

信州健康づくりの郷  
鹿教湯温泉



当温泉は周囲を山に囲まれ、美ヶ原高原山麓に源を発する清冽な溪流に望む、療養本位の温泉です。

その昔、鹿に化身した文殊菩薩が信仰厚い狐師に、いで湯のありかを教えたという伝説により、「鹿教湯」と名付けられました。

温泉の効能、医療施設の完備、豊富な湯量、低廉な宿泊費、健康づくりの郷としてふさわしい環境にあることなどにより、昭和31年に厚生省の国民保養温泉に指定されました。温泉を活用した健康づくり施設「クアハウスかけゆ」、集印しながら楽しくハイキングができる「21番名所めぐり」、毎朝行われる健康体操の集い「健康広場」(文殊堂境内)など、いろいろな楽しみも盛りだくさんあります。

また、常駐の「温泉療養指導士」がお客様にあった入浴や飲泉の方法をアドバイスいたします。お気軽にお尋ねください。

効能

本泉は無色、無味、無臭の単純温泉で、飲泉ができます。高血圧・中風・神経痛・リュウマチの名湯としてその名を知られ、医学的にも証明されているので、全国より多くの人々が訪れています。また、温泉地内にあるリハビリテーションセンター鹿教湯病院は、温泉を活用した医療施設・研究施設として全国的にも高い評価をいただいています。

適応症と禁忌症

- ① 適応症…慢性関節リュウマチ、慢性筋肉リュウマチ、神経痛、神経炎、骨及び関節等の運動器障害、外傷性障害後の療法、疲労回復
- ② 特殊適応症…動脈硬化症、高血圧症
- ③ 禁忌症…心臓病の代償機能不全興奮型の神経症、急性皮膚病、悪性腫瘍(癌及び肉腫等)、急性伝染病、肺結核

(昭和33年11月長野県衛生部決定)

いちだんと近くなった鹿教湯への道



東京方面から

★北陸新幹線	東京・上野	1時間30分	上田	バス45分 タクシー40分	鹿教湯温泉	
★中央東線	新宿	特急2時間50分	松本	※バス50分		
★お車で	東京	関越自動車道 2時間	藤岡J・C	上信越自動車道 1時間		東部湯の丸I・C 40分
	東京	中央高速道 2時間30分	松本I・C	50分	三才山トンネル R254 6分	
	東京	中央高速道 2時間10分	諏訪I・C	下諏訪	新和田トンネル 50分	
					茅野	白樺湖

大阪・名古屋方面から

★中央西線	大阪	新幹線	名古屋	特急 2時間半	松本	※バス 50分	鹿教湯温泉
★お車で	大阪	名神高速道 3時間30分	名古屋	東名高速道 20分	小牧I・C	中央高速道 2時間	

※松本駅からの路線バスは土日祝日運休のため、予約制のチャーターバス(有料)が運行されております。ご利用希望の方は3日前までに当館へご連絡ください。

※7名様以上でご宿泊のお客様は、上田駅または松本駅まで無料送迎いたします。(要予約)

信州 鹿教湯温泉 環境省選定国民保養温泉地

(一社)日本旅館協会会員

つるや松飯

〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉  
TEL (0268) 44-2121 FAX (0268) 45-3911  
E-mail: tsuruya@ued.janis.or.jp

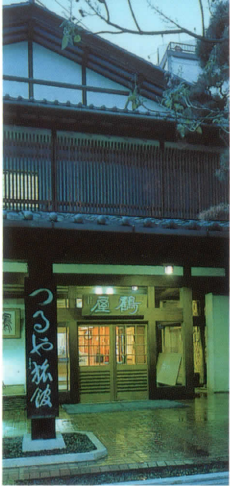


信州 鹿教湯温泉

つるや松飯

環境省選定国民保養温泉地  
(一社)日本旅館協会会員  
〒386-0323 長野県上田市  
鹿教湯温泉  
TEL (0268) 44-2121  
FAX (0268) 45-3911





## 古木と渓谷美、 むささびの訪れる野天風呂…

鹿教湯温泉の老舗旅館にふさわしく当館は、祖先の寄進になる文殊堂境内と内村川の渓谷を自然の大庭園とし、四季折々の美しさをめでながら、効能のある温泉にのんびりつかり、ごゆっくりと湯治と静養に専念していただけます。

忙しい現代人が心とからだを健康を取り戻すために、昔の人々が楽しんだ穏やかな時の流れと温泉の心地よさをご用意しております。

▼文殊湯 もんじゆゆ



▼文殊湯 もんじゆゆ



### 野天風呂

五十尺余りの渓谷には樗や楓の古木の他、ツルウメモドキや天然あけび、梢を飛び交うむささび等、当館ならではの風情をお楽しみいただけます。

大浴場は2ヶ所。内湯・野天風呂共に男女別と混浴があり、混浴を残して湯治場の歴史を守っております。他に貸切家族風呂も2ヶ所ございます。

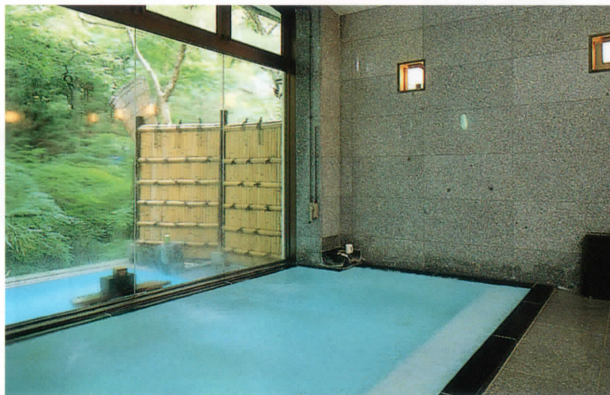
## バリアフリー設計の新館で、安心して、 おくつろぎください。

バリアフリー設計の新館は、「高齢者の方も安心して宿泊できる施設とサービスを備えた宿」として「シルバースター」に認定。例えば、車椅子での移動を配慮した廊下やお部屋の設計など、身体の不自由な方のご滞在に対応させていただいております。またベッド、シルバーカーもご用意いたしております。



▲バリアフリーの館内

▼薬師湯 やくしゆ



▼サンテラス・サンルーム



どちらの湯船をご利用されても、湯口から常に源泉を流しており、飲泉できます。

## 鹿教湯から日帰りの観光コース

(お車を使用する場合のみ)

聖高原・善光寺・川中島古戦場めぐり 乗用車のみ 周遊 140km

古くから多くの善男善女が旅した善光寺道をたどって、聖高原から善光寺へ。川中島古戦場などの見どころもいっぱいコースです。

松本城・上高地めぐり 周遊 120km

国宝・松本城をいただく岳都松本を基点に、山岳景勝のメッカ上高地へ。多くの人々を魅了し続ける日本アルプスへお出かけください。

松本城・石仏の安曇野・黒四ダムめぐり 周遊 120km

現存する最古の天守閣を持つ松本城、黒澤明が映画「夢」に描いた安曇野の田園風景、壮大な黒四ダム。日本の心に想いを馳せてみませんか。

美ヶ原・霧ヶ峰・白樺湖・ビーナスラインめぐり 周遊 140km

見渡す限りの草原と、抜けるような青空の中に続く道。高原の花めぐり、ミュージアムめぐりがこよなく楽しい、散策気分いっぱいの旅です。

小諸懐古園・軽井沢・鬼押し出しめぐり 周遊 150km

煙たなびく浅間山と千曲川旅情。島崎藤村ゆかりの懐古園、そして数多くの近代文学に彩られた軽井沢。魅力満載です。

信州の鎌倉「塩田平」・上田城めぐり 乗用車のみ 周遊 50km

北条氏の所領として鎌倉文化の花が開いた塩田平、そして戦国武将真田一族ゆかりの上田城と城下町。雄大な歴史ロマンが湧きあがる旅です。

## 施設のご案内

- 収容 165 名様  
客室 42 室  
(和室 41、洋室 1:うちトイレ、洗面のみ 22 室、バス、トイレ、洗面つき 20 室)
- 大広間 120 畳
- 売店
- 喫茶コーナー
- 文殊湯  
大浴場(混浴)  
野天風呂(混浴)  
婦人風呂  
貸切家族風呂(2)
- 薬師湯  
男女別浴場  
男女別野天風呂



▲客室

※鹿教湯温泉混合泉 泉温 47.1℃  
当館浴槽使用泉温 39℃～42℃

☆新館客室のトイレは、すべて「ウォッシュレット」です。  
☆新館には、自炊室がございます。  
☆コインランドリー、卓球台を設置しています。