

寒い日は温泉！

でも運転して
行くのはちょっと
不安…

じゃあ
鉄道に乗って
行こう!!

長野県
鉄道de駅近
日帰り温泉

長野県大阪観光情報センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-3-1-800大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205 FAX06-6456-2889

❧寒いと恋しい温かい湯船❧

温泉好きの皆様！

湯船にゆっくり入っていただける季節がやってきました。

お猿の温泉だって暑い時より寒い時の方が大賑わい。

それだけ寒い季節の温泉は生き物にとって気持ちが良いということですね。

中でも冬の温泉の気持ち良さといったら、こたつでアイスを食べるような贅沢さ。

冬になると雪国に行って温泉に入りたいと願う人は多いはず。

「温泉のある宿には泊まらないけれど、信州の温泉も味わいたい」

そんな皆様に向けて、今回は長野県の日帰り温泉施設をご紹介します。

ですが、冬の長野県に行くということは雪が降る可能性もあるということ。

雪になじみがない地域の人にとって、雪道の運転というのはとても怖いものですね。

でもご安心を。今回ご紹介している日帰り温泉施設は全て

鉄道の駅から徒歩圏内。

旅行プランの中から「温泉」を抜いてしまうのはまだ早い！

長野県自慢の温泉の数々、是非味わって帰って下さい。

歩けなくても
バス停すぐだったり
送迎バスが出ていたりする施設を
入れるともっとあるよ！

歩いて行くのは無理でも
タクシー短時間で行けちゃう
ところもあるみたい

他の施設が知りたい人は
長野県大阪観光情報センターへ！
地域や要望を言ってもらえたら
全力で調べるって言ってたよ

ピバノバ♪



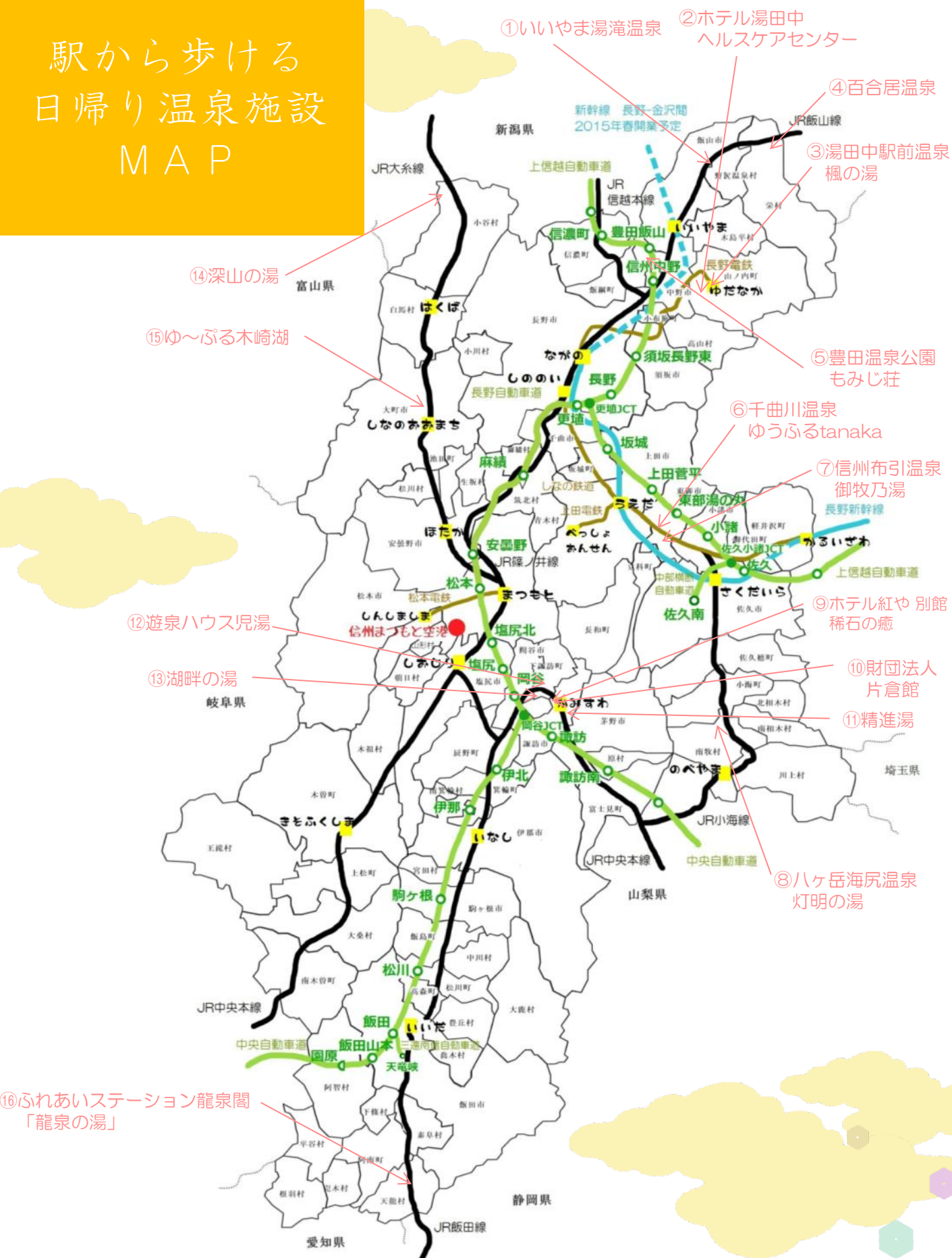
駅から徒歩圏内 ♨️日帰り温泉施設一覧♨️

1. いいやま湯滝温泉（飯山市） 駅から3分
2. ホテル湯田中 ヘルスケアセンター（山ノ内町） 駅から5分
3. 湯田中駅前温泉 楓の湯（山ノ内町） 駅前0分
4. 百合居温泉（栄村） 駅から20分
5. 豊田温泉公園 もみじ荘（中野市） 駅から15分
6. 千曲川温泉 ゆうふる t a n a k a（東御市） 駅から1分
7. 信州布引温泉 御牧乃湯（東御市） 駅から15分
8. ハヶ岳海尻温泉 灯明の湯（南牧村） 駅から20分
9. ホテル紅や 別館 稀石の癒（諏訪市） 駅から10分
10. 財団法人 片倉館（諏訪市） 駅から5分
11. 精進湯（諏訪市） 駅から3分
12. 遊泉ハウス児湯（下諏訪町） 駅から10分
13. 湖畔の湯（下諏訪町） 駅から15分
14. 深山の湯（小谷村） 駅から10分
15. ゆ〜ふる木崎湖（大町市） 駅から10分
16. ふれあいステーション龍泉閣「龍泉の湯」（天龍村） 駅併設

※時間はあくまでも目安です。
お天気が悪かったり
足元が悪かったりしたときは
無理せずタクシー等
ご利用下さい。



駅から歩ける 日帰り温泉施設 MAP



① いいやま湯滝温泉

JR飯山線
上境駅から
徒歩3分



千曲川湖畔にある日帰り温泉。千曲川を眺めながらゆったりと入浴できます。評判の良い紫米グルメもおすすめです。

住所：長野県飯山市 大字一山字川押 1898
お問合せ先：
いいやま湯滝温泉
TEL：0269-65-3454
FAX：0269-65-3454
e-mail：info@yutakionsen.net
http://www.yutakionsen.net/

アクセス：
鉄道利用：JR飯山線上境駅下車 →徒歩 3分
自動車利用：豊田飯山ICから 18km 20分
駐車場：有

営業期間：通年
営業時間：4月～11月 10：00～22：00
12月～3月 10：00～21：00
定休日：火曜日（祝日は営業）
料金：大人：500円 小学生：250円

② ホテル湯田中ヘルスケアセンター

長野電鉄
湯田中駅から
徒歩5分



長野電鉄湯田中駅から歩いて5分。リクライニングバスや漢方薬湯、ミストサウナなど、設備も充実した施設です。

住所：下高井郡山ノ内町平穏 3260
お問合せ先：
ホテル湯田中ヘルスケアセンター
TEL：0269-33-5888
FAX：0269-33-3107
e-mail：info@yudanaka.com
http://www.yudanaka.com/

アクセス：
鉄道利用：長野電鉄湯田中駅下車 →徒歩 5分
自動車利用：信州中野ICから 12km 20分
駐車場：有(普通車80台)

営業期間：通年
営業時間：10:00～22:00
定休日：第4水曜日
料金：大人：500円 子供：300円

③湯田中駅前温泉 楓の湯

長野電鉄
湯田中駅
すぐ



湯田中温泉の玄関駅すぐにある日帰り温泉施設です。足湯の脇にある大きな楓の木が名前の由来です。

住所：下高井郡山ノ内町大字平穏3227-1
お問合せ先：
湯田中駅前温泉 楓の湯
TEL：0269-33-2133
<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/kaedenoyu/index.html>

アクセス：
鉄道利用：長野電鉄長野線湯田中駅下車
自動車利用：信州中野ICから 13km 15分
駐車場：有(普通車15台)

営業期間：通年
営業時間：10：00～21：00
定休日：第一火曜日
料金：一般：300円 小学生：150円

JR飯山線
横倉駅から
徒歩20分

④百合居温泉



好きな人にはたまらないこの外観！無人なのでお金は料金箱へお願いします。地元の人たちの利用が多い温泉です。

住所：下水内郡栄村堺箕作
お問合せ先：
栄村役場商工観光課
TEL：0269-87-3333
FAX：0269-87-2280
e-mail：kankou@vill.sakae.nagano.jp
<http://www.vill.sakae.nagano.jp/>

アクセス：
鉄道利用：JR飯山線横倉駅下車 →徒歩 20分
自動車利用：豊田飯山ICから 32km 35分
駐車場：有(普通車3台)

営業期間：通年
営業時間：12:00～20:00
※11月～4月は12：00～19：00
定休日：毎週火曜日
料金：大人：200円 小人：200円

⑤ 豊田温泉公園 もみじ荘

JR飯山線
替佐駅から
徒歩15分



志賀高原の山々と千曲川を楽しめる開放感一杯の日帰り温泉。地元食材を楽しめる宴会場としても使えます。

住所：中野市 上今井 3460-1
お問合せ先：
豊田温泉公園もみじ荘
TEL：0269-38-3030
FAX：0269-38-3030
<http://www.kmadarao.jp/momiji.html>

アクセス：
鉄道利用：JR飯山線替佐駅下車 →徒歩 15分
自動車利用：信州中野ICから 6km 10分
自動車利用：豊田飯山ICから 6km 10分
駐車場：有(普通車50台/大型バス可)

営業期間：通年(露天風呂の営業：5月～10月)
営業時間：10:00～21:00
定休日：毎週水(祝日の場合は通常営業)/年末年始
料金：17時まで大人:450円 中学生:300円
小学生:200円
17時以降大人:250円 中学生:200円
小学生:100円

⑥ 千曲川温泉 ゆうふるtanaka

しなの鉄道
田中駅から
徒歩1分



駅前すぐの健康複合施設。露天風呂やサウナなど、充実した温泉施設を始め、プールやジムもあります。

住所：東御市 田中 278-18
お問合せ先：
ゆうふるtanaka
TEL：0268-63-3715
FAX：0268-63-3716
<http://www.tomi-kosya.com/tanaka/index.htm>

アクセス：
鉄道利用：しなの鉄道田中駅下車 →徒歩 1分
自動車利用：東部湯の丸ICから 3km 5分
駐車場：有(普通車160台/大型バス2台)

営業期間：通年
営業時間：10:00～22:00
定休日：第2水曜日
料金：大人(中学生以上)：500円 小人：300円

⑦信州布引温泉 御牧乃湯

しなの鉄道
滋野駅から
徒歩15分



浅間山を望める露天風呂があります。野菜の直売や地元食材を使った料理が食べられたり、事前予約制の福祉風呂もあります。

住所：東御市 布下 35-4
お問合せ先：
御牧乃湯
TEL：0268-67-3467
e-mail：mimaki@tomi-kosya.com
<http://www.tomi-kosya.com/mimakinoyu/mimakinoyu.html>

アクセス：
鉄道利用：しなの鉄道滋野駅下車 →徒歩 15分
自動車利用：東部湯の丸ICから 6km 15分
駐車場：有(普通車77台/大型バス3台)

営業期間：通年
営業時間：10:00～22:00
定休日：第3木曜日
料金：大人(中学生以上)：500円
小人(小学生)：300円

⑧ハヶ岳海尻温泉 灯明の湯

JR小海線
海尻駅から
徒歩20分



淡いグリーン色をした、美人の湯といわれている温泉です。イワナやシカ肉など信州らしい郷土料理も要チェックです！

住所：南佐久郡南牧村海尻 1465-1
お問合せ先：
ハヶ岳海尻温泉灯明の湯
TEL：0267-91-4111
FAX：0267-91-4111
e-mail：toumyou@mx1.avis.ne.jp
<http://www.onsenkaiatsu.jp/>

アクセス：
鉄道利用：JR小海線海尻駅下車 →徒歩 20分
自動車利用：佐久ICから 40km 45分
自動車利用：須玉ICから 40km 45分
駐車場：有(普通車50台/大型バス2台)

営業期間：通年
営業時間：10:00～21:00
定休日：毎週火曜日
料金：大人：800円 小人：600円 5歳以下無料

⑨ ホテル紅や 別館 稀石の癒

JR中央本線
上諏訪駅から
徒歩10分



入浴セット込みなので手ぶらで行っても大丈夫！人気の岩盤浴やミストサウナ、貸切風呂などもあり充実しています。

住所：諏訪市 湖岸通り 2丁目8-9
お問合せ先：
ホテル紅や 別館 稀石の癒
TEL：0266-57-1120
FAX：0266-57-1031
<http://www.kisekinoyu.jp/>

アクセス：
鉄道利用：JR中央本線上諏訪駅下車→徒歩10分
自動車利用：諏訪ICより 6 km 15分
駐車場：有（普通車100台）

営業期間：通年
営業時間：10:00~22:00
定休日：無し(但し年1回の設備点検休業有)
料金：大人 2200円 小人 800円 (4才~小学生)

⑩ 財団法人 片倉館

JR中央本線
上諏訪駅から
徒歩5分



片倉財閥によって建てられた福利厚生施設です。砂利が敷かれた千人風呂が有名。足裏を心地よく刺激します。

住所：諏訪市 湖岸通り 4-1-9
お問合せ先：
財団法人片倉館
TEL：0266-52-0604
FAX：0266-52-0672
e-mail：info@katakurakan.or.jp
<http://www.katakurakan.or.jp/index.php>

アクセス：
鉄道利用：JR中央本線上諏訪駅下車 →徒歩 5分
自動車利用：諏訪ICから 7km 10分
駐車場：有（普通車100台/大型バス10台）

営業期間：通年
営業時間：10:00~21:00
定休日：第2・第4火曜日（祝日の場合は営業）
※臨時変更する場合も有
料金：大人：600円 小人（3歳~小学生）：400円
朝風呂：大人：300円 小人（3歳~小学生）：200円

JR中央本線
上諏訪駅から
徒歩3分

⑪ 精進湯



住所：諏訪市 諏訪 1-5-16
お問合せ先：
精進湯
TEL：0266-58-1894
<http://www.city.suwa.lg.jp/>

アクセス：
鉄道利用：JR中央本線上諏訪駅下車 →徒歩 3分
自動車利用：諏訪ICから 4km 10分
駐車場：無

営業期間：通年
営業時間：7:00~21:00
定休日：毎週月曜日
料金：大人：250円 小人：110円

地元民の利用が多い日帰り温泉施設。駅から3分で評判の高い上諏訪の温泉を気軽に楽しめます。

JR中央本線
下諏訪駅から
徒歩10分

⑫ 遊泉ハウス児湯



住所：諏訪郡下諏訪町横町 3477
お問合せ先：
遊泉ハウス児湯
TEL：0266-28-0823
<http://shimosuwaonsen.jp/item/684/>

アクセス：
鉄道利用：JR中央本線下諏訪駅下車 →徒歩10分
自動車利用：岡谷ICから 4km 15分
自動車利用：諏訪ICから 10km 25分
駐車場：有(普通車20台)

営業期間：通年
営業時間：5:30~22:00
定休日：無休
料金： 大人：230円 子供：110円

よく温まり子宝に恵まれる湯という意味からこの名前が付いたそうです。諏訪大社下社秋宮からは歩いて5分。

⑬ 湖畔の湯

JR中央本線
下諏訪駅から
徒歩15分



その名の通り湖畔にある日帰り温泉施設。広々した湯船でゆっくりできます。湖畔周辺の観光をして楽しめます。

住所：諏訪郡下諏訪町南四王 6130
お問合せ先：
湖畔の湯
TEL：0266-28-0054
<http://shimosuwaonsen.jp/item/752/>

アクセス：
鉄道利用：JR中央本線下諏訪駅下車 →徒歩 15分
自動車利用：岡谷ICから 4km 15分
自動車利用：諏訪ICから 9km 25分
駐車場：有(普通車59台)

営業期間：通年
営業時間：5:30~21:30
定休日：毎週月曜日
料金：大人：270円 子供：100円

⑭ 深山の湯

JR大系線
北小谷駅から
徒歩10分



道の駅小谷の中にあり、自然を感じられる露天風呂が人気。特産品販売や小谷村の食材を使った食事処も人気です。

住所：北安曇郡小谷村北小谷来馬
お問合せ先：
株式会社道の駅おたり
TEL：0261-71-6000
FAX：0261-85-1113
e-mail：boo@valley.ne.jp
<http://www.vill.otari.nagano.jp/mitinoeki/>

アクセス：
鉄道利用：JR大系線北小谷駅下車 →徒歩 10分
鉄道利用：JR大系線南小谷駅下車 村営バス(下寺) 23分 →徒歩 5分
自動車利用：安曇野ICから 70km 80分
自動車利用：糸魚川ICから 30km 40分
駐車場：有(普通車50台/大型バス7台)

営業期間：通年
営業時間：10:00~21:00
定休日：毎週水曜日
料金：大人：600円 小人：300円

⑮ ゆ〜ぷる木崎湖

JR大系線
信濃木崎駅から
徒歩10分



レストランやプールも併設された日帰り温泉施設。葛温泉から引湯している肌に優しい単純硫黄泉です。

住所：大町市 平 10639-1
お問合せ先：
木崎湖温泉開発株式会社
TEL：0261-23-7100
FAX：0261-23-3620
<http://www.yupuru.co.jp/>

アクセス：
鉄道利用：JR大系線信濃木崎駅下車 →徒歩10分
自動車利用：安曇野ICから 31km 45分
自動車利用：長野ICから 39km 60分
駐車場：有(普通車100台/大型バス5台)

営業期間：通年
営業時間：7:00~21:00
定休日：毎週木曜日（1、2、8月は無休）
料金：大人：600円 小学生以下：400円

⑯ 龍泉の湯

JR飯田線
平岡駅
併設



秘境駅探訪をしている人たちに人気のJR飯田線にある平岡駅に併設されています。4階にあり、眺望も良いです。

住所：下伊那郡天龍村平岡 1280-4
お問合せ先：
ふれあいステーション龍泉閣
TEL：0260-32-1088
FAX：0260-32-1089
e-mail：ryu-sen@abelia.ocn.ne.jp
<http://www7.ocn.ne.jp/~ryu-sen/>

アクセス：
鉄道利用：JR飯田線平岡駅下車
自動車利用：飯田山本ICから 35km 50分
駐車場：有(普通車25台/大型バス7台)

営業期間：通年
営業時間：11:00~22:00
定休日：無休
料金：大人：300円 小人：100円