

めぐり湯

七福神外湯めぐり

スタンプラリー



温泉宿一覧

- 上山田温泉**
- 1 有田屋旅館
 - 2 梅むら旅館 うぐいす亭
 - 3 荻原館
 - 4 湯元 上山田ホテル
 - 5 亀清旅館
 - 6 小石の湯 正明館
 - 7 玉の湯
 - 8 遊子 千曲館
 - 9 民芸の宿 中央ホテル
 - 10 ホテル亀屋本店
 - 11 ホテル清風園
 - 12 和らぎの宿 ホテル晴山
 - 13 ホテル圓山荘
 - 14 湯楽ゆうざん
 - 15 山風荘
 - 16 湯本柏屋
 - 17 旅館 菊水
 - 18 旅亭たかの
 - 19 若の湯

- 戸倉温泉**
- 20 リバーサイド 上田館
 - 21 国楽館戸倉ホテル
 - 22 笹屋ホテル
 - 23 千曲乃湯 しげの家
 - 24 あさひ倶楽部

- 新戸倉温泉**
- 25 湯の宿 福寿草

- ビジネスホテル**
- 26 ホテルグリーンプラザ
 - 27 ホテルプラトン
 - 28 ホテルルートインコート上山田

スタンプを集めて
記念品を
ゲットしよう!!



スタンプラリーのご案内

- 入浴の際、各施設で下記スタンプカードにスタンプの押印を受けて下さい。
- 有効期間は、最初に入浴した日にちより1年間です。
- 7箇所のスタンプがそろいましたら信州千曲観光局へご持参下さい。
- 引き換えに記念品をお渡し致します。

お問い合わせ

信州千曲観光局
026-261-0300

引き換え時間
9:00~18:00 (年末年始休業)

切り取り線

布袋尊

湯の華銭湯瑞祥

恵比寿

つるの湯

大黒天

湯元かめ乃湯

福祿寿

湯のさとちくま
白鳥園

戸倉
上山田
温泉

七福神外湯めぐり
スタンプラリー

(各施設でスタンプを押印)

寿老人

戸倉国民温泉

弁財天

万葉超音波温泉

毘沙門天

戸倉観世温泉

名前

住所

2種類の湯が楽しめる 湯の華銭湯瑞祥

単純硫黄泉



営 9～25時(土・日・祝6～25時)
休 第3火曜
料 大人680円・小学生350円・
幼児100円(3歳以下無料)
☎ 026-275-4321
適応症 神経痛・筋肉痛・関
節痛・慢性消化器病・冷え性・
病後回復期・疲労回復・慢性皮
膚病・糖尿病 他

布袋尊

バリアフリーの共同浴場 つるの湯

単純硫黄泉



営 9～22時
休 第1・3水曜
料 大人250円・3歳～小学
生100円
☎ 026-261-0770
適応症 神経痛・筋肉痛・慢
性皮膚病・冷え性・切りさず
他

恵比寿

生命あたたまる温泉 湯元かめ乃湯

単純硫黄泉



営 10～23時(入場は22時30分
まで)
休 毎月16日及び月末日
料 大人350円・中人150円・小
人70円(2歳以下無料)
☎ 026-276-4664
適応症 神経痛・筋肉痛・関
節痛・五十肩・うちみ・慢性消
化器病・痔疾・冷え性・慢性皮
膚病・慢性婦人病 他

大黒天

温泉と食でおもてなし 湯のさとちくま 白鳥園

アルカリ性単純泉



営 9時30分～21時
(最終入館受付20時30分)
休 第2火曜
料 大人600円・3歳以上小学
生以下250円・3歳未満無料
☎ 026-275-0400
適応症 神経痛・筋肉痛・関
節痛・五十肩・うちみ・くじき・
冷え性 他

福祿寿

町中の秘湯

戸倉国民温泉

アルカリ性単純泉



営 8時45分～21時45分
休 毎月初旬に1日
料 大人300円・小学生120円
☎ 026-275-0457
適応症 神経痛・筋肉・関節
痛・慢性消化器病・痔疾・自律
神経不安症・不眠症・アトピー・
汗疹などの皮膚系疾患 他

寿老人

露天風呂と子供風呂を新設 万葉超音波温泉

単純硫黄泉



営 4時～23時(入場は22時30
分まで)
休 第4月曜(祝日の場合は翌日)
料 大人350円・小学生120円・
幼児70円(3歳未満無料)
☎ 026-275-2228
足湯は無料開放中
(足湯営業時間: 8時～17時)
適応症 冷え性・筋肉痛・関
節炎・五十肩・神経痛・きり傷・
うちみ・疲労回復・糖尿病 他

弁財天

透きとおるグリーンの湯

戸倉観世温泉

アルカリ性単純硫黄泉



営 5時～22時
休 毎月第1・第3月曜日
料 大人300円・中学生250円・
小学生120円
☎ 026-275-0350
適応症 筋肉・関節痛・神経
痛・五十肩・打撲・冷え性・
不眠症・アトピー・疲労回復
健康増進 他

毘沙門天



飲泉所②



飲泉所①



陽だまりの足湯

主催 戸倉上山田温泉七福神外湯めぐり実行委員会
事務局 信州千曲観光局 ☎026-261-0300
後援 戸倉上山田温泉旅館組合連合会