



伊豆の国市長 YouTube Mayor MASA

## #3\_Ashiyu 足湯

English	日本語
<p>Hello. This is Masayuki Yamashita, mayor of Izunokuni City.</p> <p>This time, I would like to introduce footbath “ashiyu” in Izunokuni City.</p> <p>There are various hot springs with different qualities of water in Japan, and many “hot spring towns and villages” all over Japan.</p> <p>Since ancient times, Izunokuni City has been dotted with hot springs such as “Izu Nagaoka Onsen”, “Kona Onsen”, “Nirayama Onsen” and you can find “Ohito Onsen”, and has prospered as a “hot spring town” where people can refresh their minds and bodies.</p> <p>In Japan, when we get into a hot spring, we usually do it naked, but there is another way to enjoy a hot spring rather easily.</p> <p>That is an “ashiyu” using a hot spring water.</p> <p>As you can see, all you have to do is soak your feet in hot water. It’s hard to get dizzy.</p> <p>Although only your feet are soaked, the thick blood vessels in the feet can keep the whole body warm.</p> <p>The ashiyu before bedtime is good for your sleep, improving your health and helping you recover from fatigue. In Izunokuni City, there are many ashiyu areas, such as Izu Nagaoka Onsen’s “Hime no Ashiyu”, “Yu lux Park”, “Kona Yumoto Park”; “Deai no Yu” at Komatsuya Hachinobo Ryokan; and “Golden Hot Spring” at Ohito Onsen just in front of Izu Hakone Ohito station.</p> <p>You will also find an ashiyu at the summit of Mt. Katsuragi.</p> <p>If you go around some of these ashiyu facilities and get soaked, you will surely be able to get refreshed from your tiredness and improve your health. Why don’t you come to Izunokuni City and experience the ashiyu?</p> <p>Thank you very much for watching.</p> <p>If you like this content, please subscribe to this channel.</p>	<p>こんにちは、伊豆の国市長の山下正行です。</p> <p>今回は、伊豆の国市内にある、足湯を紹介します。</p> <p>日本には、地中からお湯が湧き出す源泉があり、そのお湯を用いた入浴施設やそれらが集まった「温泉街」や「温泉郷」が数多くあります。</p> <p>伊豆の国市にも古くから、「伊豆長岡温泉」「古奈温泉」「菰山温泉」「大仁温泉」などの源泉が点在し、人々が心身をリフレッシュする「温泉街」として栄えてきました。</p> <p>日本では通常、温泉に入るときは裸で入浴しますが、もっと簡単な方法で温泉を楽しむことができます。</p> <p>それは、温泉をつかった「足湯」です。</p> <p>足湯とは、ご覧のように、足をお湯につけるだけです。足湯はのぼせにくいです。足をつけるだけで、足の太い血管から、全身を温めることができます。就寝前の足湯は睡眠傾向を高めるなど、健康増進や疲労回復に効果があると言われています。</p> <p>現在、伊豆の国市内には、伊豆長岡温泉の「姫のあし湯」、「湯らっくす公園」、「古奈湯元公園」、小松家八の坊旅館の「出逢湯」、また伊豆箱根鉄道大仁駅前ロータリー前には大仁温泉の「黄金の湯」など、多くの場所に足湯があります。</p> <p>他にも、葛城山の山頂にも「足湯」があります。</p> <p>これらの足湯をいくつかまわって浸かってみれば、あなたの疲れもきっとリフレッシュして、健康増進できると思いますよ。あなたも伊豆の国市へ来て、足湯を体験してみませんか。</p> <p>ご覧いただきありがとうございます。</p> <p>この内容が良かったら、チャンネル登録をお願いします。</p>

※英文テキストの内容は、動画のセリフの内容と一部異なっている場合があります。ご了承ください。