

# 高峰高原ホテル こまくさの湯

Takamine Kougen Hotel Komakusa No Yu  
(長野県小諸市)



外観

本日は、あさま 2000 で行われたマスターズ大会に出場した。本格的な GS コースを 2 本滑り、合計タイムで順位を競いあう。成績は全く振るわなかったが、大変有意義であった。自分よりはるかに速い選手や、自分よりはるかに年上（何と 70 代！）の選手が自分よりも速いという事実を目の当たりにし、さらなる精進を誓うことができたのである。

レースの後に訪れたのは、高峰高原ホテルのこまくさの湯だ。高峰高原ホテルは主に登山者が使う温泉宿泊施設で、日帰り入浴も可能だ。今の時期、スノーシューハイキングが人気だ。

こまくさの湯の自慢はその展望である。眼下に広がるのは佐久の町。そしてその向こう側には八ヶ岳をはじめとする山々。夜は夜景も楽しめる。但し、今年の冬は雪が多く、雪の壁が風呂の前にそそり立っているため、展望ほとんどなし。展望を楽しみたいのなら、冬以外をお勧めする。

こまくさの湯は、フロントから随分離れた場所にあり、フロントよりも 1 つ下の階にある。脱衣室には貴重品ロッカーがあるが、100 円を投入する方式で、その 100 円は戻らない。貴重品は持ち込まないようにする方が賢明だ。

浴室はシンプルに洗い場と浴槽しかない。洗い場は 12 箇所もあるが、間隔が小さいために少々狭い。椅子は高いものと低いものがあるが、カランが高くなっているわけではないので、低い方が使いやすい。

浴槽は左から熱湯が注がれているので、左側がやや熱め、右側が適温となっている。湯は無色透明だ。

スキーで疲れた後は温泉に限る。本日レースのために滑ったのはたったの 2 本だけ。それ以外にウォームアップのために数本滑っているが、普段よりも滑る本数は圧倒的に少ないはずだ。しかし、レースの疲れは普段以上である。それだけレースは体力が必要だということであろうか。

ちなみに高峰高原ホテル こまくさの湯はナトリウム-塩化物冷鉱泉（低張性弱アルカリ性冷鉱泉）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、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病などに効くという。

高峰高原では春から秋にかけては登山、冬は登山とスキーが可能だ。楽しみは無限大である。

- **名称**：高峰高原ホテル こまくさの湯
- **所在地**：長野県小諸市高峰高原 704
- **電話**：0267-25-3000
- **営業時間**：11：00～18：00
- **定休日**：無休
- **入浴料**：（夏期 5 月～10 月）大人 800 円、小人 500 円、（スキー場 OPEN 期間（例年：11 月下旬～4 月中旬）の特別価格）大人 500 円、小人 300 円
- **サウナ**：なし
- **サウナ内のテレビ**：なし
- **取材日**：2015 年 2 月 21 日（土）
- **取材**：銭湯愛好会・東京支部