

# 戸倉上山田温泉

とぐら  
かみやまだ  
おんせん

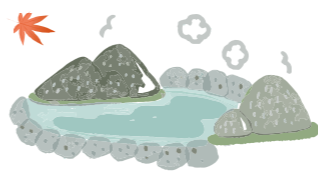
## 温泉療法医がすすめる 名湯百選

善光寺参りの精進落としての湯として昔から親しまれ、開湯120年を超える戸倉上山田温泉。「戸倉温泉」が明治26年に開湯、「上山田温泉」が明治36年に開湯。源泉が多く、その泉質の良さから「美肌の湯」として知られ長野県屈指の温泉と言えます。夏には花火大会や夏祭り、秋には果物狩り、冬には忘新年会など季節ごとの楽しみがあります。

旧街道・稲荷山エリア  
あんず・科野の里エリア  
雑沓・さらしなの里エリア  
戸倉上山田温泉エリア

### 温泉の効能

◆単純硫黄泉・単純硫化水素泉・アルカリ性・無色透明 ◆泉温/25~60度 ◆効能/神経痛・リウマチ・肩こり・腰痛・脚気・痛風・皮膚病(にきび・湿疹・しもやけ)・外傷・火傷・慢性気管支炎・気管支喘息・不妊症・貧血・痔・高血圧・糖尿病・アトピー性皮膚炎 など



温泉療法医が  
すすめる  
名湯百選とは

ヨーロッパ諸国では、各温泉地に温泉の専門医が常駐し、その指導のもとに温泉療養が行われているところが多いとか。日本でも古くから、入浴や飲用によって、持病や傷を癒す温泉療法は知られており、医学的にもその効能が裏付けられています。リラックス効果はもちろん、温泉に含まれる二酸化炭素、食塩、石膏、アルミニウム、硫黄などの成分が健康に好ましい影響を与えると考えられています。名湯百選では湯の成分を厳選、特に優れた効能が期待できる場所を専門家の知見に基づき選んでいます。



戸倉上山田温泉

長野県屈指の美肌の湯

お肌がつるつるになる  
「美肌の湯」として人気

戸倉上山田温泉は、さまざまな薬効で知られる長野県屈指のいで湯。温泉療法医がすすめる「名湯百選」にもなっている美肌の温泉。

善光寺参りの後に立ち寄りしたい、湯量豊富な温泉地

戸倉上山田温泉は、50以上の源泉があり、豊富な湯量で温泉を掛け流す贅沢さが魅力のひとつ。現在では外湯が7つあり地域の人や観光客の憩いの場として人気。昔から善光寺参りの精進落としての湯として知られ、この温泉で疲れを癒したと言われている。



温泉療法医がすすめる「名湯百選」の美肌の湯

温泉は『低張性アルカリ性高温泉』で、刺激が少ないため、肌にやさしい泉質。そのため子どもから高齢者までゆっくりと体を温められる。泉質は単純硫黄温泉で、無色透明がほとんどだが、天候などで色が変わる場合も。また、肌の古い角質をとる美肌効果があり、入浴後はつるつるのすべすべに。すぐに効果を実感できるため、女性にリピーターが多い温泉として知られる。

昭和時代にタイムトリップ

昭和レトロな街を浴衣で  
カラコロ散歩

戸倉上山田温泉街には名前が付いている小路も多く、その個性的なアーチを見ながらの散歩も楽しい。

写真に撮っても絵になる街並

レトロなデザインの看板も多く昔懐かしい雰囲気温泉街。カフェや食堂など飲食店が多く、夜は射的も楽しめる。



射的場

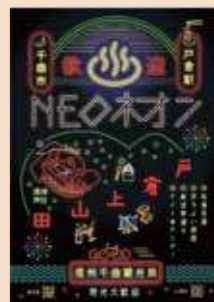
射的小津/TEL.026-275-1523(19:00~23:30 不定休)  
みどり射的遊技場/TEL.090-3565-5481(19:30~23:30 不定休)  
第2みどり射的/TEL.090-4152-2299(19:30~23:30 不定休)



温泉街の Snackbar へぜひ行ってみて

Snackbarはカウンター越しにママやマスターが接客するお店。お酒だけでなく、軽食(Snack)を提供するバー。ノンアルコールドリンクもあり、女子会会場としての利用もある。戸倉上山田温泉はSnackbarが多いので、好みのお店をみつけてみて。こちらのページを参考にどうぞ。

<https://neoneon.jp/>



主なイベント ※日程等変更となる場合がございます。



智識寺春季例大祭  
国の重要文化財「十一面観音」を間近で拝める数少ない機会。  
■期間/4月第4日曜日  
■場所/智識寺  
■お問合せ/智識寺 ☎026-275-1120



戸倉上山田温泉夏祭り  
温泉街に夏の到来を告げる祭り。  
■期間/海の直前の土日  
■場所/戸倉上山田温泉



信州千曲市千曲川納涼煙火大会  
千曲川沿いの山々に響き渡る大音響は迫力満点。  
■期日/8月7日(予定)  
■場所/千曲川河畔



戸倉上山田温泉盆踊り  
盆踊り大会に合わせて各種イベント盛りだくさん。  
■期間/8月13日~15日(予定)  
■場所/上山田温泉中央通り

