



viajarelperiodico.com/escapada-cerca/termas-orense-recorrido-mejores-provincia-91038000

guiarepsol.com/es/viajar/vamos-de-excursion/ourense-ciudad-agua/



¿TAMBIÉN HAY TERMAS EN ESPAÑA?

スペインに
も温泉が？





aventurasengalicia.com/destinos-galicia/ourense-capital-y-alrededores-ciudad-de-las-termas/

スペインは、日本と同様に、温泉浴の長い伝統があることをご存知ですか？イベリア半島で最初の温泉浴場は、ローマ人によって2000年以上前に建設されました。自然の温泉水を利用して、衛生や健康、そして休息のための入浴施設を作りました。実際、現在の多くの温泉施設は、古代ローマの浴場の上に建てられています。アンダルシアなどの地域では、その温泉水はローマ人だけでなく、8世紀からアラブ人によっても利用されました。



アラーマ・デ・アラゴンの温泉湖

balneariosrelaistral.com/es/balneario-termas-pallares/

温泉はスペイン全土に分布していますが、特に有名な場所としては、カタルーニャ州のラ・フォンカルダ自然温泉、アラゴン州のアラーマ・デ・アラゴンの温泉湖（ヨーロッパ最大の温泉湖）、ラ・リオハ州のアルネディージョ温泉、アンダルシア州のアラーマ・デ・グラナダの温泉、そしてガリシア州のアス・ブルガスなどがあります。

今回は、私が実際に知っている故郷ガリシアの温泉を中心に紹介したいと思います！

ガリシアは300以上の温泉源を持っており、スペインで最も多くの薬用温泉を有する地域となっています。

これらお湯の成分はその起源によって異なりますが、多くは硫黄、ナトリウム、カルシウム、マグネシウムなどの鉱物を含んでおり、皮膚の改善や関節や筋肉の痛みの緩和、呼吸器系の問題の治療などに効果があります。ガリシアの温泉は、日本の温泉と同じ、リラックスの場であるとともに、病気の治療や健康促進のための場所でもあるのです。

ガリシアの温泉は3つのタイプ に分けることができます

公衆無料温泉

自然の中や川沿いにある、自由に利用できる露天風呂です。場所によっては、更衣室やトイレ、ロッカーなどのサービスが提供されます。



lavozdegalicia.es/noticia/lugo/lugo/2018/02/20/mino-agua-caliente-termas-ourense/0003_201802L20C1998.htm



有料温泉

設備が整い、タオルのレンタル、ロッカー、ウェルネストリートメントなどが提供され、公衆温泉より営業時間は限られていますが、より静かな環境を楽しめます。



elcorreogallego.es/vida-y-estilo/2022/02/10/hotel-iberik-augas-santas-viste-109730177.html



温泉療養施設 (バルネアリオ)

sientegalicia.com/escapada/289/0/Laias-Caldaria-Hotel-Balneario-%7C-Reserva-al-mejor-precio.html



バルネアリオは温泉水や鉱泉水を利用して、水治療などの治療法を行う施設です。さらに、サウナ、地元の料理、美容トリートメント、宿泊などのサービスも整っています。治療だけでなく、観光、娯楽の要素も備えています。一般的に自然豊かな環境で、谷や山の近くに位置しています。訪れる人々に静かな雰囲気、新鮮な空気、そして美しい景色を楽しませてくれます。



ガリシアでは、バルネアリオが幅広い年齢層に人気で、特に高齢者や家族に好まれ、クリスマス休暇の定番スポットとなっています！

多くのバルネアリオは、古い邸宅や歴史的建物を改修したもので、例えば、ライアス、ロビオス、モンダリスのバルネアリオが有名です。モンダリスの温泉施設は150年以上の歴史を誇り、19世紀にはヨーロッパの貴族や上流社会の間で人気のある行き先でした。その歴史と治療効果から、ヨーロッパでも最も優れた温泉の1つとして評価されています。



patrimonio.camaraminera.org/es/punto-de-interes/balneario-de-mondariz

モンダリス温泉療養施設



turismo.gal/recurso/-/detalle/280377212/balneario-de-mondariz?langId=es_ES&tp=103&ctre=1000100



オウレンセ市： ガリシアの温泉の都

オウレンセ市は、スペインで最も有名な温泉都市の一つで、60度を超える温泉が自然に湧き出していることで知られています！オウレンセの一番代表的なシンボルの一つが「アス・ブルガス」です。公共浴場として使用されていたローマ時代にまで遡る歴史を持つ温泉源です。現在、この施設には市中心部に位置する3つの無料の屋外の温泉源があります。

hazlamochila.com/que-ver-en-ourense/

vive.eixoatlantico.com/recurso/as-burgas-2/



ブルガ・デ・アバイショ



これらは、17世紀後半に建設された最古の「ブルガ・デ・アリバ」、19世紀に新古典主義様式で建てられた最も有名で象徴的な「ブルガ・デ・アバイショ」、そして「ブルガ・ド・メディオ」です。現在、ブルガ・ド・メディオは存在しませんが、代わりにその場所には「アス・ブルガス温泉プール」として知られる、市の歴史的中心部に位置している約200平方メートルの温泉プールが設置されています。アス・ブルガスの温泉施設は、その歴史とオウレンセのアイデンティティ保護の重要性から、2007年に文化財に指定されました。



sparelajarse.com/es/espana/galicia/ourense/recinto-termal-as-burgas#google_vignette



ourense.gal/turismo/recurso/piscina-termal-de-as-burgas/

オウレンセは市中心部だけでなく、都市の主な川であるミーニョ川沿いにもいくつかの温泉施設があります。これは4kmの温泉巡りのルートで、無料・有料の入浴エリアがあり、それぞれ独自の特徴を持つ自然に囲まれた温泉地です。



ourense.gal/turismo/termalismo/paseo-termal-del-mino-termas-naturaleza/



ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/paseo-fluvial-del-mino-paseo-das-termas-y-de-las-ninfas-desde-el-puente-romano-orense-galicia-182663969/photo-113451018



日本風露天風呂

特に、この温泉地にあるア・チャバスケイラ温泉とオウタリス温泉の有料施設に注目したいところです。どちらも日本の温泉を模したデザインが特徴で、木製の橋や屋根、そして岩や植物に囲まれた屋外浴場が、まるで日本の露天風呂のような雰囲気を作り出しています。

ここでは、ガリシアの伝統的な温泉文化と、日本の温泉文化が融合しており、平和と静けさ、そして自然との繋がりが大切にされています。施設内の名前や案内表示も日本語とガリシア語で表示されており、オウタリス温泉の場合は、「禪の湯」と「ケルトの湯」の2つのコースがあります！



ただし、日本の温泉との主な違いもあります。スペインでは水着の着用が必須で、温泉は混浴であるため、家族や友人グループで一緒に温泉を楽しむことができます。



私が初めて日本の温泉に行った時、人々が裸で入ることにとても驚き、慣れるまでに少し時間がかかった記憶があります。そして、日本人はスペイン人よりも一般的に控えめで、プライベートをあまり共有しないのに、温泉で裸を見られることを全く恥ずかしがらないのが、とても面白いと思いました！皆さんはどう思いますか？



ガリシアをはじめ、スペイン各地には豊富な温泉が点在しています。スペインを訪れる機会があれば、ぜひそのお湯に浸かり、静寂と癒し、そして壮大な風景をお楽しみください。秋と冬の季節が最もおすすめです！



¿Sabíais que España, al igual que Japón, cuenta con una larga tradición termal? Las primeras termas en la Península Ibérica fueron construidas por los romanos hace más de dos mil años. Aprovechando los manantiales naturales de aguas calientes, establecieron centros de baño tanto para la higiene como para la salud y el descanso. De hecho, muchos de los complejos de termas actuales se encuentran construidos sobre antiguos baños romanos. En regiones como Andalucía, sus aguas termales fueron aprovechadas no solo por los romanos, sino también por los árabes a partir del siglo VIII.



Lago Termal de Alhama de Aragón

Aunque están distribuidas por todo el territorio español, entre los enclaves termales más destacados del país se encuentran las piscinas naturales de La Fontcalda en Cataluña, el Lago Termal de Alhama de Aragón (el lago termal más grande de Europa), las Pozas de Arnedillo en La Rioja, los Baños termales de Alhama de Granada en Andalucía, o As Burgas en Galicia.

Voy a centrarme en presentar las aguas termales de Galicia, mi tierra natal, ya que es un lugar que conozco de primera mano.

Galicia cuenta con más de 300 manantiales termales, lo que la convierte en la región con mayor cantidad de manantiales termales de aguas mineromedicinales de España.

Las propiedades de estas aguas varían según su origen, pero muchas de ellas contienen minerales como azufre, sodio, calcio y magnesio, que contribuyen a mejorar la piel, aliviar dolores articulares y musculares, o tratar problemas respiratorios, entre otros. En Galicia, al igual que en Japón, las termas son tanto lugares de relajación como destinos de salud para curar dolencias y favorecer el bienestar.

Las termas de Galicia se pueden dividir en 3 tipos



Termas públicas gratuitas

Se trata de pozas y piscinas naturales de uso libre, situadas en plena naturaleza o junto a orillas de ríos. Dependiendo del lugar, ofrecen servicios como vestuarios, aseos y taquillas.





Termas de pago

Presentan instalaciones mejor equipadas, con servicios como alquiler de toallas, taquillas o incluso tratamientos de bienestar. Suelen tener horarios más limitados, pero garantizan un ambiente más tranquilo

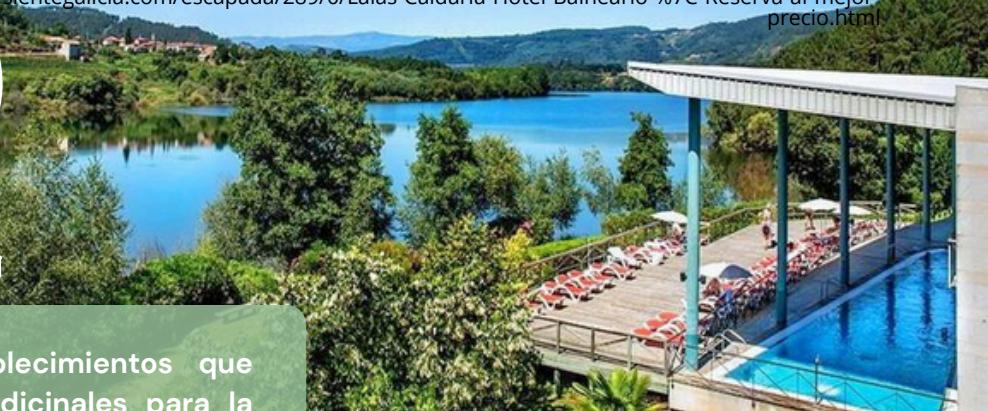


elcorreogallego.es/vida-y-estilo/2022/02/10/hotel-iberik-agua-santas-viste-109730177.html



Balnearios o centros termales

sientegalicia.com/escapada/289/0/Laias-Caldaria-Hotel-Balneario-%7C-Reserva-al-mejor-precio.html



Los balnearios consisten en establecimientos que utilizan aguas termales o mineromedicinales para la aplicación de tratamientos terapéuticos, como la hidroterapia. Además, suelen ofrecer otros servicios complementarios como saunas, gastronomía local, tratamientos estéticos y alojamiento, por lo que tienen una vertiente no solo terapéutica, sino también turística y lúdica. En general se ubican en entornos naturales, cerca de valles o montañas, brindando a sus visitantes un ambiente de tranquilidad, aire puro y bellos paisajes.



En Galicia los balnearios son populares entre personas de todas las edades, principalmente personas mayores y familias, y un destino habitual en vacaciones, ¡sobre todo en la época de Navidad!

Muchos balnearios se encuentran situados en antiguos pazos o edificios históricos rehabilitados. Son conocidos por ejemplo los balnearios de Laias, Lobios o Mondariz. El balneario de Mondariz, con una historia de más de 150 años, fue un destino popular entre la aristocracia y la alta sociedad europea durante el siglo XIX, y ha sido reconocido como uno de los mejores balnearios de Europa por su historia y sus propiedades curativas.



patrimonio.camaraminera.org/es/punto-de-interes/balneario-de-mondariz

Balneario de Mondariz



turismo.gal/recurso/-/detalle/280377212/balneario-de-mondariz?langId=es_ES&tp=103&ctre=1000100



Ourense: la capital termal de Galicia

Ourense es una de las ciudades termales más destacadas de España, conocida por su gran concentración de fuentes termales que brotan de forma natural a más de 60° grados. Uno de sus símbolos más representativos es **As Burgas**, unos manantiales termales cuya historia se remonta a la época romana, cuando eran utilizados para baños públicos. En la actualidad, el complejo incluye tres fuentes de aguas termales gratuitas y al aire libre, situadas en el centro de la ciudad.

hazlamochila.com/que-ver-en-ourense/

Burga de Abajo



Estas consisten en la Burga de Arriba (la más antigua, construida en la segunda mitad del siglo XVII), Burga de Abajo (construida en el siglo XIX, con un estilo neoclásico, es la más conocida y emblemática), y Burga do Medio. Esta última no existe en la actualidad ya que en su lugar se construyó la que hoy se conoce como la piscina termal de As Burgas, una piscina con casi 200 m² de agua termal ubicada en pleno centro histórico. El recinto de aguas termales de As Burgas fue declarado en 2007 como Bien de Interés Cultural, debido a su importancia en la historia y la identidad de Ourense.



sparelajarse.com/es/espana/galicia/ourense/recinto-termal-as-burgas#google_vignette



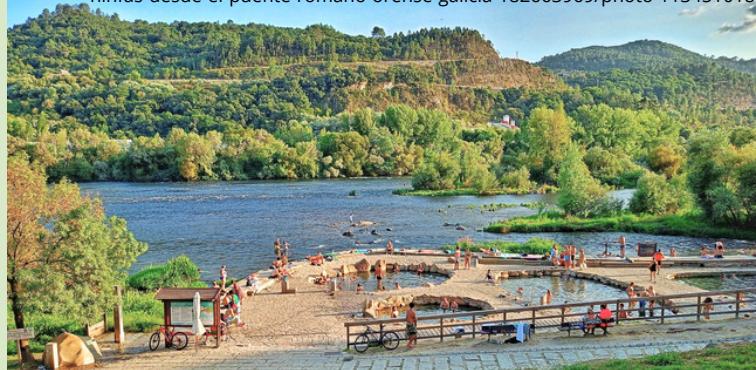
ourense.gal/turismo/recurso/piscina-termal-de-as-burgas/

Además del centro urbano, Ourense cuenta con varios complejos de termas distribuidos a lo largo del río Miño, el principal río de la ciudad. Se trata de un itinerario de 4 km, a lo largo del que se encuentran varias zonas de baño, tanto gratuitas como de pago, rodeadas de naturaleza y cada una con características únicas.



ourense.gal/turismo/termalismo/paseo-termal-del-miño-termas-naturaleza/

ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/paseo-fluvial-del-miño-paseo-das-termas-y-de-las-ninfas-desde-el-puente-romano-orense-galicia-182663969/photo-113451018





termasoutariz.com/ter_circuitos.html



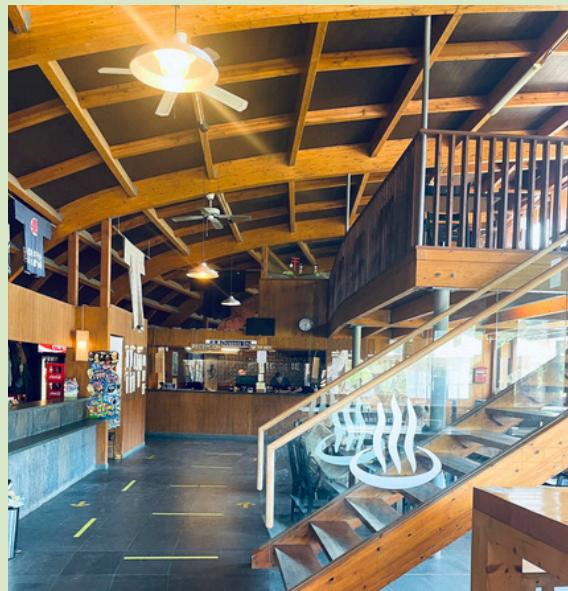
Termas de estilo japonés

Quiero hacer mención especial a las instalaciones de pago de las Termas de A Chavasqueira y Termas de Outariz, que se localizan en este paseo termal. En ambas se puede apreciar un diseño inspirado en los onsen nipones, con pasarelas y tejados de madera, y baños exteriores rodeados de piedras y vegetación que recuerdan a los rotenburo.

Se trata de una fusión entre la tradición termal gallega con la cultura japonesa de los onsen donde se prioriza la paz, la tranquilidad, y la conexión con el entorno natural. Incluso sus nombres y señalización interiores están en japonés y gallego. En el caso de las Termas de Outariz, estas se dividen en un Circuito Zen y un Circuito Celta.



No obstante, existen algunas diferencias clave con respecto a Japón: en España el acceso a las aguas termales es mixto, por lo que es obligatorio el uso del bañador. Esto por su parte permite que familias y grupos de amigos pueden disfrutar juntos de la experiencia termal.



Recuerdo que la primera vez que utilicé un onsen japonés me sorprendió mucho que la gente entrara desnuda, y al principio me costó acostumbrarme. También me pareció muy curioso que a pesar de que los japoneses en general son más reservados que los españoles y no les gusta compartir su vida privada, no les diera vergüenza que otras personas las vieran desnudas en el onsen. ¿Qué opináis vosotros?

ourense.gal/turismo/recurso/termas-outariz-burga-canedo/



Tanto en Galicia como en diversas regiones españolas, como he explicado, hay abundancia de manantiales termales. Si tenéis la oportunidad de visitar España, no dudéis en bañaros en sus aguas y disfrutar de tranquilidad, bienestar y paisajes espectaculares. ¡Los meses de otoño e invierno son los más recomendables!