

斎藤たより

新鮮な空気に満ちる信州の春。
花めぐり、まちめぐりを楽しんで。



松本城

CONTENTS

斎藤駕籠屋のイチオシ
3月 中野市「童謡・唱歌の旅」
春色を求めて「花めぐり」

ビュッフェダイニング源泉
4月は「郷土料理フェア」
4月3日(水)春のお客様感謝祭

受験を控えるご家族におすすめ!
鹿教湯文殊堂春祭り



3月

齋藤駕籠屋のイチオシ

中野市「童謡・唱歌の旅」



中山晋平記念館



エリアマップ

春の小川、故郷を連想する 中野市へ

誰もが人生の中で学び、歌う童謡や唱歌は、大正時代以降に子どもが歌うことを目的に数多くの曲が作られてきました。長野県内にも作曲家、作詞家として活躍された人たちがいます。3月のイチオシツアーでは「童謡・唱歌の旅」をテーマに、中野市と周辺エリアを巡ります。

最初にご案内するのは、長野県の北信・中野市にある「高野辰之記念館」です。1876年にこの地で生まれた高野辰之は国文学者として研究に没頭、やがて文部省国語教科書編纂委員に選ばれて、その地位を固めていきました。その一方で作詞家として「故郷」「朧月夜」「春が来た」などの唱歌を作詞。この記念館はかつて高野辰之が学び、教鞭をとった永江学校・永田尋常小学校の近くにある永田小学校旧校舎の跡地に建てられました。館内では当時の楽譜や写真、親に書いた手紙などを展示。記念館の前には小川が流れ、近くには非公開ですが生家もあり、周辺の景色を見るうちに高野の歌の世界を感じ取ることができます。

多くの人の心をとらえた 作詞家・作曲家の人生を観る

午後は高野辰之と同じ中野市出身の作曲家・中山晋平の生誕100年を記念し建てられた「中山晋平記念館」にご案内します。館内では愛用のピアノやオルガン、生涯を描いたビデオ鑑賞、リスニングコーナー、遺品の展示などを楽しむことができます。「てるてる坊主」「あめふり」「東京音頭」などの童謡、流行歌、校歌などジャンルを問わず作曲し、現在判明しているだけで生涯に1805曲(2021年時点)もの作品を残しました。その偉業から、アメリカの作曲家で数多くの歌曲を作ったフォスターに例えられ「日本のフォスター」と呼ばれています。

多くの人の心に刻まれている童謡・唱歌をめぐる旅を通じて、幼き日の思い出をふり返る、そんな1日になるのではないのでしょうか。



高野辰之記念館

中野市の街並み



①中野市「童謡・唱歌の旅」

日程 3月6・13日(水)・21日(木)

案内 和氣 峰行

参加費 7,000円(入館料込・昼食代別)



ほかにもバリエーションに富んだツアーをご用意!

3月 斎藤駕籠屋



② 諏訪のうなぎ

日程 3月1・8・15・22日(金)

案内 和氣 峰行

参加費 16,800円 (昼食代込・入館料込)

人気ツアーを今年も開催!大正5年創業の老舗「御うな 小松屋」にご案内します。産地にこだわらず、その時期の最高品質のうなぎを揃え、備長炭でじっくり、丁寧に焼き上げます。うなぎの町岡谷では「寒の土用の丑の日」を全国にPR中。冬は特に脂がのって、創業以来のタレとも相性が抜群。ほっとくつろげる純和風の落ち着いた店内も魅力です。中山道を大名行列で通るお殿様達も食べた、ここでしか味わえない絶品味付のうなぎを、ぜひご賞味ください。今回は鰻重・白焼き・鰻をつかった小鍋といったメニューをご提供させていただきます。



③ お買い物ツアー 道の駅マルメロの駅ながと

日程 3月2・9・16・23・30日(土)

案内 ドライバー

参加費 2,000円

上田市のおとなり、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をはじめ中南信の名物まで揃える農産物直売所マルシエ黒耀、古本や古道具を揃えた軒下フリーマーケット、地元の作家さんらの作品を販売するクラフト市などバラエティーに富む。

敷地内には縁結び神社もあるので、そちらもぜひ。チェックアウト前の参加も可能です。



④ 日本浮世絵博物館と松本市街散策

日程 3月5・12・19日(火)

案内 市川 雅典

参加費 6,000円 (昼食代別・入館料込)

12月に開催し好評だった松本市のまちあるきツアーを3月も開催! 最初に江戸時代後期の浮世絵コレクションが世界最大級の「日本浮世絵博物館」に立ち寄ってから約3時間の自由散策となります。

案内人は長野県内の観光スポットに精通しているので、質問すれば個々に合ったおすそめを教えることが可能。国宝・松本城をはじめ自分だけの松本まちあるきルートを探してみましょう。

「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名様とさせていただきます。 ※ツアーのお申し込みは前日の17:00までにフロントへお申し付けください。 ※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。

春色を求めて

花めぐり

2024年になって初めてお届けする「斎藤たより」。
斎藤ホテルは心と体の健康をコンセプトに掲げ、
宿泊してくださる方はもちろん、
皆さまに2カ月に一度お届けしている「斎藤たより」でも
お手紙を書くような気持ちで
当ホテルそして長野県の情報を楽しんでいただきたい。
そんな思いを込めています。

信州の春は、日ごとに自然の中に
あたたかな花の色が増えるところです。
この時期にしか出会えない桜をはじめ
花を軸にしたツアーをたくさんご用意しました。
今年はどんな花のある風景を楽しめるでしょうか。



高山村/氷中のしだれ桜



飯山市/菜の花公園



伊那市/高遠城址公園 桜雲橋



白馬村/大出公園



安曇野市/安曇野国営アルプスあづみの公園



山梨県/美相寺



小諸市/懐古園



駒ヶ根市/馬見塚公園



阿智村/月川の花桃

3月

①群馬県下仁田町「小幡宿」

日程 3月26日(火)

案内 和氣 峰行

参加費 6,500円(昼食代別)

城下町小幡の玄関口にある54本のソメイヨシノの桜並木。ピザが有名な「道の駅 甘楽」で昼食&買い物休憩。

②山梨県の桜

日程 3月27日(水)

案内 市川 雅典

参加費 6,500円(昼食代別)

武田氏の館跡に建てられた、桜の名所・武田神社。道中にも桜並木があり見るものを魅了。昼食は山梨名物ほうとうです。

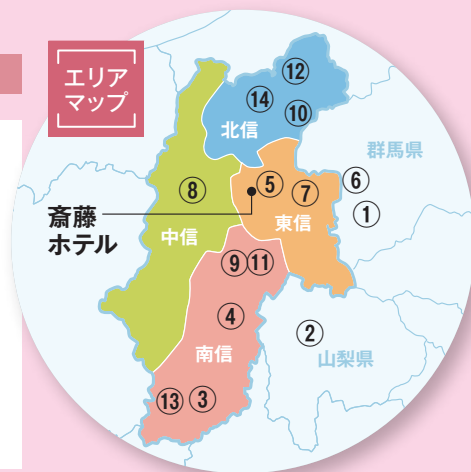
③南信濃の桜

日程 3月29日(金)

案内 市川 雅典

参加費 6,500円(昼食代別)

天竜峡エリアと飯田市の桜を巡ります。峰竜太さんの出身・下條村でそばの昼食。そこから下伊那エリアもまわる予定。



4月

④高遠の桜

日程 4月3日(水)、8日(月)

案内 市川 雅典

参加費 6,500円(昼食代別・入園料込)

毎年好評の高遠城址公園でたっぷり自由時間を設けます。屋台などもあるので自由食です。復路では伊那市「かんてんばば」もご案内。

⑤上田の桜

日程 4月5日(金)

案内 市川 雅典

参加費 5,000円(昼食代別)

上田城址公園を予定していますが、開花状況によっては斎藤ホテル周辺、丸子エリアの桜もご案内する予定です。

⑥群馬県「妙義の桜」

日程 4月10日(水)

案内 和氣 峰行

参加費 6,500円(昼食代別)

群馬県立森林公園さくらの里では、妙義山をバックに約5,000本もの桜を見ることができます。昼食は釜めしを予定。

⑦佐久・小諸の桜

日程 4月12日(金)

案内 市川 雅典

参加費 6,000円(昼食代別・入園料込)

午前中は「日本のさくらの名所百選」に選ばれる「小諸城址・懐古園」へ。午後はおとなり佐久平の桜を巡ります。

⑧安曇野・大町

日程 4月15日(月)

案内 市川 雅典

参加費 6,000円(昼食代別)

のどかな田園風景と凛々しくそびえる北アルプス山脈。春のすっきりとやわらかな空に映える花スポットへ。大町市街地で自由食を予定。

⑨諏訪の桜

日程 4月17日(水)

案内 和氣 峰行

参加費 6,000円(昼食代別)

諏訪湖畔を囲むように咲きほこる桜並木や、400本の桜が連なる横河川沿いの散策もお楽しみいただく予定です。

⑩高山村・小布施

日程 4月19日(金)

案内 市川 雅典

参加費 6,000円(昼食代別)

のどかな景色が広がる高山村の名所で五大桜のうち当日の見頃スポット、小布施町の千曲川河川公園を花散歩。

⑪蓼科高原

日程 4月22日(月)

案内 和氣 峰行

参加費 6,000円(昼食代別)

例年4月下旬から約300本のソメイヨシノが見頃を迎える茅野市「聖光寺」。あわせて蓼科湖周辺の散策と自由食時間を設けます。

⑫春の飯山

日程 4月24日(水)

案内 市川 雅典

参加費 6,500円(昼食代別)

「朧月夜」の情景が今なお残る飯山市「菜の花公園」は見渡す限り鮮やかな黄色の菜の花で埋め尽くされます。他にも北信地域の花の名所にもご案内予定。

⑬阿智(月川)の花桃

日程 4月26日(金)

案内 市川 雅典

参加費 9,500円(昼食代込)

阿智村の月川温泉周辺は花桃の里と呼ばれ、約5,000本もの花桃を觀賞できます。昼食は人気のイタリアン「レストラン ココロズム」へ。

⑭飯綱の水芭蕉

日程 4月30日(火)

案内 市川 雅典

参加費 6,500円(昼食代別)

スキー場近くの広大な湿原には1周約30分の遊歩道があり、40万株ほどの水芭蕉が群生。大座法師池にある「長野フォレストヴィレッジ」で昼食。



「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名様とさせていただきます。 ※ツアーのお申し込みは前日の17:00までにフロントへお申し付けください。 ※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。ツアー当日に見頃を迎えるスポットをご案内します。

イベントの日程・内容等は状況により変更・中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。

春のお客様感謝祭

日程
2024年
4月3日(水)

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、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。



ロビーde ナイトショー

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。



ビュッフェダイニング 溪泉

※写真はイメージです

“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。
春らしい山菜ソースでお楽しみください。

“1ドリンクサービス”

感謝祭の日だけ、特別に1ドリンクをご用意しています。

バーデン倶楽部イベント

「鹿教湯を歩こう!」

8名様限定

時間 14:30～(1時間程度)

集合 ロビー(14:15)

参加費 無料 ※要予約

温泉街を散策しながら、ご自身のペースで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休講となります。
※イベントは当日の天候や路面の状況等により変更・中止となる場合がございます。

バーデン倶楽部 Baden Club

各日
10名様
限定

3・4月 特別レッスン 「リズムシャドー」

日程 土曜日開催 ※3月2日(土)は休講です。
時間 16:00～16:30
場所 地下1階トレーニングルーム
参加費 1人 1,000円 ※事前予約制

音楽に合わせてシャドーボクシングを行う有酸素運動のクラス。

ステップを踏みながらしっかり身体を捻ってパンチを出すため、脂肪燃焼だけでなく背中や腰回りのシェイプアップにも効果的!



ビュッフェダイニング 溪泉

郷土料理フェア

2024年4月1日(月)～4月30日(火)

夕食のビュッフェに“山菜料理”が登場!

春の味覚といえば“山菜”です。独特の苦味がやみつきになるふきのとう、食感が楽しいらの芽やコシアブラの天ぷらなどをたっぷりご提供いたします。あわせて冠婚葬祭時にいされる根菜たっぷりの煮物料理・煮こじもお楽しみください。

※写真はイメージです



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: 2024年4月28日(日) 予定

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。

※新型コロナウイルス等で、縮小や中止になる場合がございます。ご了承ください。



ロビーコンサート

金曜日 20:00～開演



3月

1日(金)

関田春香・
新家智子・松井洋子
【サクソフォン・フルート・ピアノ】



8日(金)

Rmonie

【キーボード・
オカリナ・ボーカル】



15日(金)

三船しのぶ・
菊地信子

【ハンマーダルシマー・ピアノ】



22日(金)

Twinkle

【フルート・ピアノ】



29日(金)

Trio Plum Quartz
(トリオプラム クォーツ)

【フルート・ユーフォニアム・ピアノ】



4月

12日(金)

やゆfish

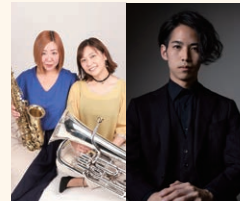
【新民謡】



19日(金)

Varitoon・片寄拓海
(バリトーン)

【サクソフォン・ユーフォニアム・ピアノ】



26日(金)

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。



プレミアム 溪 -Kei- 湯治プラン

【料金のご案内】2名1室ご利用時のお1人様料金

Aタイプ

広々としたプレミアムな和洋室です。



2024年3月16日(土)~5月2日(木)まで

1泊目 29,700円

2泊合計 57,200円

3泊合計 83,600円

4泊合計 108,900円

「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金

1泊目 38,390円

2泊合計 65,890円

3泊合計 92,290円

4泊合計 117,590円

Bタイプ

Aタイプより少しコンパクトな和洋室です。



2024年3月16日(土)~5月2日(木)まで

1泊目 29,370円

2泊合計 56,540円

3泊合計 82,610円

4泊合計 107,580円

「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金

1泊目 38,060円

2泊合計 65,230円

3泊合計 91,300円

4泊合計 116,270円

Cタイプ

ツインベッドの洋室です。



2024年3月16日(土)~5月2日(木)まで

1泊目 26,620円

2泊合計 51,040円

3泊合計 74,360円

4泊合計 96,580円

「Restaurant溪」ご夕食1回利用時料金

1泊目 35,310円

2泊合計 59,730円

3泊合計 83,050円

4泊合計 105,270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。

2024 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 諏訪のうなぎ ロビーコンサート	2 道の駅 マルメロの駅 ながと
3	4	5 日本浮世絵博物館と 松本市街散策	6 ★中野市 「童謡・唱歌の旅」 R溪 休業日	7	8 諏訪のうなぎ ロビーコンサート	9 道の駅 マルメロの駅 ながと バーデン倶楽部
10	11	12 日本浮世絵博物館と 松本市街散策	13 ★中野市 「童謡・唱歌の旅」 R溪 休業日	14	15 諏訪のうなぎ ロビーコンサート	16 道の駅 マルメロの駅 ながと バーデン倶楽部
17	18	19 日本浮世絵博物館と 松本市街散策	20 R溪 休業日	21 ★中野市 「童謡・唱歌の旅」	22 諏訪のうなぎ ロビーコンサート	23 道の駅 マルメロの駅 ながと バーデン倶楽部
24	25	26 群馬県下仁田町 「小幡宿」	27 山梨県の桜 R溪 休業日	28	29 南信濃の桜 ロビーコンサート	30 道の駅 マルメロの駅 ながと バーデン倶楽部
31						

2024 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 高遠の桜 春のお客様感謝祭 R溪 休業日	4	5 上田の桜	6 バーデン倶楽部
7	8 高遠の桜	9	10 群馬県 「妙義の桜」 R溪 休業日	11 郷土料理フェア	12 佐久・小諸の桜 ロビーコンサート	13 バーデン倶楽部
14	15 安曇野・大町	16	17 諏訪の桜 R溪 休業日	18 郷土料理フェア	19 高山村・小布施 ロビーコンサート	20 バーデン倶楽部
21	22 蓼科高原	23	24 春の飯山 R溪 休業日	25 郷土料理フェア	26 阿智(月川)の 花桃 ロビーコンサート	27 バーデン倶楽部
28	29 鹿教湯 文殊堂春祭り	30 飯綱の水芭蕉 R溪 休業日				

黒字…斎藤駕籠屋 ★…斎藤駕籠屋のイチ押し 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 バーデン倶楽部

※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。

「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

Q 検索

連泊するほど
おトク!!

湯けむり 湯治プラン

読者限定

2024年3月16日(土)～5月2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
3泊	49,500円	58,190円
4泊	60,500円	69,190円
5泊	70,400円	79,090円

料金のご案内

お1名様2名1室スタンダードタイプご利用時
(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)
※10F プレミアムフロア 溪-Kei-は除きます。

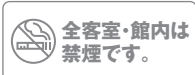
※夕朝食ともにビュッフェダイニング溪泉でのお食事となります。
※1人8,690円増しにて、ご夕食(1回)をRestaurant溪での
「信州フレンチコース」に変更いただけます。お電話にてご要望ください。
※Restaurant溪でのご夕食は12歳以上大人料金のみとなります。

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。

「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。ホームページからのご予約もできます。
<https://www.saito-hotel.co.jp/>

『北陸新幹線』がもっと便利になる! 2024年3月16日(土)、金沢～敦賀 間が延伸・開業!

これまでは東京～上田～金沢 間を運行していた北陸新幹線が
ついに福井県まで延伸。斎藤ホテルの宿泊前後に、気軽に行ける
ようになりました。同日からはかがやき・はくたかの運行時間が
変更になります。

◆たとえば北陸新幹線で
東京～福井 間は **最速 片道2時間51分**
東京～敦賀 間は **最速 片道3時間8分**



交通案内 ー 県外から鹿教湯温泉へー

鉄道	東京方面から	東北方面から	北陸方面から	名古屋 関西 博多方面から
2024年春のダイヤ改訂が3月にあります。各鉄道の最新時刻表はインターネットなどでご確認ください。 (掲載内容は2024年1月時点の情報となります) 	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	2024年 3月15日(金)まで 仙台駅 9:25発 — 東北新幹線やまびこ54号 (10:59に大宮駅着で乗り換え) — 大宮駅 11:29発 — 北陸新幹線あさま609号 — 上田駅 12:34着 2024年 3月16日(土)から 仙台駅 9:25発 — 東北新幹線やまびこ130号 (10:59に大宮駅着で乗り換え) — 大宮駅 11:29発 — 北陸新幹線あさま609号 — 上田駅 12:34着	2024年 3月15日(金)まで 金沢駅 9:23発 — 北陸新幹線はくたか558号 — 上田駅 11:13着 金沢駅 10:58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 2024年 3月16日(土)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	2024年 3月15日(金)まで 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 (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) — 名古屋駅 11:00発 — 特急じなの9号 — 松本駅 13:05着 2024年 3月16日(土)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 (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) — 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。

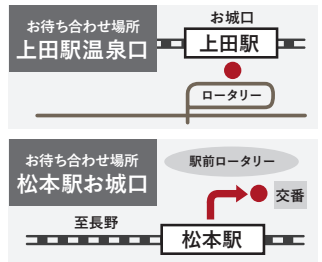
斎藤ホテルの 無料送迎バス 予約制 毎日運行 (所要時間 約40分)

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?

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。

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。



●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

