JZK

JOZANKEI
ADVENTURE

企画・発行　一般社団法人 定山渓観光協会
https://jozankei.jp/

〒061-2302
札幌市南区定山渓温泉東3丁目225-1
☎ 011-598-2012

表紙写真／無意根山　　裏表紙写真／豊平川

[20220822]

JZK

JOZANKEI
ADVENTURE

定山渓で冒険しよう

https://jozankei.jp/

JZK
JOZANKEI
ADVENTURE

定山渓で冒険しよう。

ADVENTURE IN JOZANKEI

政令指定都市にありながら、深い原生林に包まれ、
多種多様な動植物が生息するこのエリアは、
支笏洞爺国立公園に指定され、
昔から登山、ウォーキング、山スキーなどで親しまれている。
美しき山々を歩き、新鮮な空気を吸い、温泉で疲れを癒やす
雄大な自然のなかで身体がよろこぶ瞬間。

ここには人間の身体に必要なサイクルがある。

INTRODUCTION 01-02

JOZANKEI RIVER ACTIVITIES
ラフティング、カヌー、サップ 05-06

JOZANKEI HIKING（LEVEL 3）
定山渓周辺 山歩きの心得 09
札幌岳 10
無意根山 11
白水川 沢登り 12
定山渓天狗岳 13
神威岳 14

JOZANKEI HIKING（LEVEL 1-2）
17 小天狗岳
18 八剣山
19 朝日岳
20 夕日岳
– –
21-22 キャンプ
23 散策
24 五大紅葉
25-26 国立公園の自然を満喫するアクティビティ
27-28 定山渓温泉まち歩きマップ
29-30 温泉・サウナ

ADVENTURE IN JOZANKEI

RIVER 川遊び PLAYING IN THE

JOZANKEI RIVER ACTIVITIES

定山渓温泉の渓谷に流れる清流
身近な大自然で遊ぶ贅沢

奥定山渓に源流をもつ豊平川が温泉街の真中を流れる定山渓。
札幌市街地の流れとは雰囲気も違う、青く澄んだ美しい流れがそこにある。
春先に雪解け水で増水している時のみ楽しめるラフティング。
夏の新緑や秋の紅葉を水面から楽しむカヌー。
澄み渡る水面を漕いで進む新感覚のアクティビティ、サップ。
いま、定山渓で楽しむウォーターアクティビティが熱い!

#01 RAFTING

#02 CANOE

#03 SUP

6km RAFTING ラフティング体験

ROUTE#01

※P05-P06、P10-P14、P17-P20で掲載の地図は、国土地理院 基盤地図情報をもとに「VectorMapMaker」で作成・加工。

RENTAL ITEMS

- ▶ヘルメット
- ▶ドライスーツ
- ▶ライフジャケット
- ▶リバーブーツ
- ▶パドル

ドライスーツの中に着る服装は、参加当日の外気温により調節。ジャージなど動きやすい服装がおすすめ。デニムは不可。

ROUTE SUMMARY

山の雪解け水で川の水量が増す春から初夏にかけて行われるラフティング。深い渓谷に流れる川をゴムボートで下り急流を楽しむ豊平川のラフティングは水量に合わせてその日に一番楽しめるルートで行われる。いくつかの急流ポイントでスリルを味わいながらも、北海道らしい美しくダイナミックな渓谷を眺めることができるのが魅力。チャレンジ精神旺盛な方は、ボートから降りて川へのダイブも。定山渓の知られざるアクティビティで期間限定の“川遊び”を存分に楽しむことができる。経験豊富なガイドが同乗するので初心者も安心。

ROUTE OUTLINE

- ▶開催期間　4月下旬～6月中旬
- ▶所要時間　約2時間
- ▶参加対象　13歳～
- ▶催行人数　3名～
- ▶集合場所　「小金湯温泉 湯元 旬の御宿まつの湯」駐車場
  札幌市南区小金湯24番地
- ▶送迎　なし
- ▶体験距離　約6km
- ▶料金　WEBサイト要確認

※ルートは水量により#01、#02、#03のいづれかになります。
※料金にはライフジャケット・ドライスーツ・リバーブーツレンタル・保険料・「小金湯温泉 湯元 旬の御宿まつの湯」の日帰り入浴を含む

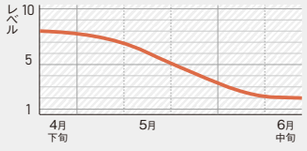
アクティビティのお問い合わせ・ご予約

AMUSE SPORTS
アミューズスポーツ
☎0570-011-411（4月-11月）
営業時間 10:00～17:00
※対象:ラフティング、カヌー、SUP
WEBサイト

ATTENTION

- ▶カメラやスマートフォンのお持ち込みはできません
- ▶メガネの方はストラップのご用意をおすすめします
- ▶コンタクトレンズは1DAYなど使い捨てがおすすめ
- ▶日帰り入浴チケット付きのため入浴セットのご用意を

月ごとの激流度



1000M CANOE カヌー体験

▶集合場所　足のふれあい太郎の湯
札幌市南区定山渓温泉東3丁目
▶送迎　あり（無料）
定山渓温泉エリアの各ホテル
⇔　足のふれあい太郎の湯

ROUTE SUMMARY

CANOE

渓谷と森に囲まれた自然豊かな定山渓。夏は深い緑に覆われ、秋は色鮮やかな紅葉、両端の断崖やそこにかかる橋など渓谷ならではの美しい景観を楽しむことができる。安定性のあるカナディアンカヌーに乗り、川面から見上げる絶景を堪能。

ROUTE OUTLINE

- ▶開催期間　6月中旬～11月上旬
- ▶所要時間　60分
- ▶参加対象　3歳～
- ▶催行人数　2名～
- ▶体験距離　約1km
- ▶料金　WEBサイト要確認

ATTENTION

- ▶スマートフォンなどは防水の袋に入れるのがおすすめ
- ▶飛び込み・水遊びをしたい方は濡れてもいい服装・着替え
- ▶タオル、帽子、サングラス、などがあると便利

ROUTE SUMMARY

SUP

水深は平均1mほどで穏やかな流れの豊平川を下る人気のSUP体験。渓谷の雄大な景色を眺めながらゆったりとしたクルージングは気軽に楽しめるアクティビティ。静水なので初めての方やお子様、ワンちゃんもOK。

ROUTE OUTLINE

- ▶開催期間　6月上旬～11月上旬
- ▶所要時間　60分
- ▶参加対象　6歳～
- ▶催行人数　2名～
- ▶体験距離　約1km
- ▶料金　WEBサイト要確認

ATTENTION

- ▶飛び込み・水遊びをしたい方は濡れてもいい服装・着替え
- ▶かかとの高い靴は避けて、安定性の高い靴（スニーカー、クロックスタイプサンダルなど）
- ▶カメラやスマートフォン持ち込み不可

［共通のご注意（CANOE/SUP）］
※料金にはCANOE/SUP&パドル利用・ライフジャケットレンタル・保険料を含む
※愛犬と一緒に参加される場合（犬の体験料は無料）は、犬用ライフジャケットの着用が必須
※犬用ライフジャケットのレンタルをご希望の場合は、要事前予約

1000M Stand Up Paddleboard サップ体験 SUP

登山 HIKING

山容も勇ましい千メートル級の山々
体力・技術をレベルアップ

岩場、急登、鎖場、アップダウンのキツさがあり、体力・技術ともに
ワンランクレベルアップする山々。
山頂からの定山渓近隣の景観や札幌市街の眺望は圧巻。
特徴的な山容に一度は挑戦したくなる。

JOZANKEI LEVEL
3：「登山」の装備をしっかりして登る中級程度の山。登り3時間以上。
2：「登山」の装備が必要。初級者でも登り2時間程度。
1：スニーカーでもOK。軽いハイキングができる山。登り1時間程度。

JOZANKEI
LEVEL 3
900M–
1500M

#04 Mt.SAPPORO

#05 Mt.MUINE

#06 Mt.JOZANKEI TENGU

#07 Mt.KAMUI

Hiking Safety Tips

定山渓周辺 山歩きの心得

定山渓は、支笏洞爺国立公園に指定されており、豊かな自然が育む湯量豊富な温泉にも恵まれた貴重な地域です。そうした自然に触れ、生きとし生けるものを愛でることの喜びを一人でも多くの人に感じてもらいたいと思っています。そのために、気持ちよく風と水が流れる定山渓の自然環境や美しい景観を次の世代に引き継いでいきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

自然の中には危険がたくさんあります。個人が責任ある行動をしてください。

【道迷いをしないために】

- ●山歩きは自己責任が原則です。
- ●立入制限の表示がある区域には、絶対に立ち入らないでください。
- ●悪天候のときは、入林をお控えください。
- ●入林の際は、遭難対策として地図の持参をお勧めします。
- ●見晴らしのいい場所、分岐点などでは、現在地を地図上で確かめましょう。途中でおかしいと感じたら、来た道に引き返しましょう。
- ●道に迷ったら、尾根や頂上に上って展望がきく場所を探しましょう。

【転落・滑落を防ぐために】

- ●滑りにくい靴底と、足首を保護したトレッキングシューズを履きましょう。
- ●湿った岩、浮き石、苔、落ち葉などは滑りやすいので注意しましょう。
- ●浮き石、木の根などのつまずきやすい場所では、ゆっくりと歩きましょう。
- ●下り坂では、スピードを緩めて歩きましょう。

【安全に沢を渡るために】

- ●沢の流れは、見た目よりずっと力があるので注意しましょう。
- ●水深が浅い場所や足下が安定した箇所を探して渡りましょう。

山野草の盗掘や、樹木への損傷・伐採は禁じられております。

【動植物の保護にご協力ください】

- ●無断で樹木を伐採・搬出した場合等は、法により罰せられます。また、保安林内（国有林は約9割が保安林）では、無許可での樹木の損傷、下草の採取等が禁止されています。

【火気の使用はご遠慮ください】

- ●タバコなどの火の始末は必ずしてください。
- ●たき火はしないでください。

イメージ

ゴミは必ず持ち帰りましょう

【ゴミと排泄物の処理等】

- ●自分が出したゴミは、必ず持ち帰りましょう。
- ●山に入るときは、トイレを済ませてから出発しましょう。
- ●トイレは登山道上にはありません。登山中に行う場合には携帯トイレを持参し利用しましょう。

山歩きの服装と装備

- ●山の天候は変わりやすいため、服装は天候の変化に対応できるよう準備しましょう。
- ●北海道は緯度が高いため、夏でも標高以上に気温が低く、また、通常の標高差以上に気温差があります。しっかり防寒対策をしましょう。
- ●コースにあわせて、トレッキングポールやグローブ、ゲイターがあると便利です。
- ●十分な水やスポーツドリンク、行動食など適正量を持参しましょう。

山で遭遇しやすい危険な動植物にご注意ください。

ヒグマに注意

- ●ヒグマの生息地で野外活動する際、人が注意深く行動することによって、トラブルのほとんどが回避できます。
- ●ラジオ、笛、熊鈴などの音が出るものを携帯し音をたてて、ヒグマに対し自分の存在をアピールしましょう。
- ●ヒグマの生々しい糞や足跡の痕跡となるものを見つけた場合は、引き返しましょう。
- ●エサをやったりゴミを捨てるのはやめましょう。
- ●定山渓にはヒグマの生息密度が高い場所が多くあります。クマ撃退スプレーを携帯するなど、もしもの場合に備えましょう。
- ●もし、ヒグマに遭遇したら、絶対に騒がないようにしましょう。様子を見ながら、静かにゆっくりとその場を離れましょう。

【スズメバチに注意】

- ●蜂は黒い色に対し激しく反応します。できるだけ黒い服装をさけ、帽子をかぶりましょう。
- ●蜂はヘアスプレー、香水等、化粧品の匂いにも敏感に反応します。
- ●スズメバチを見かけたら、むやみに振り払わず飛び去るのを待ちましょう。
- ●スズメバチに襲われたときは、なるべく姿勢を低くしましょう。

【マダニに注意】

- ●森林内でのダニ刺咬にご注意ください。

【有毒な植物に注意】

- ●山歩きではできるだけ皮膚が露出しない衣服を着用しましょう。
- ●ツタウルシなどの有毒な植物には触れないようにしましょう。
- ●名前がわからないキノコは採らないようにしましょう。

【キツネ（エキノコックス）対策】

- ●エキノコックスが寄生したキツネやその糞に直接さわったり、その糞に汚染された山菜や土等を触った手で食事をしたり、沢水を熱を通さず飲んでしまうと感染する恐れがあります。エキノコックスは卵が口から入って感染します。

情報提供：北海道森林管理局

START

1 札幌岳登山口

登山口には、車10台ほどが停められる駐車場がある。駐車場入口の小屋で入林者名簿を記入してスタート!
登山口は、駐車場奥の看板が目印。

1 札幌岳登山口↔2 冷水小屋

冷水小屋までは、冷水沢川沿いの深い森の中をひたすら進むコースで、登山口から約10分、かつて針葉樹林が壊滅的な被害を受けた「台風高原」がある。現在はマツを植林し、幻想的な光景が広がる。
その先は沢の渡渉を繰り返し、木柱や飛び石の上を歩くため、足元に注意。

2 冷水小屋

コースの中間にあたり、休憩ポイントとして利用されている。小屋の前には、冷たい湧き水が流れ出る。

振り返りポイント
無意根山を望む景色が楽しめる

2 冷水小屋↔3 山頂

冷水小屋からは急登が続く。山頂に近づくにつれ傾斜は緩むが、石や木などで足場が悪く歩きにくい道も。
山頂では、腰をかけられる岩もあり食事休憩にも十分なスペース。

ROUTE SUMMARY

登山道は2コースあり、険しい「豊滝コース」と途中までは比較的平坦で川沿いを進む「冷水沢コース」がある。
豊滝コースは林道と急登で、手応えのあるコース。冷水沢コースは川のせせらぎが涼し気だが、後半からは一気に急登となる。山頂は広く、札幌市街地や近郊の山々を眺望できる。

ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　札幌岳登山口（冷水沢コース）/豊滝登山口
- ▶登山行程　**登り:約3時間15分/下り:約2時間20分**
- ▶トイレ　コース途中の冷水小屋にあり（開館時のみ）
- ▶携帯電話　登山口 、山頂

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

ATTENTION

- ▶沢の付近はぬかるみに注意、急登は滑りやすく、ロープがないため特に下りはトレッキングポールがあると便利。
- ▶冷水小屋の利用は、北海学園大学 豊平キャンパスまで開館日時を要確認。
- ▶空沼岳への縦走路は無整備のため遭難に注意。

※登山行程は、休憩時間を含む目安の時間です。無理はせず、自分のペースで登りましょう。

高度差で移り変わる
山の表情を楽しむ
スケール感満載コース

1464M JOZANKEI LEVEL 3

Mt.MUINE 無意根山

4分岐点↔5最高点
分岐点を左に進み、山頂への尾根道に入ったところで、見上げると山頂、見下ろすと台地の景色が広がる。さらに登るとハイマツのトンネルに覆われ、道が狭く、岩や木の根で足元が悪いので注意。分岐点から約45分ほどで、眺望のない最高点へ到着。

5最高点↔6山頂(三角点)
最高点から先へ続くゆるやかな降り道を進むと段々と両脇のハイマツが低くなり、頭上が開けて空が見える。さらにハイマツをかき分けるように1本道を抜けると、山頂到着!
三角点を示す看板があり、スペースが広がる。遠くに聳える羊蹄山も眺望可能。

3無意根尻小屋↔4分岐点
無意根尻小屋からは、はしごのかかった急登が続き、一気に標高を上げていくと、テラスと呼ばれる台地の上に出る。ここからは、登りが緩やかになり頭上が開けるが、コース両脇の笹で視界が遮られる道が続く。
段々と笹が低くなると、所々眺望が開けてきて分岐点にたどり着く。

2大蛇ヶ原湿原↔3無意根尻小屋
大蛇ヶ原湿原から約15分で、無意根尻小屋に到着。小屋の外にもテーブルとベンチがあるので、閉館時も休憩に便利。簡易ながら小屋横にはトイレも完備!

START 1登山口(宝来小屋)↔2大蛇ヶ原湿原
沢沿いのため足元のぬかるんだ道が続くが、ある程度木道が整備されている。大きな渡渉箇所では鉄はしごがかけられているので、滑らないように注意。
登山口から約45分ほど進むと、木々が開け、大空の見える大蛇ヶ原湿原が広がる。

第2ゲート↔1登山口(宝来小屋)
車で進めるのは第2ゲートまで。ゲート横のスペースに駐車し、登山口まで約1.6kmの林道歩き。ゆるやかな登り道を歩いて約25分ほどで、登山口に到着。入林者名簿が設置された宝来小屋が目印。

最高点直前の分れ道を左に進むと周辺の山々の眺望(最高点へは右に進む)

ROUTE SUMMARY

登山道は、旧豊羽鉱山側から登る「元山コース」と宝来沢林道から続く「薄別コース」の2つがある。両コースの合流地点から尾根道を進むと、最高点(標高1464m)があるが、ここでは眺望がなく、250m先の三角点(標高1460.2m)が、実質の山頂となっている。山頂は広めのスペースがあり、羊蹄山をはじめ、札幌近郊の山々を望める。

ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　宝来小屋(薄別コース)/無意根山荘跡(元山コース)
- ▶登山行程　**登り:約3時間30分/下り:約2時間40分**
- ▶トイレ　薄別コース途中の無意根尻小屋横にあり
- ▶携帯電話　登山口 圏外、山頂 ○

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

ATTENTION

- ▶宝来沢林道第2ゲートは常時閉鎖。登山口までは徒歩で行く必要あり。
- ▶無意根尻小屋の利用は、北海道大学 学務部まで開館日時を要確認。
- ▶木道は滑りやすく、ぐらつく箇所もあるので足元に注意。
- ▶急なハシゴを登り降りするところがあるので注意。

※登山行程は、休憩時間を含む目安の時間です。無理はせず、自分のペースで登りましょう。

PICK UP NEW SPOT

SHIRAMIZU RIVER

白水川 沢登り

山遊びの中でも
特にハイレベルな沢登りは
経験豊富な仲間と挑もう

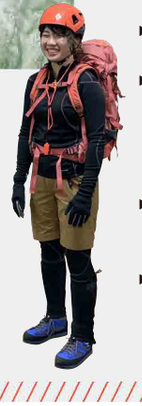
ROUTE SUMMARY

無意根山登山口より1kmほど中山峠側に進んだところに白水橋がある。そこから入る白水沢林道沿いのスポットが、沢登り初級者にはぴったりの場所だ。
初級者向けコースと言っても、装備はきちんと整え、経験者と一緒に行くのがおすすめ。川の中を遡って歩くので、通常の登山よりも2倍体力を消耗する。自分が普段登山をする時間の半分の時間内で終えられるように計画しよう(往復4~5時間の登山が大丈夫なら、2時間程度)。決して無理は禁物だ。

砂防ダムより先は、非常に険しく難易度の高いエリア。専門家の同行とそれなりの体力が必要となる。

1ゲート↔2砂防ダム
ゲート付近に車を駐め、白水沢林道を歩き、川に入れそうなポイントで入渓。砂防ダムまでは約3時間程度。水を浴びながら沢を詰めていくコース。

▲砂防ダム



ROUTE OUTLINE & ATTENTION

登山とは全く違い、決まった「ルート」がない。しかしながら、透き通った清流と岩、緑が織りなす渓谷美が堪能できるのが魅力。今回紹介した沢登りスポットは、脇に林道があり、2~3時間で景色の変化が楽しめ、天然のプールもあるおすすめのスポット。紹介したコース以上に先に進むには本格登山の知識・経験が必要なので、しっかりトレーニングを積んでから出掛けてほしい。また、家族や周囲の人に沢登りに行くこと、所要時間などを伝え、万が一の時に備えておくことも重要だ。

ITEMS

- ▶沢靴　川の底にある岩などで怪我をすることもあるので、裸足は厳禁。水の中は滑るので、靴底にフェルトを貼ったものなどの専用靴を用意しよう。
- ▶靴下　春先や秋は水が冷たいので、ネオプレーンの靴下もあると良い。
- ▶すね当て　岩で怪我をしないため。
- ▶衣類　速乾性のある化繊のものを。ショートパンツなどを履く場合は、化繊のレギンスなども履き、素足が出ないよう気をつけよう。
- ▶グローブ　岩につかまったりするので、滑り止めのついたものが良い。
- ▶ヘルメット　命を守る必需品。転んだ時に頭を守るのに必ず着用。
- ▶ザック　中に防水パック(ジップロックでもOK)を仕込み、その中にタオル、レインウェア上下、フリース、行動食などを入れる。
ザック自体が浮き袋代わりになる。
- ▶熊鈴・ホイッスル　ホイッスルは是非。川の音で熊鈴の音や人の声がかき消される。
同行者を見失った時にも必要だ。
- ▶その他　コンパス、川の地図、携帯電話
ザイル、ハーネス(今回紹介したスポットでは無くてもOK)

取材協力/秀岳荘 白石店

1145M Mt.JOZANKEI TENGU 定山渓天狗岳

JOZANKEI LEVEL 3

切り立つ崖に挑む ハイレベルなアスレチック

START

❶登山口
道道95号線沿いの右股橋を渡った先に駐車場と天狗小屋。右方向の林道から天狗岳へ向かう。反対左側の林道は余市岳へ向かう道なので注意。

❶登山口↔❷天狗岳入口
林道は、ゆるやかな下り道。天狗岳入口の手前にある山方面への分岐では曲がらないよう注意。約30分で天狗岳入口に到着。

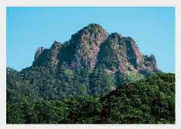
❷天狗岳入口↔❸山頂
序盤は渡渉を繰り返す。要所要所で、岩壁のロープ場あり。後半は、涸れ沢の登り道。岩は泥で滑りやすいので注意。最後に待ち受ける、非常に急なルンゼを乗り越えるともうすぐ山頂!

涸れ沢の登り道

❷天狗岳入口
入口にはわかりやすい看板が立つ。ここから山道へ。帰りは来た方向と逆に進まないよう注意。

ROUTE SUMMARY

現在「東尾根コース」は廃道のため、「熊ノ沢コース」のみ歩くことが可能。「天狗岳入口」までの林道の両端はゲートで閉じられ車輌進入不可のため、林道歩きを含めた登山コースになっている。山頂までは、渡渉や岩壁、涸れ沢登り、最後にはルンゼと非常に険しい道のり。山頂からは、さっぽろ湖や札幌近郊の山々、羊蹄山も眺望できる。



ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　天狗小屋
- ▶登山行程　**登り:約3時間/下り:約2時間10分**
- ▶トイレ　なし
- ▶携帯電話　登山口 (wifi)、山頂 (wifi)

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

⚠ATTENTION

- ▶急なロープ場が多いため、手袋があると便利。
- ▶渡渉箇所があるため、靴は防水のものを推奨。
- ▶岩場では落石の恐れがあり、前の人との距離を取る。
- ▶登山道は所々、道が分かりにくいので、ピンクテープを目印にルートを外れないよう注意。

983M Mt.KAMUI 神威岳

JOZANKEI LEVEL 3

4キロ弱の林道歩きから、ロープで崖登りまで、多彩なロングコース

❸見晴台↔❹山頂
見晴台を過ぎるとコースは深い藪の道がつづく。ここから山頂へ一気に登っていく。途中、「巌望台」からの景色を楽しめる。ロープ場を登ると山頂目前。

❸見晴台
❷の林道終点から登り続けて、約1時間10分で「見晴台」に到着。木々の合間から山頂が見える。小さなスペースがあるので、ひと休み!

❷林道終点↔❸見晴台
林道を終えると、本格的な登りに入る。下りの区間はほとんどなく、ロープ場も複数箇所あり。

百松橋↔❶登山口
百松橋は車輌通行禁止のため、歩いて渡る。渡りきった所に入林者名簿が設置された百松沢小屋があり、ここが林道のスタート地点。

START

❶登山口↔❷林道終点
林道は平坦な道が続いていくが、途中で林道短絡路へ入る。分岐を見落とさないよう注意。短絡路は狭く、アップダウンもある。約1時間10分で林道終点へ到着。

ROUTE SUMMARY

かつては車で入れた百松橋が老朽化に伴う車輌通行禁止のため、百松沢林道を含めて登山コースとなる。林道終点からは登りが続き、後半は藪を漕ぐような道もあり、ややハードなコース。山頂からは手稲山や、札幌市街中心部までも眺望できる。山頂直前まで烏帽子岳への縦走ルートとコースを共有している。烏帽子岳へは、頂上手前の分岐点から片道約1時間。

ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　百松沢小屋
- ▶登山行程　**登り:約3時間25分/下り:約2時間25分**
- ▶トイレ　なし
- ▶携帯電話　登山口 (wifi)、山頂 (wifi)

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

⚠ATTENTION

- ▶各分岐点の標識は見落とさないよう注意。
- ▶登山道は急登が多く、滑りやすいためトレッキングポールがあると便利。
- ▶本格的なロープ場が複数箇所あるため手袋があると良い。

※登山行程は、休憩時間を含む目安の時間です。無理はせず、自分のペースで登りましょう。

登山 HIKING

往復約2-3時間で楽しめる山々
バラエティに富んだコースが魅力

往復約2-3時間とはいえ、急登の階段、断崖絶壁、散策路につながる山や
温泉街を挟むようにそびえる山などバラエティ豊か。
近隣には温泉街や果樹園など観光施設もあり、下山後の立ち寄りもおすすめ。
秋には美しい紅葉に息をのむ。

JOZANKEI
LEVEL1-2
500M-
700M

#08 Mt.KOTENGU

#09 Mt.HAKKENZAN[KANNONIWAYAMA]

#10 Mt.ASAHI

#11 Mt.YUHI

八剣山[観音岩山]／ドローン撮影

階段の登りが続く
急斜面も整備された
登山コース

765M
JOZANKEI LEVEL 2

Mt.KOTENGU 小天狗岳

❷岩塔↔❸山頂
頭上の木々が少し開けて、風が吹き抜けてくる。山頂に近づくと眺望ポイントが現われ、そこを越えると、コースでは数少ない下りが山頂目前の合図。

❶登山口↔❷岩塔
スタート直後に、道道1号線の橋梁下をくぐると、その先から本格的な登りとなる。倒木も多くあるので足元に注意。登山口から約40分で到着する、長い階段を登り切ったところに大きな岩塔がある。

START ❶登山口
定山渓ダム下流園地内のダム資料館の前を通り、ダム堤頂へ続く遊歩道階段横にある登山口からスタート!

ROUTE SUMMARY

登山道は、比較的傾斜のきつい登り続きのコースだが、多くが階段になっているため歩きやすい。急登や階段の各所には、ロープが取り付けられ、整備されたコースになっている。山頂付近では、ダムの天端から湖、遠くには温泉街や山々が見渡せる。

見上げていたダムを見下ろすことができる

ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　定山渓ダム資料館横登山口
- ▶登山行程　**登り:約1時間25分/下り:約1時間**
- ▶トイレ　定山渓ダム 下流園地 第一駐車場内にあり
- ▶携帯電話　登山口 Wi-Fi、山頂 Wi-Fi

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

ATTENTION

- ▶17時に園地入場ゲートが閉まるため、14時半以降の入山は禁止。(園地入場9時〜)
- ▶コースの所々で、古くなった階段の杭だけが飛び出しているのでつまづかないよう足元に注意。
- ▶ロープは土で汚れているので、手袋があると便利。

断崖絶壁の奇岩を登る
スリルと好奇心をそそる
360度眺望コース

498M
JOZANKEI LEVEL 2

Mt.HAKKENZAN 八剣山[観音岩山]

❸左カーブ↔❹山頂
一気に眺望が開け、岩肌の出た細い崖道をアップダウンしながら進んでいく。山頂目前の尾根道から、すぐ横が断崖絶壁でスリル満点。

❷中央口分岐点↔❸左カーブ
南口から進むと、分岐は右側へ進む。露出した木の根や岩を階段のようにして登っていく。6号目からやや道幅が狭くなっていくので注意。

START ❶南口登山口↔❷中央口分岐点
スタート直後に木の根が張り出したロープ場からはじまり、手を付きながら登る岩など険しい道が続くが、しだいに広くて歩きやすい山道になる。

ROUTE SUMMARY

1時間程度で登れる手軽さがあるが、ある程度の難易度とスリルを兼ね備えたアスレチックな登山コース。多彩なロープ場や、後半は険しい岩を登るなど、変化に富む。山頂からの眺望は360度のパノラマが圧巻で、達成感と満足度の高い山といえる。

ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　南口登山口/中央口登山口/西口登山口
- ▶登山行程　**登り:約1時間　下り:約30分**
- ▶トイレ　登山口「中央口」近くにあり
- ▶携帯電話　登山口 Wi-Fi、山頂 Wi-Fi

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

ATTENTION

- ▶登山道は所々狭く、すれ違いが難しいため対向してくる登山者との譲り合いが大切。
- ▶山頂周辺は狭く断崖絶壁なので滑落しないよう十分注意。

※登山行程は、休憩時間を含む目安の時間です。無理はせず、自分のペースで登りましょう。

森林散策を楽しむ感覚で
適度な勾配をハイキング

598M
JOZANKEI LEVEL 1

Mt.ASAHI 朝日岳

❷分岐点↔❸山頂
岩戸公園コースから進むと山頂への分岐は、右方面の細い登り道へ進む。ここから急斜面や岩・倒木が多くなるため足元に注意。約10分で山頂に到着、ベンチで一休み。

❷分岐点↔❹豊林荘登山口
岩戸公園コースより山道は広く、短いが、斜面がやや急なため注意。斜面は常に国道側となる。

❹豊林荘登山口↔❶岩戸観音堂
豊平川沿いの散策路を通って、戻ることができる。人気スポットの二見吊橋や美しい渓谷を眺めながらリフレッシュ。

ROUTE SUMMARY

山頂は木々に囲まれ眺望はないが、コース途中から、眼下に広がる温泉街や向かいの山々が見えることも。
登山道は、「岩戸公園コース」と「豊林荘コース」の2コースがあるため、登りと下りでルートを変え、下山後は山の麓にある散策路を通って戻る、周遊コースがおすすめ。

秋は渓谷沿いの紅葉がキレイ

ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　岩戸公園登山口/豊林荘登山口
- ▶登山行程　**登り:約1時間　下り:約40分**
- ▶トイレ　岩戸公園内にあり
- ▶携帯電話　登山口 Wi-Fi、山頂 Wi-Fi

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

⚠ATTENTION

- ▶分岐点の標識は見落とさないよう注意。
- ▶登山道は所々急な斜面や草木で覆われている箇所があり、足元が不安定な道が続くので注意。

山野草、深緑、紅葉で
季節ごとに目を楽しませ、
適度な登りで程よい運動に!

594M
JOZANKEI LEVEL 1

Mt.YUHI 夕日岳

❷見晴らし台
定山渓温泉街側にせり出した小さなスペース。生い茂る木々が開けた箇所があり、正面に、小天狗岳、その奥には定山渓天狗岳が望める。

❷見晴らし台↔❸山頂
見晴らし台から山頂までは約25分。少し斜面が急な険しい箇所もあり。登りが続く道を乗り越えると山頂到着!

定山渓神社↔❶登山口
登山口は定山渓神社の境内にある。国道沿いの階段を登り、鳥居をくぐって進む。社殿横の小さな鳥居の左側から登山道へ入り100mほど進むと、登山口の看板がある。

❶登山口↔❷見晴らし台
砂防ダムの連なる沢に沿って道を進んで行く。途中、沢を渡渉する箇所があるが、飛び石伝いに渡れる。足元が滑るので注意。

ROUTE SUMMARY

登山口から約300mは渓流沿いを通るコースで、登山の行き帰りで清らかな空気を感じることができる。6合目付近に休憩地として最適な見晴らし台があり、定山渓温泉街方面の遠くの山々を眺望できる。比較的緩やかに登っていくので初心者にも易しく、おすすめ!

小さな渡渉ポイントがある

ROUTE OUTLINE

- ▶登山口　定山渓神社横登山口
- ▶登山行程　**登り:約1時間10分　下り:約40分**
- ▶トイレ　なし
- ▶携帯電話　登山口 Wi-Fi、山頂 Wi-Fi

※電波状況は天候などにも影響を受けるため、あくまでも目安。

⚠ATTENTION

- ▶沢の近くは土がぬかるんでいるので滑らないよう足元に注意。
- ▶登山道は所々木の根や岩が張り出していたり、倒木があるため注意。

ADVENTURE IN JOZANKEI

散策 WALKING

豊平川沿いの散策路「二見定山の道」を歩こう

コース沿いには季節により約200種類の山野草が自生し、
山野草を観賞しながらのウォーキングと川原での水のふれあいは心身ともに癒され、
定山渓温泉での新しい過ごし方を発見することでしょう。

定山渓で見られる代表的な生き物

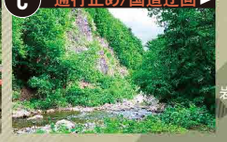
エゾノハナシノブ
ハナシノブ科／渓流沿いの岩場を好み、青い花弁とシダ状の葉が特徴の定山渓を代表する花。見頃は6月～7月頃。

ジョウザンシジミ
定山渓で最初に発見された蝶。食草はベンケイソウ科のエゾノキリンソウなど数種に限られるため、分布は極めて局所的で珍しい貴重種。

シマエナガ
雪だるまのような丸く小さな体と長い尾が特徴の愛らしい鳥。鳴き声は「ジュルリジュルリチーチーチー。」一年中生息している。

かっぱ大王
二見公園のかっぱ大王と川辺のかっぱ像を見ながら上流に向かう。

二見吊橋
上流には二見岩、かっぱ淵、下流には温泉街が遠望され、紅葉の名所。



かっぱ淵公園
断崖絶壁の下を流れる豊平川の穏やかな瀬と、ゆったりした淵。

「かっぱ」伝説

明治の頃、この淵で魚釣りをしていた美青年が川底に引き込まれ上がってこなかった。1年後、父の夢枕で「かっぱの妻子と幸せに暮らしている」と告げたという伝説により、以来<かっぱ淵>と呼ばれています。

かっぱ家族の願かけ手湯

いこいの広場
「二見定山の道」で唯一トイレが整備されている広場。

いこい橋
この橋を渡った先には朝日岳登山口があり、散策路を親水公園方向に進むと「赤岩の淵」へ辿り着く。鳥たちのさえずりが響くエリア。

赤岩の淵
鉄分を含んだ赤錆色の岩が露出しているところから「赤岩の淵」と呼ばれ、多くの山野の鳥、水辺の鳥を観察できる。

#そぞろ定山渓

#stroll #jozankei
#sozoro-aruki

国立公園に指定される定山渓。あちこちにある景勝地に設置されているQR看板で各スポットの詳細をご案内します。四季毎に移ろいゆく風景をより詳しく知りながら楽しんでみませんか?
定番の「観光コース」、定山渓開湯の歴史がわかる「歴史コース」、心が癒される「自然コース」、写真撮影におすすめの「フォトコース」など、目的別のそぞろ歩きもご提案するスマホコンシェルジュです。

公式サイト

ADVENTURE IN JOZANKEI

五大紅葉 AUTUMN LEAVES

バスで本物の紅葉を見に行こう!

国立公園に指定され、豊かな自然に恵まれた全国でも有数の紅葉名所である定山渓温泉。
定山渓観光案内所を起点に、選りすぐりの5つの絶景エリア「五大紅葉」に、それぞれ行けるシャトルバスを運行。
札幌市内にある定山渓の美しい紅葉を存分に楽しんでください。
ガイド付きツアーバスもあるので、お車で来られた方も、上手に利用して旬の紅葉を満喫してください。

定山渓温泉エリア
紅葉かっぱバス(ガイド付)

札幌国際スキー場
紅葉ゴンドラライナー

豊平峡ダム
豊平峡ダムライナー

定山渓ファーム
定山渓ファーム無料シャトルバス

八剣山エリア
じょうてつバス「かっぱライナー号」

▶紅葉バスは定山渓観光案内所にて、当日分のみ朝9時から受付いたします。
詳細は公式ホームページ「五大紅葉」で検索
https://jozankei.jp/godaikouyou/

▶詳細は、札幌国際スキー場ホームページにて
https://www.sapporo-kokusai.jp/autumn/

▶国立公園の自然を満喫するアクティビティ

※営業時間、料金等は変更になる場合があります。事前にご確認の上、ご利用ください。

八剣山エリア
オールシーズン

Horseback Riding

乗馬

自分で馬を操って馬場の外まで出て行く「ワイルドライド」がおすすめ。歩く、止まる、曲がるの練習をしたら早速でかけよう。馬の背から眺める景色は格別。

ワイルドムスタングス
Wild Mustang's
http://wildmustangs.jp/
☎080-4093-3673
㊟札幌市南区砥山114番地
かっぱライナー号「八剣山中央口」停下車
（～10/31）
㊡10:00～16:00
㊡ワイルドライド 50分¥10,000、80分¥15,000
※対象小学生以上

豊滝エリア
グリーンシーズン（4月～11月） ホワイトシーズン（1月～3月）

Petting Zoo

体験型ふれあい動物園

「ライオンやトラの餌やり」「アニマルグランピング」など、個性的なプログラムが盛りだくさん。実際に動物に触れる事もできる。冬は犬ぞりやスノーモービルなどアクティビティも充実。

ノースサファリサッポロ
North Safari Sapporo
https://www.north-safari.com/
☎080-1869-6443
㊟札幌市南区豊滝469－1
㊡9月～11月10:00～17:00（土日祝9:00～）
最終入園は閉園1時間前まで
㊡入園料大人（中学生以上）¥1,800、
子ども（小学生以下）¥600、3歳以下無料

定山渓エリア
ホワイトシーズン（12月～3月）

Snowshoe experience

スノーシュー体験

豊平川沿いの散策路として親しまれている「二見定山の道」。冬は雪に覆われているためスノーシューでの散策がおすすめ。石などの上に半球状に積もった「雪帽子」など自然の雪渓を楽しめる。

二見定山の道
Futami Jozan Road
☎011-598-2012（定山渓観光協会）
㊟札幌市南区定山渓温泉西4丁目
㊡12月～3月
㊡無料
スノーシューレンタル1セット3時間300円、1日500円
（受付は三笠スキー場にて9:00～16:00）

定山渓エリア
ホワイトシーズン（12月～3月）

Snow experience

雪遊び・ソリ体験

リフトは無し！ふっかふかの雪野原で、そり遊びやスノーシューなど「雪遊び」を存分に楽しめる、親子連れに大人気のスポット。グリーンシーズンはパークゴルフ場に。

定山渓三笠スキー場
Jozankei Mikasa Snow Slope
☎011-598-2173（三笠ロッジ）
㊟札幌市南区定山渓温泉西3丁目
㊡12月下旬～3月31日（9:00～16:00）
㊡年末年始
㊡入場無料　子供用そりレンタル無料
スノーシューレンタル有料
（1セット3時間300円、1セット1日500円）

札幌国際スキーエリア
ホワイトシーズン（11月下旬～5月上旬）

Winter sports［Skiing / Snowboarding］

ウィンタースポーツ（スキー/スノーボード）

朝里岳の北東側に開かれた札幌国際スキー場は、初級者～上級者まで存分に楽しめるコース設定と、極上のパウダースノーで人気だ。レンタルも充実しているので、手ぶらスキーもOK。ソリ遊びができるスノーパークや、初めての方でも安心なスノーエスカレーターもあり、子連れのファミリーにもおすすめ。11月中旬から5月GWまで天然雪が楽しめる。

ゲレ食も充実！大人気の焼きたてピザ、山頂カフェには人気のソフトクリームも！
名物「国際カレーラーメン」は、味・ボリューム満点のスタッフいち押しです！

札幌国際スキー場
Sapporo Kokusai Ski Resort
https://www.sapporo-kokusai.jp/
☎011-598-4511
㊟札幌市南区定山渓937番地先
㊡11月下旬～5月上旬（予定）※時期により変動
㊡通常期（12月1日～3月31日）
一般　4時間券4,200円、1日券4,800円、
2022～2023シーズン券一般75,000円

豊平峡エリア
グリーンシーズン（5月～10月）

Tree Trekking & Fruits Picking

ツリートレッキング&果物狩り

果物狩りはもちろん、ツリートレッキングやジップラインも楽しめる。園内で採れた果物や野菜を使ったオリジナルグルメも是非味わって。

定山渓ファーム Jozankei Farm
https://jozankei-farm.com/
☎011-598-4050
㊟札幌市南区定山渓832
（豊平峡ダムに向かう道に案内看板あり）
㊡9:00～17:00／10月 9:00～16:00
㊡水曜
㊡入園料大人（中学生以上）¥600、
子ども（4歳以上）¥500、乳幼児（3歳以下）無料、
プカのアドベンチャーワールド（ツリートレッキング）
初級コース2,300円、上級コース3,000円

八剣山エリア
グリーンシーズン（4月～10月）

Outdoor Cooking

野外クッキング

炭火焼のジンギスカンやBBQが人気。キャッチ&リリースの魚釣りや、園内で取れた野菜の直売も行っている。

八剣山果樹園
Hakkenzan Orchard
http://www.hakkenzan.jp/
☎011-596-2280
㊟札幌市南区砥山126
かっぱライナー号「八剣山中央口」停下車
（～10/31）
㊡9:00～16:00（平日）、～17:00（土日祝）
レストランは11:00～
㊡水曜
㊡ジンギスカン・BBQ各1人前¥1,680、生ビール¥600、
手作りフルーツジュース¥400、釣堀¥500

八剣山エリア
グリーンシーズン（5月～10月）

Fruits Picking

果物狩り

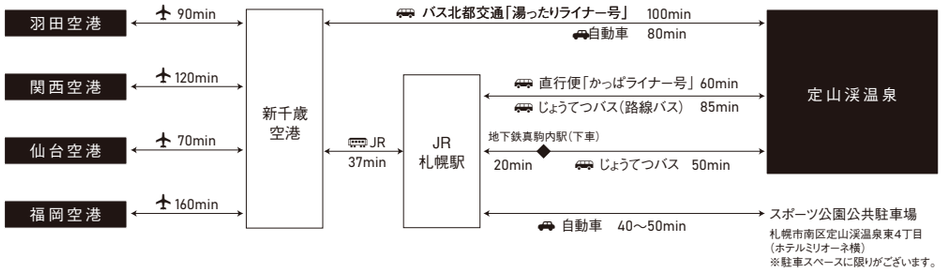
プルーン、ぶどう、ブルーベリー、さくらんぼなど果物狩りが楽しめる。各果物の収穫時期は要問合せ。

砥山ふれあい果樹園
Toyama Fureai Orchard
http://www.toyamafureai.com/
☎011-596-2694
㊟札幌市南区砥山84番地
かっぱライナー号「八剣山南口」停下車（～10/31）
㊡9:00～15:00
㊡ぶどう（9月中旬～10月上旬）
大人（中学生以上）800円、小学生600円

ACCESS

定山渓温泉へのアクセス

定山渓観光協会
公式WEB▶



＜バスの運行状況についてはご確認ください＞

北都交通
公式WEBサイト▶

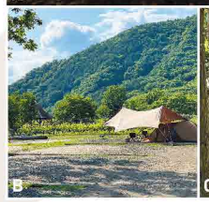
じょうてつバス
公式WEBサイト▶

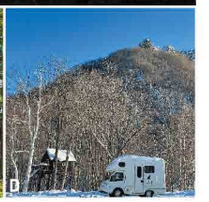
じょうてつバス
定山渓温泉 ⇔ 札幌駅・真駒内駅

※写真は全てイメージ

ADVENTURE IN JOZANKEI

キャンプ CAMPING





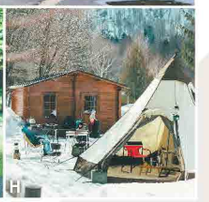
八剣山エリア　オールシーズン

Hakkenzan Winery Takibi-camp
八剣山ワイナリー焚き火キャンプ場

2021年9月にオープン！ 全サイト、車乗り入れ、焚き火、ペットOKのキャンプ場。八剣山の麓、ワイナリーのブドウ畑を望む自然豊かなロケーションにあり、全て車の乗り入れと焚き火が可能。また施設内のドックランも利用可能。家族、友人、ソロキャンパーそれぞれに、充実したアウトドア時間を過ごすことができ、焚き火と四季の景観を眺めながら、癒しのひとときが楽しめる。
受け付け場所には、八剣山ワイナリーやキッチン&マルシェ、地域に息づくアートの発信と交流の場として活用されている八剣山ギャラリーもあり、様々な楽しみ方を!

https://hakkenzancamp.com/
☎011-211-4384（キャンプ場直通）
㊟札幌市南区砥山194-1
㊝夏季（3月中旬～11月末）9:30～19:30
　冬期（12月～3月中旬）9:30～17:30
㊡不定休
㊎宿泊入場料金
　平日（日～金曜日）中学生以上2,000円/小学生500円
　休日（土曜日・祝前日）中学生以上2,500円/小学生500円
　日帰り入場料金
　全日　中学生以上1,500円/小学生300円
※6歳未満は無料　※1名様の料金　※すべて税込

A プッシュクラフトサイト（プライベートエリア） 1サイト（団体OK・車複数台可能）／大勢の仲間とプッシュクラフト体験ができる大型サイト。
B ファミリーエリア 全17サイト／八剣山の眺望とブドウ畑が近いオープンエリア。
C ツリーハウスエリア 全8サイト／ツリーハウスと木々が立つ、冒険感あふれるエリア。
D キャンピングカーエリア 全4サイト／最高の八剣山ビューポイント。大型車もらくらく停められる広いエリア。
（フォレストエリアやサンセットエリア、他にも複数のエリアあり。全75サイト。）



豊平峡エリア　オールシーズン

Jozankei Nature Village
定山渓自然の村

子どもから大人まで幅広い年齢層が家族や小グループで利用できる「市民開放型施設」。
多様な自然体験や野外活動を行うことを目指した野外教育施設として設置され、おもな利用者が家族や小グループであることを考慮し、「初心者の野外活動」を念頭においたプログラムを提供。
レンタル物品も豊富に揃うので、手ぶらでもキャンプが楽しめる。薪や焚き火台など、火を嗜むための用具一式が揃う。（現在、新型コロナウイルス対策のため一部の物品のレンタルを中止しています。詳細はHPまたはお電話にてご確認ください。）

https://www.sj-naturevillage.jp/
☎011-598-3100
㊟札幌市南区定山渓（豊平峡ダム下流国有林野）
㊝宿泊/13:00～翌12:00
　（チェックアウト手続きは11:30まで）
　日帰り/9:00～17:00
㊎ テントサイト/1サイト（5名定員）　宿泊500円、日帰り170円
　連結テントサイト/1サイト（10名定員）　宿泊1,000円、日帰り340円
　特別テントサイト1棟（10名定員）　宿泊1,000円、日帰り340円
　テントハウス（ゲル風）/1棟（7名定員）　宿泊3,900円、日帰り1,300円
　コテージ/1室（5名限定）　宿泊4,700円、日帰り1,600円

E テントハウス（星の家サイト） 1棟（全10棟）／テントハウスは、暖房も電気もあって、荷物も少なく楽しめるテント。
F コテージ（野鳥の家サイト） 全10棟／二室一棟まるごと借りると、最大10名で宿泊可能。友人、家族など、大人数でアウトドアを楽しめる。
G テントサイト 全22サイト／6メートル四方の正方形のテントサイトは、コンパクトな宿泊に丁度よい。木々に文字通り囲まれたサイトもあり、真冬の極寒の中テント泊も可能。
H テントサイト（特別） 1棟（全2棟）／ハイブリッドに楽しめるテントサイト。テント泊とキャビン泊両方を欲張りたい方へ。

JOZANKEI TOWN MAP

定山渓温泉まち歩きマップ

※営業時間等変更になる場合があります。事前にご確認の上、ご利用ください。

❶ 坂ノ上の最中

洋風ムースを最中の皮で挟んだMONAKAを販売。プリン、パウンドケーキなども人気。

☎011-598-2142
㊟定山渓温泉西3丁目105
定山渓第一寶亭留翠山亭内(1階)
㊡10:00〜14:30(MONAKA売切れ次第終了)

❷ ラーメン可楽

昔ながらのラーメン(醤油、味噌、塩)とチャーハンが人気のお店。焼きそばや餃子もあり。

☎011-598-2563
㊟定山渓温泉西3丁目43
㊡11:00〜15:00、18:00〜20:00
不定休

❸ 埜ノてらす

地元野菜を使用したメニューのレストランや、オリジナルスイーツ「定山渓プリン」の販売、定山渓の自然を遊ぶツアーデスクなどが揃う複合リゾート施設が、この秋オープン予定

❹ 心の里定山

足湯とラウンジのヒーリングスポット。茶菓子や飲み物も料金に含まれる。

☎011-598-5888
㊟定山渓温泉西4丁目372-1
㊡10:00〜18:00　定休日なし
※小学生以下はご利用できません。

❺ cafe&bar Wall

50種類以上のウイスキーやビール各種、軽食もあり気軽に立ち寄れるカジュアルバー。

☎011-596-7289
㊟定山渓温泉西3丁目19、2F
㊡17:00〜24:00
木曜、第1·3水曜休

❻ J·glacée

八剣山や北海道のりんごを使用したアップルパイやキッシュ、温たま塩ソフトなども人気。

☎011-598-2323
㊟定山渓温泉西4丁目356
㊡9:00〜17:00　不定休

❼ 食堂 こんの

具沢山の醤油ラーメンが自慢のお店。ラーメン各種、チャーハン、餃子、カレーライスあり。

☎011-598-2759
㊟定山渓温泉西3丁目19
㊡11:30〜14:00、18:00〜20:00　不定休

❽ 茶処ひだまり

定山渓物産館内に併設するカフェコーナー。自家製温泉まんじゅうやコーヒーが楽しめる。

☎011-598-2178
㊟定山渓温泉西3丁目13
㊡8:00〜21:00　不定休

❾ tocchancafe

コーヒーや焼き菓子のほか、ネコ型食パン「にゃんこパン」が人気のカフェ。

☎050-3708-2302
㊟定山渓温泉東4丁目319
㊡11:00〜16:30 不定休

❿ 大黒屋商店

昭和6年創業。毎朝手作りの温泉まんじゅう(1個、9個、16個入り)は無くなり次第終了。

☎011-598-2043
㊟定山渓温泉東4丁目319
㊡8:00〜まんじゅう無くなり次第終了　水曜休

⓫ 山小屋@定山渓

自家焙煎のスペシャルティ珈琲豆やオリジナル木工品を販売。珈琲はテイクアウトも可能。

☎080-8109-8155
㊟札幌市南区定山渓温泉東4丁目312-8
㊡15:00〜22:00
※不定休·外出が多いため事前に問合せ希望。

⓬ フランセ

レトロな味わいの喫茶店。カレー、ナポリタン、カツサンドなどテイクアウトも可能。

☎011-598-3410
㊟定山渓温泉東4丁目306-1
㊡10:30〜17:00(L.O.16:30)
日曜休

⓭ 居酒屋 北のかっぱ

全国の地酒や鹿児島直送の芋焼酎が楽しめる。海鮮餡掛け焼きそばや難波風串揚げが人気。

☎011-598-5151
㊟定山渓温泉東4丁目304-10
㊡18:30〜24:00　水曜、日曜定休

⓮ 味処玉置

天丼または蝦天丼が食べられるお食事·家庭料理のお店。1日10食限定。

☎080-5582-2890
㊟札幌市南区定山渓温泉東3丁目228
㊡11:30〜14:00　不定休

⓯ 松尾ジンギスカン

ジンギスカンのほか新鮮なお刺身、一品料理、食べ放題メニューなどが楽しめる。

☎011-598-3673
㊟定山渓温泉東3丁目228-18
㊡11:30〜15:00、17:00〜22:00
不定休

⓰ ヴェルジネ·バッカーノ

自家製石窯で焼き上げるクロワッサンやカンパーニュなどが人気のベーカリー。

☎011-839-5184
㊟定山渓温泉西1丁目63-4
㊡10:00〜16:00(パン無くなり次第閉店)
月曜、火曜定休

⓱ 紅葉亭

店主が釣った川魚の天ぷらと手打ちそばが自慢の老舗店。天ざる、山菜そば、丼ものなど。

☎011-598-2421
㊟定山渓温泉東3丁目228-23
㊡11:00〜17:00(そば売切次第終了)
水曜、第2·3木曜定休

⓲ 雨ノ日と雪ノ日

美瑛町ジャージー牛乳を使用した14種類のジェラートと焼きたてピザが味わえる。

☎011-596-9131
㊟定山渓温泉西2丁目41
㊡10:00〜18:00(ピザL.O. 17:30)　木曜定休

⓳ エクスクラメーションベーカリー

和洋のシェフが手掛ける創作パンや、ボリューム満点のハンバーガーが人気のお店。

☎011-252-7710
㊟定山渓温泉西2丁目1
㊡10:00〜17:00　水曜定休

⓴ LOCALE - JZK

グラスフェッドミルク100%使用のソフトクリーム専門。こだわりコーヒーもあり。

☎011-212-1536
㊟定山渓温泉西1丁目50
㊡10:00〜17:00　金曜定休
※10月中旬までの期間限定営業

㉑ 山ノ風マチ　8月末オープン予定

●ハレとケ洋菓子店

ホールケーキやエクレア、朝日岳をモチーフにしたサブレなどを販売。カフェスペース有。

㊟定山渓温泉西2丁目2 風マチビルヂング1階
㊡10:00〜17:00

●食堂いち

食材、調理法、盛り付けにこだわった「定食」を約10種類ラインナップ。

㊟定山渓温泉西2丁目2　風マチビルヂング2階
㊡11:00〜15:00

●秘密のカレー部屋

完全予約制のカレー店。メニューは1種類、場所は予約した人のみぞ知る。

㊟定山渓温泉西2丁目
㊡11:00〜15:00

㉒ ミリオーネ ランチビュッフェ

石窯焼きピッツァや特製キーマカレー、パスタ、グリル料理などビュッフェ形式でご用意。

☎0570-08-3500
㊟定山渓温泉東3丁目261
㊡11:30〜14:00(最終入場13:15)
※土日祝のみ営業

㉓ 森の謌ランチビュッフェ

月替わりのメイン料理メニューや和·洋·中、スイーツをビュッフェスタイルにてご提供。

☎011-598-2671
㊟定山渓温泉東3丁目192
㊡前半　11:15〜12:35
後半　13:00〜14:20
※土日祝のみ営業

㉔ ビューホテルサンリバー

四季折々のメニューで、ドリンク付パスタセットをご用意。

☎011-598-3223
㊟定山渓温泉東2丁目111
㊡10:00〜17:00

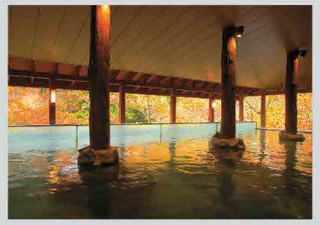
ADVENTURE IN JOZANKEI

温泉・サウナ
SONSEN AND SAUNA

豊かな自然が育む 四つの泉質がある温泉

「水源の森100選」にも選ばれた定山渓の豊かな森が抱える地下水が長い年月を経て、「定山渓温泉」「小金湯温泉」「豊平峡温泉」「薄別温泉」それぞれの源となって湧き出ています。定山渓温泉や小金湯温泉のような自然湧出をしている温泉には力があると言われており、その効能は未知数です。豊かな湯量と泉質をお楽しみください。

ONSEN



定山渓温泉
Jozankei Onsen

ナトリウム塩化物泉。「熱の湯」と呼ばれ、皮膚の表面に付着したナトリウム成分が熱を閉じ込め身体を芯から温める。発汗によるデトックス効果や、ストレスや冷え性の緩和、関節の動きをなめらかにする効果が期待。

小金湯温泉
Koganeyu Onsen

単純硫黄泉（弱アルカリ性）。「心臓の湯」と呼ばれ、血流量を増やし血管を拡張する作用があり、血液中の糖と中性脂肪を燃焼させるので、メタボリックシンドロームの改善や、生活習慣病にも効果に期待。

豊平峡温泉
Hoheikyo Onsen

ナトリウム・カルシウム炭酸水素塩化物泉。「美人の湯」と呼ばれ、皮膚の表面を柔らかくすると共に、脂肪や不純物を洗い流して皮膚を浄化し、肌をきれいに。

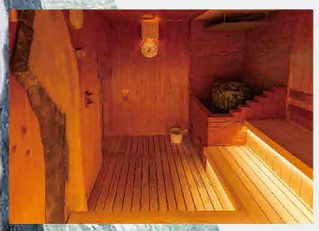
薄別温泉
Usubetsu Onsen

カルシウム・ナトリウム炭酸水素塩泉。「美肌の湯」と呼ばれ、肌の不要な角質や毛穴の汚れをとり、肌をなめらかにする効果に期待。

SAUNA

サウナで“ととのう”とは?

サウナ、水風呂、休憩を繰り返すことにより、心身ともに整った状態。サウナハイ、サウナトランスともいわれ、瞑想効果や心身のバランス調整に効果的と言われている。



▶サウナ付き客室を備えた宿泊施設も登場。
詳しくは、WEBサイト「定山渓観光協会」を検索。

HOW to SAUNA

▶はじめは無理はせず5分程度から。サウナには大抵12分計がついているので、6～12分を目安に自分の体が辛くない範囲で調節。
▶ドライサウナは高温低湿のため、濡れタオルやサウナハットで髪を守ることも大切。
▶サウナでかいた汗をかけ湯で流してから、水風呂へ。まずは足や腕、顔など身体の一部分に水をかけるだけでもOK。サウナ→水風呂のルーティンを3回程度繰り返すのがおすすめ。
▶サウナ→水風呂の後の外気浴でさらにリフレッシュ。

ATTENTION

※サウナに入る前に身体・頭を洗う。
※タオルを1枚持参し、直に座らないのがマナー。
※水分をしっかりと摂取してからサウナへ。
※食後、飲酒後、空腹は避け、1～2時間前に食事を済ませるのがおすすめ。
※体調に合わせて無理をせず利用する。

定山渓エリアの温泉&宿リスト／日帰り入浴情報

区分	地域	施設名	営業時間（ ）内は受付終了時間	日帰り入浴料金（円） 大人	日帰り入浴料金（円） 小人	設備（一部は、宿泊者該当の設備となります）	タオル貸出料（円） フェイス	タオル貸出料（円） バス
ホテル・旅館	定山渓温泉	定山渓ビューホテル ☎011-598-3223	大浴場のみ 平 14:00～21:00(20:00) 日 大浴場+一部プール 14:00～21:00(20:00) 吉 祝 プール10:00～ 大浴場11:00～21:00(20:00)	平 大浴場のみ 1,000 日 大浴場+一部プール 1,500 吉 祝 プール 大浴場 2,000	平 大浴場のみ 750 日 大浴場+一部プール 1,000 吉 祝 プール 大浴場 1,500	平日のみ広間無料 ※時期により、館内の利用出来る施設、時間が異なります。	セット300	
		定山渓万世閣ホテルミリオーネ ☎0570-08-3500	12:00～20:00 (18:00)	1,500	800	広間無料 宿泊のみ	セット300	
		ホテル鹿の湯 ☎011-598-2311 ※不定休	13:00～21:00 (20:00)	1,000	500	宿泊のみ	各110	
		花もみじ ☎011-598-2311	–	–	–		–	
		ゆらく草庵 ※2022年12月グランドオープン ☎011-595-3001	–	–	–		–	
		グランドプリッセンホテル定山渓 ☎0120-489-353	12:00～19:00	8,900 (食事+エステセット) ※要予約	×	宿泊のみ	込	
		定山渓第一貴亭留 翠山亭 ☎011-598-2141	–	–	–		–	
		定山渓鶴雅リゾートスパ 森の謌 ☎011-598-2671	入浴11:30～14:30 (14:00)	3,400（食事セット） ※要予約	2,150（食事セット） ※要予約	要予約	込	
		ぬくもりの宿ふる川 ☎011-598-2345	12:00～15:00 (14:30)	1,500	750	広間無料 蒸し風呂 最終受付14:00 宿泊のみ	込	
		章月グランドホテル ☎0570-026-575	12:00～14:00(13:30) 入浴14:30まで	3,500（食事セット） ※要予約	×	蒸し風呂 昼食・入浴セット有 宿泊のみ	込	
		旅籠屋 定山渓商店 ☎011-598-2929 ※中学生以上から利用可	13:00～18:00	980	×	ロビー 宿泊のみ	セット220 ※中学生以上から利用可	
		シャレーアイビー 定山渓 ☎011-595-2888	–	–	–		–	
		女性のための宿 翠蝶館 ☎011-595-3330	–	–	–		–	
		厨翠山 ☎011-598-5555	–	–	–	翠蝶館で女性のみ	–	
		翠山亭倶楽部 定山渓 ☎011-595-2001	–	–	–		–	
		美味しい宿 敷島定山渓別邸 ☎011-595-3800	–	–	–		–	
		悠久の宿白糸 ☎011-598-3351	12:00～15:00 (14:00)	800	400	宿泊者限定 最終受付14:40	セット330	
		温泉旅館錦和荘 ☎011-213-1307	–	–	–		–	
	温泉薄別	奥定山渓温泉 佳松御苑 ☎0120-489-485	–	–	–		–	
	小金湯温泉	湯元旬の御宿 まつの湯 ☎011-596-2131	9:00～23:00 (22:00)	700	300	広間無料 個室有料 入浴セット有 団体	販売 200円	貸出 200円
		湯元小金湯 ☎011-596-2111	10:00～23:00 (22:00)	900 土日祝 1,000	450 土日祝 500	広間無料 個室有料 無料	セット250 （浴衣付き）	
一棟貸し	定山渓温泉	SAKURA定山渓 膳 ☎0120-792-785	–	–	–	–	–	
保養所		倶楽部錦渓 ☎011-522-6669	–	–	–	–	–	
コンドミニアム		コンドミニアム定山渓 ☎011-595-2202	–	–	–		–	
日帰り専用	温泉豊平峡	豊平峡温泉 ☎011-598-2410	10:00～22:30 (21:45)	1,000	500	広間無料 個室有料 無料	販売 220	520 （内300円返金）
	温泉定山渓	湯の花 定山渓殿 ☎011-598-4444	10:00～21:00 (20:30)	890	小学生400 幼児200 乳児無料	広間無料 個室有料 無料	セット400 （館内着込）	

凡例：日帰り入浴非対応 / 休憩室 / 露天風呂 / サウナ / エステ / 垢すり / 岩盤浴 / 貸切風呂 / 食事処 / 送迎

（2022年7月時点）

※送迎バスは、事前にご予約が必要な施設があります。 ※貸切風呂や個室利用は利用可能時間があります。
※清掃などで日帰り入浴がご利用いただけない場合もあります。※日帰り入浴の営業時間・料金等は変更になる場合があります。ご利用前に各施設にご確認ください。