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

# 斎藤たより

2024 **9·10**月号

Vol.232







スタッフがおすすめする

# 斎藤ホテルの過ごし方「5泊プラン」

現代湯治を体感するなら5泊からの長期連泊が おすすめです。そこで今回はホテルのスタッフが 考える「5泊プラン」をご紹介。



### ホテル発着!気軽に参加できる斎藤駕籠屋のツアー

斎藤ホテルでは、自社で旅行業も営んでいます。毎月専属のスタッフがツアーのプログラムを考案している長野県+近隣県を日帰りでご案内する「斎藤駕籠屋」を目当てにリピートしてくださる方も多くいます。どの季節に訪れても美しい自然を間近に体感できる上高地は人気ツアーの1つです。





14:30 斎藤ホテルの送迎バスで移動し、チェックイン

16:30 温泉

18:00 ビュッフェダイニング渓泉で夕食

20:00 温泉 22:30 早めに就寝



7:00 朝食

8:20 斎藤駕籠屋の定番ツアー「上高地」に参加

17:00 ホテルに戻ったら客室で休憩

19:00 ちょっと遅めの夕食

21:00 温泉 22:30 就寝





### 好きな料理を自由に選べる夕食を楽しむ♪

斎藤ホテルでは「料理がおいしい」という評価をたくさんいただきます。1日目は定番のビュッフェ料理で 夕食を。旬の食材を使った和洋中の手作り料理、デザート、フルーツ、ドリンク類も充実しているので「食の遊園地」のような楽しさが感じられるはずです。



連泊するほどに"ととのう"

# 5泊の滞在で叶える 斎藤ホテルの「現代湯治」

日本で古くからある「湯治」の文化。温泉宿で長期 滞在をしながら温泉に浸かり、温泉の効能で体調を整 えたり、病気の治療や養生をおこなってきました。当 初は長期滞在が可能な権力者などに限られていました が、江戸時代に街道などが整備されたことで庶民にも 普及。

斎藤ホテルがある鹿教湯温泉も江戸時代の頃から湯 治場として栄えた歴史があります。神経痛や関節痛、 リュウマチなどに良いといわれる弱アルカリ性低張性 高温泉は無色透明のやわらかな湯が、多くの人の疲れ を癒やしてきました。また、湯は飲泉としても利用で き、飲泉番付で「東の大関の湯」と評されるほど飲み やすく、おいしい温泉として知られています。

斎藤ホテルでは歴史ある湯治の文化を引き継ぎながら、現代に合うスタイルに昇華した「現代湯治」が体験・

体感できる宿泊施設として、さまざまなサービスを提供しています。たとえば専属のトレーナーが直接指導してくれるトレーニングジムバーデン倶楽部や温泉プール、内村川のせせらぎや自然の音に包まれる渓テラス、ゆっくりと寛ぎながら作品の世界に浸れる図書室、旬の食材をふんだんに取り入れた、手料理の日替わりメニューでもてなす「ビュッフェダイニング渓泉」、さらには信州産の食材のおいしさをシンプルに、かつ美しくひと皿に盛り付けたコース料理で新たな信州の魅力を発見できる「Restaurant 溪」、そしてホテル発着の日帰りツアー「斎藤駕籠屋」など、長期滞在するからこそ体験・体感できる楽しみが凝縮されています。

5 泊からの滞在で叶える斎藤ホテルの「現代湯治」。 次回の滞在はいつもより時間をかけてゆっくりと、特 別な時間を味わってみませんか?



### 滞在中に一度は利用したい、Restaurant 溪

通常の宿泊料金に8,690円を加算いただくと、滞在中1回「Restaurant 溪」で夕食をご利用いただけます。ご提供するのは、長野県産にとことんこだわり、食材の味を活かしたオリジナルの創作信州フレンチです。季節ごとにメニュー内容が変わるので、何度でも体感したくなるとご好評いただいております。

3日目

7:00 朝食

11:00 前日の上高地ツアーの疲れを取るため、 ストレッチ教室でゆっくり体をほぐす

12:00 ランチは温泉街にあるイタリアンへ

16:00 渓テラスで休憩

18:00 「Restaurant 渓」で信州フレンチのコース料理

21:00 温泉

22:30 斌寝



7:00 朝食

9:00 斎藤駕籠屋で「中野市の ぶどう狩りと小布施」のツアーに参加

17:00 ホテルに戻ったら客室で休憩

19:30 夕食

21:00 温泉 22:30 就寝



### 連泊なら斎藤駕籠屋も2回参加できる♪

長野県は広く、自分たちで移動しようとなると時間や 労力がかかるもの。斎藤駕籠屋ならバスに乗るだけで OK。移動中の車内ではガイド役のスタッフが道中の観 光情報などを話してくれるので、1人参加でも退屈する ことなく楽しめます。また目的地まで1時間に一度は休 憩を取るので、座ったままで疲れることもありません。



### 最終日はホテルステイで心身のエネルギーチャージ

斎藤ホテルのそばにある内村川にかかる木橋「五台橋」や、 日本三大文殊の1つで鹿教湯温泉開湯の由来になった文殊 菩薩が祀られている「文殊堂」など見どころもたくさん。温 泉街を歩けば、斎藤ホテルが営む「さいとう菓子工房」も。 店内にはイートインスペースもあるので、

休憩にもおすすめです。

[5日]

7:30 朝食

9:30 温泉街を散策

12:00 ビュッフェレストラン渓泉で あんかけ焼きそばのランチ

15:00 温泉プールで水中歩行

16:00 エステルームで足裏マッサージ

18:00 夕食

20:00 温泉

21:30 図書室で読書

23:00 就寝



11:00 チェックアウト





### 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 19,580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)



### 2024年9月1日 国~10月4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	70,400円	79,090円
4泊	60,500円	69,190円
3泊	49,500円	58,190円

### 2024年10月5日 金~11月3日 国まで

	「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	84,590円
4泊	64,900円	73,590円
3泊	52,800円	61,490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



スーペリアツイン(36㎡)



スーペリア 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22,000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24,200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ブランもございます。 ※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。 ※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。 ※1人8,690円増しにて、ご夕食(1回)をRestaurant渓での「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渓でのご夕食は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 29,700円~ Bタイプ 29,370円~ Cタイプ 26,620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㎡)

### 2024年9月1日 🗓 ~ 10月4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	134,200円	142,890円
4泊	108,900円	117,590円
3泊	83,600円	92,290円

### 2024年10月5日 (11月3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	151,250円	159,940円
4泊	122,540円	131,230円
3泊	93,830円	102,520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㎡)

### 2024年9月1日回~10月4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	132,550円	141,240円
4泊	107,580円	116,270円
3泊	82,610円	91,300円

### 2024年10月5日 (11月3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	149,050円	157,740円
4泊	120,780円	129,470円
3泊	92,510円	101,200円

### Cタイプのお部屋



ツインベッド*0* 洋室です。 (33㎡)

2024年9月1日 国~10月4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	118,800円	127,490円
4泊	96,580円	105,270円
3泊	74,360円	83,050円

### 2024年10月5日 (11月3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	131,450円	140,140円
4泊	106,700円	115,390円
3泊	81,950円	90,640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渓でのご夕食は12才以上大人料金のみとなります。

### 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。





## のお客さま

日程:2024年 9月3日火

### ビュッフェダイニング渓泉

人気のローストビーフを秋は松茸ソースで ご提供します。何度でも味わいたくなる柔ら かな食感と肉の旨味をご堪能ください。

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

し、全身の筋肉をバランスよく刺激。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。

### ロビーde ナイトショー



通常は金曜日に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」も参加しています。

時間 9:30~17:30

(最終17:15開始)※要予約

場所 地下1階トレーニングルーム

参加費無料

所要時間 1人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、ご利用いただけない場合がございま す。予めご了承下さい。

週末の特別なひととき



〈金曜日 20:00~開演〉

9月 6 李文佳

【ヴァイオリン】

13 milt's

【ボーカル・ギター】

20 はにうたかこ

【歌・ピアノ】

富山優子トリオ

【ボーカル・ピアノ・ベース・ドラムス】

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 11 やゆfish 【新民謡】

> 78 井上貴子·高知尾純 【サックス・ピアノ】

25 亀山薫·新山久志 【ピアノ・トロンボーン】





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。

バーデン倶楽部スタッフが教える 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】

Point!

●体の前で両手を組む。

❷背中をできるだけ丸めながら 両手を体から離していく。

③下をのぞき込むように頭を落とし、 みぞおちを更に後ろへ引くように 背中をまるめて、20秒間静止。

4姿勢を戻すときはゆっくりと身体を起こす。



日替わりメニューがうれしい!

### ビュッフェダイニング

斎藤ホテルで提供しているビュッフェ料理は毎日すべて専属の 調理スタッフが手作りしています。大切にしているのは、旬の食 材を使って、食材が持つ味や食感を楽しんでいただくこと。そし て長期滞在でも飽きずに楽しんでいただけるよう、和洋中バリ エーションに富んだ40品以上のメニューをご用意しています。



期間:9月22日 回~10月31日★

今回のフェアでは秋の味覚・ 松茸をはじめ日替わりで25品ほどを ご用意します。

### Kestaurant 溪

信州産の旬の食材を、シェフ独自のアレンジで 生み出した信州フレンチを提供。里山の渓流沿いという立地を生かし、店内か らも渓谷の景色と調和するように空間を演出。建材に使用した信州産ブラン 集成材 「唐松丸」 を活かし、食器やカトラリー も県内で活躍する作家作品を用 いるなど、食、空間、サービスすべてに信州らしさを盛り込んでいます。

現代湯治プランの料金に8,690円(1人様)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。



12月までお楽しみいただけます。

### 9月 2024

### 1 2 3 4 5 6 7 上高地 秋のお客様感謝祭 ロビーコンサート 8 12 9 10 14 11 13 中野市 ブドウ狩りと 小布施 マルメロの駅 ながと 上高地 上高地 入笠山 あさつゆ R溪 休業日 ロビーコンサート 17 15 16 19 21 マルメロの駅 ながと 中野川 ブドウ狩りと 小布施 上高地 上高地 入笠山 あさつゆ R溪 休業日 ロビーコンサート 22 24 25 27 28 23 26 中野市 ブドウ狩りと 小布施 マルメロの駅 ながと 上高地 白馬岩岳 上高地 あさつゆ R溪 休業日 ロビーコンサート 30 上高地 白馬岩岳

2024



黒字…斎藤駕籠屋 ★…斎藤駕籠屋PICKUP R淡休業日 …Restaurant溪 休業日 ロビーコンサート イベント・フェア



斎藤ホテル発着「日帰りバスツアー

# ・10月の斎藤駕籠屋

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。



## PICK UP 9月



### 秋の気配を求めて 大人気「上高地」へ

斎藤駕籠屋で毎月ご案内しているツアー「上高地」。標高1500mに位置 する山岳リゾートで、長野県の定番観光スポットの1つです。

9月の市街地は残暑が厳しいですが、上高地なら日中20℃ほど、10月は ぐんと下がって12℃ほどに。梓川沿いに散策路が整備されているので、ト レッキングをする方は気温に合った服装とトレッキングシューズなど歩 きやすい靴でご参加ください。足腰に不安がある方は木製の吊り橋・河童 橋周辺に買い物や食事ができる店が集まっているので、そちらで休憩を。 清らかな梓川沿いから見る長さ36.6mある河童橋、その奥にそびえる穂高 連峰や焼岳の風景は写真スポットとしても人気です。

また紅葉は例年9月下旬から。10月 になると遠くに見える穂高連峰が冠雪 して、空の青、雪の白、そして紅葉とこ の時期だけの貴重な景色に出合えます。



### 秋の「上高地」

日 程 9月6日金、8・15・22・29日间、11・18・25日永 10月2・9・16・23・30日承、6・13・20・27日国

案 内 スタッフ

参加費 6,000円 (昼食代別)

### PICK UP 10月



### 五感で楽しむ森林浴 よこやけいこく 紅葉の横谷渓谷をトレッキング

斎藤ホテル専属のトレーナーがガイドとなり、一緒にトレッキングを楽 しみます。10月にご案内するのは茅野市の渋川上流に広がる横谷渓谷です。

川沿いには整備された約6kmの遊歩道があり、片道1時間30分~2時 間で散策できます。道中には武田信玄ゆかりの木戸口神社をはじめ4つの 滝を望むことができます。例年10月中旬からモミジやツツジなどの樹種 が紅葉し出して遊歩道を包み、まるで紅葉のトンネルを歩いているような 美しい景色を間近に森林浴が楽しめます。

遊歩道の多くはくだりの道ですが、一部は登山道のような急坂もありま す。道中で数回の休憩をはさみながら歩きますが、トレッキング好きな方

や健脚な方向けのツアーとなります。 10月は日中でも14℃前後と肌寒いの で、暖かな服装とトレッキングに適し たシューズでご参加ください。



(B)

バーデン倶楽部トレーナーと行く 横谷渓谷トレッキングツアー

日 程 10月21・28日 月

案 内 市川 雅典・トレーナー

参加費 6,500円 (昼食代別)

※参加費は税込表記です。※各コース最小催行人数は4名様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。

「吝藤智籍屋」の最新情報は こちらからご覧ください。▶



Q検索

1泊または2泊でご宿泊希望のお客さまは



(C)

### エゾリンドウが咲く「入笠山」

日程 9月9・16日月

案 内 市川 雅典

参加費 8,500円

(昼食代別・リフト代込)



長野県富士見町にある高原リゾート「富士見パノラマリゾート」から行けるのが、南アルプスの北端にある日本三百名山・入笠山です。標高1955mと初心者向けの山ながら、晴天時には富士山や八ヶ岳など名だたる山々を望むことができると人気です。9月はエゾリンドウや風に揺れるススキなど初秋らしい景色を鑑賞できます。

※スキー場の緩斜面を歩きます。履きなれた靴でご参加ください。

(D)

### お買い物ツアー 「道の駅 マルメロの駅ながと」

日 程 9月10・17・24日火

案 内 ドライバー

参加費 2.000円



上田市のとなり、長和町にある「道の駅マルメロの駅ながと」は、地元の 農産物や加工品、中南信の特産などが揃う農産物直売所マルシェ黒耀、古 本や古道具を揃えた軒下フリーマーケット、地元の作家作品を販売するク ラフト市などバラエティーに富んでいます。敷地内には足湯や縁結び神社 も。チェックアウト後の参加も可能です。

(E)

### お買い物ツアー「あさつゆ」

日 程 9月12・19・26日余

案 内 ドライバー

参加費 2,000円



地域の農家が栽培した旬の農産物やおみやげにぴったりな加工品などが所狭しと揃う「農産物直売加工センターあさつゆ」にお連れします。いつもの食卓に並ぶ定番野菜を多数揃え、秋にはきのこやぶどうといった旬の味覚も。午前中の短いツアーなので、当日送迎バスでお帰りの方もご参加いただけます。お気軽にどうぞ!

F

### 中野市 「**ブドウ狩り**」と「小布施」

日 程 9月13・20・27日金

案 内 和氣 峰行

参加費 8,500円

(昼食代別・体験料込・入園料込)



秋の味覚はたくさんありますが、長野県内ではブドウもその1つです。果樹農家が多い中野市のブドウ農園で、自分でブドウを収穫をする体験をしながら、その場でもさまざまな品種のぶどうを味わうことができる「ブドウ狩り」と、北信エリアの人気観光スポット「小布施」にご案内します。時期的に新栗の時期、小布施の銘菓・栗菓子をおみやげにいかが。

(G)

### 秋の「白馬岩岳 マウンテンリゾート」

日程 9月23・30日月

案 内 市川 雅典

参加費 8,500円

(昼食代別・ゴンドラ代込)



斎藤駕籠屋では久しぶりにご案内する「白馬岩岳マウンテンリゾート」。 ゴンドラで8分間の空中散歩を楽しんだ先は標高1289mの白馬岩岳山頂 にたどりつき、そこからは北アルプスや白馬村、遠くに北信エリアの山々 など360度の眺望を楽しめます。絶景テラス「HAKUBA MOUNTAIN HARBOR」からは紅葉が楽しめ、例年10月頃には三段紅葉も楽しめます。 (H)

### 「サンメドウズ清里」と 「平山郁夫シルクロード美術館」

日程 10月3・10・17日余

案 内 和氣 峰行

参加費 9,500円

(昼食代別·入園料込·入館料込)



山上のアウトドアリゾート「サンメドウズ清里」。センターハウスからパノラマリフトを使えば、標高1900mの「清里テラス」で最高の眺望体験が楽しめます。八ヶ岳ブルーと呼ばれる空の下に広がる紅葉の景色を観賞しましょう。午後は日本画家・平山郁夫の作品とシルクロード関連9000点以上の美術品を収蔵する「平山郁夫シルクロード美術館」にご案内します。

### 「黒部ダム」と紅葉

日 程 10月4·11日金

案内 市川 雅典

参加費 9,500円

(昼食代別・電気バス代込)



長野県との県境近い富山県立山町にある「黒部ダム」。この山奥に巨大なダムを造る一大プロジェクトは大本正次の「黒部の大陽」で描かれ、のちに映画化。目玉は日本一の高さから毎秒10トン以上の水が噴き出る観光放水で、2024年は10/15まで観ることができます。周辺に色づく紅葉と合わせてお楽しみください。

 $\bigcirc$ 

### 初秋の「志賀高原」

日程 10月7・14日月

案 内 市川 雅典

参加費 9,000円

(昼食代別・リフト代込・ スカイレーター代込)



北信州にある志賀高原横手山にご案内します。例年9月下旬から山々の色は変化を始め、標高2307mの横手山山頂から眼下に広がるダケカンバやナナカマド、カエデなどの木々による錦繍の趣が一望にお楽しみいただけます。標高が高く、気温が低いエリアへのご案内となりますので、防寒対策は万全に整えてご参加ください。

(K)

### 秋の味覚 松茸

日程 10月18・25日金

案 内 和氣 峰行

参加費 29,000円 (昼食代込·体験料込)

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く場合がございます(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。

### 大町市「霊松寺」の紅葉

日程 10月24・31日余

案 内 和氣 峰行

杂 内 和米 唯1

参加費 6,500円 (昼食代別·拝観料込)



昨年ご案内した紅葉ツアーの中で「一番紅葉がきれいだった」と好評だったのが、長野県北西部の大町市にある「霊松寺」です。応永11年に開かれた曹洞宗の寺院で、長野県指定有形文化財(県宝)に指定された山門は見事な茅葺き屋根が特徴で、日本建築の技が感じられます。付近にはイチョウやモミジ、ツツジなどの木があり、色鮮やかな紅葉が風景に彩りを添えます。

### スタッフのおすすめ♪ 斎藤ホテル近郊の観光スポット

長期連泊の魅力は、滞在中に自分でも自由におでかけできること。そこで斎藤ホテル "近郊"エリアを対象にした、おすすめスポットをご紹介。愛車や公共交通機関で行ける スタッフおすすめのスポットをご紹介。

### 日本百景の1つ! 『岩島』



かつてはひと続きであったとされる岩が、長 い年月をかけて千曲川の浸食削られたことによ り生まれた大岩壁「岩鼻」。「上田 道と川の駅 お とぎの里」から望め、頂上にある「千曲公園」ま ではトレッキングも可能で、雄大な千曲川と上 田市街地を一望できます。

住所 アクセス 上田市小泉塩田川原2575-2 (上田 道と川の駅 おとぎの里)

斎藤ホテルから車で約35分

### 紅葉が美しい

### 巣栗渓谷 緑の広場



ビーナスラインへ向かう途中にある上田市武 石地域にあるスポット。食事や買い物ができる 武石観光センターの前には釣り堀があり、釣っ たニジマスをその場で塩焼きにして食べること もできます。巣栗渓谷は紅葉の名所としても知 られています(見頃は例年10月下旬から)。

上田市武石上本入2384-65 住所 斎藤ホテルから車で約35分 アクセス

### 宿場の面影を残す『柳町』



上田城の城下町、そして北国街道上田宿とし て歴史を育んできた「柳町」。上田駅から歩いて 15分、上田城跡公園から10分ほどの場所にあ ります。白い土壁に格子戸の家など宿場の面影 を残すレトロで美しい街並みには、造り酒屋や そば屋、量り売りで買える味噌醸造のショップ、 天然酵母のパン屋などこだわりの店が軒を連ね ています。

住所		
	٠.	
アクセス		

上田市中央4丁目

斎藤ホテルから車で約40分

### 交通案内 ―県外から鹿教湯温泉へ―



東北方面から

東京方面から

新宿駅10:00発

東京駅 11:04発

161至401+14460C & 0000 万 特急あずさ13号

北陸新幹線あさま609号

■ 上田駅12:34着

| 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 |

北陸新幹線はくたか558号 | 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 |

名古屋·関西 博多方面から

北陸方面から

名古屋駅 11:00発

■ 特急じなの9号 .....

------(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)

■ 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

鹿教湯温泉の最寄り駅は「上田駅」「松本駅」です。 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)

上田駅温泉口・松本駅お城口より 13:30発

復路

往路

ホテル出発 11:00発

各駅(上田駅·松本駅)到着 11:45頃着

上田駅 ロータリー

お城口

松本駅お城口

至長野

駅前ロータリー 交番 松本駅

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。

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。

国道254線鹿教湯大橋·奥の沢·赤沢橋の大規模な補修工事が行われています。これに伴い規制区間は約1km、終日片側交互通行となります。 特に週末は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、松本方面の公共交通機関で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。

### 「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

▼IIIA、IRTAについた。 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いてます。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



〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉1387-2

斎藤ホテル

Q 検索

