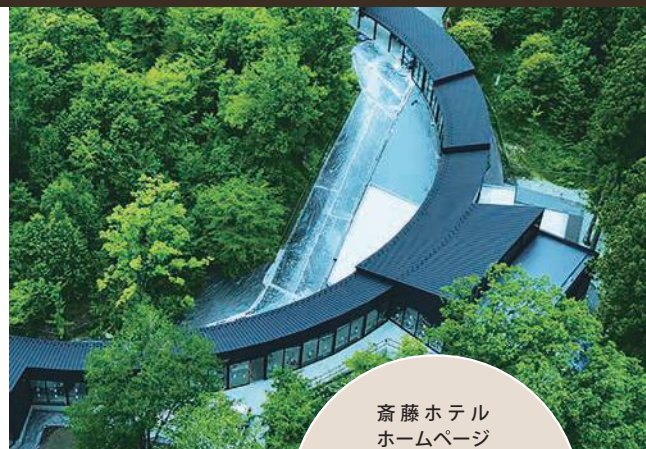




旅行シーズン到来！
日ごとに変化する、

信州の自然を楽しんで



斎藤ホテル
ホームページ



家族、カップル、ひとり…

ゴールデンウィークは“みんな”で楽しめる 館内イベントが盛りだくさん♪♪

おでかけがしやすくなる5・6月、皆さんはどう過ごされますか？
信州ではいたるところで季節の花が咲き誇り、山々を見渡せば芽吹きから若葉へと移ろうやわらかな自然風景を間近に感じられます。
斎藤ホテルでは滞在する時間も楽しんでいただこうと、期間中にさまざまなイベントをご用意。一緒に楽しみましょう！

お子さんも
参加できる♪

Special Event ①



期間 5/4日^祝～6/6^火

餅つき & 草餅のふるまい

斎藤ホテルで正月の人気企画の餅つきを、ゴールデンウィークにも開催します。スタッフがリズミカルに餅つきをする様子は圧巻です！お餅はこの時期ならではの草餅をご用意します。あんことともにご賞味ください。

時間 10:30～

場所 ホテル1階ロビー

Special Event ②

日程 6/2日^月開催

初夏の

お客さま

感謝祭

ご宿泊いただく皆さまに感謝の気持ちをお届けしたい。そんな思いからスタッフがー丸となってバラエティーに富んだイベントをご用意しています。

【感謝祭限定】斎藤駕籠屋ツアー

6月3日^火も宿泊される方を対象に、 斎藤駕籠屋のツアーを 無料でプレゼント♪

6月の感謝祭特典ツアーは安曇野にある
国営アルプスあづみの公園堀金・穂高地区に
ご招待します。

この広大な公園で北アルプスの壮大な景色を背景にした、
四季折々の花々や植物を楽しんでください。



ロビー de ナイトショー

1Fロビーで金曜日に開催している、定番企画ロビーコンサート。毎週のように県内外からさまざまなジャンルのアーティストに登場いただいています。感謝祭ではホテルのスタッフやOBで結成している「ゆず茶バンド」などが出演。



バーデン倶楽部

特別イベント 「体力勝負！レッスンデー」

ストレッチ・水中ウォーキングの通常レッスンに加え、各20分のバリエーションに富んだミニレッスンを開催！いつもは有料でおこなうレッスンも、感謝祭の日は**無料(すべて予約制)**で受けられます。ご予約はフロントまたはバーデン倶楽部のトレーナーまでお願いします。

【タイムスケジュール】

9:30～9:50	タオルでかんたんストレッチ(定員8名)
10:00～10:20	ラジオ体操(定員8名)
10:45～11:25	ストレッチ
14:00～14:20	ボールウォーク(定員6名)
14:30～14:50	Bowspring yoga(定員4名)
15:00～15:30	水中ウォーキング
16:00～16:20	リズムシャドー(定員8名)
16:30～16:50	かんたんエアロビクス(定員4名)※室内用シューズが必要です

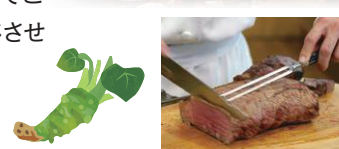
※当日のBowspring yogaは無料のレッスンになります。



ビュッフェダイニング溪泉

大人気のローストビーフ

専属の料理スタッフが、やわらかでジューシーなローストビーフをその場で切り分けてご提供します。今回は初夏の爽やかさを感じさせる“わさびソース”をご用意します。



特別ドリンクサービス

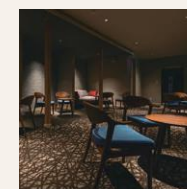
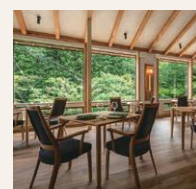
感謝祭限定で、レストランスタッフ特製のオリジナルドリンクをご用意しています。移動の疲れをほっと和らげるドリンクをどうぞ。



記念日や誕生日、デート…

特別な日を演出する Restaurant溪の“サプライズ”

さまざまなシーンでご利用いただいている Restaurant 溪。
なかでも夫婦や家族の記念日、カップルのデートなど特別な日に訪れてくださる方も。
Restaurant 溪では「記念日でご予約いただいた方限定」で、
特別な日をより思い出深いものにしていただこうとちょっとしたサプライズをご用意しています。



Surprise ①



デザートプレートの メッセージ

コース料理の最後にご提供するデザートプレートに、【Happy Birthday】【Anniversary】のどちらかのメッセージ入りチョコレートプレートをお付けします。

Surprise ②



※写真はイメージです

ドライフラワー ミニブーケをプレゼント

記念日には、やっぱり花束！でも、事前に用意して持ち歩くのは至難の技です。そこでレストラン側で当日お渡しするドライフラワーミニブーケをご用意します。

Surprise ③



好みに応じた ワインをセレクト

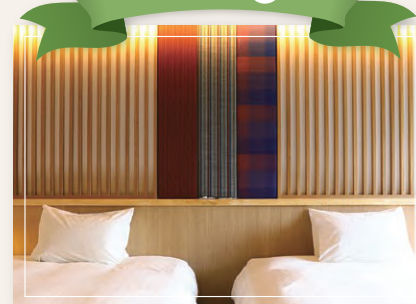
専属のソムリエが、お客さまの好みに合わせてワインをセレクト。選りすぐりのNAGANO WINEをご用意します。

料理を楽しんだあとは、滞在するお部屋にもこだわって

プレミアムフロア溪 -Kei-

より上質な時間を過ごしていただきたいという願いから誕生した、10F プレミアムフロア溪 -Kei-。
木のぬくもりをデザインに合う Made in 信州にこだわった内装やラグジュアリーな家具が、特別な非日常を演出してくれます。
里山の眺望とあわせて心ゆくまでホテルステイをご堪能ください。

Luxury ①



内装のアクセントに 使われた「上田紬」

上田市の伝統工芸・上田紬。軽くて丈夫で手触りが良く、生地が強さは裏地を3回取り替えられるほど長持ちしたほです。内装の一部には、小岩井紬工房の上田紬をアクセントにして取り入れています。

Luxury ②



使い勝手がよく、 デザイン性のある家具

飛騨高山で優れたデザイン性のある家具を作り続けている柏木工にオーダーしたオリジナル家具。A・Bタイプのお部屋には、背もたれのクッション位置を自由に変更できるフランス・リーノロゼ製のソファ「ブラド」もご用意しました。

Luxury ③



お部屋で過ごす時間を、 もっと自由に

連泊するお客さまにご好評いただいているのが、室内キッチンです。さらにはカップやワイングラス、コーヒーやお茶類も充実。ご自宅で過ごすように寛げます。

連泊で楽しむ 館内イベント

斎藤ホテルでは長期滞在中のホテルステイがより楽しくなるサービスやイベントを用意しています。
心と身体の健康をテーマにした「楽しむ」「味わう」「ととのう」の3ジャンルの情報をご紹介します。

味わう

ホテルで

Restaurant 溪

～2025年3月16日⑩より価格改定のお知らせ～

平素よりRestaurant溪をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。昨今の原材料や流通コストなどの価格高騰により、当店の自助努力のみでは納得のいく品質の食材の確保、ご提供することが難しくなり、大変恐縮ではございますが、2025年3月16日(日)よりコース料理の価格を改定させていただくことになりました。これまで以上にお客さまにとって他にはない、付加価値のある信州の食との出会いが楽しめる料理とサービスのご提供にスタッフ一同で励んでまいります。変わらぬご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

現代湯治プランの料金に1人11,550円を加算いただくと、滞在中に1回Restaurant溪での夕食に変更いただけます。

たよりを見てご予約いただいた限定特典
ペアリングワイン500円引
でお楽しみいただけます

Restaurant 溪のホームページはコチラ

新連載

ソムリエ久保 select
ワイン通信

今回おすすめいたしますのは【梔子シラー】で、上田市の梔子(まりこ)ヴィンヤードで栽培された「シラー」という黒ブドウ品種を使用した、シャトー・メルシャンの赤ワインでございます。上田市の寒暖差が大きい冷涼な気候や天候などの条件を活かしたこのワイン。国内外のワインコンクールで数多くの受賞歴があり、世界に誇る日本のシラーとして注目されています。Restaurant溪ではコースのメインにジビエ料理の鹿肉を提供しております。鹿肉の独特な風味や旨味、噛み応えのある食感が梔子シラーの豊かな果実味とスパイシーな香り、滑らかな香りがお料理を引き立てます。

世界に誇る地元のヴィンヤードと、Restaurant溪のお料理の相性をぜひお楽しみください。

ととのう

“心と身体の健康”トレーニング
バーデン倶楽部

さまざまな資格を持つホテル専属のトレーナーが、宿泊者を対象に心と身体をととのえるレッスンを開催しています。

バーデン倶楽部トレーナーが教える
滞在中の客室や自宅でもできる
ワンポイントレッスン!

【ストレッチ編】
ふともも裏側

①仰向けにねころがって、右足の後ろで両手を組んで胸のほうに引き寄せろ。

②膝は引き寄せたまま、右足をゆっくりと伸ばしていく。

③右側のふとももの裏側の筋肉が伸びたら、呼吸を続けたまま20秒間その状態で静止。同様に左側もおこなしましょう!

休講のお知らせ

※教室プログラムの詳細は、裏面をご覧ください。

ゴールデンウィーク期間、以下のレッスンは休講になります。

5月2日⑩ かんたんエアロビクス

5月5日⑩ Bowspring yoga

楽しむ

ホテルで

Column

スタッフ和氣のおすすめ

フロント・駕籠屋・売店・お部屋の整備等担当の和氣です。今号では日本一のあんずの産地千曲市森からの直送品、あんず商品をご紹介します。

あんずの花が咲く頃や実がなった時に、駕籠屋で訪問していたのが横島物産さんのあんずの畑でした。地元だから食べられる採りたての生あんずのさわやかでおいしい事…。この味わいは地元だからこその特典ですが、横島さんの直営店ではこのあんずを使った地元ならではの土産を沢山取り揃えております。

なかでも和氣の目に留まったのが杏の実をシロップ漬けにした「わり杏」余計な添加物は入っていないので安心です。

あんずの食感を味わった後は残ったシロップを炭酸でわってあんずサワーなどこれからの季節いかがですか?

週末の特別なひととき

ロビー LOBBY CONCERT

コンサート

5/23 Ito Asako / Miyakawa Naomi

6/13 Gerald Kawasaki Murata Kaho

5月9 シエルサクソフンカルテット【サクソフン】

16 清水万紀夫、阿部寛、新井健太郎【クラリネット、ギター、ベース】

23 伊藤麻子、宮川直巳【フルート、ピアノ】

30 Deux_Dulpia(ドウ・ダルピア)【ハンマーダルシマー、ピアノ】

6月13 ジェラルド川崎、村田果穂【マリンバ、ピアノ】

20 あらいなおこ、中村浩一【クロマチックハーモニカ、ギター】

27 森田芽衣、青柳麟(あおやぎりん)【フルート、ピアノ】

くわしいロビーコンサート内容はホームページをご覧ください▶▶▶

湯けむり 読者限定 現代湯治プラン

料金のご案内
2名1室 スタンダードタイプ利用時 大人お1人様ご利用時
(夕朝食付料金 消費税込・入湯税別)

1泊通常料金 20,680円～
スタンダードタイプ＝和室タイプ(8畳)／洋室タイプ(ツインベッド)

連泊するほどおトク!!

2025年7月31日⑩まで
※5月3日⑩～5月5日⑩を除く

	「斎藤たより」をお読みのお客様	「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金
5泊	75,900円	87,450円
4泊	64,900円	76,450円
3泊	52,800円	64,350円

一部期間をのぞいて、週末も同料金で宿泊できます

スタンダードタイプ
和室タイプ (8畳・33㎡)

スタンダードタイプ
洋室タイプ (ツインベッド・29㎡)

お客さまのニーズに応える バリエーション豊かな客室

スーベリアツイン (36㎡)

スーベリア ユニバーサルツイン (46㎡)

デラックス和室 10畳角部屋 (47㎡)

デラックス和洋室 (47㎡)

お部屋をグレードアップしませんか?

+1,100円/1泊で

・スーベリアツイン

・スーベリア ユニバーサルツイン

(通常2名1室お1人さま料金23,100円～)

+2,200円/1泊で

・デラックス和室10畳角部屋

・デラックス和洋室

(通常2名1室お1人さま料金25,300円～)

◆湯けむり現代湯治プラン ※ご滞在中はお部屋の清掃は省略させていただきます。清掃スタッフはお部屋に入りません。ただし2日目以降もお部屋の清掃に入らせていただくプランもございます。 ※1名様でのご利用は1泊5,500円アップ。 ※お子様料金について3歳未満は無料、3歳～小学生未満は大人料金の50%、小学生は大人料金の70%のご宿泊料金をいただきます。 ※3名様以上でのご利用はデラックスタイプをご用意いたします。 ※上記期間以外の料金はお問い合わせください。 ※料金表記は消費税込・入湯税別です。 ※夕朝食ともにbuffetダイニング温泉でのお食事となります。 ※1人11,550円増にて、ご夕食(1回)をRestaurant溪での「信州フレンチコース」に変更いただけます。お電話にてご要望ください。 ※Restaurant溪でのご夕食は12才以上大人料金のみとなります。

2025	5月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
						8	9	10
						15	16	17
						22	23	24
						29	30	31
黒字	…斎藤駕籠屋	★…斎藤駕籠屋PICKUP	R溪 休業日	…Restaurant溪 休業日	ロビーコンサート	イベント・フェア		

2025	6月	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28		
29	30							
黒字	…斎藤駕籠屋	★…斎藤駕籠屋PICKUP	R溪 休業日	…Restaurant溪 休業日	ロビーコンサート	イベント・フェア		

特別な日に おすすめの客室 10F プレミアムフロア 溪-Kei- に泊まるプラン

料金のご案内 2名1室ご利用時 大人お1人様料金 (夕朝食付料金 消費税込・入湯税別)

Aタイプのお部屋	Bタイプのお部屋	Cタイプのお部屋																																				
広々としたプレミアムな和洋室です。(57㎡)	Aタイプより少しコンパクトな和洋室です。(44㎡)	ツインベッドの洋室です。(33㎡)																																				
2025年7月31日⑩まで ※5月3日⑩～5月5日⑩を除く	2025年7月31日⑩まで ※5月3日⑩～5月5日⑩を除く	2025年7月31日⑩まで ※5月3日⑩～5月5日⑩を除く																																				
<table><tr><th></th><th>「斎藤たより」をお読みのお客様</th><th>「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金</th></tr><tr><td>5泊</td><td>139,700円</td><td>151,250円</td></tr><tr><td>4泊</td><td>113,300円</td><td>124,850円</td></tr><tr><td>3泊</td><td>86,900円</td><td>98,450円</td></tr></table>		「斎藤たより」をお読みのお客様	「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金	5泊	139,700円	151,250円	4泊	113,300円	124,850円	3泊	86,900円	98,450円	<table><tr><th></th><th>「斎藤たより」をお読みのお客様</th><th>「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金</th></tr><tr><td>5泊</td><td>138,050円</td><td>149,600円</td></tr><tr><td>4泊</td><td>111,980円</td><td>123,530円</td></tr><tr><td>3泊</td><td>85,910円</td><td>97,460円</td></tr></table>		「斎藤たより」をお読みのお客様	「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金	5泊	138,050円	149,600円	4泊	111,980円	123,530円	3泊	85,910円	97,460円	<table><tr><th></th><th>「斎藤たより」をお読みのお客様</th><th>「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金</th></tr><tr><td>5泊</td><td>124,300円</td><td>135,850円</td></tr><tr><td>4泊</td><td>100,980円</td><td>112,530円</td></tr><tr><td>3泊</td><td>77,660円</td><td>89,210円</td></tr></table>		「斎藤たより」をお読みのお客様	「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金	5泊	124,300円	135,850円	4泊	100,980円	112,530円	3泊	77,660円	89,210円
	「斎藤たより」をお読みのお客様	「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金																																				
5泊	139,700円	151,250円																																				
4泊	113,300円	124,850円																																				
3泊	86,900円	98,450円																																				
	「斎藤たより」をお読みのお客様	「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金																																				
5泊	138,050円	149,600円																																				
4泊	111,980円	123,530円																																				
3泊	85,910円	97,460円																																				
	「斎藤たより」をお読みのお客様	「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金																																				
5泊	124,300円	135,850円																																				
4泊	100,980円	112,530円																																				
3泊	77,660円	89,210円																																				

※お子様料金について3歳未満は無料、3歳～小学生未満は大人料金の50%、小学生は大人料金の70%のご宿泊料金をいただきます。 ※上記期間以外と1名様、3名様以上の料金はお問い合わせください。 ※ご滞在中の清掃はご要望に応じ、毎日でも可能です(チェックイン時にお伺いいたします)。 ※清掃をご希望される場合は前日のお昼12:00までにご連絡ください。10:00～12:00に清掃を行います。 ※料金表記は消費税込・入湯税別となります。 ※夕朝食ともにbuffetダイニング温泉でのお食事となります。 ※Restaurant溪でのご夕食は12才以上大人料金のみとなります。

「斎藤たよりを見た」とご予約ください。 TEL 0268-44-2211 (お電話でのご予約は9:30～18:00まで)

1泊または2泊でご宿泊希望のお客さまはホームページからのご予約もできます▶▶▶ 斎藤ホテル Q 検索



斎藤ホテル発着「日帰りバスツアー」

5・6月の斎藤駕籠屋

ご予約は
お早め！

斎藤ホテルが企画・運行する、ホテル発着の日帰りバスツアー「斎藤駕籠屋」。
長野県の観光情報に精通したスタッフがプランを考え、
定番から穴場まで趣向を凝らしたツアーをご用意しています。



斎藤駕籠屋は
ここが違います！

斎藤ホテル
添乗スタッフがサポート！

現地到着後は
自由行動！

足のご不自由な方のため、
バス最前列「ディアシート」をご用意！

PICK UP 5月



2025シーズン初のご案内 新緑の上高地を散策しよう

毎年たくさんの観光客や登山客が訪れる上高地エリア。2025年も4月29日に開山祭が開かれ、山岳観光シーズンの幕開けとなります。訪れる月ごとに異なる自然風景を堪能できることから、リピート率が圧倒的に高い長野県の観光スポット。斎藤駕籠屋では混雑が予想されるゴールデンウィークは避けてご案内していきます。

なかでも5、6月は、斎藤駕籠屋のスタッフが特におすすめの時期です。木々が芽吹き、上高地の春の代表格・ニリンソウを筆頭に花の種類が増え始めて、自然の中に彩りが増え始めます。そして、いたるところで野鳥のさえずりも聴こえてきます。その一方で遠くの日々はまだうっすらと雪が残り、過ぎゆく冬と生命にあふれる春の対比も観ることができます。

現地に到着してからはフリータイムなので、時間たっぷり散策するもよし、名所の河童橋周辺でランチやおみやげ探しをするもよし。非日常的な自然を間近に自由にお過ごしいただけます。5月は平均最高気温が22℃、ウィンドブレーカーやマウンテンパーカーなど脱ぎ着できて、雨天にも対応できる羽織ものを用意すると安全です。

今年もホテル発着の日帰りバスツアーで、上高地を楽しみましょう！

④ 新緑の上高地

日 程 5月11・18・25日④、14・21・28日④
6月1・8・15・22・29日④、4・11・18・25日④
案 内 駕籠屋・バーデンスタッフ
参加費 7,000円（昼食代別）

PICK UP 6月



軽井沢ならではの建築、芸術、文学、 イングリッシュ・ローズを鑑賞

1886年、カナダ出身の宣教師アレクサンダー・クロフト・ショー氏が初めて軽井沢を訪れ、美しい自然や気候に魅せられたことが、避暑地・軽井沢のはじまりです。その後、ショー氏が旧軽井沢エリアに別荘を建てたことから、友人たちも建て始めて別荘が増えていったという歴史があります。時代とともに発展し、変化をしつづけ、近年では移住先としても注目を集め建設ラッシュが続いています。それでも、町全体に軽井沢らしい格式あるムードが今なお残り、多くの人を惹きつけています。

6月のイチオシでのご案内する「軽井沢タリアセン」は町の南に位置し、塩沢湖を中心に四季折々の美しい自然風景と軽井沢に縁がある歴史的建造物、芸術、文学、さらには遊戯施設やレストラン、ショップがある複合レジャー施設です。園内にはイギリスの育種家デビッド・オースチンによるイングリッシュ・ローズをはじめ、国内では珍しいバラがお出迎え。おなか为空いたら湖畔に立つオープンテラスの「レストラン湖水」や信州黒毛和牛100%のハンバーガーが人気の「軽井沢バーガーカンパニー」などもおすすめ。

初夏の爽やかな陽気の中、ここでしか出会えない軽井沢の魅力に触れましょう。

⑤ バラが咲き誇る 軽井沢タリアセン

日 程 6月17・24日⑤、30日⑤
案 内 和氣 峰行
参加費 8,000円（昼食代別・入園料込）



「斎藤駕籠屋」の最新情報は
こちらからご覧ください。▶



③ 岡谷市「鶴峯公園のつつじ」と 「旧林家住宅洋館」

日 程 5月9・16日③
案 内 和氣 峰行
参加費 9,500円
（昼食代・入館料込）



全国でも有数のつつじの名所として知られる鶴峯公園。当初は300株のつつじを植える予定がトラック3台分も届いてしまったというハプニングから始まった公園です。例年5月上旬から中旬はつつじ祭りも開かれ、県内外からたくさんを見物客が訪れます。赤やピンク、オレンジといった艶やかな花の色が山いっぱいに広がる景色は圧巻です！また、製糸家であり実業家であった初代林国蔵の居宅、旧林家住宅（国の重要文化財）にも訪れます。和洋折衷な建築は見事で、なかでも2階の和室は、天井や壁、襖、床の間の壁すべてに西洋装飾の芸術で幻とも喻えられた金唐革紙が使われており、荘厳な雰囲気演出。貴重な文化遺産を堪能してください。食事は岡谷の代名詞うなぎを今回は小松屋さんの「ひつまぶし」でご用意しております。

⑥ 松代町 「真田家の歴史をめぐる」

日 程 5月15・22・29日⑥
案 内 駕籠屋スタッフ
参加費 7,500円（昼食代別・拝観料込）



真田十万石の城下町として、歴史を刻んできた松代町。約250年10代にわたって松代の地を治めた真田家にまつわる史跡や文化財が多く残ります。歴史について深く学べる真田宝物館をはじめ、真田家の菩提寺・長国寺にもご案内します。ここには歴代藩主の墓があるほか、重要文化財に指定されている信之、信弘の御霊屋もあり、参拝します。真田信之の御霊屋は万治3年（1660）の建立。入母屋造りで金箔に黒漆、極彩色の彫刻のある荘厳な構えです。お食事は松代の町での自由食です。
斎藤駕籠屋では久しぶりのご案内する松代エリア、散策が楽しい時期にぜひみんなでめぐりましょう。

⑦ 辰野町「しだれ栗森林公園」と 岡谷市「旧林家住宅洋館」& うなぎのひつまぶし

日 程 5月23・30日⑦
案 内 和氣 峰行
参加費 9,500円
（昼食代・入館料込）



大正9年に小野村枝垂栗自生地として国の天然記念物に指定（のちに小野のシダレグリ自生地として名称変更）。火山活動の影響によるジバグリの突然変異種といわれ、現在では800本以上が自生しており、その光景は圧巻です。午後は、製糸家であり実業家であった初代林国蔵の居宅、旧林家住宅（国の重要文化財）にも訪れます。和洋折衷な建築は見事で、なかでも2階の和室は、天井や壁、襖、床の間の壁すべてに西洋装飾の芸術で幻とも喻えられた金唐革紙が使われており、荘厳な雰囲気を演出。貴重な文化遺産を堪能してください。
食事は岡谷の代名詞うなぎを今回は小松屋さんの「ひつまぶし」でご用意しております。

⑧ 茅野市～上田市 「ピーナスライン」

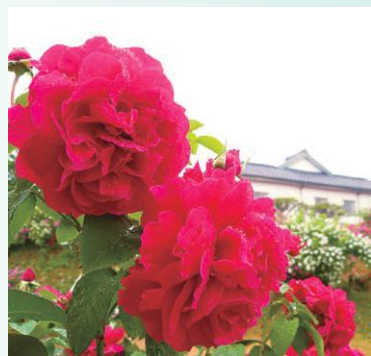
日 程 5月20・27日⑧
案 内 和氣 峰行
参加費 8,500円
（昼食代別・リフト代込）



高原散策が楽しい季節が到来しました。まずは斎藤ホテルの裏庭ともいえる、ピーナスラインをドライブしてみませんか？ 途中展望リフトで車山山頂まで登ります。遮るものない高原の緑と空の青、自然の鮮やかな色と遠くにみられるアルプスの山並みなど360度のパノラマ景色も堪能いただけます。

⑨ 中野市 「一本木バラ公園のバラ」と 小布施町

日 程 6月2日⑨、10日⑨
案 内 駕籠屋スタッフ
参加費 7,500円（昼食代別・入園料込）



今や長野県でバラと言ったら中野市の一本木公園と言われるほど、まず初めに名前が上がる、種類と株数を誇るバラ園です。公園内には850種3000株ものバラをはじめ、桜、さまざまな宿根草など、四季折々に楽しむことができる花々が訪れる者を魅了します。明治中期の洋風建築である中野小学校旧校舎が移築された、信州中野銅石版画ミュージアムや一本木公園展示館も併設。午後はオープンガーデンの先駆けともいえる、ご存じ「栗と北斎と花のまち」小布施での自由散策をお楽しみください。

⑩ 群馬県「碓氷峠鉄道文化むら」と「めがね橋」

日 程 6月5・12日⑩
案 内 堀内 潔
参加費 8,000円（昼食代別・入園料込）



長野県と群馬県の境に位置する碓氷峠は、かつてドイツの山岳鉄道で採用されていたアプト式鉄道を日本で唯一導入していました。午前はそんな峠と鉄道の歴史を見て、触れて、体験できる「鉄道文化むら」へ。日本で唯一の碓氷峠専用電気機関車EF63の運転体験などができることと鉄道好きにはたまらない施設です。午後は国の重要文化財に指定されている第3橋梁、通称「めがね橋」にご案内。体力や足腰に自信がある方は、橋の上まで登っていただくのもおすすめです。また、昼食は鉄道文化むらの向かいにある飲食店または釜飯などで自由食を予定。斎藤ホテルが誇る鉄道博士・堀内が皆さまをご案内します！

⑪ 初夏の奈良井宿

日 程 6月6・13・20日⑪
案 内 野田 美和
参加費 6,500円（昼食代別）



江戸時代に整備された五街道の一つ、中山道。木曽エリアには11宿あり、特ににぎわったのが奈良井宿でした。

奈良井宿の魅力はなんといっても、歴史を感じる街並みです。奈良井川に沿ってつづく約1kmの街並みは日本最長の宿場といわれ、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されていて、2階をせり出した出梁（だしばり）造りや格子、白漆喰の袖うだつなど宿場の建築様式を見ることができます。通り沿いのお店でランチやおみやげ探しもお楽しみください。

⑫ 伊那市「あじさい寺深妙寺」と 駒ヶ根市「養命酒くらすわの森」

日 程 6月19日⑫、28日⑫
案 内 和氣 峰行
参加費 7,000円（昼食代別）



日本あじさいを中心に約200種2500株のあじさいが咲く、あじさい寺として人気がある深妙寺（じんみょうじ）。境内から裏山にかけて咲くあじさいに寄り添うような33体の観音、灯火器の今昔を知る展示館・あかり館、ほかにも長野県南部では使い切った石臼を寺に奉納する習慣があったことから、参道前に並べられた108もの石臼も見どころ。

また、養命酒製造創立100周年を機にオープンした「くらすわの森」もご案内。2024年10月にグランドオープンした体験型複合施設では「地産地集（ちさんちしゅう）」というコンセプトを掲げ、信州の良いものを当社の目利きで探して、アレンジレストランや売店で販売。おみやげはこちらでどうぞ。

「斎藤たよりを見た」とご予約ください。TEL 0268-44-2211
（お電話でのご予約は9:30～18:00まで）

1泊または2泊で宿泊希望のお客さまは
ホームページからのご予約もできます▶▶▶

斎藤ホテル

検索

新体制で充実のプログラム！

バーデン倶楽部のご利用方法

トレーニングルーム

誰でも参加できる運動プログラムと、個々の健康状態からトレーナーが考案するパーソナルメニューを提供。



利用時間 **7:00～20:00**

(トレーナーがいる時間は9:00～18:00)

レンタル トレーニングシューズ(20.0cm～28.0cm) 1泊500円～

注意事項

- ・土足厳禁です
- ・動きやすい服装でご利用ください
- ・ランニングマシンやウェイトを使うマシンを使用する際はトレーニングシューズを着用ください
- ・飲酒状態の方のご利用はお断りします
- ・食後や入浴後は最低1時間以上の休憩をとってからご利用ください

バーデン倶楽部とは

地下1階にあるトレーニングルームと温泉プール。「心とカラダの健康づくり」をテーマにしています。さまざまな技術を有する3人の女性トレーナーが皆さまを出迎えます。

温泉プール

「歩く」コースと「泳ぐ」コースの2つのコース。水中ならではの浮力や水圧を利用したトレーニングが行えます。



利用時間 **7:00～22:00**

レンタル・販売

水着レンタル(子ども・男性500円～、女性1,000円～)
ゴーグル販売(大人用2,000円・子ども用1,700円)
プール用おむつ販売(1枚200円)
※スイムキャップのレンタルは無料

注意事項

- ・プール、ジャグジー、サウナのご利用時は水着を着用してください
- ・着替えは大浴場の脱衣所をお願いします。大浴場が清掃中の場合はプール入口横の簡易脱衣所をご利用ください
- ・プールから出るときはバスタオルでしっかりと水気を拭き取ってください

無料レッスン 「ストレッチ」

全身をじっくりと伸ばして柔軟性を高めるレッスンです。

日時 毎日10:45～11:25

参加費 無料

定員 定員15名



有料レッスン 参加費 (お1人様):各1,000円

Bowspring Yoga 日時 月曜日 9:50～10:30

リズムシャドー 日時 水曜日 9:50～10:30

かんたんエアロビクス 日時 金曜日 9:50～10:30

無料レッスン 「水中ウォーキング」

水の浮力によって関節への負担は軽減されながらも、水圧によって筋肉にほど良い負荷をかけることができる効率の良いトレーニングです。

日時 土曜日以外の15:00～15:30

参加費 無料

定員 10名(要予約)



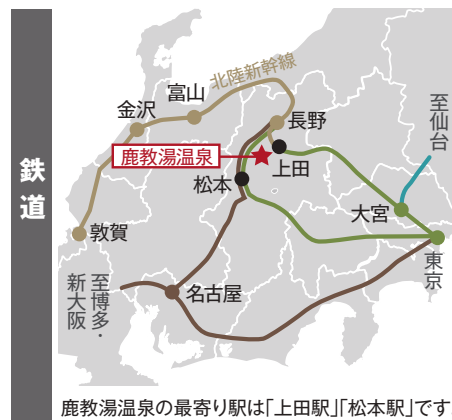
パーソナルメニュー 一例 ポールウォーク

参加費 (お1人様):30分 3,000円 (別途レンタルポール300円)

ポールを使って歩くと全身を効率よく動かすことができ、姿勢の改善や筋力アップ、ダイエットなどの効果をもたらします。協会認定のトレーナーと一緒に歩きながら、ポールを使って正しいウォーキングを学びましょう。
※その他、多数のパーソナルメニューがあります。お気軽にトレーナーにご相談ください。



交通案内 ー県外から鹿教湯温泉へー



東京方面から

東京駅 11:04発 北陸新幹線あさま609号 上田駅12:34着
新宿駅10:00発 特急あずさ13号 松本駅12:37着

東北方面から

仙台駅 9:25発 東北新幹線やまびこ130号 (10:59に大宮着で乗り換え) 大宮駅11:29発 北陸新幹線あさま609号 上田駅12:34着

北陸方面から

金沢駅 9:17発 北陸新幹線はくたか558号 上田駅10:57着
敦賀駅 9:58発 北陸新幹線はくたか560号 (12:24に長野駅着で乗り換え) 長野駅12:29発 北陸新幹線あさま616号 上田駅12:40着

名古屋・関西 博多方面から

名古屋駅 11:00発 特急じなの9号 松本駅13:05着
博多駅 7:15発 東海道・山陽新幹線のぞみ6号 名古屋駅 11:00発 特急じなの9号 松本駅13:05着
(新大阪駅から乗車の場合は9:45発。10:34に名古屋駅着で乗り換え)

斎藤ホテルの 無料送迎バス 予約制

毎日運行

所要時間
約40分

往路

上田駅温泉口・松本駅お城口より **13:30発**

復路

ホテル出発 **11:00発** 各駅(上田駅・松本駅)到着 **11:45頃着**

予約制になっておりますので、ご宿泊お申込みの際にご利用の旨をお伝えください。

工事や天候状況などで週末は特に松本方面へ行く道路が混雑します。予定の列車に乗り遅れるなどのトラブルを避けるため、事前にチケットを取得する方は、乗車時間に余裕のあるチケットの手配等をしていただきますよう、お願いいたします。

路線バス 1,250円 → **500円** 上田駅～鹿教湯温泉駅間の路線バス(千曲バス)の料金がお得です。

斎藤ホテルでは、公共交通機関を利用される方に送迎のサービスを無料で実施しています。普段はマイカーで移動される方も、時には電車や新幹線を利用してみませんか？

お待ち合わせ場所



「斎藤たよりを見た」とご予約ください。

TEL 0268-44-2211

お電話でのご予約は
9:30～18:00まで

1泊または2泊でご宿泊希望のお客さまはホームページからのご予約もできます。

<https://www.saito-hotel.co.jp/> 斎藤ホテル

Q 検索

全客室・館内は禁煙です。

●個人情報について

斎藤ホテルでは、ご宿泊時に記入していただいた個人情報等を利用し、斎藤ホテルからのご案内やご連絡に使用させていただきます。今後、斎藤ホテルからのDMなどがご不要でしたら、お手数ですがその旨をご連絡ください。翌月からDMなどの送付を停止いたします。この件に関するお問い合わせは、右記電話番号までお願いいたします。 鹿教湯温泉斎藤ホテル ☎0268-44-2211またはフリーダイヤル0120-31-1079



斎藤ホテル

〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉1387-2
TEL 0268-44-2211 FAX 0268-45-3540
(電話予約 9:30～18:00)

斎藤ホテル Q 検索
<https://www.saito-hotel.co.jp/>

