

JNTO

Japan National Tourism Organization
องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

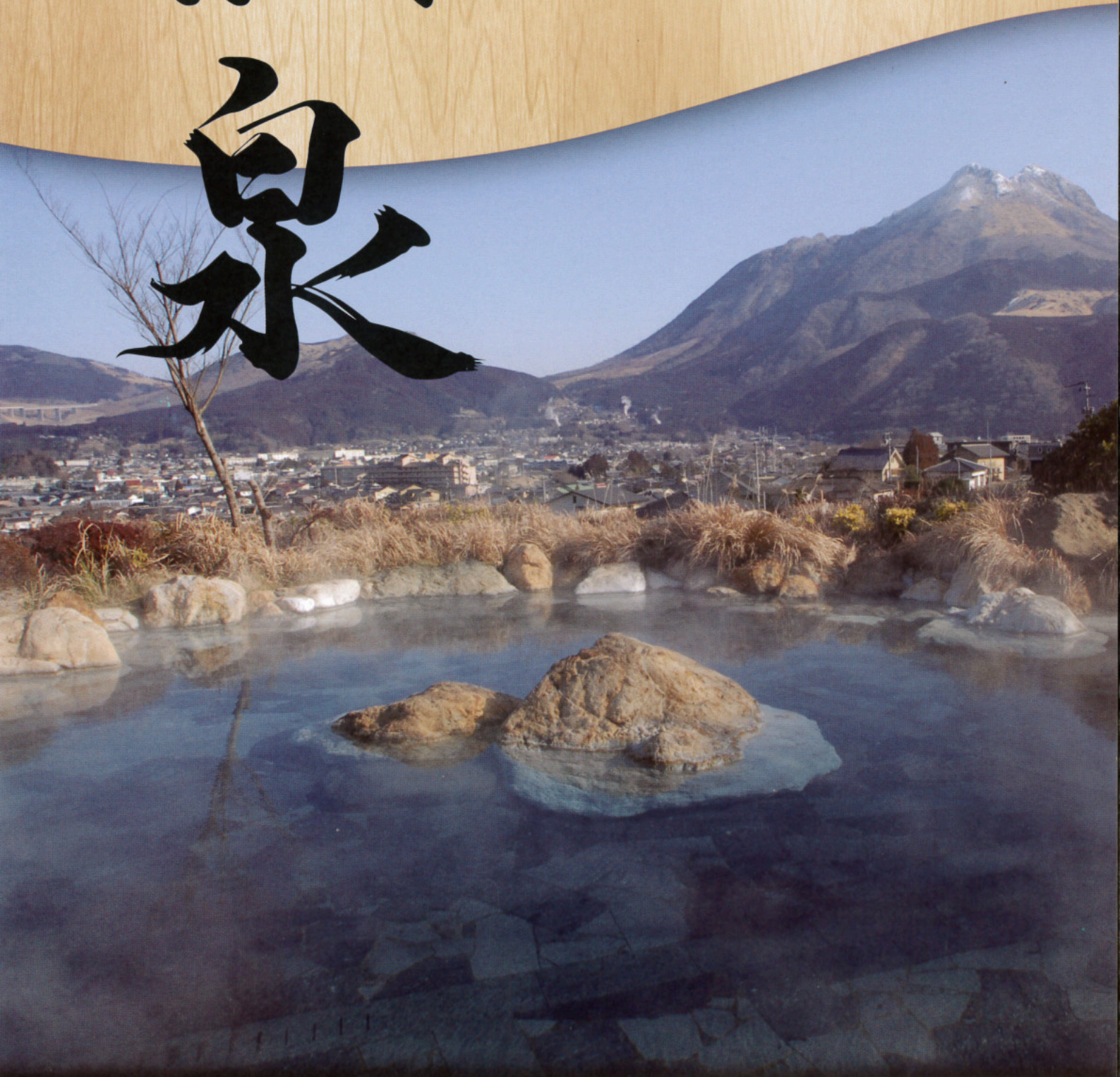


Japan.
Endless
Discovery.

温泉

อาบน้ำแร่แชอนเซ็น
ท่ามกลางแหล่งน้ำพุร้อน
ขึ้นชื่อทั่วญี่ปุ่น

泉





บ่อน้ำพุร้อนกระจายตัวอยู่ทั่วทุกแห่ง ของประเทศญี่ปุ่น ชาวญี่ปุ่นชื่นชอบ การอาบน้ำพุร้อนมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเรื่อยมา

อนเซ็น (Onsen) หมายถึงน้ำร้อนที่ผุดขึ้นมาจากใต้ดิน และใช้เป็นการเรียกสถานที่ให้บริการอาบน้ำพุร้อนด้วย เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีภูเขาไฟที่ยังไม่ดับอยู่หลายลูก น้ำร้อนที่ผุดขึ้นมาจึงมีคุณสมบัติพิเศษหลายประการ ทั้งช่วยบรรเทาโรคภัย รวมถึงคุณประโยชน์ในด้านความงาม ทำให้ชาวญี่ปุ่นมีธรรมเนียมการแช่ "อนเซ็น" มาเป็น เวลายาวนาน ปัจจุบันประเทศญี่ปุ่นได้พัฒนาอนเซ็นให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อสร้างความ เจริญให้กับท้องถิ่นโดยเปิดเป็นที่พักแบบเรียวกัง

กฎหมายว่าด้วยเรื่องสถานที่พักผ่อนน้ำพุร้อนที่บัญญัติขึ้นในปีโชวะที่ 23 ระบุไว้ว่า

1. อุณหภูมิของน้ำร้อนจากแหล่งกำเนิดจะต้องสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส
2. ต้องมีแร่ธาตุผสมอย่างน้อย 1 ชนิด และมีปริมาณของแร่ธาตุ (ต่อน้ำ 1 ลิตร) ตามที่กฎหมายกำหนด ดังนั้น หากแหล่งน้ำใดมีมาตรฐานตรงกับทั้งสองข้อดังกล่าว ก็ถือได้ว่าเป็นน้ำพุร้อน

สถานที่อาบน้ำพุร้อนมีหลากหลายประเภท ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแร่ธาตุในน้ำที่มีคุณสมบัติในการรักษา ต่างกัน รวมถึงสีและกลิ่น ส่วนมากน้ำพุร้อนจะมีธาตุกำมะถัน บ่อน้ำพุร้อนมีทั้งในร่มและกลางแจ้ง แต่ละที่เล็ก ใหญ่ต่างกันไป บ่อกลางแจ้งบางแห่งตั้งอยู่ระหว่างภูเขา หุบเขาหรือเลียบบึงแม่น้ำ มีทั้งบ่อที่แบ่งแยกชายหญิง และบ่อรวม

นอกจากนี้ยังมีบ่อน้ำพุร้อนประเภทอื่นๆ เช่น บ่อทราย ที่ผู้ใช้บริการจะถูกกลบด้วยทรายร้อน บ่อโคลนและห้อง อบไอน้ำ อีกทั้งยังมีบ่อน้ำร้อนอื่นๆ สำหรับแช่เท้าที่เรียกว่า "อะชิยุ" ซึ่งพบได้ตามทางเดินของสปารีสอร์ทน้ำพุร้อน และสามารถแช่เท้าได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

การเข้าพักผ่อนในบ่อน้ำพุร้อน เรียวกัง (ที่พักแบบญี่ปุ่น) ที่มีบริการน้ำพุร้อน ถือเป็นประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยมที่สุดในการ มาเยือนญี่ปุ่น โดยปกติจะเริ่มจากการอาบน้ำก่อนรับประทานอาหารเย็น ซึ่งมักเป็นอาหารเย็นสไตล์ญี่ปุ่นเต็ม รูปแบบ รวมถึงอาหารขึ้นชื่อในท้องถิ่นนั้นๆ นักท่องเที่ยวส่วนมากมักจะแช่น้ำร้อนอีกครั้งก่อนเข้านอน และก่อน มื้อเช้าในวันรุ่งขึ้น

ถ้าหากรู้สึกอึดอัดกับการอาบน้ำร่วมกับผู้อื่น บางเรียวกังท่านสามารถเลือกใช้บริการบ่อน้ำส่วนตัวที่เรียกว่า "คะชิกิ" (Kashiki) หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า "คะซุกุบุโร" (Kazoku-buro) ซึ่งหมายถึงบ่อน้ำสำหรับ ครอบครัว แต่เนื่องจากบ่อน้ำส่วนตัวมีจำกัด ท่านจึงควรจองล่วงหน้าก่อนเดินทาง



หลากหลายสถานพักผ่อนน้ำพุร้อนที่น่าท่องเที่ยวในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศญี่ปุ่น



1 คาวะยู ออนเซ็น (Kawayu Onsen) สถานที่ตั้ง: Kawakami-gun, Hokkaido

คาวะยู ออนเซ็น ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของอุทยานแห่งชาติคางะคัง บนเกาะฮอกไกโด เป็นเมืองเล็กๆ ที่สามารถผ่อนคลายกับ บรรยากาศแสนโรแมนติก โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่มีหิมะ ปกคลุม มีการประดับไฟอย่างสวยงาม ทำให้บริเวณโดยรอบ ดูอบอุ่นขึ้น ที่พักในเมืองนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบเรียวกัง สำหรับผู้ที่ ไม่ได้พักค้างคืนก็สามารถใช้บริการแช่น้ำร้อนกลางแจ้งได้ และยัง มีมือแช่เท้าสาธารณะอยู่ใกล้กับศูนย์พิกัดกันซังอีกด้วย

<http://www.shiretoko.asia/world/index.html>
<http://www.jnto.go.jp/eng/tp/ptg/PS/pg-103.pdf>



2 โนโบริเบตสึ ออนเซ็น (Noboribetsu Onsen) สถานที่ตั้ง: Noboribetsu, Hokkaido

เมืองโนโบริเบตสึ ตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของเกาะฮอกไกโด เป็นที่ตั้งของ โนโบริเบตสึ ออนเซ็น, คะรุซึ ออนเซ็น, คามิโนโบริเบตสึ ออนเซ็น เป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติ Shikotsu-Toyo ออนเซ็น ที่มีชื่อเสียงในบริเวณนี้คือ Jigokudani ซึ่งเคยเป็นภูเขาไฟที่ประทุ ไปแล้วเมื่อหนึ่งหมื่นปีก่อน ทำให้น้ำแร่ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และผิวพรรณ ถือเป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่ดีที่สุดของญี่ปุ่น

<http://www.noboribetsu-spa.jp/?lang=en>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/hokkaido/noboribetsu.html>



3 อะกิอุ ออนเซ็น (Akiu Onsen) สถานที่ตั้ง: Sendai, Miyagi

อะกิอุ ออนเซ็น ตั้งอยู่ในศูนย์กลางของจังหวัดมิยะงิ ระหว่าง ทางเลียบบึงแม่น้ำนะโงะโระ ซึ่งไหลจากอ่าวเซนไดลงสู่มหาสมุทรแปซิฟิก เป็นน้ำพุร้อนเก่าแก่ตั้งแต่ศตวรรษที่ 6 ถึง 8 แม้ย่านอะกิอุจะอยู่ใกล้กับศูนย์กลางเมือง แต่ระยะแค่ 90 ของ เมืองเป็นภูเขาและป่า นอกจากนี้ยังมีโรงแรมสมัยใหม่มากมาย ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติเขียวขจี

<http://akiuonsenkumiai.com/en/index.html>
<http://www.jnto.go.jp/eng/regional/miyagi/akiu.html>



4 คินูวะ ออนเซ็น (Kinugawa Onsen) สถานที่ตั้ง: Nikko, Tochigi

คินูวะ ออนเซ็น อยู่เลียบบึงแม่น้ำในหุบเขา ซึ่งทอดยาวระหว่าง ภูเขาสองแห่งเหนือแม่น้ำคินูวะ นับเป็นแหล่งอนเซ็นชื่อดังของ จังหวัด เปิดให้บริการอนเซ็นครั้งแรกเมื่อ 300 ปีก่อน ทิวทัศน์ ของหุบเขาจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาลต่างๆ

<http://nikko-travel.jp/english/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotsprings/kinugawa.html>



5 อุทยานแห่งชาติฟูจิ-อะโทะ-นะ-อิซุ (Fuji-Hakone-Izu National Park) สถานที่ตั้ง: Hakone, Kanagawa

อุทยานแห่งชาติอะโทะ-นะ-อิซุ ในจังหวัดคานะงะวะ อยู่ใกล้กรุงโตเกียว ไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้เพียง 2 ชั่วโมงสามารถชมหิมะน้ำค้างสูง หุบเขาลึก ลำธารใส ชายฝั่งทะเลสาบอะชิ รวมถึงบ่อน้ำพุร้อน ที่เป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่ดีที่สุดในญี่ปุ่นอีกมากมาย

<http://www.hakonenavi.jp/thai/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/kanagawa/hakone.html>

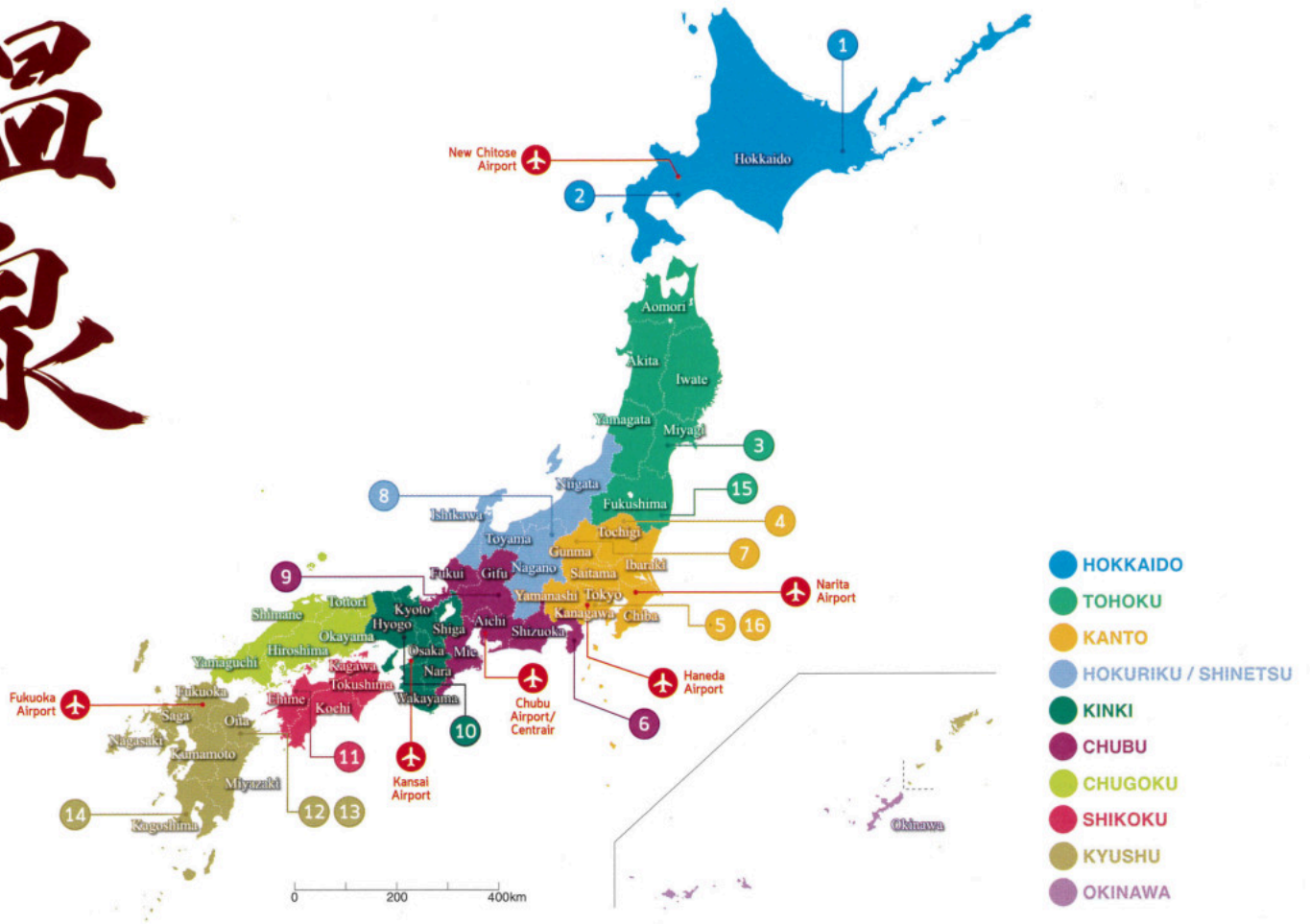


6 คาบสมุทรอิซุ (Izu-hanto) สถานที่ตั้ง: Izu, Kanagawa and Shizuoka

เมืองอะตะมิ เมืองฟูเนจิ และเมืองอิโตะ ตั้งอยู่ที่ปลายคาบสมุทร อิซุ ทั้งสามเมืองหันหน้าออกสู่อ่าวอะตะมิ ที่มีเขื่อนโรงไฟฟ้าที่ทัศนียภาพ รวมทั้งที่พักแบบญี่ปุ่นที่มีประวัติศาสตร์เก่าแก่ ตั้ง เรียงรายอยู่ติดกันบนเนินเขาต่างๆ ทำให้เมืองนี้กลายเป็นหนึ่งในสปารีสอร์ทชั้นนำของญี่ปุ่น

http://www.atamspa.com/atami_ex/english/
http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/shizuoka/atami_itto.html

温泉



*หมายเหตุ ภาพประกอบไว้เพื่อการประชาสัมพันธ์ การใช้บริการออนเซ็นในสถานที่จริงไม่สามารถระบุผ่านหมายเลขในน้ำพุร้อนได้



การเตรียมตัวลงแช่ออนเซ็น

1. สวมชุดยูคะตะ และใช้ผ้าขนหนูที่ทางเรยัคังจัดเตรียมไว้ให้ในห้องพัก
2. ท่านสามารถเก็บของสำคัญไว้ในล็อกเกอร์ที่ห้องอาบน้ำ แล้วนำกุญแจติดตัวเข้าไปอาบน้ำได้ (กุญแจมักมีห่วงสำหรับสวมข้อมือหรือข้อเท้า) หากเป็นไปได้ควรเก็บของมีค่าไว้ในห้องพัก
3. ถอดชุดยูคะตะไว้ในกระบะที่จัดให้ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วเดินเปลือยเข้าไปที่บ่ออาบน้ำ คนญี่ปุ่นไม่ผูกผ้าเช็ดตัวเข้ามาในห้องอาบน้ำรวม จะนำเฉพาะผ้าผืนเล็กๆ เข้าไปซึ่งเป็นผ้าที่ทางเรยัคังจัดไว้ให้ (ส่วนใหญ่วางไว้ให้ในห้องพัก)
4. บ่ออาบน้ำรวมส่วนใหญ่แยกระหว่างชาย-หญิง บางแห่งใช้วิธีกำหนดเวลาเป็นรอบสลับกัน ควรสังเกตป้ายให้ตัก่อนเข้าใช้บริการ (男 = ชาย ส่วน 女 = หญิง) หากเป็นเรยัคังหรือรีสอร์ทตามภูเขาหรือริมแม่น้ำ บ่ออาบน้ำจะตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติเปิดโล่ง
5. เมื่อไปถึงบริเวณอาบน้ำ ให้ชำระล้างร่างกายก่อน เรยัคังส่วนใหญ่มีสบู์ แชมพู เตรียมไว้ให้ ทำความสะอาดร่างกายโดยการนั่งบนม้านั่ง ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กขูดทำความสะอาดร่างกายจนสะอาด จึงค่อยลงแช่ในบ่อน้ำร้อน
6. อย่ารีบลงไปแช่ในบ่อน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป การลงแช่บ่อร้อนนั้นควรนั่งให้ตัวอยู่บนขอบอ่างแล้วแช่เฉพาะขาเพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นค่อยๆ หย่อนตัวลงในน้ำเพื่อให้ร่างกายช่วงล่างปรับตัวกับความร้อน เมื่อรู้สึกชินแล้วจึงลงไปนั่งกับพื้นอ่าง
7. หลังอาบน้ำเสร็จ ควรใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเล็กเช็ดตัวให้หมาดก่อน แล้วค่อยเดินเข้าสู่ห้องแต่งตัว
8. สวมชุดยูคะตะ ส่วนผ้าเช็ดตัวที่เปียกและไม่ต้องการใช้แล้วให้ทิ้งลงในห้องแต่งตัวได้เลย ไม่ต้องนำกลับห้องพัก

ข้อควรระวังในการแช่ออนเซ็น

- ไม่ถ่ายภาพ (ยกเว้นบางแห่งที่อนุญาต หากต้องการถ่ายภาพควรสอบถามก่อนทุกครั้ง)
- ไม่สวมชุดว่ายน้ำ หรือผ้าเช็ดตัวลงบ่อออนเซ็น
- เข้าห้องน้ำปัสสาวะและทำธุระให้เรียบร้อยก่อนลงแช่
- ไม่ย้อมสีผม ชักผ้า แปร่งฟัน ดำนํ้า กระโดดน้ำ ว่ายน้ำในห้องแช่ออนเซ็น
- ไม่ยืนอาบน้ำ เนื่องจากน้ำอาจจะกระเด็นไปรบกวนคนอื่นบ้าง และควรเก็บเก้าอี้รวมทั้งแชมพูให้เรียบร้อยหลังจากใช้เสร็จ
- ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้ใช้บริการท่านอื่น
- ไม่ดื่มสุราก่อนลงแช่บ่อร้อนเพราะอาจเป็นเหตุทำให้เสียชีวิตได้
- ระวังไม่ให้น้ำกระเด็นโดนผู้อื่นขณะขึ้น-ลงจากบ่อ
- หากน้ำร้อนมีอุณหภูมิ 42 องศาเซลเซียส ควรแช่ประมาณ 10 นาที แต่ถ้าน้ำร้อนมีอุณหภูมิประมาณ 37-39 องศาเซลเซียส สามารถแช่ได้ถึง 20 นาที แต่ไม่ควรแช่นานจนเกินไป
- ระหว่างที่แช่ ท่านอาจปวดตามร่างกายไปด้วย การปวดในระหว่างแช่บ่อร้อนนั้นจะทำให้เลือกไหวเรียนได้ดี
- เมื่อขึ้นจากการแช่บ่อร้อนแล้ว ไม่ควรล้างตัวเพราะจะทำให้ร่างกายเสียอุณหภูมิ แต่เนื่องจากน้ำแร่อาจมีแร่ธาตุบางอย่างที่ทำให้ผิวแพ้ได้ ท่านสามารถล้างตัวโดยปรับอุณหภูมิของฝักบัวให้ใกล้เคียงกับน้ำที่แช่ หรืออาจใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กเช็ดตัว
- ไม่เดินเข้าห้องแต่งตัวขณะตัวเปียก

JNTO Japan National Tourism Organization
องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

ชั้น10 อาคารเสิร์มมิตรทาวเวอร์ 159 ถนนสุขุมวิท 21 กทม 10110

Tel: 0-2261-3525-6 Fax: 0-2261-3529

www.jnto.or.th visitjapanth visitjapanth