

チセピリカ はアイヌの言葉で「美しい家」という意味です。
森の譚がみなさまにとって、第二の帰る場所になりますように。

VOL. 13

WINTeR 2024

CHISE PIRIKA

MORI NO UTA SEASON LETTER

特
集

冬の森で
湯けむりに包まれながら

定山溪の森は一面の深雪に覆われ、幻想的で北国らしい風景が広がります。雪化粧をした温泉街を取り囲む山々を眺めながら温泉に浸かる時間は、豊かな自然に恵まれた北海道でしか味わえない体験をさせてくれます。定山溪温泉が歩んできた歴史を感じながら、白銀の世界を存分に満喫し、冬の旅をお愉しみください。



定山溪
鶴雅リゾートスパ

森の譚

Jozankei Tsuruga Resort Spa Mori no uta

森に浸かる。

冬の森で味わう 贅沢な癒しのひととき

深雪の森に囲まれながら、湯けむりをくぐり抜け、露天風呂に浸かる贅沢な時間は、冬の旅の醍醐味とも言えます。定山溪温泉街に湧き出る温泉は、無色透明でまろやかさが特徴のナトリウム塩化物泉で、国内では最もポピュラーな泉質のひとつ。温泉に含まれる塩分が汗の蒸発を防ぎ、身体の芯から温めます。先人が幾多の困難を乗り越え切り拓いた定山溪温泉の歴史は、この土地にある豊かな大自然とともに現在もなお人々の癒しの場として愛され続けています。冬ならではの幻想的な景色を眺めながら、森と大地の恵みをご堪能ください。

たった2℃でも
大きな違い

温泉入浴の身体的影響

42℃の熱い湯

交感神経を刺激

促進

抑制

上昇

促進

収縮

身体が興奮状態

38～40℃のぬるい湯

副交感神経を刺激

抑制

促進

下降

抑制

弛緩

身体がリラックス

上手な温泉の入り方

1. まずはかけ湯から

温度に身体を慣らすため、かけ湯は念入りに。足から腰、指先から肩と、胸から遠い順にかけていきます。最後に頭にもかけると良いです。

2. 身体を慣らす半身浴

いきなり全身で入浴するより、半身浴で身体を慣らしましょう。泉温や水圧による急激な負担がかかりません。温まってきたら、手足の運動などしてみてもいいでしょう。

3. 身体を洗う

身体を洗うのは湯船で温まってからが効果的。古い角質が柔らかくなり、毛穴も開いて汚れが浮き出るので洗いやすくなります。

4. 入浴時間はほどほどに

入浴時間はおでこや鼻の頭が汗ばむ程度が目安。汗が流れ出たり動悸がするほどの長湯はやめましょう。長湯はかえって湯冷めの原因にもなります。

5. 浴後はシャワーを浴びないで

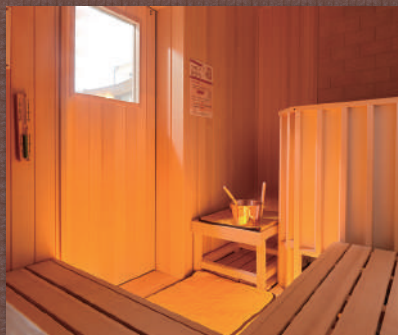
せっかくの薬効成分もシャワーで流してしまつては効果が薄れます。身体を拭くのも水滴をぬぐう程度に。入浴後3時間ほどは、肌についた成分の効果が持続しています。

6. 水分補給を十分に

発汗により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンク、ミネラルウォーターなどで身体を潤します。

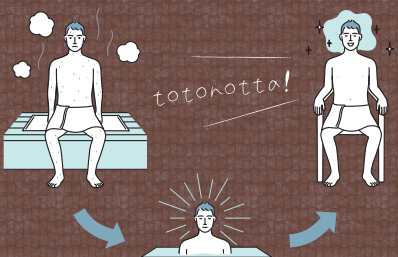
7. ゆっくり休む

入浴中はエネルギーが消費されます。また、血圧も変動しますから、体調が安定するまで少なくとも30分は休憩しましょう。その間、身体と髪を乾かして湯冷めしないようにしましょう。1日の入浴は多くて3回までが良いと言われています。



SAUNA

森の謂では、数千年の歴史を持つ本格的なフィンランド式サウナをご体験いただけます。生活の質の向上に貢献する習慣や、知識を称えるユネスコの無形文化遺産に登録されているフィンランド式サウナでは、高温低湿な日本のドライサウナと比べ、温度が低く高温なのが特徴で、ロウリュによって体温を急激に上げ発汗作用を促します。セルフロウリュで、温度や湿度を調整したり、スチームを全身に浴びるなど、体温を上げて発汗作用を高め、思い思いのリラックス空間をお楽しみください。また、湿度が高いことから、乾燥による髪や肌へのダメージを軽減する効果もごございます。体の芯からじっくりと温めて疲労を解消し、心身ともにリラックスしたサウナ時間をお過ごしください。



森で遊ぶ。



01 定山源泉公園



月見橋のたもとにある定山源泉公園では、定山坊の像や足湯、手湯が楽しめます。この他、80℃以上ある源泉を利用して温泉たまごを作ることができる「おんたまの湯」もありますので、散歩がてら温泉街ならではの雰囲気を楽しんでみてください。

02 足のふれあい太郎の湯



定山溪温泉内にある無料の足湯です。敷地内にある「かっぱ太郎」の像が由来して名付けられたこの足湯は、広々とした八角形の湯船になっており、15人ほどが一度に腰掛けることができます。手ぶらでも、タオルの自動販売機が設置されているのでご安心ください。

白銀に包まれた冬の森は、自然の厳しさ故の、どこでしか体験することができない神秘的で唯一無二な美しさを見せてくれます。木々に降り積もる雪や、深雪から覗く溪谷の岩肌。極寒の自然が創り出す定山溪の雪景色は、観るものを幻想的な世界へと導いてくれます。温泉街には足湯スポットが点在し、冬の森を眺めながら浸かる足湯は、温泉とは異なる愉しみを感じさせてくれます。同席した旅人とのふれあいで、話に花を咲かせるのも足湯の醍醐味。冬の温泉街を堪能する足湯巡りはいかがでしょうか。身体への負担が少ないので、高齢の方でも安心して利用することができます。

JOZANKEI HISTORYS

定山源泉公園 Jozan Spring Park

定山溪温泉の基礎をつくった美泉定山の生誕200年を記念して2005年に造られた公園です。美泉定山が温泉に出会った原風景を再現した足湯公園で、園内には緑の中で足湯を楽しめるほか、温泉たまごを作る湯つばや「美泉定山の像」があり、夜はイルミネーションやプロジェクションマッピングを愉しめる「湯けむりルミナ」を毎夜開催しています。



ツアーのお申し込み・お問い合わせは

鶴雅アドベンチャーベース [SURI]
定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の舘

〒061-2302 北海道札幌市南区定山溪温泉 東3丁目192番地

TEL. 011-598-2671

■受付時間／AM9:00～PM9:00 ■いずれのツアーも定員になり次第、終了いたします。

<https://www.morino-uta.com/activity/>



MORI BUFFET

～ 森ビュッフェ ～

鶴雅×北陸 グルメフェア ～2024～

冬の季節に豊富な素材が揃う北陸地方の食材を使用したメニューを多数ご用意しております。日本海に面する石川県の新鮮な素材を、古くから受け継がれる味わい深い郷土料理でお召し上がりいただき、北陸地方の伝統的な食文化をご体験ください。



金沢おでん



堅豆腐と胡麻鮎



五郎島金時のハニーバター



たけのこ昆布



能登豚バラ肉の漬焼 阿寒湖産蜂蜜と黒胡椒風味



ふり大根



柳さわらの昆布締
マリネサラダ

第1期

2024年11月20日(水)～2025年1月31日(金)

第2期

2025年2月1日(土)～3月31日(月)

ご宿泊者様
限定



お得な 飲み放題
80分コース

お一人様
2,750円 [税込]

生ビールやワイン、日本酒やカクテルなど全部で30種以上のドリンクが飲み放題にてお楽しみいただけます。ワインだけでも8種類あるので飲み比べにも是非。おひとり様からでもご注文いただけます。

※グラス交換制となりますのでご了承願います。
※ラストオーダーは5分前となります。

ランチビュッフェ

ご利用料金

【大人】2,800円 [税込]

【小人】1,400円 [税込]

※2歳～小学生

営業時間

【平日(月・木・金)】11:15～13:00

※火・水は定休となります

【土日祝】〈前半〉11:15～12:35

〈後半〉13:00～14:20

※二部制にてご案内いたします

ランチビュッフェ＋日帰り入浴

ご利用料金

【大人】3,900円 [税込]

【小人】2,500円 [税込]

※2歳～小学生

ご入浴ご利用時間

11:30～14:30まで

(最終入場14:00)

※バスタオル、フェイスタオルはホテルにてご用意しております
※ビュッフェの営業時間は上記と同様です。

森の楽所

森のしゃぶしゃぶ



Shabu-shabu in the forest
FOREST DEN

シックな色合いで設えたプライベートな空間は、まるで隠れ家のような。落ち着いた雰囲気の中個室タイプのお部屋で「しゃぶしゃぶコース」をお楽しみいただけます。北海道の四季の恵みをご賞味ください。



開業14周年 特別プラン

北海道産 牛食べ比べ しゃぶしゃぶコース

当館はおかげさまで今年で開業14周年。記念といたしまして上富良野和牛と北海道産牛が味わえるお得なプランをご用意しました。

【1人前】 **11,000円** [税込]



冬こそ心身ともに温まる 極上のリラックス体験を

空気が乾燥して寒いこの季節こそ、しっかりと身体のメンテナンスを行い、健康維持に役立てましょう。寒さで凝り固まってしまった身体を解きほぐし、身体の血流を良くすることで、免疫力を高める効果があります。美容に関する効果はもちろん、エステを通じて心身ともにリフレッシュし、充実した冬をお過ごしください。



頭をほぐすことで全身の疲れを取りやすくし、自律神経を整えます。さらに手のひらから肘までじっくりほぐし、リラックス効果を高めます。

～ 眼精疲労・睡眠不足に～

ヘッド＆ハンドマッサージ

40分 **6,600円** [税込]



ご利用時間 12:00～深夜0:00 (最終受付23:00)

ご予約 フロントまで



静寂の境に浸る 極上な時間

一面真っ白な銀世界に覆われた冬の森には、静けさが広がり、柔らかな灯りが照らす大人の空間で過ごすひとときを、より一層引き立ててくれます。森バーでは、こだわりのオリジナルカクテルや希少なシングルモルトなど、特別な冬の夜におすすめなドリンクを各種用意しております。思い出に残る贅沢な一夜をお過ごしください。

数量限定

30分以内にパズルを完成させると
おつまみ1品プレゼント



木製立体パズル

T型のピース54個を立体に組み合わせて
キューブを完成させます。頭の体操にピッタリ!

ご利用時間 15:00～18:00 (ノーマージ) 20:00～24:00 (L.O. 23:30)



森の新雪

定山溪に降る積もる幻想的な新雪をイメージした森の調オリジナルのカクテルです。甘口のデザートカクテルになっており、雪に見立てたグラス縁の塩が、より一層甘みを引き立てます。クーラードリンクながらも、寒い冬にもホッと一息つける優しい味わいです。

990円 [税込]



島泉 厚岸ウイスキー

厚岸蒸溜所から、二十四節気シリーズとなる「立春」と、十勝が誇る最高品質のブランドブランドから限定発売された「島泉 厚岸ウイスキー」。2種類のプレミアムなウイスキーが入荷しました。今や世界を魅了する最高峰の味わいをご賞味ください。

(左) 1ショット 5,500円 [税込]

(右) 1ショット 6,600円 [税込]

ご宿泊者様限定
要予約

PATISSIER LAB. ORIGINAL SWEETS

「パティシエ・ラボ」オリジナルスイーツ

下記の中から好きなものを**21:00まで**にご予約いただくと、翌朝のチェックアウト時に**朝一番のつくりたてスイーツ**をお持ち帰りいただけます。詳しくは専用の申込み用紙をご覧ください。お気軽にお尋ねください。

選べる
9種類

- ◆森の調 まつぼっくり
- ◆鶴雅プリン
- ◆森の調 苺ショート
- ◆森の調 モンブラン
- ◆タルト・ポム
- ◆紅茶フロマージュ
- ◆しっとりクリーム
マカロンベリー [4個入り]
- ◆シュークリーム
- ◆森の調 ティラミス



森の調 ティラミス

コーヒーを染み込ませた生地とジュレ
メープルマスカポネを合わせた
森の調オリジナルティラミスです。

497円 [税込]



タルト・ポム

りんごに見立てたベリームースと
キャラメルりんごのタルトです。

464円 [税込]

※表示価格は、原材料の高騰の影響により予告なく変更する場合がございます。
ホテルスタッフにご確認ください。

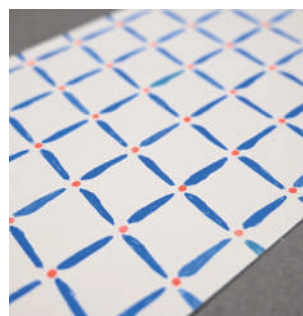
森を嗜む。

ずっとそばに置きたくなるような温かみ

今月のPICK UP作家さん

sobani (やすい ともみ) さん [札幌市]

シルクスクリーンプリント、縫製、デザイン、パターン制作まで全てを1人で行っています。
手ぬぐい、ハンカチなど基本の柄は一緒でも、個々に色味が違い全てが完全な一点物。
お客様の生活のそばでお気に入りの商品と暮らしをともに送っていただきたいという思いで製作しています。



大判ハンカチ | 宵星 3,850円 [税込]

北海道で活躍する作家さんをご紹介するコラム
北のものづくり探訪
【コラムニスト】TOIRO THE GIFT 後藤 みさと

札幌市を拠点に、シルクスクリーンプリント、縫製、デザイン、パターン制作まで、すべて一人で手がける作家、sobaniさん。
身近な草木や自然、そして日々の暮らしの中で感じた想いを、やわらかな色彩と独創的なデザインで表現しています。
今回、寒い冬でも心があたたかくなる手ぬぐいや大判ハンカチをご紹介します。手ぬぐいは鞆にしのばせて、ふとした瞬間に役立つ便利な相棒として。
大判ハンカチは、お弁当や大切なものを包む風呂敷としてはもちろん、壁に吊るしてインテリアとしても楽しめる多用途なアイテムです。さらに、大切な方への贈り物を包むラッピングとして使えば、感謝の気持ちをより特別に伝えることができます。

sobaniさんの手がけるあたたかなテキスタイル。日常を彩り、心に寄り添う特別な一枚をぜひ見つけてみてください。
純粋で、愛着が湧き、ずっとそばに置きたくなるような温かみを是非感じていただければと思います。



※作品は一点もののため
実物と写真は異なる場合がございます。

取扱店舗

TOIRO THE GIFT 札幌パルコ店
森の調マーケットにて期間限定で販売中

MORI MARKET — 森マーケット —

リファ
シャンプー・トリートメント

高濃度イオンヘアケアで、根元はふんわり、毛先はしっとりやわらかな質感を実現します。イオンミネラルを配合し、ダメージが溜まりやすい髪と頭皮にアプローチします。



シャンプー 2,420円 [税込]

トリートメント 2,640円 [税込]

リファ
バスタブレット

温浴効果をも高める重炭酸イオンが至福のリラックスタイムへと導きます。リファ製品につきましては、お試し1回分の販売もごございますので、お気軽にお申し付けください。



8,800円 [税込]

黒糖しょうゆ
森の調 温泉まんじゅう



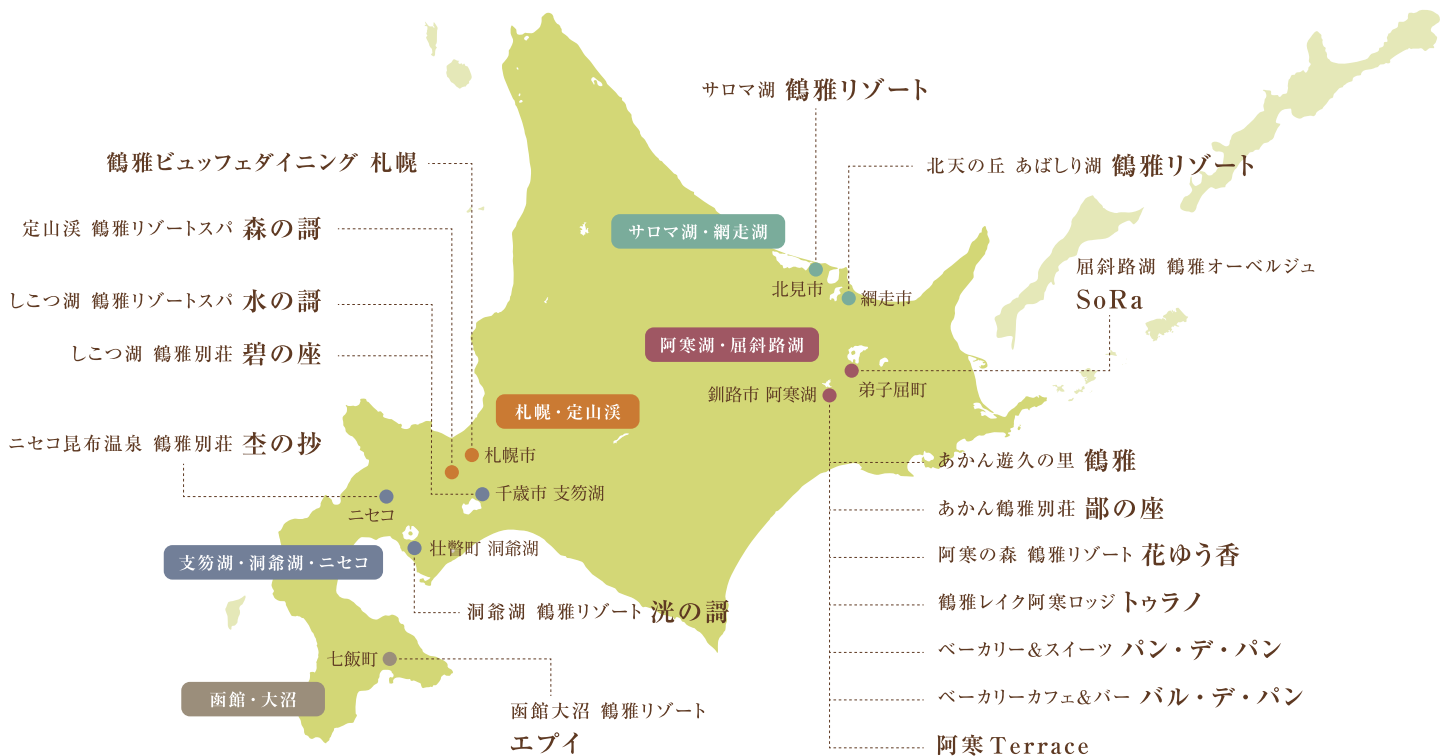
蜂蜜と黒糖の大人の甘さに、しょうゆを使用し甘じょっぱい皮に粒あんをたっぷり入れた森の調限定の温泉まんじゅうです。

6個入 788円 [税込]

鶴雅グループのごあんない

TSURUGA GROUP INFORMATION

阿寒湖をはじめ、サロマ湖、網走湖、屈斜路湖、支笏湖、そして定山溪、ニセコや函館、全道で展開しております。鶴雅グループは皆様のお越しを心よりお待ちしております。



阿寒湖・屈斜路湖



鶴雅アカン遊の里
TSURUGA Akan Yuku no Sato
釧路市阿寒町阿寒湖温泉 4-6-10
TEL.0154-67-4000

www.tsuruga.com



あかん 鶴雅別荘 鄙の座
鶴雅別荘
釧路市阿寒町阿寒湖温泉 2-8-1
TEL.0154-67-5500

www.hinanoza.com



阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香
Forest of Akan Tsuruga Resort HANAYUUKA
釧路市阿寒町阿寒湖温泉 1-6-1
TEL.0154-67-2500

www.hanayuuka.com



定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の謳
Jozankei Tsuruga Resort Spa Mori no Uta
札幌市南区定山溪温泉 東 3-192
TEL.011-598-2671

www.morino-uta.com



鶴雅 TSURUGA BUFFET DINING SAPPORO
札幌市中央区北 2 条西 4-1 札幌三井JPビルディング
TEL.011-200-0166

www.tsuruga-buffet.com



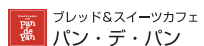
TSURUGA LAKE AKAN LODGE
釧路市阿寒町阿寒湖温泉 1-6-11
TEL.0154-67-2500

www.akan-turano.com



Tsuruga Auberge in lake kushiro So Ra
川上郡弟子屈町屈斜路 269
TEL.0154-84-2538

www.auberge-sora.com



ブレッド&スイーツカフェ パン・デ・パン
釧路市阿寒町阿寒湖温泉 1-6-6
TEL.0154-67-4188

tsurugasp.com/akan-pandepan



しこつ湖 鶴雅リゾートスパ 水の謳
Lake Shikotsu Tsuruga Resort Spa Mizu no Uta
千歳市支笏湖温泉
TEL.0123-25-2211

www.mizunouta.com



しこつ湖 鶴雅別荘 碧の座
千歳市支笏湖温泉
TEL.0123-25-8020

www.aonoza.com



BAR DE PAN
釧路市阿寒町阿寒湖温泉 1-6-1 花ゆう香 1F
TEL.0154-65-5510

www.hanayuuka.com/akan-bardepan



阿寒 terrace
釧路市阿寒町阿寒湖温泉 2-2-37
TEL.0154-67-4123

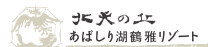
www.akanterrace.com

サロマ湖・網走湖



サロマ湖 鶴雅リゾート
北見市常呂町栄浦 306-1
TEL.0152-54-2000

www.s-tsuruga.com



北天の丘 あばしり湖 鶴雅リゾート
Hokuten no Oka Lake abashiri Tsuruga resort
網走市呼人 159
TEL.0152-48-3211

www.hokutennooka.com



Hakodate Onuma Tsuruga Resort EPUY
亀田郡七飯町大沼町 85-9
TEL.0138-67-2964

www.onuma-epuy.com



ニセコ 鶴雅別荘 空の抄
Niseko Koshu Onuma Tsuruga Bessu Moku no sho
虻田郡ニセコ町ニセコ 393
TEL.0136-59-2323

www.mokunosho.com



洞爺湖 鶴雅リゾート 光の謳
有珠郡壮瞥町壮瞥温泉 88-26
TEL.0142-82-7160

www.hikarino-uta.com



各種プランや最新情報が見られる森の謳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。

Mori no Uta SNS Information



森の謳 Website



森の謳 Facebook



森の謳 Instagram