のごり湯は、身体を芯から温めてくれます。

住所／朝倉市杷木志波203-1 電話／0946-63-3515 [1泊2食]15,750円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]カルシウム・ナトリウム・マグネシウム炭酸水素塩泉 [チェックイン・アウト]15:00-10:00 [日帰り入浴]露天風呂のみ可



## 延命館

アルカリ、硫黄、炭酸という3つの成分を含むトリプル美肌の湯。源泉100%掛け流しでややぬるめなので、長湯をするのがおすすめ。全室筑後川を望む客室はレトロな雰囲気で、宿泊時のコース料理も人気です。

住所／朝倉市杷木志波15-2 電話／0946-62-1133 [1泊2食]15,750円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切2 [泉質]アルカリ性単純温泉、単純硫黄泉 [チェックイン・アウト]15:00-10:00 [日帰り入浴]可



## 『 佐藤荘 』

アルカリ成分を含む温泉は肌触り柔らかで、アトピーやアンチエイジングにも効果が期待できます。ペット専用日帰り温泉も、ペットの肌や毛並みに悩みを持つ飼い主の方に評判。女将の笑顔にも癒やされます。

住所／朝倉市杷木久喜宮1890 電話／0946-62-0657 [1泊2食]15,750円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天(女性のみ)1 [泉質]低張性弱アルカリ性高温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可

## 『 旅館とよとみ 』

原鶴温泉街から少し離れた一軒宿。源泉100%掛け流しの温泉はアルカリとラドンの成分を豊富に含み、美肌や気管支系にも良いとされています。和洋室宿泊の場合は、個室の食事処が利用できます。

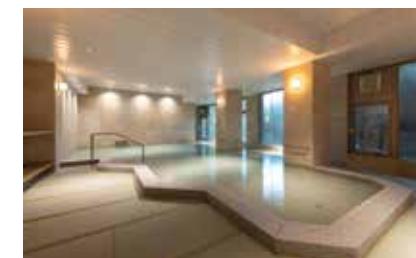
住所／朝倉市杷木久喜宮1343-1 電話／0946-62-0225 [1泊2食]15,750円～ [温泉施設]大浴場内湯4・大浴場露天2・貸切3 [泉質]単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可



## 『 ホテル パーゲンス小野屋 』

チェックイン後にゆったりしたい方は、1階のロビーラウンジがおすすめ。庭園を望む上品なつくりで、ライブラリーとしてもお使いいただけます。上階にある特別室や離れなど、記念日にふさわしい客室もご用意しています。

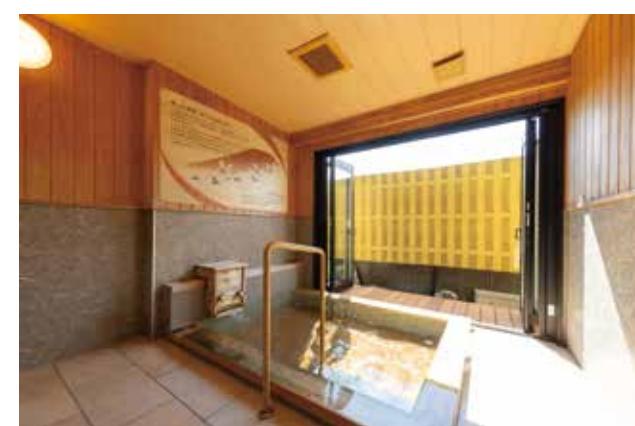
住所／朝倉市杷木久喜宮1841-1 電話／0946-62-1120 [1泊2食]16,850円～ [温泉施設]大浴場内湯4・大浴場露天2・貸切3 [泉質]アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]不可



## 『 原鶴の舞 』

スタイリッシュなロビーをはじめ、館内は洗練された雰囲気。13部屋すべてに温泉を備えており、部屋で湯三昧ができるためプライベートな時間を過ごせます。2~3世帯で泊まれる広い客室もあります。

住所／朝倉市杷木志波1-3 電話／0946-28-7227 [1泊2食]33,000円～ [温泉施設]客室風呂のみ [泉質]弱アルカリ性単純泉、単純硫黄泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]不可



# 二日市温泉

周辺の立ち寄りスポット



## 歴史ある神社を巡り 地元の人に愛される店へ



**みたらしソフト  
クリームもぜひ**  
買い物 焼びす醤油

1877年に創業。看板商品の濃口醤油「吟上」は旨味とコクが強く、焼いた肉にかけるだけでおいしさプラス！

住所／筑紫野市二日市中央4-8-15 電話／092-922-3104 [営業時間]9:00～17:00 [休み]日祝日 [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]なし

## 和心にしやま

古民家を改装した食事処。卓上コンロで仕上げる温豆腐や、天ぷらなどが付く「自家製温豆腐らんち」が人気です。

住所／筑紫野市湯町1-15-17 電話／092-408-7986 [営業時間]11:30～LO13:30 / 17:30～19:30 最終入店(要予約) [休み]水曜 [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]13台



庭を眺めながら  
優雅なランチを



## 見どころ 太宰府天満宮

学問の神様・菅原道真公を祀ることから、学業成就を願う学生らが多く訪れます。福岡を代表する観光名所です。

住所／太宰府市宰府4-7-1 電話／092-922-8225 [営業時間]6:30～19:00(季節により変動) [休み]なし [カード決済]不可 [QR決済]不可 [駐車場]なし



太宰府名物  
梅ヶ枝餅は必食！



## 見どころ 宝満宮竈門神社

「大宰府政府」の鬼門にあたる、宝満山のふもとに鎮座。古来から縁結び、方除け、厄除の神様として信仰されています。

住所／太宰府市内山883 電話／092-922-4106 [営業時間]8:30～18:00 [休み]なし [カード決済]不可 [QR決済]不可 [駐車場]約100台(有料500円)

春は桜、秋は紅葉が境内を彩ります

## 自家焙煎珈琲 らんかん 蘭館

コーヒー鑑定士の資格を持つマスターが、ネルドリップで抽出した一杯を提供してくれます。コーヒー好きが集う名店です。

住所／太宰府市五条1-15-10 電話／092-925-7503 [営業時間]10:00～LO17:00 [休み]水・木曜 [カード決済]可 [QR決済]不可 [駐車場]5台



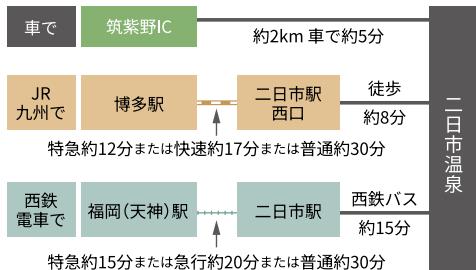
アンティークの  
家具や器にも注目

## Futsukaichi Onsen

### 二日市温泉

太宰府天満宮から車で約20分。共同浴場や旅館が立ち並ぶ温泉街には、ほんのりと硫黄の香りが漂い旅情を誘います。湯にはラドンが豊富に含まれており、湯上がり後は肌がしっとりすると好評です。

筑紫野市観光協会  
筑紫野市二日市中央1-1-1 電話／092-922-2421



### 大丸別荘

かつて皇太子殿下(現・天皇陛下)も訪れた1865年創業の老舗旅館です。約100坪もの広さを誇る大浴場は、窓の向こうに木々が揺らめき、まるで深山の秘湯を訪れたかのよう。入浴後は敷地内の日本庭園を散策し、ゆるりと過ごしてみて。



住所／筑紫野市湯町1-20-1 電話／092-924-3939 [1泊2食]  
24,900円～[温泉施設]大浴場内湯2 [泉質]アルカリ性単純温泉  
[チェックイン・アウト]15:00-11:00 [日帰り入浴]可



### だいかんそう 大觀莊

3階展望浴場をはじめ、地下大浴場や家族風呂、岩盤浴まで揃い、旅の疲れをじっくり癒やすことができます。昭和レトロな雰囲気も魅力で、老若男女に愛される旅館です。

住所／筑紫野市湯町1-12-1 電話／092-922-3236 [1泊2食]  
15,200円～[温泉施設]大浴場内湯4・貸切2 [泉質]アルカリ性  
単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00-10:00 [日帰り入浴]  
不可(食事付きプランのみ可)



### アイビーホテル 筑紫野

シングル、ツイン、和洋室の全42部屋を完備。最上階の和洋室は内湯付きで、気兼ねなく温泉を堪能できます。ホテルに併設する大浴場も広々としていて快適です。

住所／筑紫野市湯町1-14-3 電話／092-920-2130 [1泊朝食]10,250円～[温泉施設]大浴場内湯2 [泉質]単純温泉(低張性弱アルカリ性温泉) [チェックイン・アウト]15:00-11:00 [日帰り入浴]不可



### まつばら 松原旅館

女将が一人で営むアットホームな宿です。加水・  
加温なしの源泉が注がれる大浴場はこじんまり  
とした造りですが、1組限定なのでゆったりと  
過ごせます。女将手作りの食事もお楽しみに。

住所／筑紫野市湯町2-5-8 電話／092-922-3073 [1泊2食]  
8,850円～[温泉施設]大浴場内湯2 [泉質]アルカリ性単純温  
泉(アルカリ性低張性高温泉) [チェックイン・アウト]15:00-  
10:00 [日帰り入浴]不可



# 筑後川温泉

周辺の立ち寄りスポット



美しい景色を眺め  
旬の美味を堪能する旅



## 筑後吉井白壁の町並み

江戸時代に宿場町として栄えた筑後吉井地区は、国の重要伝統的建造物群保存地区に選ばれています。  
住所／うきは市吉井町〔駐車場〕約500台（「観光会館 土蔵」共用）



## イビサスモークリストラン

パエリアや地元育ちの「みのう豚」の燻製料理など、本場・スペイン仕込みの料理を提供しています。  
住所／うきは市浮羽町田篠707-1 電話／0943-77-7828（予約推奨）〔営業時間〕11:00～LO14:00（土日祝日は～LO15:00）〔休み〕月・火曜、ほか不定あり [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]15台

地元食材を使った天ぷらや前菜も好評



## きふね

築150年の古民家空間でいただけるのは、喉ごしの良い十割蕎麦。宿泊やキャンプ利用も可能です。

住所／うきは市浮羽町山北694-1 電話／0943-73-7380〔営業時間〕11:00～15:00（LO14:30）※12～3月中旬は11:30～〔休み〕月曜、第2火曜 [カード決済]不可 [QR決済]可 [駐車場]10台



漆塗りの屋敷が並ぶ  
風情溢れる美しい町並み



『鏡田屋敷』では週末  
限定でカフェも営業中



## 居蔵の館・鏡田屋敷

町歩きでは、歴史ロマンを感じる『居蔵の館』と『鏡田屋敷』にぜひ立ち寄ってみてください。

居蔵の館 住所／うきは市吉井町1103-1 電話／0943-76-9063（うきは市都市整備課）〔営業時間〕10:00～16:30（最終入館16:00）〔休み〕月曜（祝日の場合翌日）〔駐車場〕約500台（「観光会館 土蔵」共用）

鏡田屋敷 住所／うきは市吉井町若宮113-1 電話／0943-75-3113（株式会社tsumugi）〔営業時間〕10:30～16:00（カフェは金～日曜、祝日の12:00～16:00のみ）〔休み〕月曜（祝日の場合翌日）[カード決済]不可 [QR決済]不可 [駐車場]約500台（「観光会館 土蔵」共用）



町家を改装した  
おしゃれな一軒

グルメ カワセミデニッシュ

うきは産の採れたてフルーツの美味しさを、サクッと食感が魅力のデニッシュに詰め込んでいます。

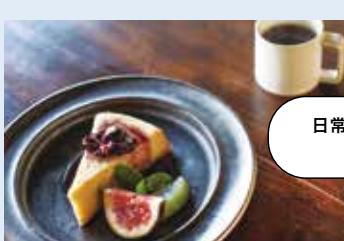
住所／うきは市吉井町1340 電話／080-3182-7687〔営業時間〕12:00～18:00〔休み〕水・木曜 [カード決済]不可 [QR決済]可 [駐車場]なし



## 日月窯

眺望自慢の丘の上に立つ工房兼ギャラリー。2階のカフェでは、スイーツなどを窯の器で提供しています。

住所／うきは市吉井町富永404-1 電話／0943-76-3553〔営業時間〕12:00～17:00〔休み〕月～木曜（ギャラリーは事前予約で対応可能日時あり）[カード決済]不可（ギャラリーは可）[QR決済]不可 [駐車場]8台



日常使いできる器を  
展示・販売



出来たて、注ぎたての  
ビールは格別

グルメ うきはバレー醸造所

うきはの名水を使った、炭酸控えめの優しいクラフトビールはいかが。飲み比べセットもおすすめです。

住所／うきは市浮羽町東隈上28-1 電話／0943-73-7151〔営業時間〕12:00～20:00（金曜は17:00から）〔休み〕月～木曜（月・木曜はテイクアウトのみ営業）[カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]3台 ※営業日時変更の可能性あり

地元食材がいただける  
レストランも好評



## 道の駅 うきは

くど造り民家がモチーフの道の駅。四季折々の地元産フルーツが並ぶ物産館は、わくわくが止まりません。

住所／うきは市浮羽町山北729-2 電話／0943-74-3939〔営業時間〕9:00～18:00〔休み〕第2火曜 [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]320台



毎日飲みたい  
優しい緑茶はいかが？

買い物



うきはの山茶

「新川製茶」が営むオーガニック緑茶の直販店。お土産にぴったりの洗練されたパッケージにも注目です！

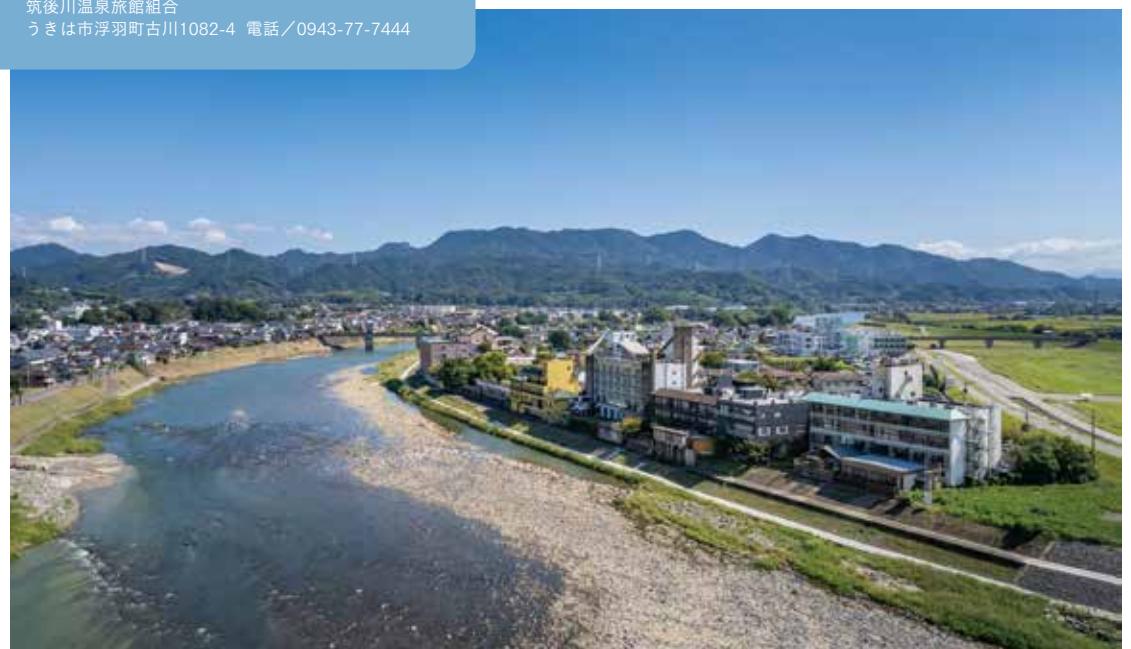
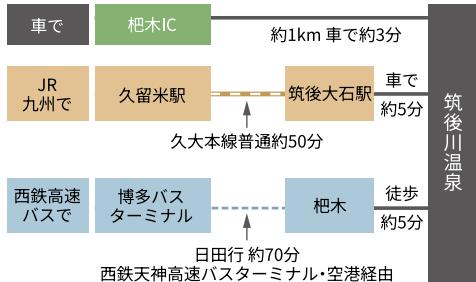
住所／うきは市浮羽町山北227-2 電話／0943-74-3113〔営業時間〕9:30～18:00〔休み〕火曜、ほか不定あり [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]6台

## Chikugogawa Onsen

### 筑後川温泉

筑後平野の東側に位置する、風光明媚な温泉地。それぞれの施設が持つ泉源から湧き出た湯を直接湯船へ注ぐ新鮮な良泉に、温泉地一帯でこだわっています。とろみのある優しい肌触りの湯に癒やされます。

筑後川温泉旅館組合  
うきは市浮羽町古川1082-4 電話／0943-77-7444



### 筑後川(うきは)温泉 清乃屋

サウナ付きのほか小上がりのある部屋、仕事部屋やプロジェクターを備える部屋など、意匠の異なる客室が魅力。4部屋ある露天風呂付き客室も、空間や景色がそれぞれ違うなど趣向が凝らされています。筑後平野を望む展望貸切露天には、バレルサウナや水風呂、リクライニングチェアまで完備。



住所／うきは市浮羽町古川1099-3 電話／0943-77-2188 [1泊2食]12,100円～ [温泉施設]大浴場内湯2・貸切3 [泉質]アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可



### くわのや 桑之屋

柔らかな湯が掛け流され、露天風呂は屋根があるため天候に左右されません。新鮮な良泉を存分に楽しめます。2024年黄綬褒章を受章した料理長による会席料理も評判です。

住所／うきは市浮羽町古川1099-10 電話／0943-77-2148 [1泊2食]13,550円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切1 [泉質]アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可

### ホテル花景色

pH値9.1のトロトロ＆ツルツル湯は、ラドンやラジウムも含む泉質。宿泊客は館内の内湯のほか別館の温泉棟にある内湯や貸切風呂(1回無料)も利用でき、思う存分湯三昧に興じることができます。

住所／うきは市浮羽町古川1097-1 電話／0943-77-2110 [1泊2食]15,000円～ [温泉施設]大浴場内湯4・貸切5 [泉質]アルカリ性硫黄泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可



### つるき荘

全8室の和室はシンプルながら手入れが行き届いており、寛ぎの滞在が叶いそう。地下にある内湯には、アルカリ性の柔らかな湯が注がれます。川を望むロビーは開放感があります。

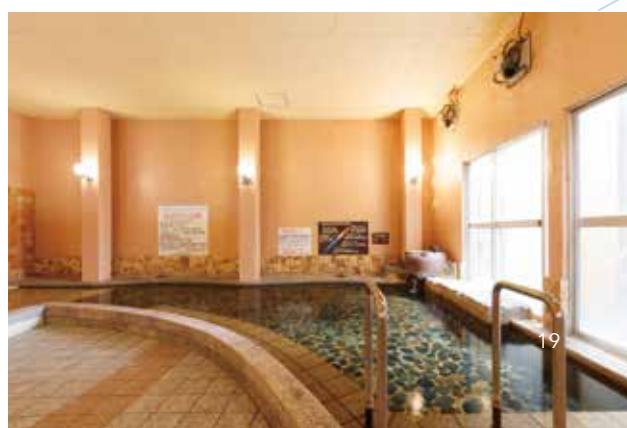
住所／うきは市浮羽町古川1096-1 電話／0943-77-3181 [1泊2食]14,650円～ [温泉施設]大浴場内湯2 [泉質]アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可



### ふくせんか

老若男女が入りやすい、柔らかい浴感の温泉が魅力。4つの貸切風呂は檜や石造り、滑り台付きなど様々なつくりです。ペットと泊まれる部屋が充実しており、無料のドッグランもあります。

住所／うきは市浮羽町古川1099-8 電話／0943-77-3131 [1泊2食]17,000円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天1・貸切4 [泉質]アルカリ性硫黄単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可



# 船小屋温泉

周辺の立ち寄りスポット



## 手仕事、芸術に触れ 地元の味に舌鼓を打つ



### 九州芸文館(筑後広域公園芸術文化交流施設)

建築家・隈研吾氏が手がけた、筑後船小屋駅前に立つ、筑後の芸術と文化の交流拠点施設です。

住所／筑後市津島1131 電話／0942-52-6435 [営業時間]9:00～21:00 [休み]月曜(祝日の場合は翌日) [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]100台(2時間無料)



アート作品の展示や各種イベントを開催

工房見学や藍染め体験も実施中！



### ふかまち



獣師から直接仕入れるジビエのほか、川魚、山太郎ガニなどを使った料理が味わえます。

住所／筑後市鶴田237-1 電話／090-4488-7729 [営業時間]18:00～21:00 (予約推奨) [休み]日曜 [カード決済]不可 [QR決済]可 [駐車場]8台



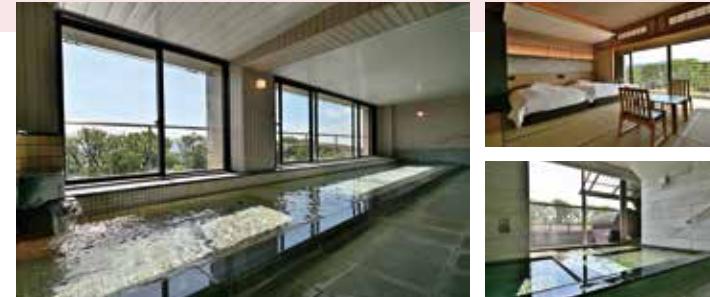
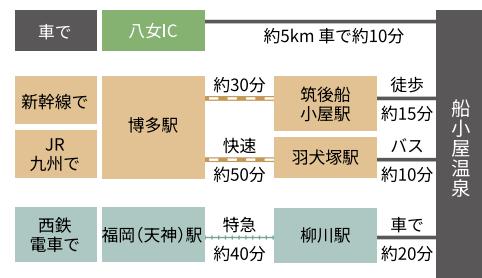
店主のこだわりが光るジビエ料理店

### Funagoya Onsen

## 船小屋温泉

開湯から200年以上。美しい矢部川と筑後広域公園の緑に抱かれた、全国的にも珍しい含鉄炭酸泉が湧く温泉郷です。

筑後市観光協会 電話／0942-53-4229



## グランドホテル 桶口軒

ホタルが生息する美しい矢部川沿いに立つ、船小屋温泉郷を代表する老舗ホテル。2025年には洋室と和洋室を新設。1階のプライベートサウナを備えた貸切露天風呂も好評です。

住所／筑後市尾島805-1 電話／0942-52-2101 [1泊2食]17,000円～ [温泉施設]大浴場内湯2・貸切1 [泉質]なし [炭酸含む] [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]利用条件あり

# 脇田温泉

周辺の立ち寄りスポット



広大な回遊式庭園も見どころ

### 旧伊藤伝右衛門邸

筑豊の炭鉱王・伊藤伝右衛門と歌人・柳原白蓮が過ごした豪奢な邸宅を見学できます。

住所／飯塚市幸袋300 電話／0948-22-9700 [営業時間]9:30～最終入館16:30 [休み]水曜(祝日の場合開館) [カード決済]不可 [QR決済]不可 [駐車場]129台 [入館料]大人310円



## 歴史を学び、地元の食もまるっと楽しむ



果汁がジュワッと流れ出す！



### 瀬川菓子舗

旬の果実をまるごと使った「フルーツ大福」が名物です。冬は「いちご大福」を販売。

住所／宮若市上大隈757-6 電話／0949-32-0238 [営業時間]9:00～17:30(日祝日は～17:00) [休み]水曜、隔週火曜 [カード決済]可 [QR決済]可 [駐車場]13台



一部メニューは持ち帰りOK



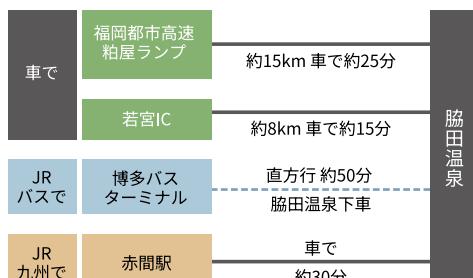
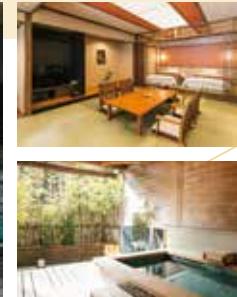
午前中の来店がおすすめ！

### Wakita Onsen

## 脇田温泉

奈良時代に開湯したと伝わる歴史深い温泉地。自然が広がる静かな山あいで、“美肌の湯”といわれるアルカリ性単純泉を堪能できます。

宮若市観光協会  
宮若市脇田16 電話／0949-55-9090



## なんすいかく 湯めぐりの宿 楠水閣

豊かな自然が広がる犬鳴山系のふもとに位置。すぐそばを犬鳴川が流れ、客室にもせせらぎが届きます。多彩な湯船が楽しめることから、“湯めぐりの宿”としても知られています。

住所／宮若市脇田507 電話／0949-54-0123 [1泊2食]18,150円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切7 [泉質]アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可

# 博多温泉

周辺の立ち寄りスポット



食事も学びも買い物も  
盛りだくさんの1日を

市場直送の鮮魚を  
朝ごはんで味わえる幸せ



## 魚ト肴 いとおかし

「居酒屋発の朝ごはん」という新スタイルを広めた人気店です。

住所／福岡市中央区春吉3-25-27 電話／092-715-1004 [営業時間] 7:00～12:00 (LO11:30) / 17:30～23:00 (LO22:00) [休み] 水曜朝 [カード決済] 可 [QR決済] 可 ※朝食は現金のみ [駐車場] なし



名物は「銀だらみりん」!  
「胡麻さば」もぜひ



## 味の正福

創業45年以上の歴史を持つ、「アクロス福岡」の地下に店を構える魚料理が自慢の和食店です。

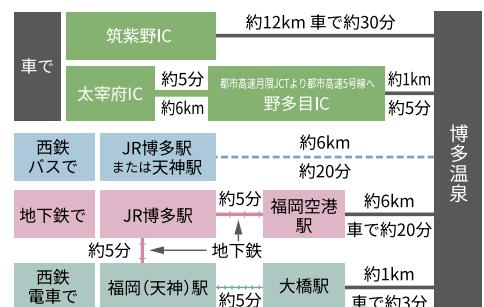
住所／福岡市中央区天神1-1-1 アクロス福岡B2F 電話／092-712-7010 [営業時間] 11:00～21:00 (LO20:00) [休み] 木曜 [カード決済] 可 [QR決済] 可 [駐車場] アクロス福岡駐車場利用 (有料)

## Hakata Onsen

# 博多温泉

那珂川河畔に湧く温泉で、高温多量の新鮮な温泉が源泉掛け流しで楽しめます。市内観光に便利な立地も魅力です。

博多温泉旅館組合  
福岡市南区 電話／092-561-6117



## 博多温泉 旅館 富士の苑

1972年創業の歴史ある老舗で、温泉好きから長く愛されています。源泉は約45℃と熱めで、湯量も毎分100リットルと豊富。湯船の湯は毎日完全入れ替え制です。

住所／福岡市南区三宅3-19-7 電話／092-551-4126 [1泊2食] 11,600円～ [温泉施設] 大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質] カルシウム・ナトリウム塩化物温泉 [チェックイン・アウト] 16:00・10:00 [日帰り入浴] 可

体験

## ABURAYAMA FUKUOKA

標高約300m、老若男女問わず楽しめる複合体験型のアウトドア施設です。

住所／福岡市南区柏原710-2(牧場側) 電話／092-235-3143 [営業時間] 9:00～18:00 [休み] 第1・3水曜 (祝日の場合翌週の水曜) [カード決済] 可 [QR決済] 可 [駐車場] 730台 (有料)

体験

## ABURAYAMA FUKUOKA



天神から約40分!  
“山のリゾート”へ

福岡を代表する祭り  
博多祇園山笠の舞台



## 見どころ 櫛田神社

博多の総氏神様。飾り山笠が6月を除いて1年中展示されています。

住所／福岡市博多区上川端町1-41 電話／092-291-2951 [営業時間] 9:00～17:00 (社務所) ※4:00～22:00 参拝可 [休み] なし [カード決済] 不可 [QR決済] 不可 [駐車場] 50台 (有料)

グルメ

## 福岡のお土産が揃う 「匠ギャラリー」



## うなぎの寝床・ & LOCALS

「匠ギャラリー」内で、福岡らしい“もの・食品”を2店舗が販売しています。

住所／福岡市中央区天神1-1-1 アクロス福岡1F 電話／092-753-7223 (うなぎの寝床) / 092-791-6690 (& LOCALS) [営業時間] 10:00～19:00 [休み] 火曜 [カード決済] 可 [QR決済] 可 [駐車場] アクロス福岡駐車場利用 (有料)

グルメ

## 福岡のお土産が揃う 「匠ギャラリー」



# テーマで選ぶ 温泉施設

THEME

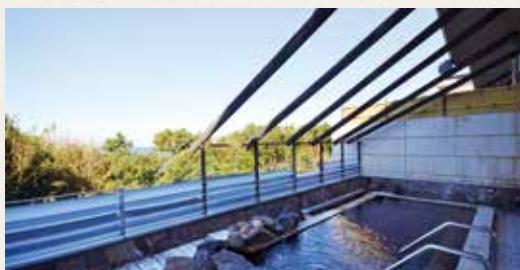
## 1 湯船からの 絶景



## 筑紫野 天拵の郷

宝満山や太宰府まで一望できる、露天風呂からの大パノラマが自慢。天拵山の中腹に位置するため山風が心地良く、サウナ後の外気浴にもぴったりです。星空が広がる夜の入浴もぜひ。

住所／筑紫野市天拵坂2-4-3 電話／092-918-5111 [営業時間] 10:30～23:00 最終受付 [休み] なし [入浴料] 大人1,200円～ [温泉施設] 大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切6 [泉質] 単純温泉(低張性中性低温泉)



## 休暇村 志賀島

大浴場の露天風呂に注がれるのは、志賀島唯一の温泉です。晴れた日は波音をBGMに、澄みわたる海と空、茜色の夕日が望めます。全室オーシャンビューの客室からの眺めも爽快です。

住所／福岡市東区勝馬1803-1 電話／092-603-6631 [1泊2食] 17,250円～ [温泉施設] 大浴場露天2 (大浴場内湯は沸かし湯) [泉質] カルシウム・マグネシウム塩化物冷鉱泉 [チェックイン・アウト] 15:00・10:00 [日帰り入浴] 可



## 星野温泉 池の山荘

豊かな森に抱かれた「星のふるさと公園」の丘に立つ温泉宿で、館内の「星の温泉館きらら」は日帰り入浴も可能です。露天風呂から望む満天の星空は圧巻の美しさです。

住所／八女市星野村10780-58 電話／0943-22-8814 [1泊2食] 12,480円～ [温泉施設] 大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切2 [泉質] アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト] 15:00・10:00 [日帰り入浴] 可



## 亀の井ホテル 玄界灘

玄海国定公園に立つ、眼前に玄界灘を望む絶景ホテル。水平線に沈む夕日や、夜闇に浮かぶ幻想的な漁り火漁の光など、時間ごとに移り変わる海景色が、癒やしのひと時を演出します。

住所／北九州市若松区有毛2829 電話／093-741-1335 [1泊2食] 11,680円～ [温泉施設] 大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質] ナトリウム・カルシウム塩化物温泉 [チェックイン・アウト] 15:00・10:00 [日帰り入浴] 可



## 珍しい個性派の湯



## 博多温泉 元祖 元湯

昭和レトロな雰囲気が美しい、男女共に小さな湯船が一つずつ備わります。源泉温度は49°C。高温の源泉掛け流しで、湯上り後も、体のポカポカが長く続きます。飲泉も可能です。

住所／福岡市南区横手3-6-18 電話／092-591-6713 [営業時間]13:00～18:00 [休み]木・日曜 [入浴料]13:00～15:00 600円、14:00～16:00 600円、16:00～18:00 60分500円 [温泉施設]大浴場内湯2 [泉質]ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉



## 遠賀川温泉 おんがの赤湯

茶褐色のにごり湯が楽しめる日帰り温泉施設。その温泉成分には、療養泉の指標となる溶存物質が、基準値の1,000mgを大幅に上回る9,000mgも含まれています。

住所／遠賀町遠賀町浅木61-1 電話／093-293-6869 [営業時間]13:00～22:30(最終受付21:45)※土日祝日は10:00～ [休み]火曜 [入浴料]800円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]含鉄・ナトリウム・カルシウム・塩化物冷鉱泉



## 大人も楽しいユニーク風呂

## 湯乃禅の里

大きな酒樽が置かれた「庄助の湯」や、17種類の竹が取り囲む「かぐや姫の湯」など、男女合わせて9種類の湯船が備わります。

住所／宮若市脇田507 電話／0949-54-0123 [営業時間]10:00～22:00 最終受付※閉店時間は時季により変動あり [休み]水曜 [入浴料]大人900円 [温泉施設]大浴場露天2・貸切6 [泉質]アルカリ性単純温泉

## 老若男女に人気!単純泉



## 博多湯

地下260mから汲み上げる源泉を、空気に触れさせることなく浴槽へ。ラドンを多く含む湯は慢性皮膚病に効果的といわれており、持ち帰りもできます。

住所／筑紫野市湯町1-14-5 電話／092-922-2119 [営業時間]10:00～21:30(21:00最終受付) [休み]なし [入浴料]大人350円～ [温泉施設]大浴場内湯2 [泉質]単純温泉(低張性弱アルカリ性高温泉)



## 小郡市総合保健福祉センター

## あすてらす 満天の湯

地下1,500mから湧き出る、とろとろ柔らかい源泉を掛け流しで楽しめます。市営の施設で、広々とした大浴場のほか、貸切湯(予約制)も完備しています。

住所／小郡市二森1167-1 電話／0942-72-6666 [営業時間]10:00～21:00(20:00受付終了) [休み]水曜(祝日の場合翌日) [入浴料]800円 [温泉施設]大浴場内湯2・露天風呂2・貸切湯2 [泉質]アルカリ性単純温泉

## お肌ツルツル！美肌の湯

朝倉市健康福祉館  
卑弥呼ロマンの湯

pH値9.5の湯は石けん水のようにトロトロで、湯上りはすべすべ潤い肌が期待できます。源泉掛け流しで、湯の花が舞うこともあります。

住所／朝倉市甘木198-1 電話／0946-21-8800 [営業時間]10:00～21:50(21:30最終受付) [休み]木曜(祝日の場合は営業) [入浴料]530円 [温泉施設]大浴場内湯2 [泉質]アルカリ性単純温泉

## あおき温泉

源泉温度65°Cの湯を熱交換器を利用して、温度を下げて掛け流しています。ぬるぬるとした湯で、湯上りはしっとりスベスベ肌に。

住所／久留米市城島町上青木366-1 電話／0942-62-1426 [営業時間]10:00～22:00 [休み]水曜 [入浴料]600円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

## ひこさんホテル 和 ～なごみ～

霧山「英彦山」の中腹に立地。豊かな森林の緑を眺めながら、「美肌の湯」と称されるやわらかい湯を堪能することができます。

住所／田川郡添田町英彦山233-5 電話／0947-85-0121 [1泊2食]13,200円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]含放射能・ナトリウム・炭酸水素塩温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可

## ホテル グランスパアベニュー

ほのかに硫黄の香りが漂う湯はpH値9.9でとろみがあり、肌をまとうベルのよう。11室の多彩な貸切風呂でも良泉を堪能できます。

住所／朝倉市甘木1677-2 電話／0946-22-1215 [1泊朝食]10,000円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切11 [泉質]アルカリ性硫黄単純温泉 [チェックイン・アウト]16:00・10:00 [日帰り入浴]可

## 大川温泉 貴肌美人 緑の湯

大川市の田園風景の中に立つ、全国的にも珍しいモール泉(植物泉)を源泉100%で楽しむことができる日帰り温泉施設です。

住所／大川市中八院241-1 電話／0944-88-0026 [営業時間]10:00～22:00 [休み]火曜(イベント時、祝日は営業) [入浴料]800円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切6 [泉質]ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物温泉

## THEME 3 ペットと泊まれる



### 御宿はなわらび

緑豊かな敷地に離れ風の棟が立ち並び、和室、洋室のほか、ペットと泊まれる部屋（ドッグラン付き）を2室備えています。

住所／宗像市江口518-1 電話／0940-62-0107  
[1泊2食]20,900円～（ペット可の部屋は23,100円～）【温泉施設】大浴場内湯2・泉質】カルシウム・ナトリウム・塩化物冷鉱泉【チェックイン・アウト】16:00・10:00【日帰り入浴】不可

### くつろぎの森 グリーンピア八女

広大な敷地には宿泊棟、温泉施設、グラウンドやドッグラン広場なども完備。また、3棟あるペットと泊まれるコテージも好評です。

住所／八女市黒木町木屋10905 電話／0943-22-8813 [1泊2食]10,980円～（ペット可のコテージは13,180円～）【温泉施設】大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切2【泉質】アルカリ性単純温泉【チェックイン・アウト】15:00・10:00【日帰り入浴】可



### くぼて鷹勝 ト仙の郷

ペットと泊まれる離れ「しゃくなげ」は、ベッドルーム2室、ソファーベッド、約18畳のリビングが備わります。大型犬3頭までOKです。

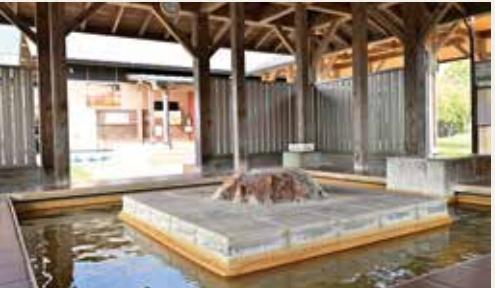
住所／豊前市篠瀬57-2 電話／0979-84-5000 [1泊2食]18,200円～（ペット可の客室は28,200円～）【温泉施設】大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切2【泉質】アルカリ性単純泉【チェックイン・アウト】15:30・10:00【日帰り入浴】可



## THEME 4 足湯あり



物産館には  
地元の食材や加工品が  
揃います



### 川の駅 船小屋 恋ぼたる

地下1,500mから湧き出る源泉は、炭酸濃度の高い茶褐色のにごり湯。無料で利用できる足湯と、物産館が併設しています。

住所／筑後市尾島298-2 電話／0942-52-8866 [営業時間]10:00～21:00(最終受付20:30)【休み】火曜(祝日の場合翌日)【入浴料】700円【温泉施設】大浴場内湯2・大浴場露天2【泉質】マグネシウム・ナトリウム・カルシウム・炭酸水素塩温泉

## THEME 5 バリアフリー対応



バリアフリー対応風呂  
1室180分11,000円～



バリアフリー対応風呂  
1室60分3,500円～

### カルナパーク 花立山温泉

13部屋ある家族風呂のうち、別棟の1室がバリアフリー対応です。広々とした浴場には備え付けの浴用車イスがあり、スロープをおりてそのまま温泉に浸ることができます。

住所／朝倉郡筑前町上高湯795 電話／0946-23-0001 [営業時間]10:00～20:00最終受付【休み】水曜(祝日の場合営業)【入浴料】大人1,210円【温泉施設】大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切13【泉質】アルカリ性単純温泉(低張性アルカリ性低温泉)



バリアフリー対応風呂  
1室50分2,030円～



貸切風呂  
1室無制限2,500円～

### 湯の迫温泉 大平樂

バリアフリー対応を含む4室の家族風呂は、日祝日、大型連休を除く午前的一部分時間帯に限り半額で入浴できお得です。半額は1室一組限定なので予約はお早めに。

住所／築上郡上毛町下唐原1625 電話／0979-84-7654 [営業時間]9:30～22:00【休み】なし(臨時休業あり)【入浴料】大人600円【温泉施設】大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切4【泉質】館内一部バリアフリー・対応トイレ・対応風呂【泉質】アルカリ性単純温泉(アルカリ性低張性温泉)

### 大牟田天然温泉 最高の湯

完全なバリアフリー設計ではありませんが、広々とした浴室や手すりが備わり、時間の制限なく入浴できます。内湯・半露天付きの貸切は全て、車イスの方の利用もOKです。

住所／大牟田市新勝立町6-37 電話／0944-53-8126 [営業時間]10:00～23:00(貸切風呂は21:30最終受付)【休み】第2水曜、ほか不定あり【入浴料】大人1,300円～【温泉施設】大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切10【泉質】館内一部バリアフリー・対応トイレ・対応風呂【泉質】アルカリ性単純温泉(低張性アルカリ性低温泉)

THEME  
6

## 貸切風呂



## 原鶴温泉やぐるま荘

湯船には新鮮な湯が簀間に掛け流され、温泉ソムリエのご主人が入浴のアドバイスもしてくれます。レンタサイクルやカヌーといったアクティビティも体験できます。

住所／朝倉市杷木久喜宮1890-1 電話／0946-62-0700 [営業時間]10:00～20:00最終受付 [休み]不定 [入浴料]700円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切2(1室50分2名,2,000円) [泉質]アルカリ性単純温泉、単純硫黄泉



## 自然学習村 源じいの森

「源じいの森駅」を中心に、温泉、キャンプ場、バンガロー、レストランなどを併設した複合施設。2025年に登場した、サウナ付きの貸切風呂(要予約)も人気を集めています。

住所／田川郡赤村赤5251-3(温泉) 電話／0947-62-2851 [素泊まり]4,150円～(はたる館) [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切5(1室60分2名～1,600円～) [泉質]アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00(はたる館) [日帰り入浴]可



## こうの湯温泉

天然ラドンの含有量が多い冷鉱泉が特徴で、浴用・飲用でさまざまな効果が期待できます。1室ある貸切風呂は、大浴場の入浴料に400円追加で60分利用できます。

住所／飯塚市伊川82-33 電話／0948-28-4126 [1泊素泊まり]3,150円～ [温泉施設]大浴場内湯2・貸切(1室60分400円～入浴料830円別途) [泉質]単純放射能冷鉱泉 [チェックイン・アウト]15:00・10:00 [日帰り入浴]可

THEME  
7

## サウナあり



## ふじ湯の里

メタケイ酸が含まれるにごり湯が特徴です。大浴場には、山々を望む絶景露天風呂やサウナ・水風呂があります。館内には貸切風呂や足湯、食事処も備わります。

住所／田川郡福智町弁城1300-1 電話／0947-22-6667 [営業時間]10:00～22:00 [休み]第3月曜 [入浴料]700円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切4 [泉質]ナトリウム炭酸水素塩・塩化物泉



## メリキュール福岡宗像リゾート&amp;スパ

玄界灘の海と玄海国定公園のさつき松原に抱かれたリゾートホテル。地下1,000mから湧く自家源泉を用いた温泉には、岩風呂の露天風呂やサウナを完備しています。

住所／宗像市田野1303 電話／0940-62-4111 [1泊2食]19,000円～ [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]アルカリ性単純温泉 [チェックイン・アウト]15:00・11:00 [日帰り入浴]可



## コロナの湯 小倉店

県内でもトップクラスの熱さを誇る約100°Cの男性サウナは、5分おきのオートロウリュでさらに熱々に。熱波師を招いたイベントも人気を集めています。

住所／北九州市小倉北区西港町27-5 電話／093-581-5686 [営業時間]19:00～翌1:00(24:30最終受付) [休み]不定休(3～4ヶ月に1回) [入浴料]1,000円(土・日曜1,200円) [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2(温泉は露天のみ※一部の湯船を除く) [泉質]ナトリウム・カルシウム・塩化物泉



## べんがら村

レストランやショップを併設する複合施設で、温泉施設には最新サウナを完備。サウナ好きを魅了する、地下水の水風呂や「ととのいテラス」も備えています。

住所／八女市宮野100 電話／0943-22-8826 [営業時間]10:00～22:00(最終受付21:30) [休み]火曜(祝日、大型連休は営業) [入浴料]700円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]アルカリ性単純温泉



## 豊前温泉 天狗の湯

優しい肌触りの湯は、ゆったり長湯するのに最適。2つの内湯に備わる遠赤外線サウナのうち、1つは加湿可能なタイプ。湯船は男女交替で利用できます。

住所／豊前市八屋1725-1 電話／0979-82-1094 [営業時間]10:00～22:00(21:30最終受付) [休み]第3火曜 [入浴料]500円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2 [泉質]単純泉



## 水巻天然温泉 いちょうの湯

サウナは女湯にミスト、男湯に塩、さらに男女共に高温のロウリュウサウナが備わり、水風呂も2種類を用意。掛け流しの温泉も湯冷めしにくいと評判です。

住所／遠賀郡水巻町頃末南3-23-2 電話／093-203-1126 [営業時間]平日・土祝日10:00～24:00、日曜8:00～24:00 [休み]第3火曜 [入浴料]平日880円、土日祝日990円 [温泉施設]大浴場内湯2・大浴場露天2・貸切3 [泉質]ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉

## 温泉施設INDEX

エリア	屋号	駐車場	宿泊	立ち寄り	露天風呂	貸切風呂	サウナ	ペット同伴	支払い	外国語対応	WIFI	1室1名利用	掲載ページ	MAP番号
福岡エリア	博多温泉	博多温泉 旅館 富士の苑	○ ○ ○ ○ ○ × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	×	○ ○ ○	22P	B						
	博多温泉	博多温泉 元祖 元湯	○ × ○ ○ × × ×	現金 ○ カード × I C X Q R X	×	× ×	24P	B						
	原鶴温泉	ほどあいの宿 六峰館	○ ○ × ○ ○ × ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R △	○ ○ ○	10P	D							
	原鶴温泉	泰泉閣	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	○ ○ ○	11P	D							
	原鶴温泉	ピューホテル平成	○ ○ ○ ○ ○ × ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	11P	D							
	原鶴温泉	延命館	○ ○ ○ ○ ○ ○ × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	11P	D							
	原鶴温泉	佐藤荘	○ ○ ○ ○ ○ × × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	12P	D							
	原鶴温泉	ホテルパーレンス小野屋	○ ○ × ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ×	12P	D							
	原鶴温泉	旅館とよとみ	○ ○ ○ ○ ○ ○ × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	○ ○ ×	12P	D							
	原鶴温泉	原鶴の舞	○ ○ × × × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	○ ○ ×	12P	D							
	原鶴温泉	原鶴温泉やぐるま荘	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R ○	○ ○ ×	28P	D							
	二日市温泉	大丸別荘	○ ○ ○ ○ × × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	○ ○ ○	14P	C							
	二日市温泉	大観荘	○ ○ × × ○ × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	15P	C							
	二日市温泉	アイビーホテル筑紫野	○ ○ × × × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	○ ○ ○	15P	C							
	二日市温泉	松原旅館	○ ○ × × × × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× ○ ○	15P	C							
	二日市温泉	博多湯	× × ○ ○ × × × ×	現金 ○ カード × I C X Q R X	× × ×	24P	C							
	筑紫野温泉	筑紫野 天拝の郷	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	○ × ×	23P	1							
	志賀島温泉	休暇村 志賀島	○ ○ ○ ○ ○ × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	○ ○ ○	23P	2							
	二丈温泉	二丈温泉 かららの湯	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R X	× × ×	27P	3							
	甘木温泉	朝倉市健康福祉館 卑弥呼ロマンの湯	○ × ○ × × × × ×	現金 ○ カード × I C X Q R X	○ ○ ×	25P	4							
北九州エリア	あさくら温泉	ホテル グランスパアベニュー	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	25P	5							
	花立山温泉	カルナバーカ 花立山温泉	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× ○ ○	27P	6							
	宗像温泉	御宿はなわらび	○ ○ × × × × ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	△ ○ ○	26P	7							
	玄海さつき温泉	メルキュール福岡宗像リゾート&スパ	○ ○ ○ ○ ○ ○ × ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	28P	8							
	若松ひびき温泉	亀の井ホテル玄界灘	○ ○ ○ ○ ○ × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	× ○ ○	23P	9							
	小倉コロナ温泉	コロナの湯 小倉店	○ × ○ ○ ○ × ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ×	29P	10							
	遠賀川温泉	遠賀川温泉 おんがの赤湯	○ × ○ ○ ○ × ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R △	× × ×	24P	11							
	湯の迫温泉	湯の迫温泉 大平樂	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R X	○ ○ ×	27P	12							
	求菩提温泉	くぼて鷹勝 ト仙の郷	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× ○ ○	26P	13							
	豊前温泉	豊前温泉 天狗の湯	○ × ○ ○ ○ × ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R X	× × ×	29P	14							
筑豊エリア	水巻天然温泉	水巻天然温泉 いちょうの湯	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R △	× ○ ×	29P	15							
	脇田温泉	湯めぐりの宿 楠水閣	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	○ ○ ○	21P	A							
	脇田温泉	湯乃禅の里	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R X	○ ○ ×	24P	A							
	こうの湯温泉	こうの湯温泉	○ ○ ○ × ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R X	× △ ○	28P	16							
	ほうじょう温泉	ふじ湯の里	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× ○ ×	28P	17							
	英彦山温泉	ひこさんホテル 和~なごみ~	○ ○ ○ ○ ○ × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	× ○ ○	25P	18							
	源じいの森温泉	自然学習村 源じいの森	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △	現金 ○ カード × I C X Q R X	○ △ ○	28P	19							
	筑後川温泉	筑後川(うきは)温泉 清乃屋	○ ○ ○ △ ○ ○ △ ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	18P	E							
筑後エリア	筑後川温泉	桑之屋	○ ○ ○ ○ ○ ○ × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	19P	E							
	筑後川温泉	ホテル花景色	○ ○ ○ × ○ ○ × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	○ ○ ○	19P	E							
	筑後川温泉	つるき荘	○ ○ ○ × × × × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	× ○ ○	19P	E							

## 温泉施設INDEX

エリア	屋号	駐車場	宿泊	立ち寄り	露天風呂	貸切風呂	サウナ	ペット同伴	支払い	外国語対応	WIFI	1室1名利用	掲載ページ	MAP番号
筑後エリア	筑後川温泉	ふくせんか	○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	○ ○ ○	19P	E							
	船小屋温泉	グランドホテル 極口軒	○ ○ △ △ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	× ○ ○	20P	F							
	船小屋温泉	川の駅 船小屋 恋ぼたる	○ × ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R ○	× × ×	26P	F							
	船小屋温泉	船小屋鉱泉場	○ — — — —	—	—	20P	F							
	小郡温泉	小都市総合保健福祉センター あすてらす 満天の湯	○ × ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R X	× × ×	24P	20							
	黒木温泉	くつろぎの森 グリーンビア八女	○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× △ ○	26P	21							
	星野温泉	星野温泉 池の山荘	○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	× ○ ○	23P	22							
	べんがら村温泉	べんがら村	○ × ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× ○ ○	29P	23							
	あおき温泉	あおき温泉	○ × ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード × I C X Q R △	× ○ ○	25P	24							
	大川温泉	大川温泉 貴肌美人 緑の湯	○ × ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× × ×	25P	25							
	大牟田温泉	大牟田天然温泉 最高の湯	○ ○ ○ ○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R △	○ ○ ○	27P	26							

\*「立ち寄り」は温泉施設の日帰り利用を指します。「支払い」は宿泊時に利用できる支払い方法です。立ち寄り入浴の際は支払い方法が異なる場合がありますのでご注意ください。\*QRコード決済で△と記載しているものは、一部のQRコード決済が可能となります。※外国語対応の○は英語での対応を基本としています。はなわらびの外国語対応は韓国語のみです。※六峰館・楠水閣・ふくせんかの1室1名利用は平日のみ可です(六峰館はスタンダード客室のみ)。※清乃屋の露天風呂とサウナは一部の貸切風呂と客室にのみ備われます。※極口軒の露天風呂とサウナは貸切風呂にのみ備われます。

## 飲食店INDEX

エリア	屋号	営業日	店休日	駐車場	客席数	個室	喫煙	支払い	外国語対応	WIFI	掲載ページ
福岡市	Goh	18:00~	月曜	×	17	○ ○ ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	○ ×	4P		
朝倉市	うつわ料理 さ乃	12:00~16:00 (食事は12:00~晩スタート)	火~金曜	○	18	○ ○ ×	現金 ○ カード × I C X Q R X	× ×	7P		
福岡市	魚ト肴 いとおかし	7:00~12:00(LO11:30)/ 17:30~23:00(LO22:00)	水曜朝	×	50	○ ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	× ×	22P		
福岡市	味の正福	11:00~21:00(LO20:00)	木曜	○	34	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× △	22P		
筑紫野市	和心にしやま	11:30~LO13:30/ 17:30~19:30最終入店	水曜	○	50	× ○ ○	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	○ ○	13P		
太宰府市	自家焙煎珈琲 蘭館	10:00~LO17:00	水・木曜	○	42	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	× ×	13P		
朝倉市	チーズ職人とピッツァなかむら	11:00~16:00	月・木・金曜	○	22	○ × ×	現金 ○ カード × I C X Q R △	○ ×	8P		
朝倉市	秋月とうふ家	10:00~16:00	月・木曜、ほか不定あり	○	25	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	× ×	8P		
朝倉市	廣久葛本舗 十代目 高木久助	9:00~17:00 (祝日の場合翌日)	月曜	○	26	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	× ○	9P		
朝倉市	つけ	11:00~15:00(LO14:00)/ 17:00~20:00(要予約)	月・火曜 (祝日の場合営業)	○	30	○ × △	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	× ×	9P		
宮若市	GROCERIA 脇田店	9:00~LO20:00	なし	○	120	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R X	× ×	21P		
うきは市	イビサスマーカレストラン	11:00~LO14:00 (土日祝日は~LO15:00)	月・火曜、ほか不定あり	○	54	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	○ ×	16P		
うきは市	きふね	11:00~15:00(LO14:30) ※12月~3月中旬は11:30~	月曜、第2火曜	○	28	○ × ×	現金 ○ カード × I C X Q R △	× ○	16P		
うきは市	日月窯	12:00~17:00	月~木曜	○	12	○ × ×	現金 ○ カード × I C X Q R X	○ ×	17P		
うきは市	カワセミデニッシュ	12:00~18:00	水・木曜	×	8	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C X Q R ○	× ○	17P		
うきは市	うきはパレー醸造所	[土・日] 12:00~20:00 [金] 17:00~22:00	月~木曜(月・木曜はテイクアウトのみ営業)	○	17	○ × ×	現金 ○ カード ○ I C ○ Q R ○	× ×	17P		
筑後市	ふかまち	18:00~21:00(予約推奨)	日曜	○	17	○ × ○	現金 ○ カード × I C X Q R △	× ×	20P		

\*外国語対応の○は英語での対応を基本としています。

\*つけはテラス席のみ喫煙可です。

\*県内のベジタリアン・ヴィーガン・ムスリム対応可能な飲食店情報はこちらから→  
<https://www.crossroadfukuoka.jp/feature/vegetarian-muslim>



## ショッピング・見どころINDEX

エリア	屋号	営業日	店休日	駐車場	支払い	外国語対応	Wi-Fi	掲載ページ
福岡市	柳田神社	9:00~17:00(社務所) ※4:00~22:00参拝可	なし	○	現金 ○ IC ○ カード × QR ×	×	×	22P
福岡市	うなぎの寝床	10:00~19:00	火曜	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR △	○	○	22P
福岡市	&LOCALS	10:00~19:00	火曜	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR ○	×	○	22P
福岡市	ABURAYAMA FUKUOKA	9:00~18:00	第1~3水曜 (祝日の場合翌週の水曜)	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR ○	○	×	22P
筑紫野市	ゑびす醤油	9:00~17:00	日祝日	×	現金 ○ IC ○ カード ○ QR ○	×	×	13P
太宰府市	太宰府天満宮	6:30~19:00 (季節により変動)	なし	×	現金 ○ IC ○ カード × QR ×	×	×	13P
太宰府市	宝満宮竈門神社	8:30~18:00	なし	○	現金 ○ IC ○ カード × QR ×	×	○	13P
朝倉市	三連水車の里 あさくら	8:00~17:30	1~2月の第3木曜	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR △	×	×	8P
朝倉市	秋月城跡	—	—	○	—	—	—	8P
朝倉市	道の駅原鶴 ファームステーションバサロ	8:30~17:30 (第4水曜は~17:00)	なし	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR ○	×	×	9P
飯塚市	旧伊藤伝右衛門邸	9:30~最終入館16:30	水曜(祝日の場合開館)	○	現金 ○ IC ○ カード × QR ×	×	×	21P
宮若市	瀬川菓子舗	9:00~17:30(日祝日は~17:00)	水曜、隔週火曜	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR ○	×	×	21P
宮若市	ドリームホーリー宮若	9:00~17:00	なし	○	現金 ○ IC ○ カード × QR ×	×	×	21P
うきは市	筑後吉井白壁の町並み	—	—	○	—	—	—	16P
うきは市	居蔵の館	10:00~16:30 (16:00最終入館)	月曜(祝日の場合翌日)	○	—	×	×	16P
うきは市	鏡田屋敷	10:30~16:00	月曜(祝日の場合翌日)	○	現金 ○ IC ○ カード × QR ×	×	×	16P
うきは市	道の駅 うきは	9:00~18:00	第2火曜	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR △	×	△	17P
うきは市	うきはの山茶	9:30~18:00	火曜、ほか不定あり	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR ○	×	○	17P
筑後市	九州芸文館(筑後広域公園芸術文化交流施設)	9:00~21:00	月曜(祝日の場合翌日)	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR ○	×	○	20P
筑後市	久留米かすり 池田紺工房	10:00~16:00	日祝日、ほか不定あり	○	現金 ○ IC ○ カード ○ QR △	○	×	20P

## 入浴マナー

温泉をより効果的に楽しむためには、正しく入浴することがポイントです。さっそく実践して、健やかな体を手に入れましょう。

### 1 入浴前のかけ湯の2つの意味

湯船に入る前にかけ湯をし、「これからお風呂に入る」というサインをすることで血管をゆっくりと広げ、体への負担を減らします。



### 2 まずは半身浴でゆっくりとつかる

一気に肩までつかると肺が押され、疲れてしまいます。半身浴なら、温められた血液が循環するのですぐボヤボヤに。



### 3 温度に応じた入浴にマッサージをプラス

湯船につかる回数は、1度の入浴につき2回が目安。42度以上の熱めのお湯なら10分程度、37度~39度位のぬるめなら20分程度。入浴中のマッサージは、血行が良くなり温泉効果が高まります。

### 4 上がり湯はせず、ひざから下に水をかける程度

湯上がりのかかり湯はしない方がよいといわれますが、泉質によっては肌が負けてしまうので、刺激を感じたらかかり湯を。また、ひざから下に冷水をかけば湯冷め防止にもなります。

### 5 失われた水分はしっかり補給

温泉に入ると、体の中の水分が減少し、脱水症状に陥る場合もあります。湯上がりには水分補給をしましょう。また、化粧水は汗がひいて角質が潤っているうちにつけるのが効果的。



<https://www.facebook.com/crossroadfukuoka/>



[https://www.youtube.com/@crossroad\\_fukuoka](https://www.youtube.com/@crossroad_fukuoka)



制作:(公社)福岡県観光連盟

〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7  
TEL:092-645-0019



<https://www.crossroadfukuoka.jp/>

この冊子の制作には「宿泊税」が使われています



「よかバス」は、福岡県内を手軽に周遊できるバスツアー。グルメはもちろん、絶景・歴史・文化・体験など、福岡県の多様な魅力をまるっとお得に楽しめます。さあ、あなたも「よかバス」で、まだ知らない福岡へ出発しよう！

公式サイト

