

# 長野温泉ログ

## 長野県の温泉へようこそ。

長野県には200を超える温泉地があります。地元で愛され、守られてきた名湯・秘湯。気軽に楽しめる、立寄り湯。文人墨客をもてなした歴史ある名宿。ととのうサウナ。心も舌も満たされる美食の宿。まだまだあるよ長野の温泉。

温泉ソムリエがおすすめする長野県内の温泉地。その一つ一つが唯一無二の湯。一期一会のお湯を求めて。



北アルプスのきれいな水の温泉

**① 大町温泉郷 (大町市)**  
黒部ダムの長野県側玄関口として賑わうアルプスに磨かれたきれいな水が湧く温泉。

3日入れれば3年風邪をひかない言い伝え

**② 白骨温泉 (松本市)**  
時間経過で透明から絹のように滑らかな乳白色のお湯に変化します。

歴史ある“松本の奥座敷”

**③ 浅間温泉 美ヶ原温泉 (松本市)**  
城下町松本散策におすすめの温泉地。古き良き趣と近代施設の新たな魅力が調和しています。

霊峰御嶽山の麓に湧く

**④ 木曾路の温泉**  
御嶽山を望む木曾路の温泉は湯色も泉質もさまざま。ゆっくり流れるくつろぎの時をお過ごし下さい。

お肌甦る極上の“美肌の湯”

**⑤ 昼神温泉郷 (阿智村)**  
pH9.7の強アルカリ性のお湯は、お肌のクレンジング効果がある美肌の湯。星空と花桃の里で自分にご褒美。

温泉探検！13外湯巡り

**⑥ 野沢温泉 (野沢温泉村)**

江戸時代から湯仲間という制度によって守られてきた13の外湯は全て天然温泉100%かけ流し。

温泉街の情緒満載！“映える”神スポット

**⑦ 湯田中渋温泉郷 (山ノ内町)**

文化財指定の宿や石畳の温泉街、豊富な湯量を誇る温泉地。熱めの湯でほっかほっかです。



泉質も湯色も違う癒しの8つの温泉地

**⑧ 信州高山温泉郷 (高山村)**

個性豊かな泉質の8つの温泉が点在しています。

昭和レトロにつかる温泉街

**⑨ 戸倉上山田温泉 (千曲市)**

50以上の源泉が湧き起こされた豊富な湯量。外湯でさえも温泉を掛け流す質沢さが魅力。

ぬる湯にゆっくりまったり温まる

**⑩ 田沢温泉・沓掛温泉 (青木村)**

古くは湯治場として栄えた山間の温泉地。自慢のぬる湯は長湯をしても湯あたりしづらいため、ゆっくり入浴できて芯までほっかほっか。



信州最古！歴史の名湯を知る

**⑪ 別所温泉 (上田市)**

美人の湯として知られ、北向観音の下から湧き出る温泉はご利益があると愛されています。

鹿が教えてくれた湯治の里

**⑫ 鹿教湯温泉 (上田市)**

長期滞在で疲れた身体を骨休め。古くから湯治場として人気。

武田信玄の“隠し湯”八ヶ岳の麓に広がる温泉地

**⑬ 蓼科温泉郷 (茅野市)**

戦国武将の武田信玄公が兵士の傷を癒やしたといわれる歴史ある蓼科温泉郷。八ヶ岳の麓に湧く温泉は泉質もさまざまで湯巡りを堪能できます。

泉質豊富！伝説あり！歴史あり！まち歩きも楽しい！

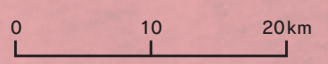
**⑭ 下諏訪温泉 (下諏訪町)**

二つの街道「中山道と甲州街道」の合流地。温泉が湧く宿場町として多くの旅人達の疲れを癒やしてきました。

もっと温泉を楽しみたい方に！

ホテル・宿予約サイト  
温泉ばらだす信州  
長野県民限定のお得なプランを掲載

信州 温泉巡りにかせない！  
物味湯産手形



※このマップでは主な温泉地、道路を掲載しています。(2023年3月現在)