

トレッキングゾーンB 日帰り温泉施設

01 温泉健康施設 **びんぐし湯さん館**

■坂城町 網掛2002-4 Tel:0268-81-7000
 ■単純硫黄温泉(アルカリ性低張性高温泉)
 ■大人:500円/小学生:300円
 ■20:00以降 大人:300円/小学生:200円
 ■10:00~21:00 ■第2、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木曜日

03 かつろぎの湯

■青木村 大宇田沢3231 Tel:0268-49-1000
 ■単純硫黄泉
 ■大人(高校生以上)300円
 ■小(小中学生)200円
 ■4~10月:10:00~21:30
 ■11~3月:10:00~21:00
 ■毎週月曜日休館※祝日は営業、翌日休業

04 田沢温泉 **有乳湯(うちゆ)**

■青木村 大宇田沢2698 Tel:0268-49-0052
 ■単純硫黄泉
 ■大人(中学生以上)200円
 ■小(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 別所温泉
 ■大湯・石湯・大師湯
 Tel:0268-38-5750
 ■単純硫黄泉 ■150円
 ■6:00~22:00
 ■休業日についてはお問い合わせください
 【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
 ■休業日についてはお問い合わせください

06 番掛温泉 **小倉乃湯**

■青木村 大宇番掛419-1
 ■単純硫黄泉
 ■大人(中学生以上)200円
 ■小(4歳~小学生)100円
 ■6:00~21:00
 ■毎週火曜日休館※祝日は営業、翌日休業

07 上田市鹿教湯健康センター **クアハウスかけゆ**

■上田市 鹿教湯温泉1293 Tel:0268-44-2131
 ■単純硫黄泉(弱アルカリ性低張性高温泉)
 ■大人:700円/小中学生:500円/幼児:無料
 ■16:00以降 大人:500円/小中学生:300円
 ■10:00~20:00
 ■毎月第2、第4火曜日休館(火曜が休日の場合はその翌日)
 ■お風呂、温泉プールすべて水着着用。はだか入浴不可。

08 上田市鹿教湯温泉センター **文殊の湯**

■上田市 鹿教湯温泉 Tel:0268-44-2288
 ■単純硫黄泉(弱アルカリ性低張性高温泉)
 ■大人:300円/子供:150円 ■定休日なし
 ■9:00~21:00

09 大塩共同浴場

■上田市 市内150 Tel:0268-42-3100
 ■カルシウム・ナトリウム-硫酸塩温泉
 (弱アルカリ性低張性高温泉)
 ■大人:200円/子供:100円
 ■14:00~21:00 ■毎月15、30日休館

10 霊泉寺共同浴場

■上田市 平井2515-2 Tel:0268-42-3100
 ■アルカリ性単純硫黄温泉(アルカリ性低張性高温泉)
 ■大人:200円/子供:100円 ■定休日なし
 ■7:00~22:00

11 武石温泉 **うつくしの湯**

■上田市 武石1454-3 Tel:0268-85-3900
 ■カルシウム・ナトリウム-塩化物温泉
 (弱アルカリ性低張性高温泉)
 ■大人:500円/子供:250円
 ■10:00~21:30
 ■毎週水曜日休館(水曜が祝日の場合はその翌日)

12 岳の湯温泉 **雲漢荘(うんげいそう)**

■上田市 武石小沢根578 Tel:0268-85-2263
 ■単純硫黄泉 ■大人:400円/子供:200円
 ■8:00~20:00 ■年中無休 ■宿泊可

13 長門温泉 **やすらぎの湯**

■長和町 古町2436-1 Tel:0268-68-2601
 ■ナトリウム-硫酸塩温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)
 ■大人:500円/小:300円
 ■10:00~22:00
 ■第2、第4水曜日休館(月曜が祝日の場合はその翌日)

14 和田宿温泉 **ふれあいの湯**

■長和町 和田4329 Tel:0268-88-0001
 ■カルシウム・ナトリウム硫酸塩温泉
 ■大人:300円/小:200円
 ■第1、3、5、月曜日は休館
 (月曜日が祝日の場合はその翌日)
 ■10:00~22:00



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 市中278-18 Tel:0268-63-3715
 ■ナトリウム塩化物温泉
 ■10:00~22:00
 ■大人:500円/子供:300円

20 みづほ温泉 **湯楽里館**

■東御市 和3875 Tel:0268-63-4126
 ■単純硫黄泉
 ■10:00~22:00 ■単純硫黄泉
 ■大人:500円/子供:300円
 ■年中無休

21 真田温泉 **ふれあいさなだ館**

■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

■上田市 真田町横尾6395 Tel:0268-72-2253
 ■単純硫黄泉
 ■大人:500円/子供:250円
 ■10:00~20:00
 ■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 真田町傍湯9097-70 Tel:0268-75-3855
 ■アルカリ性単純硫黄泉
 (平日)大人:600円/子供:300円
 (土日祝)大人:650円/子供:300円
 ■17:00以降 大人:400円/子供:200円
 ■10:00~22:00 ■不定休

宿泊できる施設 【温泉・ペンション】

上田市 ●別所温泉(宿泊施設:21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:30軒)
 単純硫黄泉(弱アルカリ性低張高温泉)
 鹿教湯温泉旅館組合 Tel:0268-44-2331

●大塩温泉(宿泊施設:1軒)
 カルシウム・ナトリウム-硫酸塩温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)
 丸子地域自治センター Tel:0268-42-3100

●霊泉寺温泉(宿泊施設:6軒)
 アルカリ性単純硫黄温泉(アルカリ性低張性高温泉)
 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・炭酸水素塩温泉
 岩屋館 Tel:0268-72-2323

●あすまや温泉(宿泊施設:1軒)
 単純硫黄泉
 あすまや高原ホテル Tel:0268-74-3300

●菅平温泉(宿泊施設:1軒)
 単純硫黄冷鉱泉
 菅平高原観光協会 Tel:0268-74-2003

●菅平高原温泉(宿泊施設:6軒)
 アルカリ性単純硫黄温泉
 菅平高原観光協会 Tel:0268-74-2003

●岳の湯温泉(宿泊施設:1軒)
 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)
 東御市観光協会 Tel:0268-62-1111

●芸術むら公園(宿泊施設:3軒)
 (温泉、ペンション、民宿)
 東御市観光協会 Tel:0268-62-1111

●布引観音温泉(宿泊施設:1軒)
 ナトリウム塩化物温泉
 布引観音温泉 Tel:0268-67-3434

●布下温泉(宿泊施設軒数:1軒)
 ナトリウム塩化物温泉
 木島荘 Tel:0268-67-3409

東御市 ●金原温泉(宿泊施設:1軒)
 ナトリウム温泉
 大田区休養村とうぶ Tel:0268-63-0261

青木村 ●田沢温泉(宿泊施設:4軒)
 単純硫黄泉
 青木村夜場 Tel:0268-49-0111

●沓掛温泉(宿泊施設:3軒)
 単純硫黄泉
 青木村夜場 Tel:0268-49-0111

長和町 ●姫木平(宿泊施設[ペンション等]:80軒)
 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)
 長和町夜場 Tel:0268-88-2345

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
 青木村夜場産業観光係
 Tel:0268-49-0111



宿泊できる施設 【キャンプ場】

上田市 ●粟栗キャンプ場
 バンガロー有・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
 (上田市芳田)
 バンガロー有・オートキャンプ×
 営業期間4月~10月
 市民の森公園管理事務所
 Tel:0268-23-0363

●別所温泉森林公園
 バンガロー有・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
 バンガロー有・オートキャンプ×
 通年営業
 アートヴィレッジ明神館
 Tel:0268-67-0001

●布引観音温泉
 ■東御市 布下498-1 Tel:0268-67-3434
 ■ナトリウム塩化物温泉
 ■7:00~22:30
 ■大人:320円/子供:160円 ■宿泊可

●布下温泉 木島荘
 ■東御市 布下81 Tel:0268-67-3409
 ■ナトリウム塩化物温泉
 ■11:00~22:00(火曜日のみ14:00~)
 ■大人:350円/子供:150円 ■宿泊可

信州 上田地域 トレッキングマップ TOTAL MAP

長野県上田市、東御市、長和町、青木村、坂城町

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もご覧いただけます
<http://www.ueda-trenavi.jp/>

横手館から北アルプスを望む

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した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? 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あ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 2010.6.ver.10