

信州布引温泉 御牧の湯

Shinsyu Nunobiki Onsen Mimakinoyu
(長野県東御市)



今回紹介する温泉は、東御市にある「御牧の湯」。株式会社信州東御市振興公社が運営する日帰り入浴施設だ。この会社は御牧の湯の他に、「湯楽里館」、「明神館」、「ゆうふる tanaka」などの入浴施設をも運営している。湯楽里館は既に当愛好会で紹介しているが、その他の施設も、いずれ紹介していきたい。

御牧の湯は地蔵峠の麓にある。周辺は、郷土料理を食べる「御牧苑」という名の

レストラン、ゲートボールを楽しめる「ゆうゆうアリーナ」という名の多目的施設がある。湯の丸スキー場でスキーを楽しんだ取材班は、スキーの疲れを癒すために御牧の湯を訪れたというわけである。

中に入ると、フロントがあり、その横に券売機があるので、チケットを購入しよう。靴を脱いで中に入ると、大きな休憩スペースと、売店がある。売店は品ぞろえの良く、地元で作っていると思われる羊羹やケーキ、農産物が売られている。「うるん」という名の化粧水、豆乳を利用した乳液やクリームも魅力がある。これらは脱衣室にも置かれているので、興味がある人は試してみると良いであろう。

脱衣室入口には貴重品ロッカーがある。コインは不要だ。脱衣室には洗面台と無料で利用できるドライヤーも完備。ロッカーは8個しかなく、他に脱いだものを入れる棚が48個ある。

浴室は左手に洗い場、右手にサウナと水風呂、正面に内湯があり、サウナと内湯の間に露天風呂への出入口がある。洗い場は11か所。シャンプーとボディーソープは完備している。

内湯は定員20人ほどで湯温は41.5℃を示している。ぬるめの温度だ。一方の露天風呂は定員15人ほどで湯温は42.3℃。適温だ。残念ながら、露天風呂の周囲には目隠し用の壁があり、眺望は全くなし。わずかに壁手前の笹が見える程度である。取材日は冷たい雨が降っていたため、露天風呂を楽しむ人はまばらであった。

サウナは定員6人ほどで、室内温度80℃。中へは入口に置いてあるウレタンのマットを持ち込んで座る。水風呂は20.9℃を示している。それほど冷たくはないのかと思ったが、手をついでみるとやはり冷たい。御牧の湯によれば、サウナと水風呂の利用を3回くらい繰り返すのがお勧めであるという。そしてその後で、ビタミンCを補給すると良いのだという。サウナが苦手な私がそこまで到達することは不可能である。

ちなみに、御牧の湯はナトリウム-塩化物温泉で、筋肉しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）、運動麻痺における筋肉のこわばり、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、自力神経不安定症、ストレスによ

る諸症状（睡眠障害、うつ状態など）、病後回復期、疲労回復、健康増進、きりきず、末梢神経障害、冷え性、皮膚乾燥症に効くという。

我々取材班はスキーを楽しんだ後に御牧の湯へ来て、入浴後にそのまま帰京したわけであるが、ゲートボールを楽しみ、温泉で汗を流し、その後は郷土料理を楽しむというゴールデンコースもあるに違いない。また、近くには、「雷電くるみの里」という名の大規模な道の駅があり、農産物の直売ではかなり充実している。名物の胡桃は1人2袋までと制限をつけなければならないほどの人気ぶりだ。その他にも胡桃のゆべしや羊羹、饅頭、パイなどが胡桃づくしだ。私は干し芋を購入したが、透明感のある甘そうな芋であった。

スキーシーズンは始まったばかりだ。3月初旬の大会までの長いようで短い3か月余り。この期間のために、夏は節約に励み、トレーニングで体力をつけてきた。いよいよため込んできたものを爆発させる時が来たわけだ。温泉はその中で活力を取り戻すための貴重な癒しだ。

御牧の湯は湯の丸、アサマ 2000、鹿沢などのスキー場の近くにあって、至極便利である。入浴料が低価格なのもありがたい。

DATA

名称	信州布引温泉 御牧の湯
所在地	長野県東御市布下 35-4
電話	0268-67-3467
営業時間	10:00~21:00
定休日	第3木曜日
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
サウナ	あり
サウナ内のテレビ	なし
取材日	2016年11月27日（日）
取材	銭湯愛好会東京支部