

三瓶溫泉：學之湯

在三瓶山南側有一處泉眼，土黃色的溫泉以每分鐘 3000 公升的水量湧出，這便是三瓶溫泉，也是日本中國地方^{*}出水量最大的溫泉。泉眼處的水溫約為 36°C，等泉水注入三瓶山南側的志學溫泉各浴場時，溫度會再降低一些。這裡還有被譽為日本第一的星空，夜晚可以一邊泡著露天溫泉一邊眺望壯觀美景。

有關三瓶山溫泉的記錄最早可追溯到大約 1000 年前，但「三瓶溫泉」之名直到 1957 年才出現。在那之前，溫泉跟隨過去的町（街道）名，叫做「四岳溫泉」。而「四岳」，指的就是三瓶山的四座山峰。到 18 世紀晚期，當地名士今田知卿作為醫生前往京都實習歸來後，為了用自身對學習的熱愛激勵當地居民，使用「四岳」的諧音「志學」替代了前者。如今，每逢提到舊名「四岳溫泉」時，都會寫成「志學溫泉」，以表達「學之湯」的含義。

三瓶溫泉是氯化物溫泉，因含有氧化鐵成分而呈現出深褐色澤。這裡的溫泉水中富含不溶於水的金屬礦物微粒，水質顯得十分渾濁。這種微粒被稱為「湯之花」，類似天然浴鹽。事實上，「湯之花」的確常常被提煉出來作為沐浴產品。此外，三瓶溫泉水中還含有鈉、鉀、鎂、鈣等礦物元素，以美膚功效著稱，水中天然生成的少量氣泡也讓泉水有著輕微的泡騰感。

以下溫泉浴場均可體驗三瓶溫泉。

三瓶莊（さんべ荘）

這家老牌旅館的溫泉浴場向非住宿遊客開放。露天浴場分男湯和女湯，有標準的石頭公共大浴池和 14 個只能容納 1~2 人的各式小浴池，包括陶瓷浴池、檜木浴池、釜浴池、樽（木桶）浴池等。在七福神塑像的旁邊，還有一個大船形狀的浴池。七福神是七位神祇的合稱，分別出自印度教、道教、佛教和神道教，通常以七神同處一艘海船上的形象出現。人們相信，七福神能夠為祈禱者帶來好運。三瓶莊浴場另一個與眾不同的特色在於這裡各浴池的水溫並不相同。大部分日本溫泉浴場都會將引入的溫泉水加熱或冷卻到 40~45°C 之間，而三瓶莊的部分浴池的源泉溫度本身雖然較低，但並不刻意加熱，讓前來泡湯的遊客能夠盡情沐浴，不用擔心因為太熱而眩暈。在寒冷的季節裡，泉水溫度會隨氣溫降低到與普通冷水相同的程度，但和一旁加熱浴池交替浸泡的話，反倒有助於擴張毛細血管，更好地消除疲勞。

鶴之湯

鶴象徵著長壽，這座以「鶴」命名的小型公共浴場自然也會讓人聯想到長壽與療癒。鶴之湯是一個「錢湯」，也就是需要支付浴資的小型公共浴室，在家用衛浴設備普及之前十分常見。這裡沐浴很便宜，但需要自帶毛巾和洗浴用品。場內男女更衣室分開，各自

通往不同的浴池。鶴之湯沒有淋浴設備，客人們都採用傳統方式洗浴——用小盆舀水沖洗身體，然後再進入浴池泡湯。室外有兩個免費足浴池，其中一個注滿了加熱過的三瓶溫泉水，另一個池中則是引自另一座氣泡泉的冷泉水。在兩個池中交替泡腳，更能感受到水中氣泡帶來的輕爽刺激。

龜之湯

龜是長壽和智慧的象徵，這個以「龜」命名的小型公共浴場同樣是常有社區居民來洗浴放鬆的「錢湯」。古色古香的正門分男女兩個入口，隔壁被改成了泡湯後放鬆休息的休息區，設有躺椅和一個免費圖書館，還有種著繡球花的小庭院可供觀賞。無論這裡還是鶴之湯，浴場都會根據季節變化，適時在浴池中添加柚子或菖蒲葉等有香氣的植物。

※中國地方：日本本州西部地區名，包括鳥取、島根、岡山、廣島、山口五縣。