

各 位

2025 年 5 月 19 日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

日本百名山、南アルプス・光岳で山小屋をはじめた女性の奮闘記

『私、山小屋はじめます』

本日 5/19 発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『私、山小屋はじめます』を 5 月 19 日（月）に刊行しました。

主人公は「はなちゃん」こと小宮山花さん、32 歳。

底抜けに明るく、後先考えずに行動して、後でくよくよ悩むタイプ。

大学卒業後に東京で就職するも、人間関係がうまくいかないこともあって退職しました。

東京から離れられて住むところを探さなくてもいいという理由で山小屋アルバイトをはじめます。

2020 年 4 月、山小屋管理人募集という情報をネットで見かけたところから本書はスタートします。



舞台は南アルプスの光（てかり）岳直下に立つ光小屋。

登山口から歩いて 9 時間半かかる、それは遠い職場。

あまりに遠いため、日本百名山踏破をめざす人は、いちばん最後に訪れることが多い場所です。



2021 年(0 年目)

山小屋管理人生活のスタートとなる年は、スタートすらできませんでした。

そう、コロナです。

物資をヘリで運び上げたものの、南アルプス南部のすべての山小屋が休業することになったため、登山者の安全確保の観点から休業を決意。

一年の準備期間ができたと前向きに考えることにしました。



2022 年(1 年目)

山小屋の営業スタート！

コロナ対策をすると、これまで 40 人だった定員を 14 人に減らさざるを得ず、経営は大丈夫だろうかと不安になります。

寝心地の良さを追求して敷き布団からベッドに変更したいけれど、予算は？ 既製品でサイズは合う？

日帰りのお客さんに向けたランチ営業に適したメニューは？ ラーメンもパスタも米もロスが出てしまいます。

試行錯誤の連続。悩みは尽きません…。



2023 年(2 年目)

去年にベースができたので、今年は先のイメージがしやすくなりました。

山小屋の夕食といえばカレー。疲れていてもさっと食べられるカレーを提供したい！

思いついたのがマッサマンカレー。付け合せは光岳で深田久弥さんが食べたというパイナップルを入れたゼリー。力の源の肉は鶏のソテー。あれこれ考えて、試作して、ようやく看板メニューが決まりました。



2024 年(3 年目)

事件が起こってしまいました。

国立公園内ではキャンプ指定地以外でのテント設営は禁止されています。

そのルールを無視して、テントを張って宴会をしているグループが。

管理人として注意するも、反省するどころか、はぐらかす、怒鳴るなど、おはなしになりません。

最後はあやまってくれましたが、踏み荒らされた場所が戻るわけではありません。



本書は4年間の奮闘の記録です。

2025年で、営業開始から早くも4年目に突入するなんて嘘のよう。

登山者にとってはあくまで山が一番。小屋は山のおまけのような存在に過ぎません。

「でも、山も良かったけど、光小屋も良かったよね、と帰り道で思ってもらえたら最高だな」



32歳で一念発起、南アルプスの光小屋(てかりごや)の管理人となった女性・小宮山花が綴る、激動の4年間の記録。アウトドアWEBメディア「BRAVO MOUNTAIN」の人気連載、待望の書籍化！

●著者プロフィール

小宮山花

全国各地の山小屋で働いてきた経験を生かし、2021年の春から南アルプス・光岳小屋の管理人に就任。従来の山小屋の常識に捉われない独自の営業スタイルを模索すべく、山小屋のエコ化など、先駆的な取り組みを続けている。愛称は「はなちゃん」。光岳小屋の最新情報はSNSで発信中。@tekatekatekari

●書誌情報

書名:私、山小屋はじめます

著者:小宮山 花

発売日:2025 年 5 月 19 日

仕様:四六判/232 ページ

定価:1980 円(本体 1800 円+税 10%)

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825330850.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。

さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：五十嵐

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>