



蓼科三室源泉には、  
 諏訪大社の神様に由来する、  
 「蓼科三室源泉物語」  
 三匹の蛇の伝説があります。

にょろ  
 ろん!

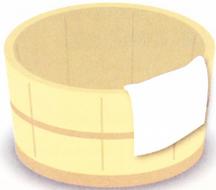
もちろん、みむろ。

たてしな みむろ げん せん  
**蓼科三室源泉**

TATESHINA MIMURO HOT SPA

蓼科へ  
 行こう!

さんせい!



春



夏



秋



冬

蓼科高原の、  
 色とりどりの  
 四季を満喫。

季節ごとに表情を変  
 える、蓼科高原。  
 温泉を楽しむと共に、  
 雄大な大自然を満喫しよう!

蓼科三室源泉は、  
**長野県内で唯一の高温の酸性泉。**  
 慢性皮膚病、アトピー、消化器病、慢性婦人病、  
 筋肉痛、関節痛、糖尿病などに効果があります。

# たてしなみむろげんせん 蓼科三室源泉 て、どんな温泉？



蓼科三室源泉は、長野県茅野市にある、長野県内で唯一の高温の酸性泉で、豊富な湯量が特徴です。三匹の蛇のキャラクターは、諏訪大社の神様に由来する、ロマンふくらむ物語からうまれました。



## 蓼科三室源泉へのアクセス

**【東京方面より約2時間30分】**  
中央自動車道八王子ICより約180km、諏訪ICを出て右折。茅野市・蓼科方面の標識にしたがい左折、ピーナスライン（県道192号 茅野バスターミナル八子ヶ峰公園線）を約30分。  
**【名古屋方面より約3時間】**  
中央自動車道、岡谷JCTを東京方面へ。諏訪ICを出て右折。茅野市・蓼科方面の標識にしたがい左折、ピーナスライン（県道192号 茅野バスターミナル八子ヶ峰公園線）を約30分。

**【東京方面より】** JR中央本線（東線）新宿駅より特急あずさで約2時間、茅野駅下車。  
**【名古屋方面より】** JR中央本線（西線）名古屋駅より特急しなので約2時間、塩尻駅にて新宿方面の列車に乗り換え約30分、茅野駅下車。  
**【JF茅野駅より】** ピラタスロープウェイ行き路線バス、あるいはタクシー、レンタカー等で約30分。

## 蓼科三室源泉を源泉としている温泉施設

- |  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>① アートランドホテル蓼科</b><br/>蓼科湖畔にあるリゾートホテル。ホテル内には、源泉かけ流し温泉やマリナー・ローランサン美術館、蓼科高原芸術の森彫刻公園が併設。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市蓼科高原4035<br/>TEL 0266-67-2626<br/>FAX 0266-67-2632</p> <p>外来入浴 OK</p> | <p><b>② 蓼科温泉ホテル水明閣</b><br/>蓼科が満喫できる蓼科湖畔の宿。正面には日本百名山の蓼科山、南には南アルプスが望めます。かけ流し天然温泉の庭園風露天風呂。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市北山8606-7<br/>TEL 0266-67-2735<br/>FAX 0266-67-4850</p> <p>外来入浴 OK</p>  | <p><b>③ 小斉の湯</b><br/>5つの露天風呂と、美味しい料理が自慢の宿です。源泉かけ流し温泉情緒たっぷり。リピーターも多く、「私の別荘」感覚です。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市北山蓼科4035<br/>TEL 0266-67-2121<br/>FAX 0266-67-2005</p> <p>外来入浴 OK</p>                          | <p><b>④ つつじとかえで</b><br/>天然温泉かけ流しと料理の宿。シェフのごだわりの料理に、舌つづみ。蓼科の自然に囲まれて「気持ちいいとき」をご提供します。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市北山4035-2<br/>TEL 0266-67-3730<br/>FAX 0266-67-3780</p> <p>外来入浴 OK</p>           | <p><b>⑤ プチホテル湖の美</b><br/>家庭的なサービス・アットホームな雰囲気好評の、蓼科湖畔にあるプチホテル。天然温泉岩風呂でゆったりとした時間を過ごしてください。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市蓼科温泉<br/>TEL 0266-67-2108<br/>FAX 0266-67-4158</p> <p>外来入浴 OK</p>                          |
| <p><b>⑥ たてしな薫風</b><br/>貸切露天、露天付客室、内湯など旅館内の全てのお風呂は源泉掛け流し。爽やかな風の中、ゆっくり温泉をお楽しみ下さい。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市北山4035-552<br/>TEL 0266-67-2292<br/>FAX 0266-67-2281</p> <p>外来入浴 OK</p>          | <p><b>⑦ アウトドアペンションペアーズ・ボウ</b><br/>ペットと泊まれる温泉宿。無料ドッグランがあります。24時間貸切利用の源泉かけ流し大小2つのお風呂をご用意。長野県産地産地産品商品の取扱いに登録され、ソムリエやきし酒師の資格をもつオーナーのお店です。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市北山4035-1<br/>TEL 0266-67-5050<br/>FAX 0266-67-3982</p> <p>ペット可</p> | <p><b>⑧ 蓼科温泉共同浴場</b><br/>素朴な雰囲気銭湯風の温泉です。掛け流しの豊富な湯が常に溢れており、登山者の方など誰もが入れる共同浴場です。お気軽にご利用ください。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市北山4035-170<br/>TEL 0266-67-2100（東洋観光事業株式会社）<br/>FAX 0266-67-2065</p> <p>外来入浴 OK</p> | <p><b>⑨ エクシブ蓼科</b><br/>会員制リゾートホテル。英国の貴族が週末を過ごす館をイメージした重厚なホテル。和洋中4箇所あるレストランは一般の方も利用可。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市蓼科高原北山4035<br/>TEL 0266-71-8111<br/>FAX 0266-71-8511</p> <p>会員制<br/>外来入浴あり</p> | <p><b>⑩ テラス蓼科リゾート&amp;スパ</b><br/>会員制保養施設です。雄大な景線や満天の星空を楽しめる露天風呂は、贅沢な源泉掛け流し。自然の中で、くつろぎの時をお過ごしください。<br/>〒391-0301<br/>長野県茅野市北山蓼科4035-949<br/>TEL 0266-67-0100<br/>FAX 0266-67-1040</p> <p>会員制<br/>外来入浴 OK</p> |

### 長野県内 唯一の 酸性泉

蓼科三室源泉は、長野県内で唯一の高温の酸性泉です。酸性泉は殺菌力の強い成分を持っているので、慢性皮膚病、アトピーに特効性があり、消化器病、慢性婦人病、筋肉痛、関節痛、糖尿病などに効果があります。特に、美肌効果があり、お肌がツルツルになります。

### 蓼科三室源泉(たてしなみむろげんせん)

泉質：酸性-含硫黄-ナトリウム-塩化物、硫酸塩温泉(酸性低張性高温泉)  
泉温：58.6度  
効能：一般的適応症／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこばり、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  
特殊適応症／きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症  
飲用：なし 使用方法：かけ流し

### ロマンふくらむ 蓼科三室 源泉物語

蓼科三室源泉には、諏訪大社の神様に由来する、三匹の蛇の伝説があり、イメージキャラクターにも使われています。

### 蓼科三室源泉物語

三室源泉は、建御名方命(たてみなかたのみこと=諏訪大社の神様)に由来する源泉です。古事記(日本神話)によると、大国主命(おおくにのみこと)を父に持つ建御名方命(たてみなかたのみこと)は、出雲での国譲りに最後まで抵抗していました。そこで建御雷命(たけみかすちのみこと=鹿島神社)と「力くらべ(相撲の起源といわれる)」をすることになったのですが、負けてしまいます。建御名方命は追われる身となり、あちこち逃げて、あるとき信濃国にたどり着きました。しかし、建御雷命はまだ後を追ってきます。それを見ていた地元の湯川村の人々は、声をかけ合い大勢集まって3つの穴を掘り始めます。彼らは、建御名方命と、それと同行した母親の奴奈川姫命(ぬなかわひめのみこと)と、夫人の八坂刀売命(やさかためのみこと)、そして本人の3人に蛇に姿を変えてもらい、穴にかかまおうとしたのです。寒さの厳しい山中でしたが、なぜかその穴は3つとも暖かく大変住みやすかったそうです。一方、追ってきた建御雷命(たけみかすちのみこと)はというと、地元の人々に尊敬されている建御名方命(たてみなかたのみこと)の様子に感服して帰ってしまいました。蓼科三室源泉には、こうした言い伝えがあります。3つの穴はいつしか三室(古くは御室)と呼ばれるようになり、やがて源泉(信州で唯一の酸性泉)が発見されます。そうして今に至るのです。