



# JZK

JOZANKEI  
ADVENTURE

定山溪で冒険しよう

<https://jozankei.jp/>





定山溪で冒険しよう。

Adventure Calendar





# ADVENTURE IN JOZANKEI

札幌市内にありながら、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るこぶ瞬間。

ここには人間の身体に必要なサイクルがある。

## 01-02 INTRODUCTION

### JOZANKEI RIVER ACTIVITIES

05-06 ラフティング、カヌー、サップ

### JOZANKEI HIKING (LEVEL 3)

- 09 定山溪周辺 山歩きの心得
- 10 札幌岳
- 11 無意根山
- 12 白水川 沢登り
- 13 定山溪天狗岳
- 14 神威岳

### JOZANKEI HIKING (LEVEL 1-2)

- 17 小天狗岳
- 18 八剣山
- 19 朝日岳
- 20 夕日岳
- 21 散策
- 22 アクティビティ
- 23-24 SUMMER PHOTO
- 25 キャンプ
- 26 五大紅葉
- 27-28 AUTUMN PHOTO

### JOZANKEI WINTER ACTIVITIES

- 31-32 スキー、スノーボード、スノーシュー
- 33 スノーハイク、雪見ラフティング
- 34 スノーアクティビティ
- 35-36 WINTER PHOTO
- 37-38 定山溪まち歩きマップ

### ONSEN / SAUNA

- 39-40 温泉
- 41-42 サウナ大国JZK

# RIVER PLAYING IN THE 川遊び

## 定山溪温泉の溪谷に流れる清流 身近な大自然で遊ぶ贅沢

奥定山溪に源流をもつ豊平川が温泉街の真中を流れる定山溪。  
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、定山溪で楽しむウォーターアクティビティが熱い!

# JOZANKEI RIVER ACTIVITIES



#01 RAFTING



#02 CANOE



#03 SUP



# 6km RAFTING ラフティング体験

## ROUTE#01



### 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#02



## ROUTE#03



※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。

### 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。定山溪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。

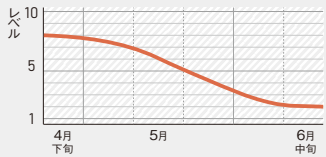
### ROUTE OUTLINE (一例)

- ▶開催期間 4月中旬～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

### 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

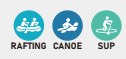


※ルートは水量により#01、#02、#03のいずれかになります。  
※料金にはライフジャケット・ドライスーツ・リバーブーツ レンタル・保険料・「小金湯温泉 湯元 旬の御宿 まつの湯」の日帰り入浴を含む

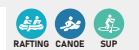
### ラフティング、カヌー、SUP アクティビティのお問い合わせ・ご予約

アミューズスポーツ  
AMUSE SPORTS

☎0570-011-411 (4月-11月)  
営業時間 10:00～17:00



基のてらす内 野あそびベース  
フリルフスリフ FRILUFSLIV  
☎070-1534-9272  
電話受付 8:00～20:00



◀公式サイト



都会から自然への乗り換え終着駅  
ターミナル TERMINAL  
☎011-676-4261  
営業時間 11:00～17:00



◀公式サイト





# 1000M CANOE

カヌー体験



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

## ROUTE SUMMARY

渓谷と森に囲まれた自然豊かな定山溪。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 (一例)

- ▶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

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 (一例)

- ▶開催期間 6月上旬～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

- ▶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 SUP

Stand Up Paddleboard  
サップ体験

# H I K I N G

# 登山

## 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。

山頂からの定山溪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」の装備をしっかりとっ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

定山溪周辺 山歩きの心得

定山溪は、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溪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、尾根や頂上によ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。



イメージ

## 【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。

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、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。
- 定山溪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、化粧品匂い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



冷水沢沿いの森林散策から  
岩場を駆け登り頂上へ

# 1293M Mt.SAPPORO 札幌岳

JOZANKE LEVEL 3



## 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ッキングボールがあると便利。
- ▶ 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。



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 無意根小屋 ↔ 4 分岐点**  
無意根小屋からは、はしごのかかった急登が続く、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。ここでは、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、所々眺望が開けてきて分岐点にたどり着く。

**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。

**2 大蛇ヶ原湿原 ↔ 3 無意根小屋**  
大蛇ヶ原湿原から約15分で、無意根小屋に到着。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！

**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)  
**5 最高点 1464M**  
**6 山頂(三角点) 1460.2M**

**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小屋横にあり
- ▶ 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**

- ▶ 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。
- ▶ 意なきハシゴに登り降りするところがあるので注意。



## PICK UP NEW SPOT

SHIRAMIZU RIVER

# 白水川 沢登り

### 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。川の中を遊んで歩くので、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わ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



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 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 中に防水バック(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

切り立つ崖に挑む  
ハイレベルなアスレチック

1145M



JOZANKEI  
LEVEL 3

# Mt. JOZANKEI TENGU

定山溪天狗岳



START

## ① 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。



さっぽろ湖

1145M

## ③ 山頂



## ① 登山口 ↔ ② 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。

## 熊ノ沢コース



## ② 天狗岳入口 ↔ ③ 山頂

序盤は渡渉を繰り返す。要所所で、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ようとする山頂!



## 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輛進入不可のため、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 ☎、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

- ▶ 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。





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



**3 見晴台**  
②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!



「**麻望台**」  
神威岳上方の  
特徴的な露出した  
岩肌を望む



**3 見晴台⇔4 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、「麻望台」からの景色を楽しめる。ロープ場を登ると山頂目前。



**2 林道終点⇔3 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。



**START**  
**1 登山口⇔2 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。



1KM

**ROUTE SUMMARY**

かつては車で入れた百松橋が老朽化に伴う車輛通行禁止のため、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、後半は藪を漕くような道もあり、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、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**

- ▶ 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。



# H I K I N G

# 登山

## 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 LEVEL 1-2 500M- 700M



#08 Mt. KOTENGU



#09 Mt. HAKKENZAN [KANNONIWAYAMA]



#10 Mt. ASAHI



#11 Mt. YUHI



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



## 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 定山溪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 定山溪ダム 下流園地 第一駐車場内にあり
  - ▶ 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

- ▶ 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

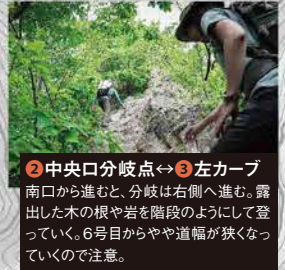
JOZANKEI  
LEVEL 2

# Mt. HAKKENZAN

八剣山[観音岩山]



**③左カーブ⇔④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。山頂目の尾根道から、すぐ横が断崖絶壁でスリル満点。



**②中央口分岐点⇔③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**  
**①南口登山口⇔②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、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

- ▶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。



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



## 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過して戻る、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、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

- ▶ 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



**② 見晴らし台**  
定山溪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、その奥には定山溪天狗岳が望める。



**② 見晴らし台⇄③ 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！



**定山溪神社⇄① 登山口**  
登山口は定山溪神社の境内にある。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。



**START ① 登山口⇄② 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は溪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、定山溪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 定山溪神社横登山口
- ▶ 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、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。





# ACTIVITIES

## 八剣山エリア

### 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 Mustangs Wild Mustang's

<http://wildmustangs.jp/>  
☎080-4093-3673

①札幌市南区砥山114番地  
かっぱライナー号「八剣山中央口」停車下  
車(～10/31)

②10:00～16:00

③ワイルドライド 50分¥10,000、80分¥15,000  
※対象小学生以上



公式サイト

## 豊滝エリア

### 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

①札幌市南区豊滝469-1

②7月～8月 9:00～17:00

9月～11月平日10:00～17:00、土日祝 9:00～17:00

最終入園は閉園1時間前まで

③フリーパスチケット大人1,900円、小人700円  
2歳以下無料



公式サイト

## 定山溪エリア

### Cycling

#### サイクリング

定山溪エリア内は、アップダウンの道も多いが、レンタサイクルではe-バイクも充実。ダム絶景や果物狩り、足湯やカフェ巡りなど自然の中をサイクリングしながら楽しんでみませんか。



### フリルフスリフ FRILUFSLIV

<https://www.frilufsliv.website/>  
☎070-1534-9272

(電話受付 8:00～20:00)

### ターミナル TERMINAL

<https://terminal.lov666.com/>

☎011-676-4261

(営業時間 11:00～17:00)



公式サイト



公式サイト

## 豊平峡エリア

### Obstacle courses

#### アスレチック

「定山溪ファーム」ではツリートレッキングやジップラインも充実。「ノースサファリ」ではミニバンジー、スリル満点の巨大ブランコなど、どちらも大人も子供も本気で楽しめる!



### 定山溪ファーム Jozankei Farm

<https://jozankei-farm.com/>  
☎011-598-4050

①札幌市南区定山溪832



公式サイト

(豊平峡ダムに向かう道に案内看板あり)

②9:00～17:00 / 10月～11月5日 9:00～16:00

③水曜

④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、  
フ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

### ノースサファリサッポロ

## 八剣山・定山溪・豊平峡エリア

### Outdoor Cooking

#### BBQ&野外クッキング

「八剣山果樹園」では炭火焼のジンギスカンやBBQを八剣山を眼前に眺めながら楽しむ事ができる。豊平峡エリアにある「定山溪自然の村」では石窯料理体験プログラムがあり、パエリアやピザを本格石窯で!「定山溪ファーム」では園内で採れた果物や野菜を使ったピザ・ジャム作りもできる。定山溪エリアにある「フリルフスリフ」では焚き火でパームクーヘン作りも。外で味わうグルメは格別!!



### 八剣山果樹園 Hakkenzan Orchard

<http://www.hakkenzan.jp/>  
☎011-596-2280

②9:00～16:00(平日)、～17:00(土日祝)

レストランは11:00～

③水曜 ※祝日の場合は営業(6/15～8/15は無休)



公式サイト

## 八剣山・豊平峡エリア

### Fruits Picking

#### 果物狩り

6月のいちごに始まり、さくらんぼ、プラム、ブルーベリー、ぶどう、ブルーベリー、りんごなど秋まで果物狩りが楽しめる。果物の種類や収穫時は園によって違うので、要問い合わせ。



### 砥山ふれあい果樹園 Toyama Fureai Orchard

<http://www.toyamafureai.com/>  
☎011-596-2694

①札幌市南区砥山84番地

かっぱライナー号「八剣山南口」停車下(～10/31)

②9:00～17:00

③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



公式サイト

### 八剣山果樹園

### 定山溪ファーム







# CAMPING キャンプ



八剣山エリア

オールシーズン

Hakkenzan Takibi-camp

## 八剣山ワイナリー焚き火キャンプ場

全サイト、車乗り入れ、焚き火、ペットOK(施設内ドックラン利用可)。八剣山の麓、ワイナリーのブドウ畑を望むロケーションにあり、家族、友人、ソロキャンパーそれぞれに、焚き火と四季の景観で、癒しのひとときが楽しめる。受付場所には、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)

⑤札幌市南区砥山194-1  
⑥夏季(3月中旬~11月末)9:30~19:30  
⑦冬期(12月~3月中旬)9:30~17:30

⑧不定休

⑨[宿泊入場料金] 平日(日~金曜日)高校生以上2,000円/小・中学生500円  
休日(土曜日・祝前日)高校生以上2,500円/小・中学生500円

[日帰り入場料金] 全日 高校生以上1,500円/小・中学生300円

※6歳未満は無料 ※1名様の料金 ※すべて税込



公式サイト

豊平峡エリア

オールシーズン

Jozankei Nature Village

## 定山溪自然の村

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、「初心者の方の野外活動」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。



<https://www.sj-naturevillage.jp/>  
☎011-598-3100

⑤札幌市南区定山溪(豊平峡ダム下流国有林野)  
⑥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

⑦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



公式サイト

豊滝エリア

オールシーズン

Hokkaido Animal Glamping

## 北海道アニマルグランピング

泊まれる動物園「アニマルグランピング」。ミニブタ、ワラビーなどかわいい動物と一緒に過ごせます。アザラシやペンギンがいるコテージも大人気。ペット連れの方には専用ドッグラン付コテージ「HANARE」が新登場!6月~10月は恐竜の棲む太古の森「ジュラシックキャンプ」も!



ノースサファリサッポロ  
North Safari Sapporo

<https://www.north-safari.com/>  
☎090-6994-1670

⑤札幌市南区豊滝 469-1  
⑥夏季4月下旬~11月末日、冬季1月上旬~3月下旬  
⑦※4名利用時、お1人様9,900円~



公式サイト

# AUTUMN LEAVES 五大紅葉



## 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溪温泉。定山溪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溪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。



定山溪温泉エリア  
紅葉かっぱバス(ガイド付)



札幌国際スキー場  
紅葉 Gondol ライナー




豊平峡ダム  
豊平峡ダムライナー



定山溪ファーム  
定山溪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」

 ▶紅葉バスは定山溪観光案内所にて、当日のみ朝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/godaikoyo/>

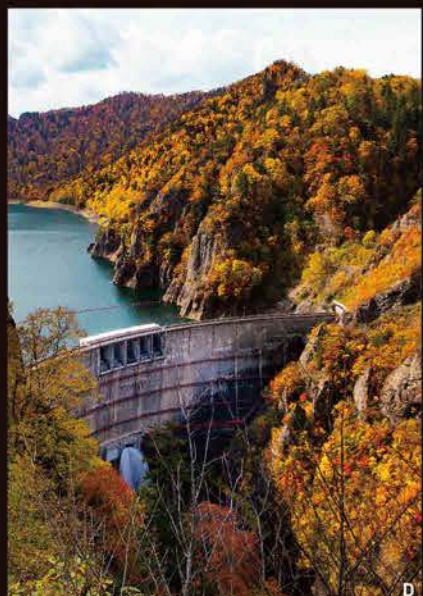


▶詳細は、札幌国際スキー場ホームページにて  
<https://www.sapporo-kokusai.jp/autumn/>





**JZK**  
JOZANKEI  
ADVENTURE





S  
N  
O  
W

P  
L  
A  
Y  
I  
N  
G  
I  
N  
T  
H  
E

雪遊び



## 道内屈指の冬遊びスポット定山溪で パウダースノーを体感

雪の量と質は保証つきという札幌国際スキー場は、スノーアクティビティの定番。定山溪温泉街を囲む森の中を散策できるスノーシューやスノーハイク。凜とした空気、冬ならではの静寂のなか、川を下るスノーラフティング。幻想的な夜の定山溪も楽しめるイルミネーションイベント「雪灯路」。冬ならではのアクティビティで自然に触れ、思い出に残る特別な体験を!

# JOZANKEI WINTER ACTIVITIES



#12 SKIING



#13 SNOWBOARDING



#14 SNOWSHOEING



#15 SNOW HIKING



#16 SNOW RAFTING



# 1,100m SAPPORO KOKUSAI SKI RESORT

## SKI & SNOWBOARD

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!

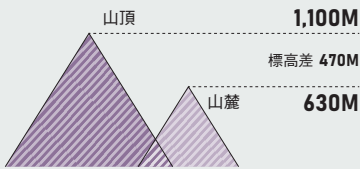
### 山頂展望広場&雪遊び広場

「山頂展望広場」は山頂カフェの裏手にあり、スキー場で最も高い場所!そこにかまくらや鳥居があり、樹氷越しに石狩湾が見渡せる絶景を楽しむ。

「雪遊び広場」は山麓のセンターロッジやスカイクャンピング乗り場付近にあり、リフトやゴンドラに乗らずとも楽しめるエリア。スノーレーサーやスノーラフティングなど親子で遊べる最新アクティビティが盛り沢山!中でも「バー付きスノーボード」は初めてスノボに挑戦する方におすすめ。



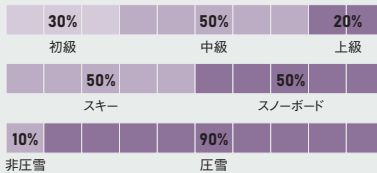
### SLOPE & COURSE DATA



- ▶ 最長滑走距離 3,600M
- ▶ リフト 3機
- ▶ コース数 7コース
- ▶ ゴンドラ 1機
- ▶ 最大斜度 30度
- ▶ ロープウェイ 0機

### INFORMATION

- ▶ 駐車場 1,850台
- ▶ レンタル 道具、ウェア(有料)
- ▶ スクール キッズ・ジュニア、レベル別グループ、プライベートなど各種レッスン(有料)
- ▶ レストラン センターハウス内5軒、山頂カフェ1軒



### ⚠ ATTENTION

下記のほか、札幌国際スキー場のルールを守って安全に楽しく遊びましょう

- ▶ コースマップ・看板・標識・警告・表示に従ってください(常に自分の位置を把握し、自分勝手な判断で滑走禁止エリアに絶対に立ち入らないでください)スキー場の滑走禁止エリア・管理区域外での捜索・救助にかかる費用は全てお客様負担となります
- ▶ スキー場滑走エリアを山麓から山頂へゲレンデを使用して徒歩・シール・スノーシュー等で絶対に上がらないようにしてください



札幌国際スキー場ルール



**札幌国際スキー場**  
Sapporo Kokusai Ski Resort  
<https://www.sapporo-kokusai.jp/>  
☎011-598-4511



◎札幌市南区定山溪937番地先  
◎11月中旬～5月上旬(予定)※時期により変動  
◎通常期(12月1日～3月31日)  
1日券5,000円 4時間券4,500円  
2023～2024シーズン券一般78,000円



# SNOWSHOE

## スノーシュー

### What's SNOWSHOE

スノーシューは、深い雪の上を歩くと、足が雪の中に沈まないようにサポートしてくれる便利なアイテム。雪が積もったからこぞ踏み入れることができる定山溪の森の中を散策。

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」では、石などの上に半球状に積もった「スノーマッシュ」など自然の雪渓を楽しめたり、鹿やキツネなどの野生動物の足跡が見られたり、尻滑りができたり、ふかふかの雪に飛び込んだり、定山溪ならではの雪原を楽しむことができる。ガイド付きスノーシュー体験では、その時期おすすめのコースやオリジナルのティータイムなど特別な体験も。

静けさがつく雪原の中を、スノーシューでしか辿り着けない自分だけの冬景色を探しに行こう。



### ROUTE OUTLINE (一例)

- ▶開催期間 12月下旬積雪後～3月下旬
- ▶所要時間 120分程度
- ▶参加対象 5歳～
- ▶催行人数 2名～
- ▶体験距離 約1km～
- ▶料金 各施設要確認

### ATTENTION

- ▶スノーブーツ、手袋、帽子、ネックウォーマー等の防寒具
- ▶暖かい服装(ダウン、スキーウェア等の冬の防寒着、厚手の靴下を履いておく)と良い)
- ▶荒天時はツアーを中止する場合があります。

※ツアー内容は各社異なります。(上記はフリルフスリフ)

### アクティビティのお問合せ・ご予約

定山溪 鶴雅リゾートスバ  
森の語  
Mori no Uta  
☎011-598-2671  
電話受付 9:00～21:00

楚のてらす内 野あそびベース  
フリルフスリフ  
FRILUFLIV  
☎070-1534-9272  
電話受付 8:00～20:00



公式サイト

森の番人「一條 晋」が案内  
定山溪自然倶楽部  
Jozankei Nature Club  
☎080-8097-3340  
電話受付 8:00～18:00



# SNOW HIKE

スノーハイク

## What's SNOWHIKE

スノーハイクは、短めのスキー板で雪上を自由に歩いたり、登ったり、滑ったりできる新感覚のウインタースポーツ。専用のブーツは必要なく、スキー板に自分の靴を簡単に装着可能。

深い雪で覆われた森の中も、初心者でも簡単に雪を踏みしめながら歩くことができる。斜面を滑るときには、少し技術が必要だが、スキーのようにスピードが出ることはない。ガイドからコツを教えてもらおう。美しい自然の雪景色を撮影したり、雪原でピクニックを楽しんだりもおすすめ。定山溪の美しい景色と共に、冬の自然を満喫。



## ROUTE OUTLINE

- ▶開催期間 12月下旬(積雪後)～3月下旬
- ▶所要時間 120分程度
- ▶参加対象 8歳(足のサイズが22cm以上推奨)～
- ▶催行人数 2名～
- ▶料金 WEBサイト要確認

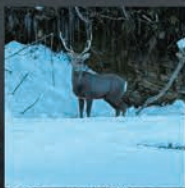
## ATTENTION

- ▶スノーブーツ、手袋、帽子、ネックウォーマー等の防寒具
- ▶暖かい服装(ダウン、スキーウェア等の冬の防寒着、厚手の靴下を履いておく)と良い)
- ▶荒天時はツアーを中止する場合あり

# SNOW RAFTING

雪見ラフティング

ラフティングボートに乗り、冬の豊平川を下ります。鹿などの野生動物が見られたり、時期によっては氷瀑が見られたりと、冬でもお楽しみは盛りだくさん!特別な時間を過ごすことができます。



## ROUTE OUTLINE

- ▶開催期間 12月上旬～3月下旬
- ▶所要時間 120分程度
- ▶参加対象 3歳～
- ▶催行人数 2名～
- ▶体験距離 約1km～2km
- ▶料金 WEBサイト要確認

## ATTENTION

- ▶スノーブーツ、手袋、帽子、ネックウォーマー等の防寒具
- ▶暖かい服装(ダウン、スキーウェア等の冬の防寒着、厚手の靴下を履いておく)と良い)
- ▶荒天時はツアーを中止する場合あり

アクティビティのお問合せ・ご予約

禁のてらす内 野あそびベース  
フリルフスリフ  
FRILUFSLIV  
☎070-1534-9272  
電話受付 8:00～20:00



公式サイト

# SNOW ACTIVITIES

## 八剣山エリア

Snow Horse Riding

### 雪上乗馬

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 Mustangs

Wild Mustang's  
http://wildmustangs.jp/  
☎080-4093-3673

- ④札幌市南区砥山114番地  
かっぱライナー号「八剣山中央」停下車(～10/31)
- ⑤10:00～16:00
- ⑥ワイルドライド 50分¥10,000、80分¥15,000  
※対象小学生以上



公式サイト

## 定山溪エリア

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、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。



## 定山溪三笠スキー場

Jozankei Mikasa Snow Slope  
☎011-598-2173(三笠ロッジ)  
④札幌市南区定山溪温泉西3丁目  
⑤12月下旬～3月31日(9:00～16:00)  
⑥年末年始  
⑦入場無料 子供用ソリレンタル無料

## 定山溪エリア

Snowboard tour

### スノーボードツアー

それぞれのスタイルに合わせたレンタルボードの提案や販売、経験豊富なクルーによるゲレンデやバックカントリーのガイドングを企画している。都会から自然への「乗り換え駅」で、自然環境で遊ための準備をしっかりと整えて。



## ターミナル

TERMINAL  
☎011-676-4261  
④札幌市南区定山溪温泉西1丁目1-1  
⑤11:00～17:00  
⑥水曜日  
⑦ボードのチューンアップ・預かりサービス16,500円～  
ガイドツアーは要問い合わせ



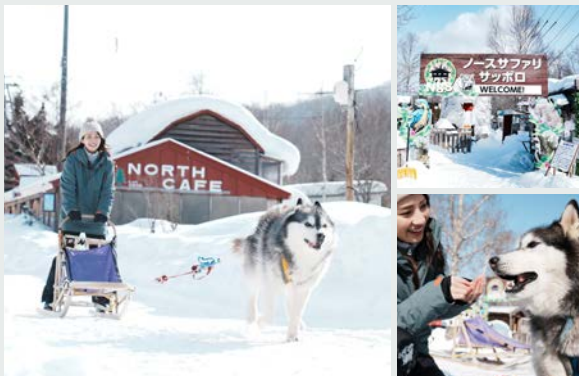
公式サイト

## 豊滝エリア

Dog Sledding

### 犬ぞり体験

冬のノースサファリサッポロで、子ども大人も楽しめる人気No.1のアクティビティ!可愛いハスキー犬たちと一緒に真っ白な雪の上を爽快に走り抜けよう。



ノースサファリサッポロ  
North Safari Sapporo  
https://www.north-safari.com/  
☎080-1869-6443

- ④札幌市南区豊滝469-1
- ⑤冬季営業は1月上旬～3月下旬。開園時間は季節・曜日により異なります。
- ⑥犬ぞり体験2,000円～ ※動物園入園料は別途。



公式サイト

## 定山溪エリア

Event

### 雪灯路〔ゆきとうろ〕

雪深い渓谷、定山溪神社を舞台に、幻想的な空間を演出する「雪灯路」は、この時期独特の透き通るほどの凜冽〔りんれつ〕な空気の中でしか体験できない、雪の芸術祭。



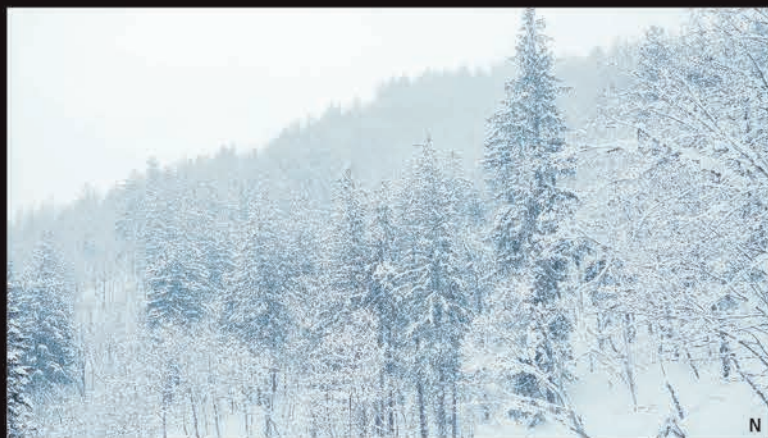
## 定山溪神社

Jozankei Shrine  
☎011-598-2012(定山溪観光協会)  
④札幌市南区定山溪温泉東3丁目  
⑤毎年1月下旬～2月上旬(18:00～21:00)  
⑥入場無料  
※開催期間中、温泉街をめぐるシャトルバスを運行します。



公式サイト





# 1 豊平峡温泉

数十種類のスパイスと玉ねぎを使用したインドカレーや、十割蕎麦やジンギスカンも。

☑和食:11:00~14:00(LO)、17:00~20:00(LO)、  
インド料理:11:00~21:00 (LO)



# 2 湯の花 飲食コーナー

大広間でゆっくり。ご飯類、麺類、おつまみ、一品料理、お飲み物など、メニューも豊富。

☑平日11:00~20:30(L.O.18:00)、土日祝11:00~20:30(L.O.19:00)



# 3 喫茶&軽食 フランセ

レトロな味味の喫茶店。カレー、ナポリタン、カツサンドなどが絶品。テイクアウトも可能。

☑10:30~17:00(L.O.16:30) 日曜休



# 4 居酒屋 北のかっぱ

全国の地酒や鹿児島直送の羊挽耐が楽しめる。海鮮掛焼き焼きそばや難波風串揚げが人気。

☑12:00~14:00(7~8月の土日祝のみ営業)  
18:00~24:00(水曜、日曜定休)



# 5 シウマイハ ヤマデタベルモノ

モチモチの特注薄皮にゴロツと粗挽きの肉と甘い玉葱、黒ごしょうのきいたシウマイ。

☑10:00~17:00  
(売り切れ次第閉店)  
水曜定休



# 6 心の里エリア

## ●心の里定山 森乃別邸

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。  
☑10:00~18:00 定休日なし  
※小学生以下利用不可。



## ●塾ノ山キッチン はるらん

無農薬の新鮮野菜や果樹・養鶏など、地場のごちそうを一皿にした「北海道塾のシチュー」など。  
☑11:00~15:00 木曜定休



# 7 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パフェ、温たま塩ソフトなど人気。

☑イトイン11:00~14:00(開始時間変更あり)  
テイクアウト9:30~17:00 火曜定休、他不定休



# 8 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。

☑17:00~24:00 木曜、第1・3水曜休



# 9 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、餃子あり。

☑11:30~13:30、20:00~23:00 月曜定休



# 11 お茶処ひだまり

定山渓物産館内に併設するカフェコーナー。上品なごあんのみ自家製温泉まんじゅうやコーヒーが楽しめる。  
☑8:00~20:00 不定休



# 12 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。  
☑8:00~まんじゅう売切れ次第終了 水曜休



# 13 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。  
☑火曜10:00~15:00(L.O.14:30)  
水~日曜10:00~17:00(L.O.16:30)  
月曜定休(都合により他休みあり)



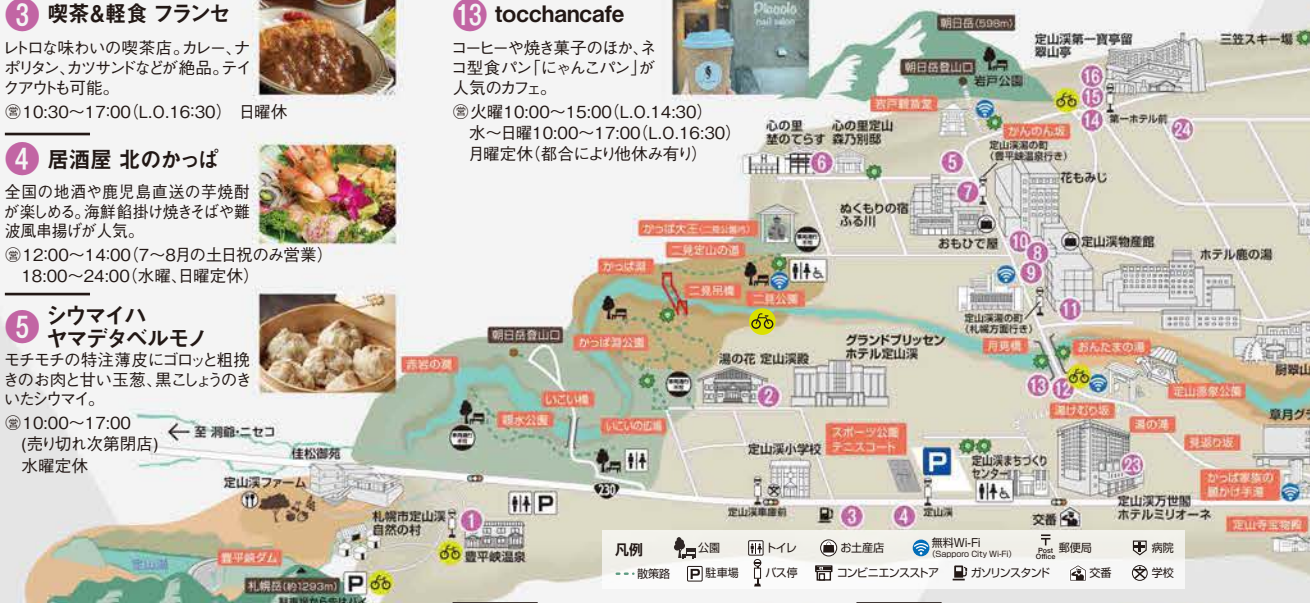
# 20 オオカミパフェ

24年3月オープン。季節ごとの旬のフルーツを使ったパフェが人気。工夫を凝らした手作りの味をぜひ。夜はお酒の提供も。  
☑10:00~23:00(売り切れ次第閉店)  
火曜定休(時々変則休み有)



# 21 ビューホテル カフェ サンリパー

四季折々のメニューで、ドリンク付パステットや、牛丼をご用意。  
☑11:30~15:30(L.O.15:15)



# 14 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。  
☑11:00~15:00、18:00~20:00  
水曜定休



# 15 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。  
☑10:00~14:30(MONAKA売切れ次第終了)



# 16 森乃百日氷 森乃湯本店

☑11:00~15:00

# 29 森乃百日氷 山ノ風マチ店

☑11:00~17:30



# 22 ほわん

卵、粉類、牛乳、生クリーム、バター、砂糖に至るまで、材料を北海道産に拘ったクレープ店。  
☑10:00~18:00 不定休



# 23 定山渓万世閣ホテルミリオネ

## ●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スタイルにてご提供。  
☑11:30~14:00(最終入場13:15)  
※土日祝のみ営業【予約優先】



## ●ベーカリー&カフェ パーチテラス

ホテルメイドのベーカリーを焼きたての状態でお客様に提供したいという思いからオープンしたパン工房。  
☑8:00~18:00、軽食提供11:00~15:00  
※パンはなくなり次第終了



## ●居酒屋 北の国

毛蟹や帆立、海老の生簀もあり鮮度にごこだわった一品を提供する居酒屋。日帰り専用定食メニューもある。  
☑16:00~24:00  
(食事L.O.23:00、ドリンクL.O.23:30)



## ●定山坊まんじゅう工房

醤油と蜂蜜を練り込んだ香ばしい風味をもつ、もちもちとした皮とこし餡と粒餡をミックスした餡は絶妙なおいしさ。  
☑7:00~17:00



# 24 定山渓とうふ たかひら商店

大豆は北海道産を使用し、身体にやさしい豆腐と豆乳を自動販売機で販売。  
☑24時間営業 ※売切れの場合有



## 25 TERMINAL COFFEE STATION

スノーボードやレンタサイクルも行う施設内にカフェも併設。自家焙煎コーヒー豆からバリスタがお客様の好みに合わせた味を提供。軽食メニューもあり。  
 ◎11:00~17:00、木曜定休



## 30 札幌国際スキー場

## 30 札幌国際スキー場

豊富なメニューが揃うレストラン群。名物「国際カレーラーメン」は、味・ボリューム満点のいち押しです。山頂カフェには人気のソフトクリームも。  
 ◎冬季間営業(営業日・営業時間はレストランによる)



## 31 定山溪精肉店 (旅館屋 定山溪酒店)

高級ホテルや焼肉店に肉を卸している精肉店が宿の中に。店主こだわりの焼き肉コースを、焼き方のトリセツ付きでどうぞ。  
 ◎第一部18:00~19:30、第二部20:00~23:00(L.O.22:30)  
 【事前予約制】 ※小学生以下利用不可



## 32 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ニュなどが人気のベーカリー。  
 ◎10:00~16:00  
 (パン無くなり次第閉店)月曜、火曜定休



## ●ジョルジオ カッパーナ

パリサク&もっちり生地で、こだわりのクリームと季節のフルーツを使ったクレープ。  
 ◎10:00~16:00(夏季土曜~16:30)  
 月曜・火曜定休



# TOWN MAP

## 定山溪まち歩きマップ



サイクルラック設置場所



## 26 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。  
 ◎10:00~17:00 不定休  
 ※冬期は口ケル山頂店(札幌国際スキー場)にて営業



## 27 定山溪鶴雅リゾートスパ森の舘

### ●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。  
 ◎平日11:15~13:00  
 土日祝 前半11:15~12:35、後半13:00~14:20  
 火水(祝日除く)定休



### ●パティシエ・ラボ

北海道の食材を生かし、専門のパティシエが工夫を凝らして創作する絶品スイーツを販売。  
 ◎9:00~18:00  
 ※火・水は11:30~13:30お休み



## 10 スナック セセッカ

カウンター8席、テーブル4卓の昭和レトロな居心地の良い空間でカラオケが楽しめる。【予約がおすすめ】  
 ◎19:00~23:30 不定休

## 28 カラオケ&スナック ドンファン

飲み放題メニューがあり、カラオケもできる。事前予約により営業時間の調整可。  
 ◎19:00~ 不定休

## 29 山ノ風マチエリア

### ●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。  
 ◎10:00~18:00(ピザL.O.17:30) 木曜定休



### ●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。  
 ◎10:00~17:00 水曜定休



### ●食堂いち

食材、調理法、盛り付けにこだわった「定食」を約7種類ラインナップ。  
 ◎11:00~15:00 火曜定休



### ●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。  
 ◎10:00~17:00



### ●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。  
 ◎11:00~15:00 火曜定休



### ●カゼマチマートと 燻製デザイン研究所

個性あふれるお店が集まる「山ノ風マチエリア」に、23年12月オープン。素材の組み合わせの妙が光る自家製燻製は、お料理の一品のうち。宿のおつまみにもぴったり。自然豊かな温泉街の雰囲気に合わせてセレクトした小物も揃う。  
 ◎10:00~16:00(土日祝~17:00)、火曜定休



## 33 Zeneral Coffee Store

コーヒー焙煎LABO、カフェ、様々な雑貨を取り扱う「ゼネラル」ストア。  
 ◎10:00~18:00  
 休みはSNSにて要確認



## 34 湯元旬の御宿まつの湯 飲食コーナー

日帰り入浴の方にも楽しめる沢山の種類の食事をご用意。旬にこだわった限定メニューも。  
 ◎10:00~L.O.21:00



## 35 湯元小金湯 桂亭

開放感あふれるお座敷。料理は和の味中心のメニュー。かき氷などデザートも豊富。  
 ◎11:30~L.O.平日20:30、土日祝21:00



## 36 八剣山ワイナリー キッチン&マルシェ

八剣山ワイナリーに隣接し、札幌の農家さんの食材を使った「ワインに合う和定食」が味わえるレストラン。  
 ◎9:00~16:00 木曜定休



## 37 八剣山の山小屋 (八剣山果樹園)

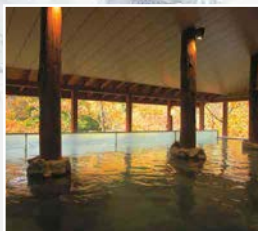
自然に囲まれた中でジンギスカンを楽しめる。八剣山果樹園で収穫した野菜もおすすめ。  
 ◎平日11:00~16:00(L.O.15:30)、  
 土日祝11:00~17:00(L.O.16:30)  
 水曜定休(祝日の場合営業)※6/15~8/15は無休



# S O 温泉 A N 泉 U S ・サ N E ウ A N ナ

## 豊かな自然が育む 四つの泉質がある温泉

「水源の森100選」にも選ばれた定山溪の豊かな森が抱える地下水が長い年月を経て、「定山溪温泉」「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。定山溪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。豊かな湯量と泉質をどうぞ。



定山溪温泉  
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、肌をきれいにする。



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。





# 定山溪エリアの温泉&宿リスト／日帰り入浴情報

区分	地域	施設名	営業時間 ( )内は受け 終了時間	日帰り入浴料金(円)		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)	
				大人	小人		フェイス	バス
ホテル・旅館	定山溪温泉	定山溪ビューホテル ☎011-598-3223	大浴場のみ 平日 14:00~21:00(20:00) 大浴場+一部プール 14:00~21:00(20:00) 主プール10:00~15:00(14:00) 主大浴場11:00~15:00(14:00)	平 大浴場のみ 1,000 日 大浴場+一部プール 2,000 主プール 大浴場 2,500	平 大浴場のみ 750 日 大浴場+一部プール 1,500 主プール 大浴場 2,000	土日祝のみ、 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
		定山溪万世閣ホテルミリオネ ☎0570-08-3500	12:00~20:00 (18:00)	1,500	800	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
		ホテル鹿の湯 ☎011-598-2311	13:00~21:00 (20:00)	1,500	750	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。	込
		定山溪ゆらく草庵 ☎011-595-2489	-	-	-	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。	-
		花もみじ ☎011-598-2311	-	-	-	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。	-
		グランドプリッセンホテル定山溪 ☎0120-489-353	12:00~19:00	8,900 (食事+エステセット) ※要予約	×	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。	込
		定山溪第一賓亭留 翠山亭 ☎011-598-2141	-	-	-	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。	-
		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	※時期により、館内の 利用出来る施設、 時間が異なります。	込
		定山溪鶴雅リゾートスパ 森の舘 ☎011-598-2671	入浴11:30~14:30 (14:00)	3,900(食事セット) ※要予約	2,500(食事セット) ※要予約	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。	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	4,500(食事セット) ※要予約	×	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。	込
		旅館屋 定山溪商店 ☎011-598-2929 ※中学生以上が利用可	13:00~18:00	1,200	×	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220
		シャレーアイビー 定山溪 ☎011-595-2888	-	-	-	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。	-
		女性のための宿 翠蝶館 ☎011-595-3330 ※中学生以上女性のみの宿泊可	-	-	-	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。	-
		厨翠山 ☎011-598-5555 ※中学生以上が宿泊可	-	-	-	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。	-
		翠山亭倶楽部 定山溪 ☎011-595-2001 ※中学生以上が宿泊可	-	-	-	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。	-
		美味しい宿 敷島定山溪別邸 ☎011-595-3800	-	-	-	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。	-
		温泉旅館錦和荘 ☎011-213-1307	-	-	-	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。	-
		悠々の宿白糸 ☎011-598-3351	日帰り入浴 お休み中	-	-	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。	-
		翠巖 ※2023年6/30オープン予定 ☎011-598-2142 ※小学生以上が宿泊可	-	-	-	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。	-
		温薄泉別	奥定山溪温泉 佳松御苑 ☎0120-489-485	-	-	-	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。
小金湯温泉	湯元旬の御宿 まつの湯 ☎011-596-2131	平日 9:00~22:00(21:00) 土日祝9:00~23:00(22:00)	800	300	広間無料 個室有料	※時期により、館内の 利用出来る施設、 時間が異なります。	販売 貸出 200円 200円	
	湯元小金湯 ☎011-596-2111	10:00~23:00 (22:00)	950 土日祝 1,050	450 土日祝 500	広間無料 個室有料	※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350 (浴衣付き)	
保養所 コンドミ ニウム	定山溪温泉	SAKURA定山溪 膳 ☎0120-792-785	-	-	-	※トゴールの湯	-	
	定山溪温泉	倶楽部錦溪 ☎011-522-6669	-	-	-	-	-	
	定山溪温泉	コンドミニアム定山溪 ☎011-595-2202	-	-	-	-	-	
日帰り専用	温泉平峽	豊平峽温泉 ☎011-598-2410	10:00~22:30 (21:45)	1,000	500	広間無料 個室有料	販売 520 220 (内300円返金)	
	温泉山溪	湯の花 定山溪殿 ☎011-598-4444	10:00~21:00 (20:30)	980	4歳~小学生450 0~3歳 無料	広間無料 個室有料	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

※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。

(2023年6月時点)

# サウナ 天国

## SAUNA TAIKOKU JZK 2024

ここはサウナの別天地

“ジョウザンケイでととのう”って

決めたんだ!



### サウナ用語解説

- ▶ドライ…ドライサウナの略。乾熱で、室温は80℃～90℃前後、湿度は極めて低い。
- ▶ミスト…ミストサウナの略。湿度が高く、室温は38℃～50℃前後、湿度は100%。
- ▶水風呂…サウナと冷水浴の交代浴(変温浴)は、血管の反応を強く起こし自律神経系の訓練に役立つと言われている。
- ▶ロウリュ…サウナの発祥地フィンランドのサウナ入浴方法。ストーブの上で暖められたサウナストーン(香花石)に水をかけて蒸気を発生させること。
- ▶ヴィヒタ…フィンランド語で“白樺の小枝を束ねたもの”の意味。ロウリュで火照った体をヴィヒタで叩くと、発汗や血行を促すとされている。

### 定山溪のサウナで“ととのう”とは？

豊かな自然環境に恵まれている定山溪。外気浴では自然の音・季節の薫りを感じ、天然温泉・水風呂では水の恵みを肌で実感できるのが定山溪サウナの特徴。近郊の素材を使ったお料理で舌も満足させて、さあ五感をフルに解放した「調い」へ。

2021年8月リニューアル!

### #01 広々空間で ととのう!

定山溪ビューホテル  
本館地下1F・2F

日帰り  
OK



ドライ   85℃	ミスト   あり
水風呂   15℃	外気浴   露天
ロウリュ   Self	

ととのいスペース

夜の9時まで日帰り入浴OK。約40人ほどが入れる広々としたドライサウナは、セルフロウリュ。周りに声かけをしながら、徐々に温度を上げていく楽しみも。ミストサウナは、前が見えないほどのミスト濃度!こちらは60℃前後で低温ながら無理なく汗をかける。

大浴場2024年8月リニューアル

### #02 四季の香りで ととのう!

定山溪万世閣ホテルミリオネ  
大浴場 / 3階

日帰り  
OK



ドライ   88℃	ミスト   -
水風呂   15-17℃、パイブラ 20-22℃	
外気浴   あり	ロウリュ   Auto

ととのいスペース

3階大浴場「美泉」のサウナがリニューアルで男性はオートロウリュ、女性はオート、セルフのハイブリッドに。水風呂も2種類あり、天然水を使用。滑らかな肌触りが楽しめる。深さ110cmの立って入る水風呂は15℃前後。パイブラ水風呂は20℃前後。好みに合わせてキリッと引き締める。外気浴で季節で移り変わる渓谷の眺めを見ながらリラックス。貸切で日帰り利用OK(要予約)の13階「saunoa」はカップルにもおすすめ。

2022年12月オープン!

### #03 冷え冷え 天然水で ととのう!

ホテル鹿の湯  
鹿の蒸 / 地下2階

日帰り  
OK



ドライ   90℃	ミスト   -
水風呂   7-14℃	外気浴   あり
ロウリュ   Auto (20分に1回)	

ととのいスペース

スタジアム型と、珍しいサークル型があり、午前・午後で入れ替え。日帰り(午後)なら、女性はサークル型、男性はスタジアム型。宿泊すると両方楽しめる。30秒以上も盛大に降り注ぐロウリュで心地よい汗を!!2つの水風呂は豊平川源流から引いており、「癒し水(13℃前後)」「痺れ水(7℃前後)」があり、一気にととのえるのが魅力。

2023年5月リニューアル!

### #04 瞑想時間で ととのう!

定山溪第一賓寮留 翠山亭  
2階「飛泉乃湯」、3階「桂木乃湯」

宿泊  
ONLY



ドライ   85℃	ミスト   -
水風呂   あり	外気浴   露天
ロウリュ   Auto (15分に1回)	

ととのいスペース

2階のサウナは座面に奥行きがあり、最上段には寄り掛かりやすいカーブが設けられている。3階のサウナはストーブが近く、高温をダイレクトに感じられる!間接照明でほんのり暗く、BGMもなし。心身とも自分と向き合う時間を作ることができる。露天風呂には木のベンチがあり、庭園を眺めながらのんびり外気浴も。

# #05

温度差90℃  
でとどのう!

2022年12月リニューアル!

定山溪鶴雅リゾートスパ  
森の詩

日帰り  
OK



セルフロウリュの水はアロマウォーターでほんのり漂う芳香に癒される。こじんまりしたサウナなので、高温をダイレクトに感じられるから、一気に汗が…。地下水を汲み上げ、天然の温度そのまま提供。露天風呂にあるサマーベッドでのんびり外気浴をしたら、締め温泉を肌に吸い込ませて。

\*岩盤浴は女性のみ

ドライ	90℃	岩盤浴	50℃
水風呂	15℃	外気浴	露天
ロウリュ	Self (ドライのみ)		
とどのいスペース	呂		

# #06

熱熱熱  
並みに  
とどのう!

2023年2月リニューアル!

旅籠屋 定山溪商店  
熱熱熱サウナ

日帰り  
OK



お酒がウリの宿ならではの「熱熱熱サウナ」の名称の通り、サウナ内には、日本酒に例えた温度の説明がある。時計やテレビが無いので、自分の体と向き合いながらマイペースで過ごせる。サウナ内は座る場所が2段目から。高温を存分に楽しめる!

ドライ	100℃	ミスト	-
水風呂	あり	外気浴	露天
ロウリュ	Auto (15分に1回)		
とどのいスペース	呂		

2023年5月リニューアル!

# #07

やわらかに  
とどのう!

女性のための宿  
翠蝶館

宿泊  
ONLY



2023年5月リニューアル、「やさしいサウナ」をテーマに、温度設定低めで柔らかな暖かさに。セルフロウリュには、オリジナルブレンドの薬草が。4段の段差が低いので、ほんのりと温度を上げていける。女性スタッフが女性のために考えたサウナ。泊まって是非体験を。

ドライ	70-85℃	ミスト	-
水風呂	あり	外気浴	露天
ロウリュ	Self (薬草ブレンド)		
とどのいスペース	呂	台	

# #08

外気浴&サ飯  
でとどのう!

湯元  
小金湯温泉

日帰り  
OK



入り口に「サウナの入り方」という丁寧な説明書きがあり、初心者にもわかりやすい。オートロウリュで一気に入汗を出し、水風呂で体を冷ましたら、露天風呂横のリクライニングチェアへ。屋根のない空間で心地よい風にあられる外気浴が最高。サ飯も充実!人気の寿司せいろから、種類豊富なかき氷まで。お腹もしっかりとどのえる。

ドライ	86℃	ミスト	45℃
水風呂	15℃	外気浴	露天
ロウリュ	Auto (11時~1時間に1回/ドライのみ)		
とどのいスペース	呂	台	

# #09

絶景外気浴で  
とどのう!

2021年7月オープン

グランドブリッセンホテル定山溪

日帰り  
OK



サウナ~水風呂~露天風呂への動線が短く、ノーストレスで行き来できるのが魅力。ドライサウナが苦手な方には、ミストサウナ(40℃)もおすすめ。渓谷沿いの露天風呂からは、朝日岳を眺めながら川のせせらぎも聞こえる。チェアで寛いで一息ついたら、露天風呂の寝湯で眼前の絶景を眺めながらの~んびりとどって。23年6月から、ドライサウナでセルフロウリュも可能に!

ドライ	90℃	ミスト	40℃
水風呂	17℃	外気浴	露天
ロウリュ	Self	とどのいスペース	呂

# #10

ゆる~く健康的  
にとどのう!

2023年10月リニューアル

湯の花定山溪殿

日帰り  
OK



オープン当初から、健康目的でゆる~くとどのう利用をする方が多い施設。岩盤浴(別料金)も人気で気持ちよさに寝てしまう方もいるとか。打たせ湯や腰掛け湯など、直接温めたい部分に効いてくれるのも嬉しい。2023年10月和風側がリニューアル。熱波師のエレガント渡会さん監修のサウナ。オートロウリュも導入。1時間に3回のロウリュは、3回目HOT!日によって男女入れ替えなので、HPでカレンダーをチェックして。

ドライ	80℃	ミスト	-
水風呂	14℃前後	外気浴	あり
ロウリュ	Auto (1時間に3回)		
とどのいスペース	呂	台	車

# #11 定山溪ゆらく草庵

宿泊ONLY

ドライ	ミスト	水風呂	外気浴	ロウリュ	とどのいスペース
96℃	-	12℃	露天	-	呂

# #12 シャレーアイビー定山溪

宿泊ONLY

ドライ	ミスト	水風呂	外気浴	ロウリュ	とどのいスペース
85℃	-	-	-	-	-

# #13 翠山亭倶楽部定山溪

宿泊ONLY

ドライ	ミスト	水風呂	外気浴	ロウリュ	とどのいスペース
85℃	-	16℃	-	-	-

# #14 翠巖

宿泊ONLY

ドライ	ミスト	水風呂	外気浴	ロウリュ	とどのいスペース
40-80℃	-	17℃	あり	Self	呂

# #15

雪見! 川見! 山見! 空見!  
大自然でとどのう「テントサウナ」



近頃人気のキャンプ場や渓流など好きな場所でサウナを楽しむ「テントサウナ」。アウトドアとサウナ、ダブルで楽しめる新感覚のアクティビティ!  
写真はフルルフスリフ

アクティビティのお問合せ・ご予約

楚のてらす内 野あそびベース  
FRILUFSLIV  
フルルフスリフ  
☎070-1534-9272  
営業時間 8:00~20:00  
(電話受付時間)



WEBサイト

八剣山ワイナリー  
焚き火キャンプ場  
Hakkenzan Takibi-branch  
☎011-211-4384  
キャンプ場(直通)



WEBサイト



# JZK

JOZANKEI  
ADVENTURE



企画・発行 一般社団法人 定山溪観光協会  
<https://jozankei.jp/>

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



アクセス情報

表紙写真 / 豊平川 裏表紙写真 / かつば湖公園  
[20240628]