

元湯 箱山温泉

Hakoyama Onsen
(長野県山ノ内町)



湯田中温泉郷を擁する山ノ内町にあって、地味な存在かと思った箱山温泉。しかし、行ってみると駐車場にはたくさんの車が止まっている。地元民、観光客を問わず、ファンは多いようだ。

建物入口付近には野猿に注意するように掲示がある。取材日に野猿はいなかったが、至近距離で 2 羽の鳶を観た。猛禽類がいるということは、自然が豊かである証拠だと思う。

建物中に入ると正面がフロントである。入浴料は 500 円と格安。フロントの左横にはたくさんのひょうたんが飾られている。多分売り物ではない。フロントの右奥にある脱衣室の手前には 24 個の貴重品ロッカーがある。

脱衣室には脱いだ物を入れる棚が 40 個、ロッカーが 8 個、洗面台が 3 個ある。

浴室には洗い場が 6 か所。リンスインシャンプーとボディーソープは完備している。

内湯の浴槽の湯は少し濁っている。湯温は適温。定員は 4~6 人程度。この日はスキーで腰が痛くなったので、浴槽で腰をいたわる。火照った体は浴槽の脇にあるスペースで冷やすことができる。

サウナは定員 3 人と少々狭い。室内温度 87℃。サウナの隣にある水風呂は驚愕の水温である。まるで冷水だ。サウナ上級者向きと言える。

露天風呂は定員 15 人ほどで、湯温はぬるく、長湯に最適だ。屋根がかかっているため、雨でも雪でも快適に入浴を楽しめる。湯はやはり少し濁っている。濁っていると効能が高いと感じる。

ちなみに箱山温泉の湯はナトリウム・カルシウムー塩化物・硫酸塩温泉（低張性弱アルカリ性高温泉）であり、筋肉又は関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、ねん挫などの慢性期）、運動麻痺による筋肉のこわばり、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下（胃がもたれる、胃にガスがたまるなど）、軽症高血圧、耐糖能異常（糖尿病）、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状（睡眠障害やうつ状態など）、病後回復期、疲労回復、健康増進、きりきず、うつ状態、皮膚乾燥症等に効くという。

湯上りに食事処でざる蕎麦を注文した。大盛で 650 円（普通盛は 550 円）とこれまた安い。キンキンに冷えた蕎麦を胃袋に流し込む。湯上りの体にしみわたる。

箱山温泉は、単なる日帰り入浴施設ではない。宿泊も可能だ。うまい蕎麦を食べることができ、温泉を楽しめて、宿泊もできるのなら、最高である。そして、周辺はスキー場だらけだ。

DATA

名称	箱山温泉
所在地	長野県下高井郡山ノ内町大字戸狩 405-1
電話	0269-31-1088
営業時間	10:00~21:00（最終受付 20:30）
定休日	木曜日
入浴料	大人 500 円、小人 300 円、3 歳未満無料
サウナ	あり
サウナ内のテレビ	なし
取材日	2022 年某月某日
取材	銭湯愛好会東京支部
最寄りのスキー場	木島平、牧の入スノーパーク、夜間瀬、X-JAM 高井富士、小丸山、竜王スキーパーク