

# 小諸グランドキャッスルホテル

Komoro Grand Castle Hotel  
(長野県小諸市)



今年の冬は最強寒波だのが日本列島を襲来し、雪国では大変なことになっているようである。しかし、スキーヤーである我々にとっては、むしろそれは望ましい天候だ。自分がスキーをしないときは寒波が来て、自分がスキーをするときはピーカンに晴れていれば、どんなに都合が良いことか。

本日は八千穂高原にやってきたが、平日のため客は少なく、天候はピーカンで無風。しかも、50歳になった私は、この日特別にリフト代が安くなり、なんと1,800円で1日滑りたい放題だった。雪は程よく締まり、板がスピードを出して走る。午前はフリーで15本以上、午後はポール練習12本と、くたくたになるまで滑った。唯一の心残りは、思うようにポールが滑れなかったことであろうか。まだまだ修行が足りない。

夕方、やってきたのは小諸グランドキャッスルホテル。温泉の大浴場を備えたビジネスホテルである。チェックインをして、さっそく温泉へ。温泉大浴場は4階にある。4階の入口で靴を脱いだら、そこには貴重品ロッカー（コインは不要）、給水器、畳の休憩スペースがあった。温泉はここから階段を上った5階にある。

階段を上がると椅子、マッサージ機、足つぼマッサージ機、貴重品ロッカー（100円投入返却式）などがあるロビーにたどり着く。ここから先が男女別になっている脱衣室である。

脱衣室には脱いだものを入れる籠が40個、洗面台が3個ある。アメニティーは充実しており、アフタ

ーシェーブローション、ヘアリキッド、ヘアトニック、綿棒、櫛、髭剃りの他に、変わり種として、塗るグルコサミン、育毛剤がある。前者は膝の不調、違和感などに効くという。

浴室はシンプルだ。洗い場が8か所、浴槽、サウナ、水風呂がある。洗い場には2種類のシャンプー、ボディークリーム、コンディショナーの3点セットがある。一つは馬油とさくら入り。もう一つが豆乳入りだ。どちらを使用するのか迷ったら、2回体を洗えばよい。他にシェービングフォームも具備されている。

浴槽はやや熱めだ。浴室は壁、浴槽、床がすべて石貼というゴージャスな内装。天井は全面が天窓になっている。外の眺めが良いことがこの温泉の売りであるが、取材時は暗かったので小諸市街の夜景以外は何も見えなかった。少し深めの浴槽に身を沈め、天井を眺めているだけで、時間が気持ちよく過ぎていく。

サウナは遠赤外線低温サウナ。室内は40~60℃に保たれている。サウナ上級者には不満が残る温度だろうが、サウナが苦手な私にとっては快適である。逆に水風呂は恐ろしく冷たく、上級者向けだ。とても入れる温度ではない。

ちなみに小諸グランドキャッスルホテルの湯はアルカリ性単純温泉（アルカリ性低張性温泉）で、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進に効くという。

明日はアサマ2000へ行く。温泉は、スキーマの疲れを取り、次のスキーへの活力を得るために必須である。小諸グランドキャッスルホテルの温泉は、そんなスキーマのニーズにぴったりと応えてくれている。

DATA

名称	小諸グランドキャッスルホテル
所在地	長野県小諸市古城 1-1-5
電話	0267-22-8000
営業時間	日帰り入浴は 14:00~21:00、宿泊者は 14:00~24:00、5:00~11:00
定休日	無休
入浴料	大人（中学生以上）500円、小人（小学生）300円、未就学児無料、宿泊者は無料
サウナ	あり
サウナ内のテレビ	あり
取材日	2018年2月9日（金）
取材	銭湯愛好会東京支部