

報道関係者各位

2025 年 5 月 17 日
株式会社ホテル鹿の湯

サウナで「ととのい」、温泉で「しあがる」。 定山溪の名湯・鹿の湯が推奨する「交代浴」特設サイト公開！

温冷、温温、冷冷交代浴。6つの異なる温度の温泉と水風呂、サウナを有する『北の大本山 鹿の湯』が導く、ここだけの特別なしあがり体験。

温泉と旅の楽しさを伝える現代の湯治宿『定山溪 鹿の湯』では、当館ならではの特別な交代浴をお楽しみいただける『交代浴』の入浴法を記した特設サイトを 2025 年 5 月 17 日（土）より公開いたしました。



温泉を もっと楽しく より深く

野生の鹿が傷を癒しにこの湯に浸かった…。という云われを持つ鹿の湯。

2022 年に『サウナ 鹿の蒸』がオープンし、多くのお客様に当館の大浴場をご愛顧いただいておりますが、その一方で温泉が持つ奥深さに改めて気づき、その奥深さと楽しさを鹿の湯ならではの方法でお伝えすることが出来ないか模索しておりました。

そこで出会ったのが『交代浴』の世界。熱いお湯と水風呂を交互に入るこの入浴法を当館の環境に合

わせ、3つの交代浴（温冷・温温・冷冷交代浴）が楽しめる『鹿の湯式 交代浴』として作り上げました。

サウナでいう『ととのう』心地よさは、交代浴では『しあがる』とも表現されます。湯温が異なる3つの温泉と2つの水風呂、そしてオートロウリュのサウナが織りなす交代浴の世界。私たちは温泉やそこに息づく温泉文化を通じた健康増進、また心身のリフレッシュの機会を提供していくことで、ウェルビーイングな社会貢献をしてまいります。

【定山溪鹿の湯 交代浴特設サイト】

<https://shikanoyu.co.jp/shikanoyu/kotaiyoku/>

鹿の湯式 3つの交代浴

当館では代表的な交代浴である、高温泉と水風呂を交互に入浴する『温冷交代浴』の他、異なる湯温の温泉を交互に入浴する『温温交代浴』、サウナの後だけ特別に味わうことができる『冷冷交代浴』など、皆さまの好みやその日の体調に合わせた3種類の交代浴を推奨しています。

鹿の湯式 代表的な交代浴

■熱の湯 3分 ⇄ 癒し水 1分 [温冷交代浴]

鹿の湯式温冷交代浴の王道。熱めのお湯が交感神経を刺激し、体をしっかり温めた状態で水風呂に体を動かす。これを繰り返すことで、自律神経をととのえ『しあがる』感覚が得られる。

■鹿の蒸 10分 ⇒ 痺れ水 1分 ⇒ 外気浴 10分 [温冷交代浴]

サウナ交代浴の王道。体の芯までサウナでしっかり温まり、汗を流してシングル水風呂へドボン。体の表面がしまり深部は温かい状況で行う外気浴で、心地よい『ととのい』の世界へ。

■傷の湯 5分 ⇄ 仏の湯 5分 [温温交代浴]

外気に包まれた中温泉と内湯の低温泉。長時間の入浴を楽しみたい方に最適の入浴法。鹿の湯の効能を最も感じる事ができ、究極の温温交代浴ともいえる。

■痺れ水 30秒 ⇒ 癒し水 1分 [冷冷交代浴]

サウナの後に痺れ水へ入水。30秒ほど体をしめてから癒し水へ体を動かす。水風呂が温かく感じ、独特の浮遊感と多幸福感に包まれる。水風呂を極めし者のみ挑戦可。

鹿の湯の誇り

1897年開業。定山溪で3番目に開業し、今もなお営業を続ける施設としては最古の宿『鹿の湯』。大浴場の全て湯温が異なる浴槽は、それぞれ人の手でバランスを取りつつ、季節や外気温による体感の違いを考慮して湯量、湯温の調整を行っています。

時期や時間によって湯（水）温が変わる鹿の湯と沢水。扉の開閉や浴場内の室温で温度が揺れるサウ

ナ。刻々と変わる状況を汲み取り、お客様にもっとも心地よい『塩梅』を導き出す、当館の湯守。宿の由来でもあり、いにしえから湧き続ける『鹿の湯』。私たちは大地の恵みに感謝し、お客様からいただく『いい湯だったよ』という言葉の励みに、今日も湯づくりに努めています。

日帰り入浴

定山溪が誇る名湯 鹿の湯を、ご宿泊はもちろん日帰りでもお楽しみいただくことが出来ます。

■営業時間 13:00～21:00（受付終了 20:00）

※毎週月曜日／木曜日は特別清掃日のため 16:00 から受付開始

■入浴料金 大人:1500 円／小学生:750 円（税込）

※フェイスタオル／バスタオルは無料貸出し

営業時間は変更となる場合がございます。

最新の情報は当館ホームページ・新着情報または当館へお問い合わせください。

■日帰り入浴 詳細ページ

<https://shikanoyu.co.jp/shikanoyu/spa/day>

定山溪 鹿の湯 花もみじ

札幌市中心部より車で約 50 分。定山溪温泉 湯の町中央に建ち、国立公園の山々と豊平川を望むことができる。定山溪随一の名湯と本格サウナを有する全 170 室の鹿の湯。和の華やかな設えと北国の感性が美しく綾なす全 77 室の花もみじ。また施設の中央には卓球ラウンジや屋外プールなど滞在を彩る様々な施設が集う。

- ・所在地：〒061-2303 北海道札幌市南区定山溪温泉西 3-32
- ・施設規模：鹿の湯 170 室 花もみじ 77 室
- ・アクセス：JR 札幌駅よりじょうてつバス「湯の町」停留所より徒歩 2 分（約 70 分）
- ・車の場合：札幌中心部より国道 230 号線を定山溪方面へ（約 50 分）
- ・URL：<https://shikanoyu.co.jp>
- ・電話番号：011-598-2311（代表）
- ・経営企業：株式会社ホテル鹿の湯

本件に関する取材のお問合せ

館内での撮影のほか、ご利用者へのインタビュー（許可いただいた方のみ）も承っております。

■株式会社ホテル鹿の湯

担当者：総支配人 武永（タケナガ）

電話番号：011-598-2311（代表） FAX：011-598-2226 メールアドレス：info@shikanoyu.co.jp