

野沢温泉は江戸時代（1603～1868年）に温泉街として栄えました。当時はアルカリ性のミネラル分の豊富な温泉を飲んだりそれに浸かったりするのはいくつもの病気を治すと言われていました。特に野沢温泉が誇りにしているのが、外湯と呼ばれる、この地域に点在し、「湯仲間」の地元の家庭が経営する13の共同浴場です。こういった浴場の大半は歩いて行ける距離にあり、その古く江戸時代からの建築様式に似た木造の建物ですぐにそれとわかります。こういった施設は落ち着いた雰囲気とひなびた素朴な造りを兼ね備えていて、男性女性それぞれ1室ずつで、10人用くらいの広さの浴槽と脱衣場がある、と思い描いてみてください。

全ての浴場は、地元の天然の源泉（摂氏40～90度）から絶えずお湯が流れる注がれる温泉が備わっていて、日本語では源泉かけ流しと呼ばれています。浴槽のお湯の温度は様々ですが、普通は摂氏45～49度です。初めての人にはこのお湯はちょっと大変かもしれませんが、その温度に慣れたとたんに、老化防止効果を謳い、皮膚をすべすべにする、その絹のように滑らかでミネラル分豊富なお湯から、体も心も恩恵を受けるでしょう。熱すぎれば、冷たい水を加えて温度を調節することもできますが、あらかじめ他の客にお湯の温度を変えてもいいか聞いてください。温泉施設に水着はふさわしくないことをお忘れなく。さらに、浴槽に入る前に、他の客のじゃまにならないように座ったまま体全体を洗ってください（タオルと石けんをお忘れなく）。

この13の共同浴場には入場料はありませんが、維持費のために寄付していただければ大変ありがたいです。寄付金箱はそれぞれの浴場の入り口の横に設置してあります。一部の外湯施設の隣に一つだけ屋内の湯溜まりがあるのを見かけるかもしれませんが、これは村人たちが洗濯や野菜洗いなどの日常の作業をするのに用いられているものです。

この絵のように美しい、郷愁を誘う町で、浴衣（薄手の綿の着物）を着て、小さな用水路のある狭い路地をそぞろ歩きながら、落ち着いた温泉めぐりの体験を楽しんでください。たとえ外湯に入るのに気が進まなくても、そのどれも訪れる価値があります。それぞれのユニークな建物を眺めたり、それぞれの浴場の前にあるチェックポイントでスタンプラリーに参加してみてください。