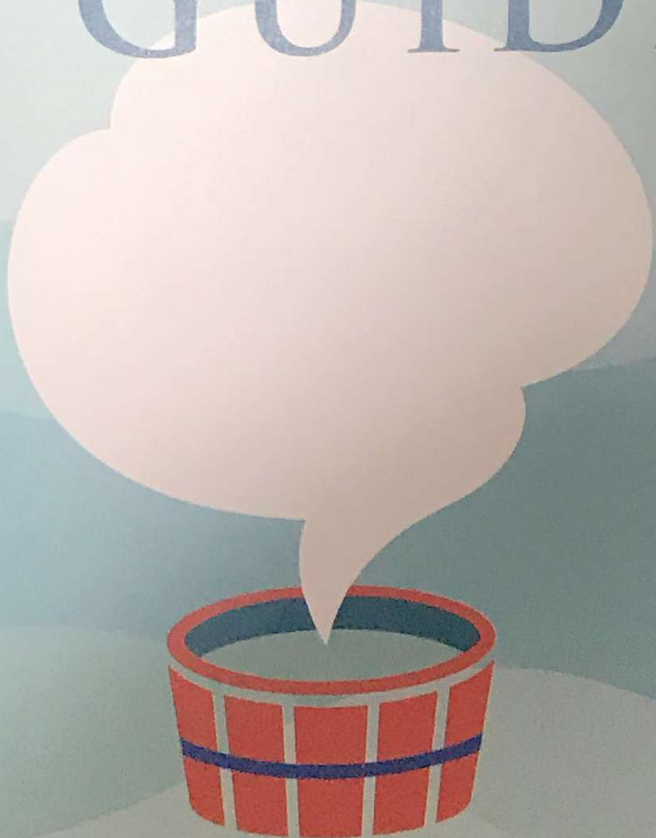


TOYOTOMI ONSEN

湯治

GUIDE BOOK



豊富温泉湯治ガイドブック

効果的な湯治をしていただくために

はじめに

豊富温泉には、全国各地から様々な皮膚疾患に悩む方が湯治においでになります。中でもアトピー性皮膚炎(以下アトピー)や尋常性乾癬(以下乾癬)でお悩みの方は多く、主治医の薦めでお見えになる方も年々増えてきております。

多くの方は症状が改善してお帰りになれますが、中には良くなられてもその状態を維持できない方もいらっしゃいます。

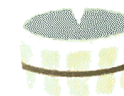
どうすれば湯治中に早く症状を改善させられるか、
どうすれば湯治で改善できた皮膚の状態をそのまま維持し続けられるか、
それが皮膚疾患で湯治においでになった方の一番悩まれるところでもあります。
私達はこれまで、湯治された皆様からのご意見やご感想を参考にさせて頂き、より高い効果を感じて頂くための湯治方法について考えて参りました。

「効果的な入浴とは何か？」についてより深く検討し、「湯治ガイドブック」を発刊する運びとなりました。

私達は、皆様にこの冊子を活用して頂き、豊富温泉での湯治をより良い、有意義なものにして頂けるようお願いしております。

「ふれあいセンター」健康相談員 齋藤 真由美
豊富温泉コンシェルジュ 奥村 歩 尾崎 滋
豊富町温泉保養宿泊所「湯快宿」管理人 高橋 亮

目次



- 02 はじめに
- 04 豊富温泉の基礎知識
- 06 湯治のすすめ ～ミライノトウジ～
湯治に関するFAQ
より効果的な湯治にするために
- 12 豊富町のお役立ちスポット
- 14 湯治ガイドブック発刊によせて
- 15 豊富町へのアクセス・豊富温泉MAP

豊富温泉の基礎知識

大正末期、この辺りの地域では石油の試掘が行われておりました。1926年(大正15年)、試掘中に現在の「ふれあいセンター」裏手にある井戸から天然ガスとともに温泉が噴出し、翌1927年(昭和2年)には温泉地域内に簡素な小屋と浴槽が設けられ、付近の住民の入浴が認められるようになったのが豊富温泉の始まりです。

豊富温泉の歴史

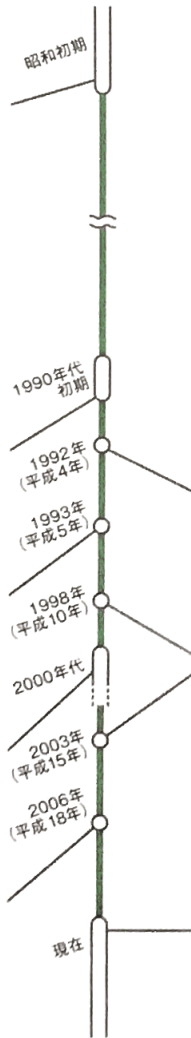
昭和初期の頃から既に、当時の研究機関の調査により、筋肉や関節の疾患、慢性皮膚疾患、火傷などに効果があると認められておりました。昔からこの地で旅館業を営まれている方からも、火傷は病院にかかるよりきれいに治ったと聞いています。それ以後も、地元の方々には火傷以外にも、漆かぶれや虫刺されなどに効く温泉として親しまれてまいりました。

北海道内の主に乾癬の方達の間でその効能が口コミで広まりはじめる。

「乾癬の会」(現「乾癬の会(北海道)」)の豊富温泉ツアーが始まる。これ以来、毎年恒例となっています。

アトピーの方達の間でも同様に知られるようになる。

「アトピーフォーラム in 豊富」を初めて開催し、以後毎年開催されています。また、日本臨床皮膚科医会のセミナーでも豊富温泉が取り上げられました。



豊富温泉の泉質

豊富温泉で供用されている温泉には、ナトリウム-塩化物泉(弱アルカリ性高張性低温泉)とナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉(弱アルカリ性高張性高温泉)の2種類の泉質があり、いずれも黄濁し、井戸からは石油や天然ガスとともに湧出してくるため僅かに油分を含んでいます。乾癬、アトピーに対しては、油分に含まれるタールが抗炎症作用を発揮すると考えられます。

国民温泉保養地に指定される。

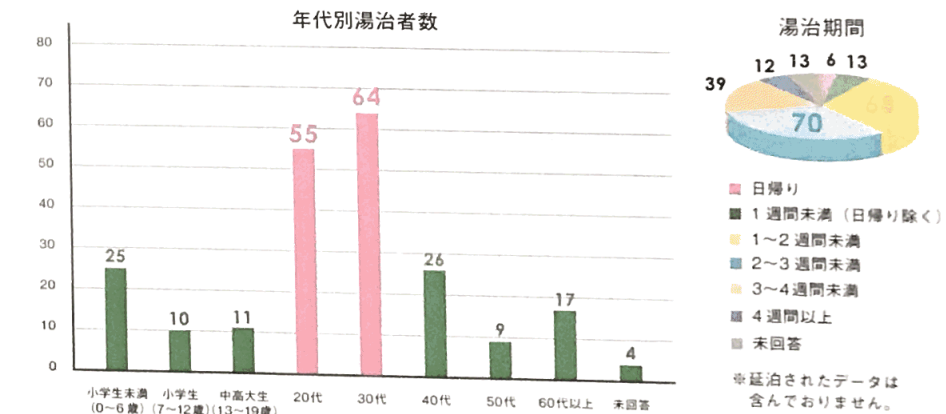
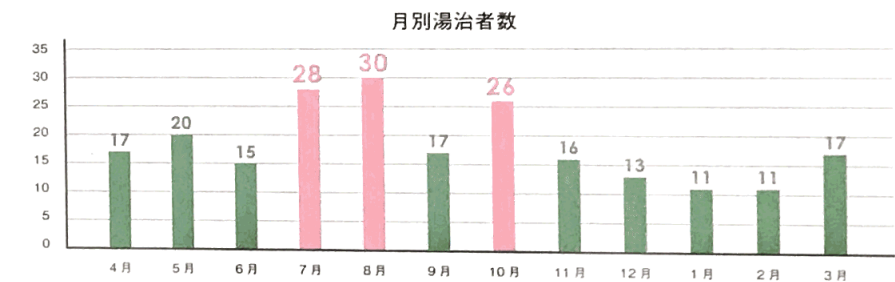
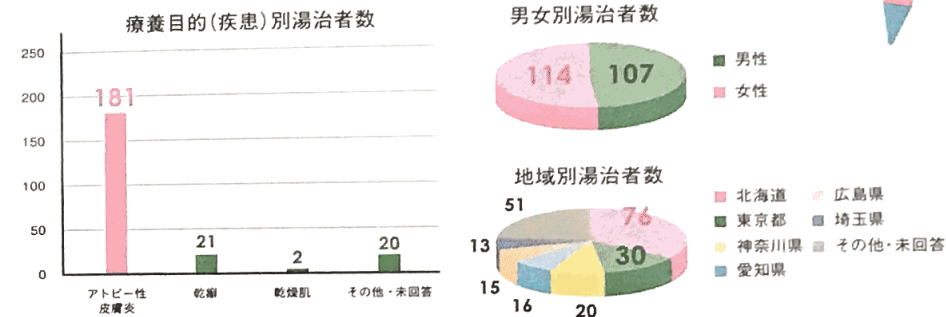
1998年(平成10年)と2003年(平成15年)に、道立衛生研究所の内野氏らの研究によって、アトピー性皮膚炎や尋常性乾癬に対する効果を認める報告がなされる。

現在では全国各地から皮膚疾患の療養のために湯治においでになる方の数は年々増加しております。湯治にお見えになる方の増加とともに、現在では、症状の改善に一定の効果認め、療養の手段の一つとして豊富温泉を薦める医師も増えてきております。

湯治データ

平成26年度(平成26年4月1日～平成27年3月31日調べ)

※コンシェルジュ・デスク及び健康相談室へ湯治相談にいらした方にご記入頂いたカードを基に集計



湯治のすすめ ～ミライノトウジ～



湯治とは？

湯治とは、一般的に「温泉地に長期間(少なくとも1週間以上)滞留して特定の疾病の温泉療養を行なう行為」のことを指します。

また、それ以外にも、農閑期に疲れを癒すため

温泉地に長期滞在することを言う場合もあります。

本来の目的である「療養」はもちろん、

疲労を回復させて健康を保持するための「休養」「保養」の場として温泉地を利用されています。



湯治に関するFAQ

Q どのくらい入浴すればいいの？

➔ A 1日に2～3回入浴し、浴場で過ごすのは1回当たり45分から1時間がおおよその目安です。

早く良くしたいという思いから回数を多くしたり、長湯したりされる方もいらっしゃいますが、十分な休憩を取らず、がむしゃらに入り続けることは逆に回復力を鈍らせるだけでなく、感染症を発症するなどのリスクを高めてしまいます。

湯治浴場の浴槽は、ゆっくりと何度も湯に浸かることができるよう温度を低めに設定していますが、ぬるいから疲れないということではありませんので、くれぐれもご注意下さい。皮膚の症状の有無に関わらず、湯治を始めてから数日後に「湯疲れ」を覚えるようになります。真水と異なり、温泉のお湯は疲れを自覚しにくい傾向がありますが、それでも体力は徐々に消耗していきます。数日間湯治をしている間に頭痛や倦怠感、食欲低下などが生じた時は、入浴回数を減らしたり時間を短くしたりして体を休ませるようにして下さい。

疲れにくい入り方としては、「足元のかけ湯から始まり、徐々に湯船に体を浸して5分程度肩まで浸かり、温まったら一旦浴槽から出て浴場内で20分程度ほてりがおさまるまで休み、また湯に浸かる」ということを幾度か繰り返す入浴方法をお奨めします。

Q どんな効果がありますか？

➔ A はじめは悪化したようになりますが、徐々に症状が改善していくようです。

乾癬もアトピーも、総じて湯治を始めてから一旦、皮膚の症状が悪化したようになり、その後改善していく傾向が見られます。乾癬は、早い方で2日目以降から皮膚の赤みが徐々に薄くなり、やがて全体的に茶色に変化するようです。皮膚が剥がれ落ちる速度も普段よりも早まり、盛り上がった部分が徐々に平らになっていくようです。

アトピーは、初日から数日間は入浴後の乾燥が強まって皮膚全体が張り、逆に辛い状況になることも少なくありませんが、概ね5日前後から乾燥や張り感は和らぎ、滲出液や傷も減ってくるようです。乾癬同様、何度も皮膚が剥がれ落ちますが、徐々に細かくなり量も減って、やがて掻いても傷になりにくい皮膚に入れ替わっていくようです。痒みは、どちらの疾患も皮膚の症状の改善と比例して軽減するわけではないようですが、帰られる頃には「湯治を始める前に比べると緩和した」というご感想を頂いています。

Q 滞在期間はどのくらい？

➔ A 2週間以上、3週間くらいが目安です。

湯治をされる前の症状の度合いや体質などにより個人差はありますが、乾癬、アトピー共に、概ね2週間以上3週間位が一つの目安になっています。特に症状が悪化している場合、経済的・時間的に許されるのであれば3週間程度の日数を確保されると良いようです。

Q 温泉の「原油」はどのように使うのですか？

➔ A そのまま患部に塗ったり、
温泉の湯で薄めてから肌になじませます。
使用前にパッチテストをすることをおすすめします。

「ふれあいセンター」の湯治浴場には、原油そのものをポンプ式のボトルに入れて置いています。使い方としては、そのままか、または温泉の湯で薄めて患部に塗り、少し時間をおいて肌になじませてから湯船に浸ります。乾癬の方には原油の効果が高いようですが、アトピーの方の場合には刺激が強すぎて、逆に痒みや炎症が起こったりすることもあります。

いずれにせよ、まず1～2日は温泉に入り、豊富温泉のお湯に慣れから使用するかしないかを判断されるのが良いでしょう。油を塗って試される際には、パッチテストの要領で症状の出していない、例えば二の腕の皮膚に少量を塗ってみて、数時間異常が起きないことを確かめてから使うようにして下さい。また、使用する場合も頭皮や顔面に塗ることは避けましょう。

「ふれあいセンター」内の 浴場の使い方

湯治目的の方は、心身への負担が軽くて済む湯治浴場の利用をお奨めします。「ふれあいセンター」開館(8時30分)～10時頃までは湯治浴場の湯には油の量が多いので、油が苦手な方はその時間帯を避けられるか、一般浴場を利用されると良いでしょう。

また、症状が落ち着いてきたら随時一般浴場で短時間入浴し、疲れをためない内にしっかり温まって、全身まんべんなく汗をかくようにするというのも一つの方法です。浴場の床は油で滑りやすくなっているので、くれぐれも転倒には注意して下さい。



Q 湯治中に注意することはありますか？

➔ A 疲労や体力消耗による感染症にご注意を！

疲労の蓄積や体力の消耗などで感染症にかかってしまうことがあります。特に注意して頂きたいのは、アトピーの方において発症しやすいヘルペスウイルスによるカボジ水痘様発疹症です。

これは、どこにでもあるウイルスで、成人の二人に一人はいつの間にか感染しています。一度感染すると体内から排除することはできないものですが、普段はおとなしくしているので問題はありません。しかし、体力低下や体調を崩した際に活発になり、症状として現れることがあります。

一般的には唇周辺の水ぶくれやかさぶた(口唇ヘルペス)程度で済みますが、アトピーの方は広範囲に水疱とかさぶたが出来、容易に重症化します。更に皮膚のバリア機能が弱い為、うつったり、影響を受けたりしやすいというリスクもあります。カボジの症状に気付かず、または気付いても無理して入浴を続けることで、周りの方にも感染させてしまうこともあるのです。そのほか婦人科感染症も免疫力が下がった時にかかりやすくなります。生理中や体調不良時に長湯を続けることは、自身を守る上でも賢明な湯治方法とは言えません。

もしアトピーや乾癬以外の皮膚の症状や婦人科の症状(強い痒みや多量のおりものなど)が出た場合は、なるべく早く健康相談員(保健師)、コンシェルジュや「湯快宿」管理人(共に湯治経験者)にご相談下さい。

お風呂のマナー

公衆浴場やホテル・旅館の内湯は、家庭の風呂とは違い、多くの方と一緒に使う場です。
常識とゆずりあいの心をもってご利用下さい。

- 湯船に入る前は腰回りを中心にしっかりと掛け湯をしましょう。
- 手ぬぐい・タオルは湯船に入れないようにしましょう。
- 湯船の中で身体を擦ったりせず、静かに湯に浸かりましょう。
- 湯船にもぐらないよう、また、長い髪は束ねるようお願いいたします。
- 浴槽の栓を勝手に抜いて、掛け流しを妨げるようなことはお止め下さい。
- 吐き気、腹痛、生理中の時は入浴を控えるようにしましょう。
- 概ね小学3～4年生以上の男児は男湯をご利用下さい。
- 症状が辛くやっとの思いで湯船に浸かっている方も多数おられます。湯船に飛び込んだり、泳いだり、おもちゃをたくさん持ち込んで騒ぐことはお止め下さい。
- 浴場内でのスマートフォン・タブレット等の使用はお控え下さい。

より効果的な湯治にするために

豊富温泉では、湯治に来た方々からのご意見・ご感想をもとにまとめた「より効果的な湯治にするために心がけたい4つのポイント」を紹介しています。それは私達が、温泉に入るだけが湯治ではなく、普段の不規則な生活を見直すこと、運動不足やストレスの解消をすることが、早期改善、帰ってからの健康維持につながるのではないかと考えるからです。

Point. 1 「睡眠」

睡眠は皮膚の回復力を高めるためにとても重要なポイントです。一般的にお肌のゴールデンタイムは22時～2時の間（この時間の睡眠中に多量の成長ホルモンが分泌されます）と言われていますが、仕事が忙しい、症状が辛い、痒みや自律神経の乱れでなかなか眠れないという方もいらっしゃいます。

湯治を始めてから数日間は更に痒みが強まり、夜間ますます眠れなくなることもあります。入浴を重ねていくうちに炎症や痒みの緩和がみられ、心地よい疲労感で自然と眠れるようになる傾向にあります。

丈夫で健康的な皮膚を作るには「質の良い睡眠」を取ることがとても大切です。普段から夜ふかしが習慣になっている方も、なるべく早く就寝することを心がけましょう。



Point. 2 「食事」

1日数回入浴するという事は、想像以上に体力を使います。皮膚の症状を改善させるためにも、きちんとした食事を摂ることも重要なポイントです。まずは1日3食、栄養バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

自炊の宿に宿泊されている方の中には食事を抜いたり、カップラーメンやインスタント食品で済ませたりして、食生活が乱れてしまっている方もいるようです。症状の悪化から不規則な生活になってしまい、食事のバランスが崩れてしまっている方は、湯治中で時間に余裕があるうちに、是非、食生活の改善に取り組んでみて下さい。

食事の質・量・時間に気を配ることが、帰ってからの体調の維持に役立ちますので、ぜひ心がけて下さい。



Point. 3 「運動」

新陳代謝を高め、血流改善に効果のある運動はとても大切なポイントです。運動の利点としては、「全身の運動で血流が増加し、代謝がよく



なり、回復力が増す」、「発汗量が増し、その水分が皮脂と混ざって膜となり、汗に含まれる尿素、ペプチド、乳酸などの天然保湿成分とともに皮膚バリアの機能が強化される」、「運動でストレスが発散され、自律神経のバランスの乱れが解消する」などが挙げられます。

動くのもやっという状態でしたら場合には、まず毎日の入浴を続けることが第一ですが、少し体が楽になってきたら適度に運動を取り入れてみましょう。最初は温泉の周辺を歩く程度で構いません。あまり無理をせず、温泉に入る体力を残しておくようにしましょう。

豊富町では温泉周辺にフットパスを整備しています。体調に合わせてロングコース・ショートコースを選んでご利用下さい。

Point. 4 「こころの栄養」

豊富温泉の良さは優れた泉質からもたらされる効能ももちろんですが、多くのよき理解者・仲間を得ることができるということも大きな利点であります。普段の生活では、皮膚疾患を持つ方同士が悩みを打ち明け合い、共感しあえるような環境は中々ありません。豊富温泉には、全国各地から同じ悩みを抱えた方が救いを求めて集まってきます。皆さん、今まで辛い思いをしてきたのではないのでしょうか。皮膚疾患が原因でやりたいことを諦めてきた方、自信を失って前が見えなくなっている方もいるでしょう。そんな悩みを打ち明けられる環境がここにはあります。

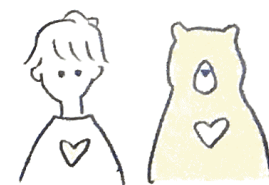
はじめは症状が辛く、不安もあって中々気分が乗らないかもしれませんが、次第に温泉で症状が和らいできたら、周りにいる方たちに積極的に声をかけてみて下さい。きっと温泉の効能と同じくらい得るものがあるでしょう。

湯治は本来娯楽ではありませんが、楽しむことも大切です。療養中に、何かを楽しむこと、できれば誰かと共に楽しく過ごせる時間を作ることによって、充実した気持ちになり、緊張が緩和し、更に症状が和らいでいきます。体にだけでなくこころにも栄養を与えられるよう、ここでの出会いの機会を十分に活用しましょう。共に病氣と戦う仲間を見つけることで勇気を得て、体調がよくなり、将来への自信につながります。

このように「こころの栄養」をしっかり取ることは、病気を治していく上でとても重要なポイントと言えるのです。

湯治にいらした方々から、「なるべく短い期間で、湯治の効果をj得るにはどうしたらよいでしょうか?」、あるいは「どうすれば帰ってからも良い状態を維持することができるでしょうか?」というご相談をよく受けます。これは、湯治される方々にとって大きな課題です。

以上に挙げた「より効果的な湯治にするために心がけたい4つのポイント」を意識して湯治療養することが、きっと皮膚症状の改善への近道となるでしょう。



豊富町のお役立ちスポット

豊富温泉では、湯治に来た方々をサポートするための様々な施設・サービスを提供しております。湯治期間中を有意義に過ごすためにも、ぜひ活用してみてください。

ふれあいセンター

一般用(40～41℃)と湯治用(38～39℃)の浴場を備えた町営の日帰り入浴施設です。どちらも泉質は同じですが、特に湯治浴場は、ゆっくり湯船に浸かりながら、同じ悩みをもつ方同士が語り合える場としてご利用頂いております。内湯のある宿泊施設にお泊りの場合も、ぬるめのお湯に浸かりたい場合は、「ふれあいセンター」で入浴をされることをお奨め致します。

館内には保健師常駐の健康相談室や、総合案内所兼憩いの場「コンシェルジュ・デスク」が皮膚疾患等で湯治される方のサポートのために設置されております。



●ふれあいセンター

☎ 0162-82-1777 ☎ 8:30～21:00(入館は20:30まで。年末年始は短縮営業)

元旦や整備日(例年は4月上旬の数日間)以外は無休。

☎ 大人510円/小学生250円(毎月26日は大人250円、小児無料)

※湯治の方は、この料金で1日何度でもお入り頂けます。またお得な回数券もございます。

詳しくは「ふれあいセンター」スタッフにお問い合わせ下さい。

※無料休憩室(広間)、授乳・おむつ替えスペース、売店、食堂、公衆電話があります。

健康相談室(ふれあいセンター内)

皮膚疾患等の症状を抱えながらの湯治は、お湯に浸かるだけでもかなりの体力を使います。また、湯治を始めてから症状が刻々と変化します。誤った湯治方法や、起こった現象をご自身の判断で軽視し、不安を抱えたまま湯治を続けることは、症状改善に結びつかないだけでなく、免疫力の低下を招いて感染症を発症する等、周囲の方々に影響を及ぼすことにもつながります。

初めての方は、まず健康相談員やコンシェルジュに湯治方法をお尋ね下さい。また、入浴を重ねる中で起こる湯疲れや体調変化等についても、随時相談員にご相談下さい。

●健康相談室

☎ 月・火・木・金 10:00～12:00、土 10:00～15:30 場所:「ふれあいセンター」内、1階奥の広間

☎ 月・火・木・金 13:00～15:30 場所:「ふれあいセンター」内、2階広間(運動体験スペース)

※上記受付時間に変更となる場合があります。

※医療機関に受診が必要な場合は、6km程離れた豊富町市街地にある「豊富町国保病院」に対応して頂いております。



豊富温泉

コンシェルジュ・デスク

コンシェルジュ・デスクは、「総合案内所」兼「湯治客の憩いの場」となっております。アトピーでの湯治経験のあるスタッフが、快適な湯治生活をサポートいたします。

主なサービスは、湯治相談・観光案内・イベント企画・レンタカー・レンタサイクル・レンタルオフィスなど。

湯治にお越しの際は、最初にコンシェルジュ・デスク

に足をお運び下さい。皆さん、日頃から病気の辛さや苦勞を分かってもらえず、孤独やストレスを抱えていらっしゃる。豊富温泉で同じ悩みを持つ仲間同士、励まし合ったり、冗談を言い合ったりして、心も身体もリセットしてお帰りになって頂ければ幸いです。

コンシェルジュ・デスクでは、湯治仲間同士のコミュニティ作りのお手伝いもしております。ポータルサイトやfacebookなどを通じてネットワークが形成されています。是非ご活用下さい。



●豊富温泉コンシェルジュ・デスク

☎ 9:00～17:00(12:00～13:00 昼休み) ☎ 0162-82-3782

✉ vivatoyocon@gmail.com

🌐 豊富温泉ポータルサイト～ミライノトウジ～ <http://www.toyotomi-onsen.com/>

豊富町温泉保養宿泊所 「湯快宿」

湯快宿は、湯治の滞在費用を少しでも低く抑えたいと望む乾癬患者の申し入れを受けて、豊富町が1999年(平成11年)1月に開設した自炊形式の宿泊施設です。乾癬やアトピーなど、皮膚疾患の療養のための湯治で2泊以上宿泊する方が利用できます。

2002年6月以来、豊富温泉での湯治によって症状の改善に至った患者が施設の管理を任されております。



宿泊料金(税抜き)		
	大人 高校生以上 (おひとり様)	子供 小・中学生 (おひとり様)
1名1室	2,500円	2,000円
2名以上 1室	2,000円	1,600円

「湯快宿」に到着時に宿泊申請の手続きをお願いしております。宿泊料金は、その際に現金でお支払い頂いておりますので、予めご用意下さい。

全室2日前までの事前予約制となっておりますので、Eメール、電話、FAX、手紙のいずれかで申し込み下さい。

〒098-4132 北海道天塩郡豊富町宇温泉

豊富町温泉保養宿泊所「湯快宿」

☎ 0162-82-3900

✉ yukaijuku@comet.ocn.ne.jp

🌐 <http://yukaijuku.com/new.html>

※10月から5月までは上記費用に加え、1名1泊当たり300円の冬季諸経費がかかります。

※長期滞在や3名以上利用時の割引制度があります。詳しくはWebsiteをご確認ください。

湯治ガイドブック発刊によせて

小林皮膚科クリニック 院長 小林 仁

豊富温泉湯治ガイドブックの刊行、ご苦勞さまでした。湯治で豊富温泉を訪れる皆さまに心強い道しるべとなるでしょう。

さまざまな皮膚疾患がある中でも、アトピー性皮膚炎、乾癬は重症で難治性であり、毎日の生活に大きな苦痛を抱えている方が多くおられます。両者ともにまだ根本的な原因について未解決のままであり、治療法も対症療法にとどまっていることから、不安を抱かれたり、また治療を諦めたりする方も大勢ではないでしょうか。そんな時、自然の恵みである温泉で皮膚がきれいになるとしたら、どんなに心強いことでしょうか。そんな夢を実現させてくれたのが、豊富温泉でした。私と豊富温泉の出会い、今からもう20年以上も前にさかのぼります。乾癬の会の方たちと一緒に訪れたのが最初でした。わが目を疑うような特徴的な温泉、しかしその効果にわが目を見張ったのも事実でした。

その後、乾癬の会の方々、アトピーフォーラムの方々、そして歴代の町長さまはじめ豊富の皆さまの努力によって、豊富温泉は湯治施設としての役割を果たしつつあります。この湯治ガイドブックの活用をステップに、ますます豊富温泉の効用が正しく広まり、そしてアトピー、乾癬が平癒されることを祈念しております。

藤澤皮膚科 院長 藤澤 重樹

アトピーと乾癬患者にとって聖地とまで評される豊富温泉。日本最北端の豊富温泉には、かすかな石油臭をとまなうモール泉がアトピーや乾癬を治してくれると話題になり、全国から多くの観光客と湯治客が訪れています。

これまで治療に頑張ってきたが改善に時間がかかり、大変な思いをされている患者さんに豊富温泉を奨めています。泉質は美肌・消毒・炎症鎮静効果のある炭酸水素、メタケイ酸、メタホウ酸、マグネシウムと粗製石油由来のタールが絶妙な配合割合で溶解するアトピーにもっとも適したナトリウム塩化物系モール泉です。

豊富温泉の優れた湯治効果は温泉6割、環境4割といわれるように、温泉以外のプラスアルファの部分の大きいことに感動します。きれいな空気や静けさはもとより、スタッフの皆様はじめ、町の人々、自治体全体の協力が相俟ってこの素敵な心温まる環境が醸成されています。温泉で、普段から蓄積されたストレスを湯で丸ごと洗い流して、のんびりと療養すれば、アトピーも乾癬も雲散霧消。世界的にも類を見ない北の大地が誇る温泉、それが豊富温泉。心から感謝しております。この豊富温泉湯治ガイドブックが皆様の快適な湯治に役立っていただけることを願ってやみません。

豊富町長 工藤 栄光

「豊富温泉は日本にも恐らく世界にも類のない温泉!!」…これほど乾癬やアトピーで悩まれている方々に絶賛を頂ける温泉であるとは、地元にいる私たちが気付いておりませんでした。

私たちの大先輩からは火傷などに大きな効能がある温泉として伝えられてきており、その効能は誇りに思っておりましたが、更に多くの方々にご苦勞されている乾癬やアトピーに劇的な効能がある温泉として高い評価を頂いておりますことは、勿論ご来町頂く経済効果もありますが、皆様方から心から感謝される温泉を持つ町として大変嬉しく思います。

地元としても、日本全国の多くの皆様から「私達の皆である温泉を大事にして下さい。」との切実な声を真剣に受け止め、平成26年を豊富温泉再生元年と位置つけて「療養型温泉」として明確に目標を設定し、官民のコラボレーションで段階的にはありますが整備を進める予定をしておりますので、皆様方と共にある温泉としてお気軽にご利用いただきますよう心からお待ちしております。

豊富町へのアクセス !!

J R
 ○札幌 → 豊富…特急 約4時間30分
 ○旭川 → 豊富…特急 約3時間
 ○函館 → 豊富…特急 約10時間

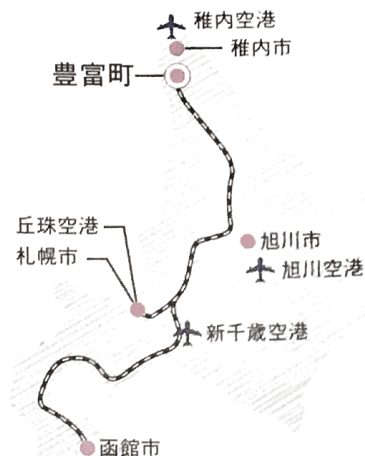
バス
 札幌 → 豊富温泉 都市間バス
 ○札幌 → 豊富…特急 約5時間15分
 [問い合わせ] 沿岸バス株式会社

マイカー
 ○札幌 → 豊富…約5時間半
 ○旭川 → 豊富…約4時間
 ○稚内 → 豊富…約40分

飛行機
 ○東京 → 新千歳空港…約1時間30分
 ○東京 → 旭川空港…約1時間35分
 ○東京 → 稚内空港…約1時間50分
 ○新千歳空港 → 稚内空港…約50分
 ○丘珠空港 → 稚内空港…約60分
 ○大阪 → 稚内空港…約2時間10分(5月~10月)

稚内空港から豊富温泉までのアクセス

○稚内空港 → 豊富温泉…車またはレンタカーで約40分



豊富温泉湯治ガイドブック | 発行日 | 平成27年8月 | 発行者 | 豊富町役場
この事業は公益財団法人北海道市町村振興協会(サマーズンボ室くじの収益金)の助成を受けて実施しています。