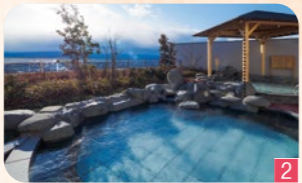


1 ピンク岩塩を床に敷き詰めた岩盤浴。天然鉱石を配した湯気浴の岩盤浴もあり  
2 身体のコまで温める塩化物成分が豊富な天然温泉は、冷え症の方に効果的



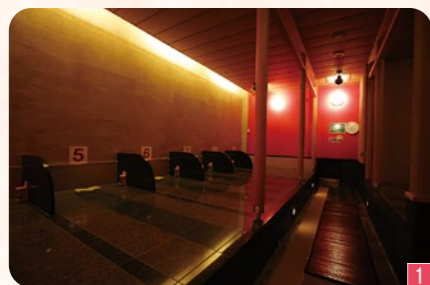
### 家族やカップルで使える男女兼用の岩盤浴

佐久市 ヒラオオンセン ミハラシノユ  
平尾温泉 みはらしの湯

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」に隣接する、アクセス抜群の日帰り温泉施設。抜群の眺望が自慢で、展望露天風呂からは蓼科山やハケ岳の絶景を望む。館内には2種類の岩盤浴があり、交互に利用することで一層の効果が期待できる。

佐久市下平尾2682 ☎0267-68-0261 11時～21時(最終受付20時30分 ※岩盤浴は20時) 食事処12時～14時、17時～20時30分(20時LO) 閑なし(メンテナンス休業あり) 150台 上信越道佐久平PA-スマートIC直結、上信越道佐久ICより車で約15分 温泉質：ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉

Price Data  
【入浴料】大人800円、小学生400円  
【岩盤浴】大人500円(別途入浴料)



1 新陳代謝の活性化やダイエット効果が期待できる女性専用の岩盤浴は全14床  
2 しっかり発汗を促すフィンランド式のサウナ、ロウリュウの体験もできる



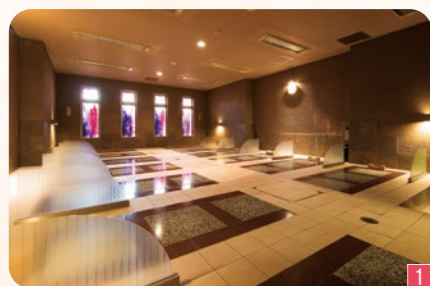
### 豊富な浴槽とサウナを備えた入浴施設

塩尻市 シンシュウケンコウランド  
信州健康ランド

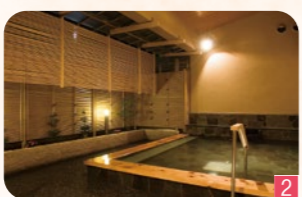
ジェットバスやサウナなど種類豊富なお風呂が20種類そろって、24時間営業の入浴施設。施設内には食事処やリラクゼーション施設などもあり、1日のんびりできる。サウナが苦手な人でも無理なく利用できる低温タイプの岩盤浴もあり。

塩尻市広丘吉田366-1 ☎0263-57-8111 24時間営業(女性3時～4時、男性4時～5時は清掃時間) 岩盤浴9時～24時(最終受付23時) 閑なし(メンテナンス休業あり) 350台 長野道塩尻北ICより各車で約1分 温泉質：ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉

Price Data  
【入浴料】大人1,980円、子ども(3歳以上)990円



1 美容効果や健康回復、疲労回復などに効果的な岩盤浴 2 上諏訪温泉の湯を日帰り堪能できる貴重な施設。効能は神経痛や筋肉痛、冷え症などによいとされている



### ダイエットに効果的な岩盤ヨガを定期開催

諏訪市 キセキノユ  
稀石の癒

諏訪湖畔に佇む「ホテル紅」敷地内のリゾートスパ。稀少なバドガースタイン鉱石を使用した岩盤浴室は、女性専用・男女共用各14床を完備している。毎週火曜10時30分～、土曜9時～はダイエット効果の高い岩盤ヨガを実施(女性専用、予約制)。

諏訪市湖岸通り2-8-9 ☎0266-57-1120 10時～21時(最終受付20時) 岩盤YOGA：火曜10時30分～、土曜9時～ 閑なし 100台 中央道諏訪IC-長野道岡谷ICより車で各約15分 温泉質：低張性弱アルカリ性高温泉

Price Data  
【岩盤浴・入浴料】大人2,200円 【岩盤ヨガ】入浴+岩盤浴付き3,000円



辛さ調節OK!  
ひき肉と  
タイバジルの  
炒めご飯

パッカパオ 890円

上田市 タイダイニング サヤーム  
THAI Dining サヤーム

本場出身のシェフが腕を振るうタイ料理の店。唐辛子はタイ産にこだわり、醍醐味でもある香辛料やハーブを巧みに使った風味豊かなメニューがそろそろ。「パッカタイ」や「パッカパオ」など日本人好みの定番料理から、シェフの出身地・イサーンの郷土料理までメニューは多彩。ハーブを多用した料理は美肌にも効果的!

上田市天神1-6-2 町田ビルB1F ☎0268-75-7515 17時～24時(状況により変動する場合あり) 閑なし(臨時休業あり) 150台 上信越道上田菅平ICより車で約15分



辛さと酸味  
エビの旨みの  
バランスが  
クセになる♪

トムヤムクンラーメン 1,200円

伊那市 タイ家庭料理 タイト

中川村にあるタイ料理屋「アゲイン」の姉妹店。100種類以上のタイ料理やタイのお酒を扱っていて、タイの食をほとんど満喫できる。中でも、辛さと酸味が絶妙なフォーを使った「トムヤムクンラーメン」はヤミツキになると評判。スープはハーブのさわやかな風味とエビの出汁がよく効いた味わいで、最後まで飲み干したくなる。料理の辛さは調節可能。



1 唐辛子やコブミカンの葉、レモングラスなどのハーブを合わせたオリジナルのスパイスペーストが味のベース  
2 辛ウマヘルシーなパバイヤサラダ(950円)。ジャキヤキの青パバイヤを使い、唐辛子、ニンニク、レモン、ピーナツ、エビなどで食感や香ばしさをプラスした新感覚の味わい!

伊那市山寺1879-24 ☎0265-96-7909 全土曜17時～24時、火-水-木-日曜17時～23時 休月曜 閑なし 中央道伊那ICより車で約15分

# うま辛グルメと温浴施設でデトックス エスニック岩盤浴

唐辛子やスパイスの辛みと酸味のバランスが絶妙なエスニック料理をピックアップ! デトックス効果や美容効果の高い岩盤浴に出かけてたっぷり汗をかこう。温泉に入れば、さらに効果もアップ!



ハーブが効いたエスニック&岩盤浴で体の内側からキレイに!



ハーブが香る  
コク辛  
カレー  
ラーメン♪

カオソーイ 昼900円、夜950円

飯山市 タイ料理 クアタイ

戸狩スキー場近くにある本格タイ料理の店。スパイシーな辛さとココナッツミルクのまろやかさが絶妙な、もちもち麺でいただく「カオソーイ」のほか、青唐辛子の辛さがクセになる「グリーンカレー」など、絶品の料理がそろそろ。

飯山市常郷2203 ☎080-4944-4333 11時30分～14時30分(14時LO)、18時～21時(20時30分LO) 休木曜(臨時休業あり) 100台 上信越道豊田飯山ICより車で約25分

