

新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間等が変更する場合があります。詳細についてはお問い合わせください。

トレッキングゾーンB 日帰り温泉施設

- 01 温泉健康施設 ひんぐし湯さん館**  
 坂城町 坂城町網掛2002-4 Tel:0268-81-7000  
 単純硫黄泉  
 大人:550円/小学生:330円  
 20:00以降 大人:330円/小学生:220円  
 10:00~21:00 ■第4水曜日休館
- 02 室賀温泉 ささらの湯**  
 上田市 上室賀1232-1 Tel:0268-31-1126  
 単純硫黄泉  
 一般:500円/小中学生:250円  
 (5:00~8:00は一般300円/小中学生150円)  
 5:00~8:00/10:00~21:00  
 毎月第2、第4水曜日休館
- 03 くつろぎの湯**  
 青木村 青木村大字田沢3231 Tel:0268-49-1000  
 単純硫黄泉  
 大人(高校生以上):300円  
 小人(小中学生):200円  
 10:00~20:30  
 毎週月曜日休館(祝日の場合は翌日)
- 04 田沢温泉 有乳湯**  
 青木村 青木村大字田沢2698 Tel:0268-49-0052  
 単純硫黄泉  
 大人(中学生以上):200円  
 小人(4歳~小学生):100円  
 6:00~21:30 ■年中無休
- 05 別所温泉(共同浴場)**  
 上田市 [大湯・石湯・大師湯]  
 上田市別所温泉  
 Tel:0268-38-5750  
 単純硫黄泉 ■150円  
 6:00~22:00  
 休館日[大湯]第1・3水曜日、[石湯]第2・4火曜日、[大師湯]第1・3木曜日  
 [あいそめの湯]  
 上田市別所温泉58 Tel:0268-38-2100  
 単純硫黄泉 ■一般:500円/小中学生:250円  
 10:00~22:00  
 第2・4月曜日休館(祝日の場合は翌日)
- 06 沓掛温泉 小倉乃湯**  
 青木村 青木村大字沓掛419-1  
 Tel:0268-49-1126  
 アルカリ性単純硫黄泉  
 大人(中学生以上):200円  
 小人(4歳~小学生):100円  
 9月~5月/9:00~21:00 6月~8月/7:00~21:00  
 毎週火曜日休館(祝日の場合は翌日)
- 07 上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ**  
 上田市 上田市鹿教湯温泉1293 Tel:0268-44-2131  
 単純硫黄泉  
 大人:710円/小中学生:500円/未就学児:無料  
 16:00以降 大人:500円/小中学生:300円  
 10:00~20:00(受付は19:15まで)  
 毎月第2、第4水曜日休館(祝祭日は翌平日)※8月第2火曜日は営業  
 お風呂、温泉プールすべて水着着用。はだか入浴不可。
- 08 鹿教湯温泉 文殊の湯**  
 上田市 上田市鹿教湯温泉1369-1 Tel:0268-44-2288  
 単純硫黄泉 Tel:0268-44-2331(鹿教湯温泉旅館組合)  
 大人:300円/小学生:200円/幼児:無料  
 定休日なし ■9:00~21:00(入館は20:30まで)
- 09 大塩温泉共同浴場**  
 上田市 上田市西150 Tel:0268-42-1048  
 (丸子地域自治センター)  
 カルシウム・ナトリウム-硫酸塩-塩化物泉  
 大人:200円/小中学生:100円/幼児:無料  
 14:00~21:00 ■毎月15、30日休館
- 10 霊泉寺温泉共同浴場**  
 上田市 上田市平井2515-2  
 Tel:080-1261-8432(霊泉寺温泉旅館組合)  
 カルシウム・ナトリウム-硫酸塩-塩化物泉  
 大人:200円/小中学生:100円/幼児:無料  
 定休日なし ■7:00~21:00
- 11 武石温泉 うつくしの湯**  
 上田市 上田市武石1454-3 Tel:0268-85-3900  
 カルシウム・ナトリウム-塩化物-硫酸塩温泉  
 一般:500円/小人:250円  
 10:00~21:30  
 毎週水曜日休館
- 12 岳の湯温泉 雲漢荘**  
 上田市 上田市武石小沢根578 Tel:0268-85-2263  
 アルカリ性単純硫黄泉  
 一般:400円/4歳以上小学生まで:200円  
 8:00~22:00 ■年中無休 ■宿泊可
- 13 長門温泉 やすらぎの湯**  
 長和町 長和町古町2436-1 Tel:0268-68-2601  
 ナトリウム-硫酸塩泉  
 大人:500円/小人:300円  
 10:00~21:30  
 毎週火曜日休館(祝日の場合は営業)
- 14 和田信温泉 ふれあいの湯**  
 長和町 長和町和田4329 Tel:0268-88-0001  
 カルシウム・ナトリウム-硫酸塩-塩化物泉  
 大人:500円/小人:300円  
 10:00~21:00  
 毎週月曜日休館(祝日の場合は営業)



トレッキングゾーンA 日帰り温泉施設

- 19 千曲川温泉 ゆうふるtanaka**  
 東御市 東御市田中278-18  
 Tel:0268-63-3715  
 ナトリウム-塩化物泉  
 10:00~22:00  
 大人:510円/子供:300円  
 毎月第2水曜日休館
- 20 みつほ温泉 湯楽里館**  
 東御市 東御市和3875 Tel:0268-63-4126  
 10:00~22:00  
 ナトリウム-塩化物-炭酸水素温泉  
 大人:510円/子供:300円  
 毎月第3水曜日休館
- 21 真田温泉 ふれあいなだ館**  
 上田市 上田市真田町長7369-1  
 Tel:0268-72-2500  
 アルカリ性単純硫黄泉  
 大人:500円/小中学生:250円  
 10:00~21:30  
 毎週火曜日休館(祝日の場合は翌日)
- 22 千古温泉 千古温泉旅館**  
 上田市 上田市真田町横尾6395  
 Tel:0268-72-2253  
 10:00~20:00 ■単純硫黄泉  
 大人:500円/子供:250円  
 毎月20日休館(土日の場合は営業)
- 23 地蔵温泉 十福の湯**  
 上田市 上田市真田町傍陽9097-70  
 Tel:0268-75-3855  
 アルカリ性単純硫黄泉  
 (平日)大人:700円/子供:400円  
 (土日祝日指定)大人:750円/子供:400円  
 平日17:00以降 大人:500円/子供:300円  
 10:00~21:00 ■不定休

宿泊できる施設【温泉・ペンション】

- 上田市**
  - 上田市ホテル協会(宿泊施設:9軒)  
 上田西洋旅館 Tel:0268-26-1700
  - 上田市ホテル旅館組合(宿泊施設:13軒)  
 ホテル上田山荘 Tel:0268-22-9720
  - 別所温泉(宿泊施設:13軒)  
 単純硫黄泉  
 別所温泉旅館組合 Tel:0268-38-2020
  - 鹿教湯温泉(宿泊施設:19軒)  
 単純硫黄泉  
 鹿教湯温泉旅館協同組合 Tel:0268-44-2331
  - 大塩温泉(宿泊施設:1軒)  
 カルシウム・ナトリウム-硫酸塩-塩化物泉  
 Tel:090-1108-6157(大塩温泉旅館組合)
  - 霊泉寺温泉(宿泊施設:4軒)  
 カルシウム・ナトリウム-硫酸塩-塩化物泉  
 霊泉寺温泉旅館組合 Tel:080-1261-8432
  - 角間温泉(宿泊施設:1軒)  
 ナトリウム-塩化物-炭酸水素温泉など  
 岩屋館 Tel:0268-72-2323  
 ※2019(令和元)年度東日本台風災害により、当分の間休業。
  - 菅平高原(宿泊施設:99軒)  
 アルカリ性単純硫黄泉など  
 (一社)菅平高原観光協会 Tel:0268-74-2003
  - 岳の湯温泉(宿泊施設:1軒)  
 アルカリ性単純硫黄泉  
 雲漢荘 Tel:0268-85-2263
- 東御市**
  - 湯の丸高原-奈良原(宿泊施設:6軒)  
 (ホテル・ロッジ・ペンション旅館キャンプ場)  
 (一社)信州とうみ観光協会 Tel:0268-62-7701
  - 海野宿(宿泊施設:1軒)  
 (一社)信州とうみ観光協会  
 Tel:0268-62-7701
  - 芸術むら公園(宿泊施設:3軒)  
 (温泉、ペンション、民宿)  
 (一社)信州とうみ観光協会 Tel:0268-62-7701
  - 布引観音温泉(宿泊施設:1軒)  
 ナトリウム-塩化物泉  
 布引観音温泉 Tel:0268-67-3434
  - 布下温泉(宿泊施設:1軒)  
 ナトリウム-塩化物泉  
 きじま荘 Tel:0268-67-3409
  - 金原温泉(宿泊施設:1軒)  
 ナトリウム-塩化物-炭酸水素温泉  
 大田区休養村とぶつ Tel:0268-63-0261
- 青木村**
  - 田沢温泉(宿泊施設:3軒)  
 単純硫黄泉  
 青木村役場 Tel:0268-49-0111
  - 沓掛温泉(宿泊施設:2軒)  
 アルカリ性単純硫黄泉  
 青木村役場 Tel:0268-49-0111
- 長和町**
  - 姫木平-鷹山(宿泊施設【ペンション等】:80軒)  
 信州長和町観光協会 Tel:0268-68-0006
  - 美ヶ原高原周辺(宿泊施設:6軒)  
 (旅館・ホテル・キャンプ場等)  
 信州・長和町観光協会 Tel:0268-68-0006

宿泊できる施設【キャンプ場】

- 上田市**
  - 美栗キャンプ場  
 パンカロー有、オートキャンプOK  
 営業期間4月~11月  
 武石観光センター Tel:0268-86-2003
  - 市民の森公園キャンプ場  
 パンカロー有、オートキャンプ  
 営業期間4月~11月(市民の森はしほ山荘)  
 市民の森公園管理事務所 Tel:0268-23-0363
  - 別所温泉森林公園  
 パンカロー有、オートキャンプ  
 営業期間4月下旬~11月上旬  
 別所温泉森林公園 Tel:0268-38-2626
- 東御市**
  - 芸術むら公園キャンプ場  
 パンカロー有、オートキャンプ  
 営業期間3月上旬~11月中旬  
 アートヴィレッジ明神館 Tel:0268-67-0001
  - 湯の丸キャンプ場  
 パンカロー有、オートキャンプ  
 営業期間5月下旬~10月下旬  
 湯の丸高原ホテル Tel:0268-62-0376
- 青木村**
  - 横手キャンプ場  
 宿泊棟有、オートキャンプOK  
 営業期間4月~11月上旬  
 青木村役場商観光移住課 Tel:0268-49-0111

2021-2022

# 信州 上田地域 トレッキングマップ TOTAL MAP

信州上田地域トレッキングマップ Vol.1

このページはホームページからご覧いただけます  
<http://www.ueda-trenavi.jp/>

## 山が好きですか? 自然が好きですか?

### そんなあなたに贈る 信州上田地域トレッキングマップ

信州上田地域は、自然がいっぱい、山いっぱい。  
 本格的な登山は、ちょっと...というあなた。  
 この地域には、気軽に登れる里山がたくさんあります。  
 そんな里山を一気に紹介するのがこのトレッキングマップ。  
 このトレッキングマップを持って  
 この地域の山を制覇してみたいか? はいかがでしょうか?  
 ただし、里山といっても準備は万全に。

#### ★利用方法

- この地域の中心に千曲川が流れています。その千曲川を境にして、北(東)側を右岸地域、南(西)側を左岸地域に分けて、信州上田地域のトレッキングコースを紹介しています。(トレッキングゾーンA・B)上田地域周辺総合マップと上田地域を2つに分けたトレッキングゾーンA・B3つのパンフレットから構成されています。みなさんの行き先、用途に合わせてご利用ください。
- また、上田地域は、長野県内有数の温泉天国です。トレッキングなどで疲れた体を癒してくれる温泉スポットを上田地域周辺総合マップで案内しています。日帰り温泉施設あり、宿泊施設ありと、あなたのトレッキングプランに合わせてご利用ください。

信州上田地域トレッキングマップ Vol.1 2021.1.15

\*本パンフレットの記載金額は消費税10%を含む税額表記となっております。