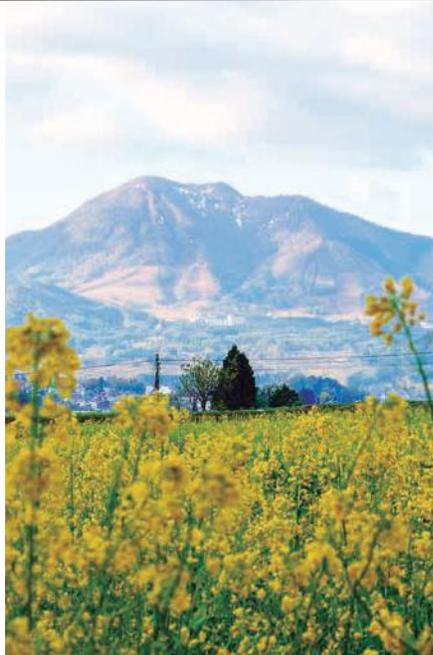




山嶺は白く、空はやわらかく。

春色に染まる信州の息吹



斎藤ホテル
ホームページ





斎藤ホテル発着「日帰りバスツアー」

3・4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。

信州を楽しむ旅に
うららかな春に誘われて



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 3月

文豪・島崎藤村の小説「夜明け前」の舞台 木曾11宿の最南端に育まれた馬籠宿へ

3月の駕籠屋のツアーでは、山の斜面沿いの全長600mほどつづく中山道の宿場・馬籠宿に初めてご案内します。馬籠宿とは江戸と京都を結んだ中山道沿いの宿場の1つで、木曾路にあった11の宿場で最南端にあります。文学者・島崎藤村の生誕地としても知られ、藤村の父をモデルにした男の生涯を描いた小説「夜明け前」の主要な舞台を実際に観ようと、多くの観光客が訪れる人気の観光地。たよりの読者のなかには、すでに読まれた方も多いのではないでしょうか。「木曾路はすべて山の中である。」と書かれた冒頭の一文どおり馬籠宿は山の斜面に拓かれた宿場で、風情ある石畳の坂道が特徴です。往時を忍ばせる宿場町の建物と山間の風景に、江戸時代にこの宿場に寄った旅人になった気分を味わえるはずですよ。



A 藤村の小説「夜明け前」の世界 中山道・馬籠宿でノスタルジックな時間を

日程 3月4・11・18・25日①
案内 和氣 峰行
参加費 9,900円(現地自由食)



宿場の歴史を知りたい人は、江戸時代の木曾路の文化や制度、当時の家財や什器などを展示している「馬籠宿本陣記念館」を。宿場のちょうど中間に位置する「藤村記念館」で藤村の生涯や作品に触れるのもおすすめです。食なら中部地方の山間部が発祥といわれる甘じょっぱいタレをつけて焼いた、たわら型の五平餅や、江戸時代の歌人が絶賛した栗こわめし、山間地ならではの蕎麦、ほかにもカフェなどの店も点在。馬籠宿と隣りの落合宿を結び、中山道ウォーキングに人気がある十曲がり峠の石畳に一番近い民宿・新茶屋には「是より北 木曾路」という石碑や芭蕉の句碑があり、宿場の歴史を感じさせてくれます。

3月と言っても、日中の平均気温は10度前後と低めです。暖かな服装で、冬の気配と春のはじまりが混在する景色と江戸時代から受け継ぐ宿場町の歴史をお楽しみください。



「斎藤駕籠屋」の最新情報は
こちらからご覧ください。▶



*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。

「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

PICK UP 4月

春色を見つけに、信州の花めぐり

北信エリア

① さくらの名所百選 臥竜公園の桜

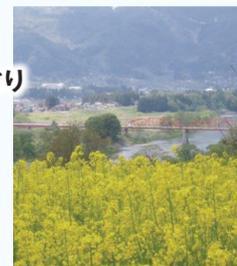
日程 4月14日①
案内 堀内 潔
参加費 7,500円
(昼食代別)



須坂市にある公園で、ソメイヨシノを中心に竜ヶ池に約160本、園内全体で600本の桜があります。おすすめは名物の黒おでん! 昼食は小布施で自由食です。*駐車場から公園は少し距離があります。ご了承ください。

② 菜の花や桃 北信濃の花めぐり

日程 4月23日①
案内 堀内 潔
参加費 7,500円
(昼食代別)



日本の原風景を今も残す飯山市や中野市、小布施まで千曲川沿いの北信濃エリア。ご案内する日は桜の季節から春の花々へと変化していく時期です。その時に一番見ごたえのある花の名所へご案内。

東北信エリア

③ 上田市から 長野市の花めぐり

日程 4月5日①、6日①
案内 堀内 潔
参加費 7,500円
(昼食代別)



約1000本の桜があり、往時は真田氏の居城だった上田城址公園をメインに上田市から千曲市、長野市の花の名所をご案内。

中信エリア

④ 北アルプスと 安曇野の桜

日程 4月16日①
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(昼食代別)



瑞々しい春の風景と桜の両方を楽しめる安曇野エリア。当日の開花状況にあわせて見頃の花の名所と美術館にお連れします。

⑤ 北安曇の花めぐり

日程 4月21日①
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(昼食代別)



残雪の北アルプスを仰ぎ見ながら早春の安曇野の名所を松川村から大町市を中心にご案内。大町山岳博物館にも立ち寄り、本来であれば日本アルプスなど高山の山頂付近でしか見られないライチョウを目の前でご覧いただけます。

東信エリア

⑥ 大木から歴史を偲ぶ 小諸懐古園の桜

日程 4月17日①
案内 堀内 潔
参加費 7,500円
(入園料込・昼食代別)



さくらの名所100選になっている小諸懐古園。ソメイヨシノを中心に約500本の桜があり、古木ならではの大木が多いのも特徴。貴重な小諸八重紅枝垂は必見。リノベーションが盛んな小諸のまちあるきもお楽しみください。

南信エリア

⑦ 天下第一の桜 高遠城址公園

日程 4月7日①、10日①
案内 和氣 峰行、堀内 潔
参加費 7,500円
(入園料込・昼食代別)



高遠城跡を整備した公園で、日本三代桜の名所として全国的に知られています。小ぶりでも薄紅色のタカトオコヒガンザクラ約1500本が楽しめます。

⑧ アルプスを背景に 楽しむ伊那谷の桜

日程 4月9日①
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(昼食代別)



桜をはじめ春の花の名所が多数ある伊那谷エリア。長野県の観光情報に詳しい案内人が、当日一番見ごたえのあるスポットにお連れします。

⑨ 諏訪の国、桜めぐり

日程 4月19日①、20日①
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(昼食代別)



湖畔をぐるり1周するように桜並木がつづく諏訪湖へ。特に鉢伏山から湖へとつづく横河川に咲く約400本のソメイヨシノがおすすめです。開花状況によっては、当日見応えのある茅野市・蓼科の名所ご案内。

県外・他

⑩ 妙義山と4000本の桜 群馬県立森林公園 さくらの里

日程 4月12日①、13日①
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(昼食代別)



妙義山麓の南斜面にある、47ヘクタールもの広大な公園。45種約4000本もの桜が咲きます。定番のソメイヨシノからミシマザクラ、ヨウキヒなど珍しい品種も。

⑪ 人数限定! 案内人・和氣の特選! 極旬ツアー

日程 4月24日①
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円(昼食代別)



長野県の観光情報に最も詳しいのが、案内人の和氣です。移動中に見える主だった観光スポットも伝えてくれることから、乗車しているだけで知識が増えてしまうほど! 今回初となる極旬ツアーはミステリーツアーのように直前まで行き先はナイショです。ドキドキワクワクな体験をぜひ。

エリア
マップ



次ページでも
斎藤駕籠屋のツアーを
ご紹介しています

② 日本唯一の2階建て!「新穂高ロープウェイ」

日程 3月2・16・30日(月)
案内 和氣 峰行
参加費 9,900円
(ロープウェイ代込・現地自由食)



岐阜県高山市に位置する、3つのロープウェイからなる新穂高ロープウェイ。第2ロープウェイは日本唯一の2階建て。北アルプス登山の玄関口にもなっている標高2,156mの西穂高口駅に手軽にアクセスできます。展望台からは北アルプスをはじめ360度見渡せる大パノラマが望めます。ほかにも人気のパン屋さんやレストラン、お土産を扱うショップなどがあり、圧倒される山岳の自然とお店探索の両方を楽しむことができます。

③ 春のいちごを食べ比べ! 喬木村「いちご狩り」と「かんでんばばガーデン」

日程 3月5・12・19・26日(木)
案内 堀内 潔
参加費 9,900円(入園料込・昼食代別)



長野県屈指のいちごの産地・喬木村。土づくりからこだわった高品質のいちごを栽培。種類豊富ないちごのなかには赤ちゃんの手のひらほどの大きさになる品種も! 思う存分食べ比べをして、お気に入りいちごを見つけてください。午後は伊那市に移動して「かんでんばばガーデン」へ。約3万坪の自然豊かなガーデンには、寒天専門メーカー伊那食品の本社、寒天ショップ、レストランなどがあります。ここで健康を重視&おいしい寒天のおみやげをどうぞ。

④ 乗鉄の案内人・堀内の大糸線特急あずさ5号で行く北アルプス雪景色の旅

日程 3月6・13・27日(金)
案内 堀内 潔
参加費 9,900円(乗車券込・昼食代別)



斎藤駕籠屋の案内人・堀内が大好き! ささまざまなマニアがいる中でも「乗鉄」を自負する堀内が、冬の終わりと春のはじまり、そして時折見える桜を大糸線の車窓から楽しんでいただこうと、春の電車旅にお連れします。松本盆地から安曇野、北アルプス山麓、仁科三湖と、思い描く長野県の豊かな自然を満喫しましょう。白馬駅下車後は大町市にバスで戻り、小さくとも魅力的なお店がいっぱいの食事処で昼食をお楽しみください。

⑤ 冬の厳しさ残る「千畳敷カール」と「養命酒くらすわの森」へ

日程 3月9・23日(月)
案内 和氣 峰行
参加費 9,900円(ロープウェイ代込・現地自由食)

千畳敷カールにつづく駒ヶ岳ロープウェイは、起点のしらび平駅から終点の千畳敷駅まで全長2,333mを結びます。その高低差は950mあり、日本一と言われています。登山をしなくても気軽に圧倒的な大自然を間近にできることから人気があり、シーズンによっては2時間以上の待ち時間があることも。そこで今回はシーズンを外し、落ち着いた雰囲気の中で雄大な中央アルプスの山並みそのものをお楽しみいただきます。午後は信州から全国に健康を発信している養命酒駒ヶ根工場に併設された「地産地集(ちさんちしゅう)」をコンセプトにした体験型複合施設「くらすわの森」にご案内します。



⑥ 乗鉄の案内人・堀内の長野電鉄で行く特急ゆけむりのんびり号の旅

日程 4月4日(土)
案内 堀内 潔
参加費 7,500円(乗車券込・昼食代別)



じわじわと人気を集めている電車旅ツアー。4月も乗鉄・堀内が、元小田急ロマンスカー車両の長野電鉄「特急のんびりゆけむり号」にご案内します。長野駅から湯田中駅をゆっくり運行する観光列車で、雄大な千曲川や北信五岳、果樹畑といったのどかな景色、国の天然記念物に指定されている十三崖の長元坊など見どころが満載! あわせてこの時期は、雪残る山並みもお楽しみいただけます。車掌による観光スポットのアナウンスとあわせて北信濃の景色を満喫しましょう。

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 19,250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)

宿泊される皆さまへ
新たに導入される【宿泊税】のお知らせ
長野県では、2026年6月1日(日)のご宿泊から【宿泊税】が導入されます。6,000円以上の宿泊料金1人1泊につき200円の税額を別途頂戴いたします。詳しくは長野県公式サイトで案内していますので、ご確認ください。
※宿泊料金とは1人1泊あたりの食事代・消費税・入湯税等を含まない料金と、それにかかるサービス料のことで、



2026年~3月19日(日)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	71,500円	83,050円
4泊	61,600円	73,150円
3泊	49,500円	61,050円

2026年3月20日(金)~5月1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

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20,900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22,770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。

2026 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	新穂高ロープウェイ		★ 中山道・馬籠宿	いちご狩りとかんでんばばガーデン	大糸線で行く北アルプス雪景色の旅	
8	9	10	11	12	13	14
	千畳敷カールとくらすわの森		★ 中山道・馬籠宿	いちご狩りとかんでんばばガーデン	大糸線で行く北アルプス雪景色の旅	
15	16	17	18	19	20	21
	新穂高ロープウェイ		★ 中山道・馬籠宿	いちご狩りとかんでんばばガーデン		
22	23	24	25	26	27	28
	千畳敷カールとくらすわの森		★ 中山道・馬籠宿	いちご狩りとかんでんばばガーデン	大糸線で行く北アルプス雪景色の旅	
29	30	31				
	新穂高ロープウェイ					

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きます。あらかじめご了承ください。

2026 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			R溪 休業日		ロビーコンサート	長電ゆけむりのんびり号
5	6	7	8	9	10	11
上田市から長野市の花めぐり	上田市から長野市の花めぐり	高遠城址公園		伊那谷の桜	高遠城址公園	
	春のお客様感謝祭		R溪 休業日		ロビーコンサート	
12	13	14	15	16	17	18
	群馬県立森林公園さくらの里	群馬県立森林公園さくらの里	臥竜公園の桜	北アルプスと安曇野の桜	小諸懐古園の桜	
			R溪 休業日	パーテントレッキングツアー	ロビーコンサート	
19	20	21	22	23	24	25
諏訪の国桜めぐり	諏訪の国桜めぐり	北安曇の花めぐり		北信濃の花めぐり	和氣の特選! 極旬ツアー	
			R溪 休業日	パーテントレッキングツアー	ロビーコンサート	
26	27	28	29	30		
文殊堂春祭り			R溪 休業日			

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)

1泊通常料金 Aタイプ 28,380円~
Bタイプ 26,950円~
Cタイプ 24,640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㎡)

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㎡)

Cタイプのお部屋



ツインベッドの洋室です。(33㎡)

2026年~3月19日(日)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	127,600円	139,150円
4泊	103,620円	115,170円
3泊	79,640円	91,190円

2026年3月20日(金)~5月1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

2026年~3月19日(日)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	120,450円	132,000円
4泊	97,900円	109,450円
3泊	75,350円	86,900円

2026年3月20日(金)~5月1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

2026年~3月19日(日)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	108,900円	120,450円
4泊	88,660円	100,210円
3泊	68,420円	79,970円

2026年3月20日(金)~5月1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

※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(チェックイン時に伺います)。 ※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 (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



Restaurant 溪

四季ごとの旬で、信州ならではの食材に特化したコースを提供しています。何度でも訪れていただけるような料理を、2026年もお届けします。2026年1月からご提供している、新しいコースメニューをご紹介します。

現代湯治プランの料金を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方限定特典
ペアリングワイン500円引
でお楽しみいただけます
※割引をご利用いただく際は、レストランスタッフにお伝えください。



MENU

～信州の食文化との出会い～
信州ワインのパパロア
鹿肉そぼろと菊芋のコロッケ
真田丸地鶏の味噌マリネ



食感が楽しい菊芋のコロッケは衣に湯葉を使って、パリッとした食感に。真田丸地鶏は、ほど良いほろ苦さのミツバをオリーブオイルで和えました。白と赤、両方のワインを贅沢に使用したワインのパパロアは大人の味わいです。

～信州の贅沢～
松本一本葱と信州味噌のスープ
一見味噌汁のようでありながら、きちんとした洋食のスープ。器のそこに野沢菜のワサビ漬けを加えることで、味に変化をつけました。

～ジャストインタイム～
信州野菜のガルグイユ 蜂蜜のビネグレット

～信州の新しい歴史～
佐久鯉のフリット レモングラス風味

～信州のありのままの恵み～
バターナッツ南瓜のロースト フロマージュソース

～信州の清らかな技術～
信州サーモン香草焼き
アサリとビネグレットソース



お客さまからの要望が多い信州サーモンは、皮に香草やマスタード、くるみなどをつけて焼きました。水彩のようにお皿に添えられた浅利ソース、香味野菜やピネガーを使ったビネグレットソースで味わいに変化をつけながら楽しめる一品。

～これからのジビエ～
信州産鹿肉のロールキャベツ
ポर्टワインソース



信州産の鹿肉を、ほど良い食感を残したミンチにしてロールキャベツにしました。甘みとコクのあるポर्टワインのソースと好相性です。

～信州の美味しさの追求～
鴨肉のロースト
地元産ビーツのデュセス添え



長野県内で専門に栽培する農家から仕入れたビーツの上にローストした鴨肉を。香味野菜やハーブ、ニンニクなどを煮詰めた甘口のソースにペッパーが良いアクセント。

～信州の甘い余韻～
信州天龍村産 緑茶のムース



南信州の天龍村で栽培されている中井侍銘茶をムースにし、煎茶の風味を活かしました。長野県産のりんごや自家炊きの花豆などを添えています。

～自然の香り～
ハーブティ

日替わりメニューがうれしい!
ビュッフェダイニング 溪泉
郷土料理フェア
2026年 4月1日(水)～30日(木)

信州の食文化を味わう!
信州は8割が山地という環境から、新鮮な野菜や清らかな雪解け水で育つ川魚などの山川の幸に恵まれています。その多様な郷土料理文化をこの機会にお楽しみいただけます。期間中には春の訪れを感じる山菜料理にも出合えるかもしれません。 ※郷土料理メニューは日替わりで提供いたします。



“心と身体の健康”トレーニング
ホテルで **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できる
ワンポイントレッスン!
【ストレッチ編】背中

- ①左脚を伸ばして座り、右手で左脚のつま先（とどかなければ足首）を掴む。
- ②背中を丸めながら頭を下げて、右の脳から天井をのぞき込む。
- ③背中の右半分(側面)が気持ち良く伸びているのを感じたら、呼吸を続けながら姿勢を20秒キープ。
- ④反対側も同様に行う。



テレビを見ながら
できますよ!

「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 / Column
楽しむ
スタッフのおすすめ
大正8年に創業した、長野県千曲市にある老舗の味噌蔵・高村商店。地元の原材料にこだわった味噌づくりを続けています。ほかにも醤油やみりんなどの調味料や漬物、麴を使った加工品などバラエティに富んだ商品を展開していますが、今回は長野県産の果物にこだわった「手作りジャム」をご紹介します!
まずはブルーンのジャムです。長野県はブルーンの生産量日本一でござります! 果肉たっぷりで甘酸っぱい味わいはヨーグルトにぴったりです。長野県で開発された信州大実(しんしゅうおおみ)のあんずは大きくて肉質が良く、甘味と適度な酸味のバランスが抜群です。てんさい糖のみで仕上げたジャムは優しい甘さです。そして近年では他品種におされがちな紅玉りんごのジャム。酸味ある味わいは今も根強いファンが多く、りんごパイには紅玉! という方も多いのではないのでしょうか。
パンやヨーグルト、お菓子里に料理と幅広く使えるジャムはお土産にも大人気! 90g400円を今回は期間限定であんず・りんご・ブルーンのジャム3個セットを1000円にて販売。ぜひ売店でお求めください。



「高村商店」の
ジャム3個セット
特別価格 1,000円

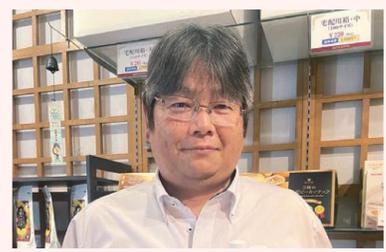
あそぶ 春のお客さま感謝祭

齋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、ホテルスタッフが一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。

日程
2026年
4月6日(月)

感謝祭限定 // 客室プレゼント

今回のプレゼントは、今まで和氣が齋藤たよりの中でおすすめしてきた数々のオーガニック素材のお土産の中から、厳選して用意しました。皆様でご賞味ください。



ビュッフェダイニング 溪泉

“大人気のローストビーフ”
料理スタッフがその場で切り分けてご提供いたします。春らしいふきみそソースでお楽しみください。



“オリジナルドリンクサービス”
感謝祭の日だけ、特別に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。

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。



12名様限定 バーデン倶楽部イベント

時間	14:45～ 1Fロビー集合(1時間～1時間半程度)
場所	鹿教湯温泉街内
持ち物	飲み物、タオル・ハンカチなど
参加費	無料 ※要予約



「鹿教湯を歩こう!」
温泉街を散策しながら、トレーナーと一緒にウォーキングを楽しみませんか? 傾斜の多い鹿教湯の地形を活かし、しっかり歩いて足腰を鍛えましょう! ※当日は水中ウォーキングのレッスンは通常どおりおこないます。※イベントは天候などの状況により変更・中止になる場合がございます。

初開催 バーデン倶楽部トレッキングツアー 桜の昇り龍・光城山を歩く

開催日	4月15・22日(日) ※雨天中止
定員	先着16名
参加条件	3時間程度の山歩きができる健脚な方
参加費	12,000円(保険含む、昼食代別途) ※要予約
持ち物	飲み物、軽食、日よけ対策の帽子やタオル(山頂で10分ほど休憩する予定です) ※日傘は他の人に当たったり木に引っかかるなどの危険があるためNG

行程	8:00—— ホテル出発 8:45—— 登山開始 11:45頃—— 下山移動して 昼食・買い物 15:00頃—— ホテル着
----	--



年々、バーデン倶楽部のトレーナーとの運動や交流を楽しみにされている方が増えています。そこでこの春はバーデン倶楽部による初の企画、トレッキングツアーを開催!
初回はちょうど桜の時期なので、トレッキングと桜、そして北アルプスも望める山に登ります。トレーナー自らセレクトしたのは、安曇野市にある「光城山」です。登山道沿いには地元住民が植樹してきた約1500本もの桜があり、例

年4月中旬から開花した桜は、遠くから見ると麓から山頂に向かって龍が天に登っていくように見えることから、その光景を昇り龍と呼ぶそうです。
よく整備されたルートですが、高低差は311m、所要時間は往復約3時間あるので、自力で登山道を歩ける健脚な方に向けたツアーです。今回ガイドを務めるトレーナーの平野は、登山をするための正しい歩行なども教えてくれます。登山は好きだけれど一人では不安という方、ウォーキングやトレッキングが好きという方などにおすすめです。トレーナーと一緒に、長野の山を楽しみましょう!



鹿教湯 information

受験を控えるご家族におすすめ! 鹿教湯文殊堂春祭り

日程: 2026年4月26日(日)
場所: 鹿教湯文殊堂境内

知恵の仏様・文殊菩薩に祈願する「大般若転読会」や「知恵の団子」をまく祭りです。「知恵の団子」を食べると頭が良くなるといわれていることから、受験生を持つご家族におすすめです。ほかにも各種催し物を予定しています。



週末の特別なひととき
ロビー LOBBY CONCERT + コンサート
(金曜日 20:00～開演)
3月6 Camellia 【フルート、ピアノ】
4/17 》 Colorer quartet
4月3 やゆfish 【新歌曲】
10 亀山薫、新山久志 【ピアノ、トロンボーン】
17 クロレ四重奏団 【サクソ、ピアノ】
24 小川真理子、堀田和磨、中村大輔、片寄拓海 【サクソ、パーカッション、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▶▶



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~ ウォーキングボール 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でお願ひします。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
かんたんエアロピクス	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 (レンタルポール代込み)

ポールを使って歩くで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 一県外から鹿教湯温泉へ



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	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	上田から	金沢方面	上田駅 12:34発	北陸新幹線あさま609号	長野駅12:51発	北陸新幹線はくたか561号
		松本から	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

斎藤ホテルの無料送迎バス 予約制

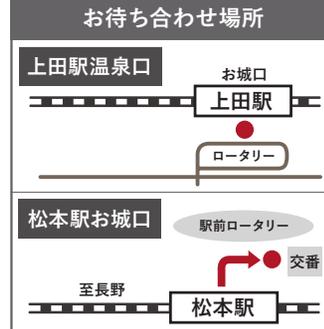
斎藤ホテルでは、公共交通機関を利用される方に送迎のサービスを無料で実施しています。普段はマイカーで移動される方も、時には電車や新幹線を利用してみませんか?

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 → 600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)

