

国民宿舎「鹿月荘」パンフレット

里山に遊ぶ、景勝に愉しむ。鹿教湯の里は彩りも鮮やか。



五台橋  
温泉街から内村川を渡る五台橋。四季折々の溪谷美が見事です。



里山歩き  
豊かな自然の中を散策しませんか。体力に合わせて幾つものコースが用意されています。



空持堂  
知恵と健康を授ける文殊様。日本三文珠のひとつであり、境内は健康広場となっています。



クアハウス  
温泉を利用して、楽しく健康づくり。鹿月荘のすぐ隣にあります。



第11番月見堂  
鹿教湯二十一番名所めぐり  
第1番の温泉祖神から、鹿教湯をぐるりと一巡り。集印しながらたどる楽しいコースです。



温泉プール  
25mの本格的温泉プールがクアハウスに。どなたにもご利用いただける安心設計のプールです。

周辺観光のご案内

**鈴ヶ腰・ピーナスライン**  
日本の屋根と呼ばれるアルプスの山々を一望する360度のパノラマが圧巻。広々とした草原や湿原は、高山植物の宝庫です。



**国宝松本城**  
現存する最古の天守閣を持つ名城。最上階まで登ることができます。



**善光寺**  
宗派にとらわれないお寺として、全国の善男善女が集まります。御開帳は七年に一度。



**上高地**  
わが国の代表的な山岳景勝地。梓川の清冽な流れ、穂高連峰の絶景をお楽しみください。



**信州の餅倉**と呼ばれ、名刺がそこかしこに散在しています。  
**信州国際高森村**  
音楽・文化のふるさととして注目される充実した文化エリア。




**上田市立丸ノ子郷土博物館**  
考古学を中心とする依田聖地方(丸ノ子、和田、武石など)の歴史と丸ノ子地域の近代器機製糸の盛衰を展示しています。



交通のご案内

- ◆新幹線で  
北陸新幹線 上田駅→タクシー40分、バス70分→鹿教湯温泉
- ◆JR中央線で  
JR中央線松本駅→タクシー40分、バス50分→鹿教湯温泉
- ◆お車で  
中央道諏訪IC→ピーナスライン：大門街道経由80分→鹿教湯温泉  
長野道松本IC→国道254号経由50分→鹿教湯温泉  
上信越道東部IC→丸ノ子丸ノ子東部インター線→国道254号経由40分→鹿教湯温泉






上田市国民宿舎

環境庁指定国民保養温泉地

信州・鹿教湯温泉

# か げ つ そ う 鹿 月 荘

湯福の里、やすらぎの宿。  
鹿月荘は、清潔な雰囲気と心をこめたおもてなしの宿。心ゆくまで旅の情緒にひたりながら、心身のリフレッシュをはかっています。



〒386-0323  
長野県上田市鹿教湯温泉1295-2  
TEL.0268-44-2206  
FAX.0268-45-3546

心やすらぐひと時を、  
低廉な料金でご堪能いただけます。

鹿月荘は、上田市営の国民宿舎です。ご満足いただける快適な施設とふるさとの味覚、名湯にゆったりと浸る楽しさを、心を込めて、おとどけいたします。

憩い



ゆったりとした空気が漂うラウンジ。くつろぎと憩いのひと時をお楽しみいただけます。



客室は、心からくつろいでいただける和風空間。お気に召すままにお過ごしください。

味わい



理こく、磐魚焼、馬刺など、信州ならではの味覚を一品料理でどうぞ。

温泉



湯は、800余年の歴史を刻む鹿教湯温泉。無色・無臭・無味の単純温泉で、高血圧症や動脈硬化症、神経痛、機能障害の回復訓練などにすぐれた効果があります。当荘には3つの浴室があり、体のご不自由な方優先の家族風呂は、広いスペースが好評です。明るく清潔な雰囲気にあふれ、また手摺りなどを設けた安心設計を特徴です。

ご注文により、活耀の身盛りなどご用意。各種ご宴会料理もおまかせください。

国民宿舎ならではの、お傾斜なお料理をどうぞ

四季折々の旬を大切に料理。あたたかいものはあたたかく、素材の味わいを楽しみます。

施設のご案内 ● 収容/110名様 ● 客室/8畳 和室8室、6畳和室 22室、洋室4室 ● 大広間/40畳1室 ● 宴会場/8畳3室 ● 食堂/1 ● 浴室/3 ● 駐車場完備  
ご予約は6か月前から承っております。但し、年末年始(12月30日～1月3日まで)の予約は、3ヶ月前からでございます。  
隣接施設 ● クアハウス・温泉プール  
この施設の建設費の一部は、年金積立金還元融資を受けています。

【資料1-2】

鹿教湯健康センター「クアハウス」パンフレット



鹿教湯温泉 それは「回復力の温泉」

古くから湯治場としての歴史がここに 있습니다。

- 泉質 単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)
- 効能(浴用) 高山症、動脈硬化症、脳卒中の後遺症、慢性関節リウマチ、慢性筋肉リウマチ、神経痛、骨及び関節等の運動障害および疲労回復
- 効能(飲泉) 便秘を主とする整腸作用、胆汁分泌促進作用 ※15歳以下の方については、知見が必ずしも十分に無いため、飲用は避けてください。

営業案内

- 営業時間 午前10時～午後8時(受付時間午後7時まで)
- 休日 第2・第4火曜日 (祝日は営業し、翌平日休館。8月第2火曜日は営業)
- 入館料 大人710円、小中学生500円、未就学児無料 夜間料金(午後4時～)/大人500円、小中学生300円 大人年間券/38,500円(1年間無制限 本人のみ使用可) 大人半年券/20,300円(半年間無制限 本人のみ使用可) 大人回数券/7,100円(11回分) 大人夜間回数券/5,050円(11回分) ※障害者手帳をお持ちの方は、割引になります。

- 温泉入浴、プールともに水着が必要です。(レンタル水着あり(有料))
- 幼児・小学生は、保護者同伴でご利用ください。

信州 鹿教湯温泉



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ

〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉 1293  
TEL / FAX 0268-44-2131

国民保養温泉地 健康の里  
信州 鹿教湯温泉  
温泉浴×運動  
温泉を活かして楽しく健康づくり



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ

クアハウスかけゆで、あなたの体に優しい健康づくりを。

当施設は寝湯・打たせ湯・歩行浴などそれぞれに特徴がある源泉かけ流しの浴槽と、25m温泉プールがあり、目的や体調に合わせてご利用いただけます。



バーテゾーンの浴槽と効用

- かぶり湯 入浴前に体を温める準備に慣らすことで、血圧の急な上昇を防ぎ、湯上がりにはほていを予防します。
- 打たせ湯 肩こり、疲労回復に効果的。筋肉のこばりをやわらげます。
- 泡湯浴/圧注浴 温熱効果に加えて、動水圧でのマッサージ効果が得られます。浴槽の底から気泡を出し泡湯浴、ジェット水流を水面下であって圧注浴があります。
- 寝湯 強い浴槽に横たわる姿勢で入浴法で、心臓にかかる負担が少ないメリットがあります。ぬるめの湯にゆったりと浸かることで心身ともにリラックスできます。
- 歩行浴 温泉と冷水の温度差による刺激と、底の小石による足裏への刺激により下肢の血行を促します。冷えやむくみの改善、自律神経の調整に効果が期待できます。



温泉入浴プログラム

温泉入浴プログラムは、体の大切な機能を助け、疲労をとり除き、心身ともにリフレッシュしていただくためのものです。

●温泉入浴プログラムの例

かぶり湯	全身浴	圧注浴	休憩	打たせ湯	歩行浴	寝湯	休憩
10分	4-6分	3-5分	5分	2-3分	5分	10-15分	30-60分

かぶり湯	全身浴	打たせ湯	休憩	歩行浴	圧注浴	寝湯	休憩
10分	4-6分	2-3分	5分	5分	3-5分	10-15分	30-60分



水温は年間を通してウォーキングや水中運動に最適な22℃前後に保たれています。水中専用ウォーキングボール(アクアボール)を導入しました。プールのにてご利用いただけます。

健康プログラム

- 水中運動 水の特性を活かした水中運動は、全身の筋肉や関節に心地よい刺激を与え、身体を活性化させます。水の「浮力」は身体にやさしい負担を生み出し、無理なく目的に合わせた運動が可能です。「浮力」により、関節への負担が軽減され、リラクゼーション効果も期待できます。水中で身体を動かすことの爽快さや癒しの効果を感じてください。
- トレーニングルーム 健康を通して、ご自身の身体を鍛えたいという思いを叶えます。最新の予防や姿勢の改善など、動きやすい身体づくりにお役立てください。

温泉と運動の相乗効果で、「笑顔」を増やしましょう。



【資料2】

施設の利用人員の推移

(単位：人)

	区分	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
鹿月荘	宿 泊	9,219	9,006	7,712	3,112	4,147
	日帰り	1,720	1,662	1,365	161	76
	利用者合計	10,939	10,668	9,077	3,273	4,223
クアハウス	利用者合計	18,350	18,382	15,156	10,674	11,372