

戸倉上山田温泉へようこそ

善光寺参りの精進落としての湯として昔から親しまれ、開湯120年を超える戸倉上山田温泉。  
「戸倉温泉」が明治26年に開湯、「上山田温泉」が明治36年に開湯。  
源泉が多く、その泉質の良さから「美肌の湯」として知られ長野県屈指の温泉と言えます。  
夏には花火大会や夏祭り、秋には果物狩り、冬には忘新年会など季節ごとの楽しみがあります。



車で  
東京～千曲市  
約2時間30分  
名古屋～千曲市  
約3時間20分  
金沢～千曲市  
約3時間20分

**電車で**

- 東京～千曲市(北陸新幹線上田経由)  
約2時間
- 名古屋～千曲市(JR・篠ノ井線・しなの鉄道)  
約3時間
- 金沢～千曲市(北陸新幹線長野経由)  
約1時間30分

## 温泉むすめ

戸倉上山田 杏月ちゃんと千曲市を巡る

# グッズ取扱施設紹介



とぐらかみやまだ あつき  
**戸倉上山田 杏月**

**CV 遠藤璃菜**

**カカオ・ランタン**

部活動：合唱部  
誕生日：3月5日 星座：魚座  
血液型：B型 身長：153cm  
趣味：小物集め、射的、まち歩き  
特技：カラオケ（特に昭和のデュエット曲）  
マレットゴルフ  
好きなもの：あんずスイーツ、恋バナ、花火  
苦手なもの：朝（早起き）、おばあちゃんが  
ひどい目に遭う映画  
公開日：2026年3月17日

## 温泉むすめとは

温泉むすめは、(株)エンバウンド(東京)がプロデュースする、キャラクターや声優などさまざまなコンテンツを通じて、日本全国の温泉地や観光地の魅力を国内外に発信して来訪を促し、地域活性化を目指すプロジェクトです。

「戸倉上山田 杏月」ちゃん  
は、全国で135番目、県内では9番目の温泉むすめです。

**温泉むすめ公式  
HPはこちら！**



千曲市文化観光スポーツ部観光課 住所：〒387-8511  
(一社) 信州千曲観光局 長野県千曲市杭瀬下二丁目1番地  
協力：(株)エンバウンド TEL：026-273-1111 (代表)

© ONSEN MUSUME PROJECT

千曲市観光 千曲市  
案内情報 ホームページ



© ONSEN MUSUME PROJECT

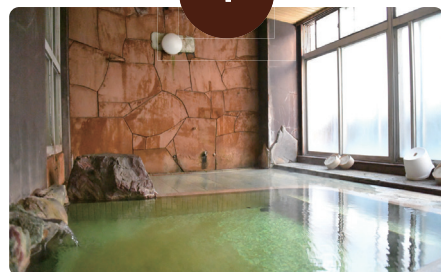
掲載内容は、2026年8月時点での情報です。

温泉 町 町





1



ありたや

### 有田屋旅館

- ・宿泊証明書
- ・SDVer.アクリルキーホルダー

大正4年創業当時の面影を残した6室のこじんまりした純和風旅館。2カ所の貸切風呂は滞在中いつでも無料で入浴できます。料理の器にも歴史ある有田焼を大切に使っています。

TEL：026-275-1006  
営業時間：8:30～10:00 / 16:00～18:00  
定休日：不定休

2



おぎわらかん

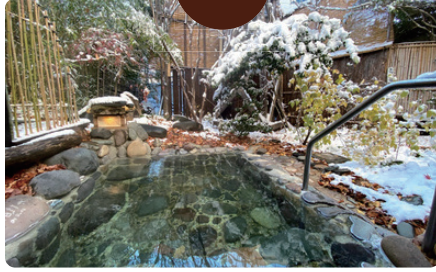
### 荻原館

- ・宿泊証明書
- ・通常立ち絵アクリルスタンド
- ・通常立ち絵ホワイトTシャツ/通常立ち絵デカアクリルスタンド20cm(宿泊プランのノベルティ・8月下旬開始予定)

明治36年開湯とともに歩んできた、御母手成志の宿。また「ただいま」と言いたくなる、あたたかなおもてなしがお客様をお迎えします。女将の手づくり"ぼたんこしょう煮"も好評。

TEL：026-275-1018  
営業時間：10：00～20：00  
定休日：不定休

3



かめせい

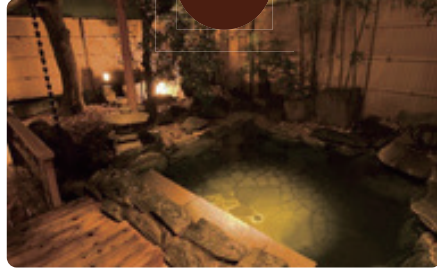
### 亀清旅館

- ・通常立ち絵ステッカー

青い目のおもてなしの宿。米国生まれの主人の手造り「百年風呂」が自慢。木の温もりがある昔からの造り。所々に中庭や坪庭。創作懐石料理が好評。

TEL：026-275-1032  
営業時間：8:30～10:00 / 15:00～17:00  
定休日：不定休

4



かめや

### ホテル亀屋本店

- ・宿泊証明書
- ・通常立ち絵刺繍おまもり

4つの貸切風呂や、5つの露天風呂付客室、さらに桧露天・岩露天等で源泉を満喫。会食場はソフトドリンク無料。卓球・ビリヤード・カラオケルーム有。

TEL：026-275-1002  
営業時間：9：00～17：00  
定休日：なし

5



### 旅亭たかの

- ・宿泊証明書
- ・通常立ち絵ガラスピンズ

純和風5室のみの大人の隠れ宿。全室源泉かけ流しの露天風呂付で、貸切風呂も1回無料で利用できる。食事は個室食事で懐石料理を堪能。

TEL：026-276-3001  
営業時間：9：00～11：00 / 14：00～17：00  
定休日：なし

6



まるさんそう

### ホテル圓山荘

- ・宿泊証明書
- ・SDVer.缶バッジ
- ・アクリル御朱印(宿泊プランのノベルティ)

自家源泉かけ流しの大浴場、露天風呂、貸切風呂(千曲温泉)。大宴会、コンベンションホールなど館内施設が充実。

TEL：026-275-1119  
売店営業時間：8：00～20：00  
定休日：不定休

7



ゆき

### 居酒屋雪

- ・通常立ち絵デカアクリルキーホルダー(居酒屋利用者のみ購入可)

長野県千曲市の温泉旅館「ホテル圓山荘」の一角にある居酒屋です。宴会コース、一品料理はもちろん郷土料理も楽しめます。

TEL：026-275-1119  
営業時間：17：30～23：00(ラストオーダー22：00)  
定休日：不定休

8



ふくじゅそう

### 湯の宿 福寿草

- ・SDVer.アクリルスタンド
- ・宿泊証明書
- ・等身大/SD/パネル設置

好きな時に、何度でも。一晩中入浴できる源泉掛け流しの湯と、信州の豊かな食材を活かしたお料理。心ゆくまで「名湯と食」に浸る、癒しのひとときをお過ごしください。

TEL：026-275-0171  
営業時間：8:00～10:00 / 15:00～20:00  
定休日：不定休

9



### (一社)信州千曲観光局

- ・通常立ち絵缶バッジ
- ・等身大パネル(声優サイン入り)設置

千曲市の観光をわかりやすくご案内します。温泉や自然などのおすすめをご紹介します、楽しい旅のお手伝いをします。

TEL：026-261-0300  
営業時間：9：15～17：30  
定休日：12/29～1/3

10



### 千曲市役所

- ・等身大パネル設置
- ・SD/パネル設置

パネルは庁舎1階の総合案内近くに表示しています。毎月第二日曜日の曜開庁日(8：30～17：15)にもご覧いただけます。

TEL：026-273-1111  
開庁時間：8：30～17：15  
定休日：土日祝、12/29～1/3

11



### 万葉超音波温泉

- ・通常立ち絵木製絵馬

源泉かけ流しで5種類の異なる温度が楽しめる日帰り温泉です。敷地内にはかつて長野を走った鉄道車両「115系クハ115-1106車両」が設置、公開日は操作体験等ができます。電車の営業時間は、万葉超音波温泉HPをご確認ください。

TEL：026-275-2228  
営業時間：4：00～23：00(22：30最終入場)  
定休日：毎月第4月曜日



上田市・千曲市広域シェアサイクルのドレスガードに杏月ちゃんが登場！温泉むすめ公式ホームページのキャラクター紹介ページで聞ける杏月ちゃんのセリフがデザインされています！3パターンのセリフのデザインがあるので見つけてみてね！シェアサイクルを使って戸倉上山田 杏月ちゃんと千曲市を巡ろう☆



シェアサイクル  
詳細はこちら

