心身ともにリフレッシュ

太陽と大地の聖地温泉で デトックス&チャージ

別所温泉は、信州で最も古い歴史をもつ温泉の一つです。その昔、枕草子でも「七久里の湯」と称され、仏教に言う七つの苦（生・老・病・死・怒憎悔、愛別離、求不得）を祓う「七苦離」ができる特別な湯と言われてきた別所温泉は、温泉の力で毒を出し、太陽や大地の良い"氣"を充填する【デトックス&チャージ】で、心身ともにリフレッシュしていただける聖地温泉なのです。

別所神社の朝日

大湯源泉館 ねじり紅葉

太陽の力と大地の力が一点に集約される別所温泉は、他に類を見ない稀有な「聖地温泉」です。

内田 一成（聖地研究家）
1961年茨城県生まれ。歴史研究に地学データやGPSを使ったフィールドワークを組み合わせて、聖地に秘められた力を解き明かす「レイラインハンティング」を長年に渡って続けている。上田・別所温泉も10年前から注目し、点在する神社仏閣や遺跡、山岳などのデータを収集分析。別所温泉に見られる「太陽の力」「大地の力」の関係を発見。主な著書「レイラインハンター-日本の地霊を探訪する」

太陽の力

太陽の力が最も強くなると言われる夏至の太陽の光は、信濃国分寺を通り、生島足島神社若宮を通って、別所温泉へと導かれるような配置になっており、太陽の力を別所温泉に導く「レイライン（太陽光の線）」を形づくっていることがわかりました。このレイラインの地には塩田平から別所温泉の有名な観光スポットが点在しています。

大地の力

信濃国分寺があることからも分かる通り、信州上田は古代信濃の国の中心として力をもった重要な地であったことがわかります。また大地を御神体とする生島足島神社のある塩田平は武田信玄や真田昌幸・信幸など歴史的偉人達がその力を求め、信仰していた場所です。また、別所温泉は龍脈学、風水的に理想の地形をしていて、具体的には眼前の開けた平野から流れ込んでくる"気"を背後の山々が受け止め、留める場所になっています。

別所温泉 いいとこ色々

源泉かけ流し

別所温泉では地下から汲み上げた源泉を、新鮮なまま「かけ流し」で使用しています。

飲泉も可能

別所温泉内では共同浴場「石湯」「大師湯」「大湯」の3ヶ所の飲泉塔で飲泉ができます。（飲泉の際はカップをご持参ください）

昔から「美人の湯」といわれ、女性の人気が高いお湯です

別所温泉のようなアルカリ性単純泉は、肌の不要な角質を取ってくれるので、特に美肌に効果があるとされて、昔から美人の湯といわれてきました。かつては、お嫁にいく時に別所通いをし、肌を整えてからお嫁入りしたそうです。

各お宿おすすめの「デトックス&チャージ料理」

各旅館にて、太陽と大地の力を吸収した地物（※）の食材を中心に、心や体を整え、悪いものを排出しやすくする優しい料理や、栄養価が高い料理を提供します。

※地物とは別所・塩田平を中心に信州エリアで採れたものです。
※料理はメニュー又は品目例にて提供します。
※食材はその時期に提供する為、料理の内容や変更となる場合があります。

「生産者ネットワーク」がサポート

各旅館で提供する料理の食材については、信州上田/別所温泉ならではの体に優しく、滋養に富む食材の選定を行いました。各お宿ではその食材を活用したメニューや一押し料理を提供します。また、有機農法、自然農法などに取り組む生産者ネットワークとも連携し、地元食材の活用も進めています。

おみやげにおススメ！ 聖地の恵

別所温泉では太陽と大地の聖地をテーマとしたオリジナルブランド「聖地の恵」を推進しています。「聖地の恵」は別所と塩田平を聖地とした食材や商品を厳正に審査し、質や味だけでなく安心安全を保障する、この地域でしか作られないオリジナル商品のブランドレーベルです。近年注目される健康志向をもう一つ重点テーマとし、良質な地元産えごまを100%使用した「えごま油」などを商品化しています。

※写真はすべてイメージです。

別所温泉 detox&charge

別所温泉エリアで体験できる おすすめの「デトックス&チャージ体験」

体験場所　体験期間　体験時間　体験料金　定員（開催）時期　問合せ先（電話番号）　事前予約　定員人数　※体験場所は変更になる場合がございます。
共通のお問い合わせ先　別所温泉観光協会　TEL.0268-38-3510（9:00～17:00）　別所温泉旅館組合　TEL.0268-38-2020（平日9:00～17:00 土日祝10:00～17:00）

MAP A

気を感じながら身体も心も美しく

早朝ヨガ

ご朝食前に行う早朝ヨガ。朝日を浴びながら、別所温泉でしかできない特別な場所で行う早朝ヨガで身体もスッキリ、美しくしてくれるでしょう。

別所神社
4月17日～5月25日の毎週日曜日（※7/17、8/14を除く）
約60分　1,000円　6:30～7:30
給油から15時まで　4～20名
別所温泉旅館組合　TEL.0268-38-2020

旅館のイケメン？
若旦那とデート気分でお散歩

ノルディックウォーキング体験

健康やスタイルが維持できるとされ、今流行のノルディックウォーキングをプチ体験。指導員資格を持った旅館のイケメン？若旦那たちがご案内。コースはそのときご案内する若旦那によって変わりますので、当日のお楽しみに！

別所温泉内一周道
4月10日～9月30日
（雨天中止・若旦那の都合により運行できない日もあります）
約60分　500円（ポールレンタル込）
雨天中止　前日まで　2～10名
別所温泉旅館組合　TEL.0268-38-2020

MAP B

塩田平・別所温泉

御朱印めぐりの旅

塩田平・別所温泉に数多く点在する神社や寺院、自分を見つめ直すため、御朱印をめぐる旅に出かけてみませんか？

塩田平・別所温泉周辺の神社・寺院
4月16日～9月30日
参拝代 1体300円
9:00～16:00
別所温泉観光協会　TEL.0268-38-3510

他にもできる体験がいっぱい！

別所五木全部まわって願い事を叶えよう！
案内人といっしょにたのしいお寺めぐり

美人の湯でリフレッシュ！
天然温泉と岩盤浴

信州最古の禅寺「安楽寺」で
坐禅体験

デトックスしやすい身体を整えましょう！
デトックス整体

～四国霊場～ 信濃乃国
塩田平札所めぐり

塩田平札所めぐり
健康・観光・信仰の三こうの旅

「北向観音」で
護摩体験

楽しく気軽に健康促進
からだほぐし太極拳

たのしいお寺めぐり

デトックス整体

からだほぐし太極拳

体験の詳しい内容は別所温泉観光協会のホームページをご覧ください。
http://www.bessho-spa.jp/new/2015/detox.html

別所温泉観光協会　検索

別所温泉周辺マップ

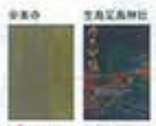
※マップは略図です。

※写真はすべてイメージです。

ひゅうならではの 別所温泉のおもてなし

1 選べる「オリジナルポイント」がついてくる

❶ 岩盤浴（入浴付）
❷ 御朱印帳
❸ 七苦離飲泉タンブラー
上記3点の中からお好きなポイントを1つだけ選ぶことができます。（1人あたり1つ）



❷ 御朱印帳

❶ 岩盤浴（入浴付）

❸ 七苦離飲泉タンブラー

infomation

交換方法	チェックインの際、バウチャー券（食事用）をお渡しください。お宿より「オリジナルポイント」と「デトックス&チャージポイント」の引換券をお渡しします。→オリジナルポイントについては下記よりお選びいただいた施設にて体験・引換
交換（提出）場所	❶ 岩盤浴は「あいそめの湯」 ❷ 御朱印帳は「安楽寺」又は別所線沿線の「生島足島神社」 ❸ 七苦離飲泉タンブラーは「各旅館のフロント」

2 お宿ごとに異なるデトックス&チャージ体験を含んだ「お宿でのおもてなし」がいろいろ選んで受けられる

旅館ごとにオリジナルのデトックス&チャージ体験などを含んだおもてなしを受ける事ができる「デトックス&チャージポイント（1人あたり4P）」がついています。
●ポイントは数人でご利用の場合にグループ内でシェアできます。

自分の好みで、気分や体調にあわせたメニューを選んでみてください。

色浴衣で旅行気分を盛り上げる・・

地酒やフルーツ甘酒でパワーチャージ・・

料理やお部屋をアップグレード・・

ショートマッサージでデトックス・・など

※写真はすべてイメージです。　※各お宿によって受けられる内容は異なります。
※状況により、客室のアップグレードやマッサージなどが対応できない場合があります。
※受ける内容により事前のお申し込みが必要な場合があります。各施設の「デトックス&チャージポイント」の内容をご確認ください。

3 手荷物無料配送「Te・Bratto♪（て・ぶらっと）」

上田駅→宿泊施設　上田電鉄別所線上田駅に14:30までに「案内券」をご提示の上お預けください。16:30までに宿泊施設へお届けします。

宿泊施設→上田駅　宿泊施設フロントに10:30までに「案内券」をご提示の上お預けください。上田駅まで配送します。12:30以降にお荷物をお持ちいただけます。（配送はおとな1名様1個（現金貴重品類・われ物は不可））

※荷物のお受取りは、時間に余裕を持ってお願いください。※詳しくは宿泊施設にお問い合わせください。

4 別所温泉駅から各旅館まで「くるっとバス」が運行しています。（予約不要・料金不要）往路のみ

別所温泉駅から各宿泊施設までは、毎日14:20～17:38まで上田電鉄別所線の到着に合わせてシャトルバス「くるっとバス」が運行しています。（予約不要・料金不要）

※運行時間は宿泊施設にお問い合わせください。
※くるっとバス運行時は宿泊施設による送迎はありません。
※ダイヤ改正により時刻表が変更になる場合があります。

現地情報

デトックス&チャージにオススメ！御朱印めぐりもできる

遊らんバス 歴史探訪ツアー

●料　金／大人・子供 **1,000円**（税込）
（お昼食費用／現地払い）※最少催行人員6名様
●時　間／9:00出発▶12:35頃到着
●集合場所／別所温泉各旅館
※お記入外の途中下車はできません。ご了承ください。
入館のご確認を致します。
●参加お申し込み方法／ご利用日前日の午後17:30までに各旅館フロントへお申し込みください。
●当日の運行状況等のお問い合わせはフロントまでお願いください。

●ツアー行程
別所温泉 9:00発
▼
大法寺
▼
中禅寺
▼
前山寺
▼
無言館
▼
生島足島神社
▼
下之郷駅
▼
別所温泉駅 12:35頃着

※各施設の拝観料、御朱印代はお客様のご負担となります。

現地情報

大河ドラマ館～真田の里～松代町大博覧会を巡る歴史旅

出陣!! 戦国浪漫 真田旅

●料　金／大人・子供 **4,200円**（税込）
（お昼食費用／現地払い）※最少催行人員2名様
※設定期外は毎週火曜日
●時　間／9:00出発▶長野駅16:30頃到着
●集合場所／別所温泉各旅館
※お記入外の途中下車はできません。ご了承ください。
入館のご確認を致します。
●参加お申し込み方法／信州観光バス別所温泉営業所へお問い合わせください。
●当日の運行状況等のお問い合わせは信州観光バス別所温泉営業所にお願いください。

ご乗車頂いたお客様には別所温泉キャラクター村長さんストラップ付き！

●行程
別所温泉 9:00発
▼
上田駅（温泉口）
▼
上田城・大河ドラマ館
▼
真田氏本城跡
▼
長谷寺
▼
松代町
▼
真田宝物館・真田邸・文武学校
▼
長国寺
▼
長野駅（東口）16:30頃着
▼
上田駅（温泉口）
▼
別所温泉

ご予約お問い合わせは/ 信州観光バス別所温泉営業所 TEL0268-39-7080

※写真はすべてイメージです。

■出発日／2016年4月16日（土）～9月30日（金）
施設により宿泊除外日があります。

※グループ全員が同一の発着駅ご利用となります。複数駅乗降はできません。
※北陸新幹線「かがやき号」のご利用はできません。
※北陸新幹線では「はくたか号あさま号」相互の乗り継ぎはできません。
※北陸新幹線「はくたか号」の停車しない駅をご利用の場合は、停車する北陸新幹線「あさま号」をご利用ください。
※軽井沢駅さわやかコースの上田～軽井沢間は、北陸新幹線「はくたか号・あさま号」普通車自由席の手荷物となります。
（荷物料金）上野駅・熊谷駅　大宮駅1,200円税　熊谷駅1,600円税
（宅配便）東京・熊谷駅2,000円税　高崎駅3,600円税

復路は 軽井沢駅さわやかコース 長野駅利用コース もございます。
お記基本代金より1名様につき片道 軽井沢駅さわやかコース は1,500円増、長野駅利用コース は1,000円増。
長野駅利用コースには上田～長野駅間の乗車券類は含まれておりません。

グリーン車がおトクです！

追加代金により普通車からグリーン車への変更が可能です。
表示の区間は一例です。【お申し込みはご予約時に】

●グリーン車アップグレード代金表【片道】

発駅＼着駅	軽井沢	上田	長野
東京・上野・大宮	1,500円		2,000円
熊谷・本庄早稲田	500円	1,500円	
高崎	500円		

■1泊2日限定（延泊はできません。）
■食事／夕食1回、朝食1回付
■宿泊／P4～6の10施設よりお選びいただけます。

ご予約の際デトックス&チャージポイントをお決めいただき宿泊施設へTEL予約をしてください。

当企画はこどもの設定はございません。

上田電鉄・さらさらリーム号

「2日間フリーきっぷ」付

2日間別所線を自由にご乗車できるフリーきっぷです。
真田昌幸・信幸ゆかりの「生島足島神社」に立ち寄ったり、塩田平の散策にも便利です。
※有効期間 2日間　※乗降何でも長い間しまいできません。

上田電鉄・別所線路線図：上田 ―約15分― 下之郷（生島足島神社） ―約5分― 塩田町（前山寺） ―約5分― 別所温泉（安楽寺・北向観音）

■イロハニ 宿泊日・旅行代金 区分カレンダー

■イ 基本代金：東京駅発着（復路 JR基本コース ご利用の場合）／おとな1名様　［単位円］

復路＼往路	A	B	C	D	E	F	G	H	I
3名以上	24,800	26,500	27,700	29,600	31,200	31,500	33,100	34,900	37,800
2名	24,800	26,500	29,400	31,300	32,900	33,200	34,800	36,700	40,200

ロは イ代金の2,200円増　ハは イ代金の3,900円増　ニは イ代金の9,900円増

■かしわや本店（P6）基本代金：東京駅発着（復路 JR基本コース ご利用の場合）／おとな1名様　［単位円］

復路＼往路	4/16~26, 5/6~8/3 17~9/30	4/27, 5/5, 8/4~16	4/28~5/4, 8/5~15
4名	37,100	38,900	40,800
3名	39,500	41,400	43,300
2名	44,400	46,300	48,100

コース番号 R2703503-00 新潟・本荘 ロ区 販売店様へ

ニハ 離れ 本館 旅館花屋（離れ 本館）

創業100年、登録有形文化財の宿です。

客室数 42室

上田電鉄別所温泉駅より🚶5分
IN 15:00　OUT 11:00
●部屋／
［離れ］風呂・トイレ付和室（定員5名）
※離れのお風呂は源泉かけ流し内風呂です。
［本館］風呂なし・トイレ付和室（定員5名）
※お部屋はすべて異なるつくりです。ご利用人数によりお部屋の広さは異なります。
●食事／
夕［離れ］部屋［4名様まで］（和食）
※5名様以上は宴会場等（事前に宴会の空き状況をお問い合わせください。）
［本館］食事処（和食）
朝 食事処（和食）
※宿泊除外日：9/1
※館内にはエレベーターなどの設備はございません。
※施設が遠方な方は事前にご確認ください。

大浴場は、大理石風呂（男女時間入替制）および岩盤浴風呂（男女時間入替制）がございます。

離れのみ　JR東日本 上田駅 タクシー約5分　送り：タクシーにお任せ　予約：予約不要

デトックス&チャージポイント
お1人様につき4ポイントまでご利用いただけます。

★浴衣2枚、バスタオル2枚（1人様）	1P
★コーヒールームサービス（ポット）	2P
★梅酒　1本	2P
★利き酒おつまみセット	3P
★生ビールおつまみセット	3P
★蕎麦し　1皿	3P
★ワイン（ハーフ）　1本	3P

※ポイントは換金および返金できません。
※ポイントは有効期間中にご利用ください。販売店様へ

コース番号 R2703503-00 ロ区

ハ 明治43年創業、男女とも和装のスタッフが笑顔でお出迎え。臨泉楼 柏屋別荘

客室数 20室

上田電鉄別所温泉駅より🚶13分
IN 15:00　OUT 11:00
●部屋／
風呂・トイレ付和室（定員4名）
●食事／
夕 朝 宿泊食事処（和食）
※5名様以上の場合は夕・朝食とも広間または宴会場となります。
※食事場所のご希望がある場合は事前にTELにてお問い合わせください。
※館内にはエレベーターなどの設備はございません。
※施設が遠方な方は事前にお知らせください。

3人用 45分2,160円（チェックイン時要予約）　JR東日本 上田駅 タクシー約13分　送り：タクシーにお任せ　予約：予約不要　＊ウェルカムドリンク（日本酒）

デトックス&チャージポイント
お1人様につき4ポイントまでご利用いただけます。

★別所オリジナルグラスワイン 1杯	1P
★浅間泉源高原ジュース　1杯	1P
★館内利用券（500円券）	1P
★貸切風呂（45分）	2P
★客室アップグレード（次の間付の部屋に変更）	4P★
★夕食グレードアップ（信州牛陶板焼き付）	4P

※ポイントは換金および返金できません。
※ポイントは有効期間中にご利用ください。販売店様へ

※うれしいポイント数は旅行代金に含まれます。ただしご利用されない場合でも、現金の対価にはなりません。
※旅行代金は基本代金に高速道路料金を加算した金額となります。

販売店様へ① ご予約時にお申し込みのメニューは施設へTEL予約しMS入力してください。販売店様へ② 施設専用のお問い合わせ（販売マニュアル・信州）があります。施設にFAXしてください。　※写真はすべてイメージです。
販売店様へ③ おい（送り先）につきましては、各施設へ確認してください。（料金がかかる場合があります。）