

千曲川のほとり布引観音から  
浅間山に連なる高峰高原まで  
約1,400メートルの標高差

小諸には  
効能や泉質の異なる九の源泉  
個性あふれる十の温泉  
があります

信州  小諸  
十の温泉

**高峰高原ホテル** こまくさの湯

標高2,000メートルに位置し、眼下に雲海を望む「こまくさの湯」。入浴後は遠く富士山を眺めながら、絶景ラウンジでくつろぎのひと時を。市街から約30分の高峰マウンテンリゾートは、星空観察、夏山・冬山トレッキング、スキーなど、四季折々の自然やアクティビティを楽しめます。

**日帰り入浴** ①11:00~18:00 **宿泊施設** あり **定休日** なし

④4~11月 大人:1,000円/小学生以下:500円/3才未満:無料  
④12~3月 大人:700円/小学生以下:300円/3才未満:無料

小諸市菱平高峰高原 704 ☎0267-25-3000  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約30分  
小諸駅からJRバス高峰高原行で約50分(夏期は高峰高原ホテル下車 徒歩約5分)

**ランプの宿 高峰温泉** 高峰温泉

標高2,000メートルの展望野天風呂は、まさに絶景パノラマ。高峰高原の大自然に囲まれた宿は、高原リゾートを満喫できる絶好のロケーションです。内湯「ランプの湯」は源泉と加熱泉の2つの湯船に交互入浴することで血行促進につながります。  
写真は宿泊者専用の野天風呂  
※日帰り利用は内湯「ランプの湯」のみ、予約制

**日帰り入浴** ①11:00~16:00【終了】 **宿泊施設** あり **定休日** なし

④4月~11月 大人:700円/小学生以下:500円  
④12月~4月 大人:1,700円/小学生以下:1,200円  
(日帰り入浴料金+雪上車乗車料金)

小諸市菱平高峰高原 704-1 ☎0267-25-2000 ※冬期は要予約、事前にお問い合わせを  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシーで約35分、小諸ICから車で約36分  
小諸駅からJRバス高峰高原行で約50分(冬期はASAMA2000スキーパーク駐車場から雪上車の送迎)

**天狗温泉 浅間山荘** 天狗温泉

その昔、天狗が温泉に入ったために温泉の色が赤くなったという伝説をもつ源泉かけ流しの温泉。弱酸性の優しいお湯で、体の芯までポカポカと温まります。浅間山の登山口にある温泉宿は、登山や乗馬、キャンプもできるアウトドアの拠点。遊んだ後のリフレッシュにも。

**日帰り入浴** ①11:00~17:00【終了】 **宿泊施設** あり **定休日** なし

④大人:850円/小学生以下:500円/3才以上5才未満:350円/3才未満:無料

小諸市甲 4766-2 ☎0267-22-0959  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約25分

**菱野温泉上の湯薬師館** 浮島風呂

400年前の江戸時代初期に小諸藩主・仙石忠政の娘が病を癒したと伝わる「薬師の湯」。石窟を抜けて行くと薬師池に浮かぶ「浮島風呂」へ。温度が異なる3つの浴槽に順番に浸かる昔ながらの浴法で体の芯まで温まります。

**日帰り入浴** ①11:00~21:00 **宿泊施設** あり **定休日** 火・水曜日  
【最終受付20:30】 (12~3月は火~木定休)

④中学生以上:800円/小学生以下:400円/3才未満:無料

小諸市菱平 740 ☎0267-22-0077  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約15分

**菱野温泉下の湯常盤館** 雲の助

開泉800年の歴史ある菱野温泉郷を代表する老舗温泉宿。旅館内のケーブルカーで行く雲上の露天風呂「雲の助」が人気です。標高1,050メートルの展望デッキの湯船から望む蓼科、ハケ岳、佐久平の四季折々の大パノラマをお楽しみください。

**日帰り入浴** ①11:00~16:00【最終受付】 **宿泊施設** あり **定休日** なし  
※休前日は混雑状況により14:30終了の場合あり

④大人:1,500円/小学生以下:750円/3才未満:無料

小諸市菱平 762-2 ☎0267-22-0516  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約15分

**あぐりの湯こもろ** あぐりの湯

浅間山の山並みと小諸市内を一望できる絶景露天風呂。サウナやジャグジーも備えた日帰り温泉施設です。お風呂はもちろんのこと、洗い場や脱衣所も広く、大人数やお子様とでもゆったりと過ごすことができます。館内には地元野菜の直売所も。隣接して、観光いちご園もあります。

**日帰り入浴** ①10:00~21:00 **宿泊施設** なし **定休日** 第2,4火曜日  
【最終受付20:30】

④大人500円/小学生以下:300円/未就学児:無料

小諸市大久保 1145-1 ☎0267-24-4126  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約7分

**小諸グランドキャッスルホテル** 小諸温泉ブルースカイ

小諸城址・懐古園に隣接する観光ホテル。小諸駅まで徒歩5分と周辺観光の拠点にも。ホテル最上階にある展望風呂「小諸温泉ブルースカイ」からは、御牧ヶ原が望めます。

**宿泊入浴** **日帰り入浴** 当面の間、なし

小諸市古城 1-1-5 ☎0570-082-780  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)から徒歩約5分、小諸城址懐古園すぐ横

**中棚荘** 中棚温泉

明治の文豪・島崎藤村ゆかりの温泉宿。藤村も立ち寄った「水明楼」が往時の風情のまま残ります。豊張りの大名風呂の造りの内湯や庭園風の露天風呂を楽しむことができます。中棚温泉名物の「初恋りんご風呂」は10月から春先にかけて。信州りんごの甘酸っぱい香りが漂います。

**日帰り入浴** ①11:30~14:00【最終受付】 **宿泊施設** あり **定休日** 不定休

④大人:1,100円/小学生以下:550円/3才以上5才未満:300円/3才未満:無料

小諸市乙 1210 ☎0267-22-1511  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約5分

**布引温泉 こもろ** 布引温泉

浅間連山一望の絶景が素晴らしい静かな温泉宿。露天風呂は、自然石を用いた開放感たっぷりのお風呂でとても温まります。「牛に引かれて善光寺参り」の伝説で有名な布引観音や、産業遺産の「氷風穴」までは当館よりすぐです。

**日帰り入浴** ①10:30~20:30【最終受付20:00】 **宿泊施設** あり **定休日** 不定休  
※混雑状況により夕方終了の場合あり (休館日は要問合せ)

④大人:700円(平日限定前売券600円)/小人:500円/未就学児:無料

小諸市大久保 620-3 ☎0267-22-2288  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約7分

**布引観音温泉** 布引観音温泉

布引伝説の「布岩」を見上げる千曲川のほとりの温泉宿。地下850メートルから自噴する掛け流しの天然温泉。泉質の異なる2種類の天然水を用いた「温浴」と「冷浴」の浴槽をお楽しみいただけます。温泉と深層水を、浴用と飲用にも。布引観音・釈尊寺へも千曲川沿いに至近です。

**日帰り入浴** ①10:00~16:00【閉館】 **宿泊施設** あり **定休日** 不定休  
※シーズンで変更あり

④大人:500円/小学生以下:250円/未就学児:無料

長野県東御市布下 489-1 ☎0268-67-3434  
小諸駅(JR小海線、しなの鉄道)からタクシー約10分



こもろ観光局  
KOMORO TOURISM BUREAU

〒384-0031長野県小諸市大手一丁目6番16号小諸観光交流館  
TEL.0267-22-1234 Fax: 0267-46-9077  
http://www.komoro-tour.jp Email: info@komoro-tour.jp

※掲載されている内容・名称等は全て発行時のものです。  
現在とは異なる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

10000.004.B.20230201

信州 小諸 九の源泉



高峰温泉 1

「高峰温泉は、「療養泉」の硫黄泉と「美肌の湯」のアルカリ性泉が特徴。硫黄が生み出す「湯の花」で白濁した湯。

泉質 含硫黄カルシウムナトリウムマグネシウム炭酸水素塩温泉

効能 神経痛、筋肉痛、切り傷、火傷、皮膚病、冷え性、慢性消化器病、糖尿病、痛風、肝臓病。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

ランプの宿 高峰温泉

天狗温泉 2

天狗温泉は、「赤湯」と呼ばれる鉄分を多く含む源泉。体の芯まで温まり、湯冷めしにくい泉質です。

泉質 単純鉄冷鉱泉

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進、月経障害。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

天狗温泉 浅間山荘

菱野薬師の湯 3

菱野薬師の湯は、二酸化炭素が溶け込んだ源泉で、血流改善や肌の引き締め効果もあります。

泉質 単純炭酸鉄泉

効能 筋肉痛、神経痛、冷え性、胃腸病、病後回復期、疲労回復、健康増進。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

菱野温泉上の湯 薬師館

菱野温泉 4

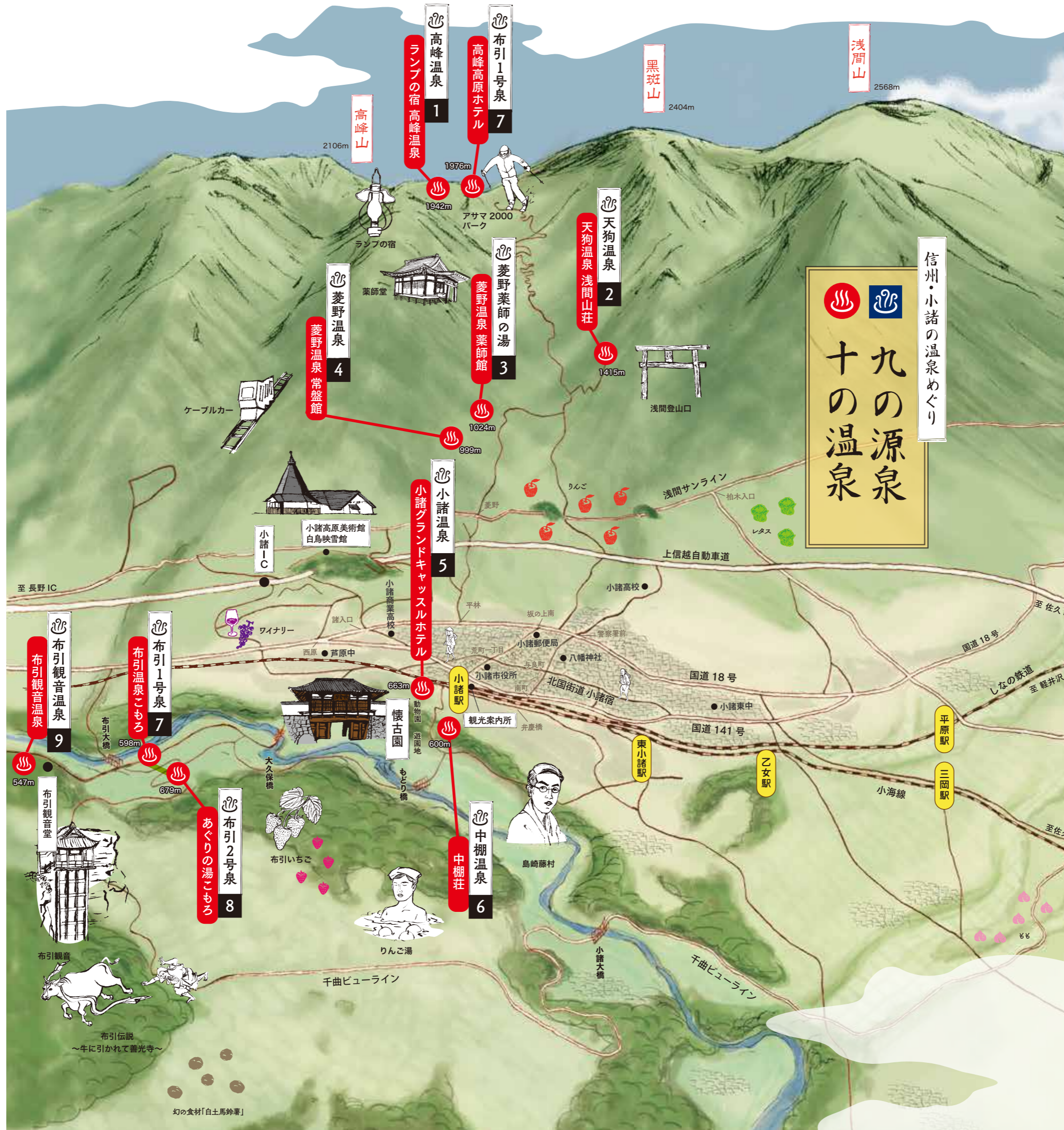
菱野温泉は、柔らかい肌触りで肌への刺激が少ないのが特徴。癖も少なく家族で楽しめる泉質です。

泉質 アルカリ性単純温泉

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

菱野温泉下の湯 常盤館



小諸温泉 5

小諸温泉は、柔らかい肌触りで肌への刺激が少ないのが特徴。なめらかな浴感。

泉質 アルカリ性単純温泉

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

小諸グランドキャッスルホテル

中棚温泉 6

中棚温泉は、「美肌の湯」としても知られるアルカリ性の源泉。湯は柔らかく、なめらかな浴感。

泉質 アルカリ性単純温泉

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

中棚荘

布引1号泉 7

布引1号泉・布引2号泉は、「温まりの湯」、含まれる塩分により保温効果があり、湯冷め知らず。

泉質 ナトリウム塩化物泉

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、冷え性、疲労回復、リウマチ、慢性婦人病、便秘、打撲、捻挫、月経障害、不妊症、更年期障害、創傷、慢性湿疹、病後回復。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

布引温泉こもろ

高峰高原ホテル

布引2号泉 8

布引1号泉・布引2号泉は、「温まりの湯」、含まれる塩分により保温効果があり、湯冷め知らず。

泉質 ナトリウム塩化物泉

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、冷え性、疲労回復、リウマチ、慢性婦人病、便秘、打撲、捻挫、月経障害、不妊症、更年期障害、創傷、慢性湿疹、病後回復。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

あぐりの湯こもろ

布引観音温泉 9

布引観音温泉は、イオン成分含有量が多く保温効果の高い源泉。地下850mから44℃で自噴。

泉質 ナトリウム塩化物泉

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、冷え性、疲労回復、リウマチ、慢性婦人病、便秘、打撲、捻挫、月経障害、不妊症、更年期障害、創傷、慢性湿疹、病後回復。

この源泉が楽しめる温泉宿・施設

布引観音温泉