

「温泉で、ゆっくりしたいなあ  
というあなた、  
信州鹿教湯温泉 齋藤ホテルへ  
おかえりなさいませ。」

鹿教湯は南北に長い信州のほぼ中心に  
位置し、県内各地の観光地への  
アクセスも大変便利な場所にあります。

- JRでお越しの場合  
北陸新幹線 上田駅よりバス70分。  
中央本線 松本駅よりバス50分。
- 車でお越しの場合  
長野自動車道では松本ICから50分。  
梓川スマートIC (ETCのみ) または安曇野ICから40分。  
上信越自動車道では東部湯の丸ICから40分。

□上田駅・松本駅への送迎バスがございます。

上田駅、松本駅の送迎を毎日行なっています。  
所要時間はそれぞれ40分。お迎えは、**両駅とも  
13:30発**、お送りは**ホテル発11:00**、予約制  
です。ご予約お申し込みの際、お問い合わせ  
ください。



詳しい道路地図をご郵送  
いたします。お気軽にお  
問い合わせください。

BADEN COURT  
HOTEL  
SAITO 齋藤ホテル

〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉  
TEL.0268-44-2211  
FAX.0268-45-3540  
<https://www.saito-hotel.co.jp/>

齋藤ホテル 検索



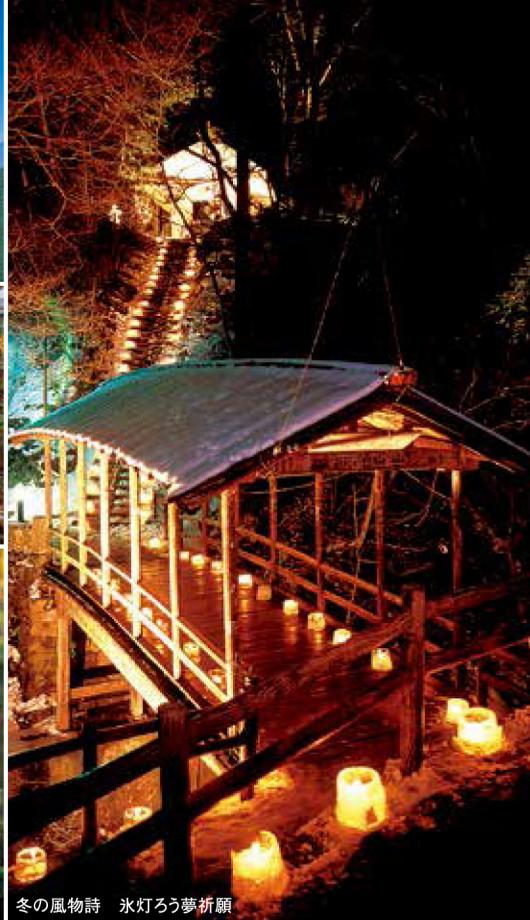
信州 鹿教湯



保福寺峠から望む北アルプス



ふれあいノルディック・ウォークフェスタ



冬の風物詩 氷灯ろう夢祈願



日本三大文殊「文殊堂」



内村川と五台橋

温泉でゆっくりしたいなら、  
自然が豊かで、静かな温泉地がいい、ですよね？  
ここ鹿教湯温泉は、まさにそんな場所です。

鹿教湯とは文字通り、遠い昔、鹿に化身した文殊菩薩が信仰心の厚い猟師に湯のありかを教えてくれたという言い伝えから名づけられたありがたい温泉なんです。江戸時代から現代に至るまで400年もの間、多くの人の心と体を癒してきました。全国的にも数少ない国民保養温泉地（環境省指定）にも認定されています。

だから私たちは、初めておいでいただく方にも自信を持って『鹿教湯はいい温泉ですよ。』と言えるのです。

お客様の声

リピーターの多い理由がわかった！

本当にあつという間でした。私たちは、こちらに来たのが初めてでしたので、4泊なんて飽きてしまうのではないかしら？などと戸惑っていたのですが、いつの間にか家で過ごしているようなくつろぎを感じていました。日帰りツアーもすっきり楽しませてもらいました。リピーターの方が多い理由もわかりました。私たちも、またお目にかかれるのを楽しみにしています。

(荒井様談)

# 現代型湯治ホテル。

鹿教湯の地でお客様をお迎えして400余年。齋藤旅館時代の「おもてなしの心」はそのままに、お客様にとつての過ごしやすさとは何かを考え「齋藤ホテル」へとリニューアルオープンいたしました。レストラン・大浴場・売店などはいずれもエレベータを降りてすぐ目の前にあり、お部屋からの移動がスムーズにできるよう設計し、あえて宴会場は作らず、図書室や室内温泉プール・トレーニングジム・エステなど、ゆっくり滞在していただくための施設を充実させております。

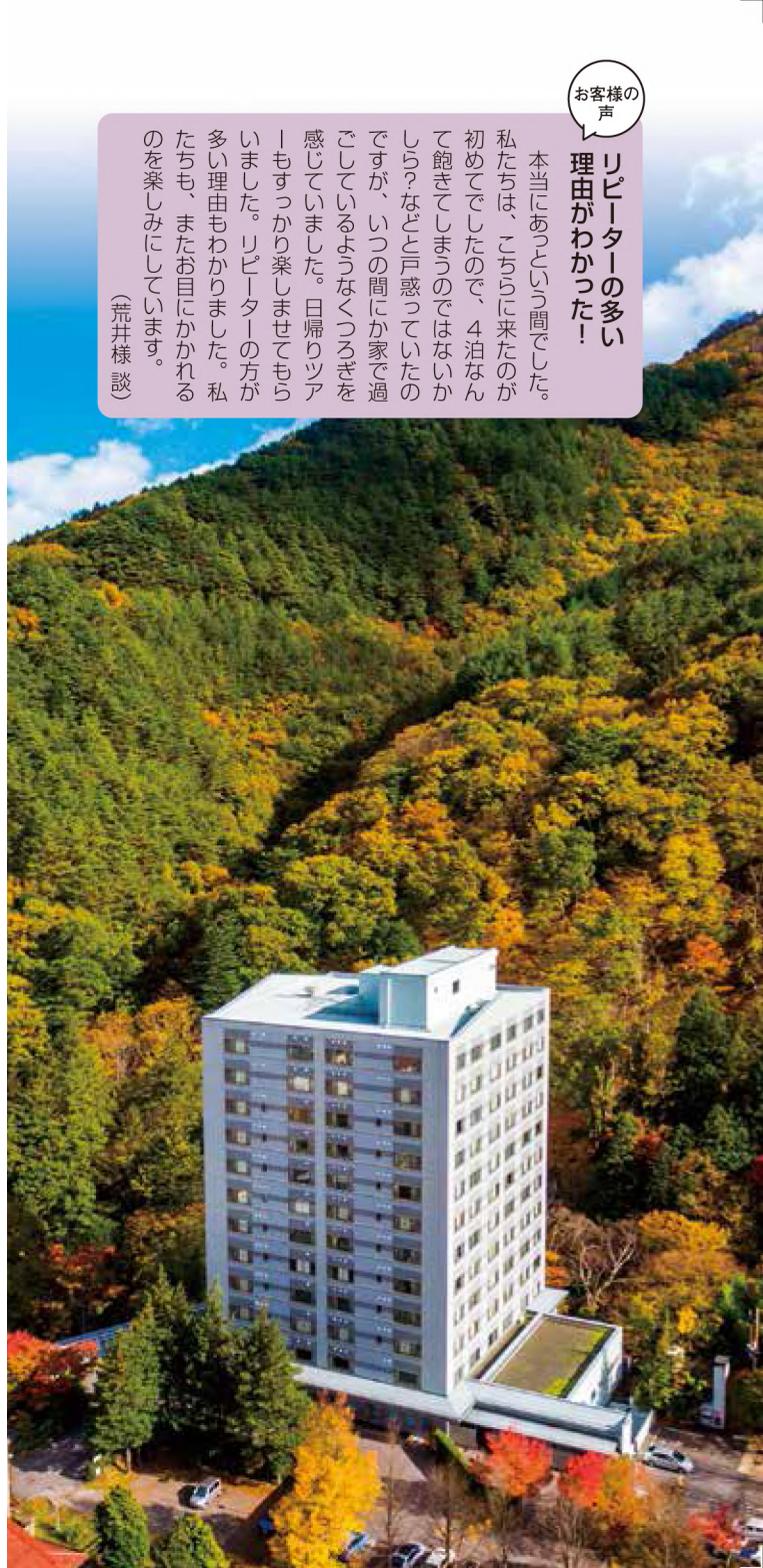
また、温泉療法の効果を感じていただくために「5日は滞在していただけたら」という思いから、連泊用のお得な料金システムをご用意しております。



心静かに読書三昧「図書室」



夏の露天風呂



- 泉質 / 単純泉 (弱アルカリ性低張性高温泉)
- 源泉の泉温 / 47.9℃
- 効能 / 高血圧、神経痛、脳溢血、リウマチ、中風、外傷性傷害、脳卒中後遺症のリハビリ、動脈硬化ほか、飲泉による便秘・整腸作用

鹿教湯のお湯は、温泉療養をするのに最適な40度前後です。周りの景色を眺めながらのんびりと汗を流すもよし、繰り返し入浴して温泉療法を試みるもよし。身体の芯からあたたまる温泉で、疲れもストレスも溶けていくような心地よさを味わってください。

ホテル入り口には、いつでもお飲みいただける飲泉もございます。

冬の露天風呂

## 心もあつたまる温泉。



大浴場



貸切風呂 (バリアフリーの木造タイプと陶器タイプ)

お客様の声

雪の露天風呂に  
一目ぼれ。

雑誌広告で「斎藤ホテル」の雪の露天風呂の写真を見ただけで行きたいと思い、それだけで決めました。部屋もよく、ゆったり過ごせて満足して帰ります。

(水野様談)



お客様の声

健康にもいい  
美味しさが嬉しい。

夕食、朝食ともにやさしい  
お味で血圧の高い私も、安心  
していただけました。  
メニューも数多くて、5日  
間とても楽しみでした。家に  
帰りましたら、レストランで  
いただいた、かす和え、くる  
み和え等作ってみようと思  
います。  
(大野様談)



溪  
Restaurant Kei

# 信州自慢の素材を 活かしたお食事を。



ビュッフェダイニング 溪泉



ビュッフェダイニング溪泉は、和・洋・中華、  
常時40種類以上のメニューが並ぶビュッフェス  
タイル。厳選素材を活かしたメニューは毎日日  
替わり。信州自慢の味はもちろん、季節に副つ  
たお料理がふんだんに登場します。お好きなも  
のを好きなだけお召し上がりいただけるので、  
連泊しても食べ飽きることはありません。

また、2022年秋にはホテル敷地内に本格  
信州フレンチコースと信州ワインを楽しむ  
Restaurant 溪がオープン。希少な信州素材を  
大胆にアレンジしたお任せコースをご用意して  
います。信州に拘り深いコンセプトのもと皆さ  
まをおもてなしいたします。

# 健康づくりのPROがいる。

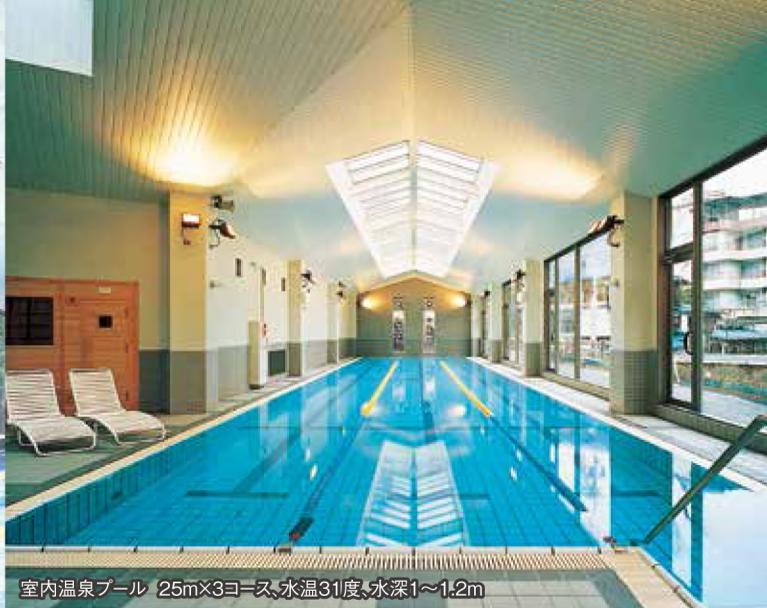


ジャグジー

サウナ



溪テラス



室内温泉プール 25m×3コース、水温31度、水深1~1.2m



トレーニングジム

「病院に行くほどではないけど、ちょっとからだの調子がおかしいなあ」「若い頃に比べたら、体力が落ちたなあ」  
そう感じたら「バーデン倶楽部」へおいでください。バーデン倶楽部は、本格的なトレーニングジムと温泉を利用した25mプールを持ち、健康づくりに関する総合的な知識を持つトレーナーが常勤体制で皆さまの健康づくりをサポートします。  
ストレッチや水中ウォーキングなど気軽に参加できる無料運動プログラムのほか、一人ひとりの健康状態に合わせた適切なアドバイスをしています。



ストレッチ



水中ウォーキング

お客様の声

旅先でもリハビリが続けられるなんて！

斎藤ホテルには何度も来ていますが、一番の理由は妻のリハビリメニューがいつも同じように続けられることですね。たとえば、朝は散歩、昼はプールで水中ウォーキング、夜はトレーニングルームでエアロバイクといった運動をしています。(小野様談)

アロマスペース《ディア ハルム》の営業は終了いたしました

長年のご愛顧、誠にありがとうございました

アロマスペース《ディア ハルム》

手の温もり、アロマの香り、心地よい音楽♪五感すべてで感じる深い“癒し”を体感してください。

10:00～18:30 (要予約)

旅先での感動は、思い出をより深くします。斎藤ホテルでは、ご滞在中のお客様に、独自のプログラムを用意し、五感で楽しむ様々な体験をご提供しています。ホテルスタッフが選んだ「自分の大好きな場所」へ、大切な皆さまをお連れする日帰りバスツアー「斎藤駕籠屋」や、クラシックからポップスまで本格的な生演奏を浴衣で気軽に楽しめる「ロビーコンサート」、専属トレーナーがいて安心・安全に運動のできる「バーデン倶楽部」などなど。他にも四季折々の行事にそったイベントを行っております。

# もっとでしかできない体験がある。



日帰りバスツアー  
「斎藤駕籠屋」



お客様の声

生演奏って、感動しますよ。

様々な催しものがあり、あつという間の3泊4日でした。特に、金曜日のコンサートは、私自身演奏できる曲目（フルート）があり、感銘深く楽しむことができました。  
(藤田様談)



お客様の声

名カメラマンになれる  
斎藤駕籠屋

私は写真撮影が趣味なので、滞在中に鹿教湯の中はもちろん、「駕籠屋」で出かけた信州の良いところを探して、たくさん写真を撮ります。写真は、本当は人に見せるものではなく、いつも自画自賛、自己満足なんです。以前斎藤ホテルDMに掲載されたときは、ちよつと嬉しかったですね。

(佐藤様談)

ロビー  
コンサート



## 周辺観光のご案内



軽井沢



美ヶ原高原



塩田平



松本城



上高地



木曾

- 善光寺  
宗派を超えた庶民信仰のメッカ [片道約60km]
- 小布施  
浮世絵師北斎も逗留していた栗の名産地 [片道約60km]
- 軽井沢  
さわやかな新緑を訪ねて [片道約65km]
- 美ヶ原高原  
標高2000mの大パノラマ [片道約50km]
- 塩田平  
信州の鎌倉で古塔めぐり [片道約15km]
- 海野宿  
格子窓が往年の繁栄を思わせる宿場町 [片道約20km]
- OH-LA-HOビア倶楽部  
東御市の高台にある地ビールの醸造所とレストラン [片道約20km]
- 上田城址  
真田氏の栄華の跡を訪ねる [片道約20km]
- 小諸懐古園  
千曲川を望む高台の公園 [片道約35km]
- 国宝松本城  
鳥城の別名を持つ城 [片道約23km]
- 上高地  
圧倒的な山岳美を間近に [片道約75km]
- 安曇野  
北アルプスを背景に美術館めぐり [片道約30km]
- 黒部ダム  
人類の技術力に圧倒される [片道約70km]
- 木曾路  
歴史の街並みをたどる [片道約74~128km]
- 白樺湖  
高原の湖を渡る風を感じる [片道約60km]
- 諏訪湖  
湖畔散策と美術館めぐり [片道約70km]



スイートルーム

ご夫婦やご家族、友人  
同士で楽しく我が家のよ  
うにゆったりとお過ごし  
いただく寛ぎのお部屋は、  
華やかな装飾はせず清潔で  
心地よい空間となるよう  
配慮しています。  
ご滞在中に便利なミニ  
キッチンや押入れを全室  
に設け、ご自由にお使い  
いただいております。



10Fプレミアムフロア 溪-Kei-  
A type



10Fプレミアムフロア 溪-Kei-  
B type



10Fプレミアムフロア 溪-Kei-  
C type



スタンダード8畳和室



スーパーアツイン



デラックス和洋室



スタンダード洋室



スーパーユニバーサル  
ツイン



デラックス10畳和室  
角部屋

### 「ワンちゃんに留守番をさせたくない」という方へ

ペットホテル「ベッドルーム」は、3サイズ、最大  
8室のゲージです。各ゲージカメラ付ですので、  
フロントのモニターでゲージ内の様子を確認で  
き安心です。

※ホテル館内にペットは入れませんのでご了承ください。  
ホテルとは別棟になります。(徒歩30秒)



ご自宅のよう。に。