

温泉の入り方・How to bathe in a hot spring

・泡温泉的方法・泡温泉的方法

1. かけ湯・Initial rinse・沖水處・冲水处



浴槽に入る前に、体の汚れをいったん落とすための「かけ湯」をしましょう。また、急に熱いお湯に入ると体に負担がかかるので、心臓から遠いところから順番にお湯をかけ、熱い温度に体を慣らすとよいでしょう。

Before entering into the bathtub rinse yourself with hot water to clean the dirt from your body. Sudden immersion in hot water could place a strain on the body. Allow your body to get used to the temperature of the hot water by rinsing the parts farthest from the heart, first.

在進入澡盆前，為了除去身體的污垢，請先到“沖水處”。另外，為了避免突然泡溫泉造成心臟的負擔，請從離心臟較遠處循序沖水，讓身體適應了熱水溫度就可以了。

在进入澡盆前，为了除去身体的污垢，请先到“冲水处”。另外，为了避免突然泡温泉造成心脏的负担，请从离心脏较远处循序冲水，让身体适应了热水温度就可以了。

2. 入浴・Bathing・入浴・入浴



周りの人に迷惑がかからぬよう、ゆっくり湯船に入りましょう。長時間つかり、のぼせの原因になってしまいます。無理せず適度な時間であがりましょう。

Enter the bathtub slowly so as not to disturb the people around you. Do not stay in the bathtub too long as this could cause dizziness.

請在不打擾別人的情況下進入澡盆。泡太久會造成頭暈,所以請不要勉強,斟酌適度的浸泡時間。

請在不打擾別人的情況下進入澡盆。泡太久會造成頭暈,所以請不要勉強,斟酌適度的浸泡時間。

3. 洗い場・Washing place・清洗處・清洗处



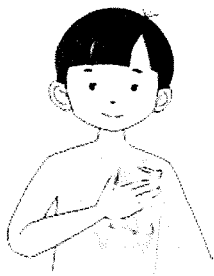
自分の洗い場が周囲の人にかからないよう注意しましょう。使った洗面器や椅子は、お湯で流してもとの場所へ戻しましょう。

Make sure the water you wash yourself with does not splash the people around you. After you have finished washing, rinse the bowl and stool with hot water and return them to their proper place.

洗澡水請注意不要噴到旁邊的人。使用過的臉盆・椅子,用水沖過後放回原處。

洗澡水請注意不要噴到旁邊的人。使用過的臉盆・椅子,用水沖過後返回原處。

4. 最後に・Finally・最後・最后



脱衣所に行く前に、体についた水気をタオルで拭き取りましょう。

Before returning to the changing room, wipe the water from your body with the hand towel.

在進入更衣室前,請用毛巾將身體擦乾。

在进入更衣室前,请用毛巾将身体擦干。

注意・Attention・請注意／请注意

1. 水着の着用はやめましょう。
2. 浴槽内が汚れるため、湯船にタオルを持って入らないでください。
3. 飲酒後は控えましょう。
4. 湯船に飛び込まないでください。
5. 走らないでください。
6. 食べ物や飲み物を持ち込まないでください。

1. Do not wear a swimming costume.
2. To keep the water clean, please do not take your towel into the bathtub.
3. Please refrain from bathing after drinking alcohol.
4. Do not jump into the bathtub.
5. Do not run.
6. Please do not bring food or drink into the baths.

1. 請不要穿著泳衣。
2. 為了保持澡盆的乾淨,請不要將毛巾帶入澡盆內。
3. 喝酒後請避免泡澡。
4. 請不要用跳的進入澡盆。
5. 請不要在裡面奔跑。
6. 請不要將飲料或食物帶入。

1. 請不要穿着泳衣。
2. 為了保持澡盆的干净,請不要將毛巾帶入澡盆內。
3. 喝酒后請避免泡澡。
4. 請不要用跳的进入澡盆。
5. 請不要在里面奔跑。
6. 請不要將飲料或食物帶入。