

## 八峰の湯

Yahho no yu  
(長野県小海町)



外観

今回紹介する温泉は八峰の湯。小海町にある日帰り温泉だ。「八峰」は「はちみね」ではなく「やっほー」と読む。もちろん八ヶ岳の八峰である赤岳、横岳、硫黄岳、夏沢峠、根石岳、天狗岳、中山峠、稲子岳ことであろう。

八峰の湯は建物も駐車場も巨大だ。中に入ると下駄箱があり、靴を入れて鍵をかける。この鍵をフロントで渡すと、ICチップが埋め込まれたリストバンドが渡される。支払いは退場時にリストバンドを提示することによって行う。館内での買い物や食事はすべてこのリストバンドを使用するため、失くさないようにしよう。

フロント前の売店も巨大だ。たくさんのお土産が売られている。また、食事処もメニューが充実している。特にせいろ蕎麦はお勧めだ。

脱衣室にはロッカーが70個以上ある。洗面台は6個、ドライヤーは4個もあり、無料で使用できる。ロッカーは増設された形跡があるため、予想よりも客が多かったということであろう。

浴室に入る。まず手前にあるのが上がり湯。その奥には木製の浴槽の水風呂。左手が洗い場。右手が遠赤外線サウナだ。

水風呂は床の上でドンと置かれたような設置のされ方であることから、これも後付けで増設されたものと思われる。水温は20℃。それほど冷たくない。サウナは室内温度74℃で、定員が約18人と大変広い。

洗い場は13か所で、シャンプー、ボディークリーム、コンディショナー、固形石鹸、洗顔用石鹸が用意されている。

内湯の浴槽は2つ。40℃を示している源泉の浴槽と42℃を示している高温風呂だ。東京の銭湯愛好家に言わせれば42℃は高温とは言い難く、適温（もしくはぬるめか）というべき温度である。しかし、人気があるのはのぼせることがない40℃の浴槽の方だ。源泉は少々濁った色をしている。

露天風呂は温泉ではないようで、少々塩素のにおいがする気がした。この時期は浴槽のすぐ脇に雪が積もっているので、雪を体にこすりつけて肌を引き締めることも可能だ。水風呂に満足しない上級者にはお勧めである。

ちなみに八峰の湯はナトリウム・マグネシウム・カルシウムー炭酸水素塩温泉（低張性中性高温泉）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、ねん挫などの慢性期）、運動麻痺における筋肉のこわばり、胃腸機能の低下（胃が持たれる、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、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症などに効くという。

今回は真冬の取材であったが、緑あふれる時期にも来てみたい。

- **名称**：八峰の湯
- **所在地**：長野県南佐久郡小海町大字豊里 5918-2
- **電話**：0267-93-2288
- **営業時間**：20：00～21：00（最終受付 20：00）
- **定休日**：不定休
- **入浴料**：大人 500 円、小人（4 歳～小学生）200 円、岩盤浴追加料金 500 円
- **サウナ**：あり
- **サウナ内のテレビ**：なし
- **取材日**：2015 年 1 月 17 日（土）
- **取材**：銭湯愛好会・東京支部