



TOP > 観光スポット > 銭湯 > からだの中からぽっかぽか！東中野のこだわり銭湯「松本湯」へGO！

シェア

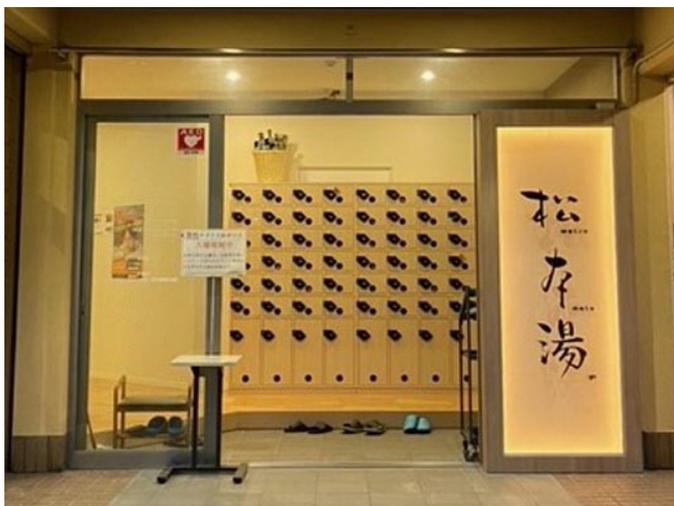
ツイート



からだの中からぽっかぽか！東中野のこだわり銭湯「松本湯」へGO！

2022.02.15 UP JR中央線沿線エリア 投稿者：区民レポーター るみyoga

[観光スポット] [銭湯] [区民レポーター]



はじめまして！

区民レポーターの“るみyoga”です。わくわくする中野を、区民レポーターとしてご紹介させていただけることになりました。これから、どうぞよろしくお願いいたします！

寒い冬は、体の中から、ぽっかぽかになりたい！と、思ってしまう私。そこで、昨年リニューアルした最高のこだわり銭湯「松本湯」に行ってきました。その誕生と魅力を、まるっとレポートします！

こだわり銭湯、構想に三年間！そして誕生！



松本ご夫妻と、ごまちゃんが、ご案内くださいました。

前回の改築から約30年が経過したタイミングで、最高のこだわり銭湯をつくる決意をされた、松本社長。好きが高じ、あらゆる場所で銭湯、サウナ、温泉を体験。オリジナルな発想と改良を加え、お客様のためにできることをトコトン考えた結果、その構想

を実現するには莫大な費用がかかることが判明。費用はなんと、数億円！？でした。しかし借金額にひるまず、ゆるぎない確信を持ち実行に移されました。それが生まれ変わった最高のこだわり銭湯、「松本湯」です。

免疫をあげる、温冷交代浴のすすめ



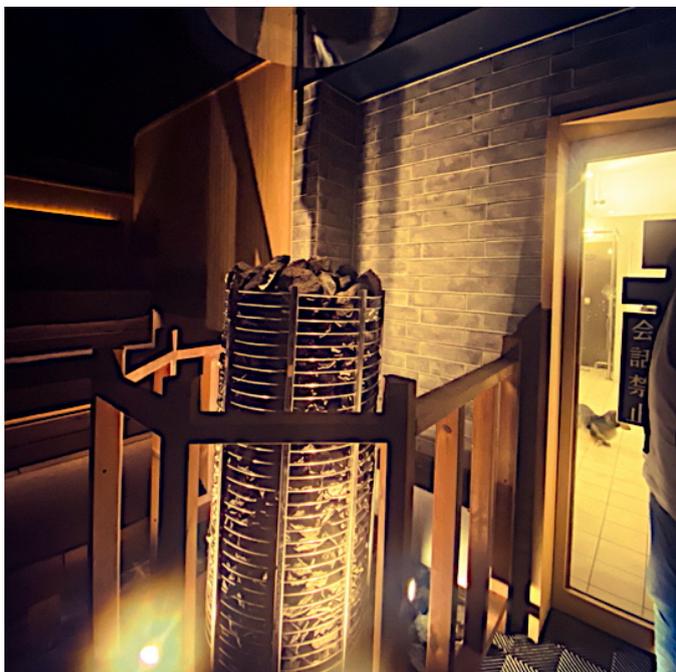
カラン（体洗場）の数は4割も減らし、21箇所になった。浴槽を広くし、風呂を愉しんでもらうための勇気！

お風呂でも、サウナでもできる！松本社長もおすすめの、温冷交代浴。温浴またはサウナと、水風呂を交互に楽しんでいるうちに体温があがり、免疫があがり、丈夫な体になれるって、嬉しいですね！「石」「電」「座」「薬」「蒸」「芬」などの温浴風呂のあと、水風呂へ。

こちらの水風呂の深さは、男湯150センチ、女湯135センチと、かなり深め。体を伸ばして全身浴ができるように工夫されたそうです。そして、さらなるこだわりは、水温。16度と28度の2種用意されています。

サウナの魅力、ほどいていきます！

熱いだけでは気持ち良いサウナとは言えず、程よい蒸気があることで、体の疲れがほどけて心地よくなる、と教えていただきました。そのためのシステムが、オートロウリュウ！定期的に自動で、サウナ室の香花石（サウナストーン）に天井から水がかかり、ぶわぶわ〜っと一気に熱い蒸気が拡散されます。更に発汗がうながされ、心地よくなるんですね。



上からサウナストーンに水がかかり、大量の蒸気が発生する。この仕組みが、オートロウリュウ。

男前が磨かれる、熱々男性サウナ！

男性サウナは100度と、非常に熱々。座面下から蒸気のでる仕組みがあるため、乾燥を感じることなく心地よくサウナを愉しむことができるそうです。壁にはバドガシュタイン鉱石が貼ってあり、鉱石による発汗促進の効果も期待できますね。

また、室内は3段、20人が楽しめる大きなサウナとなっています！上の方が熱いので、初心者は下から1段目に座るのがお勧め。それにしても、JAZZが流れるサウナなんて、おしゃれですね！

女性限定のお楽しみ！「蒸」スチームサウナ！！



女湯にはこちらのスチームサウナ室があります！“部屋全体に満ちるスチーム”がとても気持ちよく、しばし、目をつぶり深呼吸してしまうほど。上部からの送風で、足元まであたたか！蒸されごち満点です！

女性限定のお楽しみ、その2！シャワーヘッドがReFaだって！



シルバーのシャワーヘッドがきりり！これで美しくなれそうな気が…！

なんと、女湯限定、シャワーヘッドは、すべてReFa(リファ)！なんです。肌に負担をかけずに、汚れが落ち、体があたたまります。風呂タイムが、美容タイムにもなりますね！

「風」サウナのあとの、たたみ休憩処。とは？



サウナの後は水浴し、たたみでしばしゴロゴロ～。みなさん、リラックスされていました！

実はこのスペース、はじめは椅子を入れることを検討していたとか。ところが実際仕上がってみると、予定の椅子が入らない。そこで「サウナのあと、畳でごろんとできたらいいのでは！」と閃いた社長。さらに、ごちよい「そよかぜ」を吹かせるため外気

を入れ、さらにファンを取り付けているんです。

サウナのあとの休憩処。ぜひ、体験してみたいなと思いました。

人気者！かめ吉君、18歳。お出迎え役！



松本湯に来たときは、たったの5センチほどだったという、かめ吉君。その当時は水槽もにぎやかで、熱帯魚やら海藻やらたくさんいたらしいのですが、紆余曲折あり残ったのはかめ吉君だけ。スーイスイ。今日も気持ち良く泳ぎながら、お客様を虜にしている模様。Tシャツなど、かめ吉グッズも販売中！



テントサウナ担当のごまちゃんも、打ち合わせに出席中。

松本社長は、また新しい仕掛けを考えていらっしゃるご様子。銭湯×作家さん、などのコラボイベントや、屋上で景色を楽しみながらの「テントサウナ」なども不定期開催しています。サウナ好きの方も、そうでない方も、それぞれのお楽しみを求め、銭湯におでかけしてみませんか？



松本湯

所在地 中野区東中野5-29-12

アクセス JR「東中野駅」東出口左階段より徒歩8分、東京メトロ東西線「落合駅」小滝橋方面3番出口より徒歩3分、西武新宿線「下落合駅」南口より徒歩8分

営業時間 月・火・水・金・土/14:00~24:00、日/8:00~12:00、15:00~24:00

定休日 木（祝日は営業。翌日振替休業）

電話 03-3371-8392

料金 大人/480円、中学生/300円、小学生/180円、幼児/80円

※サウナ入浴料金は、別途500円（貸しバスタオル付）

※全て税込

★公式サイトは[コチラ](#)



※問い合わせ先の記載がない記事については、まるっと中野編集部までお問い合わせ下さい。

掲載場所近隣の区民の皆様にご迷惑をおかけすることはご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

※掲載情報は全て記事取材当時のものです。