

**サウナと温泉の女神 清水みさとさんと巡る！**  
**サクッと“ととのう”「ちよだの名湯」5選**  
**ととのった後に絶対に食べてほしい絶品「サ飯」もご紹介**

健康増進や疲労回復、リフレッシュなど様々な目的で利用されているサウナ。熱烈な愛好家を指す「サウナー」という言葉も生まれ、デートスポットとして利用される方も出てくるなど、サウナ人気は高まるばかりです。日本の政治・経済の中心であり文化の集積地でもある千代田区ですが、実はお散歩帰りや仕事帰りに気軽にサクッと“ととのう”ことのできるサウナや銭湯が数多く所在しています。千代田区のサウナや銭湯にはさまざまな人が集まるため、いわゆる温浴施設としての魅力を磨き上げているのはもちろんのこと、サウナ後にいただくことで格段に美味しく感じられるこだわりの「サ飯（サウナ飯）」を提供するなど、“ととのう”体験に特化した店舗が豊富です。

そうした千代田区内の温浴施設を、大のサウナーで全国津々浦々のスポットを巡っておられる女優・タレントの清水みさとさんと一緒に取材し、厳選した5つの「ちよだの名湯」を観光ガイドパンフレット「アキメク！千代田 2024」にまとめました。絶品「サ飯」と併せてぜひ参考にしてみてください。



千代田区観光協会公式サイトでは「アキメク！千代田 2024」掲載、「サウナと温泉の女神・清水みさとさんと巡る ちよだで”ととのう”とっておきガイド」WEB版も公開中！

各店の営業時間や連絡先などの詳しい情報もご覧いただけます。

WEB版はこちら：<https://visit-chiyoda.tokyo/app/course/detail/80>

■清水みさとさんと巡る！サクッといきたい「ちよだで”ととのう”サウナ・銭湯」

- ① フィンランド式の本格サウナでセルフロウリュを楽しめる！「サウナラボ神田」
- ② ジェットバスや座風呂もあり「於玉湯」
- ③ ビジターも温泉の入浴が可能！「SPA 大手町」
- ④ ドライサウナでじっくり芯から温まる「RAKU SPA 1010 神田」
- ⑤ 毎日通いたくなる都心のオアシス「梅の湯」

## ■清水みさとさんが語る「ちよだで」ととのう“サウナ・銭湯”の魅力

大好きなサウナと銭湯巡りができてとても幸せな現場でした。取材時に偶然、“ととのう”仲間に遭遇するというミラクルも！千代田区は魅力的な”ととのう”場所の宝庫なので、みなさまにもぜひ足を運んでいただきたいです。

### ① 【NEOサウナ】フィンランド式の本格サウナでセルフロウリュ\*を楽しめる！「サウナラボ神田」

本場フィンランド式のサウナが楽しめる名店。店内は、ハーブが香る癒しの空間が広がります。ゆったりとしたカフェも完備。予約優先制のため、混み過ぎず快適に過ごせるのも魅力。フィンランドの外気浴と同じように体を冷やせる-25℃のアイスサウナは東京ではここだけ。サウナ室の中で植物の枝葉を束ねた「ウISK」で身体をたたくことで、全身の血行を促進。

全身をムラなく温める効果がある「ウISKING」も大人気。

※ロウリュは、熱したサウナストーンに水をかけて湯気や蒸気を立ち昇らせること。



ととのった後の「サ飯」ならコレ！

一番人気「SHAKE サンド」と浅煎りブレンドコーヒー

サウナ後のサンドイッチとコーヒーは、本場フィンランドでも定番の組み合わせ。珍しいサーモンのレアカツをバゲットで挟んだ「SHAKE サンド」と、サウナ上がりにぴったりな浅煎りブレンドコーヒーは必食！

場 所：東京都千代田区神田錦町3-9 神田ポートビルB1

最寄駅：地下鉄「神保町駅」

### ② 【レトロ銭湯】ジェットバスや座風呂もあり「於玉湯」

開店前に常連客が列をなす人気店。店内は、掃除が行き届いていて清潔。昔ながらのドライヤーなどもありなつかしい気分になります。

場 所：東京都千代田区岩本町2-2-14安岡ビル1F

最寄駅：J R 「神田駅」

地下鉄「神田駅」「岩本町駅」



- ③ **【SPA温泉】ビジターも温泉の入浴が可能！「SPA大手町」**  
東京のど真ん中に入れる「大手町温泉」は、とろみのあるお湯で冷え性や疲労回復に効果が。ランニングステーションとしても使いやすい立地が◎ビジターは10:00~19:00で利用可能。女性は、岩盤浴も気軽に楽しむことができます。

場 所：東京都千代田区大手町1-9-2  
大手町フィナンシャルシティ グランキューブB1  
最寄駅：JR「東京駅」/地下鉄「大手町駅」



- ④ **【NEOサウナ】ドライサウナでじっくり芯から温まる「RAKU SPA 1010 神田」**

サウナ、お風呂、レストラン、リラックススペース完備で1日中楽しめる癒しスポット。日によって“今日はお風呂だけ”とコースを自由を選べるのもうれしい。ランニングステーションとしても使用可。清水さんも「サクッとよく来ます」と推すサウナで、週に1、2回アロマデーあり。目玉として日替わり風呂もあり、日替わり風呂目当てで、毎日通う人も多い。サウナのあとはハンモックでととのうこともできます。



**サウナ飯也大充実！**

**“リポspa”と絶品！ホルモン甘辛焼きそば**

サウナ前後にぴったりのビタミン、クエン酸豊富で低カロリーなドリンク“リポspa”。ホルモン甘辛焼きそばは、なんとサウナ飯コンテストで優勝した逸品。

場 所：東京都千代田区神田淡路町2-9-9  
最寄駅：JR「御茶ノ水駅」



⑤ 【レトロ銭湯】毎日通いたくなる都心のオアシス「梅の湯」

神保町駅から徒歩2分でアクセス抜群。仕事帰りにサクッと汗を流すのも◎。お風呂上がりのドリンクが充実。皇居にも近くランニングステーションとしての活用も。

ジェットバスも充実していて、電気風呂、ポディージェット、ハイパワージェットで気分転換ができます。



**脱衣所で飲むコーラが最高！こだわりの伊良コーラ**

柑橘やスパイスが効いた大人も満足な味わいのコーラに、「スパイスが入ってて甘すぎなくて美味しい！湯あがりの炭酸は最高すぎます」と清水さんも絶賛！

場 所：東京都千代田区神田神保町2-8-2

最寄駅：地下鉄「神保町駅」

■本特集の内容は秋のおさんぽガイド「アキメク！千代田2024」でも掲載



清水みさとさんにご協力いただいた今回の記事内容は、9月27日(金)より順次配布開始予定の千代田区秋のおさんぽガイドブック「アキメク！千代田2024」にも掲載予定です。「アキメク！千代田2024」は全20ページに秋におすすめの観光情報を詰め込んでおり、遊びにお越しいただいた際に必携の一冊となっています。

設置期間：9月27日(金)～ ※なくなり次第終了

設置場所：JRの首都圏（東京・埼玉・神奈川・千葉・栃木・山梨）各駅、東京メトロ千代田区内全駅、都営地下鉄全駅

および千代田区内のホテル、千代田区および周辺区の観光案内所など

WEB版：<https://visit-chiyoda.tokyo/app/information/detail/250>

## ■清水みさとプロフィール



グラビアモデルとして活躍後、舞台を中心とした女優に転身。サウナ好きが高じて「サウナ・スパプロフェッショナル」などの資格を取得。サウナ検索サイト「サウナイキタイ」のポスターモデルや、ラジオ「清水みさとの、サウナいこ？」(JFN21/AuDee)のパーソナリティーも務めるなど、サウナに関連した仕事を中心に活躍の場を広げている。

## ■一般社団法人 千代田区観光協会

一般社団法人千代田区観光協会は、千代田区及びその周辺地域の自然、景観、文化・歴史、産業・技術などの資源を活用し、観光事業の振興を図ることにより、千代田区の魅力を高め国内外の人々との交流を促進し、地域文化の維持発展及び地域経済の活性化に寄与することを目的として、活動しています。

所在地：〒102-0074 東京都千代田区九段南 1-6-17

T E L : 03-3556-0391

## ■関連URL

千代田区観光協会 公式Webサイト <https://visit-chiyoda.tokyo/>

千代田区観光協会 公式Facebook <https://www.facebook.com/ChiyodaCityPR/>

千代田区観光協会 公式X (旧Twitter) <https://x.com/ChiyodaCityPR>

千代田区観光協会 公式Instagram [https://www.instagram.com/chiyoda\\_city\\_pr/](https://www.instagram.com/chiyoda_city_pr/)

### 本件についてのお問い合わせ先

千代田区観光協会 PR 事務局 (株式会社プラップジャパン内) 担当：木谷、高松

E-Mail : [chiyoda-kanko@prap.co.jp](mailto:chiyoda-kanko@prap.co.jp) TEL : 090-3868-1044 (木谷)