

カラダ、
トトノウ

日帰り

OKHOTSK

サウナ

GUIDE

SELECTED SAUNA SPOTS

汗、香る。



発刊にあたって

このたび、「オホーツク日帰りサウナガイド」を発刊する運びとなりました。

オホーツク地域は、豊かな自然環境と多様な地域資源に恵まれており、その魅力は多岐にわたります。近年では、サウナが新たな地域資源の一つとして注目され、地域の特色を生かした施設や取り組みが広がりを見せています。

本冊子の制作にあたっては、地域に根ざし、長年にわたり親しまれてきたサウナ施設を中心に調査および情報収集を行い、それぞれの特色や魅力を取りまとめました。

本ガイドが、オホーツク地域の資源の一端を知っていただく機会となり、今後の地域の活性化や交流の促進につながることを期待しております。

結びに、本冊子の発刊にあたりご協力を賜りました関係各位に、心より感謝申し上げます。

オホーツク21世紀を考える会
地域創生委員会

オホーツク21世紀を考える会

網走建設業協会会員オーナー有志が個人の資格で会員となり、3つの「地域連携」「地域創生」「広報」委員会を中心に、オホーツク経済の自立とオホーツクライフ充実のために各種調査、提言シンポジウムの開催、情報ネットワーク等の事業を立ち上げるなど幅広い地域貢献活動を進めています。

「地域創生委員会」の紹介

当委員会のコンセプトは、北海道の自立、中でもオホーツクの自立を目指した活動に取り組みオホーツクの「地域特性」を生かし、他地域にはない「付加価値」を探求していきます。その探求を通じ、新たな地域創生に向けた活動へと繋げ、我が街の魅力を内外へアピールし続け、地域の活動創出に寄与して参ります。

地域創生委員会			委員長 中村 圭 (㈱そうけん)
副委員長 久保 毅剛 (日東建設㈱)	副委員長 松谷 和秀 (松谷建設㈱)	副委員長 後藤 武史 (㈱三共後藤建設)	
委員 嘉野 浩一 (五十嵐建設㈱)	委員 土田 好起 (斜里建設工業㈱)	委員 中川 寿一 (芙蓉建設㈱)	
委員 大原 崇義 (大原建設㈱)	委員 大沼 泰 (㈱大進建設)	委員 鈴木 智貴 (北進工業㈱)	
委員 高橋 靖明 (㈱ヶ江建設㈱)	委員 今野 政男 (大同産業開発㈱)	委員 鴨下 辰哉 (北辰土建㈱)	
委員 管野 浩太郎 (㈱管野組)	委員 丹野 義晴 (丹野工業㈱)	委員 小原 誠 (北洋建設㈱)	
委員 菊地 裕暁 (㈱菊地組)	委員 野口 恵司 (㈱野口建設)	委員 三沢 裕二 (㈱北興)	
委員 岸 良明 (㈱岸組)	委員 工藤 隆寛 (㈱藤共工業)	委員 高橋 一成 (㈱丸七高橋組)	
委員 岸 純太郎 (佐呂間開発工業㈱)	委員 船橋 悠太 (船橋西川建設㈱)	委員 小泉 富裕 (村井小泉建設㈱)	
委員 河原 隆 (㈱三和建設)			

オホーツク温泉ホテル日の出岬	3P
ホテル森夢	4P
童話村たきのうえホテル溪谷	5P
くつろぎ湯処 紋太の湯	6P
かみゆうべつ温泉チューリップの湯	7P
丸瀬布温泉やまびこ	8P
生田原温泉 ホテルノースキング	9P
マウレ山荘ポッケの湯	10P
サロマ湖 鶴雅リゾート	12P
サウナ アッセ・デール	13P
美白の湯宿 大江本家	14P
北見ピアソンホテル 若松の湯	15P
北見湯元 のつけ乃湯	16P
津別町公衆浴場	17P
ランプの宿 森つべつ	18P
訓子府町役場 温泉保養センター	19P
サロマ湖 悠林館	11P
おけと勝山温泉ゆうゆ	20P
峠の湯びほろ	21P
ふれあいセンターフロックス	22P
湯元ホテル山水 美肌の湯	23P
ホテル網走湖荘	24P
北天の丘 あばしり湖鶴雅リゾート	25P
網走ロイヤルホテル サウナ&風呂のはまなす	26P
小清水温泉ふれあいセンター	27P
きよさと温泉ホテル緑清荘	28P
知床第一ホテル	29P
グリーン温泉	30P
HOTEL BOTH SAUNA	31P
KIKI知床 ナチュラルリゾート	32P

Other 高栄湯・のんたの湯
※施設事情により掲載いたしておりません。

〈 サウナの嗜み方 〉

— ととのうための五箇条 —



その一、まずは体を清めるべし。

サウナに入る前はシャワーで汗や汚れを流し、体を整えてから入るのが基本。

その二、熱を味わうべし。

目安は6~12分。自分の体調に合わせて無理なく楽しむ。



その三、冷で締めるべし。

かけ水をしてからゆっくり。冷たい水が体を引き締める。



その四、風に身を委ねるべし。

椅子やベンチでゆったり休憩。ここで“ととのう”瞬間が訪れる。



その五、心ゆくまでととのうべし。

サウナ後はしっかり水分補給。体に優しく楽しむのがサウナの流儀。

オホーツク温泉ホテル日の出岬

紋別郡雄武町字沢木346-3 tel.0158-85-2626

営業時間 平日12:00-21:30

土日祝日11:30-21:30(最終受付21:00)

定休日 なし



HP



MAP



サウナ前後の水分補給は忘れずに

遠赤外線サウナで体の芯から温まり、入口には水風呂も完備。オホーツク海を眺めながら外気浴も楽しめる、開放感あふれる温浴施設です。



料金

町外大人 750円
町内大人 500円
小人 300円

現金 カード 電子マネー

レンタル フェイスタオル [有料/○] バスタオル [有料/○] サウナマット [無料/○]

温度 マイルド ほどよい しっかり熱い

水風呂 やさしい ほどよい しっかり冷たい

ロウリュ × タトゥー ○ 外気浴 ○

食事処 ○



ホテル森夢

紋別郡西興部村字西興部492番地 tel.0158-87-2000

営業時間 11:00-23:00※月曜日のみ12:00~(最終受付22:00)

定休日 なし



HP



天然鉱石「光明石」を主な泉源とした、やわらかな湯ざわりのお湯が楽しめます。窓からは西興部村の豊かな自然を眺めながらゆったりくつろげ、サウナ初心者や仕事帰りの利用にもおすすめです。



MAP

料金

大人 500円
小人 200円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[×]

バスタオル
[×]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

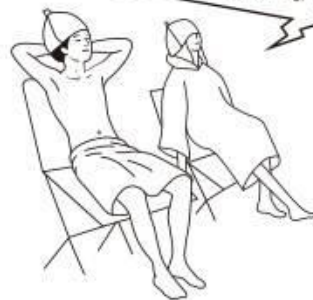
ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

サウナ前は体の水分を拭うべし
発汗が早まります



童話村たきのうえホテル溪谷

紋別郡滝上町元町 tel.0158-29-3399

営業時間 10:00-22:00(最終受付21:00)

※館内イベントなどで営業時間が変更になる場合があるのでお問い合わせください。

定休日 年中無休



HP



生産量日本一を誇る滝上の和ハッカが香るロウリュサウナ。セルフロウリュでは滝上産ハッカ水を使用し、蒸気と爽やかな香りが室内に広がります。サウナ初心者や観光の合間にもおすすめです。

水風呂前は必ず汗を流すのがマナー



セルフロウリュを楽しむ



MAP

料金

大人 600円

小人 300円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

くつろぎ湯処 紋太の湯

紋別市幸町4丁目1番1号 オホーツク氷紋の駅 tel.0158-23-1555
営業時間 13:00-21:30(最終受付21:00)
定休日 第1水曜日 元旦他



HP



女性用ムロサウナ

水風呂後の水滴は
じつかり拭き取る
気化熱での冷え防止

紋別大山の伏流水を使用した水風呂が人気の
温浴施設。男性用は広々としたサウナ、
女性用は2種類のサウナを備え、仕事帰り
や観光の合間にもゆったり楽しめます。



MAP

料金

大人(中学生以上) 650円
シニア割
(65歳以上15時30分までの入館) 550円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



≡ 湧別町 Yubetsu

かみゆうべつ温泉 チューリップの湯

紋別郡湧別町中湧別中町3020-1 tel.01586-4-1126

営業時間 4月~11月 10:00-22:00(最終受付21:00) 12月~3月 11:00-21:00(最終受付20:00)

定休日 1/1・1/2 10月にボイラーメンテナンス休館あり



HP



オホーツク海やサロマ湖にほど近い日帰り温泉。露天風呂や浴室、サウナ整いスペースは開放感があり、オホーツクの風をうけながら極上のリラックス！日替わりで洋風、和風の浴室を楽しめます。不定期で熱波師によるイベントも開催されます。



MAP

料金

大人 650円
小人(小学生) 300円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

6分間隔のオートロウリュ



丸瀬布温泉やまびこ

遠軽町丸瀬布上武利53番地 tel.0158-47-2233

営業時間 10:00-21:00(最終受付20:30)

定休日 火曜日(夏休み期間中は毎日営業) 冬期休館:10月下旬から4月下旬まで



HP



日替わりで洋風と和風が入れ替わり、毎回違った雰囲気を楽しめる温浴施設。洗い場のシャワーは水圧の強さも魅力で、サウナ初心者や仕事帰り、キャンプの合間にもおすすめです。

※キャンプ場併設の施設のため繁忙期は入場制限あり。

※水風呂は地下水使用で加温していないため水温は外気温の影響をうけます。



MAP

料金

大人 600円

小人 400円

回数券(12枚綴り)大人6,000円

小人4,000円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

生田原温泉 ホテルノースキング

紋別郡遠軽町生田原871番地4 tel.0158-45-2336

営業時間 10:00-21:00(最終受付20:30)

定休日 なし



HP



MAP



サウナハットや濡れ頭巾で
髪と顔を熱から守る
のぼせ防止

高温ドライサウナと16.5℃の冷たい水風呂が人気。薬湯や泡風呂、高温湯・低温湯などもあり、サウナと一緒に楽しめます。サウナ初心者や仕事帰り、観光の合間にもおすすめです。



料金

大人 600円

小人 350円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



マウレ山荘ポツケの湯

紋別郡遠軽町丸瀬布上武利177番地 tel.0158-46-8039

営業時間 12:00-18:00(最終受付17:30)

定休日 なし※例年11月頃メンテナンスのため数日休館あり



HP



森に囲まれた静かな自然の中で、美肌の湯と新式フィンランドサウナのセルフロウリュを楽しめます。木のぬくもりあふれる日帰り温泉施設で、サウナ初心者や観光の合間にもおすすめです。



MAP

料金

大人 600円

小人(小学生未満) 300円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

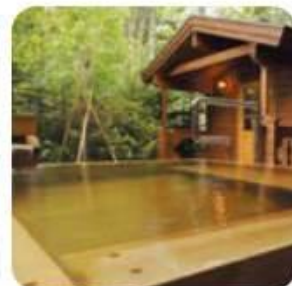
しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



≡ 佐呂間町 Saroma

サロマ湖 悠林館

常呂郡佐呂間町字浪速118-1 tel.01587-6-7511

営業時間 6:00-20:00(最終受付19:00)

定休日 なし(冬季不定休)



Instagram



息を吐きながら
水風呂に入ると来
心臓への負担減

全9部屋の隠れ家的旅館で楽しめる日帰り入浴。
ランチやディナー営業のほか、日帰り入浴と朝食
のセットも人気です。宿泊や宴会利用も可能で、
観光の合間にも気軽に立ち寄れます。



料金

大人 600円
小人(小学生未満) 300円
幼児(6歳未満) 無料



MAP

現金 カード 電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

日帰り入浴利用でランチ10%割引



サロマ湖 鶴雅リゾート

北見市常呂町栄浦306番地1 tel.0152-54-3305

営業時間 日帰り入浴 14:00-20:00(最終受付19:00)

※混雑状況により時間前に受付終了の場合あり



HP



外気浴は5分から
10分が黄金比



「含鉄泉」と「塩化物泉」の2つの泉質を持つ珍しい温泉。2つの効能で身体の芯から温まり、湯上がり後もポカポカが続きます。サウナ初心者にもおすすめです。



MAP

料金

大人 1,200円
小人(4歳~小学生) 600円

現金 カード 電子マネー

レンタル フェイスタオル [有料/○] バスタオル [有料/○] サウナマット [×]

温度 マイルド ほどよい しっかり熱い

水風呂 やさしい ほどよい しっかり冷たい

ロウリュ × タトゥー × 外気浴 ○

食事処 ×

静かに過ごせる空間



サウナ アツセ・デ〜ル

北見市光西町169-38 北見クラスルアーナ内 tel.0157-57-1044
営業時間 11:00~22:00(21:00最終入館)



Instagram



サウナと温浴でゆったりリラックス。飲食できるカフェも併設された“ととのう場”です。毎月数回、男女それぞれを対象とした熱波イベントも開催されています。



MAP

料金

800円

600円(平日16時まで)

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

※冬は閉鎖中

食事処



2Fカフェリブラびあ~の名物メガカツカレー!



美白の湯宿 大江本家

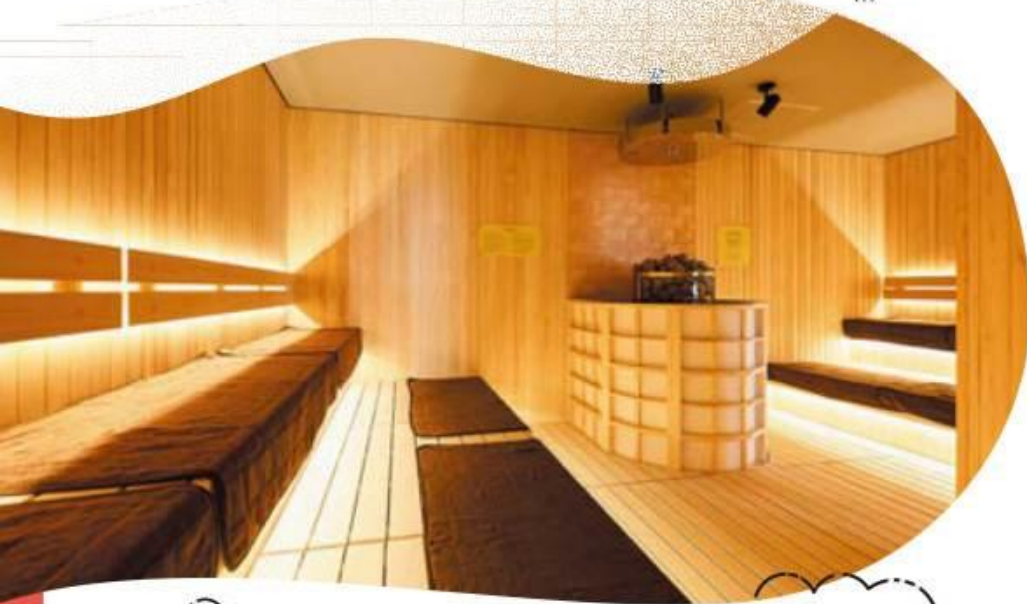
北見市留辺藪町温根湯温泉466-1 tel.0157-45-2511

営業時間 14:00-22:00(最終受付21:00)

定休日 不定休 ※公式HPにて告知



HP



サウナーに人気のMETOS社製ストーブ「iki」を採用。定員16名の広いサウナ室で20分ごとにオートロウリュが行われます。良質な温泉と組み合わせ、至極のととのいを堪能できます。



MAP

料金

中学生以上 1,500円
3歳以上 700円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

外気浴と温泉でととのう



北見ピアソンホテル 若松の湯

北見市北3条西3丁目6番地 tel.0157-25-1126

営業時間 15:00-24:00 定休日 12/30-1/3



HP



90℃超の高温サウナに加え、水温の異なる2種類の水風呂がおすすめ。サウナ初心者から上級者まで、仕事帰りや観光の合間、街へ外出に出かける前にも気軽に楽しめます。

※男性専用のメンズサウナのため
女性のご利用はできません

料金

大人 2,000円

回数券(8枚綴り)15,000円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[無料/○]

バスタオル
[無料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



MAP

2種類の水風呂が楽しめる!



北見湯元 のつけ乃湯

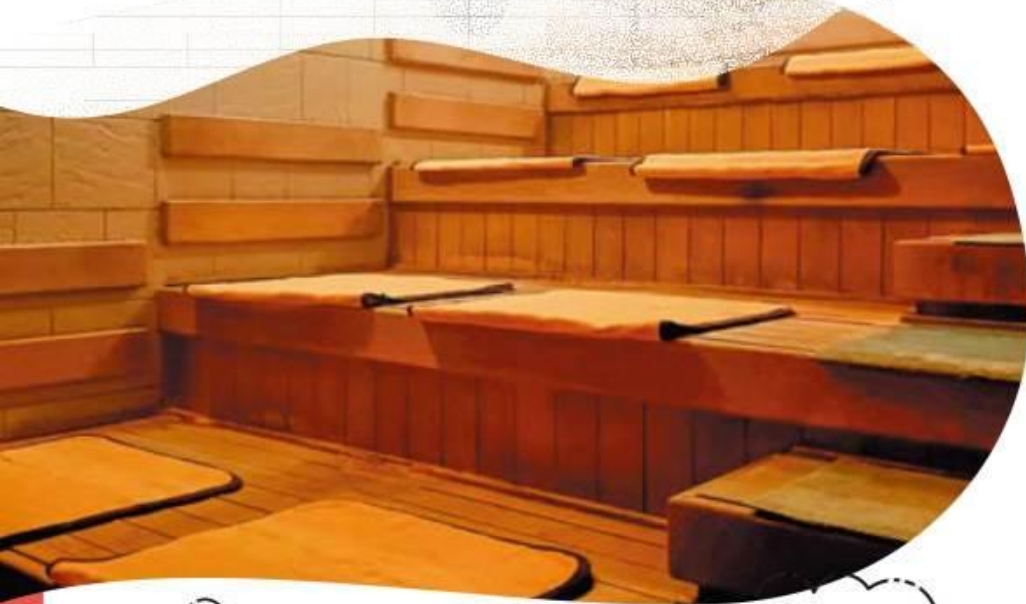
北見市ひかり野3丁目2-4 tel.0157-69-4126

営業時間 11:00-22:00(最終受付21:30)

定休日 不定休



HP



広い本格ドライサウナと、足元から慣らしながら入れる最深部120cmの水風呂が魅力。水風呂が苦手な方にもおすすめです。さらに源泉かけ流しの温泉も楽しみ、490円という手頃な料金も人気。サウナ初心者や仕事帰り、観光の間にも利用できます。



MAP

料金

大人(12歳以上) 490円

小人(12歳未満) 150円

幼児(6歳未満) 80円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

深部体温が上がり
睡眠の質が向上!?



津別町公衆浴場

網走郡津別町幸町14番地1 tel.0152-76-1171

営業時間 15:00-21:00

定休日 月曜日・年末年始



HP



血流が良くなり
肩こり腰痛を緩和

サウナや水風呂も完備され、町民に親しまれている憩いの温浴施設。気軽に立ち寄れる雰囲気、サウナ初心者や観光の合間の利用にもおすすめです。



MAP

料金

大人(12歳以上) 480円
中人(6~12歳未満) 150円
小人(6歳未満) 80円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[×]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ ×

タトゥー ×

外気浴 ×

食事処 ×



津別町 Tsubetsu

ランプの宿 森つべつ

網走郡津別町字上里738番地 tel.0152-76-3333

営業時間 10:30-21:00(最終受付20:00)

定休日 5月-10月なし 11月-4月木曜日



HP



サウナ後は味覚が鋭敏になる
サ飯が旨い理由

日替わりで異なるタイプの瞑想サウナとカジュアルサウナが楽しめます。それぞれ違った魅力があり、どちらもおすすめ。サウナ初心者や仕事帰り、観光の合間にも気軽に利用できます。



心も体も癒やされる至福の時間

料金

大人(中学生以上) 800円
小人 400円
幼児(3歳以下) 無料
回数券(13枚綴り)大人 8,000円
小人 4,000円

現金 カード 電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

食事処営業時間: ランチタイム 11:30-14:00
ディナータイム 17:00-20:00



MAP

≡ 訓子府町 Kunneppu

訓子府温泉保養センター

常呂郡訓子府町字穂波69番地66 tel.0157-47-3380

営業時間 10:00-22:00(入浴は正午から22:00)※12月31日は18:00まで

定休日 月曜日※祝日の場合は以降の平日 1月1日



HP



熱いサウナと冷たい水風呂に加え、外気浴ができるテラス付きでサウナ好きにはたまらない空間。純度100%の天然温泉も楽しみ、心身ともにリフレッシュできます。



MAP

料金

大人 550円

小人 150円

現金

カード

電子マネー

※クレジットカード、電子マネーは2026年6月から開始

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



おけと勝山温泉 ゆっゆ

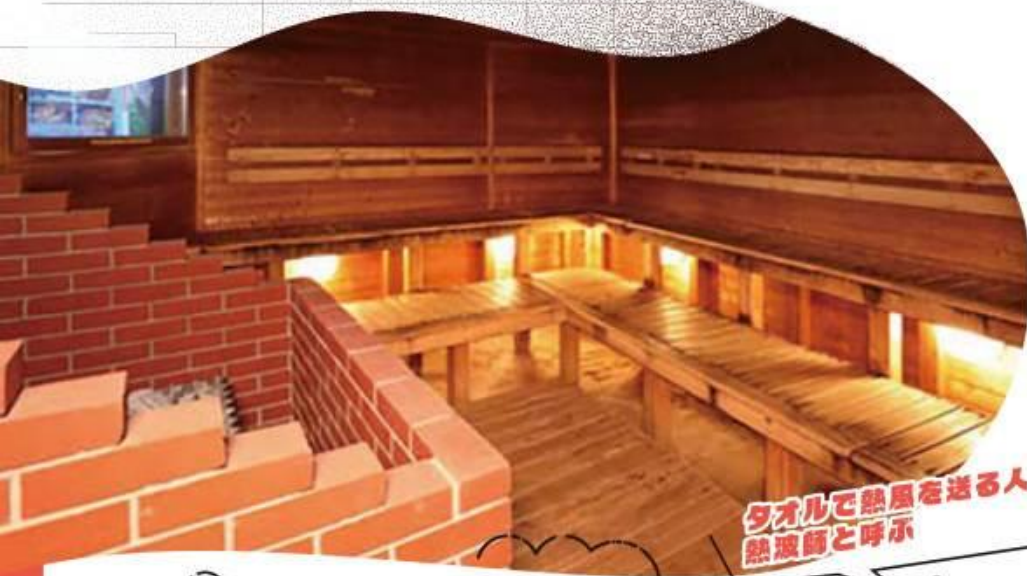
常呂郡置戸町字常元1番地の5 tel.0157-54-2211

営業時間 10:30-22:00(最終受付21:00)

定休日 なし ※レストランのみ水曜、木曜定休



HP



タオルで熱風を送る人を
熱波師と呼ぶ

置戸の自然に囲まれた【何もない贅沢】がコンセプトの施設。オホーツクエリアの温泉で唯一、アウフギーサー(熱波師)によるサウナイベントも開催されます。



MAP

料金

大人(中学生以上) 600円
子供(4歳以上小学生まで) 300円
3歳以下 無料

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[有料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

熱波師のサウナイベントも!



峠の湯びほろ

網走郡美幌町都橋40-1 tel.0152-73-2121

営業時間 10:00-22:00(最終受付21:20)

定休日 第二水曜日、元日、5月と11月に5日間のメンテナンス休館有り



HP



サウナ後はビタミンCを
補給せよ
美肌効果をさらにアップ

RVパークを併設した日帰り温泉入浴施設。夏場はバイクや自転車利用者向けのテントサイトのほか、ログハウスやレストランもあり、仕事帰りや観光の合間にも立ち寄れます。



MAP

料金

大人 600円

小人 300円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[有料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

レストランでゆったり



ふれあいセンター ブロックス

大空町東藻琴387番地の9 tel.0152-66-2070

営業時間 11:00-22:00(最終受付21:00)

定休日 木曜日 ※1月1日、6月、11月に定期清掃のための休館日あり



サウナはほど良い温度で入りやすく、水風呂もすぐ横にあり心地よい温度。利用しやすさからファンも多く、気軽に楽しめるサウナです。



MAP

料金

大人	500円
中人(小学生)	150円
小人(6未満)	80円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



湯元ホテル山水 美肌の湯

網走郡大空町女満別湖畔3丁目2番3号 tel.0152-74-2343
営業時間 11:00-22:00 ※サウナは12:00-22:00(最終受付21:30)
定休日 不定休



HP



木の香りに癒される赤外線サウナで体の芯から温まります。宿泊客だけでなく地元のお客さんにも親しまれる美肌の湯。サウナと温泉で深くととのい、サウナ初心者や仕事帰り、観光の合間にもおすすめです。



MAP

料金

大人(12歳以上) 490円
小人(12歳未満) 150円
幼児(6歳未満) 80円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[有料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



ホテル網走湖荘

網走市呼人78 tel.0152-48-2311

営業時間 13:00~22:00 21:00最終受付

定休日 なし



HP



温度の異なる3つの内風呂に加え、サウナ、水風呂、露天風呂を備えた大浴場。心も体も癒される空間で、サウナ初心者から仕事帰り、観光の合間にも気軽に利用できます。



MAP

料金

大人 1,000円

小人(0~小学生) 500円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

※お食事処はご宿泊のお客様のみご利用いただけます。
※売店につきましては日帰りのお客様もご利用いただけます。

やさしい水と多彩な湯温



北天の丘 あばしり湖鶴雅リゾート

網走市呼人159 tel.0152-48-3211

営業時間 14:00-20:00(最終受付19:00)

定休日 なし



HP



MAP



どこのい中は深くゆっくりと呼吸
酸素を全身に届けよう

サウナの他にも、アルカリ性単純温泉の自家源泉で美肌効果を感じる湯や、やさしく汗を流す岩盤浴も人気。露天風呂からは網走・呼人の森を望み、喧騒を離れて自然に包まれる癒やしの時間を過ごせます。



料金

大人 1,650円

小人(小学生以下) 880円

幼児(3歳未満) 無料

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[無料/○]

バスタオル
[無料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

※食事(バイキング)は2日前までの要予約です

ホテルならではの充実設備も



網走ロイヤルホテル サウナ&風呂のはまなす

網走市北6条西7丁目2番地 tel.0152-43-1888

営業時間 平日・土曜13:00-23:00 日曜・祝日12:00-23:00

定休日 なし



HP



サウナ・水風呂ともに網走市内トップクラスの高温・低温が魅力。シンプルなドライサウナで幅広く楽しめます。併設のレストランでは、ご当地料理など多彩なメニューも味わえます。サウナ初心者や仕事帰り、観光の合間にもおすすめです。



MAP

料金

大人 990円
小人 440円
幼児 220円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

※レストランは宿泊客優先のため混雑状況により日帰りの方は利用できない場合があります。

網走駅から徒歩5分の好立地



≡ 小清水町 Koshimizu

小清水温泉ふれあいセンター

斜里郡小清水町南町1丁目31-10 tel.0152-62-3020

営業時間 10:00~22:00 最終受付21:30

定休日 毎月第3水曜日



HP



源泉かけ流しの温泉。pH9.2のアルカリ性単純温泉で、湯上がりはお肌つるつる。仕事帰りや観光の合間にも立ち寄りやすく、気軽に温泉を楽しめます。



MAP

料金

大人 500円
小人(小学生・中学生) 150円
幼児 無料

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

外気浴

食事処

ほどよい水風呂を楽しむ



小声での会話も
控えるのが今の粋



きよさと温泉ホテル緑清荘

斜里郡清里町羽衣町31番地 tel.0152-25-2281

営業時間 サウナ:平日15:00-20:30 土日祝12:00-20:30

※月曜日が祝日の場合15:00-20:30

大浴場:火曜~日曜11:00-21:30 月曜15:00-21:30(最終受付20:30)

定休日 なし



HP



1964年東京五輪で
日本に広まった
選手村にサウナがあったのがきっかけ

温泉とサウナで心も体もリフレッシュ。気軽に利用できる温浴施設で、サウナ初心者や仕事帰り、観光の合間にもおすすめです。



MAP

料金

大人(中学生以上) 480円

小人(小学生未満) 150円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



知床第一ホテル

斜里郡斜里町ウトロ香川306 tel.0152-24-2334

営業時間 15:00-17:00

定休日 なし 12月、4月に2週間程度の休館あり



HP



サウナの起源は
2千年前のフィンランド

広いサウナ室はゆったりとした2段構造のカラカラサウナと全国唯一の天然翡翠の大浴場。温泉つかってサウナでととのって食事はマルスコイで！



MAP

料金

大人(中学生以上) 1,250円

子供(5~小学生) 800円

※プール利用料金含む

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[×]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかい冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



≡ 斜里町 Shari

グリーン温泉

斜里郡斜里町港町7番地4 tel.0152-23-2411

営業時間 温泉13:00-22:30、サウナ14:00-22:30(最終受付22:00)

定休日 月曜日



X



サウナに加え、日本でも珍しいモール温泉。植物由来の有機物であるフミン酸による黒っぽいお湯。美肌効果や疲労回復効果、リラックス効果も期待できます。



MAP

料金

大人	500円
子供	150円
幼児	80円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処



HOTEL BOTH SAUNA

斜里郡斜里町以久科北106-4 tel.0152-26-7800

ラウンド制(要予約) 1st 6:00-7:30 2nd 8:00-9:30 3rd 10:30-12:30
4th 15:00-17:00 5th 17:30-19:30 6th 20:00-22:00

定休日 なし



HP



ロウリュの蒸気は
最高の美容液かも

パロサント香る静謐なサウナと、斜里岳の伏流水を掛け流す極冷の水風呂。薪風呂での外気浴や知床食材のサ飯も楽しめる、自然と五感でととのう滞在型サウナ。観光の合間にもおすすめ。



MAP

料金

1st 6:00-7:30	一人4,500円
2nd 8:00-9:30	一人4,500円
3rd 10:30-12:30	一人5,000円
4th 15:00-17:00	一人5,000円
5th 17:30-19:30 (貸切りのみ)	20,000円
6th 20:00-22:00 (貸切りのみ)	20,000円

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[無料/○]

バスタオル
[無料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

自然の中でととのう



KIKI知床ナチュラルリゾート

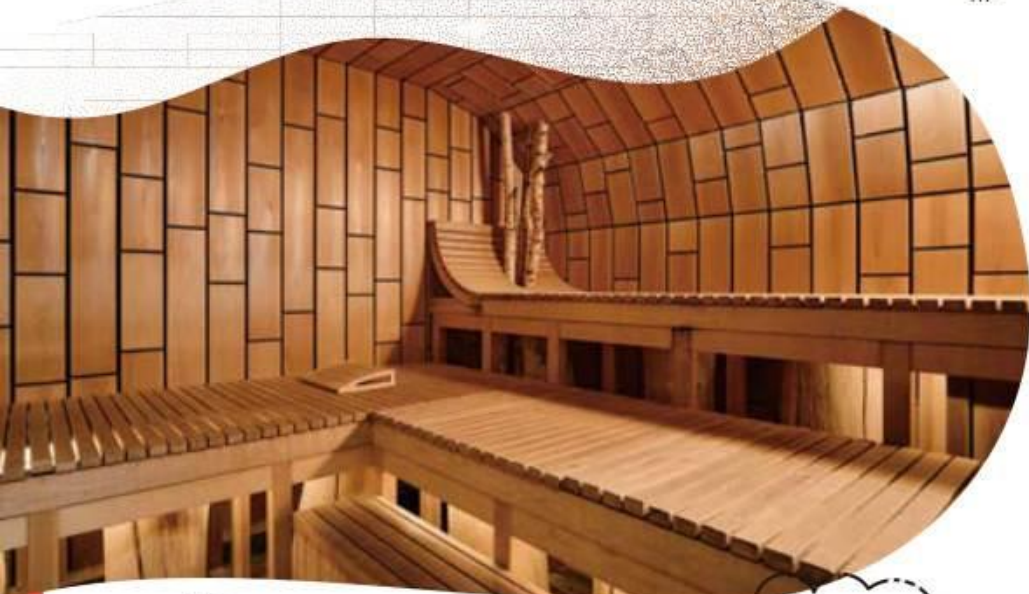
斜里郡斜里町ウトロ香川192番地 tel.0152-24-2104

営業時間 7:00-9:30 15:00-18:00(最終入場)、20:00(退館)

休館及びお盆などの混雑時は日帰り入浴をご利用いただけません



HP



個性的な4つのサウナが楽しめます。「ネウナ」「クロウナ」「ウィスキングサウナ」「イグルーサウナ」など2種類ずつ浴場にあり、朝夕で入れ替わるので宿泊するとすべてを楽しむことができます。



MAP

料金

大人 2,200円
小人(6~11歳) 550円
幼児 無料

現金

カード

電子マネー

レンタル

フェイスタオル
[有料/○]

バスタオル
[有料/○]

サウナマット
[無料/○]

温度

マイルド

ほどよい

しっかり熱い

水風呂

やさしい

ほどよい

しっかり冷たい

ロウリュ

タトゥー

外気浴

食事処

深さ120cmの水風呂！
男女とも完備



ボタンを押したら
水が落ちてくる仕掛けも！

HARVIA Official Sauna Dealer 北見

日常に

サウナをもっと、

サウナ
ルーム
販売

サウナ
グッズ

熱波師・
サウナスバ
プロフェッショナル
在籍



「サウナのプロ」が、あなたの疑問にお答えします

オホーツクでも高まるサウナ人気。

フィンランド式サウナ&スパ「ハルビア」を
体感できるサウナショールーム「アミキット」では、
ガラスドアの室内サウナや樽型の屋外サウナなど、
いずれも「ロウリュ」が楽しめる

本格フィンランド式サウナ3台を展示。

温度や木の香りなどを実際に体験できます。



1950年にフィンランドで創業したハルビア社。
サウナヒーターやスパ関連製品の開発を続け、
世界80か国以上で展開するサウナ業界の
リーディングカンパニーです。



最新
サウナ情報
の発信

HARVIAサウナショールーム北見店【AMIKIT】

住所：北海道北見市西三輪4丁目727

TEL：0157-33-3938 営業時間：10:00～17:00

定休日：火曜日・水曜日



企画・編集／オホーツク21世紀を考える会

〒093-0012 北海道網走市南2条西3丁目 網走建設会館内

TEL.0152-43-2519 FAX0152-43-6810

<https://www.ok21.or.jp>



制作／株式会社 北方広放社

印刷／株式会社 坂井印刷

※掲載情報は取材時のものです。その後変更になる場合がございます。

※掲載価格は全て税込みです。