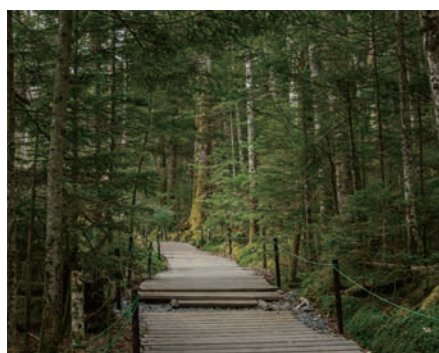


か け ゆ
信州鹿教湯温泉 斎藤ホテル
Special Greeting from Saito Hotel

斎藤たより

2026
9・10月号
Vol.244



酷暑を乗り越え、秋のはじまり

涼やかな信州を旅しよう



斎藤ホテル
ホームページ





『Restaurant 溪』×『シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー』

梔子ヴィンヤードツアー & Restaurant 溪 ペアリングランチ

斎藤ホテルがある上田地域には、魅力あふれるワイナリーがあります。なかでもRestaurant 溪でも提供しているシャトー・メルシャン 梔子ワイナリーのワインは、お客さまから大変ご好評をいただいております。前回に続いてこの秋も、シャトー・メルシャン 梔子ワイナリーとの共同企画が1日限定で決定いたしました！

日時 2026年10月11日(日)

【斎藤ホテルからご乗車の場合】 8:30 出発 ～ 15:30 お食事終了
【上田駅からご乗車の場合】 9:30 出発 ～ 16:15 解散

場所 【第一部】シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー
【第二部】Restaurant 溪 (斎藤ホテル内)

定員 限定20名様 (要予約・先着順)

料金 お一人様 35,000円 (税込)
※送迎、90分特別ツアー・テイスティング、
信州フレンチ特別コース (全6品)、
梔子ワイナリー厳選ペアリングワイン5種代を含みます
〈お食事&ペアリングのみのご参加〉
お一人様 25,000円 (税込)

Point

企画の魅力

当日は、Restaurant 溪ソムリエの久保がホテルからワイナリーまでご案内。到着後はワイナリー長の岡村敦氏自らナビゲートしてくださいませ。ワイナリーのこと、ワインのことなど豊かな風景とともに楽しみいただけます。

Restaurant 溪に戻ったら、岡村氏がセレクトした5種のペアリングワインとともに“信州のおもてなし”をテーマにした6品の信州フレンチコースの特別ランチタイム。ワイナリー長によるワインの誕生秘話や個性に耳を傾けながら、滋味豊かな信州食材と至高のワインが織りなす、珠玉のマリアージュをぜひご堪能ください。



シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー長 岡村敦 氏



Introduction

シャトー・メルシャン 梔子ワイナリーのご紹介

日本ワインの原点ともいえる、長い歴史を有するブランド「シャトー・メルシャン」。梔子ワイナリーは上田市丸子地区に2019年にオープン。地域・自然・未来との共生がテーマの、世界から評価されたブティックワイナリー。『ワールド・ベスト・ヴィンヤード2025』にて世界46位、日本のワイナリーで唯一6年連続選出されています。



お申し込み

『斎藤たより』読者様の「**先行受付**」を開始いたします。お席に限りがございますので、ご希望の方はお早めにお電話でお申し込みください。

電話：0268-44-2211 (斎藤ホテル)

お申し込みの際は
「斎藤たよりのメーカーズランチを見た」
をお伝えください

Restaurant 溪からのお知らせ

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。9月からコースメニューが新しくなります。ぜひご利用ください。また9・10月は、火・水曜日の定休日のほか臨時休業がございます。日程をご確認の上ご予約ください。

9・10月の臨時休業日 | 9月5日(土)、17日(木)・18日(金)
10月11日(日)は貸切営業のため通常営業はお休みです。

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。

Restaurant 溪の
ホームページは
コチラ



斎藤ホテル presents

秋の楽しみ方

行楽シーズンの秋に、斎藤ホテルを起点にした旅行を楽しみませんか？

この秋は、斎藤ホテルでしか体験できない特別なイベントをたくさんご用意しています。お早めに宿泊やイベントのご予約を！



Enjoy Autumn 2

秋のお客さま感謝祭

〈日程〉
9/1(火)～9/3(木)

9/1
火

ビュッフェダイニング溪泉 特別メニュー

料理スタッフがその場で切り分けてご提供する人気のローストビーフは、松茸ソースをご用意！感謝祭限定で、贅の極みを尽くしたメニューを多数ご用意。どうぞお楽しみに！



※写真はイメージです

9/2
水

「さいとう菓子工房」アップルパイご提供

朝食時に「さいとう菓子工房」のアップルパイをご提供。信州産のリンゴをたっぷり使った、製法にこだわったサクサク生地のパイをどうぞ！

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」が、感謝祭にご宿泊いただいた皆さまのために演奏します。秋の訪れを感じる、涼やかな夜の雰囲気を感じながらお楽しみください。



感謝祭限定 お部屋プレゼント！

感謝祭期間中にご宿泊いただいたお客様に、お部屋プレゼントをご用意！今回は、斎藤駕籠屋のツアーでも活躍する『熊鈴』をプレゼント！

9/3
木

バーデン倶楽部企画「パワープレート無料体験会」

ホテル専属のトレーナーが運動指導をしてくれるバーデン倶楽部。宿泊のたびに利用してくださる方が増えてきました。そこで今回はいつもご利用くださる方はもちろん「これから身体を動かしてみたい」「運動習慣がないから気軽に何か試してみたい」といった方にも喜んでもらえる無料体験会をご用意しました！

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 15分/1枠
(体験は10分)

また当日は「ストレッチ」「水中ウォーキング」などの時間変更はなく、通常通りおこないます。そちらもぜひご参加ください。

■パワープレートって何？

パワープレートは前後・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、振動の強さやポーズ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。

高速な振動で刺激をかけることで、身体の機能向上や疲労回復、冷えや凝りの軽減などに役立ちます。心地よい振動でリラックスしたり、身体がポカポカするといった声も、体力に自信がない人にもおすすめです。ぜひこの機会に体験を！



足腰が不安な方には椅子をご用意。初めてでも簡単に使えますよ！

Enjoy Autumn 3

秋の味賞フェア

〈期間〉9/21(日)～10/31(土)

秋の味賞・松茸などきのこ類や、秋根菜と野菜の贅沢蒸しなどの料理を日替わりで25種類ほどご用意。どんなメニューが登場するのは当日のお楽しみ！さまざまな年代の人が楽しめる、バラエティに富んだビュッフェ料理をご堪能ください。



ととのう 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きる
ワンポイントレッスン！

【ストレッチ編】
首

- ① 左腕を少し体から離しながらおろします。
その時、指先は床に向かって伸ばすようにしながら
左の肩を下げます。
- ② ①の状態 で肩を下けたまま、頭をゆっくり右側に倒して
左側の首の筋が伸びているのを意識します。
- ③ 反対側も同様に行います。交互に3回程度くり返せば、
首のこわばりなどが改善します。



立った状態座った状態の
どちらも効果的になります。

じわじわと人気を集めています！ 『パーソナルコンディショニング』

一人ひとりの体のお悩みやその日のコンディションを確認しながら、その方に
あったストレッチやトレーニングなどを提供します。手技によるほぐしやストレッチ、
目的に応じた筋トレなどを組み合わせて行います。日々の動作をより快適に
する機能改善や、身体パフォーマンスの向上など、幅広い目的に対応しています。

こんな人に
おすすめ

筋肉のこわばりがある / 姿勢の歪み / 疲れが溜まっている
肩凝り / 腰の痛み / 運動不足による体力の低下 など

🗨️ お客さまの声

- ・膝、腰、肩の痛みに悩まされていましたが、
身体をほくしてもらった後は身体が軽くなったようで、
とても楽になりました。
- ・家で出来るストレッチやトレーニングも教えてくれるので
続いています。以前より痛みが楽になっています。
- ・宿泊のたびに必ずコンディショニングを受けています。
それほど気に入っています。

おすすめですよ



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〉

9月4 あらいなおこ・中村浩一
【クロマチックハーモニカ、ギター】

11 シソバジル
【ボーカル、ピアノ、ウッドベース】

25 井上貴子・高知尾純
【サクソ、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▶▶



10月2

やゆfish
【歌、三味線、パーカッション、シンセサイザー】

9 亀山薫・新山久志
【ピアノ、トロンボーン】

16 月とノクターン
【歌、ピアノ】

23 アマポーラ
【ボーカル、キーボード、レカント・ギター】

30 トリオ・プラム・クオーツ
【フルート、ユーフォニアム、ピアノ】

9/25 ≡
Inoue Takako
Takachio Jun



10/16 ≫
Tsuki to nocturne



鹿教湯 information

👉 11月下旬まで

温泉街の「朝市」で
地域の新鮮野菜をおみやげに

開催曜日 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。

2026 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 美ヶ原高原	2 上高地	3	4	5
		秋のお客さま感謝祭 R溪 休業日			ロビーコンサート	R溪 休業日
6 上高地	7 北ハヶ岳 ロープウェイ	8 美ヶ原高原	9 上高地	10 湯の丸高原 池の平温泉	11 白馬岩岳	12
		R溪 休業日			ロビーコンサート	
13 上高地	14 北ハヶ岳 ロープウェイ	15 軽井沢	16 上高地	17 白駒池	18 小布施	19
		R溪 休業日				
20	21	22	23	24 湯の丸高原 池の平温泉	25 白馬岩岳	26
		秋の味覚フェア R溪 休業日			ロビーコンサート	
27 上高地	28 北ハヶ岳 ロープウェイ	29 軽井沢	30 上高地			
	秋の味覚フェア R溪 休業日					

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。

2026 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ★ 黒部ダム	2 小布施	3
				秋の味覚フェア ロビーコンサート		
4 上高地	5 入笠山	6 軽井沢	7 上高地	8 バラクラ イングリッシュ ガーデン	9 白馬岩岳	10
		秋の味覚フェア R溪 休業日			ロビーコンサート	
11 メーカース ランチ	12 入笠山	13 奈良井宿	14 上高地	15 ★ 黒部ダム	16 小布施	17
		秋の味覚フェア R溪 貸切			ロビーコンサート	
18 上高地	19 光彩苑と 丸大場農園	20 軽井沢	21 上高地	22 ★ 黒部ダム	23 雲松寺と大町	24
		秋の味覚フェア R溪 休業日			ロビーコンサート	
25 上高地	26 光彩苑と 丸大場農園	27 奈良井宿	28 上高地	29 サンクゼール	30 雲松寺と大町	31
		秋の味覚フェア R溪 休業日			ロビーコンサート	

湯けむり 現代湯治プラン

読者限定

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・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)

連泊するほど
おトク!!

【宿泊税】のお知らせ

長野県では、2026年6月1日④のご宿泊から【宿泊
税】が導入されました。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、それににかかるサービス料のことです。

長野県
公式サイト



2026年9月1日④～10月9日⑤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10月10日④～11月7日④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

週末も同料金で宿泊できます

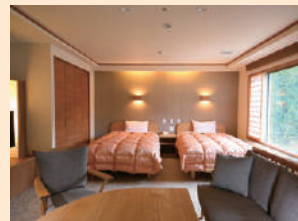


スタンダードタイプ
和室タイプ (8畳・33㎡)



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



スーパーアツイン (36㎡)



スーパー
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、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。 ※夕朝食ともにビュッフェダイニング溪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

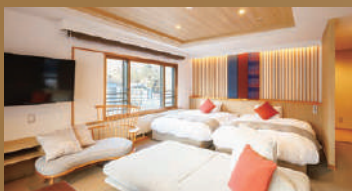
料金のご案内 2名1室ご利用時 大人お1人様料金 (夕朝食付料金 消費税込・入湯税別・宿泊税別)

Aタイプのお部屋



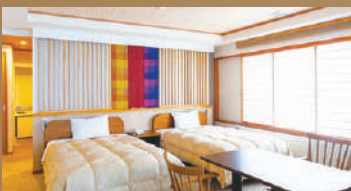
広々とした
プレミアムな
和洋室です。
(57㎡)

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9月1日④～10月9日⑤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10月10日④～11月7日④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

2026年9月1日④～10月9日⑤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10月10日④～11月7日④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

2026年9月1日④～10月9日⑤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

2026年10月10日④～11月7日④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。 ※夕朝食ともにビュッフェダイニング溪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。

「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～ ウォーキングボール 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

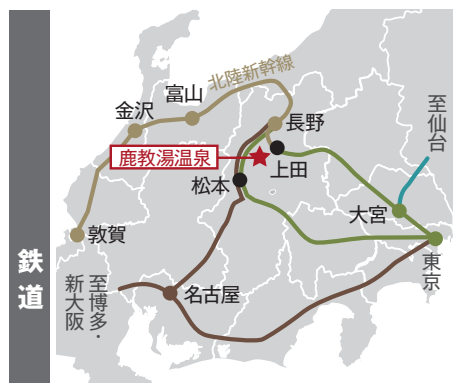
参加費 (お1人様):30分 3,000円

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
-----------	---------------	-----------

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)				

お帰り

新幹線推奨
上田から
電車推奨
松本から

東京方面

上田駅 12:41発	北陸新幹線あさま616号
------------	--------------

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	あずさ30号
------------	--------

長野方面

上田駅 12:34発	北陸新幹線あさま609号
------------	--------------

名古屋方面

松本駅 12:53発	じなの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

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

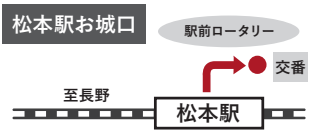
ホテル出発 11:00発 各駅(上田駅・松本駅)到着 11:45頃着

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 → 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。

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/>

