

2度目も楽しい街。長野市

vol.04

温泉編

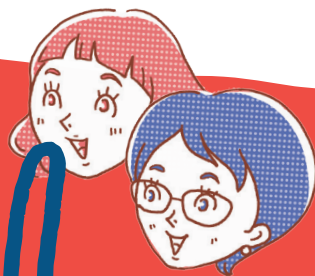
SECOND TRIP NAGANO

『セカンドトリップ ナガノ』

沙織の

明日香と

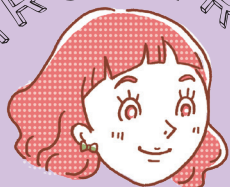
ライトでディープな
ナガノ旅。



あなたは長野市を好きになる…もう一度。

はじめまして、長野!

FIRST TRIP



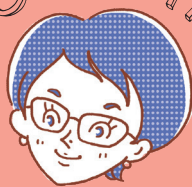
明日香

社会人2年目の24歳。趣味は可愛いカフェ巡りなカフェ女。インスタグラムで日々アップするのは、主に食べ物と実家のミニ(猫)。最近ちょっといいカメラが欲しくて悩み中・・・。

私たち
ご案内
します!

もっと深い長野、教えてあげる

SECOND TRIP



沙織

いわゆるキャリアウーマン街道をまっすぐの社会人11年目の32歳。休日はネイルや整体に行き、自分へ投資。かなりの酒豪とうわさも・・・。長野に関してはマニア並みの知識をもつ。

長野県は様々な温泉地がある温泉大国で

温泉地数は北海道に次ぐ第2位!

古くから県民に愛され、生活の一部として根付いています。

長野市にも様々な特徴を持つ温泉がたくさん! 観光地から近い温泉地も多く、ついでに寄れるぴったりの温泉を楽しみましょう。

りんごが
ブカブカ
浮いている!?

豊野温泉 りんごの湯

りんごの産地豊野町にある温泉施設「りんごの湯」。リーズナブルな料金と美人の湯として知られる名湯は市民が日常的に訪れる温泉です。毎月5日、15日、25日はりんごが浮かぶ「りんご風呂」をお楽しみいただけます。



図 10:00~22:00(最終入館受付21:30)
お食事処 / 平日11:00~22:00(LO21:00)、
土日・祝日11:00~22:00(LO21:00)
図 10:00~18:00 / 大人(中学生以上)410円、小学生300円
18:00~22:00 / 大人(中学生以上)350円、小学生250円、幼児無料
※毎月26日(風呂の日)は終日大人350円、小学生250円
図 長野市豊野町石417
図 026-257-6161

温泉
大国
長野
を満喫!



〈泉質〉ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉
〈効能〉疲労回復、健康増進、神経痛、
筋肉痛、関節痛、関節のこわばり、
うちみ、くじき、切り傷、やけど、慢性皮膚病、
消化器病、婦人病、冷え性など

おすすめ!



りんごの湯
定食
1,300円
(税込)

鬼女紅葉・
洗心の湯

鬼無里の湯 ホテル&コテージ

鬼女「紅葉」の伝説が残る地、鬼無里。公共の宿のためリーズナブルな料金で温泉、宿泊、お料理を楽しめます。コテージなどもあり、グループでの利用も。秋には大浴場から鮮やかに色づく紅葉が見え、心も体も癒されます。

☎ 10:00～20:30(日帰り入浴)
 ④ 大人510円、子供(3歳以上の幼児及び小学生)310円
 ④ 長野市鬼無里日影8855
 ☎ 026-256-2140



〈泉質〉単純硫黄冷鉱泉
 〈源泉〉柳沢源泉
 〈効能〉皮膚病、消化器病、婦人病、糖尿病、切り傷

コテージは
グループ、家族に
ぴったり。



奥裾花溪谷

奥裾花ダム上流の裾花川流域に5kmにわたって続く美しい溪谷。10月からブナ、ナラ、カエデ、ナナカマドなどが一斉に色づく紅葉の季節は圧巻です。

鬼無里にきたら
見逃せない!



松蔵寺

鬼女紅葉の守護仏といわれる地藏尊を祀ってある紅葉ゆかりの寺。境内には、自然を愛し昭和11年にこの地を訪れた川端康成の文学碑や鬼女「紅葉」の墓といわれる石塔が祀られています。

黄金色
の源泉

黄金の湯 松代荘

湯口から流れ出る温泉は無色ですが鉄分を多く含むため、酸素と反応して美しい黄金色に変化します。毎分740リットルの豊富な湯量を誇る長野市屈指の温泉。お食事付き入浴プランもオススメです。



〈泉質〉カルシウム、塩分、二酸化炭素

〈源泉〉新第3号泉

〈効能〉美肌、疲労回復



図 10:00～22:00 (受付終了21:30)
 料 大人510円(2021年4月から600円) /
 小学生200円 / 幼児無料
 国 長野市松代町東条3541 国 026-278-2596



皆神定食 1,520円(税込)

松代の美味しい地場産長芋とお刺身をセットにした定食です。(内容は変更になる場合があります)

湯上りには
ソフトクリームも!



柴石 フレグランスロック / アロマオイル

戦国時代から松代城の石垣などに使用されてきた「柴石」。吸水性と揮発性に優れた性質を活かしてフレグランスロックに。松代をイメージした3種類の香りの天然アロマオイルを垂らしてお楽しみください。

松代にきたら
ついでに
寄っていこう!

松代にきたら



長國寺

真田家の菩提寺である長國寺。最も深い縁で結ばれたのは初代松代藩主である真田信之です。明治5年の大火での焼失を免れた「初代松代藩主真田信之公の霊廟」は、往時の真田家の繁栄を彷彿とさせる作りで、国指定重要文化財に指定されています。

図 9:00～16:00 国 水曜、年末年始
 料 御霊屋、墓所拝観料 ※要予約(※境内のみの見学は無料) 大人300円(200円) / 小中学生200円(100円)
 ※()内は団体21人以上の料金。御霊屋の内部を拝観される場合は別途料金がかかります。
 料 御霊屋特別拝観料一律(1人)500円
 国 長野市松代町松代1015-1 国 026-278-1270



絶品
サフォークも
味わえる!

信州不動温泉 さざり荘

2019年4月にリニューアルオープン。昔から万病の薬湯として地元の方に親しまれています。信州新町産サフォークを味わえるレストランや、釣り・ラフティングなどのアクティビティも。お腹も心も満たされる温泉施設です。

図 10:00～21:00(レストランは11:00～15:00、17:00～20:00)

団 不定休

冊 (日帰り入浴)大人500円/小人(小学生)250円/未就学児 無料

国 長野市信州新町日原西300-1 図 026-264-2103



おすすめ!

信州サフォーク定食
1,980円(税別)

敷地内がそのまま釣り場に!
犀川でイワナやヤマメなどの
釣りを楽しめます。



〈源泉〉日原源泉

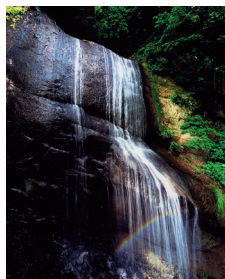
〈泉質〉含硫黄、ナトリウム、マグネシウム、
カルシウム、硫酸塩

〈効能〉神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、
疲労回復、皮膚病など



ついでに
寄っていきましょう!

信州新町に来たら



不動滝

祖室溪谷にある滝。かつては結氷の状態によって作物の豊凶を占っていたとされます。



琵琶滝

同様に祖室溪谷にある滝の一つで、滝の中段には信州新町出身の彫刻家がつった磨崖仏があります。



柔らかな光が差し込むお風呂



郷土食豊かなぶっ込みや灰焼きおやきも楽しめる!

運が良ければ
雲海が
見えるかも!?

信州むしくらの宿 やきもち家

山間に佇み、茅葺き屋根の農家を移築した古民家で楽しめる温泉。自然を感じられる露天風呂、大きな窓が開放的な内湯、完全個室の貸切風呂などバラエティ豊かな温泉が揃います。無色でやわらかな泉質が特徴です。

〈泉質〉ナトリウムイオン泉
〈効能〉神経痛、リウマチ

図 10:00~19:00
休 年中無休
料 大人520円
小人310円(小学生)
※幼児以下は無料
国 長野市中条日下野5286
図 026-267-2641



戸隠 神告げ温泉

戸隠の名湯

戸隠の人気日帰り温泉施設。窓から豊かな緑を見ながら、リラックスして入浴を楽しめます。打ちたての蕎麦を楽しめる食堂や、旬の野菜・山菜を販売する売店も併設しています。

〈泉質〉炭酸水素イオンを多く含む単純温泉
(低張性弱アルカリ性)
〈効能〉神経痛、関節痛、内海、冷え性、疲労回復など

図 10:00~20:00(平日に早開きあり) 休 不定休
料 大人600円、3歳~小学生以下300円
国 長野市戸隠3182
図 026-254-1126



大きな窓から
四季折々の
風景が楽しめるわね。



御利益そば
1,800円(税込)
自家製粉の本格手打ちそばも楽しめます。

温泉



学ぶ



長野県は300以上の温泉を持つ温泉王国。

古くから先人たちが愛した温泉には、様々な効能や力があるのです。

知って入るともっと楽しい! 温泉知識の初級編! 監修: 長野県温泉協会



そもそも温泉ってナニ?

温泉源から採取された温度が25度以上で、一定以上の溶存物質を有しているもの、または25度未満でも定められた溶存物質18種類のうちいずれかひとつでも一定以上を含んでいるものを「温泉」といいます。地中から湧出する水蒸気やその他のガスも同様です。

温熱作用

不感温度(温度34℃～36℃)を越える温かい湯は、新陳代謝を活発にさせ、体内の老廃物を汗などに代えて体外に排出。皮膚をきれいにして疲労を取り除きます。

水圧作用

お湯に入ると、体の表面に水の圧力がかかり、体が縮んで肺の容量が少なくなります。これを補おうとして呼吸数が増え、呼吸運動や心臓の働きを促進させます。

浮力作用

お湯に入ると体重は約9分の1になり、浮力を受けて運動が楽になります。筋肉痛などもお湯の中では和らぎ、運動障害の人のリハビリに役立ちます。

こんな
効果が
あります



正しい入浴法で
さらに効果アップ!

1. まず、かけ湯から!

つま先から太もも → 指先から腕、肩 → 体全体の順番でかけ湯をします。お湯につかる準備運動です。



3. なるべく洗い流さない!

温泉成分はできる限り洗い流さないように。皮膚の弱い方や、強い酸性泉や硫黄泉では浴後洗い流します。



2. 浸かる時間に注意しましょう!

始めは5～10分浸かります。熱めのお湯では10分以内、ぬるめのお湯では20分以内が入浴の目安です。

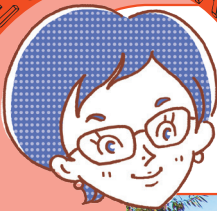


4. 十分な休憩を取ろう。

入浴後は30分～1時間の休憩を。入浴回数は1日2回が適当です。回数が多すぎると湯あたりなどを起こして逆効果に。



SECOND TRIP

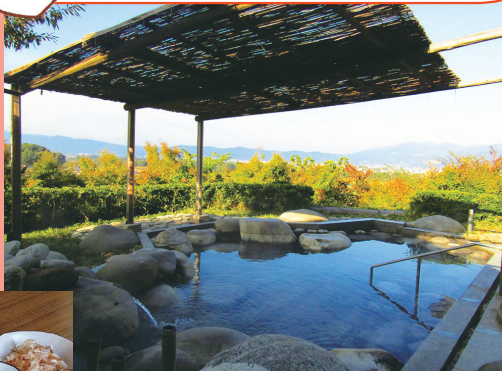


地元民が行く！ 長野の名湯

長野の温泉まだまだあるわよ

温泉水で
作ったうどんも
楽しめます！

釜あげうどん
700円(税込)



100%
源泉かけ流し
の美人の湯

大室温泉 まきばの湯

松代町の大室地区、千曲川のほとりの
高台にある「まきばの湯」は美人の湯
としても知られています。ナトリウムとカ
ルシウム、重炭酸ソーダを豊富に含み、
「美肌効果」が！露天の岩風呂からは
北信五岳を望む絶景が楽しめます。

☎ 9:00～21:30(10月～3月)、9:00～22:00(4月～9月)
☎ 第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)
☎ 大人550円、小・中学生350円
☎ 長野市松代町大室4108
☎ 026-278-5687



〈泉質〉カルシウム・ナトリウム-塩化物温泉
(低張性 弱アルカリ性 温泉)
〈効能〉神経痛、筋肉・関節痛、慢性皮膚病、リウマチ、
慢性消化器病、慢性婦人病、腰痛、冷え性など

温かい
雰囲気の
日帰り温泉

若槻温泉

南欧調のおしゃれな外観で、4つの温度の異なる
お風呂がある若槻温泉。ぬるめの源泉にゆっくり
浸かることで、湯冷めしにくく、肌が潤うと評判です。
隠れ家的な名湯をお楽しみいただけます。

☎ 10:30～20:00
☎ 毎月21日(土日・祝日の場合は翌日)
☎ 大人550円、小学生300円
☎ 長野市若槻東条1300-3 ☎ 026-295-4546



〈泉質〉ナトリウム塩化物泉(ナトリウム、マグネシウム、
カルシウム、鉄、塩化物、炭酸)
〈効能〉末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症、うつ

食べ応えのある
しっかりとした
太さのうどんが人気！

天ぶらうどん
600円(税込)





裾花峡を望む
天然温泉

裾花峡温泉 うるおい館

奥裾花溪谷の下流にある裾花峡を望む景勝地に位置し、湯量豊富な源泉掛け流し温泉。2種類の温泉があります。それぞれ異なる効能で、「裾花峡温泉」は保温効果が抜群。露天風呂から見える裾花峡は四季折々の表情を見ることができます。



図 10:00～23:00(朝風呂6:00～9:00)
 図 無休(年に数回整備休館あり)
 図 大人(平日)700円(土日祝)750円
 ※土日祝料金は年末年始/ゴールデンウィーク/お盆にも適用いたします。
 中学生530円、小学生210円、幼児110円
 その他朝風呂や平日ナイト料金等がございます。

詳しくはホームページをご覧ください。
 図 長野市妻科98 図 026-237-4126



内湯には2色の源泉があり、琥珀色の「裾花峡温泉」と透明で美肌効果の高い「保玉の湯」の2種類が楽しめます。



「裾花峡温泉」2階「湯上り亭」で飲むことができます!

〈泉質〉ナトリウム-塩化物温泉

〈効能〉神経痛・筋肉痛・疲労回復・冷感性・痔疾・慢性
消化器病 など

「保玉の湯」

〈泉質〉含硫酸・ナトリウム-炭酸水素塩冷鉱泉

〈効能〉慢性皮膚病・慢性婦人病・糖尿病・きりきず など



高台にある
かけ流し温泉

長野市 保科温泉

長野市中心部から菅平高原に向かう県道沿いの高台にある日帰り温泉施設。湯量が毎分1,000ℓのかけ流し温泉は、かすかに赤みを帯びた透明な湯でよく温まると評判。長野市民が愛する憩いの温泉です。

粗挽きの粉で打った
生そばが楽しめます。

[そば処 大の一]
 大の一御膳
 1,100円(税込)



図 9:00～21:00(入浴10:00～)

図 第3本曜

図 中学生以上410円、小学生200円

図 長野市若穂保科1185

図 026-282-3050



〈泉質〉カルシウム・ナトリウム-塩化物・
硫酸塩温泉

〈効能〉慢性皮膚病、やけど、きりきず



長野の
健康長寿の
秘訣がここに!?

ぬるゆ 温湯温泉 湯～ぱれあ

源泉かけ流しの元湯やジェット水流など様々な設備が充実している温泉施設。プールなども完備しており、長野市民の健康増進に人気のスポットです。アンチエイジングに注目した食事メニューも充実!宿泊施設に温泉がなくても、少し足を延ばせば本格温泉が楽しめます。

図 10:00～21:30 (最終入場20:45)
 図 第2・4木曜(6月、9月、12月、3月にメンテナンス休館があります)
 図 大人(中学生以上)510円 / 小学生300円 / 高齢者(60歳以上)350円
 図 長野市若穂綿内1330-3
 図 026-282-5500



〈泉質〉アルカリ性単純硫黄泉
 〈効能〉神経痛、慢性リウマチ、動脈硬化症、
 糖尿病



地元飲食店が監修した
本格料理も魅力的だわ!

天然温泉 まめじま湯ったり苑

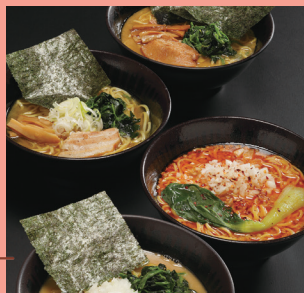
日常の中に
ある、贅沢

長野市民が日常的に利用する極上の天然温泉。カラダを芯から温める美人の湯は、塩分を含む泉質で保湿効果が高いことが特徴。温泉に高濃度炭酸を溶け込ませた珍しい内湯もあり、ぶらりと立ち寄れる身近な温泉ながら、贅沢な気分をもたらしてくれる癒しの温泉施設です。

図 10:00～24:00 <入浴受付時間23:30まで>
 図 なし(年5回 保守点検の為休業)
 図 大人(中学生以上)平日 / 700円、土日祝 / 750円
 小学生(※幼児無料) 平日 / 350円、土日祝 / 400円
 図 長野市大豆島1641 図 026-222-1126



〈泉質〉ナトリウム・カルシウム―塩化物温泉
 (弱アルカリ性 低張性 高温泉)
 〈効能〉神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・打ち身・
 慢性消化器病・冷え症・疲労回復・健康増進 など



☆ Gaori's Note ☆

沙織の、
沙織による、
沙織のための
プライベートノート

2020.3

[Cafe Elephant Mountain]

いちごかき氷 748円(税込)

城下町・松代にある年中かき氷が楽しめるカフェ。特製シロップがたっぷりかかったふわふわかき氷を楽しめます。定番から季節限定まで多彩なラインナップが魅力です。

☎ (4月～9月) 11:00～19:00 (18:30Lo)
(10月～3月) 11:00～18:00 (17:30Lo)

☎ 火曜定休

☎ 長野市松代町松代176 平林ビル1F

☎ 026-214-3674



松代に来たら



信州新町に来たら

[道の駅信州新町] ソフトクリーム 400円(税込)

長野でも超有名な道の駅「信州新町」。唐木田さん家のブルーベリーで作る、果肉ゴロゴロの無添加ジャムをミルクソフトにトッピングしました。

☎ 8:30～18:00

☎ 長野市信州新町水内4619番地

☎ 026-262-2228

温泉で温まったら
召し上がれ

クールダウン スイーツ



中条に来たら

[道の駅中条] りんごソフトクリーム 330円(税込)

自然豊かな田園風景が広がる地に建つ「道の駅中条」。人気のりんごソフトクリームは、中条産サンふじ果汁 100% のりんごジュースを使用しています。

☎ (売店) 9:00～17:30

(食堂) 10:00～17:00 (Lo16:30)

☎ 長野市中条住良木1704

☎ 026-267-2188

鬼無里に来たら

[カフェいろはな] ドーナツアイス 420円(税込)

いろは堂のおやきの生地を使ったドーナツ。熱々のドーナツに、ソフトクリームをトッピングした熱冷スイーツが楽しめます。

☎ 9:00～16:00 ☎ 火曜定休(冬期休業。または臨時休業が
ございます。詳しくはホームページをご覧ください。)

☎ 長野市鬼無里1687-1 ☎ 0120-168-041/026-256-2033



next!

次回のSECOND TRIPは...

「アウトドア」



[発行]

長野市商工観光部観光振興課

2020年3月

※パンフレット記載の情報は2020年3月現在のもので、商品の金額、内容が変更になる場合もございます。
予め各施設にお問い合わせの上、長野市の温泉をお楽しみください。

長野市の
観光情報
はコチラ

