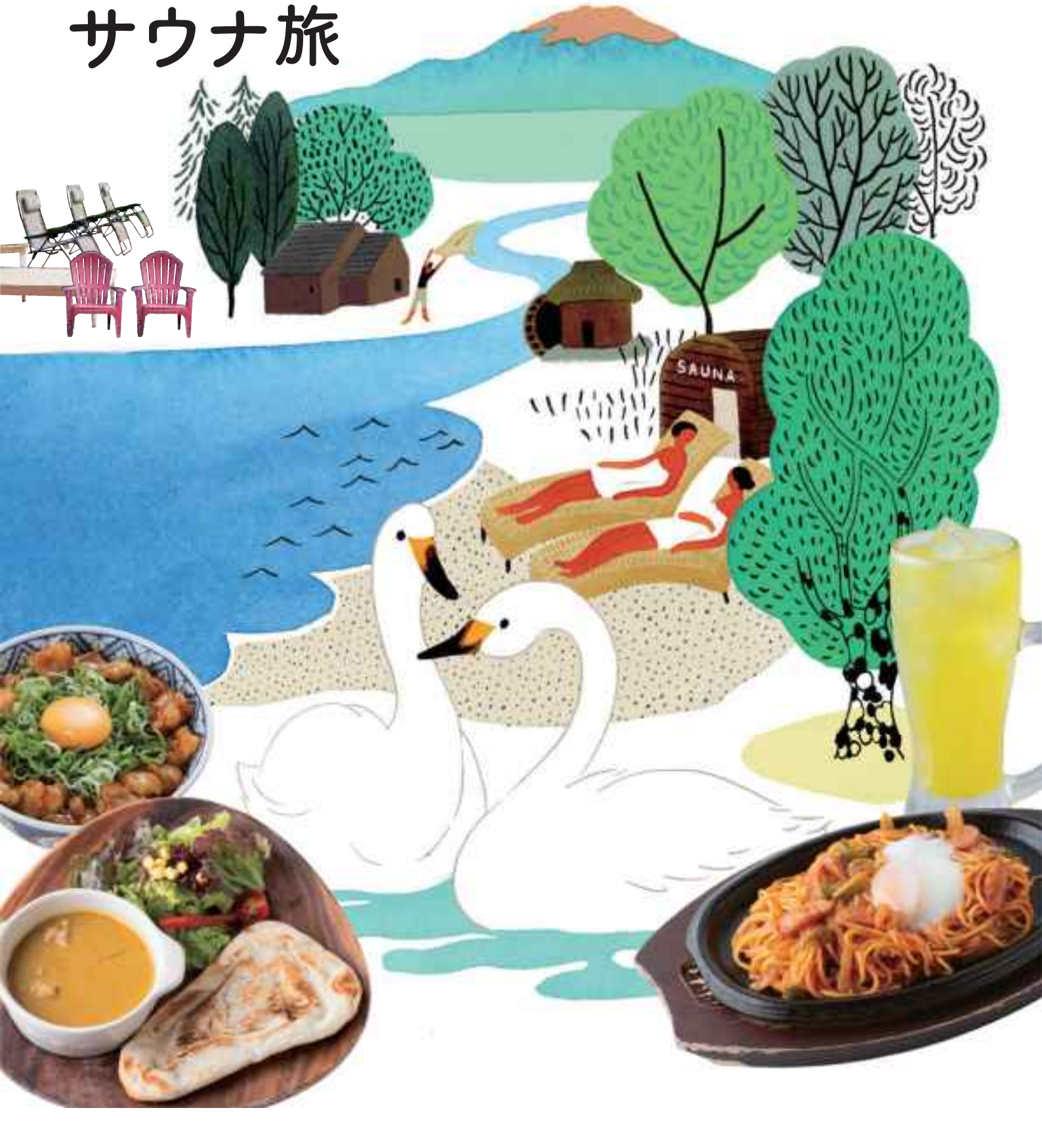
KirariTabi

TRAVEL MAGAZINE for Sauna Fans

TAKE FREE!
2026

米子でととのう
サウナ旅





山が近い
海が近い
豊かな自然が
水をはぐくむ
だから米子の
サウナは
ひと味違う



上／むきばんだ史跡公園から市街地や弓ヶ浜半島を一望
下／弓ヶ浜半島から美保湾越しに淀江、大山を望む





米子でととのうサウナ旅

「サ活」「サ旅」などの言葉も生まれ、空前のサウナブームが訪れている日本。実は、米子（よなご）はサウナを有する施設がひしめく山陰屈指のサウナ激戦区。山、海、まちが揃う米子にはそれぞれに見どころがありそれぞれの施設で趣向が異なる。ひとつ共通しているのは名峰・大山がはぐくむ良質な水。サウナに欠かせない水風呂で、清らかな水を肌で感じ極上の〝ととのう〟を味わって。



米子の水は質がいい！

大山山麓には西日本最大級のブナの原生林が広がる。その地中深くに雨水や雪解け水が蓄えられ、大地の栄養を吸収しながら長い年月をかけてろ過されていく。ブナの森にはぐくまれた水は、適度なミネラルを含んだやや硬めの軟水（74mg／ℓ）、米子市の水道水はナチュラルミネラルウォーターとしてペットボトルで販売されるほどきれい。大山という天然のフィルターのおかげで水道水でも最小限の消毒で済み、水風呂では塩素臭や皮膚への刺激をほとんど感じず、やさしく水に包まれる。

アウフギーサーの五塔熱子さんは「優しくゆっくりと身体に染み込んでいく冷たさが心地良く、大地の恵みを肌で感じることができます」とおススメする。

1 **大山山麓のブナの森の恩恵で伏流水が豊富**
周囲には名水がたくさん！

2 **豊富な水量で**
大手飲料水メーカーも注目

3 **自然のフィルターのおかげで**
水道水が安全でおいしい

今さら聞けない!?サウナとは？ととのうとは？

サウナはフィンランド発祥とされ、実は「サウナ」はフィンランド語。80℃以上の高温のサウナ室で熱を浴びて汗をかき、水風呂や外気浴とセットで楽しむ。この温冷交代浴のセットを何度か繰り返すことで得られる多幸感を「ととのう」といい、血流が良くなることで健康や美容、リラックス効果が期待できる。



協力／五塔熱子（ごとうねつこ）さん

[Profile] 日本を代表する女性アウフギーサー。2023年、ポーランドで行われたアウフグース世界大会で準優勝を飾る。鳥取県のサウナツーリズムプロジェクト「ととのうとっとり」CEA（チーフ・エグゼクティブ・アウフギーサー）を務める。

ととのうとっとり
https://totonou-tottori.jp/
［主催］鳥取県
［運営］ととのうとっとり事務局／（株）一向平キャンプ場





ガーデン風呂にあるワイン樽の形をした「バレルサウナ」は熱の回りの良さが特徴。オートロウリュ・オートファン付き。



おすすめサウナ飯

ラピスパ名物「ナポリタン」1,080 円は王道ナポリタン。熱々の鉄板で味わう「ラムジンギスカン」1,400 円。

Point

広々とした外気浴スペース！

好みのチェアでゆったり寛ぐことができる外気浴は、昼間は明るく開放的。夜は眼上に星空が広がり幻想的な雰囲気に変わる。

サウナ DATA

●サウナ室/男女各15人程度
●水風呂/5人程度 ●オートロウリュ/平日2hに1回、土日1hに1回(バレルサウナのみ) ●セルフロウリュなし ●外気浴スペースあり ●サウナマットあり ●サウナハット貸出あり

施設 DATA

●温泉/弱アルカリ性単純泉
●男女入替/毎月1日、16日
🏠米子市淀江町淀江2-38
☎0859-56-1111
¥ 一般平日1,400円
　土日祝1,500円
　小人600円
🕐 10〜22時 休 木曜
P あり(無料)※詳しくはHPへ ➡

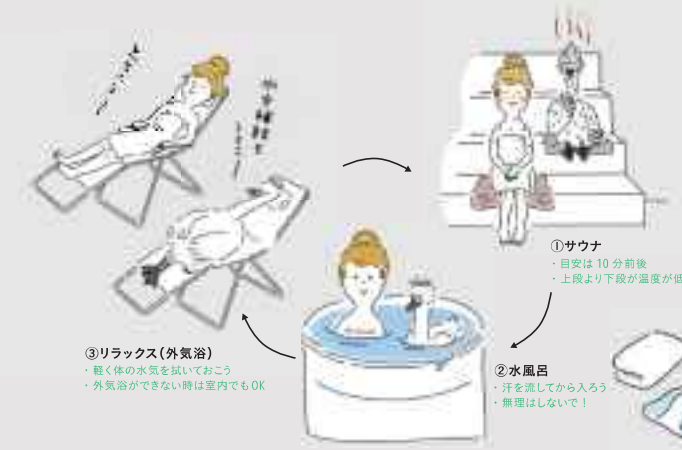


IKIストーブを導入し、「バティオ風呂」のドライサウナ（写真右上）は明るい雰囲気。温度は「ガーデン風呂」側よりやや高め。水風呂は、夏は 15℃、冬は 17℃に調整。アウフグースなどサウナイベントも多く開催している。温泉、サウナ以外に温泉プールもあり、どの世代も楽しめる施設。



心がけたいマナーや注意点

サウナを利用する時は清潔にするのがマナー。体や髪を洗い、全身の水滴を拭き取ってから入室を。水風呂も汗を流してから入ろう。また、安全に楽しむために、体調に合わせて決して無理をせず、サウナ前は必ず水分補給を。なお飲酒後のサウナは危険なので絶対にNG！



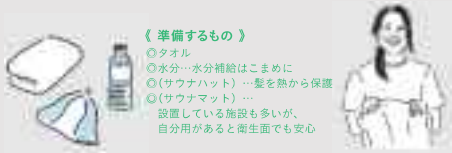
基本のサウナの入り方

基本は「①サウナ→②水風呂→③リラックス（外気浴）」で１セット

サウナに入る前は、体や髪を洗い清潔な状態にし、水分補給も忘れずに。サウナに入る時間は10分前後が目安だが、体調に合わせて調整を。水風呂は無理と感じたら手足に水をかけるor ぬるめのシャワーで汗を流す程度でもOK。その後は、外気浴などで10分ほどリラックス。初心者はこれを2〜3セットが目安。

《 準備するもの 》

◎タオル
◎水分…水分補給はこまめに
◎(サウナハット)…髪を熱から保護
◎(サウナマット)…
　設置している施設も多いが、
　自分用があると衛生面でも安心



YONAGO SAUNA 01

湧くわく天然温泉

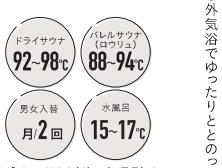
ラピスパ



天然温泉のスパで贅沢サウナタイム

名峰・大山の麓で、ひときわ目を引くヨーロピアンな佇まい。そこは、大山の地下1200mから汲み上げた清らかな天然温泉を贅沢に楽しめるスパリゾート。

ヨーロッパ風庭園をイメージした「ガーデン風呂」は季節の花々が目を楽しませる。もう一方の「パティオ風呂」は南ヨーロッパの修道院の庭園がイメージ。木々の緑が美しい。それぞれの露天スペースに、趣の異なるこだわりのサウナが1室ずつ設置され、水風呂、外気浴への動線もスムーズ。良質な地下水の水風呂で火照った体を引き締めた後は、開放感あふれる外気浴でゆったりととのって。



※「バレルサウナ（ガーデン風呂）」と「ドライサウナ（パティオ風呂）」で毎月1日、16日に男女入れ替え



ガーデン風呂の外気浴スペース。広々とした空間でゆったり癒やされる。夜は上空に満天の星が輝く。

［米子市淀江エリア］









02 淀江ゆめ温泉 P6

施設の中には地元の特産品や野菜の販売コーナーも。温泉スタンドや白鳳の名水（地下水）給水所も併設する。



A 伯耆古代の丘公園

周囲に古代の古墳群があり、園内はアジサイやコスモスなど四季折々の花が彩る。6月下旬～9月には40種もの古代ハスが咲き誇る。



B 天の真名井 あめのまない

環境省の名水百選に指定される山陰を代表する名水。1日約2500トンもの水量を誇る。清らかな湧水と長閑な里山の景色に癒やされる。



C 真名井ばあちゃんのせせらぎレストラン

天の真名井からすぐ。オリジナルの真名井蕎麦を提供している。ばあちゃん秘伝のツユは昔懐かしい味わい。パフェも人気を集め、平日でも行列ができるほど。写真のいちごパフェは12月中旬から5月中旬までの期間限定。











サウナの後はオロポで潤う！

01 湧くわく天然温泉 ラピスパ P4

温泉とサウナのほかに、食事やリラクゼーションなどを楽しめる。なんとドッグランも併設。オリジナルサウナグッズも充実している。

サウナ旅
淀江
YODOE
古代ロマン編

大自然と古代淀江ロマンを肌で感じる

大山の麓にあり自然豊かな淀江地区は、遺跡が多く残る古代淀江ロマンあふれるエリア。食、名水、温泉、遺跡…とコンパクトに見どころが集中しているので、サウナと一緒に気軽に旅を楽しめる。なお、移動は車がおすすめ。公共のバスも走るが、本数が少ないので利用する際は事前の確認をしっかりと。旅の締めくくりにおすすめしたいのは日本最大級の弥生集落遺跡が広がるむきばんだ史跡公園。米子のまちや日本海を見下ろす絶景が広がる。

D むきばんだ史跡公園

史跡公園に整備された日本最大級の弥生集落遺跡「妻木晩田遺跡」。住居なども復元され、絶景とともに古代淀江ロマンを堪能できる。





緑に囲まれた露天風呂。女湯はベンチが一脚、男湯には寝台スペースとベンチ一脚があり、男女ともとのい場で外気浴ができる。写真は女湯。





水風呂は大山の恵みの地下水で、やわらかな肌触り。サウナは床板に国産ヒノキを使用し、シンプルな高温サウナを楽しめる。地元の常連客が多いが、気さくに話しかけてくれる。



YONAGO SAUNA 02

天然温泉かけ流し

淀江ゆめ温泉 白鳳の里

Point

常連好みのシンプル高温サウナ

シンプルなドライサウナだが、高い温度設定は地元の常連客から高い人気を誇る。毎日のように通う人も。

サウナ DATA

●高温ドライサウナ/男10人程度、女5～6人程度
●水風呂/2～3人程度●ロウリュなし●外気浴スペースあり●サウナマットあり●サウナハット貸出なし（販売あり）

施設 DATA

●温泉/弱アルカリ性単純泉
●男女入替/なし
♠米子市淀江町福岡1547
☎0859-56-6801
¥大人850円、中高生600円、小人（3歳～）450円
◷平日10～21時、土日祝～22時
休 第4水曜 P あり（無料）
※詳しくはHPへ ➡

大山の恩恵を受ける名水の里の高温サウナ

中国地方最高峰の大山の裾野にあり、名水百選（環境省）に選定されている「天の真名井」から車で5分足らず。源泉かけ流しの弱アルカリ性単純泉は肌にやさしく、2000年の開業以来、地元から愛されている。

男女それぞれの浴室に設置されているのは高温のドライサウナ。男風呂は100℃、女風呂は90℃と高めの温度設定だ。サウナ室を出てすぐの水風呂は、地下水100%。一年を通じて15℃ほどに保たれ、キンと冷えて気持ち良い。森林浴気分を味わえる露天風呂では外気浴も可能。サウナ初心者からベテランまで、気軽に楽しんでほしい。

高温ドライサウナ（女） 90℃
高温ドライサウナ（男） 100℃
男女入替 なし
水風呂 15℃



おすすめサウナ飯

「田舎飯定食」1,650円。郷土料理の「いただき」もセットに含まれる。「鶏のから揚げ」単品700円。定食は1,030円。「みれも夢サイダー」280円。ゆめ温泉の源泉を使ったサイダー。毎週金曜日の「サウナの日」は、ビール・ノンアル系ドリンクが300円。





オロポと、みれもどっちにする？









真新しい板からヒノキが香る「ゆ〜風呂」のサウナ。水風呂は２槽ずつあり、深さが異なる。露天風呂には外気浴用のチェアが置かれている。

YONAGO SAUNA 04

皆生の源泉・湯元

OUランド

水風呂 20℃前後

遠赤外線サウナ（男女とも） 80℃〜

男女入替 週/1回



皆生温泉の湯元で心も体も温まる

皆生の温泉街の入り口に位置し、源泉・湯元が運営する温浴施設。入り口には湯薬師様が祀られ、利用客をお出迎え。温泉たまごの茹で場や飲泉所もあり、温泉風情を感じさせる。

リーズナブルな料金設定で幅広い世代に愛されているこちらの施設。お風呂は０形とＵ形の大浴場にそれぞれ露天風呂や人工炭酸風呂があり、遠赤外線サウナを１室ずつ完備する。特に、板の張り替えが行われたばかりの「ゆ〜風呂」のサウナはヒノキが香り、まるで森林浴の気分。温度はともに80℃〜。また、水風呂も20℃前後とマイルドな温度設定でサウナビギナーもゆっくり楽しめる。

おすすめサウナ飯

食事処のんびり亭で提供している「スタミナ牛焼肉定食」1,100円。

その昔、皆生海岸に漂着したと伝わる湯薬師様は、皆生温泉の開湯以来、温泉街の発展を見守ってきた。湯薬師様のすぐそばに、温泉たまごの茹で場や飲泉所がある。施設内で卵の販売は行っていないので、事前の準備を。





サウナ DATA

●遠赤外線サウナ/男女各20人程度●水風呂/男女各2槽●ロウリュなし●外気浴スペースあり
※露天にチェアあり●サウナマットあり

施設 DATA

●温泉/ナトリウム・カルシウム一塩化物泉
●男女入替「お〜風呂」と「ゆ〜風呂」で毎週月曜に入れ替え
米子市皆生温泉1-18-1
☎0859-31-2666
¥大人（サウナ付き）640円
営10〜23時※月1回12時オープン
休なし P あり（無料）
※RVパーク（車中泊）2,000円
※詳しくはHPへ



弓ヶ浜展望駐車場は米子と境港の中間地点。日本海越しに大山を望むビューポイント！





“白砂青松”と称えられる皆生温泉海遊ビーチ。夏は海水浴客で賑わう。

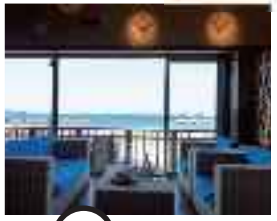
風光明媚で手軽な潮風サイクリング

皆生温泉から境港をつなぐ海沿いのサイクリングコースは、傾斜が少なく気軽にサイクリングを楽しめる。レンタサイクルは皆生温泉の米子市観光センターで借りられる（1日1000円〜）。









「海風呂」の外気浴スペースからは水平線を一望でき、サウナもオーシャンビュー。季節によって異なる日本海の表情を楽しんで。

YONAGO SAUNA 03

日帰り温泉

オーシャン

高温ドライサウナ（女） 85〜90℃

高温ドライサウナ（男） 95℃

男女入替 月/1回

水風呂 23℃

※「海風呂（2階）」と「岩風呂（1階）」で基本毎月1日に男女入れ替え

皆生のビーチを一望 バリ風スパサウナ

山陰を代表する海辺の温泉地として知られる皆生温泉。美しい海岸からは、名峰・大山から弓ヶ浜半島まで見渡すことができる。「オーシャン」は敷地内に独自の源泉を持つ、絶景自慢のバリ風スパリゾート。浴場は２種類。１階は巨石と庭園の野趣あふれる「岩風呂」、２階が日本海の水平線を見渡せる「海風呂」だ。月替わりで男性・女性専用浴場になり、両方に高温サウナを完備。月ごとに異なる趣を楽しめる。温泉・サウナ・ロケーションのセットを堪能できるのが、ここの醍醐味。特にオーシャンビューのサウナは心身ともに解きほぐされる。

館内はバリから仕入れた本場の調度品が、落ち着いた癒やしの空間を演出する。レストランやリラックスルームもすべてバリテイスト。岩風呂は外気浴スペースに寝椅子を４脚設置し、ゆったりと“ととのう”ことができる。

おすすめサウナ飯

「ナシゴレン」680円。本場のエスニック料理！「バリ風チキンスープカレー」850円。





サウナ DATA

●高温サウナ/男女各30人程度
●水風呂/5人程度●ロウリュなし●外気浴スペースあり●サウナマットあり

施設 DATA

●温泉/ナトリウム・カルシウム一塩化物泉
●男女入替/基本毎月1日
米子市新開3-2-46
☎0120-475-203
¥大人1,480円、小人650円
※フェイスタオル、バスタオル、館内着付き
営10〜24時 休なし
P あり（無料）※詳しくはHPへ

サウナ旅 皆生 KAIKE オーシャンビュー編









汗涌房は 40 ～ 45℃の岩盤浴。男湯に高温サウナがある。露天風呂からは日本海を一望。

サウナ DATA
●温泉/ナトリウム・カルシウム一塩化物泉
●男女入替/6時～1階女湯、2階男湯
11時～1階男湯、2階女湯
🏠米子市皆生温泉4-21-1
☎0859-35-0006
¥大人早朝400円、11時～700円、小人400円、汗涌房（11時～）1,400円
※大人と汗涌房は土日祝＋100円
🕒6～10時、11～23時 休 なし
P あり（無料）※詳しくはHPへ ➡

高温ドライサウナ 90℃
水風呂 19℃
※毎日11時に男女入れ替え

YONAGO SAUNA 06

皆生温泉
汐の湯



男女一緒に楽しめる韓国式低温サウナも

皆生温泉の一角にある「皆生ホテル」が運営する日帰り温泉施設。日本海に面し、オーシャンビューの露天風呂では心地良い波音と潮風に癒やされながら、皆生の「汐の湯」を堪能できる。健康や美容に力を入れ、地元住民の常連客も多い。

高温サウナは 11 時から男湯のみだが、男女で利用できる韓国式低温サウナのチムチルバンを導入。「汗涌房（かんふぁぼう）」の名で、カップルや夫婦、ファミリーからも人気を得ている。

施設 DATA
●温泉/ナトリウム・カルシウム一塩化物泉
●男女入替/6時～1階女湯、2階男湯
11時～1階男湯、2階女湯
🏠米子市皆生温泉4-21-1
☎0859-35-0006
¥大人早朝400円、11時～700円、小人400円、汗涌房（11時～）1,400円
※大人と汗涌房は土日祝＋100円
🕒6～10時、11～23時 休 なし
P あり（無料）※詳しくはHPへ ➡

Yonago Sauna Map



01 湧くわく天然温泉 ラビスパ —— P4



02 天然温泉かけ流し 淀江ゆめ温泉 —— P6
白鳳の里



03 日帰り温泉 オーシャン —— P8



04 皆生の源泉・湯元 OUランド —— P9

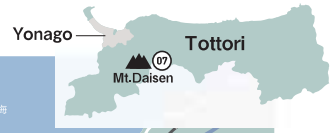


05 マチナカオアシス GOOD BLESS GARDEN P10



06 皆生温泉 汐の湯 —— P11







琴浦町

鳥取のサウナツーリズム拠点 国立公園内のアウトドアサウナで大自然と一体感を味わう！

大山隠岐国立公園内の一向平キャンプ場（琴浦町）に 2020 年にオープン。大山の豊かな自然の中で、本場のフィンランド式サウナを楽しめる。サウナ後はミネラル豊富な天然水でクールダウン。森の中の外気浴でゆったり体を休めて、極上のサウナタイムを満喫して。









07 Nature Sauna ネイチャーサウナ
ロウリュサウナ80～89℃、水風呂10～20℃、男女同室（水着着用）
🏠東伯郡琴浦町野井倉688-130 一向平キャンプ場内
☎0858-57-2100
¥ 平日/1,000円（稼働サウナ：常設サウナのみ）
土日/1,500円（稼働サウナ：常設サウナ、テントサウナまたはN-sauna）
休 月曜10～17時、木曜13～17時、金・土曜10～20時、日曜9～17時
M 火・水曜（冬季休業12月中旬～3月中旬）

ととのうとっとり
https://totonou-tottori.jp/
［主催］鳥取県
［運営］ととのうとっとり事務局
（株）一向平キャンプ場

2026年3月31日発行 ●発行／米子市経済部文化観光局観光課 〒683-8686 鳥取県米子市東町161-2（市役所第2庁舎3階） 電話0859(23)5211
●編集・制作／さんいんキラリ編集部 ●協力／五塔熱子（鳥取県サウナツーリズムプロジェクト「ととのうとっとり」CEA） ●印刷／今井印刷株式会社
※本誌掲載の写真・図版・記事などの複写・転載を禁じます。



YONAGO SAUNA 05

GOOD BLESS GARDEN



米子の中心地で癒やしのひとときを

「マチナカオアシス」をコンセプトに、米子市の中心市街地活性化のシンボルタワーとして 2019 年にオープン。7 階建てのビルのうち、5～7 階がサウナ＆ステイ。サウナ、大浴場、岩盤浴、レストスペース、宿泊キャビンなど充実の設備を整えている。

サウナは山陰屈指の広さを誇り、男女共にオートロウリュ付き。市街地とはいえ、米子は良質な水に恵まれ、水風呂の肌のあたりもやわらかい。立地の良さから、出張客や観光客はもちろん、地元の若い世代の利用も多い。仕事帰りや買い物ついでなど、日常の一コマに癒やしの時間を取り入れて。

サウナ DATA
●ロウリュサウナ/男女各30人程度
●水風呂あり●オートロウリュ30分ごと●セルフロウリュあり●外気浴スペースなし（リラックススペースあり）●サウナマットあり

施設 DATA
●男女入替/なし
🏠米子市角盤町1-27-2
☎0859-21-9996
¥ 大人1,500円※フェイスタオル、バスタオル、館内着付き
🕒 10～翌1時 休 なし
P 有料※宿泊者は無料
※詳しくはHPへ ➡













男女ともに広々とした浴場とサウナ室を完備。サウナ室には 6kl ストーブが 2 台ある。30 分ごとにオートロウリュがあり、セルフロウリュも可。男性側には落ち着いた照明の TOTONOI スペースも。女性側には岩盤浴がある。

ロウリュサウナ（女） 90℃
ロウリュサウナ（男） 108℃
男女入替 なし
水風呂 16～18℃

おすすめサウナ飯

ボリューム満点「ホルモン丼」1,200円。
まさかのトリプルコンビ「カツカレーナポリタン」1,100円。



まちなかサウナ

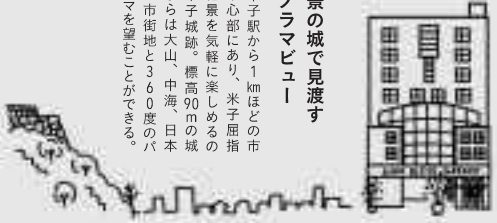




サウナ旅
街中 MACHINAKA
パノラマビュー編

絶景の城で見渡すパノラマビュー

米子駅から 1 kmほどの市の中心部にあり、米子屈指の絶景を気軽に楽しめるのが米子城跡。標高 90 mの城跡からは大山、中海、日本海、市街地と 360 度のパノラマを望むことができる。



GOOD BLESS GARDEN
7F
6F
5F サウナ&ステイ
4F 自遊空間
3F マンガミュージアム
2F フィットネスジム9inz
1F カフェ・中華・グリーンショップetc

KirariTabi 米子でととのうサウナ旅

2026年3月31日発行　発行／米子市経済部文化観光局観光課　〒683-8686 鳥取県米子市東町161-2（市役所第2庁舎3階）　電話0859(23)5211

FREE Magazine



《 ととのうサウナ 5 箇条 》

1. まずは身体を清潔にすべし
2. こまめな水分補給を心がけるべし
3. 決して無理はすべからず
4. 飲酒後は絶対に避けるべし
5. 様々なサウナを楽しむ心を持つべし



KirariTabi
TRAVEL MAGAZINE for Sauna Fans
米子でととのうサウナ旅

キさんいんラ・リ
Green fields,inc.
342-1,Kamishii,Yonago-city,Tottori 689-3532
Tel.0859-27-7074　Fax.0859-21-7389