

かけゆ
信州鹿教湯温泉 斎藤ホテル
Special Greeting from Saito Hotel

斎藤たより

2025
9・10月号
Vol.238



暑さやわらぐ高原や山岳エリアで

信州の涼景と出合う旅



斎藤ホテル
ホームページ



散策が楽しい秋は 上田エリアを満喫しよう!

斎藤ホテルの秋の定番といえば「秋のお客さま感謝祭」!
この日を目的にご宿泊される方もいる、普段のホテルよりもにぎやかで楽しみがギュッと詰まった1日です。
鹿教湯温泉街ではほかにも楽しいイベントが予定されています。
連泊される方にはこの秋にしか開かれぬ貴重な行事もありますので、
この機会に上田エリアを巡り歩くのもおすすめです。

期間 2025年9/8月

秋のお客さま感謝祭

斎藤ホテルにご宿泊いただく皆さまに感謝の気持ちを届けたい。そんな思いでスタートした感謝祭。「心と身体の健康」をテーマに、楽しいイベントをご用意しています。

感謝祭限定ツアー

9月9日(火)も宿泊される方を対象にツアー無料プレゼント!

日本一美しい「八千穂高原」の白樺林
ご招待するのは「八千穂高原自然園」(佐久穂町)です。50万本の白樺が群生することから「日本一美しい白樺林」と呼ばれています。※要予約



ロビーdeナイトショー

通常は金曜日のみ開催しているロビーコンサート。ホテルのスタッフやOBらで結成した「ゆず茶バンド」などが出演します。



鹿教湯 information

鹿教湯マルシェ

おだやかな陽気の時期に、鹿教湯温泉でマルシェが開かれます。斎藤ホテルでは、レストランで以前に使っていた食器類などを特価で販売。ぜひ、おでかけください。

日程 2025年10月11日(土)
時間 9:00~
場所 鹿教湯温泉交流センター駐車場 など

鹿教湯 朝市

6月22日@~11月下旬

温泉街の「朝市」で、
地域の新鮮野菜をおみやげに

上田市丸子農産物直売加工センターあさつゆが、グリーンシーズンに開く「朝市」。旬かつ新鮮な農産物を手頃な価格でお買い求めいただけます。

開催曜日 期間中の毎週日曜
時間 9:00~



ひと足のばして

別所温泉 北向観音御開帳

斎藤ホテルがある鹿教湯温泉と同様に歴史ある温泉地・別所温泉。温泉街の一角に佇む、現世救済の祈願寺として繁栄してきた北向観音と常楽寺が、開創1200年という節目を迎えました。この秋には、住職交代の年だけに開かれる「北向観音御開帳」が64年ぶりにおこなわれます。次回がいつかは定かではありません。この貴重な節目に、ぜひご参拝ください。

詳しくは本場 常楽寺の情報をご覧ください



HP Instagram X



北向観音



常楽寺

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 Restaurant 溪

Restaurant溪では、新メニューに切り替わる前に社長をはじめ社員が参加して試食会をおこないます。そこで出たアイデアや課題を受けて、試行錯誤しながら信州産の食材にこだわったストーリー性のあるコース料理をご提供しています。

8月7日から切り替わった新メニューでは、夏、そして秋の訪れを予感させる食材をセレクト。「信州大王イワナのボワレ トマトソース」は通常の倍ほどの大きさがある信州大王イワナのクセがない優しい味わいを



主役にしたひと皿。「真田丸地鶏 山椒クリームソース」は地鶏らしい弾力がある歯応えが特徴の真田丸地鶏とまろやかさとコクを兼ね備えた信州銘産の大吟醸酒粕をベースにしたソースが好相性です。

“未知なる信州”を料理から体感できるディナータイム、どうぞお楽しみください。



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



ととのう バーデン倶楽部

“心と身体の健康”トレーニング

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。

9/8「秋のお客さま感謝祭」特別イベント

~パワープレート無料体験会~

「パワープレート」は、振動の強さやポージングによってストレッチ・トレーニング・リラクゼーションのすべてを一台で可能にする新感覚の加速度トレーニングマシンです。前後・左右・上下の三次元方向に毎秒30回もの高速振動が全身の筋肉をバランスよく刺激してくれます。

時間 13:00~17:30
(最終17:15開始)※要予約
場所 地下1Fトレーニングルーム
参加費 無料
所要時間 10分

※妊娠中の方、ペースメーカーや人工関節が入っている方、重度の糖尿病の方、当日の体調が優れない方など、ご利用いただけません。予めご了承ください。

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】
おしり

- POINT!
- ① 軽く膝を立てて座る。
- ② 右足を左の太ももの上に掛けて背筋を伸ばす。
- ③ (余裕がある方は)左の太ももの下で手を組み、引き寄せて20秒ほどキープ。
- ④ 左右の足を組み変えて同じように行う。



楽しむ 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。「心と体に良いもの」を皆さまにお届けできるように探し求めていますよ!

今回の和氣のおすすめは、絶大なる信頼を寄せる高村商店さんから、甘酒と各種ジャムをご紹介。高村さんは地元食材にこだわのお味噌屋さんですが、お味噌以外でも魅力的な商品が多数あります。

国産原料の産地が明確で、添加物も極力使わないこだわりの商品。その為、斎藤ホテルの大切なお客様への感謝祭でのプレゼントや、年始のお年賀にも選んでいます。そういった取り組みが実り、社長の高村秋光さんが本年度春の黄綬褒章をお受けになっています。

そんな信州の逸品を、是非おみやげにどうぞ。



週末の特別なひととき

ロビー LOBBY CONCERT

(金曜日 20:00~開演)

9/12 Repica&Tomoko
【鍵盤ハーモニカ、ピアノ】

19 Mille Navire le projet
(ミル ナヴィ プロジェクト)
【ソプラノ歌手、ハンマーダルシマー】

26 大澤千紘、鏡記子
【マリンバ、ピアノ】

9/19 Mille Navire le projet

10/10 やゆfish
【津軽三味線、民謡、シンセサイザー、パーカッション】

17 Twinkle
【フルート、ピアノ】

24 井上貴子、高知尾純
【サクソフ、ピアノ】

31 亀山薫、新山久志
【ピアノ、トロンボーン】



10/17 Twinkle

17 Twinkle
【フルート、ピアノ】

24 井上貴子、高知尾純
【サクソフ、ピアノ】

31 亀山薫、新山久志
【ピアノ、トロンボーン】

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



Restaurant溪で マイクロウェディングという選択

長野県で活動されているフリーのウェディングプランナーさんから相談を受けて、今年の5月に実現した、Restaurant 溪を会場にしたレストランウェディング。

主役となる新郎新婦お二人の地元・上田市で、ご家族に恩返しの想いを伝えられる場所を探していたなかで Restaurant 溪を見つけてくれたそう。木のぬくもりを感じるラグジュアリーな空間と落ち着いた雰囲気の中でこだわりの食事をリラックスして楽しめそうだと選んでくださいました。

マイクロウェディングをご存じですか？

かつては結婚式といえば、大きな結婚式場で100人以上の招待客とともに盛大に祝うものが主流でした。時代とともに結婚式そのものに対する価値観などが変わり、家族や付き合いの深い友人といった特別親しい人だけを招く少人数制の「マイクロウェディング」も注目されています。その背景には、従来型の結婚式にとらわれず、より自由に、私たちらしさを演出したいと願うカップルの思いが反映されています。

Restaurant 溪では、レストランウェディングをはじめ、大切な人とのプライベートな時間を楽しみたい方に向けて貸切でのご利用も20名様以上から承っております。詳しくは副支配人の岡崎まで、お気軽にご相談・お問合せください。



Restaurant 溪の情報はこちらからご覧ください



HP



Instagram

滞在するお部屋にもこだわって大切な時を、より濃い思い出に

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-

木のぬくもりを感じる 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。



Surprise 1

内装のアクセントに使われた「上田紬」



Surprise 2

使い勝手がよく、デザイン性のある家具



Surprise 3

充実の室内キッチンで自由に楽しむ

2025 9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
		R溪 休業日			★ 嬬恋エリアと鬼押出し園	
	秋の感謝祭	R溪 休業日		ロビーコンサート		
14	15	16	17	18	19	20
		御泉水自然園	上高地	★ 嬬恋エリアと鬼押出し園	箕輪町のあかさば	
		R溪 休業日		ロビーコンサート		
21	22	23	24	25	26	27
	北八ヶ岳ロープウェイ		上高地	★ 嬬恋エリアと鬼押出し園	箕輪町のあかさば	
	R溪 休業日			ロビーコンサート		
28	29	30				
	北八ヶ岳ロープウェイ					
	R溪 休業日					

2025 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			上高地	白馬梅池高原	★ 富士見高原 天空カート	
			R溪 休業日			
5	6	7	8	9	10	11
	上高地	小布施町と岩松院	上高地	黒部ダム	★ 富士見高原 天空カート	
		R溪 休業日		ロビーコンサート	鹿救湯 マルシェ	
12	13	14	15	16	17	18
		小布施町と岩松院	上高地	白馬梅池高原	松茸ツアー	
		R溪 休業日		ロビーコンサート		
19	20	21	22	23	24	25
	上高地	小布施町と岩松院	北向観音	上高地	黒部ダム	松茸ツアー
		R溪 休業日		ロビーコンサート		
26	27	28	29	30	31	
	上高地	小布施町と岩松院	北向観音	上高地	黒部ダム	★ 富士見高原 天空カート
		R溪 休業日		ロビーコンサート		

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

※斎藤駕籠屋は天候状況により、行先を変更する場合がございます。ご了承ください。※イベント・コンサートは状況により中止にさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

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名様ご利用時 (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9月1日(日)～10月3日(金)まで

	「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

2025年10月4日(土)～11月8日(土)まで

	「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	81,400円	92,950円
4泊	69,300円	80,850円
3泊	56,100円	67,650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㎡)

お客様のニーズに応える 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日目以降は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。 ※夕朝食ともにビュッフェダイニング渓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。

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名様料金 (夕朝食付料金 消費税込・入湯税別)

1泊通常料金 Aタイプ 30,800円～
Bタイプ 30,470円～
Cタイプ 27,720円～

Aタイプのお部屋



広々とした
プレミアムな
和洋室です。
(57㎡)

2025年9月1日(日)～10月3日(金)まで

	「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

Bタイプのお部屋



Aタイプより
少しコンパクトな
和洋室です。
(44㎡)

2025年9月1日(日)～10月3日(金)まで

	「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

Cタイプのお部屋



ツインベッドの
洋室です。
(33㎡)

2025年9月1日(日)～10月3日(金)まで

	「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

2025年10月4日(土)～11月8日(土)まで

	「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	156,750円	168,300円
4泊	126,940円	138,490円
3泊	97,130円	108,680円

2025年10月4日(土)～11月8日(土)まで

	「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	154,550円	166,100円
4泊	125,180円	136,730円
3泊	95,810円	107,360円

2025年10月4日(土)～11月8日(土)まで

	「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	136,950円	148,500円
4泊	111,100円	122,650円
3泊	85,250円	96,800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。 ※夕朝食ともにビュッフェダイニング渓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

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 検索

(お電話でのご予約は9:30～18:00まで)



斎藤ホテル発着「日帰りバスツアー」

9・10月の斎藤駕籠屋

ご予約は
お早めに!

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 9月



浅間山の大噴火が生み出した景勝地で自然がつくり出した溶岩の芸術を望む

嬭恋村は群馬県の北西部に位置し、標高700~1400mに広がります。周囲には浅間山や四阿山、白根山といった2000m級の山々を望む豊かな自然が育まれています。道中には上信越高原国立公園の中にある広大な別荘地「嬭恋の里」を訪れます。このエリアは日本有数のキャベツ畑が広がり、ここでしか観ることのできない景観に出会うことができます。その一角には、村民が畑で始めた小さな催し「キャベチュー(キャベツ畑の中心で妻に愛を叫ぶ)」から始まり、今では嬭恋エリアの新名所となった「愛妻の丘」があります。この丘は“叫ぶ”観光スポットとして知られ、普段言えない妻(または友人など)への愛や感謝の思いを叫ぶための場所なのです。なんともユニークなスポット。キャベツ畑とあわせてお楽しみください。

そしてもう1カ所は、1983(天明3)年の浅間山大噴火の大量の溶岩が風化して形成された奇勝を巡る「鬼押し出し園」を訪れます。園内には東京・上野にある寛永寺の別院にある浅間観音堂が、天明の大噴火犠牲者の慰霊の為1958(昭和33)年に勧進されています。高原の風が吹き抜ける中、自然が作り出した迫力ある溶岩の芸術をぜひ!



① 嬭恋エリアと鬼押し出し園

日程 9月12日(金)、18・25日(日)
案内 和氣 峰行
参加費 7,800円(入園料込・鬼押し出し園で自由食)

*参加費は税込表記です。 *各コース最小催行人数は4名様、最大28名様までとさせていただきます。 *バスの座席が埋まってしまう場合がございます。お早めにご予約ください。
*斎藤駕籠屋の開催情報は状況により変更・中止になる場合がございます。最新の情報は斎藤ホテルのホームページでご案内しております。
*天候・開花状況により、行き先を変更する場合がございます。ご了承ください。

PICK UP 10月



日本三大高峰を望む絶景を自動運転の天空カートで気軽に行こう

富士見高原リゾートは、八ヶ岳の裾野に広がる標高1250mの場所にあります。ここには3つのエリアからなる「花の里」やゴルフコース、温泉のある宿泊施設などがあり、日帰りでも宿泊のどちらでも楽しめます。

今回、斎藤駕籠屋でご案内するのは「創造の森」で楽しめる「天空カート」です。小さなお子さまや、足腰に心配な年配の方でも、安心・安全な自動運転のカートに乗って標高1420mの「望郷の丘展望台」まで約25分のドライブ。道中には木肌が美しい白樺林がつつき、標高が上がるにつれて見える景色が変化していくのも楽しみの一つ。

カートを下車したら、まずは「望郷の丘展望台」へ。ほかに「望岳の丘展望台」と「望峰の丘展望台」もあり、日本三大高峰である富士山、北岳、奥穂高岳を見ることができ、全国でも稀な絶景のビューポイントとして知られています。日本の最高峰トップ3を望む180度の大パノラマをどうぞお楽しみください。また、ウッドチップが敷かれた創造の森の散策路は、一周30分程で歩けます。50体ある国内外の彫刻家による作品や紅葉の始まった周辺の木々など、秋の風景とアートを満喫できます。動きやすい服装や日除けの帽子、日によっては涼しくなる時期なので、脱ぎ着できる薄手のアウターやストールなどを準備して雲上散歩をお楽しみください。

② 富士見高原リゾート花の里 天空カート

日程 10月3・10・31日(金)
案内 和氣 峰行
参加費 8,200円(乗り物代込・現地自由食)



「斎藤駕籠屋」の最新情報は
こちらからご覧ください。▶



③ 秋の気配を求めて 大人気「上高地」へ

日程 9月7・21・28日(日)、
10・17・24日(日)
10月1・8・15・22・29日(水)、
5・19・26日(日)

案内 駕籠屋スタッフ
参加費 7,000円(現地自由食)



斎藤駕籠屋のツアーでもリピーター率が高い定番ツアーです。自由時間は3時間半とたっぷり設けているので、足腰に自信がある方は舗装されたコースを散策して秋へと移り変わる自然をめいっぱいお楽しみください。もちろん歩かずとも定番の河童橋周辺で北アルプスの山々と清らかな梓川を見たり、お食事処やおみやげ探しも橋周辺に点在しているので、ぜひお立ち寄りください。

④ 「御泉水自然園」で、涼を感じる自然美を愛でる

日程 9月8日(月)、16日(火)
案内 和氣 峰行
参加費 6,800円
(入園料込・現地自由食)



標高2530mの蓼科山の中腹で、標高1830mに位置する「御泉水自然園」。昭和43年の明治百年記念事業によって長野県下第一号として開園した総面積169ha(東京ドーム36個分)の自然観察園です。ビジターセンターから近くにある小さな御泉水池は、鏡のような水面に季節ごとの情景が美しく映り込みます。原生林を歩く遊歩道は一周約40分。亜高山帯のシラビソやトウヒ、高山植物、苔むした岩石や朽木など自然観察には最適な場所です。樹林を進んだ先にある蓼仙(りょうせん)の滝もあり、暑さがやわらく自然を散策しましょう。

⑤ 赤そばの花景色と「奈良井宿」で歴史を体感

日程 9月19・26日(金)
案内 和氣 峰行
参加費 7,200円
(現地自由食)



箕輪町にある「赤そばの里」は、中央アルプス・経ヶ岳の麓、箕輪町上古田金原地区(標高900m)にあります。そのはじまりは1987年、ヒマラヤから赤い花の咲くそばを日本に持ち帰り、信州大学の故氏原暉名名誉教授が同村のタカノ株式会社と共同開発。2011年に高嶺ルビーという品種の赤そばが誕生しました。全国でも珍しい赤そばの花は50枚を超える広大な段々畑に咲き、見渡すかぎり一面ルビー色の絨毯のように咲き誇る風景を観ることが出来ます。午後は、アルプスを横断する権兵衛トンネルを抜け中山道奈良井宿を訪れます。



⑥ 100人乗りの「北八ヶ岳 ロープウェイ」で 空中散歩

日程 9月22・29日(月)
案内 和氣 峰行
参加費 8,800円
(乗り物代込・現地自由食)



「北八ヶ岳ロープウェイ」は100人乗りの大型ロープウェイで、標高1771mの山麓駅から標高2237mの山頂駅まで約7分間で行くことができます。山頂駅からは国定公園第一種特別保護地域に指定されている、自然が造り出した芸術「坪庭自然園」が広がります。一周30分程の散策路にある季節ごとの高山植物、下旬から始まる紅葉に魅了されます。また、山頂駅に併設されている展望台「スカイアイ2237」からは日本アルプスの絶景も楽しめます。

⑦ 白馬の山並みと紅葉を望む 「梅池自然園」を歩こう

日程 10月2・16日(日)
案内 和氣 峰行
参加費 9,800円(入園料込・
乗り物代込・現地自由食)



白馬山麓に広がる「梅池自然園」は、日本でも有数の高層湿原があり、多種多様な動植物を観察できるマウンテンリゾート。晴れた日には白馬三山など名だたる山を望み、四季折々の高山植物を間近に散策できます。園内は一周約5.5kmあり、複数のルートがあるので、ご自身の体力に応じて散策が楽しめます。10月初旬は例年紅葉の終盤ですが、タケカンバの美しい白肌の幹とあたたかな黄金の紅葉は必見です。

⑧ 観光放水に間に合うのは9日のみ! 世界最大級の「黒部ダム」へ

日程 10月9・23・30日(日)
案内 和氣 峰行・堀内 潔
参加費 9,500円
(電気バス代込・現地自由食)



富山県立山町と長野県との県境近くに建設された黒部ダムは、美しい弧を描く、世界最大級のアーチ式ダムです。高さ(堤高)が186mと日本一を誇ります。名物である観光放水は毎秒10t以上の水が吹き出し、轟音や水しぶきなどを展望台から間近に体感することができます。運がよければ、放水に虹がかかることも。今シーズンの観光放水は10月9日が最後なのでお見逃しなく。また後半には、天候次第で初冠雪や三段紅葉が楽しめる可能性も。

⑨ ベストシーズン到来! 「小布施」と 北斎晩年の傑作を観る

日程 10月6・20・27日(日)、14日(火)
案内 駕籠屋スタッフ
参加費 6,800円
(拝観料込・現地自由食)



栗と北斎と花のまち・小布施のベストシーズンが到来しました! コンパクトな町に見どころがぎゅっと詰まっている小布施は、観光はもちろん食やおみやげ探しにもびったりです。今回は皆さまからご要望の多かった「岩松院」にもご案内し、葛飾北斎が89歳で描いた傑作「八方睨み鳳凰図」の天井絵もご覧いただけます。本堂の大間21畳もの大きさがある天井に翼を広げた極彩色の鳳凰の迫力を、ぜひご鑑賞ください。

⑩ 大人気! 秋の味覚 「松茸」料理を堪能

日程 10月17・24日(金)
案内 和氣 峰行
参加費 29,000円
(食事代込・果物狩り代込)



秋の味覚・松茸。長野県では上田地域が有名ですが、近年評価が高まりつつあるのが豊丘村など南信州産の松茸です。秋の定番、松茸の絶品料理を味わうこのツアー。今年も飯田市の「光彩苑」にお連れします。ただ、近年松茸の収穫が不安定のため、難しい場合は幻の牛肉と呼ばれる松沢牛など代替の料理をご用意させていただきます(ご予約いただいた方には事前にご連絡いたします)。午後は信州特産品の梨・南水の梨狩りをお楽しみいただきます。

⑪ 64年ぶりの御開帳で 秘仏を公開!

日程 10月21・28日(火)
案内 駕籠屋スタッフ
参加費 6,000円
(拝観料込・現地自由食)



斎藤ホテルから一山超えた別所にある北向観音は今年開創1200年を迎えられたとのこと。この秋にご住職も交代されることとなり64年ぶりに北向観音御開帳が開催されます。期間も10/11~11/9と限られておりますので駕籠屋では急速ツアー催行となりました。折角ですので今回は塩田平に建つ国宝・大法寺の思はず振り返る美しさの見返りの塔にもご案内。お昼は道の駅おきで自由食となります。名物のタチアカネ蕎麦などをお楽しみください。

「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 検索

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~ ウォーキングポール 1泊300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
定員	定員15名 参加費 無料

有料レッスン

参加費 (お1人様):各1,000円

Bowspring Yoga	日時	火曜日 9:50~10:30
かんたんエアロビクス	日時	木曜日 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	定員	10名(要予約)	参加費	無料
----	-------------------	----	----------	-----	----

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



鹿教湯温泉の最寄り駅は「上田駅」「松本駅」です。

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	特急あざさ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	特急しなの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	特急しなの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)

お帰り	新幹線推奨 上田から	東京方面	上田駅 12:41発	北陸新幹線あさま616号	長野方面	上田駅 12:34発	北陸新幹線あさま609号
	電車推奨 松本から	金沢方面	上田駅 12:34発	北陸新幹線あさま609号 (12:46に長野駅着で乗り換え)	長野駅12:51発	北陸新幹線はくたか561号	
		新宿方面	松本駅 13:10発	あざさ30号	名古屋方面	松本駅 12:53発	しなの12号

斎藤ホテルの無料送迎バス 予約制

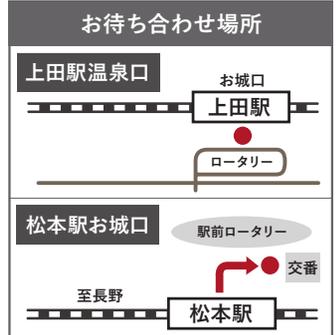
斎藤ホテルでは、公共交通機関を利用される方に送迎のサービスを無料で実施しています。普段はマイカーで移動される方も、時には電車や新幹線を利用してみませんか?

毎日運行	往路	上田駅温泉口・松本駅お城口より 13:30発
所要時間 約40分	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

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 斎藤ホテル
TEL 0268-44-2211 FAX 0268-45-3540 <https://www.saito-hotel.co.jp/>
(電話予約 9:30~18:00)

検索

