

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報



3 | 15 令和8年(2026年)
NO.2229



特集 めぐろの銭湯

撮影協力 / 湯みどり湯

Main Contents

p.2-4 特集 めぐろの銭湯
p.5 選挙だより

p.6-7 体育館・プール一般公開プログラム
p.16 めぐろのさくら情報

：めぐろ区報への感想・要望を
：ぜひお寄せください。
：回答はこちらから >>>





特集 めぐろの銭湯 湯気に包まれ、日常ほどける。

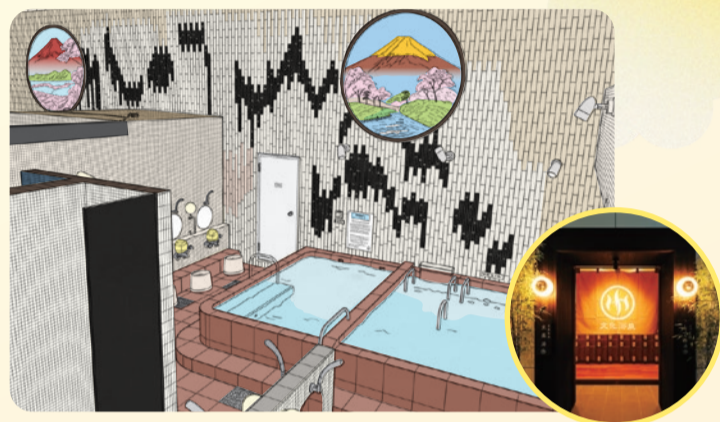
湯気に包まれ、ふっと肩の力が抜ける。銭湯は体を温めるだけではなく、日常を忘れさせてくれる時間が流れています。どこか懐かしさを感じさせたり、リニューアルによって新しい一面を見せてくれたりと、区内には個性の光る8カ所の銭湯があります。日常使いの場として、また少し特別な時間を過ごす場所として、押し銭湯を見つけてみませんか。

〒産業経済・消費生活課商店街振興係 ☎5722-9881、☎5722-9169



文化浴泉 #ナノバブルのnano湯

昭和3年から続く老舗銭湯。和モダンな空間を演出し、令和5年にはサウナを拡張してリニューアルオープンしました。イチオシ湯は、細かな気泡がたっぷりのnano(ナノ)湯。微細なナノバブルで肌をすべすべにするうれしい効果が期待できます。



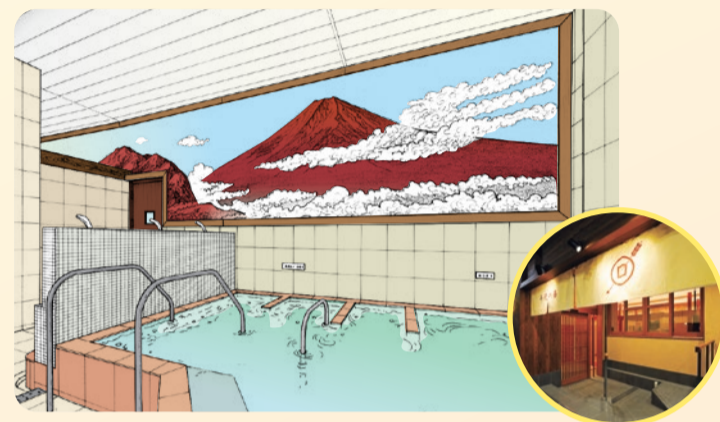
場 東山3-6-8
時 14:00~翌1:00(土・日曜日は10:00~翌0:00。
閉店30分前に受け付け終了)
定休日 水曜日 ☎3792-4126

#01 こだわりの湯で リラックス



千代の湯 #高濃度炭酸泉

男湯、女湯それぞれの壁面にダイナミックに描かれた富士山のペンキ絵が見どころです。店自慢の高濃度炭酸泉は、日本の炭酸泉といわれる大分県の長湯温泉を人工的に再現しており、極上の湯を目黒で堪能できます。

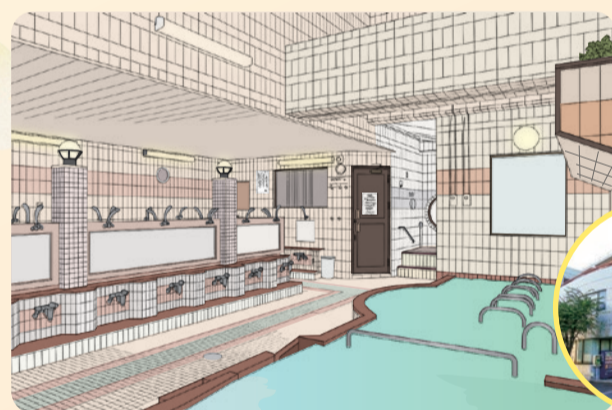


場 鷹番2-20-3
時 15:30~翌0:00(23:30受け付け終了)
定休日 月曜日 ☎3712-1271

ぽかぽかランド鷹番の湯

#天然温泉

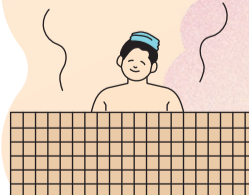
保湿・美肌成分のメタケイ泉を含んだ天然温泉と、露天風呂を併せ持った湯にこだわる銭湯。ジャグジーの種類も豊富で、やわらかな泡や強力なジェットにより体がほぐれて、疲労回復に抜群です。



場 鷹番2-2-1
時 15:00~翌0:00
(23:30受け付け終了)
定休日 木・金曜日
☎6320-7633

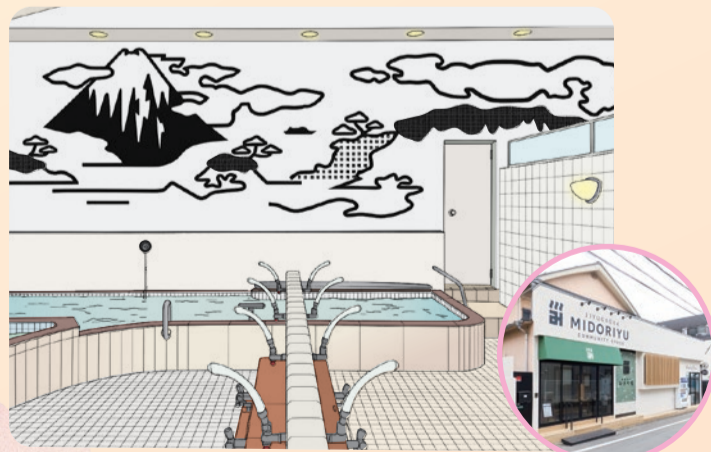
#02

楽しむ モダン×銭湯を



みどり湯 #アートがいっぱい

グラフィックアートの白黒を基調としたおしゃれな富士山が特徴的な銭湯です。季節に合わせた限定ドリンクも楽しめます。隣にはオーナーが運営するギャラリーもあるので、入浴の帰りにふらっと立ち寄りてアートを楽しむのも一興です。



場 緑が丘2-7-14
時 13:00~22:00(21:30受け付け終了)
定休日 木曜日 ☎3717-4516

光明泉 #中目黒で露天風呂

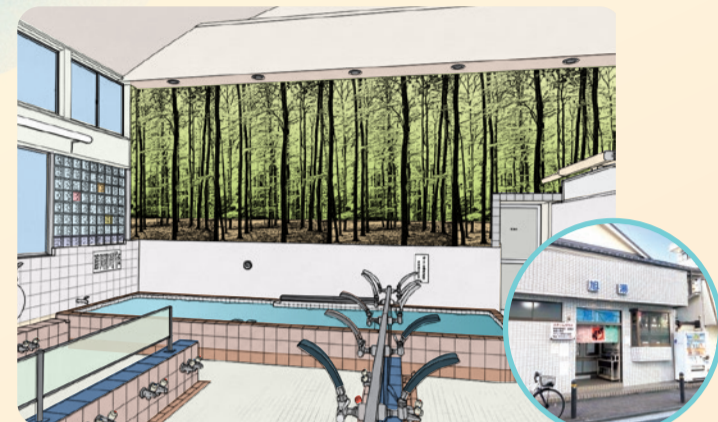
中目黒駅から徒歩3分の都会の憩いスポット。温泉さながらの効能を持つ高濃度炭酸泉と人工ラジウム泉は店自慢の湯です。東京の空を見上げる露天風呂はぜひいたくひとときを過ごせませす(露天風呂の利用は週替わりの男女入れ替え制)。



場 上目黒1-6-1
時 15:00~翌1:00(翌0:30受け付け終了)
定休日 不定休 ☎3463-9793

旭湯 #無料のミストサウナ

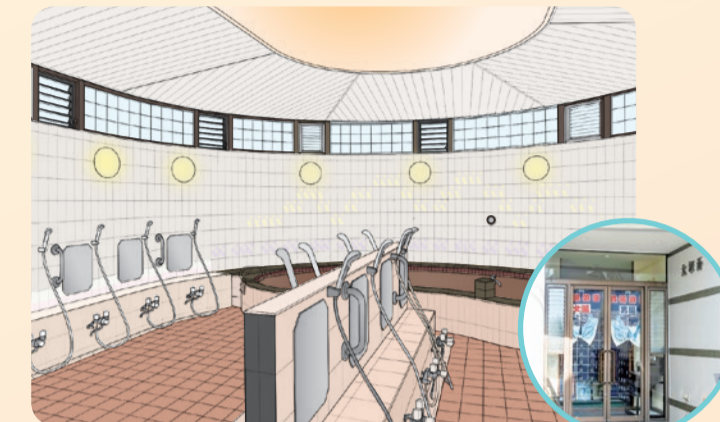
浴室には木々が描かれ、昔ながらの高い天井と広い湯船で、足を伸ばして開放感を満喫できます。ミストサウナを入浴料のみで利用できるのうれしいところ。都立大学駅から徒歩1分とアクセスも良好で、ランニング中の荷物を預かるサービスは駒沢オリンピック公園を走るランナーに好評です。



場 平町1-25-23
時 15:30~23:00
定休日 月曜日 ☎3717-2641

大塚湯 #日曜日は朝湯

こちらはなんとマンションの中にあり、外観からはここに銭湯があることが分からない都会型銭湯。お湯の温度は熱めで体の芯から温まります。ぽかぽかの体に冷たいシャワーですっきり整いましょう。日曜日限定で朝8時から入ることができる朝湯も人気です。



場 目黒4-21-19
時 15:00~21:30(日曜日は8:00~10:30も営業)
定休日 土曜日 ☎3791-0346

#03 暮らしのそばで ほっとする



大黒湯

サウナなどの新設に伴い、一時休業中です。リニューアルオープンは、令和8年秋頃を予定しています。再開の情報などは、区に随時掲載します。
場 上目黒4-25-10



装いを新たに生まれ変わります！
お楽しみに！

銭湯 サウナのすすめ

深く呼吸しながら熱に身をゆだねるサウナ。休憩とサウナを交互に繰り返すうちに、体も気分も少しずつ整っていきます。区内には、サウナを併設している銭湯が5カ所あります。銭湯のサウナはリーズナブルで気軽に楽しめるのも魅力です。

旭湯

ミストサウナは入浴料のみで利用できる充実のサービス。やわらかな蒸気に包まれて、体の芯からぽかぽかに。心身ともにほぐれる感覚を味わえます。
サウナ利用料 入浴料のみで利用可



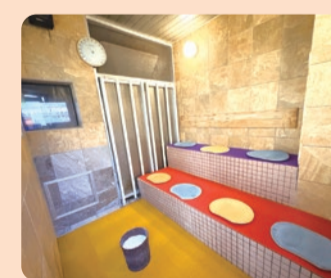
文化浴泉

体に負担をかけずに発汗できるドライサウナを設置。熱した石に自動で水をかけて蒸気を発生させる「オートロウリュ」なので、初めてのかたでも気軽に楽しめます。
サウナ利用料 貸しタオル付きで500円



ぽかぽかランド鷹番の湯

高温ドライサウナと肌に塩を塗り汗で毛穴の汚れや脂を洗い流すソルトサウナの2種類があり、日替わりでどちらかを利用できます。
サウナ利用料 貸しタオル付きで600円



光明泉

座面の下から温めるドライサウナです。露天風呂エリアで、風を感じながら外気浴もできます(露天風呂は週替わりの男女入れ替え制)。
サウナ利用料 貸しタオル付きで300円



みどり湯

ドライサウナは遠赤外線タイプを使用し、内側からじっくり体を温めることができます。室温90度の高温なので、しっかり汗を出したいかたにお勧めです。
サウナ利用料 サウナマット付きで300円



4ページに続きます