



さああなたも  
“ととのいいの秋”に

## 特集 ととのうとっとりサウナのススメ

- 「空き家」の利活用考えてみませんか？
- あなたの飲み方大丈夫？



## 温泉で本場フィンランド式の サウナを楽しむ 【吉岡温泉 一ノ湯】

「吉岡温泉美肌の湯」の源泉をそのまま使用するセルフウリュ(※4)が魅力のテント式サウナ。向かいのカフェでいただくおしゃれでおいしいサウナめしも人気。(要事前予約)

鳥取市吉岡温泉町666  
☎ 0857-57-0555



しっかり  
ととのった後の  
温泉も最高!



あなたも  
ととのいませんか!



## 温泉の蒸気を「吸って吐いて」リラックス

【天然ラドン熱気浴泉 すーは一温泉】

「吸ってよし、飲んでよし、浸かってよし」の三朝温泉。温泉の熱気に包まれて、体の内と外からじんわり温まります。(要事前予約)

三朝町三朝939-1  
☎ 0858-33-5772



## CEA五塔熱子の

# とっとり のススめ

近年、空前のブームを巻き起こしているサウナ。自然が豊かで多彩な温泉地を擁する鳥取県は、サウナ文化との相性も抜群。さまざまな趣向を凝らした施設が「ととのい」を求める多くのサウナー(※1)を温めています。県では、アウフグース(※2)世界大会準優勝の実績を持つ五塔熱子さんを「とっとりサウ

## 国立公園の雄大な自然に 囲まれた本格サウナ

【一向平キャンプ場 Nature Sauna】

大山隠岐国立公園内、<sup>いっこうがなる</sup>一向平キャンプ場にある本格的なフィンランド式サウナ。大山の天然水の水風呂でクールダウンしたら、木々のざわめきに包まれながらの外気浴で至福のひとときを。

琴浦町野井倉688-130  
☎ 0858-57-2100



自然に囲まれた  
環境ならではの  
サウナタイムを♪



とっとり



ととのう

TOTONOU TOTTORI



ととのう  
とっとり  
公式サイト

※1 サウナを愛好すること ※2 サウナ室内で蒸気をタオル等で攪拌し、利用者に熱波を送ること  
※4 温められたサウナストーンに水をかけて蒸気を発生させる「ロウリュ」を自身で行うこと

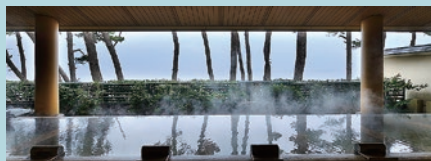


自家源泉の良質な温泉「宝生の泉」。日本海、そして大山の雄大な景色が広がる多彩な浴場とともに楽しむサウナもまた格別。

## 日本海を望む 絶景露天風呂と楽しむ

【皆生温泉 華水亭】

米子市皆生温泉4-19-10  
☎ 0859-33-0001



充実のサウナめしも  
ぜひ楽しんで♪

## 広々としたバレルサウナが出色

大山の麓、ヨーロッパの建築や庭園をイメージした施設は雰囲気たっぷり。本格的なバレル型サウナ「ワイン樽ロウリュサウナ」は多くのサウナーの支持を集めています。

【湧くわく天然温泉 ラピスパ】



米子市淀江町淀江2-38  
☎ 0859-56-1111



とっとりサウナ

# ととのう サウナ

こと間違いなし!?  
あなたも一度ととのえば虜になること間違いなし!?  
ウナツリーズムを推進しています。  
サウナの魅力を発信し、とっとりサウナの魅力を発信し、とっとりサウナツリーズムを推進しています。  
スなども通じて全国に向け鳥取のサウナの魅力を発信し、とっとりサウナツリーズムを推進しています。  
11月に米子市内で開催する日本サウナ学会総会2023&サウナフェスなども通じて全国に向け鳥取のサウナの魅力を発信し、とっとりサウナツリーズムを推進しています。  
ナCEA(※3)に迎え、広告塔として活躍いただいています。今年11月に米子市内で開催する日本サウナ学会総会2023&サウナフェスなども通じて全国に向け鳥取のサウナの魅力を発信し、とっとりサウナツリーズムを推進しています。

## 森の中の プライベート空間でととのう

【ペンションあすか】

貸し切りのセルフロウリュサウナはジャグジー、水風呂も備え、窓の外には大山の森が広がる抜群のロケーション。デッキに出れば自然光と風に包まれ、夢見心地の外気浴タイム。(要事前予約)



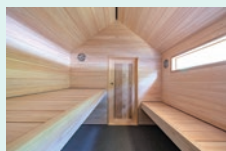
伯耆町金屋谷1692-4  
☎ 0859-52-3900



## CHECK! / 鳥取発! サウナユニット 「N-sauna」

県内5つのキャンプ場を運営する株式会社スマイルキューブと建築資材メーカー・商社の株式会社ミヨシ産業がサウナユニット「N-sauna」を開発、発売。県産材を使用した、人と自然にやさしいサウナが誕生しました。

こだわり満載の新型サウナユニットは、「一向平キャンプ場」にて公開中!



とっとりサウナCEA  
ごとう ねつこ  
五塔 熱子さん

「Nature Sauna」所属のプロフェッショナル・アウフギーマー。琴浦町地域おこし協力隊員。2022年7月日本選手権優勝、2023年1月Aufguss Freestyle World Championship準優勝など。



※3 Chief Executive Aufgusser、最高経営アウフギーマー



# 日本サウナ学会総会2023 & 「ととのうとっとり」サウナフェス開催!

令和5年 11/25(土)・26(日)

サウナ愛好家のための祭典!日本サウナ学会総会2023を皆生温泉にて開催。また、サウナ初心者から愛好家まで幅広く楽しんでいただけるサウナイベントを同時開催。普段なかなか入る機会のないサウナユニットやバレルサウナ等が集結!



## 日本サウナ学会総会2023

期日 11/25(土)

会場 皆生グランドホテル天水  
「グランドパレス」(米子市皆生温泉4丁目18-45)

内容 ◎基調講演・パネルセッション  
◎日本サウナ学会奨励賞・大会の発表・表彰等  
※要事前申込、有料、オンライン配信あり

### 日本サウナ学会とは

サウナの医学的効能を明らかにし、適切なサウナ利用の啓発活動を実施。サウナ愛好者や研究者、医師等により構成され、会員数は約300人。

## 「ととのうとっとり」サウナフェス

期日 11/25(土)・26(日)

会場 皆生海浜公園 (米子市皆生温泉4丁目20)

内容 ◎県内企業オリジナル  
サウナ体験  
サウナユニット、バレルサウナ等  
※要事前申込、有料

◎食イベントの同時開催  
サ飯、ご当地メニューの提供



※イメージ写真です

詳細はこちら→



## 一層の熱波に期待



日本サウナ学会総会2023・「ととのうとっとり」  
サウナフェス実行委員会 委員長

かとう やすたか  
加藤 容崇さん  
(日本サウナ学会 代表理事)

慶應義塾大学医学部腫瘍センターや北斗病院など複数の病院に勤務する傍ら、サウナをはじめとする世界中の健康習慣を最新の科学で解析することを第二の専門としており、サウナを科学し発信していく団体「日本サウナ学会」を友人医師、サウナ仲間と作り活動中。「昨年北海道で開催した総会で、鳥取県から熱烈的なオファーをいただいて。昨今のサウナブームの中、地域振興のコンテンツとしてサウナを活用される自治体も多いですが、鳥取県ほど県を挙げて推進されている例はほかに聞いたことがない。その“熱”をどんどん周りに送って、ぜひサウナ文化の発信、広がりにつなげてもらえたら」と語る加藤さん。鳥取開催の効果に期待を寄せます。

問 県庁観光戦略課 ☎0857-26-7237 📠0857-26-8308

# 「空き家」の利活用考えてみませんか？

## 空き家利活用コンテスト2022 優秀賞受賞

よしだ てるこ  
吉田 輝子さん(米子市在住)



大山に近い好立地に建つ明治時代建築の古民家。この家を購入し現在住んでいる吉田輝子さんは、学生時代に建築を学ぶ中で、古民家に興味を持つようになったといいます。

中古物件は新築に比べ、土地・建物とも比較的安価です。「古いと構造等が心配ですが、戦前の建物は今よりも太い柱や梁で作られている場合が多く、手を加えれば安心して住めると感じました。改装前の状態で安く買えれば、自分好みに変えられるのも魅力」と語る吉田さん。コンテストをきっかけに、「マイホーム」への新しい考え方を提唱していきます。

### [吉田さん宅の利活用事例]



全国的に増加している「空き家」。この30年間で約2倍に増加しています。  
家主が亡くなったあと相続権を有するかたと連絡が取れない、単身で住んでいるかたが施設に入所される等、さまざまな事情で家が「空き家」となるケースがみられます。  
適切な維持管理がされずに老朽化した「空き家」は、倒壊や部材の散乱、ごみの不法投棄、放火による火災などさまざまなリスクと隣り合わせ。放置すれば地域の生活環境の悪化

を招きかねません。  
県では空き家を地域資源として捉え、活用を推進しています。「空き家」を改修し、その魅力や利用価値を向上させた実例を募集する「空き家利活用コンテスト」を昨年から開催。事例集などを作成し、新築に負けない空き家利活用の魅力発信にも取り組んでいます。  
空き家の増加は誰にとっても身近な問題。今住んでいる家の「今後」のこと、あなたも考えてみませんか。



空き家を探している

こんなかたは「鳥取県空き家ポータルサイト」をチェック！  
昨年のコンテスト入賞者の事例集も掲載しています。(今年はただいま審査中！)



空き家のことで悩んでいる



問 県庁人口減少社会対策課

☎0857-26-7364 F 0857-26-8742







# あなたの飲み方大丈夫？

～アルコール関連問題啓発週間～

全日本断酒連盟  
鳥取県断酒会鳥取支部

理事 **安部 裕之**さん



鳥取県断酒会は、「お酒」に困っている、「お酒」で周囲に迷惑をかけた等の人が集まり、自分たちの力で「お酒」を断ち切るための組織です。本人だけではなく、ご家族も参加をされています。

それぞれが皆の前でストレートに体験談を話します。初めは耳が痛いことがたくさんありますが、話すことで気持ちが晴れますし、同じ境遇のかたにも気遣いができるようになります。

鳥取支部では毎週木曜日に例会を行っています。最近では女性のかたも多く、「アメシスト」という女性限定の集まりも行っています。

依存症は自分で気づかないことが多いので、気になることがあればご家族などから専門機関に相談することが重要です。



断酒会例会の様子

社会医療法人  
明和会医療福祉センター

渡辺病院 副院長 **山下 陽三**さん



治療期間は3～4年かかることもあります。依存症から立ち直るためには定期的な治療に加え、断酒会やダルク（民間の薬物依存症回復施設）のような自助グループに参加し、自分自身を改めて作り上げていくことも重要です。

毎年、11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です。問題として代表的なのは「アルコール依存症」。「これ以上飲んではいけない」と思っているながら、自分ではコントロールできずお酒をやめることができない病気です。県ではアルコール健康障害・依存症対策推進計画を策定し、支援拠点機関を中心に治療、相談支援を行っています。また計画では、病気として共通する部分



の多い「ギャンブル依存症」や「薬物依存症」にも対応しています。習慣的な多量飲酒や暴飲などには気をつけましょう。

## 〈相談窓口〉

- 鳥取市保健所 **☎0857-22-5616**
- 中部総合事務所倉吉保健所 **☎0858-23-3127**
- 西部総合事務所米子保健所 **☎0859-31-9310**
- 鳥取県立精神保健福祉センター **☎0857-21-3031**
- 鳥取県依存症専門医療機関（アルコール健康障害）  
倉吉病院 **☎0858-26-1011**  
米子病院 **☎0859-26-1611**
- 鳥取県依存症支援拠点機関  
渡辺病院 **☎0857-24-1151**

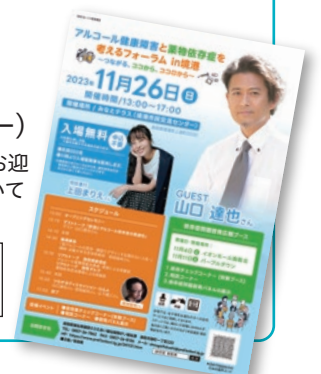
## 「アルコール健康障害と薬物依存症を考えるフォーラムin境港」

日時：11月26日（日）  
午後1時～5時

場所：みなとテラス  
（境港市民交流センター）

今年は、ゲストに山口達也さんをお迎えします。この機会に依存症について考えてみませんか。

※整理券制。当日、11時より入場整理券を配布します。



問 県庁障がい福祉課

☎0857-26-7862 F 0857-26-8136

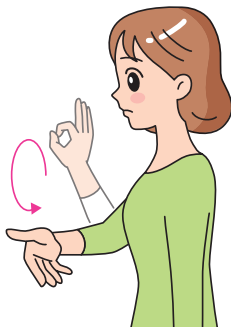




# 手話を覚えてみよう▶▶「消費税」



左手掌に右手2指の輪をのせ、前へ出す動きをくり返し、



右手の2指の輪を開きながら掌を上にして下ろし、指先を体に向ける

監修/公益社団法人鳥取県聴覚障害者協会  
☎0859-30-3720 F 0859-30-3131



毎年11月11日から11月17日までは「税を考える週間」。税の仕組み、使い道や必要性について考えていただき、税に対する理解を深めていただくことを目的として設けられています。

## 県税の納付が便利になりました

地方税お支払サイトやスマートフォン決済アプリでいつでも簡単に納税できる地方税統一QRコード(eL-QR)の運用が始まっています。ぜひご利用ください!



## 読者の声

(9月号の意見・感想から)

- 表紙の高校生があまりにも輝いた表情で、目を奪われました。手話フェスに参加して、自分と子ども達が学ぶきっかけにしたいと思います。(30代)
- 手話に力を入れる取り組み、すてきですね。継続は力なりの10年。更に大きな動きとなることを願っています。(10代)
- 食パラダイスのマークを街中でも見かけるようになりました。カラフルで楽しい気持ちになりますね。これをきっかけに地産地消を心掛けたいと思います。(30代)



9月号には589人からご意見をいただきました。ありがとうございます。これからもご意見、ご感想をお待ちしています。

## DATA

県人口/537,768人  
(男 257,368人、女 280,400人)  
世帯数/221,798世帯  
(2023年9月1日現在推計)



## 県産品プレゼント

### 新甘泉 飲むゼリー【5名】

鳥取県オリジナル品種の梨「新甘泉」のピューレを使用。ブランド梨自慢の甘さをストローで手軽に楽しめる新感覚の飲むゼリーです。



問 宝製菓株式会社(琴浦町) ☎0858-49-5555



鳥取県のサウナツーリズムを牽引する「とっとりサウナ□□」として活躍するのは、プロアウフギーサーの五塔熱子さん。空欄に入るのは次のうちどれでしょう

- ①CFO ②CEO ③CEA

### 【応募方法】

クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢と「県政だより」を読んだ感想・意見をお書きの上、次のいずれかの方法でご応募ください。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。はがきなどに書かれた個人情報、感想・意見は、プレゼントの発送と「県政だより」記事作成の参考として使用し、これらの目的以外には使用しません。

### ■応募締め切り 11月20日(月)必着



- はがき 〒680-8570 鳥取県広報課「県産品プレゼント」
- 電子メール dayorip@pref.tottori.lg.jp
- 県ウェブページ応募フォーム  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/dayorip/>

◎10月号のクイズの答えは「①2024」でした。



LINE  
@tottori.pref\_line



Instagram  
@tottoripref



X (旧Twitter)  
@tottori\_kouhou



Facebook  
@tottori.pref.kouhou



※「QRコード」は株式会社デンソーウェアの登録商標です。

問 問い合わせ先 申 申込先 ☎ 電話 F ファクシミリ ✉ メールアドレス



開催まで1年を切ったねりんピックの  
さまざまな魅力を毎月ご紹介します。



### 【俳句】

来年10月に鳥取県で開催されるねりんピック。参加者は主に60歳以上のかたですが、誰でも参加できるイベントや一般参加可能な種目もあります。その一つが「俳句」。年齢制限なく当日参加も可能です。鳥取砂丘を吟行会場に、思い思いに詠んだ句を投じて選考に参加します。11月19日(日)には本番と同じ会場でリハーサル大会「とっとり俳句大会」を開催します。こちらも年齢問わず、当日参加も大歓迎。お気軽にご参加ください。



吟行イメージ

参加しよう!

第36回全国健康福祉祭とっとり大会  
**ねりんピック  
はばたけ鳥取2024**  
咲かせよう 砂丘に長寿と 笑みの花  
令和6年10月19日(土)~22日(火)

詳細は大会公式HPをチェック!



※レシポコーナーはしばらくの間お休みします。

### 県からの お知らせ

#### 令和5年度生涯学習公開講座 身体と心と向き合う方法 ~健やかさを得る~

オリンピック選手として活躍された室伏由佳さん(順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授)を講師に迎え、心身の健康を保つことの大切さについて学ぶ講演会を開催します。

- 日時/12月9日(土)  
午後1時30分~3時30分
- 場所/ハワイアロハホール  
(湯梨浜町)
- 定員/300人(要申込、先着順)
- 申込期間/10月30日(月)~12月1日(金)



講師 室伏由佳さん

問 申 県立生涯学習センター(県民ふれあい会館)  
☎ 0857-21-2331 F 0857-21-2267  
✉ manabi@fureaikaikan.jp



#### あいサポート運動推進シンポジウム

あいサポート運動15周年を前に、運動の一層の広がりを通じて共生社会の実現を目指すシンポジウムを開催します。

- 日時/11月10日(金) 午後1時~3時50分
- 場所/倉吉未来中心 小ホール(倉吉市)
- 内容/◎オープニングステージ  
(サウンドクリエイター 井谷 優太さん)  
◎基調講演  
(障害者差別解消法とあいサポート運動)  
◎あいサポート企業事例発表  
◎シンポジウム

問 県庁障がい福祉課  
☎ 0857-26-7675 F 0857-26-8136



ご存じですか?

広告

## B型肝炎給付金

下記2つとも当てはまる方へ

- ✓ B型肝炎ウイルスに感染している
- ✓ 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ

### ◆国から給付金を受け取れる 可能性があります。

対象者から母子感染した方や、すでに亡くなっている対象者のご遺族(相続人)も対象になります。対象かも?と思われる方は、**無料電話相談**にてご確認ください。特に資料がなくても相談可能です。お気軽にお電話ください。

**無料電話相談 0120-918-862** (受付:平日9時~17時30分)

東京弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所   
【マイタウン法律事務所東京事務所】TEL 03-6273-4424  
東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

給付金の例	死亡・肝がん・ 肝硬変(重度)	3600万円
	肝硬変(軽度)	2500万円
	慢性B型肝炎	1250万円

※その他症状に応じて支給されます

その悩み、相談してください。

広告

## 人権相談



人権に関する問題を一緒に考える  
相談窓口を設置しています。

☎ 専用電話 **0857-21-1713**

**相談日** 毎週水・土・日曜日  
※祝日、年末年始、  
県民ふれあい会館の休館日は除く

**ご利用時間** 9時~17時まで  
※受付は16時まで

公益社団法人 **鳥取県人権文化センター**  
〒680-0846鳥取県鳥取市扇町21 県民ふれあい会館2階

詳しくはセンターHPへ <https://tottori-jinken.org/>



※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。