


# How to get in an the hot spring ONSEN

## 温泉の楽しみ方


Japan has a tradition called "Toji", where people take baths in hot springs to cure diseases. Onsen (hot springs) can help you recover from exhaustion and maintain your health. It is medically proven that the minerals found in Onsen water are absorbed through your skin and have an affect on various symptoms.

日本では、古くから、温泉を利用して病気を治療する「湯治」が行われてきました。温泉は疲労回復や健康を保つなど、様々な効果が期待できます。温泉水に含まれるミネラル成分が肌に浸透し、体のいろいろな症状に効果があると医学的にも証明されています。


### Step

- 


**Before you enter the bathtub itself, make sure to take a shower and wash off any filth.**

湯船に入る前に必ず、洗い場にて全身を洗って汚れを落としましょう。
- 


**Start by pouring water on yourself (we call this Kakeyu), extremities first, working your way up to your head, to prepare your body for the warm Onsen.**

体の末端から頭に向かって「掛け湯」をして、お湯の温度に体を慣らしましょう。
- 

**Slowly enter the bathtub and relax. If you're fully submerged, moving your arms and legs a little will get your blood flowing and warm you up.**

静かに湯船に入り、温まります。全身浴では手足を動かして血行を促進させましょう。
- 

**When you get out, wipe your body off before entering the changing room. Don't wash your body off if you want to reap the Onsen's benefits.**


あがる時は体を拭いてから脱衣所に戻りましょう。温浴効果を保つため、体は洗い流しません。
- 

**Bathing in hot water dehydrates you. Make sure to rehydrate and rest!**

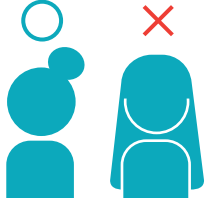
入浴中は体の水分が奪われます。入浴後は水分と休息をしっかりとりましょう。

### Manners 10 Enjoy the pleasant hot springs and observe the rules.


ルールを守って気持ちよく温泉を楽しみましょう。

- 

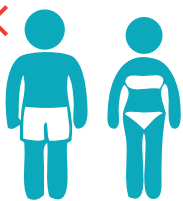
**Do not put your towel in the tub.**

湯船にタオルを入れてはいけません。
- 


**If you have long hair, tie it to make sure it doesn't dip in the water.**

長い髪は束ねるなどして、湯船に浸からないようにしましょう。
- 


**Shampoo and soap are prohibited in the tub. Shower thoroughly before you enter!**

湯船の中でのシャンプーや石鹸の使用は禁止です。
- 


**No swimwear in the tub.**

水着着用での入浴はできません。
- 


**Do not mix water into the Onsen - even if it's hot!**

温泉が熱くても、勝手に水で薄めてはいけません。
- 


**Don't dive and don't swim, it ruins the relaxation for other bathers.**

湯船に飛び込んだり、中で泳ぐ行為は周りの人に迷惑です。
- 

**Drinking alcohol before bathing in an Onsen can be dangerous - avoid it!**


飲酒後の入浴は危険ですので避けてください。
- 

**No smoking in the bathing room.**

浴室内での喫煙は禁止されています。
- 

**No laundry in the bathing room.**

浴室での洗濯はしないでください。
- Check**



**If you have any tattoos, please inform the staff. The staff may need to see the tattoo before you enter the Onsen.**

タトゥーを入れている方はお申し出下さい。スタッフが確認させていただく場合もございます。

# How to use a toilet

## トイレの使い方

**1** トイレはすわってご利用ください。

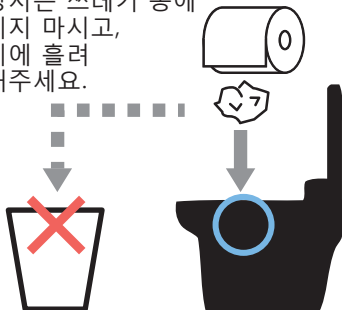
Please squat and sit on the toilet.  
请坐在座便器上使用。  
請坐在座便器上使用。  
화장실은 앉아서 이용해주시요.



**2** トイレットペーパーはゴミ入れに捨てず流してください。

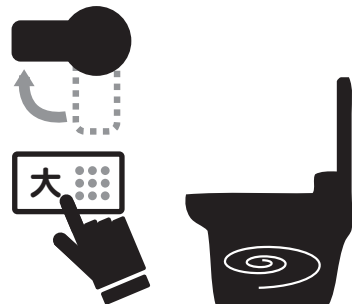
Please flush the toilet paper.  
Do not discard it in the sanitary box.  
使用后的卫生纸, 请扔进便器内冲走,  
不要扔进小垃圾箱里。  
使用後的衛生紙, 請扔進便器裡冲走,  
不要扔進小拉機箱里。

화장지는 쓰레기 통에 버리지 마시고, 변기에 흘려 보내주세요.



**3** 最後はレバーをひいて(またはボタンを押して)水を流してください。

After use, please push the lever or (press the button) to flush water.  
最后, 请转动手柄 (或按钮) 冲水。  
最後, 請轉動手柄 (或按钮) 冲水。  
마지막은 레버를 당겨 (또는 버튼을 눌러) 물을 내려주세요.



※トイレットペーパーの持ち帰りはご遠慮願います。 \* Please do not take away toilet paper.