［水の謌　しこつ湖四季便り］

Mizu no Uta PRESS vol.60

Autumn 2024

www.mizunouta.com

Will you hear the voice in the forest of Lake Shikotsu?
Sing the song of water.

秋のしこつ湖

心も体も

やすらぐ時間

特集

睡眠の重要性について / 紅葉が楽しめるアクティビティ / 上質な睡眠へ導く館内サービス

しこつ湖鶴雅リゾートスパ
みずのうた
水の謌
Lake Shikotsu Tsuruga Resort Spa
Mizu no uta

水の謌の館内で
快眠への準備を整える。

館内には睡眠の質を高めるサービスがたくさんあります。野外のアクティビティー以外で身体を動かしたいという方には、フィットネスジムがおすすめ。適度な運動の後は、温泉で身体をしっかりと温め、良質な睡眠を得るための体温リズムを整えましょう。運動と睡眠は、就寝の2、3時間前に済ませておくことで、一時的に上がった脳の温度が寝床に入る時に下がり、深い睡眠を得る効果があります。

この他、快適な睡眠をサポートする枕を提供するピローギャラリーや、寝る前の水分補給には、国内外のおいしい水を取り揃えたアクアバーをご利用ください。いずれも寝る直前の運動や入浴、過度な水分補給は睡眠の妨げになりますのでご注意ください。

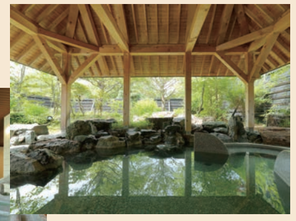
フィットネスジム

▲ フィットネスジム

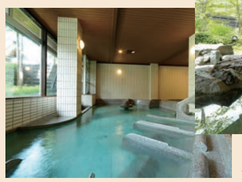
◀ クールダウンルーム

エアロバイクやストレングスマシン、フィットネスマットやストレッチボールなど、本格トレーニングからお手軽な運動まで、館内で気兼ねなく汗を流すことができます。ウォームアップルームとクールダウンルームも完備し、充実した設備の中、快適にエクササイズをお愉しみいただけます。

大浴場
「しこつ美湯」



▲ 露天風呂



◀ 大浴場

「美人の湯」とも呼ばれる支笏湖温泉。肌にしっとりとなじむ美湯で、心も体も癒される極上の空間となっております。就寝の2、3時間前に入浴することで寝つきを良くする効果も。支笏湖の大自然と調和した温泉で、心行くまでリラックスした後は、快適な眠りの時間をお過ごし下さい。

ピローギャラリー＆アクアバー

より快適な睡眠をとっていただくため、ピローギャラリーでは約20種の枕をご用意しております。ご自身に合った枕をお選びいただき、心地よい眠りへと導きましょう。国内・海外のミネラル豊富な軟水・硬水が多数ラインナップされたアクアバーには、支笏湖のミネラルウォーターも。

1 水の謌おすすめ登山　紋別岳

支笏湖はもちろんのこと、札幌や苫小牧の街並み、そして石狩湾までを望める地元の人にも人気のコース。登山口が温泉街から近いため、アクセス面でもおすすめです。山頂までは2時間ほど、舗装された林道が続くので、初心者の方も安心です。

2 水の謌おすすめ登山　イチャンコッペ山

眼下に広がる鮮やかな支笏湖ブルーと、湖を取り囲む紅葉に染まった恵庭岳、樽前山、風不死岳が一望できる絶景スポット。登山口からすぐの急登を登れば、支笏湖エリアのランドマークが一目で味わえる贅沢な眺望が広がります。

E-バイクで行く「苔の回廊楓沢プライベートツアー」

大人気の苔の回廊へガイドと一緒にE-バイクで向かう本格的なツアーです。苔の回廊までの自然観察をしながら、支笏湖の自然をお楽しみください。

¥16,500（税込）

スタッフと行く「苔の回廊 楓沢ツアー」

1739年の樽前山噴火により形成された涸れ沢をホテルスタッフがご案内します。長い年月をかけて出来た苔の密生している神秘的な空間をお楽しみください。

大人　¥8,800（税込）
小学生　¥4,400（税込）

鶴雅アドベンチャーベース［SIRI］
しこつ湖 鶴雅リゾートスパ 水の謌

受付中
内線7番まで

■受付時間／AM9:00～PM5:00
■いずれのツアーも定員になり次第、終了いたします。

https://www.mizunouta.com/activity/

秋を愉しむ、快眠への旅路。

支笏湖で過ごす、秋の夜長。

気候的にも過ごしやすくなり、何事にも集中して打ち込める季節。これは睡眠にとっても例外ではなく、寝苦しかった夏の夜が過ぎた今、良質な睡眠について考え、人生の約3分の1を費やす大切な時間を有意義にお過ごしください。

睡眠は、単に身体を休めるということ以外にも、身体の様々な部分をメンテナンスする人間にとって大切な時間。睡眠中の脳では、必要なものは残し、不必要なものは捨てるといった記憶の整理を行う時間と、脳や身体の疲労回復にあてる時間を交互に繰り返し、朝の目覚めに向けて準備を整えます。また、日中の作業効率を回復させることも、睡眠が脳に与える重要な効果のひとつ。この他にも、質の良い睡眠によって体内のホルモンバランスが保たれやすくなり、様々な生活習慣病の予防や、ダイエット・美容促進などの効果も。

良質な睡眠は、健康的で充実した生活を送るうえで欠かせない時間です。この機会に睡眠の質について意識し、充実した秋の夜長をご体験ください。

体を動かし、夜の上質な睡眠へと導く

涼しい秋は夏に比べて代謝が高まってくる時期で、運動による効果を最大限に得ることができる季節です。上質な睡眠を得るためには、日中に行う適度な運動が必要不可欠。支笏湖周辺の雄大な大自然を散策し、目の前に広がる秋ならではの絶景を見つけに行きましょう。

紋別岳・イチャンコッペ山は、登山者にも人気の絶景スポット。山頂からは、鮮やかな青に映る支笏湖を囲むように、紅葉に染まる森が一望できます。また、苔の回廊では、両脇にそびえる苔の絨毯と、頭上には全体を覆う紅葉のトンネルが姿を現します。この両者の贅沢すぎるコラボレーションは、秋にしか味わうことができません。この機会に、大自然が創り出す壮大な紅葉のグラデーションをご堪能ください。

身体を動かし汗を流した後は、栄養たっぷりの旬で新鮮な食材を豊富に取り揃えたディナーで至福のひとときを過ごし、温泉に浸かり、疲れた身体をゆっくりと癒しましょう。心も体もしっかりとリラックスし、快眠への道のりをお愉しみください。

MIZU NO UTA
RESTAURANT & SHOP

AUTUMN INFO

NEW
〜
CORNER

はちみつの力で元気な一日を

ヘルシービュッフェ「アマム」での朝食は、優れた栄養価を含む「はちみつ」をお召し上がりください。スプーン一杯で身体も頭も元気になるはちみつは、一日のスタートにはうってつけ。阿寒湖周辺の森林に群生しているシナノキの花から採れた「阿寒湖 森の蜜」は、芳醇な花の香りと甘さがあり、焼き立てのトーストはもちろん、シリアルやナッツなど、様々なトッピングと相性抜群。お好みの組み合わせで楽しい朝の時間をお過ごしください。また、米糀の優しい甘みを味わえる「糀みつ」や「米糀ミルク」もご用意しておりますので、ヘルシー&ビューティーな朝食で、心も身体も健康的に素敵な一日をお送りください。

はちみつは、古代エジプトの時代から飲み薬、さらには塗り薬としても使われ「天然の万能薬」として重宝されてきました。便秘の改善や美肌効果、ダイエットなど、はちみつがもたらす健康的な作用は様々で、なかでも免疫力を高める効果は代表的。これからの季節、寒さで口やのどが乾燥し、免疫力が低下するので、栄養豊富なはちみつの力で健康維持にお役立てください。

2F　ヘルシービュッフェ［アマム］

PICK UP
NEW!

ポティロン アン ボネ
540円（税込）

［パティシエ・ラボ］
パティシエ
戸ノ崎（とのざき） 由奈（ゆうな）

まんまるのバニラムースに、まるで毛糸の帽子をかぶったようにカボチャのモンブランをのせた、見た目もかわいい秋のスイーツです。ムースの中からとろけ出すキャラメルのジュレとの甘みの相性も抜群です。

2F　スイーツショップ［パティシエ・ラボ］
■営業時間　9:00AM〜4:30PM【11月〜4月】
9:00AM〜5:00PM【5月〜10月】

【写真左】
秋山水 Akisansui
¥1,100（税込）

【写真右】
秋霜 Syousou
¥1,100（税込）

秋を感じ、酔いしれる大人の夜。

木苺とクランベリーの甘酸っぱさが決め手の「秋霜」、栗のリキュールを使用し、モンブランをカクテルに見立てた「秋山水」。2種類の秋らしいオリジナルカクテルと共に、素敵な夜をお過ごしください。

バー［アペ］
バーテンダー
山田（やまだ） 伸昭（のぶあき）

2F　BAR APE バー［アペ］
■営業時間　8:00PM〜12:00AM
（ラストオーダー 11:30PM）

TSURUGA GROUP

- あかん遊久の里 鶴雅 つるが
- あかん鶴雅別荘 鄙の座 ひなのざ
- 阿寒の森鶴雅リゾート 花ゆう香 はなゆうか
- 北天の丘 あばしり湖鶴雅リゾート
- サロマ湖 鶴雅リゾート
- しこつ湖 鶴雅別荘 碧の座 あおのざ
- しこつ湖 鶴雅リゾートスパ 水の謌 みずのうた
- 阿寒 terrace テラス
- 洞爺湖 鶴雅リゾート洸の謌 ひかりのうた
- 定山渓 鶴雅リゾートスパ 森の謌 もりのうた
- ニセコ昆布温泉 鶴雅別荘 杢の抄 もくのしょう
- 函館大沼 鶴雅リゾート EPUY エプイ
- 屈斜路湖 鶴雅オーベルジュ SoRa ソラ
- 鶴雅 レイク阿寒ロッジ トゥラノ
- 鶴雅ビュッフェダイニング 札幌

支笏洞爺国立公園／支笏湖温泉
しこつ湖鶴雅リゾートスパ
水の謌 みずのうた

〒066-0281 北海道千歳市支笏湖温泉
Tel.0123-25-2211
https://www.mizunouta.com

イランカラプテ
「こんにちは」からはじめよう。

鶴雅グループは、アイヌ語のあいさつ「イランカラプテ」（こんにちは、の意）を北海道のおもてなしのキーワードとして普及させるキャンペーンのサポーターです