

リフレ・イン福沢

Refre Inn Fukuzawa
(長野県飯山市)



この3連休は蔵王へ行ってスキーをする予定であったが、現地が雪不足のため中止せざるを得なくなった。代わりに、ネットで調べた結果、雪がありそうな（ホームページにはほぼ全面滑走可能との記載があった）夜間瀬（X-JAM 高井富士を含む）と戸狩温泉でスキーをすることになり、宿を今回紹介するリフレ・イン福沢に決めた。理由は、館内の風呂が温泉であること、ゲレンデに近いこと、価格がリーズナブルであること、食事に地元色があることなどだ。

戸狩温泉スキー場にはペガサスとオリオンという2つのベースがある。リフレ・イン福沢はペガサス側にあるペンションだ。1階にはフロント、ロビー、ホール、スキー乾燥室、食堂などがあり、温泉は地下にある。スキー乾燥室にはチューンアップ台もある。さらに、リフレ・イン福沢はリフト券の割引サービスもあるので、スキーヤーにはとてもありがたい。

脱衣室には脱いだ物を入れる籠が約10個ある。ロッカーはないので、貴重品は客室に置いてくるかフロントに預けておこう。浴室はシンプルである。洗い場が5か所あり、定員6人ほどの浴槽があるのみだ。洗い場にシャンプーとボディソープは具備されている。

浴槽の湯は少し色がついている。リフレ・イン福沢ではこの色を「微黄色」と呼んでいる。個人的には無色透明な温泉より、このように何らかの色がついている温泉が好きである。ありがたい効能が豊富なように見えるからだ。湯温はぬるめであり、長湯が可能だ。最近足腰が痛いので、湯につかりながらストレッチを行う。スキーの疲れがほぐれていく。

風呂上がりの夕食は「戸狩鍋」。聞いたことのない料理名であるが、簡単に書くと、材料は豚肉、ぶなしめじ、白菜、ネギ、もやし、うどんなどで、特徴は、①出汁が少し辛めでポン酢も七味も不要、②しめじが巨大、③なぜか蒲鉾が入っている、④なぜか最初からうどんが入っている、と言った感じだ。うどんが柔らかくなりすぎないうちに先にうどんを食べるのがコツかもしれない。

ちなみに、リフレ・イン福沢の湯は単純温泉（弱アルカリ性低張性温泉）で、筋肉もしく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、抹消循環障害、胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸にガスがたまるなど）、軽傷高血圧、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、うつ病など）、病後回復期、疲労回復、健康増進などに効くという。

今日は夜間瀬でスキーをし、明日は戸狩でスキーだ。今シーズンは雪が特別少ないのが難点。雪が降ってくれないと、温泉だけが楽しみのスキーシーズンになってしまう。

DATA

名称	リフレ・イン福沢
所在地	長野県飯山市豊田 戸狩温泉・瀬木
電話	0269-65-2065
営業時間	6：00～9：00、16：00～23：00
定休日	無休（要確認）
入浴料	宿泊者は無料
サウナ	なし
サウナ内のテレビ	なし
取材日	2020年1月11日（土）
取材	銭湯愛好会東京支部