

# Life in the Woods.



## 心地よい季節を楽しむ 定山溪、春散策のすすめ

まばゆい春の日差しが森の隅々を照らし、新緑のシーズンがやってきます。  
雪解け水の小さなせせらぎや、草花の芽吹き。  
耳を澄ませば、冬の眠りから覚めた森の息づかいが聞こえてきそうです。  
野鳥の春のさえずりに心はずむ、定山溪の森散策へ出かけましょう。





## 岩盤浴を効果的に楽しむ エステで癒しの時間を



周辺散策から  
戻ったら

### 眠る1～2時間ほど前に入浴がおすすめ

身体内部の温度が下がっていくと、人は自然と眠さを感じるようになるといわれています。上昇した体温が下がり始めるのは、お風呂からあがって30分ほどしたころ。このタイミングで眠りにつくように、眠る1～2時間ほど前に温泉や岩盤浴で身体を温めましょう。

#### ① うつぶせ [約5分]

岩盤の上にバスマットを敷き、うつぶせに寝て内臓を温めます。心地よい温もりがお腹から身体全体に広がります。

#### ② あお向け [約10分]

うつ伏せ・仰向けを交互に変えることで、身体が温まり、発汗作用も高まります。ゆっくり呼吸し、リラックスすると、自律神経の温熱効果がより高まります。

#### ③ 5分～10分休憩 & 水分補給

一度に長く入るより、数回に分けて入る方が効果的です。水分を補給して、ゆっくり身体を休めます。水分を摂ることで血液の流れをスムーズにし、酸素を送る働きを高めます。

#### ④ ①～③を2、3回繰り返します。

驚くほどふき出た汗はサラサラしていて臭いもなく、洗い流す必要はありません。保湿クリームのような働きでお肌がスベスベに。

#### 岩盤浴 HOT STONE SPA



身体の深部から温められる女性専用の岩盤浴場。適度な湿度でお肌もしっとり。

#### 【女性専用岩盤浴スパ】

■ご利用時間／11:30～翌9:30  
(3:00～4:00は清掃時間)

## 冬から春へ、春から夏へ 季節の変わり目にお肌のケアを

春から夏へ、アロマトリートメントやお客様の肌のコンディションにあわせてケアをするフェイシャルエステ。他にも多彩なメニューをご用意しております。



贅沢な癒しのひとときへ心を込めておもてなしいたします

#### おすすめ トリートメント メニュー

##### ●アロマトリートメント(全身)

60分 10120yen

##### ●フェイシャルエステ

60分 10670yen

※すべてのメニューに「Come to 定山溪」どこでもクーポン」(札幌在住者対象)をご利用いただけます。

#### 【トリートメントスパ】

■ご利用時間／正午～深夜00:00(最終受付 23:00)

※表示価格はすべて税込です



あちこちに点在する  
かっぱの像探しや  
足湯めぐりも楽しい

花の散策コースには、数カ所に無料で楽しめる温泉足湯もあります。「森の調」からすぐの国道沿いには、八角形の湯船が配された「足のふれあい太郎の湯」があり、美泉定山の生誕200年を記念して造られた「定山溪源泉公園」内には、園内の小路に沿って露天の足湯が点在。また、岩戸観音堂の隣にある「長寿と足つぼの湯」では、湯船の底に敷かれた小石で足裏を刺激しながら、疲れを癒すことができます。また、かっぱにまつわる伝説が残る定山溪のマスコットの存在でもある、かっぱの像があちこちに立っているの、いくつ発見したかを数えながら歩くのも楽しいです。

さらにアクティブに  
ヨガレッスンや  
サイクリングを

普通に散歩するのではなく、アクティブに体を動かしたい人は、館内の「アドベンチャーベースSIRI」へ、新緑にあふれる景色を眺めつつ、身体の美しさを内側から整えるヨガレッスンや、電動アシスト付きのレンタルeバイクでのサイクリングコースをご案内しています。どちらも気軽にトライできますよ。また、ノルディックウォークツアーにはインストラクターが同行し、会話が楽しめるくらいのスピードで歩きながら、その時期に咲いている花もガイドしてくれます。自転車に乗って足湯を順番に巡るのも良いですよ。



1 ホテルの庭で例年GW前後に見ることができるエゾエンゴサク。2 定山溪のシンボルでもある赤い二見吊橋と木々のコントラストも美しい。3 ボールを持って上半身を使いながら森を歩くノルディックウォーク

#### ヨガレッスンのおすすめ

##### ヨガレッスン(定員10名)

要予約／前日21:00受付終了

毎週日曜日 10:30～11:20実施 50分 1,760yen

※動きやすい服装と水分補給用の水等、各自ご用意ください。

※レッスンの曜日、時間に変更になる場合がございます。

ご予約の際にご確認ください。

ヨガ・エステご利用の日帰りのお客様への特典

19:00まで入浴ご利用ができます。(入浴料は別途)



#### アドベンチャーベース[SIRI] アクティビティ



5月～11月(積雪・天候による)

##### レンタル e-バイク (電動アシスト付き自転車)

ガイドなし

■1時間

¥1,100

■1日(7時間まで)

¥5,500

■参加条件／中学生以上(身長150cm以上)、宿泊のお客様のみ。5台までの先着順

※ヘルメット・損害保険・税込、プロテクターの無料貸出もあります。お着替えやタオル等はご持参ください。※20歳未満の場合は親の同意が必要です。※レンタル時に申込書並びに同意書の署名が必要です。(免許証など本人確認の出来る物)の提示をお願いいたします。※道路交通法にしがたい安全にご乗車ください。

# 楽しく&気軽に 春さがしの小旅行へ 春の定山溪散策。

さあ、待ちに待った春がやって来ました。リフレッシュの季節です。

森の空気を吸って、可憐な山野草を愛でながら

散策やアクティビティを楽しんでみませんか。

今だけの光景が広がる定山溪で「春さがし」の始まりです。



「森の調」から二見公園を抜けて二見吊り橋を通り、いこいの広場、いこいの橋に至るコースを散策してみよう。早春の雪解け時期に咲く黄色のフクジュソウに始まり、4月はあちこちで紫色のカタクリの花を目にすることが出来ます。その後、薄紫色のスマイレイシン、ユリ科のエレインソウが顔を出し、ゴールデンウィーク前後には、多くのファンを持つエゾエンゴサクがホテルの庭で咲き誇ります。繊細な花の群生が足下を青く染める様子は、春ならではの光景です。

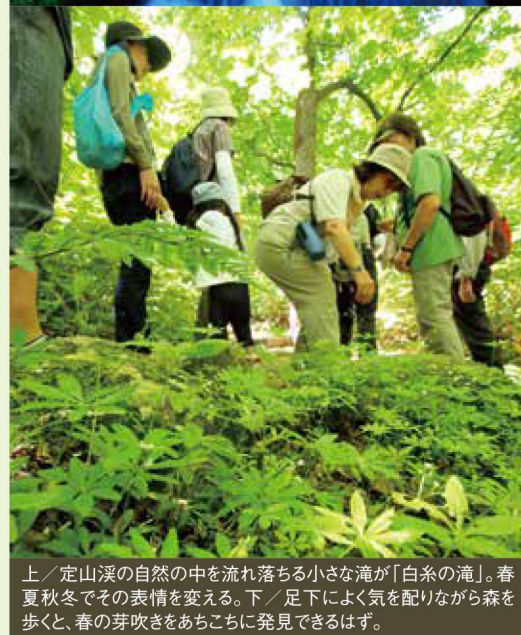
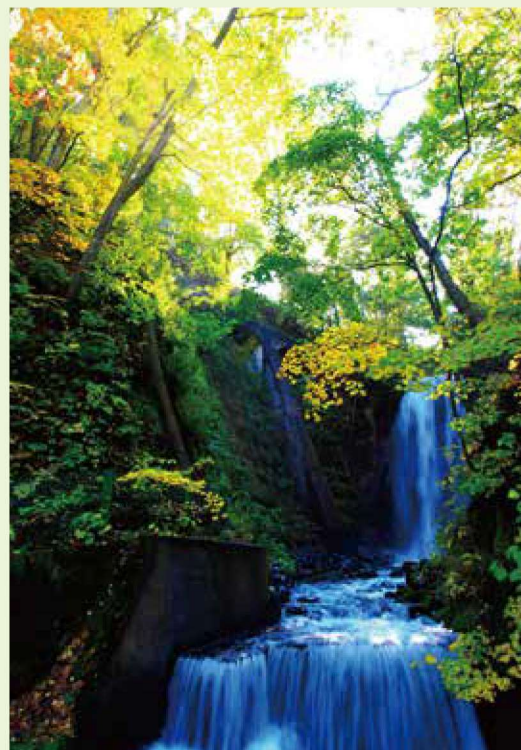
5月半ばから6月にかけては、純白のニリンソウや、ヒトリシズカ、シラネアオイなどが咲き、ほかに多彩

な種類の山野草を見ることが出来ます。晴れた日は春の花をスケッチして、旅先から絵手紙を送るのも良いかもしれません。

また、赤い二見吊り橋を望む川辺には、例年ゴールデンウィーク頃にエヤマザクラが開花します。温泉スタイルとともに花見を楽しめるのが、定山溪



黄色いフクジュソウ(右)や、青い群生が見事なエゾエンゴサク(中央)、開花している期間は短いけれど春の代名詞である桜(左)など、定山溪エリアには様々な種類の花が咲く。



上／定山溪の自然の中を流れ落ちる小さな滝が「白糸の滝」。春夏秋冬でその表情を変える。下／足下によく気を配りながら森を歩くと、春の芽吹きをあちこちに発見できるはず。





待ちわびた春の到来に、気分も高まる行楽シーズン。滞在時間をより充実させてくれる  
春のビュッフェメニューやスイーツ、お酒やお土産をご紹介します。

## PATISSIER LAB.

パティシエ・ラボ

お土産に  
おすすめ

新緑の季節  
鮮やかなピスタチオの  
新作がデビュー

ピスタチオのムースに、ダック  
ワーズ生地とフランボワーズな  
どのベリーソースを合わせ、ホワ  
イトチョコレートでコーティン  
グした新作です。

森のピスターシュ

1個入 486yen



## MORI BUFFET

森ビュッフェ



アスパラガス、始まりました。  
春の味覚を楽しむビュッフェ

夕食ビュッフェには、紫蘇青菜入りの混ぜ御飯  
を使った変わり寿司や、貝類の出汁がたっぷりの  
スープ、緑と白のアスパラを使った料理も登場。



1



2



4

1「変わり種寿司3種」(ニシンと数の子、サーモンといくら、焼きしめ鯖とおぼろ昆布)と「鯛と紫蘇御飯の桜葉包み」2 ムール貝やアサリが入った「貝類の野菜スープ」と、ハマグリのおいしさを生かす「蛤潮汁」3 ホワイトアスパラガスのオランダソースなどを皿盛りで提供する、前菜のプレート 4「トマトとグリーンアスパラのトマトコンソメジュレ寄せ」と「鴨のバストラミ、蕎麦の実サラダ」

人気の五大シャトー  
入荷しました

おすすめ  
WINE

200種以上を揃える  
「森の調」のワインセ  
ラーに、この春、希少  
なヴィンテージワイ  
ンが入荷しました。な  
かなかお目にかかれ  
ないものもございます  
ので、この機会にぜ  
ひどうぞ。



## MORI MARKET

森マーケット

希少なウイスキーからシマエナガグッズまで  
バリエーション豊かなお土産

## MORI Market 01

鹿の脂を使った、肌に優しく  
皮膚への浸透性が高いハンドク  
リーム。荒れた手をリカバーし、

保湿してくれます。スタッ  
フもオススメの北海道コスメ。

YUK ハンドクリーム 各 1320yen



## MORI Market 02

日本野菜ソムリエ協会主催の  
調味料選手権1位の、北海道産玉  
ねぎ使用のドレッシング。オリジ  
ナルと山わさびの2種類。

たまねぎドレッシング

各 723yen

■営業時間／7:30～22:00



## MORI Market 03

入手困難なウイ  
スキー、山崎の12年物が入  
荷。飲み飽きない深い味  
わいです。他にシングル  
モルトも揃います。

山崎 12年  
27500yen

## MORI Market 04

ハンカチや根付けなど、北海道にの  
み生息する白くて小さな野鳥「シマエ  
ナガ」のグッズがお土産に人気です。

シマエナガグッズ

各種 550yen～



## MORI BAR

森バー



春の気分が上がる♪  
リゾート風の人気カクテル

5種のカットフルーツが  
入った、ボリュームたっ  
ぷりのカクテル。ウォッ  
カベースからラムベース  
をお選びください。

KUFU [ウォッカベース]

1杯 1100yen

■営業時間／15:00～18:00(ノーチャージ)  
20:00～24:00(チャージ ¥550)  
L.O.23:30



※表示価格はすべて税込です

## TSURUGA GROUP

あかん遊久の里 鶴雅 つるが

北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10 TEL.0154-67-4000

あかん湖 鶴雅ウィングス

北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10 TEL.0154-67-4000

あかん鶴雅別荘 鄙の座 ひなのざ

北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉2-8-1 TEL.0154-67-5500

阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香 はなゆうか

北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉1-6-1 TEL.0154-67-2500

サロマ湖 鶴雅リゾート

北海道北見市常呂町栄浦306番地1 TEL.0152-54-2000

北天の丘 あばしり湖鶴雅リゾート

北海道網走市呼人159番地 TEL.0152-48-3211

しつ湖 鶴雅別荘 碧の座 あおのざ

北海道千歳市支笏湖温泉 TEL.0123-25-6006

しつ湖 鶴雅リゾートスパ 水の調 みずのうた

北海道千歳市支笏湖温泉 TEL.0123-25-2211

定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の調 もりのうた

北海道札幌市南区定山溪温泉東3-192 TEL.011-598-2671

ニセコ昆布温泉 鶴雅別荘 空の抄 もくのしやう

北海道虻田郡ニセコ町ニセコ393 TEL.01536-59-2323

屈斜路湖 鶴雅オーベルジュ SoRa ソラ

北海道川上郡弟子屈町屈斜路269 TEL.015-484-2538

鶴雅 レイク阿寒ロジック トウラノ

北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉-6-11 TEL.0154-67-2111

鶴雅 ビュッフェダイニング札幌

北海道札幌市中央区北2条西4丁目1番地 TEL.011-200-0166

函館大沼 鶴雅リゾート EPUY [エプイ]

北海道 亀田郡七飯町大沼町85-9 TEL.0138-67-2964



## Mori no Uta SNS INFORMATION

各種プランや最新情報などが見られる  
森の調公式ウェブサイトをはじめ、  
FacebookやInstagramでも  
リアルタイムで旬の情報を発信中です。  
ぜひチェックしてみてください!



森の調Website



Facebook



Instagram

※スマートフォンのカメラアプリなどで、上記コードを読み取ってください



支笏洞爺国立公園／定山溪温泉

もりのうた  
定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の調

北海道札幌市南区定山溪温泉東3丁目192番地  
Tel.011-598-2671 Fax.011-598-2712  
http://www.morino-uta.com