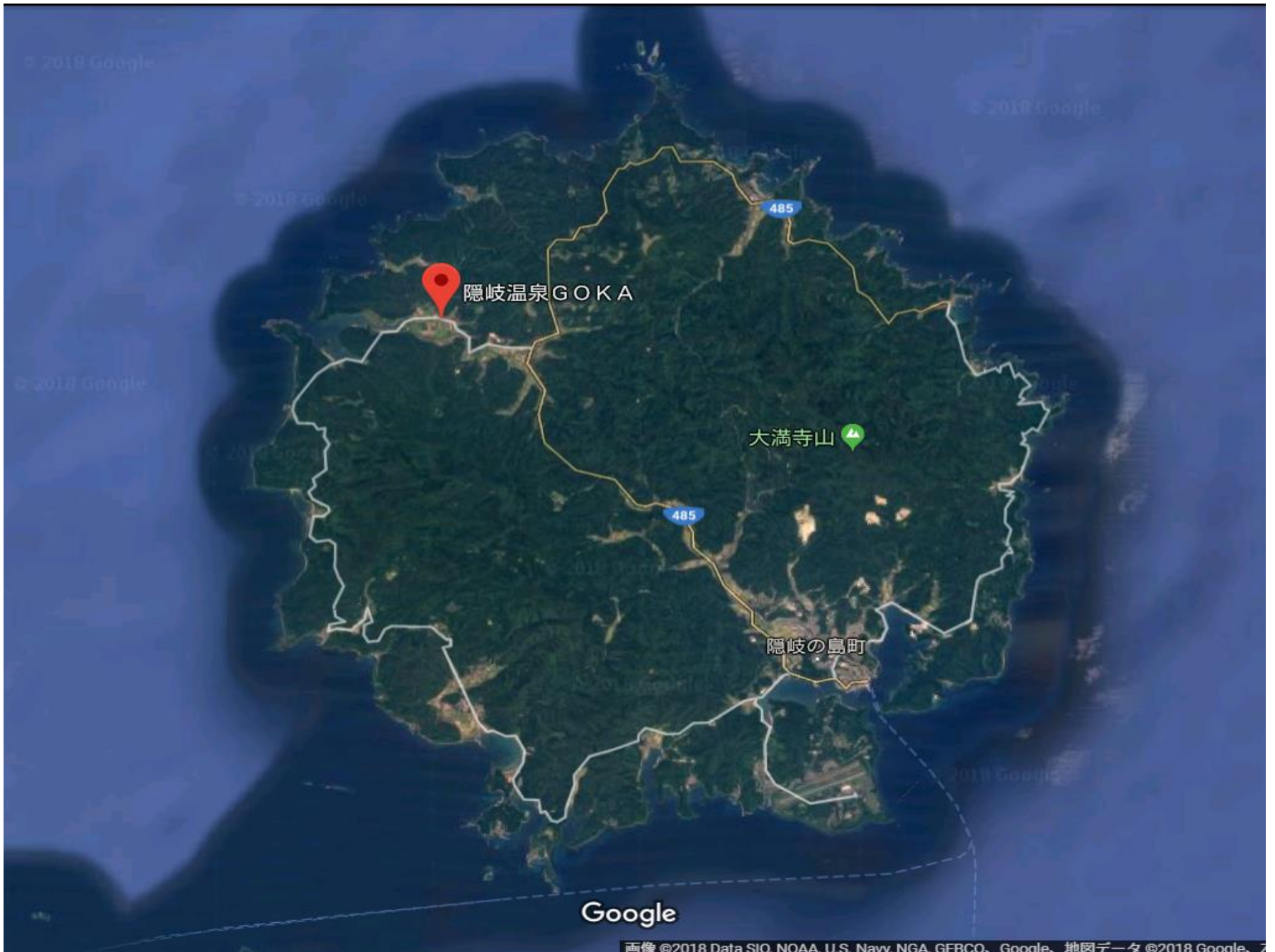


# 隱岐温泉GOKA

観光C班 小平・上川・小田原







# 平成6年7月開館

## 隠岐・島後 唯一の温泉

【営業時間】

PM14:00~PM20:00

【定休日】

月曜日

【入浴料金】

大人（中学生以上）	500円
子供（3歳以上小学生以下）	250円
70歳以上	300円
身体障がい者	300円

田園風景を見ながら  
お風呂に入れる

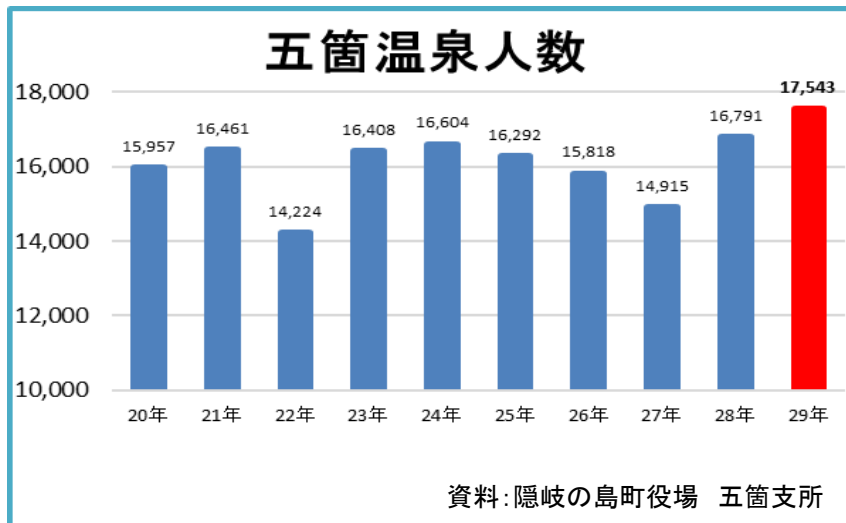


# ① 動機と背景

五箇地区のシンボルである温泉を盛り上げることによって  
五箇地区に人が集まるようになっていった

# ② 現状

28年度からイベントを活発的に行った結果、  
利用客数は増加している



# ③ 課題

高齢者のリピーターが多く

- ・新規のお客
- ・若い世代
- ・観光客

少ない

## ④ 願 い

---

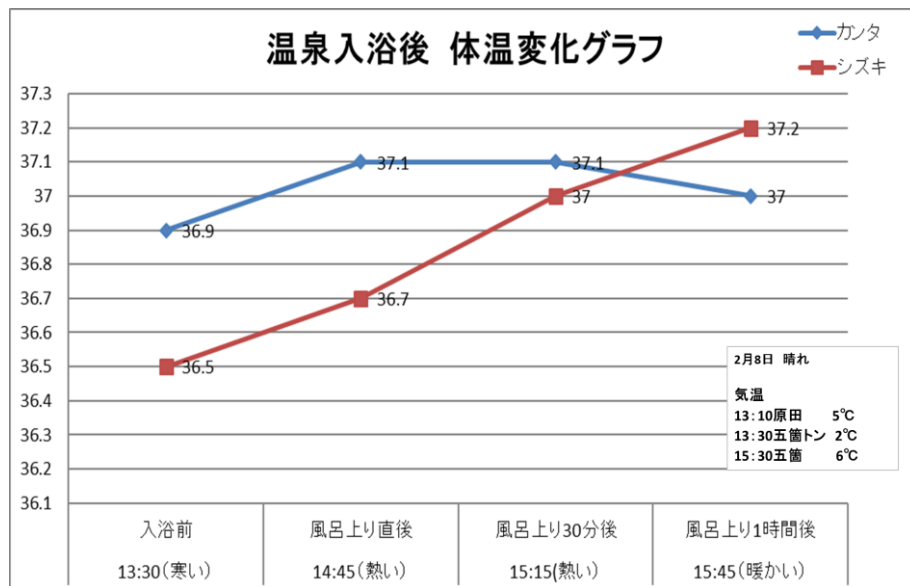
- ① 隠岐に住む人や、若い世代(10代~20代)が五箇温泉に入り、魅力を知る
- ② 地元の人から、温泉の魅力を観光客に伝えていき、利用客を増やす



## ⑤ 取り組み

### ① 温泉に入浴した

入浴前後の体温を測った



湯冷めしにくい  
事が分かった

- ・気分がスッキリした
- ・体が動きやすい・ジャンプカアップ
- ・ぐっすり眠れた







## ② 従業員さんや 常連客に質問した

- うどんが美味しい
- マッサージ機が10分10円
- 夕方5時頃貸切状態になる
- 障害者用浴室を貸切ることができる
- スタンプカードで  
食券or入浴券がもらえる



### ③ 温泉の安全で効果的な入り方を調べた

#### 【こんな時には入浴は避けよう】

- ・ 空腹時（貧血になりやすい）
- ・ 食 後（消化不良を起こしやすい）
- ・ 飲酒後

① 入浴前後はコップ一杯の水を飲もう  
入浴前は15～30分前に飲むのがおすすめ

② 入浴前に十分な「かけ湯」をしよう  
・ いきなり湯船に入ると血圧が上昇して危険です  
足首→膝→腰→手首→腕→肩→胸→頭の順番がベスト

③ 頭には濡れタオルを乗せよう  
のぼせ防止のため冷たい水を染み込ませたタオルを乗せる

④ 「分割浴」がオススメ！  
例えば、[3分入浴→休憩→3分入浴→休憩]と  
いう感じで入ることで湯冷めしにくくなる  
全体で15分～20分の入浴がベスト

⑤ 疲労回復には「湯冷交互湯」がgood!  
ひざ下に[お湯を三分かける→みずを1分かける]を3～5回繰り返す

末梢血管が拡張して、血行が良くなり  
乳酸などの疲労物質他老廃物を排出しやすい  
ので疲労回復に抜群の効果があります。



### ④ 温泉に入る「メリット」を調べた

- 浮力で体が軽くなり、筋肉や間接にかかる負担が軽減し体を動かしやすくなるため ストレッチがしやすくなる
- 人肌くらいの低温のお湯につかるとリラックスでき、ストレス解消になる
- 体温が上昇し、免疫力・集中力・代謝がUP！  
免疫力が上がることで、風邪にかからない健康な体に！
- 集中力が上がると仕事や勉強の効率上昇！
- 代謝が上がることで、脂肪燃焼が促進され、痩せやすい体に！

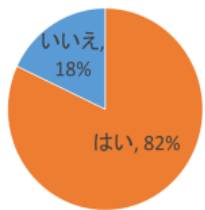


## ⑤ パンフレットを作成

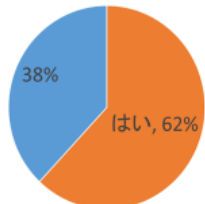
- ・館内図
- ・お得情報
- ・飲み物ランキング
- ・温泉に入るといいこと
- ・温泉の安全で効果的な入り方
- ・うどんが美味しいわけ
- ・温泉ストレッチ例

## ⑥ 夏合宿の生徒にパンフレットを配り温泉ストレッチの効果を試してもらった

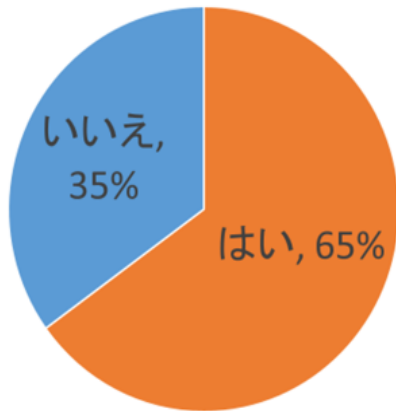
今後、お風呂や、お風呂上がりにストレッチをしようと思ったか



ぐっすり眠ることができた



温泉でストレッチをして、体の疲れがとれた



### 隠岐温泉 GOKA

身障者用浴槽は使用していない時は家族や友人で親切可能！

ストレッチができるスペース！

男女浴槽のため水着着用ゾーン!!

マッサージ機 1回10分10円

〒685-0303  
鳥取県隠岐郡佐田町の島町方296-1  
電話08512-5-3200

●営業時間  
午後2時から午後8時  
(入浴最終受付時間：午後7時15分まで)

●休日は  
月曜日（祝祭日の場合は営業します。）

●入浴料金  
大人（中学生以上） 500円  
子供（3歳以上小学生以下） 250円  
町内で70歳以上又は身体障害者 300円

●17時以降は入浴者が少なめです

●スタンプカードでスタンプを10個集めると、入浴1回無料券or500円分の優待券がもらえる

### 五箇温泉 おすすめメニュー

うどんが美味しい理由は？

アジの煮干しを通常より多めに入れ、下処理を丁寧に行うことで、ダシにコガミが出ないようにして、煮干しを半分折って入れることでダシを出やすくしています。

誰が作っても同じ味になるように、ダシと調味料などの配合は決まっていますが...

温泉の従業員さん

【こんな時には入浴は避けよう！】

- ・空腹時（朝食になりやすい）
- ・食後（消化不良を起こしやすい）
- ・飲酒後

⑧ 入浴前にはコップ一杯の水を飲もう  
入浴前は15～30分前に飲むのがおすすめ

⑨ 入浴前に十分な「かけ湯」をしよう  
いきなり湯船に入ると血圧が上昇して危険です  
足湯→膝→腰→手首→腕→肩→胸→頭の順番がベスト

⑩ 頭には濡れたタオルを乗せよう  
のぼせ防止のため冷たい水を染み込ませたタオルを乗せる

⑪ 「分別浴」がオススメ！  
例えば、[3分入浴→休憩→3分入浴→休憩]という感じで入ることで湯冷めしにくくなる  
全体で15分～20分の入浴がベスト

⑫ 疲労回復には「湯冷交互湯」がgood!  
びびりにお湯を三分がける→みずを1分がける]を3～5回繰り返す

末梢血管が拡張して、血行が良くなり  
乳酸などの疲労物質や老廃物を排出しやすいので疲労回復に効果が期待できます。

### 五箇温泉お得情報

### 人気飲み物ランキング

1位	クリームソーダ
2位	ラムネ
3位	ナタデココ

### 温泉でストレッチしよう！

なぜ温泉でストレッチするのか？

温泉につかり体が温まると、関節や筋肉がほぐれ、通常のストレッチよりも高い効果が得られます。また、水中で行うと、浮力が働き、筋肉や関節への負担を減らすことができます。

ここでは温泉におすすめのストレッチ方法を紹介します。

#### こり予防に！肩・肩甲骨のストレッチ

胸の横き運動  
肩こりの原因となる、胸背や円背などの不良姿勢。この原因は胸の筋肉が縮こまり、固まってしまっていることが考えられます。それを解決するためにここでは胸の筋肉をほぐしましょう。  
【圧注浴でもできます】

#### 胸周り・腕のストレッチ

肘をまげて、両手を陰差に置きます。胸や腕の筋肉が伸び、肩こりの改善につながります。  
【全身浴でもできます】

#### 腰痛を改善するストレッチ

#### 腰の筋肉を伸ばすストレッチ

腰を伸ばして筋肉をほぐしましょう。温泉の環境につかりながらすることで、効果が高まります。  
【湯湯でもできます】

#### 腰をひねるストレッチ

右手で左膝を持ち、右肩の方へ引きます。呼吸をしながら20～40秒間伸ばし、左右行いましょう。  
【湯湯でもできます】

#### 横腹や、お尻の横を伸ばすストレッチ

ひじを段差に寄せ、上半身をひねります。ひねることで、腰の筋肉がほぐれ、腰痛改善につながります。  
【全身浴でもできます】

# 隠岐温泉GOKAの魅力 = 常連客



交流の場

五箇地区の昔話

隠岐の歴史

温泉までがリハビリ

## ⑥ 今後の予定

アドバイスをもらい、パンフレットの訂正

「美肌の湯」を付け足した

隠岐汽船の隠岐高校専用、宣伝スタンドに設置

10月5日に設置済み  
50部



隠岐の島町 五箇支所の協力  
商業科の販売実習に各地域へ持って行ってもらう

入浴無料券付きパンフレット

【無料券のデザインは隠岐高オリジナル】



おもて

入浴無料券

隠岐温泉 

**GOKA**

平成31年2月28日まで有効

OKI  
ONSEN  
GOKA

無料券付き  
パンフレット



うら

定休日 月曜日

14:00~20:00  
(19:30受付終了)

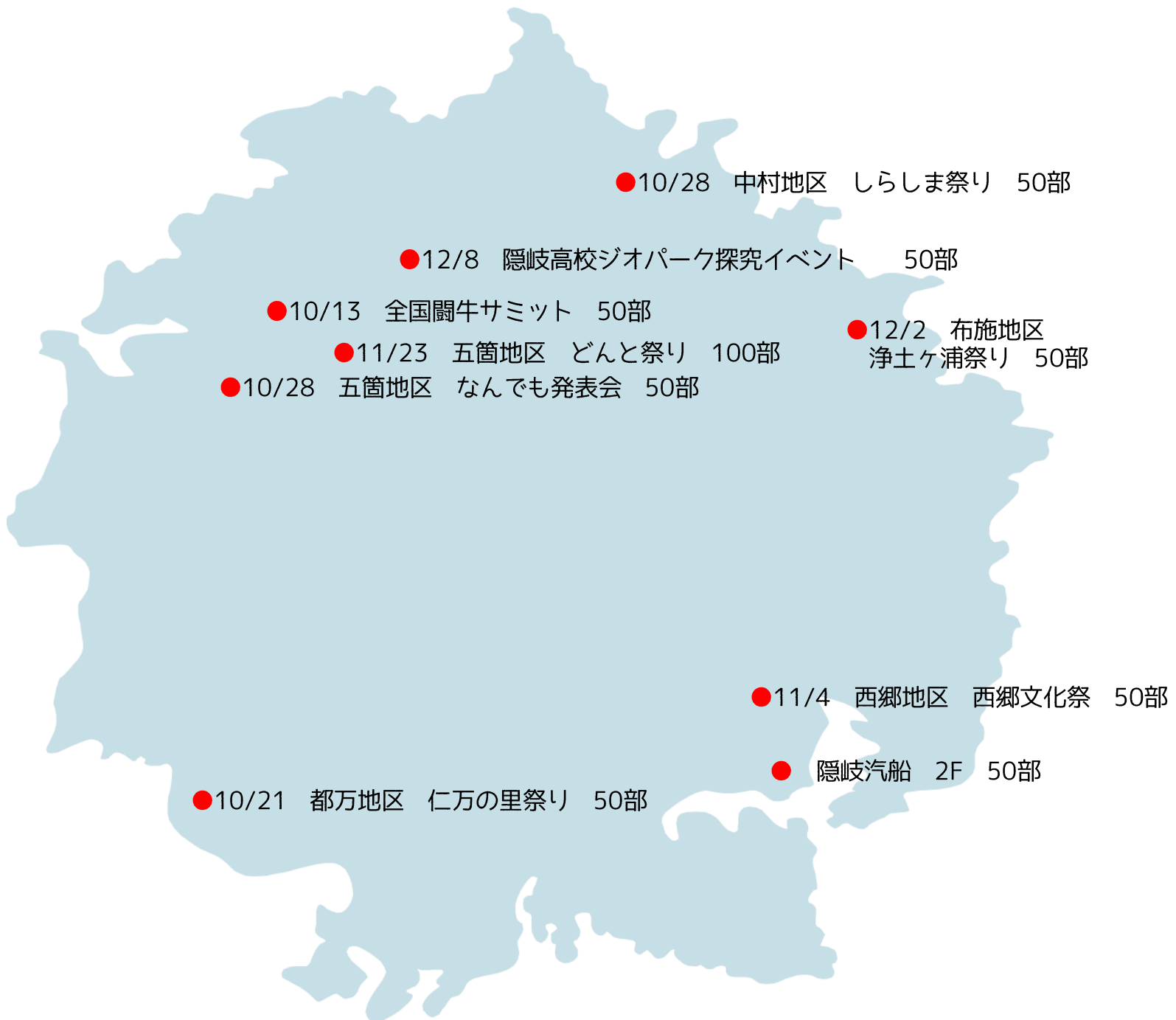
隠岐温泉GOKA × 隠岐高校  
ジオパーク研究  
観光C班

OKI  
ONSEN  
GOKA



# 3年商業科の販売実習で各地域に 持って行ってもらう

月 日	内 容	部 数
10月13日	全国闘牛サミット	50部
10月21日	仁万の里祭り	50部
10月28日	しらしま祭り	50部
10月28日	五箇こぞって会の「なんでも発表会」	50部
11月4日	西郷文化祭	50部
11月23日	五箇どんと祭り【展示のみ】	100部
12月2日	浄土ヶ浦祭り	50部
12月8日（仮）	イロドリアカリ× 幸市場	50部
	隠岐汽船 1.2階 隠岐高校展示スタンド	50部
	合 計	500部



●10/28 中村地区 しらしま祭り 50部

●12/8 隠岐高校ジオパーク探究イベント 50部

●10/13 全国闘牛サミット 50部

●12/2 布施地区  
浄土ヶ浦祭り 50部

●11/23 五箇地区 どんと祭り 100部

●10/28 五箇地区 なんでも発表会 50部

●11/4 西郷地区 西郷文化祭 50部

● 隠岐汽船 2F 50部

●10/21 都万地区 仁万の里祭り 50部



隠岐人が、温泉の魅力を知る



観光客に伝える・伝わる



利用客が増える