

Kirari Tabí

TRAVEL MAGAZINE for Sauna Fans

米子でととのう サウナ旅



Kirari Tabí
米子でととのうサウナ旅

2023年11月1日発行 発行／米子市経済部文化観光局観光課 ☎683-8686 約取県米子市東町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



Kirari Tabí
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, Kamishin,Yonago-city,Tottori 689-3532
Tel.0859-27-7074 Fax.0859-21-7389

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

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。



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
自然のフィルターのおかげで
水道水が安全でおいしい

3 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。

アーフギーザ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。

ごとうねつこ
協力／五塔熱子さん

[Profile] 日本を代表する女性アーフギーザー。2021年、神奈川県から鳥取県琴浦町に移住し、サウナを通じて地域活性化に取り組む。同町「Nature Sauna」所属。2023年、ポーランドで行われたアー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「ととのうととなり」CEA（チーフ・エグゼクティブ・アーフギーザー）を務める。



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

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°C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。



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



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、水分補給も忘れない。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



ガーデン風呂にあるワイン樽の形をした「パレルサウナ」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。

麺と絡めて!
鉄板で焼いて
粉チーズを

Point

広々とした外気浴スペース!

好みのチェアでゆったり広くことができる外気浴は、屋間は明るく開放的。夜は頭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(パレルサウナのみ) ●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100円、小人50円
- ⌚ 10~22時
- 休木曜
- 🅿あり(無料)※詳しく述べHPへ



おすすめサウナ飯

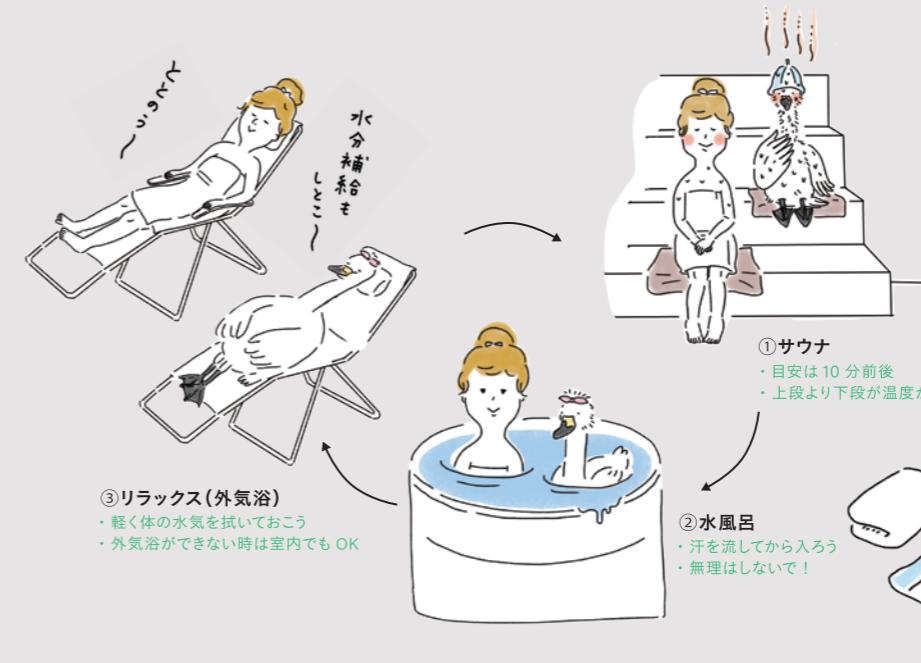
ラピスバ名物「ナボリタン」890円は王道ナボリタン。熟々の鉄板で味わう「ラムジンギスカン」1270円。



緑が綺麗で
開放感たっぷり!
自分好みのチェアで
リラックス

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!



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

名峰・大山の麓で、ひとときわ
目を引くヨーロピアンな佇まい。
そこは、大山の地下1,200m
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「バ
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マート。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つて。
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「バ
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マート。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つて。

YONAGO
SAUNA
01

湧くわく天然温泉
ラピスパ



リゾートサウナ

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。

**B 天の真名井**

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。ばあちゃん秘伝のソース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。写真的いちごババエは12月中旬から5月中旬までの期間限定。

**D むきばんだ史跡公園**

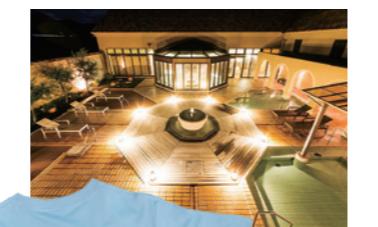
史跡公園に整備された日本最大級の弥生集落遺跡「妻木晚田遺跡」。住居なども復元され、絶景とともに古代ロマンを堪能できる。

**② 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。レンタサイクルは1日乗り放題・入浴付きで1000円。

**A 伯耆古代の丘公園**

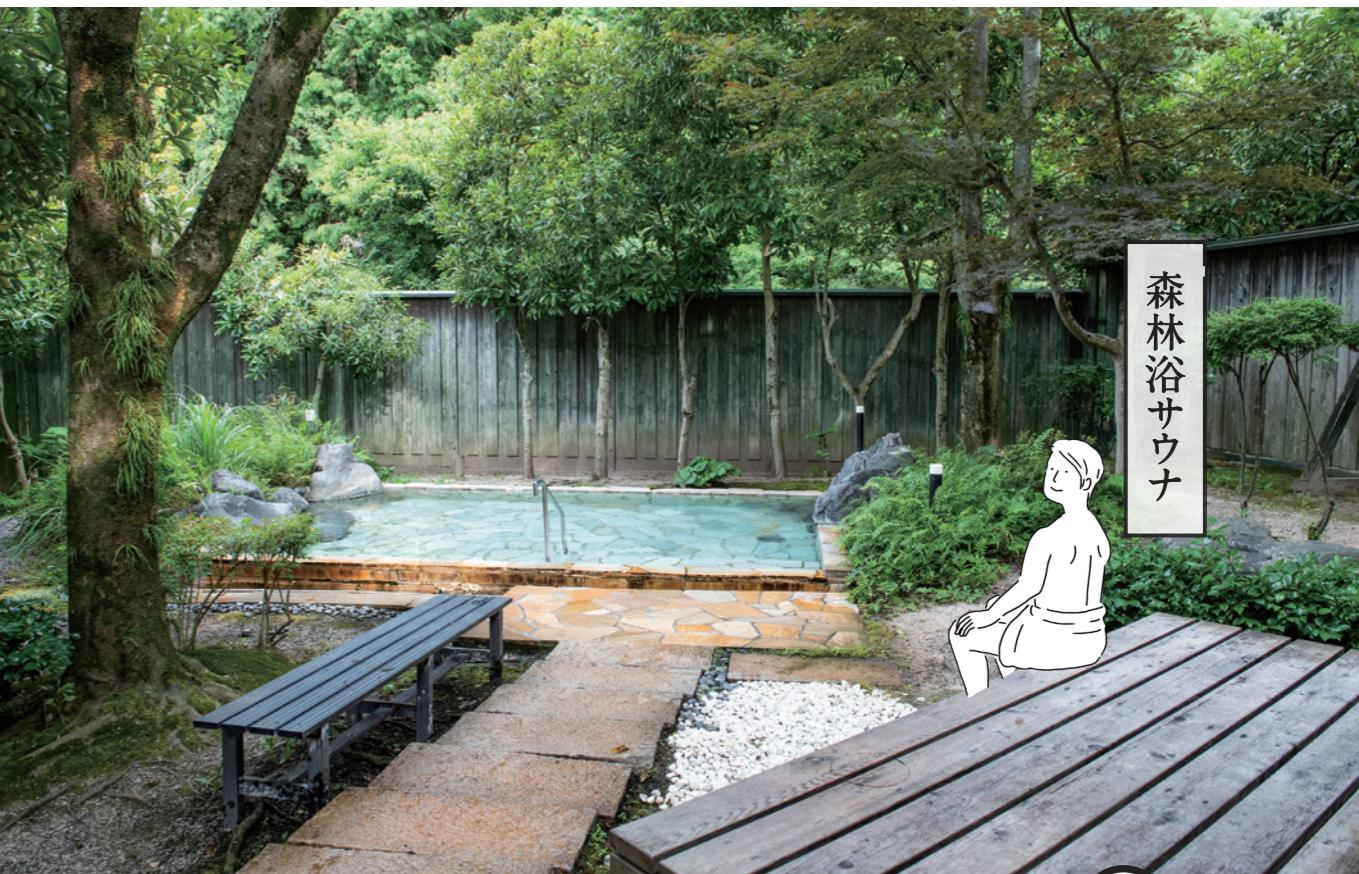
周囲に古代の古墳群があり、園内はアジサイやコスモスなど四季折々の花が彩る。6月下旬～9月には40種もの古代バスが咲き誇る。

**① 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。

**大自然と古代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、移動は車かレンタサイクルがおすすめ。レンタサイクルは淀江ゆめ温泉が行っている。公共交通機関走るが、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。



YONAGO SAUNA

02

源泉かけ流し 白鳳の里

淀江ゆめ温泉**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 ● 口ウリゅなし ● 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700円、中高生500円、小人(3歳~)370円
- 平日10~21時、土日祝~22時
- 水曜 ● あり(無料)
- ※ 詳しくはHPへ▶

オロボとみれも
どちらにする?

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。

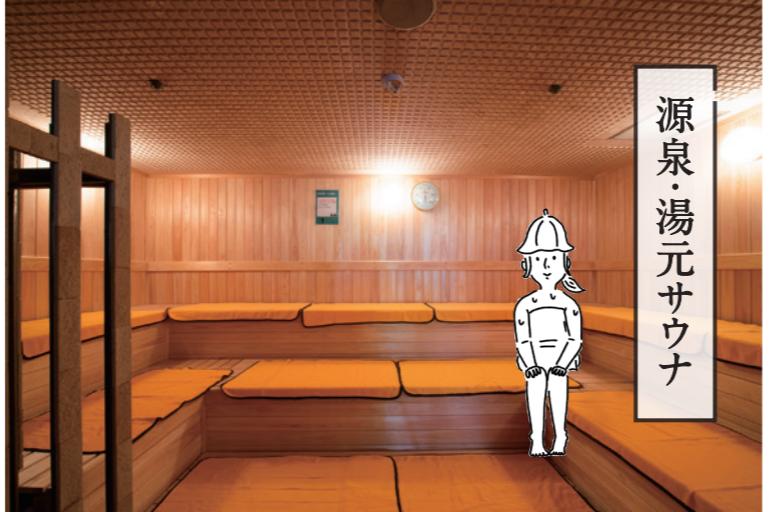
おすすめサウナ飯

「田舎飯定食」1500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920円。「みれも夢サイダー」220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。





新しい板からヒノキが香るU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

皆生温泉・湯元 OUランド

Point

ビギナーにおすすめ!

サウナは男女共通で80℃、水風呂は20℃前後とマイルドな温度設定で、料金もリーズナブル。サウナが初めてという人も挑戦しやすい。

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・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
- 10~23時※月曜日12時オープン
- なし ●あり(無料)
- ※RVパーク(車中泊)2000円
- ※詳しくはHPへ ➡



皆生の温泉街の入り口に位置し、源泉・湯元が運営する温泉施設。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、温泉街の雰囲を感じさせる。

皆生の温泉街の入り口に位置し、源泉・湯元が運営する温泉施設。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、温泉街の雰囲を感じさせる。

皆生の温泉街の入り口に位置し、源泉・湯元が運営する温泉施設。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、温泉街の雰囲を感じさせる。

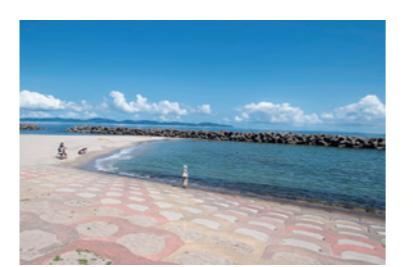
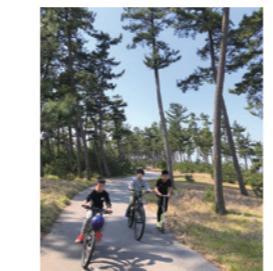
皆生の温泉街の入り口に位置し、源泉・湯元が運営する温泉施設。入り口には湯薬師様が祀られ、利用客をお出迎え。温泉たまごの茹で場や飲泉所もあり、温泉街の雰囲を感じさせる。

おすすめサウナ飯

食事処のんびり亭で提供している「ヤンニヨムチキン定食」850円。写真は単品。



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。



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。レント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)。

風光明媚で手軽な潮風サイクリング

皆生温泉旅
KAIKE
オーシャンビュー編



絶景サウナ



YONAGO
SAUNA

03

皆生のビーチを一望 バリ風スパサウナ

Point

オーシャンビューを堪能！

2階海風呂のオーシャンビューの絶景サウナは全国からサウナファンが訪れる。大山から弓ヶ浜半島まで見渡すことができる。

サウナ DATA

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



館内はパ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エイスト。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！「バリ風チキンヌープカレー」850円。

施設 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

- 温泉/ナトリウム・カルシウム・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1480円、小人650円

- ※フェイスタオル、バスタオル、

- 館内着付き

- 10~24時 ●なし

- あり(無料)※詳しく述べHPへ ➡



