

自然に囲まれてリフレッシュ!山の薬膳も楽しめます!!  
**乗鞍高原温泉ユースホステル**

長野県中信地方・松本市の乗鞍高原にあるユースホステル。JR中央本線「松本駅」から松本電鉄上高地線で30分、終点の「新島々(しんしましま)駅」でバスに乗り換えて乗鞍高原へ。「スキー場前」停留所を降りて徒歩約10分の場所にある。車なら、長野自動車道・松本ICから約1時間。上高地や白谷温泉のほか、岐阜県の奥飛騨などへも、1時間程度で足を伸ばせる。



〒390-1513 長野県松本市安曇鈴蘭4275  
 電話:0263-93-2748  
 URL: <http://norikura.biz/>

**Youth Hostel Pick up**

「人と人とのつながり」を紡ぐ  
 標高1,500mの温泉宿

**乗鞍高原温泉ユースホステル**

**北アルプスの峰々が織りなす、  
 乗鞍高原の豊かな自然景観**

北アルプスの南端、中部山岳国立公園に位置する乗鞍岳。100万年以上活動を続けている火山で、23の峰で構成されている。最も高い剣ヶ峰は3,026mと、火山としては富士山、御嶽山(おんたけさん)に次ぐ標高だ。秀麗な山容は訪れる人を魅了し、日本百名山にも数えられている。

その東麓に広がり、豊かな自然景観が形成されている乗鞍高原。春・夏はトレッキング、秋は紅葉狩り、冬はスキー・スノーボードと、多彩なアクティビティが楽しめる山岳観光地となっている。そして、旅人たちを癒すのが「乗鞍三湯」と呼ばれる温泉だ。なかでも乗鞍高原温泉は、乳白色の単純硫黄泉。殺菌力が強く、

新陳代謝を活発にするとされる天然の湯が、身体をしっかり温めてくれる。

今回は、その温泉郷にある「乗鞍高原温泉ユースホステル」を訪れた。山々の緑と調和する、木の温もりあふれる建物。標高約1,500mの高地ならではの自然と冷涼な気候の中で、ゆったりとくつろげる宿だ。全国でも珍しい、ワンちゃんと一緒に泊まれるユースホステルでもある。お話を伺ったのは「3代目」として宿を取り仕切るマネージャー・小澤優次郎(おざわ・ゆうじろう)さん。生まれ育ったこの宿で働くことを決意した理由や、50年以上の歴史を持ち、親子連れをはじめ多くのリピーターに愛され続けるユースホステルの魅力、今後の展望などについて語っていただいた。

**「人が喜ぶ姿を見るのが好き」という思いが、  
 ユースホステルで働く決め手に**

小澤さんは幼少期から、乗鞍高原温泉ユースホステルを拠点に旅をする人々とのつながりを感じながら成長していったという。「いろいろな年代の方々に囲まれた環境が楽しかったです。リピーターの方にすごくかわいがってもらって、トレッキングや散歩に連れていってもらったこともありました(笑)」家族と旅にも出かけた。地元以外の地域にも興味が向き、高校は県外に進学。寮での集団生活も、ユースホステル仕込みのコミュニケーション力で、多くの仲間と充実した時間を過ごした。修学旅行では、小学3年のときに行ったオーストラリアに再び訪問することになった。

「改めて訪れて、オーストラリアと日本では、人との接し方に違いがあることに気がきました。誰とでもフランクに接するのがオーストラリア流。それがとても新鮮でしたね」

京都の大学では学業の傍ら、飲食やプライダグなど接客のアルバイトに励んだ小澤さん。人とつながることの楽しさを、さらに感じるようになっていたとき、卒業後の進路として、実家である乗鞍高原温泉ユースホステルが自然と浮かんでいた。「僕はやっぱり、人が喜んでいる姿を見るのが好き。お客さまをもてなしたり、料理をつくったりして、喜んでもらうのは性に合っていると思いました。メディア業界などへの憧れもありましたが、乗鞍高原という観光地のユースホステルで「親しい他人」ができる楽しさは特別なものがある。そう考えて、卒業後すぐに地元に戻りました」



客室は和室と洋室の2タイプ。どちらもシンプルだが、どこか懐かしい雰囲気のお部屋。



季節ごとにガラリと変わる乗鞍高原の景色。ダイニングに設けられた大きな窓は、その移ろいを楽しむのにピッタリの特等席。



今回お話を伺ったマネージャーの小澤優次郎さんと看板犬のもちちゃん。

## ワンちゃんもOK 自然に抱かれ、旬の食と温泉に癒される宿

乗鞍高原温泉ユースホステルは「都会の喧騒を忘れられる宿」と語る小澤さん。自然の中で、アクティビティを通して気持ちよく汗をかき、心身をリフレッシュできるのが魅力だという。

「周辺は比較的登りやすい山が多いので、初心者の方も気軽に登山体験ができる。乗鞍高原には湿地帯が広がり、三本滝などの名瀑もあるので、山に登らなくても楽しめるスポットがたくさんあります。ユースホステルに帰ってきたら、源泉掛け流しの天然温泉と最近導入したミストサウナで疲れを癒してください！」

客室は、落ち着いた佇まいの和室と洋室が計6室。ドミトリーが基本だが、家族や夫婦で1ルームを用意することもできる。そして、ワンちゃんとともに過ごせるのもこの宿ならではの。愛犬家である母のいづみさんの代から始めたサービスだ。

「夏の都市部は気温が40℃近くまで上がることもあって、ワンちゃんの散歩の時間が少なくなると聞きます。乗鞍高原は夏でも30℃に届くことはほとんどないので、犬も人間も快適に過ごせる環境。冬場はスキーで訪れるお客さまも多いですが、ワンちゃんが慣れてくれているなら、飼い主の皆さんが滑っている間、宿でお留守番してもらってもできます」

春は山菜、秋ならきのこなど、四季の食材でつくる料理も人気を博している。海釣りが趣味の小澤さんが、富山湾で獲った新鮮な魚介をふるまうことも。

「できるだけ旬のものをお出ししているので、食事を楽しみにいらっしゃるお客さまも多いですね。要予約にはなりますが、信州名物のそばや、ランチ、バーベキューなどのご用意も可能です」



旬の食材にこだわった料理が並ぶ乗鞍高原温泉ユースホステルの食卓。



旅の夜に嬉しいボードゲームの数々は、旅人同士をつなげる魔法のアイテム。



自慢のお風呂は、源泉掛け流しの乳白色の温泉！



ナノミストサウナは「じんわりと身体の芯まで温まる」と好評なのだとか。

## 年代を問わず、誰もが楽しめるユースホステルを目指して

2023年、小澤さんはユースホステル運営者向けの研修制度を利用して、ドイツへの派遣事業に参加した。6名のメンバーとともに、南部のミュンヘンから首都ベルリンまで、10カ所のユースホステルを訪れる2週間の行程だ。

「驚いたのは、規模の大きさ。そして『お城を改築した、歴史を学べる宿』など、ユースホステルごとに特徴づけがされている点です。近隣の牧場や農場と契約して食材を仕入れ、地域全体でサステナビリティに取り組む姿勢も印象的でした。なかでも『moun10(マウンテン)ユースホステル』という山あいの宿は、乗鞍高原温泉ユースホステルと環境が似ていて、学ぶことが多かったですね」

ドイツでの経験を生かし、さらに宿に磨きをかけようと奮闘する小澤さん。今後も大切にしたいのは、やはり「人と人とのつながり」。不登校の子どもたちを招待して、乗鞍の大自然を体験してもらい取り組みも続けている。

「このユースホステルでは、夕食後に宿泊者同士が食堂で話したり、僕がそろえたボードゲームで遊んで盛り上がったりするのが日常です。意気投合して『明日は一緒に上高地行こうか』なんてことも。ここには、初めて会った人が顔を突き合わせて、年齢関係なく交流できる雰囲気があります。昔と違って、ユースホステルの利用者は若い方だけではなく、ファミリーを含め、年代を問わず、来た人それぞれが楽しく過ごせる。そんな宿をこれからもつくっていきたいですね」

### A 手作りパウムクーヘン工房 ヤムヤムツリー



2015年にオープンした「日本で一番標高の高い」パウムクーヘン工房。長野県産の素材と、空気の薄さを生かして焼き上げた、ふんわり、しっとりとしたパウムクーヘンは絶品だ。

松本市安曇4306-8  
TEL:0263-93-2360

### B ジェラート&カフェ GiFT NORiKURA



乗鞍の自然が生んだ豊かな恵みに出会えるカフェ。乳化剤・保存料不使用の優しい甘さが特徴のジェラート、乗鞍で焙煎した香り豊かな淹れたてコーヒーをゆったりと味わおう。

松本市安曇鈴蘭4306-5  
TEL:0263-93-2746

### C 一の瀬園地



写真：松本市アルプスリゾート整備本部

白樺林や温泉、池が点在する広大な草原の向こうに、乗鞍岳を眺められるビュースポット。遊歩道を散策しながら、川のせせらぎや鳥のさえずりに癒されるひとときを楽しめる。

松本市安曇鈴蘭  
TEL:0263-94-2307  
(市アルプスリゾート整備本部)



### 乗鞍高原ってこんなところ！

古来、信仰の対象として遥拝され、修行の場にもなっていた乗鞍岳。その麓にある乗鞍高原は1934年に「中部山岳国立公園」に指定され、山岳スキーの合宿地として各地から人々が訪れるようになった。1963年には乗鞍岳につながる「乗鞍工コーライン」が開通し、温泉の引湯も開始。山岳観光の拠点として発展してきた。乗鞍高原がある松本市安曇(あづみ)地区の前身は旧安曇村。2005年の市町村合併で松本市に仲間入りした。このページでは、乗鞍高原温泉ユースホステルからアクセスしやすいスポットを紹介する。

### 乗鞍高原おすすめ SPOT

#### D 善五郎の滝



写真：松本市アルプスリゾート整備本部

小大野川に形成された「乗鞍三滝」のひとつ。幅約8m、落差は約22mを数える。滝見台から滝を望むと、背後には乗鞍岳が。厳冬期には荘厳な氷瀑としての姿を見せてくれる。

松本市安曇鈴蘭  
TEL:0263-94-2307  
(市アルプスリゾート整備本部)

#### E 牛留池(うしどめいけ)



写真：松本市アルプスリゾート整備本部

原生林の中にある、静寂に包まれた神秘的な池。天気恵まれれば、水面に乗鞍岳が逆さに映る絶景が見られる。植物や野鳥を愛でながら、大自然に身を任せてみよう。

松本市安曇鈴蘭  
TEL:0263-94-2307  
(市アルプスリゾート整備本部)

#### F 三本滝



写真：松本市アルプスリゾート整備本部

こちらも乗鞍三滝に数えられる「日本の滝百選」に選出された名瀑。「無名沢の滝」「本沢の滝」「クロイ沢の滝」が約50~60mの落差を流れ落ち、1カ所に合流する様は圧巻だ。

松本市安曇鈴蘭  
TEL:0263-94-2307  
(市アルプスリゾート整備本部)



抽選で **ペア宿泊券(1泊2日)1名様にプレゼント!**

ご応募は日本ユースホステル協会ホームページの専用お申し込みフォームから!

<http://www.jyh.or.jp/hmQ> 応募〆切:2024年8月31日

※当選者にはこの応募時に登録いただいたメールアドレス宛にご連絡いたします。  
@jyh.or.jpからのメールが受信できるように設定をお願いいたします。



日本ユースホステル協会は日本国内にユースホステルを設置・運営すると共に、国際ユースホステル連盟 (Hostelling International) や各国のユースホステル協会と協調し、知見を広める「旅」を促進する活動を行っています。

こどもはおとなに。  
おとなはこどもに、  
なれる場所。



# Hostelling Magazine vol.37



## Cover Interview

渡部陽一

まずは“ひとつだけ”でいい。  
相手のことを知ってみることから、  
変えていこう。

P.02



## Youth Hostel Pick up

乗鞍高原温泉  
ユースホステル

「人と人のつながり」を紡ぐ  
標高1,500mの温泉宿

P.08



## Hostelling Magazine

× 地球の歩き方

パルの美食に酔いしれる  
スペイン、バスク地方の旅

P.12



鉄道写真家 櫻井 寛  
「列車で行こう!」

P.16



松島むうの  
晴れときどき旅びより

P.18



## YH-GUIDE

ユースホステルガイド

北海道 / 青森県 /  
岩手県 / 宮城県 /  
秋田県 / 山形県

P.20



Hostelling Magazine vol.37

まとめてダウンロード

※本誌の情報は2024年6月20日現在のものです。変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。

発行所 一般財団法人日本ユースホステル協会 編集・発行人 寺島 真

TEL. (03)5738-0546 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1国立オリンピック記念青少年総合センター内

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。