

Hokkaido  
北海道

函館みなみ北海道

# ととのうガイド

Minami  
Hokkaido  
SAUNA  
MAP

## #サウナって ドウナン

道南のサウナリズム

### 魅力的なサウナが盛りだくさん!

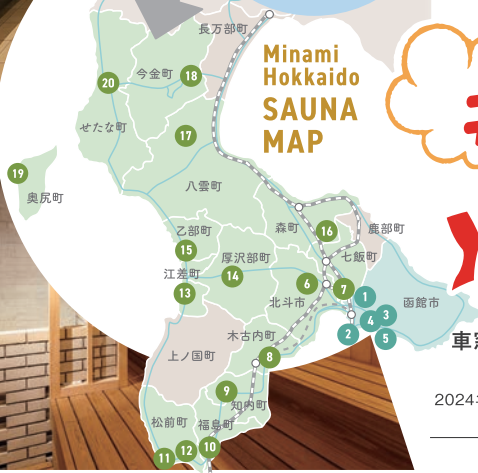
車窓に広がる北海道らしい自然景観を楽しみながら道南エリアを巡り  
あなたのオンリーワンを探しに。さあ、みんなでサウナに行こう!!

2024年10月時点の情報をもとに制作しております。訪問の際は、各施設の最新情報をご確認ください。

一般社団法人 函館国際観光コンベンション協会

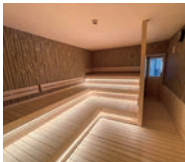
当チラシは(公社)北海道観光機構道南地域分科会の支援のもと制作しております。

HPは  
こちら!



### 1 湯元 花の湯

函館市



週替りで和風庭園露天風呂と洋風露天風呂が楽しめる、サウナ設備が自慢の公衆浴場。浴場内にはドライサウナのほか、和風露天にはケルサウナとロウリュサウナ、洋風にはバレルサウナがあります。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
ドライサウナ・ガス	70~90℃	○	○		泉質:ナトリウム・カルシウム塩化物泉

住所/函館市桔梗町418-414・アクセス/JR函館駅より車で約30分

TEL0138-34-2683・営業時間/10:00~22:00(最終受付21:30)・定休日/不定休

### 2 谷地頭温泉

函館市



昭和28年の開業以来、函館市民に愛され続ける、鉄分を含んだ茶褐色のお湯が特徴的な函館山の麓の温泉。サウナと冷たいと評判の水風呂にチャレンジしながら、地元民との交流もお楽しみください。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
ドライサウナ	約90℃	○	○		泉質:ナトリウム塩化物泉

住所/函館市谷地頭町20-7・アクセス/JR函館駅より車で約10分

TEL0138-22-8371・営業時間/6:00~22:00(最終受付21:00)・定休日/毎月第2火曜日

### 3 花びしホテル

函館市



湯の川温泉初となる本場フィンランド式オートロウリュサウナにリニューアル。爽快な熱気・熱波、露天水風呂と外気浴を、湯の川温泉秀逸の広さを誇る開放感たっぷりの大浴場とともに楽しんでください。

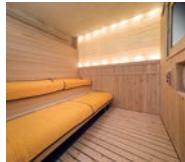
サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
フィンランド式	92℃	○	○		泉質:ナトリウム・カルシウム塩化物泉

住所/函館市湯川町1-16-18・アクセス/JR函館駅より車で約15分

TEL0138-57-0131・営業時間/15:00~20:00(時間短縮有り)・定休日/不定休

### 4 函館・湯の川温泉 ホテル万惣

函館市



「北の名湯で自分らしくととのう癒しのひととき」がコンセプト。男女併せて3種類のサウナと湯の川温泉をお楽しみください。アロマが香る空間でじっくりと温まるアロマミストサウナは女性に大人気です。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
ドライ・アロマミスト アロマスチームサウナ (サウナによる)	45~85℃	—	○		泉質:ナトリウム塩化物泉

住所/函館市湯川町1丁目15-3・アクセス/JR函館駅より車で約15分

TEL0138-57-5061・営業時間/15:00~22:00(最終受付21:00)※土日は13:30~・定休日/不定休※要電話確認

### 5 イマジンホテル&リゾート函館

函館市



METOS社製ドライサウナを備えた1階大浴場では、かけ流しの温泉と上質なサウナでリフレッシュ。8階の屋上露天風呂からは津軽海峡の絶景を楽しむことができます。  
※予約サイト「ゆのぶら」での事前予約が必要。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
ドライサウナ	87℃	○	—		泉質:ナトリウム・カルシウム塩化物泉

住所/函館市湯川町3丁目1-17・アクセス/JR函館駅より車で約15分

TEL0138-57-9161・営業時間/15:00-19:00(最終受付18:00)・定休日/不定休※要予約サイトで確認

### 6 北斗市健康センター せせらぎ温泉

北斗市



川のせせらぎを聞きながら、ゆったりとした時間を過ごすバリアフリーの温泉施設。地下水をくみ上げて使用し、年間を通じて12℃前後と一定に保たれた水風呂は、サウナ愛好家からも高い評価を受けております。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
ドライサウナ	86℃	○	○		泉質:ナトリウム塩化物泉

住所/北斗市本町4丁目3番20号・アクセス/JR新函館北斗駅より車で約10分

TEL0138-77-7070・営業時間/9:00~22:00(最終受付自21:30)・定休日/毎週月曜日(祝祭日の場合は営業)、1/1

### 7 七飯町 健康センター アップル温泉

七飯町



日本の西洋りんご栽培発祥の地である七飯町の温泉。高温浴と低温浴のふたつの内湯と露天風呂のほか、80℃~90℃に維持されたサウナと、年間通して16℃前後と丁度良い温度の水風呂が好評です。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
ドライサウナ	80~90℃	○	○		泉質:アルカリ性低張性高温泉

住所/亀田郡七飯町中野194-1・アクセス/JR函館駅より車で約25分

TEL0138-66-3601・営業時間/10:00~21:30(最終受付21:00)・定休日/毎週火曜日

### 8 きこないビュウ温泉のとや

木古内町



乾式サウナを備えているほか、浴槽から津軽海峡を一望でき波の音に癒されながらゆったりと浸かれる温泉は、ミネラル豊富なトロっとしたお湯質で肌がすべすべとなり湯冷めもしにくいと好評です。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴	WEB SITE	温泉
ドライサウナ	85~95℃	○	—		泉質:弱塩化物泉

住所/上磯郡木古内町字大平20-2・アクセス/JR木古内駅より車で約5分

TEL01392-2-4055・営業時間/11:00~21:00(最終受付20:30)・定休日/年中無休※メンテナンスに伴う休み有

## 9 知内温泉

知内町

北海道最古800年の歴史のある温泉旅館です。5本の源泉かけ流しの温泉があります。サウナ(呼吸の間)は2024年6月にOPENした世界でも珍しい温泉×サウナのハイブリッドサウナです。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
対流式(ストーン)	100°C	○	○



**WEB SITE**  
温泉  
泉質:ミョウバン泉・塩泉・鉄分泉

住所/上磯郡知内町字湯の里284・アクセス/JR木古内駅より車で約20分

TEL01392-6-2341・営業時間/7:00~20:30(最終受付20:00)・定休日/年中無休

## 10 吉岡温泉 ゆとらぎ館

福島町

2024年4月23日建替えオープン。男女ともに3つの内風呂と露天風呂、サウナを完備しております。館内はふんだんに木材を使用しており名前のとおり「ゆとり」と「やすらぎ」を感じられる空間です。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
ドライサウナ	男性95°C 女性83°C	○	○



**WEB SITE**  
温泉  
泉質:ナトリウム・カルシウム硫酸塩泉

住所/松前郡福島町字吉岡219-23・アクセス/JR木古内駅より車で約50分

TEL0139-48-5955・営業時間/10:30~21:00・定休日/毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)、1/1

## 11 温泉旅館矢野

松前町

上ノ国産ブラックシリカを使用した、遠赤外線効果で身体を芯から温めるサウナのほか、肌がすべすべになると評判の茶褐色の温泉、季節の植物を眺めながら楽しむことができる露天風呂が自慢の温泉宿。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
ドライサウナ	90°C	—	○



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:ナトリウム硫酸塩泉

住所/松前郡松前町字福山123・アクセス/JR木古内駅より車で約60分

TEL0139-42-2525・営業時間/6:00~8:30・15:00~23:00(最終受付22:00)・定休日/年中無休

## 12 松前温泉休養センター

松前町

桜で有名な北海道唯一の城郭がある松前町にある温泉施設。疲労回復に効能がある良質なナトリウム塩化物硫酸塩泉の温泉と、収容約4名の落ち着いたサウナが町民はもちろん観光客にも人気です。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
ガス	90°C	○	○



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:ナトリウム塩化物硫酸塩泉

住所/松前郡松前町字大沢652-14・アクセス/JR木古内駅より車で約60分

TEL0139-42-4919・営業時間/11:00~20:30(最終受付20:00)・定休日/毎週火曜日

## 13 繁次郎温泉

江差町

屋外に反復浴が楽しめるフィンランド式サウナが供えられているほか、約39°Cの低温風呂から約46°Cもある源泉かけ流しの高温風呂など5種類の浴槽を供えている。血流促進効果の高い炭酸泉温泉。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
対流式(ストーン)	約95°C (調整可能)	○	○



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:低張性弱アルカリ性高温泉

住所/檜山郡江差町字田沢町82-7・アクセス/JR函館駅より車で約80分

TEL0139-54-5454・営業時間/17:00~21:00(最終受付20:30)※土・日は12:00~・定休日/年中無休※メンテナンス等臨時休業有

## 14 厚沢部うずら温泉

厚沢部町

厚沢部の豊かな自然の中に佇む本格中華料理レストランを併設する温泉宿。神経痛・筋肉痛・関節痛・打ち身・慢性消化器病などに効用があるアルカリ単純泉の温泉と、総ヒバ材造りのサウナが人気です。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
ドライサウナ	85°C	○	—



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:アルカリ単純泉

住所/檜山郡厚沢部町鶴町853番地・アクセス/JR函館駅より車で約60分

TEL0139-65-6366・営業時間/13:00~21:00・定休日/毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)

## 15 バリアフリーホテル あすなろ

乙部町

北海道初となる海水を利用したタラソテラピー泉のお風呂がある完全バリアフリーホテル。大浴場・露天風呂で天然温泉を楽しむほか、低温風呂・フィンランドサウナ・海水冷水がごさいます。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
対流式(ストーン)	85°C	○	○



**WEB SITE**  
温泉  
泉質:カルシウム・ナトリウム硫酸塩泉

住所/爾志郡乙部町館浦494-1・アクセス/JR函館駅より車で約90分

TEL0139-62-3344・営業時間/15:00~20:00・定休日/年中無休

## 16 駒ヶ峯温泉ちゃっぷ林館

森町

北海道森町の雄大な駒ヶ岳を望む、豊かに噴き出るアルカリ性低張性泉の源泉かけ流しの温泉。浴室内と露天に大型でゆっくりととのえるサウナと水風呂が供えられており、多くのサウナファンが集う。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
ガス	85~95°C	○	○



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:アルカリ性低張性高温泉

住所/茅部郡森町駒ヶ岳657-16・アクセス/JR函館駅より車で約40分

TEL01374-5-2880・営業時間/10:00~21:00(最終受付20:20)・定休日/不定休、1/1

## 17 ペコレラサウナ

八雲町

広大な牧草場が目の前に広がるロケーションに設置されたサウナで、道南杉の香りを感じながら体を温め、天空水風呂でクールダウン。雄大な景色を見ながらととのう、至高の体験をお楽しみいただけます。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
ドライサウナ	100°C	○	○



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉

住所/二海郡八雲町上八雲296-1・アクセス/JR八雲駅より車で約15分

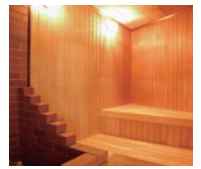
TEL090-1230-2808・営業時間/10:00~21:00・定休日/不定休

## 18 クアプラザピリカ

今金町

美利河ダムの向いの山麓に建つ温泉宿泊施設。木立と青空の景色が爽やかな露天風呂や、サウナ、水風呂を備えた大浴場があり、清潔感のある浴場で開放感のある湯浴みを楽しめます。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
対流式(ストーン)	95°C	○	○



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:カルシウム・ナトリウム硫酸塩・塩化物泉

住所/瀬棚郡今金町字美利河205-1・アクセス/JR長万部駅より車で約25分

TEL0137-83-7111・営業時間/12:00~22:00(最終受付21:00)・定休日/無し※但し4月及び11月に7日間程度メンテナンス休館有

## 19 奥尻ゲストハウスimacoco

奥尻町

出逢いと感動体験を大切にしている宿が運営する道南の離島・奥尻島の美しい海岸に設置されたテントサウナ。目の前に広がる海または湧き水が水風呂という、解放感満点の体験ができます。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
テントサウナ	80°C	○	○



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:ナトリウム塩化物・硫酸塩泉

住所/奥尻郡奥尻町字湯浜100・アクセス/奥尻港フェリーターミナルより車で約30分

TEL080-3237-8988・営業時間/14:00~10:00・定休日/不定休

## 20 温泉ホテルきたひやま

せたな町

開放感たっぷり的大浴場と、野趣あふれる岩造りの露天風呂、入室可能人数10人、室内温度は90°Cの遠赤外線型ドライサウナと、17°Cの水風呂でのんびり温浴を楽しめる癒しのスパホテルです。

サウナタイプ	温度	水風呂	外気浴
ドライサウナ	90°C	○	—



**WEB SITE**  
レストラン併設  
温泉  
泉質:ナトリウム塩化物・硫酸塩泉

住所/久遠郡せたな町北檜山区徳島4-16・アクセス/JR長万部駅より車で約45分

TEL0137-84-4120・営業時間/10:30~22:00(最終受付21:00)・定休日/無休(年2日休館日有)