

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

2026
7・8月号
Vol.243



信州の緑と鹿教湯の湯。

都会では味わえない夏—



斎藤ホテル
ホームページ



斎藤ホテルで楽しむ

夏休み!

旅行のハイシーズンである7・8月。学生たちは夏休みになり、社会人はお盆休みと連休が続きます。自宅でのんびりも良いけれど、まとまったお休みがある時期こそ連泊をしながら心と身体をリフレッシュしましょう。斎藤ホテルならではの夏休みシーズンのお楽しみも盛りだくさん! 斎藤ホテルで、夏を満喫しましょう。

滞在中の楽しみ

お持ち帰り用 手持ち花火 プレゼント

期間 8月1日(土)~31日(月)

8月にご宿泊いただいた方限定で、手持ち花火をプレゼント。夏らしいおみやげをお持ち帰りいただき、旅の思い出を語りながらご自宅で花火をお楽しみください。



※写真はイメージです。

ビュッフェダイニング 渓泉 ファミリーメニュー

期間 8月1日(土)~15日(土)

子どもから大人まで、誰もが楽しめる人気かつ定番の唐揚げやエビフライなどのメニューをたくさんご用意。日替わりのビュッフェメニューだから、何が出るかは当日までのお楽しみです。



バーデン倶楽部 夏休み 子ども向けイベント

おみやげ付き! 「プールで魚釣り」

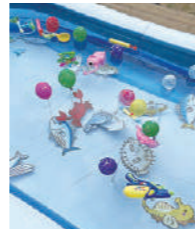
期間 8月14日(金)
15日(土)

時間 15:00~16:30

会場 渓テラス

対象 小学校6年生まで

お盆期間の2日間、お子様が楽しめる小さなプールが渓テラスに登場! プールの中には、スタッフが手作りしたさまざまな魚を用意。子どもはもちろん親子で一緒に魚を釣り上げて楽しみましょう! ご参加いただいたすべてのお子様におみやげ付き! ぜひご参加ください。

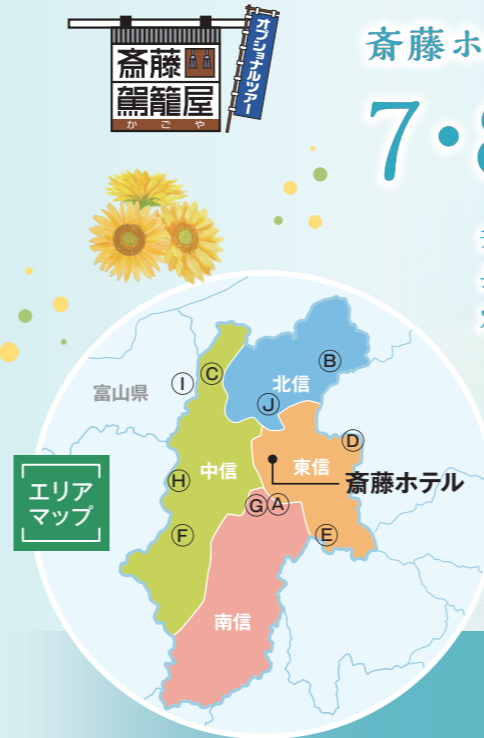


斎藤ホテル発着「日帰りバスツアー」

7・8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!

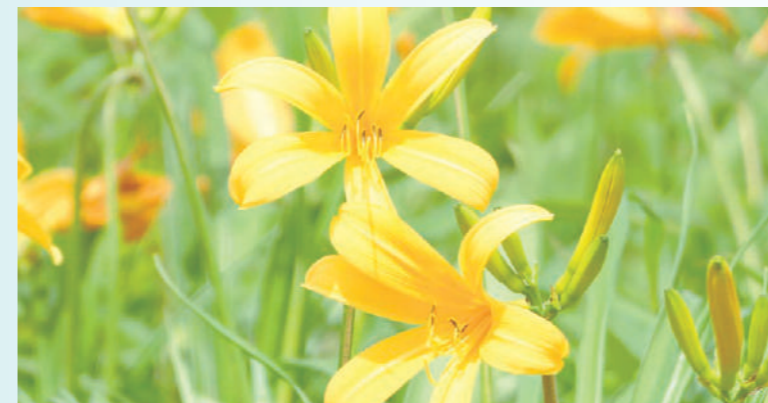
現地到着後は
自由行動!

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!

服装のポイント

7-8月は訪れる場所によって気温差が大きく変わります。山間エリアは日よけの帽子やサングラス、体温調整可能な脱ぎ着できる薄手のアウター、雨対策の傘やカッパなどがあると安心です。また長時間の歩行でも疲れにくいクッション性のあるスニーカーや靴底のグリップ力があるトレッキングシューズもおすすめ。

PICK UP 7月



暑さと爽やかさが共存する 霧ヶ峰高原最高峰の車山へ

21℃
12℃
平均気温

「き〜り〜がみね〜」というエアコンのCMで、全国的に有名になった霧ヶ峰高原へ、夏の高原ドライブ! バスを降りたら、高原の最高峰で標高1925mの車山まで、展望リフトでらくらく山頂へ。例年7月は一面にニッコウキスゲの鮮やかな黄色い花が咲き、さまざまな高山植物を眺めながら、約15分の空中散歩が楽しめます。

山頂からは八ヶ岳連峰、南・中央・北アルプスを見渡す大パノラマ。運が良ければ富士山も望むことができます。また山頂には山々を拝む暁の場、車山神社があります。リフトの乗り場にあるスカイプラザに社務所があり、アクリル素材の御朱印を販売。景色にかざせば、その時期だけの特別な御朱印を見ることができると人気です。山頂には他にもユニークなシルエットが印象的な気象レーダー観測所も。

体力に自信のある方は、なだらかな草原を抜けて車山肩まで30分程度の下りハイキングがおすすめ。遊歩道は整備されて歩きやすいので、初心者にも人気のコースです。足腰が不安な方は、帰路もリフトをご利用ください。いつもとは異なる目線から、信州らしい夏の大自然を楽しみましょう。

① リフトで行く 霧ヶ峰高原・車山

日程 7月14・21・28日(※)
案内 和氣 峰行
参加費 9,000円 (リフト代込・現地自由食)



PICK UP 8月



涼を求めて標高2000m 志賀高原 東館山で花さんぽ

21℃
10℃
平均気温

標高2000mに位置する、真夏でも涼風が心地よい志賀高原・東館山へ出かけませんか。斎藤ホテルから高速道路を使って北信濃エリアに移動。車窓から見えるのは、雄大な山々と、夏の暑さに負けずに青々と成長する木々や植物、そして山間ののどかな集落です。志賀高原山の駅リゾートセンターに到着したら、国内では珍しい3連 Gondola 志賀高原リゾート Gondola に乗車。上に行くかと思いきやまずは下りながら移動。次にプナ平 Gondola に乗車し、最後は志賀高原ガーデンテラスがある東館山山頂まで3本の Gondola を乗り継ぎます。

山頂には、日本最大級の「東館山高山植物園」があり、東京ドーム約2個分の敷地には志賀高原に自生する約500種類以上の貴重な高山植物を鑑賞できます。晴れた日には北アルプスや志賀高原の山並みを一望できる大パノラマの展望も圧巻。雨の日にはしっとりとした表情の景色と冷涼な空気を楽しめます。花散策をしながら深呼吸すれば、日頃の疲れもふっと軽くなるはずです。

② 志賀高原 東館山

日程 8月3・10・24・31日(月)
案内 和氣 峰行
参加費 9,500円
(ロープウェイ代込・現地自由食)



味 Restaurant 渓

新メニュー 5月よりコースの一部が新メニューになりました。信州の大地で栽培された野菜や果物、自然で育ったジビエを取り入れて表現する“信州の里山”を、料理を通じてお楽しみください。

全10皿の料理から、一部メニューをご紹介します

アミューズ

ホワイトアスパラとタマネギのムースに長和町または安曇野産のキャベツ。アンチョビをアクセントにしたジャガイモのクリームコロッケ、そして大岩魚のタルタルティナーヤが夏らしい味わいです。



安曇野産 吟醸豚のロースト

安曇野産の吟醸豚を使ったローストは、柔らかくさっぱりとした味わいです。フォンドボーをベースに山椒の香りを付けたソースは、肉の旨味と好相性です。



信州黄金シャモと 信州野菜のコンソメスープ

信州黄金シャモのガラから取ったアヨンに信州野菜のスープ。ブラックペッパーと夏みかんのピールが香味野菜の味わい深さを際立てます。



鹿肉のロースト 酒粕香る バルサミコのソース

じっくりと時間をかけて加熱した鹿肉のロースト。酒粕の香りを感ずる濃厚なバルサミコソースや、南信州の山間、大鹿村の山塩と併せてお楽しみください。



鹿肉のムース

安曇野産大マス包み 杏子風味のブルーブラン
ムース状に刻んだ生ハムと鹿肉を卵やクリームで繋いだものを大マスで包み白ワイン蒸しにしました。



ブルーベリーのムース

クリーム、メレンゲ、レモン汁を使ったブルーベリーのムース。旬の果物をつかったゼリーやコンポートも。



Restaurant 渓の
夕食付き 夏の特別プラン

期間: 7月1日(水)~7月31日(金)

2名1室 スタンダードタイプ利用時
(夕朝食付料金・消費税込・入湯税別・宿泊税別、
夕食1回Restaurant 渓での信州フレンチコース付き)

大人お1人様

夏野菜がおいしい季節です。新鮮で旬の信州産の野菜を随所に取り入れた料理は、食材本来の味わいを大切にしています。特別プランで、ぜひご賞味ください。

2泊 46,600円
3泊 59,070円

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。

Restaurant 渓の
ホームページは
コチラ



※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。

「斎藤駕籠屋」の最新情報は
こちらからご覧ください。▶



「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

◎ 360度の大絶景が広がる白馬・八方尾根を散策

日程 7月2・16・30日◎
案内 和氣 峰行
参加費 9,500円
(ロープウェイ代・現地自由食)
27℃ 17℃



世界から注目を集める夏の白馬・八方尾根にご案内します。北アルプス白馬連峰の唐松岳(標高2696m)から四方八方に尾根が延びていることから名付けられた「八方尾根」。ツアーでは Gondola とリフトを乗り継ぎ、標高1830メートルまで空中散歩。北アルプスの雄大な山並みと、7月ならではの新緑と高山植物の彩りが、目の前いっぱいに広がります。「うさぎ平テラス」にはテラスやレストランも。どこを見渡しても大絶景という気持ち良い写真撮影や散策を思い思いにお楽しみください。
※自由時間は2時間15分のため八方池までは行けません。

◎ バスで気軽に行く白糸の滝と北軽井沢

日程 7月3・10・17日◎
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(現地自由食)
26℃ 17℃



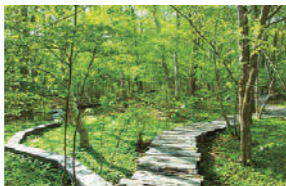
16年ぶりに訪れるのは、軽井沢を代表する名瀑・白糸の滝と、自然豊かな北軽井沢エリアです。高さ約3m、幅約70mの岩肌から糸のように水が流れ落ちる白糸の滝は、真夏でもひんやりした空気に包まれる人気スポット。マイナスイオンたっぷりの遊歩道を歩けば、軽井沢らしい清涼感を全身で味わえます。北軽井沢では、浅間山を望むダイナミックな景色と、広々とした高原ならではの開放感が魅力。夏の軽井沢は駐車場探しに苦戦するほどにぎわいますが、バスツアーなら駐車場の心配はありません。ストレスフリー&リラックスしてお楽しみください。

◎ 八ヶ岳高原の爽やかな風景と「八ヶ岳倶楽部」に初案内!

日程 7月24・31日◎
案内 堀内 潔
参加費 8,000円
(現地自由食)
26℃ 22℃

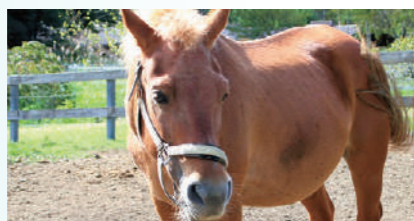


標高1000mを超える八ヶ岳高原へ、真夏だけの特別バスツアーに出かけませんか。午前中は専用バスで一面に広がる高原野菜の畑や牧草地、雄大な八ヶ岳連峰の景色をご覧ください。そして今回初めてご案内するのは、故・柳生博氏創業の「八ヶ岳倶楽部」です。40年程かけて人工林から落葉広葉樹の森へ。木洩れ日の中散策も楽しめます。昼食は自由なので、混雑する時期ですが時間が合えば名物のフルーツティーやピーンチャーのバイ包み焼きをお楽しみください。午後は高原鉄道小海線の旅に向かいます。



◎ 御嶽山麓の高原で日本在来種の木曾馬にふれる

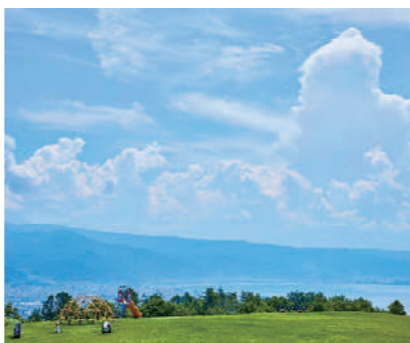
日程 8月6・20・27日◎
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(木曾馬の里で自由食)
26℃ 20℃



8月でも朝晩は涼しい開田高原。移動中の車窓からは御嶽山の雄大な姿と一面の緑の草原が広がる様子を観ることができます。ご案内する「木曾馬の里」には、日本在来種・木曾馬とふれあうことができます。ちょっぴり胴長短足でしっかりとした首、そして大きなおなか特徴で、性格は温厚な木曾馬。牧歌的な風景の中でのんびり草をはむ姿を眺めたり、引き馬体験で高原の風を感じたり、かわいらしい馬たちとの時間は特別な思い出になるはず。また、乗馬体験は各自自由選択です。ご希望の方は昼食前に受付・実施となります。

◎ 諏訪湖の絶景を望む名車好きが集まる博物館へ

日程 8月7日◎ 1日限定
案内 野田 美和
参加費 7,500円
(入館料込み・現地自由食)
29℃ 20℃



車好きな方にぜひご参加いただきたい初企画のツアーです。ご案内するのは、日産の名車が並ぶ「プリンス&スカイラインミュージアム」です。歴代モデルや貴重な展示の数々を見学。往年のファンはもちろん、初めての方も楽しめるスポットです。博物館の建つ鳥居平やまびこ公園では、さわやかな風と開放的な絶景を満喫。眼下に広がる諏訪湖と山並みのコントラストは、写真映えも抜群! どうぞお楽しみに!

◎ 夏空に映える雄大な山々と自然に出会う「上高地」

日程 7月1・8・15・22・29日◎
5・12・26日◎
8月2・9・23・30日◎
4日◎、19・26日◎
案内 駕籠屋 パーデンスタッフ
参加費 7,500円(現地自由食)
7月 23℃ 17℃
8月 24℃ 18℃



「年1回は必ず訪れたい」「訪れる時期によって、異なる自然の魅力を感じる」と、何度でも訪れたい上高地。3.5時間たっぷり設けた自由時間でハイキングを楽しんだり、児童橋周辺でのんびりランチやおみやげ探しをするなどお楽しみください。標高が高い分日差しが強いので、帽子やサングラス、薄手のアウターなど日焼け対策もお忘れなく。

◎ 「黒部ダム」の観光放水で涼を感じて

日程 7月9・23日◎
8月21・28日◎
案内 堀内 潔
参加費 9,500円
(電気バス代込み・現地自由食)
7/8月 23℃ 19℃



戦後、高度経済成長期を迎えると各地で電力不足が発生し、関西地方では停電が頻発。それを受けて関西電力が社運をかけた大規模プロジェクトが黒部ダムの建設でした。その過酷さは映画「黒部の太陽」にも描かれ、ご存じの方も多と思います。美しい弧を描くアーチ式のダムの高さ(堤高)は186mで現在も日本一! 周りの山々にも溶け込む美しい風景は、全国有数の観光地にもなっています。観光放水の水しぶきを浴びたり、トンネル内で涼しさを感じてください。

◎ 16名限定! 歴史好きにはたまらない! 北信の古墳めぐり

日程 8月25日◎ 1日限定
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円
(現地自由食)
24℃ 20℃



千曲市の森將軍塚古墳と、長野市の大室古墳群という、北信濃を代表する2つの古墳を巡ります。信濃国最初の王の墓とされる森將軍塚古墳では善光寺平を一望する大パノラマと、復元された前方後円墳のスケールを体感。大室古墳群では日本最大級の積石塚古墳群がつくり出す独特の景観と、ミステリアスな古代史の世界に浸れます。長野の古代ロマンを、ぎゅっと一日で味わってみませんか?

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
(夕食付料金 消費税込・入湯税別、宿泊税別)

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)

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◎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事です。



2026年7月1日◎~7月31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	75,900円	87,450円
4泊	64,900円	76,450円
3泊	52,800円	64,350円

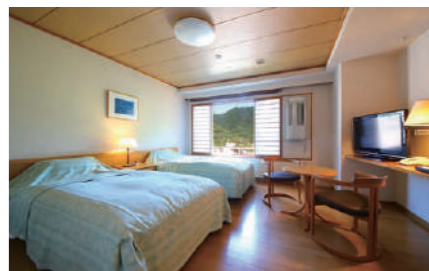
2026年8月1日◎~8月31日◎まで ※8月8日◎~15日◎を除く

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

お客様のニーズに応える バリエーション豊かな客室



お部屋をグレードアップしませんか?

- +1,100円/1泊で
 - ・スーペリアツイン
 - ・スーペリア 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、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。 ※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。 ※料金表記は消費税込・入湯税別・宿泊税別です。

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

	Aタイプのお部屋	Bタイプのお部屋	Cタイプのお部屋
2026年7月1日◎~7月31日◎まで	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㎡)
5泊	139,700円	138,050円	124,300円
4泊	113,300円	111,980円	100,980円
3泊	86,900円	85,910円	77,660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	「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
2026年7月1日◎~7月31日◎まで	151,250円	149,600円	135,850円	135,850円
2026年8月1日◎~8月31日◎まで	151,250円	149,600円	135,850円	135,850円
2026年8月1日◎~8月31日◎まで	151,250円	149,600円	135,850円	135,850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。 ※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。 ※料金表記は消費税込・入湯税別・宿泊税別です。

楽しむ



Column スタッフのおすすめ

「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

皆さんは普段、どのような洗顔料を使われていますか？クリームに泡、ジェル、拭き取りなどたくさん種類があって迷われますよね。そこで今回おすすめするのは「お助け美容石けん 抹茶」です。

抹茶の茶葉とエキスを含んだきめ細かい、もっちり泡が、毛穴の汚れや古い角質を落としてくれます。セラミドやコラーゲン、プラセンタエキスなどの美容成分もたっぷり配合。すっきりとした洗い上がりとさっぱりとしたお茶の香りは、汗をかく夏シーズンにもおすすめ。泡立てネットも付いているので、とってもお得です。



お助け美容石けん 抹茶

定価 1,210円(税込)

週末の特別なひととき

ロビーコンサート

〈金曜日 20:00~開演〉

7月3日 MANAMI, 浅尾真実
【フルート、ピアノ】

10日 Les Cloches(レ・クロッシュ)
【ピアノ、チェロ】

24日 月とノクターン
【歌、ピアノ】

31日 ジェラルドかわさき
【マリンバ、ピアノ、パーカッション】

8月7日 中野亜維里、青山瑠美子
【ソプラノ、ピアノ】

21日 milt's
【ボーカル、オカリナ、ギター】

28日 太田香織・指出麻琴
【ソプラノ、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▶▶



7/10 ▶▶
Les Cloches



バーデン倶楽部

ネイチャートレック Nature Trek



斎藤ホテルにはかつて、四季折々の草花や鳥、移ろいゆく景色の中で自然の素晴らしさに触れていただく「自然塾」という体感型プログラムがありました。多くのお客様に長く愛されてきたこのプログラムの精神を受け継ぎ、新たな楽しみ方を皆さんと共有する野外プログラム「ネイチャートレック」をバーデン倶楽部でスタートします！

自然と向き合い身体を動かしながら五感をフルに使ってそのエネルギーを感じ、心身ともに本当の意味での健康を手に入れていただくことを目指しています。信州の雄大な自然の中を舞台に、気軽に楽しめるハイキングから達成感あふれる登山まで、季節ごとに移り変わるコースで定期的に開催していく予定です。春の芽吹き、夏の緑、秋の紅葉、冬の静寂。移り変わる大自然の表情を、私たちと一緒に感じとりましょう。



第2回ネイチャートレック 「神秘の苔道・丸山～白駒池トレッキング」

催行日 2026年7月7日◎
行程 8:20ホテル発
10:00~15:30トレッキング(白駒荘でランチ)
17:15頃 ホテル着

定員 先着16名
参加費 13,500円(保険、昼食代含む)
持ち物 雨具(歩きやすいレインウェア)
飲み物、軽食(休憩の際に簡単に摂取できるもの)
タオル、日よけ対策の帽子など
登山に適したトレッキングシューズまたは登山靴



※一部整備された木道もありますが、それ以外は登山道になります。
苔のついた岩などは足元も滑りやすく歩きにくい箇所もあります。
※ストックをお持ちの方はご持参ください。
※こちらのコースは登山計画書の提出が必要な指定登山道になりますので、参加者すべての方の氏名・性別・電話番号が必要になります。お申し込みの際にお知らせください。

案内人



バーデン倶楽部トレーナー:平野

- ・NSCAパーソナルトレーナー
- ・JOTAアウトドアマウンテントレーナー
- ・JSPO山岳コーチ1

記念すべき第一弾は、安曇野市にある桜と北アルプスの絶景で知られる人気の里山で、登山道に1500本の桜が植えられた「光城山」へ行ってきました。

当日は曇りで少し肌寒かったため山頂であまり休憩を取りませんでした。満開に咲く桜と眼下に広がる安曇野平野を前に、参加された3人の方も喜んでくださいました。次回は7月、体力に自信のある方や登山に親しんでいる皆さん、お待ちしております！



ととのう

ホテルで

“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】
ふくらはぎ

- 壁やバーに両手でつかまり、背筋を伸ばしてまっすぐに立つ。
- 右足を真後ろに一歩引いてかかとを床に押し付けながら、ふくらはぎを伸ばす。20秒程度キープ。
- ②の動作はふくらはぎが伸びていることを意識しながら行う。左足は膝を曲げてOK。
- 反対側も同様に行う。



お盆期間のレッスンについて
8月9日◎~14日◎は
「水中ウォーキング」が休講です。

鹿教湯 information

6/20頃~下旬 温泉街にホテルが発生

斎藤ホテルのそば、湯端通りのホテル水路では、例年ホテルが観賞できます。夕暮れ時に幻想的な光を放ちながら舞うホテルを、散歩がてら観賞してみるのもおすすめです。

6月21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

開催日 期間中の毎週日曜
時間 9:00~
上田市丸子農産物直売加工センターあざつゆが、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。

8月14日◎ 鹿教湯温泉 納涼 盆踊り大会

開催日 8月14日◎
時間 19:00~20:00
場所 鹿教湯温泉交流センター駐車場
雨天時は交流センター多目的ホールで実施

地域の人たちに混じって、知らない踊りでも見よう見まねで楽しく踊りましょう。鹿教湯温泉の盆踊りの定番は「鹿教湯小唄」「丸子ドドンコ」「炭坑節」「東京音頭」の4曲♪

2026 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 上高地 R休 休業日	2 白馬・八方尾根	3 白糸の滝と北軽井沢 R休 休業日	4 R休 休業日
5 上高地	6	7 R休 休業日	8 上高地	9 黒部ダム	10 白糸の滝と北軽井沢 R休 休業日	11 R休 休業日
12 上高地	13	14 霧ヶ峰高原・車山 R休 休業日	15 上高地	16 白馬・八方尾根	17 白糸の滝と北軽井沢	18 R休 休業日
19	20	21 霧ヶ峰高原・車山 R休 休業日	22 上高地	23 黒部ダム	24 ハゲ岳倶楽部	25 R休 休業日
26 上高地	27	28 霧ヶ峰高原・車山 R休 休業日	29 上高地	30 白馬・八方尾根	31 ハゲ岳倶楽部	R休 休業日

黒字…斎藤駕籠屋 ★…斎藤駕籠屋PICKUP R休 休業日 …Restaurant淡 休業日 R休 休業日 イベント・フェア

2026 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ファミリメニュー
2 上高地	3 志賀高原東麓山	4 上高地	5 R休 休業日	6 御嶽山麓の高原	7 諏訪湖と博物館	8 R休 休業日
9 上高地	10 志賀高原東麓山	11 ファミリメニュー	12 R休 休業日	13 御嶽山麓の高原	14 黒部ダム	15 ミニゾル
16	17	18 R休 休業日	19 上高地	20 御嶽山麓の高原	21 黒部ダム	22 R休 休業日
23 上高地	24 志賀高原東麓山	25 古墳巡り	26 上高地	27 御嶽山麓の高原	28 黒部ダム	29 R休 休業日
30 上高地	31 志賀高原東麓山					R休 休業日

※斎藤駕籠屋は天候状況により、先行を変更する場合もございます。ご了承ください。※イベント・コンサートは状況により中止を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。

充実のプログラム!

バーデン倶楽部のご利用方法

【お盆期間のレッスンについて】

8月9日(日)～14日(金)は「水中ウォーキング」が休講です。

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

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 「毎朝ストレッチ」

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1,250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

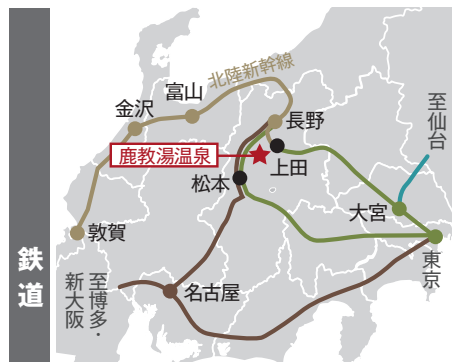
パーソナルメニュー 一例 ポールウォーク

参加費 (お1人様):30分 3,000円

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 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 大宮駅11:29発 北陸新幹線あさま609号 上田駅12:34着
(10:59に大宮着で乗り換え)

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 長野駅12:29発 北陸新幹線あさま616号 上田駅12:40着
(12:24に長野駅着で乗り換え)

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

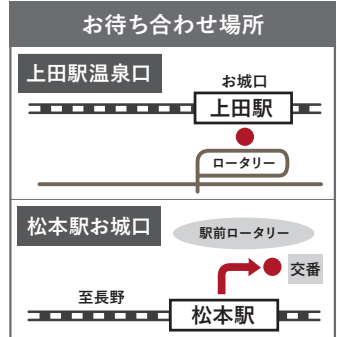
斎藤ホテルでは、公共交通機関を利用される方に送迎のサービスを無料で実施しています。普段はマイカーで移動される方も、時には電車や新幹線を利用してみませんか？

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 <https://www.saito-hotel.co.jp/>

