



さいたまのみなさまへ

べっしょ かけゆ 別所温泉・鹿教湯温泉 お得な宿泊プラン

この冬限定

期間 平成30年1月10日(水)～3月10日(土)



上田城東虎口櫓門

信州上田「お得な宿泊プラン」は、さいたま市を核とした、東日本を元気にするための「東日本連携・創生フォーラム」による、さいたま市と長野県上田市の連携事業です。

長野県上田市は、大宮駅から北陸新幹線を利用して約60分で行ける“さいたまに近い”魅力の観光地です。

さいたまのみなさんに「信州上田」を知ってもらい、また行きたい、何度でも訪れたいと思っていただくきっかけとなることを願っています。信州の冬は、雪が降り、寒いといったイメージがあると思いますが、上田市は比較的雪が少なく、寒いことがより一層「温泉」を引き立ててくれます。

「温泉に行きたい」さいたまのみなさんの期待に、「来てもらいたい」上田の温泉や食事、人の情が伝わるおもてなしで応えます。

特典① プラン特別料金・おもてなしを提供

別所温泉・鹿教湯温泉の各旅館が「プラン特別料金」や「おもてなし」を用意してみなさまをお迎えます。*詳細は各旅館にお問い合わせください。



特典② 抽選で「上田産のお米」プレゼント

期間中、宿泊された旅館でアンケートにご協力いただいた方には、抽選で、上田産の長野県オリジナル米「風さやか」をプレゼント！

特典③ 「オリジナルエコバック」プレゼント

期間中、このチラシを「上田駅観光案内所」「上田市観光会館」「ゆきむら夢工房」「別所温泉駅観光案内所」「鹿教湯温泉交流センター」にご持参ください。もちろん「上田市特製オリジナルエコバック」を進呈します。

日帰りでもOK



FM NACK5 GOGOMONZ メインパーソナリティ
三遊亭 鬼丸 さんゆうてい おにまる
信州上田観光大使

出身は信州上田
1997年1月に三代目三遊亭團圓歌に入門し、前座名「歌ご」として同年5月に鈴木演芸場で初高座を踏む。2000年6月には二つ目に昇進して「きん歌(三代目)」と改名。2002年には若手落語家によるユニット「大江戸台風族」結成に参加した。
2010年9月に真打に昇進して「鬼丸」を襲名。天保年間に活躍した「東亭鬼丸」から取られたもので、今回、180年ぶりに復活。

私の故郷上田に私の第二の故郷さいたまからぜひお出かけください。お蕎麦は有名な「刀屋」以外にも「おお西」「佐助」、美味だれ焼き鳥もいけど、実は洋食「ベンガル」、トンカツ「こぶたや」といった名店多数。
酒蔵が六軒あるので現地でもお土産でも。「和田龍」「亀齢」の酒蔵なら駅からも近いですよ。あと「すくだせ農場」のこういらずという大豆で我が家は毎年味噌を作っています。
ぜひあなたの第二の故郷に上田はどうですか。



演歌歌手
野村 美菜 のむら みな
信州上田 - 歌と愛を紬 - 大使

1999年17歳の時に歌手を志し仙台から上京。オーディション会場で作曲家・水森英夫氏に才能を見いだされ、2004年日本コロムビアレコードより三代目コロムビア・ローズとして「出航五分前」でデビュー。2009年7枚目のシングル「城下町ブルース」を歌ったことがきっかけとなり、歌の舞台である「信州上田～歌と愛を紬～大使」に任命される。2015年歌手生活12年目を迎え、同年7月1日より日本クラウンレコードへ移籍。2015年10月7日、上田が舞台となった「千曲川哀歌(エレジー)／くれないの船」が発表。2017年1月11日「北上川」発売。同年9月11日に最新作「伊良湖水道」をリリース。

私、野村美菜の一押しのおすすめスポットは、歴史を紡いできた「真田地域」です。真田地域の散策はもちろん、真田の観光拠点となっている「ゆきむら夢工房」さんでは、地粉を使用したそば打ち体験や、おやき作りなど信州の食文化も体験もできます。
私もそば打ちを体験させて頂きましたが、自分で打ったそばはより美味しく感じました。
信州の歴史ロマン、食文化を肌で感じることができる魅力いっぱいの上田市へぜひ足をお運びください。

別所温泉旅館組合

〒386-1431 上田市別所温泉
TEL0268-38-2020 FAX0268-38-8887

※別所温泉旅館組合加盟店の宿泊料金は全て税別です。

上松屋 料金 ¥10,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 1628
TEL0268-38-2300

かしわや本店 料金 ¥25,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 1654
TEL0268-38-3011 FAX0268-38-3772

旅館 桂荘 料金 ¥16,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 1671
TEL0268-38-2047 FAX0268-38-3929

齋藤旅館 料金 ¥8,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 202
TEL0268-38-2139 FAX0268-38-2853

旅館 晴山 料金 ¥8,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 317
TEL0268-38-2826 FAX0268-38-2826

玉屋旅館 料金 ¥16,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 227
TEL0268-38-3015 FAX0268-38-3027

民家風旅館 **チロル亭** 料金 ¥8,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 1762
TEL0268-38-2539 FAX0268-75-2239

旅館 つるや 料金 ¥10,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 216
TEL0268-38-3008 FAX0268-38-3009

旅館 中松屋 料金 ¥15,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 1627
TEL0268-38-3123 FAX0268-38-8221

旅の宿 南條 料金 ¥9,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 212
TEL020268-38-2800 FAX0268-38-2824

かわせみの宿 料金 ¥12,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 323
TEL0268-38-2043 FAX0268-38-2034

七草の湯 料金 ¥18,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 1621
TEL0268-38-2323 FAX0268-38-8453

旅館 花屋 料金 ¥17,000~

〒386-1431 上田市別所温泉 169
TEL0268-38-3131 FAX0268-38-7923

緑屋吉右衛門 料金 ¥11,481~

〒386-1431 上田市別所温泉 225
TEL0268-38-2016 FAX0268-38-2065

別所温泉



心に響くおもてなし

どこか懐かし

心が通う温泉街

開湯1500年、信州最古の温泉のひとつといわれる別所温泉は、善光寺と相対し両参りの対象とされる北向観音堂を初め、徒歩15分以内で行くことができる国宝や重要文化財など、寺社仏閣の多いことから、「信州の鎌倉」と呼ばれ県内外のお客様から親しまれてきました。

これは別所温泉に太陽の力がとどまり、その力を大地のために、疲れた体を癒すことができる「気」の集まる場所であったためだと考えられてきたからです。現在は「太陽と大地の聖地」＝「別所温泉」として地域の特性を生かしたお土産や体験を通じ、多くのお客様に癒しと明日への活力を与えています。



地元人とふれあう温泉街のぶらり旅



別所温泉には現在14軒の個性豊かな宿があり、温泉地のよさを感じてもらえるよう、日々おもてなしを磨いております。大手旅行会社のアンケートでは全国でもトップクラスの評価をいただいております。信州観光の拠点として、善光寺や軽井沢、松本城、諏訪湖へもアクセス抜群！こぢんまりとした宿で、ゆったりと癒しの時間を過ごしたいお客様にはぴったりの温泉地です。

別所温泉旅館組合の 全ての宿で使える 宿泊10%OFF特典

宿への直接電話予約に限りです。
詳しい料金等に関しましては各館にお問い合わせください。



北向観音 節分会 2月3日



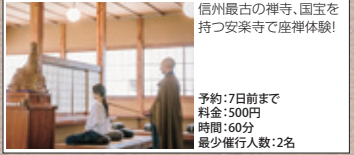
100年以上続く伝統の節分会で、厄除け祈願の年男女・申込者が常楽寺に参集し、北向観音堂へ練り歩きます。その行列の先頭には赤・青・黒の三鬼が加わり、にぎやかに追難を行います。その後、芸能人や有名人、力士、七福神による豆まきを北向観音堂境内にて執り行います。福豆は抽選券と一緒に袋に入っており、豪華景品と引き換えが出来ます。前入りの2月2日宿泊がお勧め!!

ノルディックウォーク



旅館のイケメン若旦那と、デート気分でお散歩ウォーク、ノルディックウォークの指導員免許を持つ旅館若旦那と観光しながら健康増進のお散歩ウォークが出来ます。旅館の若旦那は小さいころから別所温泉で育ってきたこともあり、定番の観光スポットだけでなく、その季節ならではの、知る人ぞ知る観光スポットも健康増進をしながら楽しく紹介しちゃいます。
予約：前日まで 時間：60分 料金：500円 最少催行人数：2名

座禅体験(北向観音)



信州最古の禅寺、国宝を持つ安楽寺で座禅体験!

予約：7日前まで
料金：500円
時間：60分
最少催行人数：2名

信州の鎌倉 歴史探訪ツアー



朝9時出発で、別所温泉周辺の寺社仏閣を回るバスツアーです。料金1000円で信州の鎌倉を満喫できます。

予約：前日まで
時間：3時間半
料金：1000円
(別途予約料がかかります)
最少催行人数：4名

体にやさしいおもてなし



鹿教湯温泉

今どきの湯治場
昔ながらの湯治場

鹿教湯温泉と言う名前は、文殊菩薩が鹿に化身して信仰心の厚い猟師に、温泉のありかを教えたと言う伝説に由来しています。昔から鹿教湯の宿には、「杖」の忘れ物が多くあったことからその効能は明らかです。多くの方から「単純温泉にも色々あることがよく分かりました」と言われる名湯です。そして、健康の里として、温泉地づくりをしてきたその歴史を今も色濃く残しています。狭いながらも、その起伏に富んだ自然環境は、温泉街から100m程上った展望台から深い渓谷までありますので、21番名所めぐり(スタンプラリー)・鹿教湯温泉めぐりなど、楽しく温泉街をめぐっていただく事もできます。温泉街には、温泉プールや様々な種類の入浴施設がある「クアハウスかけゆ」(水着着用施設)があります。クアハウスでは、水中運動・水中リラクゼーション・水泳アドバイス・ヨガ等、様々な運動プログラムの提供をしているほか、卓球台もありますので、楽しみながら体を動かす事もできます。また、温泉街にある鹿教湯病院では、物忘れドックや予防エクササイズも行っています(要予約)。



一番多い忘れ物は「杖」でした。

鹿教湯温泉の特徴は、何と言ってもその自然の立体感です。この時期は「氷灯ろう夢祈願」をはじめとした冬ならではの絶景を楽しんでいただくことができます。ちょっとおしゃれに、冬支度をして歩いてみませんか? 一方で、温かい屋内で楽しんでいただくこともできます。温泉プールがあり、専属のトレーナーが常駐していることを活かした健康的なアクティビティも提供しています。晴れても、雨や雪が降っても、屋でも夜でもお楽しみいただけます。



氷灯ろう夢祈願

12月27日～1月31日(悪天候以外毎日)
温泉街～屋根のある橋「五台橋」・文殊堂周辺に約200個の氷の灯ろうを灯します。温泉街から見える様子は映画館のスクリーンを見るかの様です。夕方4時半に文殊の湯の前にお越しいただけると点灯体験もしていただけます。

アクアポールエクササイズ体験会

1月16日、2月6日、3月6日(すべて火曜日)
10:00～11:30 クアハウスかけゆにて水中ウォーキング専用開発された特殊なボールのエクササイズを、温泉プールを使って体験していただくことができます。
【問い合わせ先】クアハウスかけゆ TEL0268-44-2131

ばんび～ゆ

隔週土曜日 14:35 上田駅温泉口発鹿教湯温泉行き(路線バス車内)
地元の3人のママさんたちが路線バスに同乗させていただき、鹿教湯温泉までの道中ボランティアバスガイドを行っています。上田駅～鹿教湯温泉は、路線バスが片道500円となっています。冬場の運転が不安な方にもおすすめです。

- 鹿教湯温泉旅館協同組合**
- 〒386-0322 上田市鹿教湯温泉
TEL0268-44-2331 FAX0268-45-3712
※鹿教湯温泉旅館協同組合加盟店の宿泊料金は全て消費税込み・入湯税別です。
- いづみや旅館** 電話 ¥8,640～16,200
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1385
TEL0268-44-2001 FAX0268-44-2004
- 河鹿荘** 電話 ¥8,640～12,960
〒386-0322 上田市西内 864
TEL0268-44-2036 FAX0268-44-2037 チラシ持参で信州りんごプレゼント
- かつら旅館** 電話 ¥5,400～11,880
〒386-0322 上田市西内 1211
TEL0268-44-2523 FAX0268-45-3464 夕食時、日本酒またはウーロン茶1本付き
- 国民宿舎鹿月荘** 電話 ¥7,590～8,640
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1295-2
TEL0268-44-2206 FAX0268-45-3546 チェックアウト時に1名様ににつき粗品プレゼント
- 黒岩旅館** 電話 ¥5,400～18,360
〒386-0322 上田市西内 1248
TEL0268-44-2428 FAX0268-45-3714
- 斎藤ホテル** 電話 ¥14,580～39,096
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1387
TEL0268-44-2211 FAX0268-45-3540 夕食時、飲み物1本付き
- 齊北荘** 電話 ¥9,072～12,960
〒386-0322 上田市西内 1262
TEL0268-44-2417 FAX0268-45-3740
- 三水館** 電話 ¥16,200～27,000
〒386-0322 上田市西内 1866-2
TEL0268-44-2731 FAX0268-44-2733
- 鹿乃屋旅館** 電話 ¥10,800～12,960
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1462
TEL0268-44-2141 FAX0268-44-2142
- つるや旅館** 電話 ¥10,260～18,360
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1374
TEL0268-44-2121 FAX0268-45-3911
- 中村旅館** 電話 ¥7,560～12,960
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1386
TEL0268-44-2201 FAX0268-44-2008
- 永井旅館** 電話 ¥7,560～10,260
〒386-0322 上田市西内 1270-1
TEL&FAX0268-44-2704
- ふぢや旅館** 電話 ¥8,640～14,040
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1373-3
TEL0268-44-2204 渓谷沿い客室15%引き
- ホテルかめや** 電話 ¥～10,800
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1288
TEL0268-44-2336 FAX0268-45-3653
- 望山亭ことぶき** 電話 ¥12,960～17,280
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1447
TEL0268-44-2538 FAX0268-44-2835
- 大江戸温泉物語 **鹿教湯 藤館** 電話 ¥6,700～
〒386-0322 上田市西内 1258
TEL0268-44-2109 FAX0268-45-3157
- みやこ旅館** 電話 ¥7,560～15,660
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1381
TEL0268-44-2021 FAX0268-44-2023
- 旅館 玉屋** 電話 ¥7,560～
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1418
TEL0268-44-2522
- 鹿鳴荘** 電話 ¥8,640～12,960
〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1422
TEL0268-44-2236 FAX0268-45-3552
- 大江戸温泉物語 **桜館** 電話 ¥4,000～(素泊り)
とうしの宿 鹿教湯 桜館 ¥6,700(1泊2食)
〒386-0322 上田市西内 1160
TEL0268-44-2101 FAX0268-44-2102

鹿教湯温泉ではご宿泊のお客様にクアハウスかけゆの割引券(200円引き)を差し上げています。お申し付け下さい。

一緒に楽しみみたい信州うえだ



食べる



体験する



遊ぶ



探る

北国街道 柳町

中央には日本最長の千曲川(信濃川)が流れ、菅平高原や美ヶ原高原の雄大な自然に囲まれている上田市は、信州の政治と文化の中心として1200年余の歴史が脈々と流れ続けるまちです。そして、徳川の大量を二度にわたって退けた智将・真田昌幸公や、大坂の陣での奮闘ぶりから「日本一の兵(ひのもといちのつわもの)」と称えられた真田幸村公ら真田氏の歴史浪漫が薫るまちでもあります。

旅の自慢に それぞれの店、それぞれの味、探ってみよう



蕎麦
地元のそば粉を使った本格手打ちそば。上田のそばは盛りが多く、香り、のどごし、ボリュームともに大満足。市内には美味しいと評判の店がたくさんあります。



美味だれ焼き鳥
すりおろしニンニクが入った醤油ベースのたれを、焼き鳥にかけていただくご当地グルメ。半世紀以上にわたり地元で愛されてきた味わい。焼鳥屋や居酒屋などで食べられます。



あんかけ焼きそば
豚肉と海鮮、野菜たっぷりのあんかけ焼きそばは上田市民のソウルフード。酢からしをかけて食べるのが上田の定番。



馬肉うどん
上田名物「馬肉うどん」は、昔から馬肉食の文化がある信州ならではのうどん。馬肉が柔らかく煮込まれ、汁にもやはり馬肉のダシがきいて味わい深い一杯です。



菅平高原 菅平高原観光協会 TEL0268-74-2003
花の百名山「根子岳(ねごだけ)」と日本百名山「四阿山(あずまやさん)」の麓に広がる標高1,300mの高原。冷涼な気候と地形からラクビーやサッカーなど、スポーツ合宿の聖地として有名。日本のダボスとも称され、冬はスキーマのほかに、根子岳の標高2,170m位の地点まで走る雪上車・スノークヤットも楽しめます。



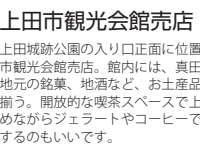
番所ヶ原スキー場
TEL0268-86-2213
標高1,300mのパウダースノーで初心者から中級者向けのファミリースキー場。ゆったり滑れます。スノーボードも全面滑走可能。



東山観光農園
TEL0268-39-0210
いちご狩りは1月から6月末まで。2種類のいちご狩りを楽しめます。爽やかな甘みで思わず笑顔になります。



地酒
信州の水と米、伝統の技から生まれた地酒は評判のおいしさ。



上田市観光会館売店
上田城跡公園の入り口正面に位置する上田市観光会館売店。館内には、真田グッズや地元の銘菓、地酒など、お土産が豊富に揃う。開放的な喫煙スペースで上田城を眺めながらジェラートやコーヒーでひと休みするのもいいです。

●観光情報のお問い合わせは…
(一社)信州上田観光協会
TEL0268-71-6074



Map showing Utsunomiya City and surrounding areas, including landmarks like 菅平高原スキー場, 東山観光農園, and 別所温泉. Includes a legend for public transport routes and a QR code for tourism information.

公共交通機関

東京駅	北陸新幹線 (1時間30分)	上田駅
大宮駅	北陸新幹線 (1時間10分)	上田駅
練馬IC	関越道 (約1時間)	藤岡JCT
浦和南IC	大泉JCT	藤岡JCT
	東京外環首都高速→関越道→上信越道 (約2時間40分)	

テレ玉「情報番組 マチコミ」で、長野県上田市のレギュラーコーナー『上田市へ行こう!』を好評放送中! 信州上田の魅力が“ぎゅぎゅ”っと詰まっています♪ 毎回お得なプレゼントもあるのでお見逃しなく!

上田市へ行こう!
今後の放送スケジュール

- 1月25日(木)
- 2月 8日(木)
- 3月 8日(木)
- 3月22日(木)

※放送日程は変更の可能性があります。

あなたと7PM まちコミュニケーション。
マチコミ
情報番組 machi-communication 月~金 16:30~18:00 生放送

今日の出来事や街の話題、気になるスポットに時の人。会話の弾む「埼玉の地域情報」を全力発信! 「埼玉ゆかり」のダンディなパーソナリティが「ご意見番」として「埼玉」を全力応援します。