

長嶺温泉

Nagamine Onsen
(長野県中野市)



今回紹介する温泉は長嶺温泉である。宿泊（素泊まり 4,000 円、朝食付 4,950 円）と日帰り入浴が可能な施設であり、常連客が多そうなディープな雰囲気だ。

館内に入るといきなり、ディスプレイに入ったこけしなどの人形のコレクションが出迎えてくれる。これらはまさにお宝であり、壮観な眺めである。

長嶺温泉の浴室は 2 種類が別々にある。入口から近い方が露天風呂。中に入ると脱衣室があり、その向こうに大きな露天風呂がある。洗い場もあるが、屋外なので冬は寒くて洗い場を使うのは無理であろう。

というわけで、取材班は奥にある内湯へ入浴した。脱衣室には脱いだ物を入れる棚が 40 個あり、洗面台は 4 個ある。見た感じでは、あまりコロナに対する対策はなさそうである。脱衣室の外には貴重品ロッカーが 24 個あるが、有料で 100 円硬貨が必要だ。

浴室は脱衣室から 2 段ほど下がったところにある。お年寄り客の多い施設であるが、バリアフリーはなさそうである。

洗い場は 5 か所。少ない。また、湯の出方も悪い。別の取材スタッフによれば、右のハンドル、左のハンドル、どちらを回しても湯が出てきたという。おかしい。おかしすぎる。常連のお年寄りが別のお年寄りに言う。「その洗い場はダメだ。ここを使え。さあさあ。」どうやら、常連客には洗い場の違いが

判るらしい。湯の出方や温度が違うのだろうか。洗い場にはシャンプーとボディーソープが具備されているが、中にはボトルの字が消えかけていて、どちらがどちらかわからないものもある。隣のボトルを見て判断するしかなさそう。恐らくは常連客は色で判断していると思う。どちらがどちらだったか忘れたが、一方が黄緑色、もう一方がピンクである。

湯船に入ると、いきなり肌がぬるぬるする。これは快適である。しかし、湯温はかなりぬるい。ぬるめが好きなら私には良いが、常連客はどうだろうか。あるお年寄りの常連は、湯の注ぎ口の真ん前に陣取っている。そして、その場を別の常連に譲っている。なるほど、そこは常連だけに許された場所なのか。少しでも熱い湯に入りたいなら、その場所しかないのだ。

別の常連は窓際の湯船の縁の上で眠りこけている。まるで彫像のように薄笑みを浮かべながら動かない。寒くないのだろうか。前出の常連とは全く逆の行動である。

ちなみに、長嶺温泉はナトリウム塩化物温泉（弱アルカリ性低張性温泉）で、筋肉または関節の慢性的な痛みまたはこわばり（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、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸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、軽い喘息または肺気腫、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、うつ状態など）、病後回復期、疲労回復、健康増進、きりきず、皮膚乾燥症などに効くという。

湯上りの皮膚は、なんとなくスベスベである。長嶺温泉はディープだった。

DATA

名称	長嶺温泉
所在地	長野県中野市田麦 338
電話	0269-26-1010
営業時間	内湯は 10:00~22:00 露天風呂は 5:00~21:00（月~金）、10:00~21:00（日曜、祝日）
定休日	無休
入浴料	中学生以上 400 円、3 歳~小学生 250 円、3 歳未満無料
サウナ	なし
サウナ内のテレビ	なし
取材日	2021 年某月某日
取材	銭湯愛好会東京支部
最寄りのスキー場	よませ