

真田温泉 健康ランド ふれあい さなだ館

Sanada Onsen Kenkou Land Fureai Sanadakan
(長野県上田市)



外観

本日は某有名スキー用品店の試乗会のため、峰の原スキー場にやってきた。峰の原スキー場はこじんまりとしたスキー場であるが、それなりに骨のある斜面が用意されている。200 台余りある試乗スキーすなわち来シーズンのモデルの中からいろいろな板を履いてそれらの斜面を滑るわけだ。大回転と回転のポールバーンも用意されている。私は 10 種類の板を試したが、時間が許す限り試乗したら、20 種類以上の板を試すことができたであろう。

へろへろになってスキーを終え、温泉へやってきた。今回紹介する温泉は真田温泉。菅平高原、峰の原高原で遊んだ後、上信越道を利用して首都圏や名古屋方面へ戻る場合に至極便利な日帰り入浴施設だ。

実は、試乗会で顔を合わせた人がこの温泉にも来ていることに気付き、スキーヤーの心理、すなわちスキーで疲れた後は温泉に限るという心理は誰も同じなのだあとつくづく感じたのであった。浴室内で彼と試乗会の話題で盛り上がったことは言うまでもない。

真田温泉は戦国の武将・真田幸村の館をイメージして造られた巨大な施設である。温泉の他、プール、土産物屋、カラオケのできる和室もある。中でも温泉はこの施設の核となる部分だ。

では温泉を紹介していこう。脱衣室はフロントの奥にある。脱衣室の入口には貴重品ロッカーがあり、100 円を投入すれば利用できる。利用後に 100 円が戻ってくる仕組みなので、利用しない手はない。

脱衣室には籠が 66 個もあり、洗面台は 7 個もあった。一方、浴室の洗い場は 14 か所であり、籠の数に比べれば少ない。シャンプー、ボディソープは具備されている。

浴室には内湯浴槽が2つ、打たせ湯1か所、シャワーブースが2箇所（内1箇所は横方向からの水流を楽しめる）、歩行湯が1つある。これら以外に露天風呂、上がり湯があるが、サウナ、水風呂はない。

内湯の浴槽は大風呂とジャグジーに分かれている。歩行湯には底に突起のあるマットが敷かれている。足の裏に刺激を与えることが健康に良いとされているので、マットの上で足踏みをしよう。これら内風呂の湯温はいずれもぬるめになっている。40℃前後であろうか。

露天風呂の湯温もぬるめだ。この時期は外のひんやりした空気に触れることができる。

ちなみに、真田温泉はアルカリ性単純温泉で、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、健康増進などに効くという。

この場所に日帰り温泉を作った人に感謝したい。これでスキーで疲れた体をリフレッシュして帰京できる。根子岳や四阿山登山の帰りにも利用できる。

- **名称**：真田温泉健康ランド ふれあい さなだ館
- **所在地**：長野県上田市真田町長 7369-1
- **電話**：0268-72-2500
- **営業時間**：10：00～21：30（最終受付 21：00）
- **定休日**：火曜日（祝日の場合は翌日休）
- **入浴料**：大人 500 円、小人（小中学生） 250 円、未就学児無料
- **サウナ**：なし
- **サウナ内のテレビ**：なし
- **取材日**：2015 年 3 月 14 日（土）
- **取材**：銭湯愛好会・東京支部