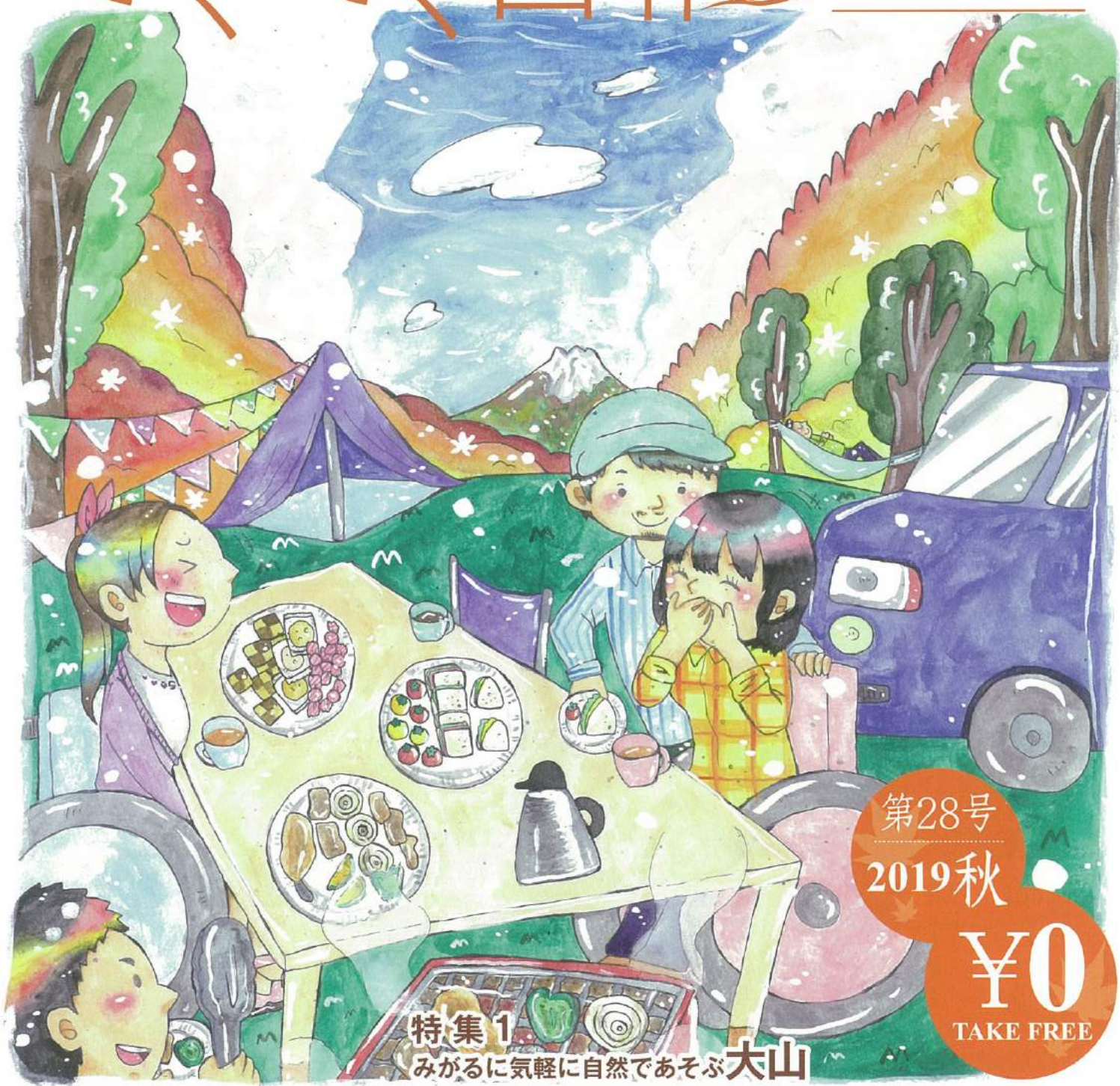


# てくてくてく日和 山陰



第28号  
2019秋  
¥0  
TAKE FREE

特集1  
みがるに気軽に自然であそぶ **大山**

特集2 **でか盛り&フォトジェニックグルメ**

盲導犬ハダルと矢野のてくてく日記／バリアフリー旅行支援団体／  
バリアフリーの外出を手助けするWEBサイト／交通機関や宿泊のバリアフリー情報

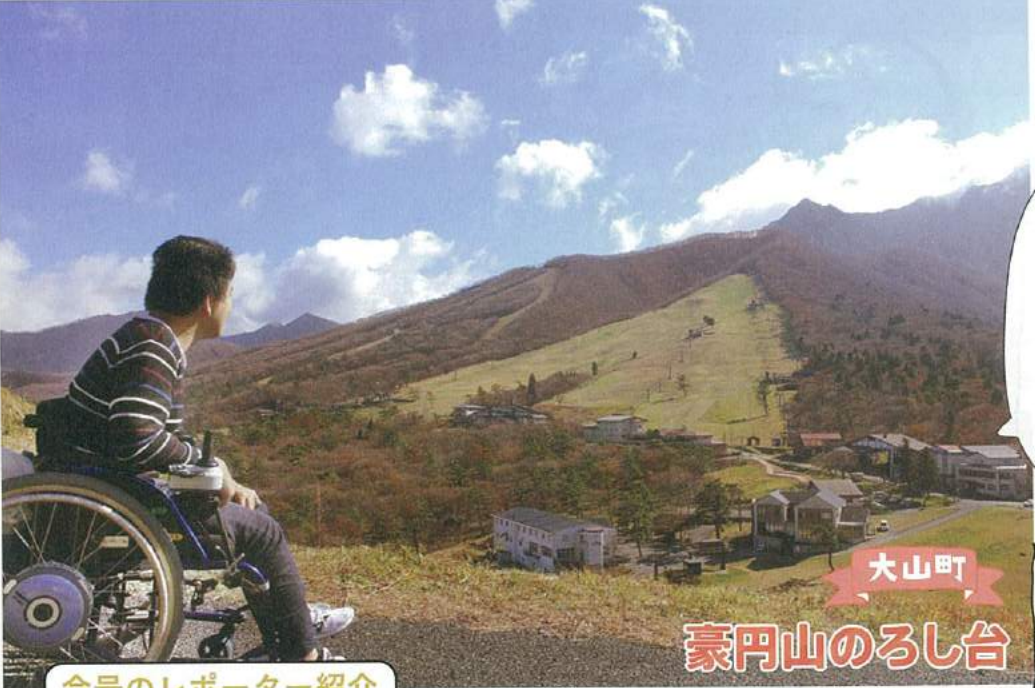
# 特集 1

みがるに気軽に  
自然であそぶ

# 大山

大山の紅葉は 10月下旬から 11月初旬頃。

秋の大山といえば、西日本屈指の紅葉の名所です。ブナの森が七色に染まる景色は、どの角度から見ても様々な絶景で魅せてくれることでしょう。また、大山周辺には、自然とふれあうことのできる多くのキャンプ場が備わっており、初心者でも気軽に楽しめる「手ぶらでキャンプ」や、ちょっと優雅な「グランピング」、キャンプ用品を集めてオリジナルのアウトドアを体験したりと、それぞれの楽しみ方ができます。いつもと違ったおでかけに、大山へ行ってみませんか。



今号のレポーター紹介

**かなこ**  
脳卒中の後遺症により右半身にマヒがあり車いすで生活している。旅先のご当地ソフトクリームを食べることが楽しみ♡ 自走式車いす幅 59cm。

**えみ**  
好奇心いっぱいの情報通で、カフェめぐりが大好き。全盲の視覚障がい。

**まさのり**  
PC知識が豊富でゆうあいのIT業務担当。右半身マヒ、簡易電動車いす幅64cm。

のろし台に向かうには「蒙円山美化管理センター」駐車場から徒歩約20分、舗装された急勾配の坂道が続きます。電動車いすでは介助なしでも登ることができましたが、手動の場合複数人の同行者と行くことをオススメします。日本海側も山側の景色も絶景大パノラマを楽しめます。(まさのり)

**🚲 バリアフリーポイント**  
●蒙円山美化管理センターに駐車場あり  
●オストメイト対応多目的トイレ車で3分の大山ナショナルパークセンターに2ヵ所

## おすすめ紅葉スポット!



江府町  
鍵掛峠

さまざまな種類の木の紅葉が見られるスポットで、一部の木の葉には触れることができました。黄色や緑のコントラストが美しく彩られているようで、紅葉狩りに多くの方が訪れていた、紅葉の名所です。(えみ)

**🚲 バリアフリーポイント**  
●身障者用駐車場1台・一般駐車場あり  
●車いす対応多目的トイレ1ヵ所



この日はあいにくの曇り空で、大山は隠れてしまいましたが、とてもキレイな棚田を眺めることができました。(かなこ)

**🚲 バリアフリーポイント**  
●駐車場なし、付近にトイレなし  
●棚田が見える場所まで車で移動可能

江府町  
貝田 田園風景(夏)

大山町 香取

# バリアフリーな手ぶらキャンプ 緑水湖オートキャンプ場

東に大山を望む、南部町の山あいのキャンプ場。「気軽にキャンプを楽しんで欲しい」というコンセプトのもと、アウトドアブランドスノーピークと提携した山陰エリア唯一の「手ぶら CAMP」プランでキャンプ道具を全てレンタルすることができ、初心者にも本格的なキャンプが可能。キャンピングカー、キャンプトレーラーのレンタルも開始し、快適キャンプ場として人気。

- 住 鳥取県西伯郡南部町下中谷1128番地1
- ☎ 0859-66-5611
- 🕒 予約受付時間 10:00~19:00
- 🔥 火曜日
- 📌 一般サイト (チェックイン13:00~17:00/チェックアウト12:00) 4,500円 (税別)
- 📌 デーキャンプサイト (10:00~17:00) 3,000円 (税別)
- 📌 リサイクル料 (ごみ処理等) 1区画につき500円/1泊

**🚗 バリアフリーポイント**

- 身障者用駐車場1台
- オストメイト対応多目的トイレ1カ所
- 手すり付車いす対応シャワールームあり (手すりなしバスチェアあり)
- 管理棟・サンタリー棟までに点字ブロックあり
- サイトまで車の乗り入れが可能なオートサイト
- 各サイトに電源、釜、水道あり
- 段差のないキャンプサイトあり
- キャンピングトレーラー入口高さ約50cm (約20cmの踏み台あり)・手すりなし



身障者用駐車場あり。



管理棟・サンタリー棟スロープあり。



通行路はアスファルト。サイトは傾斜の少ない芝のため車いすでも移動しやすい。



サンタリー棟にある車いす対応シャワールームは段差なしで利用可能 (1回 200円)。



私は水回りに不安がありキャンプは敬遠していましたが、多目的トイレと車いす対応のシャワールームがあり、車いすでも泊まりのキャンプができます。キャンピングトレーラーをレンタルでき、サポートがあれば車いすからの移乗も可能! キャンプが初めての私には空調のあるキャンピングトレーラーは嬉しかったです。食材さえ調達すれば、無理なく楽しいキャンプができ、苦手意識がなくなりました! (かなこ)

# 非日常を味わう 身軽キャンプ



通行路は砂利。サイトまで車移動可能。

## オシャレに楽しく グランピング FBI DAISEN

初心者でもオシャレに豪華なキャンプができる大山の麓にあるキャンプ場。常設のスタイリングテントや日帰りバーベキュー、カフェ、プールやトランポリンと、楽しみは様々。異空間の森に来たかのような気分を味わえる。

- 住 鳥取県西伯郡伯耆町小林706
- ☎ 0859-57-3428
- 🕒 11月末まで
- 🔥 5~6月、10~11月は毎週木曜日。7~9月は無休。
- 📌 トランポリントープ (日帰りBBQ) 利用料8,000円 (税別)
- 📌 手ぶらでバーベキュー 1人前3,000円 (税別)

**🚗 バリアフリーポイント**

- 一般駐車場あり (路面砂利・傾斜あり)
- 洋式トイレ4カ所 (いずれも段差あり)、一番近い車いす対応トイレは車で約10分先の「大山望」「大山まきばみるくの里」などに多目的トイレのある施設あり
- シャワールーム1段差あり ● サイトまで車の乗り入れが可能なオートサイト
- 段差のないキャンプサイトあり



予約したバーベキューセットは地元食材たっぷり! その中にバエリアキットもあり、簡単にごちそうが作れる!



分からないことはスタッフの方がサポートしてくれ安心。



近くにトランポリンのある「トランポリントープ」は1段差あり。



BBQ 用のタープスペースと手ぶらでバーベキューセットを予約し、道具も食材も準備不要! 簡単楽チンにオシャレ BBQ が出来ました。地面は砂利道ですが、敷地内は車移動が OK なので問題ありません。ハンモックも貸してもらい自然の中でゆらゆらしたりと、ワンランク上のアウトドアを満喫できます♡ (かなこ)





## 大山町で最大規模の キャンプ場 下山キャンプ場

大山夏山登山道入口の下にあり、登山も兼ねるキャンパーなどで利用の多いキャンプ場。登山、キャンプだけでなく、大山寺・大神山神社奥宮に続く史跡散策ルートもあり、ゆっくりと自然散策が楽しめる。

- 📍 鳥取県西伯郡大山町大山54
- ☎ 0859-52-2165 (財) 自然公園財団
- 📅 7月中旬～8月末日 (6月1日より受付)
- 🏠 期間中無休
- ※令和2年はキャンプ場の再整備のため営業休止予定。
- 💰 1泊：中学生以上500円、小学生400円  
日帰り：中学生以上250円、小学生200円  
テント・タープ持ち込み料300円  
その他貸し出し用具あり。

山の地形に合わせたキャンプ場なのでどり着くまでに急な坂道を歩きますが、フリーサイトは平地で安心して楽しめました。みんなで自然の中でのBBQは格別！2年後にはオートキャンプ場になるそうで車いすでも利用しやすくなるのでとっても楽しみ♪ (かなこ)

ブナの森林浴をしながら、テントに寝転がって見るこもれびがとてキレイで癒されます！ (かなこ)



# 森の中でお散歩からキャンプまで



テントはレンタル。バーベキューコンロなどは持参しました。



フリーテントサイトまでに勾配が急な坂道あり。



## ブナの森をお散歩 大山森の遊歩道

老朽化に伴い閉鎖していた遊歩道を撤去し、平成30年春に生まれ変わった遊歩道。入口は下山キャンプ場から続き大山の特徴であるブナ・ミズナラ林の木肌に歩道から触れることができ、野鳥観察もオススメ。

### 🚶‍♂️ バリアフリーポイント

- 下山駐車場に身障者用駐車場2台 (現在駐車場から遊歩道までは仮設階段。徒歩5分程度の段差なしの坂の回り道あり)
- 下山駐車場に多目的トイレ1カ所 (冬期は閉鎖)
- 遊歩道は桟木 (すべり止め) の段差約2cmが続くため、車いすでの移動は困難
- 歩道幅約123cm (手すりは一部片側のみの場所あり)



下山駐車場



遊歩道は桟木の段差が続くので、車いすでは断念しました。手すりがあるので歩行できる方におすすめです。(かなこ)



新しくなった森の遊歩道は、『桟木』というすべり止めがあるので、白杖で足元を確認しながら歩きました。落下防止の柵がありますが、一部片側のみの場所があるので注意です。手を伸ばせば、遊歩道周辺の植物に触れることができ、ブナは潤いがあってツルツルし、ミズナラはフカフカなど、さわり心地の違いを楽しみました。足元が安定する森の散歩はめずらしく、安心して自然に触れることができました。(えみ)



## 大山に行くならまずココ 大山ナショナル パークセンター

大山情報館が名前を新たに変更。施設では登山、キャンプやレジャーの利用拠点として、観光情報や憩いの場を提供している。

- 📍 鳥取県西伯郡大山町大山40-33  
大山ナショナルパークセンター1階
- ☎ 0859-52-2165 🕒 8:00～18:30
- 🏠 年中無休 🎫 入館無料



車いす対応  
シャワールーム

### 🚶‍♂️ バリアフリーポイント

- 身障者用駐車場2台
- オストメイト対応多目的トイレ2カ所 (ユニバーサルシートあり)
- 貸出用車いす1台
- エレベーターあり
- 点字ブロックあり
- 入口段差なし (自動ドア)
- 授乳室、休憩室、車いす対応のシャワールーム (手すり付きシャワーチェア) あり



テーブル席や畳などの休憩スペースがあります。施設は、バリアフリー仕様で細かい場所にも点字の表示があり、館内の触地図が用意されていますので、見えない方も安心して利用できます。大山を歩く時には、立ち寄り便利な施設です。(えみ)



## 古代体験で食を学ぶ 白鳳の里

地元食材を使った食事や名水とうふ、どんぐりを原料としたうどんなど珍しい食をいただける。広い敷地の中に、かけ流しの天然自家温泉、古代展示・体験、ハス見学などがあり、様々な楽しみ方ができる施設。

広い園内の一部は段差や勾配のある道があります。古代体験の館に階段がありますが簡易スロープを事前に用意して下さっていました。お米を研いだり火をおこしたり、サポートしてもらいながら片手でも自分でできました!ひと手間かけて炊いた古代米はとて美味しかったです♡(かなこ)



## 伯耆古代の丘公園

住 鳥取県米子市淀江町福岡1529  
☎ 0859-56-6817 ☎ 0859-56-6827  
🕒 9:00~17:00(16:30受付終了)  
📅 毎月第2・第4水曜日(祝日の場合翌日)  
🎫 入場料無料  
飯ごう炊さん体験:2,000円  
(古代米、燃料含む) 所要時間:60分

## 飯ごう炊さん体験



古代米を炊いて古代人体験!

## 🚗 バリアフリーポイント

- 一般駐車場あり ● 多目的トイレ2カ所
- 貸出用車いす2台 ● 入口スロープあり
- 園内一部坂道あり
- 古代体験の館に簡易スロープあり(要事前連絡)

## 淀江ゆめ温泉・お食事処ゆめ亭

住 鳥取県米子市淀江町福岡1547  
☎ 0859-56-6801 ☎ 0859-56-6898  
🕒 温泉10:00~22:00(21:00入浴受付終了)  
お食事処:平日11:00~14:30(L.O.14:00)、  
17:00~21:00(L.O.20:30) /  
土日祝11:00~21:30(L.O.21:00)  
📅 毎月第4水曜日(祝日の場合翌日)  
🎫 入浴料:大人550円、中学生400円、  
3歳~小学生300円



一丁揚げ膳(1,000円+税)

テーブル席の多い店内で、段差もなくゆったりとお食事がいただけます。できたてのお豆腐をいただきましたが、格別に美味しくてびっくり!ヘルシーなのにボリュームで大満足した♡(かなこ)

お食事処に行くには一段小さな段差がありますが、サポートがあれば車いすのまま入店可能。宿泊の部屋に行く手段は階段のみです。できたての大山おこわは、もっちりホクホクしてとても美味しかったです♡(かなこ)

## 伝統の味を堪能 米子屋旅館

奥大山・江府町の自然に包まれた、閑静な場所に建つ純和風老舗旅館。清流・日野川で育まれた鮎をはじめとした川魚や、郷土料理「大山おこわ」など、料亭の味を気軽に楽しむことができる。

住 鳥取県日野郡江府町江尾2000番地  
☎ 0859-75-2400 ☎ 0859-75-3964  
🕒 食事処 11:30~14:00 📅 お盆、正月、不定期

## 🚗 バリアフリーポイント

- 一般駐車場あり
- 手すり付き洋式トイレあり(トイレへの移動に14cm2段の段差あり)
- 食事処入口段差1段(11cm)、テーブル席(高さ68cm)、カウンター(75cm)
- 客室への移動は階段のみ



# 大山ご当地グルメ

## 望みの大山食材が手に入る 大山望

“ご当地”をテーマに、地元農家より朝どれで届く新鮮な「高原野菜」、地元でもなかなか手に入らない希少なブランド牛「伯耆和牛」等を販売している。地元食材を生かした産直レストランやその場で味わえるバーベキュースペースも。

住 鳥取県西伯郡伯耆町金屋谷1801番地  
☎ 0859-62-7577 ☎ 0859-62-7578  
🕒 9:00~17:00  
レストラン:11:00~15:30  
📅 毎週火曜日(祝祭日の場合は翌日)

## 🚗 バリアフリーポイント

- 身障者用駐車場1台
- 車いす対応トイレ男女それぞれに1カ所
- 入口段差なし
- 貸出用車いす1台あり
- 入口からカウンターまでに点字ブロックあり



セルフBBQコーナー  
🎫 テーブル利用料300円



山のジェラート屋さん  
カップに入れ放題  
🎫 1カップ(500円)

段差はなく商品が低めに並んでいるので車いすでも選びやすいです。通路に人工池があるので通るとき気をつけて。地元のお肉と野菜が豊富で、販売中の商品を選んでその場で食べるセルフ BBQ コーナーで手軽に BBQ が楽しめます。ワンコインでジェラートをカップに入れ放題では、よくばってたくさん積み上げちゃいました!(かなこ)

## 大山のうまいもの集結 大山参道市場

モンベルが手がける山の駅として、大山周辺の特産品を扱うほか、焼きたてパンが楽しめる「ベーカリーカフェ SANDO」を併設している。国内外で数々の賞を受賞している「大山Gビール」や「大山ハムのソーセージ」などお土産選びにもオススメ。

住 鳥取県西伯郡大山町大山23-1  
☎ 0859-52-6020 ☎ 0859-52-6021  
🕒 10:00~18:00(4月27日~9月の土日は7:00~18:00)  
📅 年中無休



## 🚗 バリアフリーポイント

- 専用駐車場なし(南光河原駐車場<冬期は有料>から建物までは坂道なし)
- オストメイト対応多目的トイレ1カ所
- 入口手すり付きスロープ・手動扉片側開 口幅80cm
- イートインスペースにテーブル席あり(高さ69cm、72cmの2種類)
- 店内段差なし

入り口はスロープで店内も段差なし。多目的トイレもあるので、ゆっくりお買い物を楽しみ、イートインでは大山の美味しいものがいただけ休憩にもおすすめ♡(かなこ)



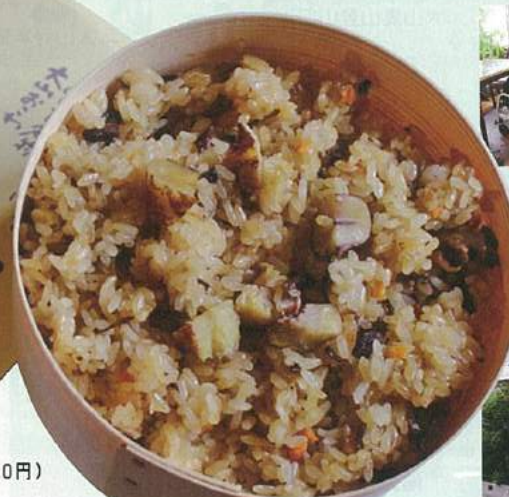
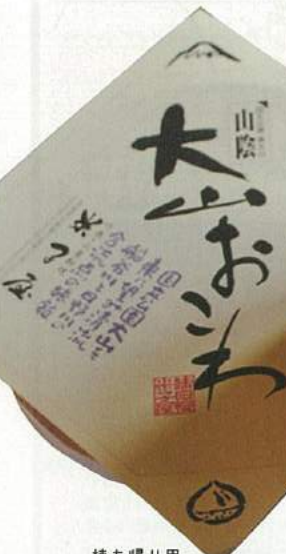
大山ハムのソーセージ  
盛り合わせ(800円+税)



トマトピザ(210円+税)



大山ソーセージロール(240円+税)



持ち帰り用  
大山おこわ(大)(1,100円)

大山まきは  
**みるくの里**  
I am of Milk

大山の自然美を満喫！  
みるくの里特製ソフトクリームは大評判です！

住所：〒689-4101 鳥取県西伯郡伯耆町小林水無原2-11 **みるくの里** 検索

電話：0859-52-3698 FAX：0859-52-3751  
定休日：第2・第4火曜日、冬期休業 営業時間 10:00～17:00 入場無料

ふれあい広場乗船場にスロープ、車いす対応トイレ完備。  
船頭は定期的にバリアフリー研修を受講！

**ぐるっと松江堀川めぐり**

料金	個人	障がいのある方
大人(中学生)	1,500円	800円
小人(小学生)	800円	400円

※団体20名以上…大人1,300円、小人700円 遊覧時間約50分

0852-27-0417  
http://www.matsue-horikawameguri.jp/



### 鳥取県立大山自然歴史館

**入館無料** 大山の自然、歴史、文化を幅広く紹介。  
企画展や自然観察会も開催しています。

開館時間：9時～17時  
鳥取県西伯郡大山町大山43 (大山寺参道入口)  
TEL0859-52-2327 FAX0859-52-2330  
http://daisen-museum.jp/

名水と古代ロマンと  
どんぐりの里

## 白鳳の里

はくほうのさと

障がい者でも様々な楽しみ方が  
できる施設です！(8pに掲載)

ゆめ温泉  
レストラン  
ゆめ亭

できたて豆腐御膳(上)

### 米子インターより8分！ 白鳳の里 (予約受付9:00～18:00)

〒689-3411 鳥取県米子市淀江町福岡1548-1  
☎0859-56-6798 白鳳の里 検索

- 淀江ゆめ温泉 (10:00～21:00受付終了) ☎0859-56-6801
- レストランゆめ亭 [平日] 11:00～14:00(お.さ) [土日祝] 11:00～21:00(お.さ)
- 伯耆古代の丘公園 (9:00～17:00) ☎0859-56-6817
- 上淀白鳳の丘展示館 (9:30～17:30受付終了) ☎0859-56-2271

義肢・装具・人工乳房・医療用具

世界遺産 石見银山

## 中村ブレイス株式会社

代表取締役 中村 俊郎

TEL(0854)89-0231(代) URL http://www.nakamura-brace.co.jp  
FAX(0854)89-0018 e-mail nakamura@nakamura-brace.co.jp

[本社] / 〒694-0305 鳥根県大田市大森町ハ132  
[東京事務所] / 〒158-0097 東京都世田谷区用賀4-10-3  
世田谷ビジネススクエアヒルズII 2F-25号  
ISO 9001(品質)14001(環境)認証取得

## ～伯耆国「大山開山1300年祭」いよいよフィナーレへ！～

10月 20日(日)～22日(火・祝) 19:30～22:00(最終入場 21:30)  
[大山の大献灯] 大山町(大山寺周辺)

手づくりの和傘や絵灯籠が夜の参道を彩る「大山の大献灯」を特別開催。グルメ屋台などもあります。  
【参加費】有料区間は1,000円(食事・土産物割引券付き、小学生以下無料)  
【問合せ】大山町観光案内所 ☎0859-52-2502

10月 24日(木) 稚児行列 9:00～ / 結願法要ほか 10:00～  
[大山秋のご縁日～大山開山1300年祭「結願法要」も併催～]  
大山町(大山寺本堂ほか)

子どもたちが時代衣装で練り歩く「稚児行列」や、諸願成就を祈願する「護摩法要」に加えて、大山開山1300年祭の締めくくりとなる「結願法要」などが行われます。  
【問合せ】大山町観光案内所 ☎0859-52-2502

10月 26日(土) [無料開放時間] 7:00～14:00 [ウオーク大会] 受付 8:30～ / スタート 9:00～  
[大山紅葉満喫ウオーク] 大山町、伯耆町、江府町(大山環状道路ほか)

紅葉シーズンにあわせて、大山環状道路の一部を半日限定で歩行者に無料開放！ご自分のペースで自由に散策できます。さらに、その開放区間を活用したウオーク大会(有料)も開催します。  
【参加費】ウオーク大会1,300円(特典付き) ※要事前申込(定員300名、先着順)  
【問合せ】大山紅葉満喫ウオーク実行委員会 ☎0859-31-9372

11月 3日(日・祝) [大山古道ウオーク] 大山町

大山北麓から日本海側へ延びる大山古道「坊領道(ぼりょうみち)」を歩くウオークイベントです。  
【問合せ】地域自主組織まちづくり大山 ☎0859-53-8139

伯耆国「大山開山1300年祭」実行委員会  
〒683-0054 鳥取県米子市花町1-160  
詳しくは公式HPでチェック！ ☎0859-31-9363

www.daisen1300.org/

# 特集エリアマップ & トイレ情報



**出雲** **カツ丼テカ盛り**に挑戦!?

JR 出雲市駅の南側にあるそば・うどん・丼の名店。食べざかりの学生がお腹いっぱいになるようにと生まれたデカ盛り丼は大食いファイターも集うほど。シェアして食べてもOKなの嬉しい。

☞ 島根県出雲市塩冶善行町14-7  
☎ 0853-24-2465  
🕒 11:30~14:30、17:30~22:00  
🏠 木曜日



ジャンボカツ丼 (1,600円)



約30cmの器に、3人前のカツ丼!!

入口はサッシの段差のみで入店。リフォームされた洋式トイレは、入口通路が60cmでやや狭めです。ジャンボ丼はまず器の大きさにビックリ!肉厚のカツにだしの染みたごはんがマッチして「一人で食べられるかも!」と思う程美味しかった♡(かなこ)



**バリアフリーメモ**

- 一般駐車場あり
- 手すりなし洋式トイレ (入口幅60~74cm)
- 入口サッシの段差1段 (3cm)、手動スライド扉 (幅83cm)
- 店内テーブル席 (高さ71cm)、座敷 (段差30cm) あり

山陰では珍しい二郎系ラーメン **ラーメン・つけ麺 笑福 米子陰田店**

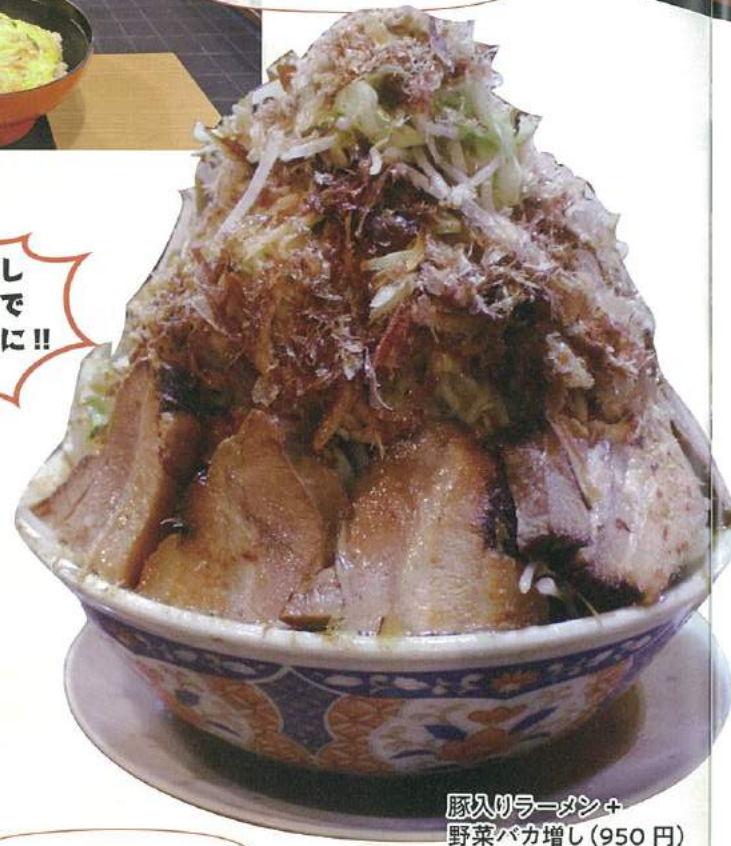
野菜増しやニンニク増しなど、トッピングが細かく注文できる、いわゆる「二郎系」ラーメン店。120~140gが一般的な麺の量だが、ここは普通盛りが200g。ランチタイム 15時までは半ライス無料や、無料トッピングの種類も豊富で、ガッツリ食べたい人の強い味方。

☞ 鳥取県米子市陰田町656-1  
☎ 0859-31-8057  
☎ 0859-31-8057  
🕒 11:00~24:00  
🏠 なし



**バリアフリーメモ**

- 一般駐車場あり
- 手すりなし洋式トイレ (6cmの段差1段、入口幅55cm)
- 入口段差なし、手動スライド扉 (幅72cm~80cm)
- 店内テーブル席 (高さ79cm)、カウンター席 (98.5cm)、座敷 (段差35cm) あり
- 車いすのまま席に座ることは、空いたスペースが幅46cmと狭いためテーブルから身体がやや離れる



野菜バカ増しトッピングで大山級の標高に!!

豚入のラーダシ+野菜バカ増し (950円)

段差なく入店。椅子は固定式で車いすのままテーブルに付けるとテーブルが少し遠くなります。ベンチ椅子に座って食べることができる方は、椅子に移ることをオススメします。野菜増しの無料トッピングをてんこ盛りしてもらおうと、お得にお腹いっぱいになりますよ~! (かなこ)



特盛は普通盛の4倍!!



ミックス定食ハンバーグ・とんかつ・えびフライの3品 (1,250円) + ごはん特盛り (+300円)

入口の段差はサッシほどでなんとなく入店。トイレまでは通路が狭く車いすでは通れませんが、手すり付きのキレイな洋式トイレです。カウンターも低めなので車いすも大丈夫!日本昔話に出てきそうなご飯は、おかずとの相性ピッタリ!安く美味しくお腹いっぱいになれる夢のようなお店。(かなこ)



[特集 2-1] **来たれ!車いすチャレンジャー**  
米子・松江・出雲の **でか盛り**  
**グルメ**

食欲の秋到来!山陰の真ん中で、腹ペコも満足の大盛りメニューがあるお店を紹介!



松江 **ご飯特盛にチャレンジ! ぼうげつ**

創業45年「ハンバーグとカツのお店」として地元では長く愛されている老舗。ご飯の量が小盛、並盛、中盛、大盛、特盛から選べ、ミックス定食は3種類のおかずを選べたりと、お腹が満たされることまちがいない。

☞ 島根県松江市母衣町18  
☎ 0852-23-9768  
🕒 11:30~15:00、18:00~21:00  
🏠 不定休



**バリアフリーメモ**

- 一般駐車場6台 (店舗裏側4台分砂利道あり、店舗道路狭み向かい2台分路面アスファルト)
- 手すり付き洋式トイレ (トイレへの通路幅35cm、入口20cm1段差あり)
- 入口手動スライドドア (幅80cm、サッシの段1cm)
- テーブル席 (高さ69cm)、車いす可能なカウンター席 (高さ72cm)、座敷 (段差24cm) あり

Caffe



**バリアフリーメモ**

- 専用駐車場なし(近隣有料駐車場、一畑百貨店駐車場3階に身障者用駐車場3台あり。エレベーターがあり店舗まで段差なし)
- 手すりなし洋式トイレあり(入口幅68cm)
- 入口1段(3cm) 段差あり・自動ドア(幅82cm)
- テーブル席(高さ73cm)、カウンター席(高さ100cm)あり



入口にわずかな段差がありますが問題なく入店。車いす対応トイレではないものの、トイレ入口まで車いすで行けますし、駅に近いのでお手洗いの面も安心♪かわいいデザートメニューや野菜たっぷりのランチで、次は女子会で利用したい!(かなこ)

「コーヒーとサラダのある風景」をコンセプトに、昼はカフェ、夜はディナーからパーティーにも利用できる。色とりどりの季節の野菜を使ったメニューや、見るだけで気分が上がるデザートメニューまで種類豊富。松江駅高架下の立地があり、フリーWi-Fiや電源を使えることも嬉しい。

- 住 島根県松江市東朝日町595-2
- ☎ 0852-67-2265
- ☎ 0852-67-2265
- 🕒 9:30~22:00 (L.O.21:00)
- 🗓 木曜日



Cafe

# 松江

高架下にある都会的カフェ

CL2 coffee

♡123



ミニホールシフォンケーキ (780円+税)

♡♡♡  
bono!

フォトジェニック  
グルメ

見て楽しい、食べて満足の写真映えしちゃうメニューの揃う、車いす女子も満足なカフェを発見!



# 出雲

気分があがるステキ空間

Cafe LEON

2019年6月オープンの複合施設「レオンビルディング」1階にあるカフェ。つい写真を撮りたくなる見た目もかわいいランチ・カフェメニューが人気。モダンかつナチュラルな内装で、老若男女問わず、お一人さまでもくつろげる落ち着いた空間。

- 住 島根県出雲市姫原3丁目7-7
- ☎ 0953-25-9227
- 🕒 モーニング 8:00~11:00、ランチ 11:00~14:00、カフェ 14:00~18:00
- 🗓 火曜日



Yummy

半熟卵のロコモコ (1,000円+税)

♡123



りんごのパイ (580円+税)

車いすの私が一人で動ける程、店内の通路が広めにとってありました。テーブル席に加え、赤ちゃん連れママも安心な奥行きのあるソファ席もあり、皆にやさしい造り。見て楽しめ、食べて美味しくつい長居してしまうおしゃれカフェでした♡(かなこ)



Funny

# 米子

爽やかなランチと落ち着くディナー

Cafe THE PARK Yonago

オシャレなカフェが集う本通り商店街川沿いにある、隠れ家的なカフェダイニングラウンジ。人気のランチメニューはもちろん、旬のフルーツを使ったデザートも目移りするほど豊富。店内は座席や時間帯によって印象が異なり、昼は光とグリーンに癒され、夜は落ち着いた大人の雰囲気を楽しめる。

- 住 鳥取県米子市東倉吉町56
- ☎ 0859-21-3355
- 🕒 平日・日・祝: 11:30~23:00 (L.O.22:30) 土: 11:30~24:00 (L.O.23:30)
- 🗓 木曜日



**バリアフリーメモ**

- 専用駐車場なし(徒歩2分の有料四日市駐車場に身障者用駐車場1台)
- 手すりなし洋式トイレ2カ所(トイレに続く扉の入口幅58cm、トイレ入口幅55cm)
- 入口段差なし・手動開き戸(幅84cm)
- テーブル席あり(高さ70cm)



ベリーミルクフィーフレンチトースト (800円+税)



季節限定メニューあり、旬の果物も味わえる!  
※写真の「パワンのミルクからい」は夏限定につき販売終了



入店するには段差がなく、テーブル席も多く嬉しい。トイレは手すりはありませんが片側に台がついているので、人によっては使えそう。見た目でもテンションが上がる美味しそうなメニューがいっぱい♪どれも美味しそうで目移りしちゃいました。(かなこ)



鉄道



JR米子駅

入口自動ドア。点字ブロックあり。駅入口から改札口まで段差なし。改札口からホームまではエレベーターがあり段差なく移動可能。車いす対応（オストメイト対応）トイレが改札内、改札外ともに1カ所ずつあり。

JR伯耆大山駅

入口手動ドア。点字ブロックあり。駅入口からホームまで段差なし。列車乗降時に使用するケアスロープあり。跨線橋移動用の昇降機あり。

JR伯耆溝口駅

無人地上駅。入口スロープあり、自動ドア。入口からホームまでに段差なし。ホームへ進むのに線路を横断するため、線路の溝が2カ所あり。点字ブロックあり。車いす対応多目的トイレあり。

JR西日本お客さまセンター 介助のご依頼 おからだの不自由なお客様のサポートダイヤル: ☎0570-00-8989(有料) 受付時間 8時から20時 年中無休

飛行機



鳥取砂丘コナン空港

身障者用駐車場が9台。入口から搭乗口まで段差なし。1階ロビーから2階ロビーまではエレベーターで移動可能。オストメイト対応トイレは1階到着ロビーに1カ所、2階搭乗待合室内に1カ所の計2カ所。点字ブロック、トイレ入口に触知案内板設置あり。階段手すり、点字シール設置あり。

■お問い合わせ: 鳥取空港ビル株式会社 TEL: 0857-28-1402

米子鬼太郎空港

身障者用駐車場が9台。1階に車いす対応トイレ3カ所（内オストメイト対応が2カ所）、2階に4カ所（内オストメイト対応トイレが2カ所）、3階にオストメイト対応車いすトイレが1カ所。航空会社カウンターにて館内で利用できる車いすの貸出10台あり。

■お問い合わせ: 米子空港ビル株式会社 TEL: 0859-45-6123

館内に車いすトイレのある宿泊施設

米子市	東光園	☎0859-34-1111	西伯郡	Royal Hotel 大山	☎0859-68-2333
米子市	いこい亭 菊萬	☎0859-38-3300	西伯郡	ペンションわくわく村	☎0859-53-8600
			日野郡	休暇村 奥大山	☎0859-75-2300

バリアフリールーム（車いす対応トイレ付客室）のある宿泊施設

米子市	ホテルウェルネスほうき路	☎0859-23-2880	米子市	ベイサイドスクエア皆生ホテル	☎0859-35-0001
米子市	東横INN 米子駅前	☎0859-36-1045	米子市	おーゆ・ホテル	☎0859-31-3333



管理棟には車いす対応トイレ完備です!



[2019年の開園期間] 11月16日(土)まで

オートキャンプ場のキャンプサイトは車椅子のまま楽しめます!

〒699-0761 鳥根県出雲市大社町鷺浦1013-1 電話番号:0853-53-6060

夢の森うさぎ 検索

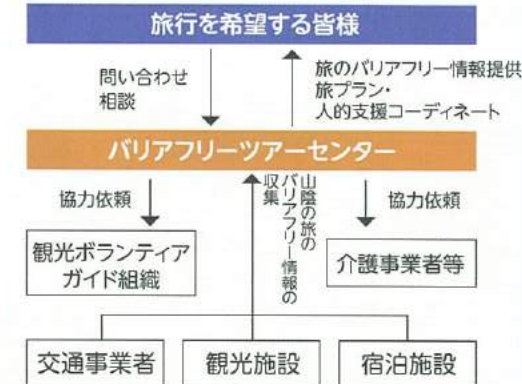
松江 / 山陰バリアフリーツアーセンター

各地の観光ボランティアガイド組織や、宿泊施設、交通事業者等と連絡をとりながら、それぞれのサポートサービスをつなぎあわせます。旅行する際に訪れるといいスポットのアドバイス、旅行日程、行程のアドバイス、宿や飲食施設のご紹介を行っています。ご相談、介助のコーディネート費用は、無料となっています。ぜひ、お気軽にご相談ください。



お問い合わせ(PCエコステーションゆうあい内)

《平日》受付時間: 9:00~18:00 電話: 0852-61-0199  
FAX: 0852-27-7447  
電子メール: info@tekuteku-sanin.com



全国のバリアフリー観光相談センター

障がい者の旅行を、観光地の側で受け入れ支援する取り組みが広がっています。下記の団体では、観光施設や宿泊施設のバリアフリー調査を行い、その情報発信をしたり、訪れる障がい者に対して、人的サポートを行うなどの取り組みを行っています。\*より詳しい情報は全国バリアフリー旅行情報をご覧ください。

旭川・北海道	カムイ大雪バリアフリーツアーセンター	☎0166-38-8200	石川	石川バリアフリーツアーセンター	☎076-255-3526	島根	松江/山陰バリアフリーツアーセンター	☎0852-61-0199
仙台(宮城)	仙台バリアフリーツアーセンター	☎022-726-7503	伊豆(静岡)	伊豆バリアフリーツアーセンター	☎0558-76-1630	呉市(広島)	呉バリアフリーツアーセンター	☎080-6345-5435 (水~金(祝日は除く) / 10時~16時)
秋田	秋田バリアフリーツアーセンター	☎018-838-4188	名古屋(愛知)	チットラベルセンター ハートTOハート	☎052-222-7611	新居浜市(愛媛)	四国バリアフリーツアーセンター	☎0897-32-7616
山形	山形バリアフリー観光ツアーセンター	☎0238-20-6125	伊勢志摩(三重)	伊勢志摩バリアフリーツアーセンター	☎0599-21-0550	福岡	バリアフリーネットワーク九州会議	☎092-411-2200
福島	ふくしまバリアフリーツアーセンター	☎024-531-7382	奈良	奈良バリアフリー観光ツアーセンター	☎0742-62-0151	佐賀	佐賀郷野バリアフリーツアーセンター	☎0954-42-5126
東京・関東	高齢者・障がい者の旅をサポートする会	☎070-5081-7404	兵庫	しゃらく	☎078-735-0163	鹿児島	かごしまバリアフリーツアーセンター (eフォーカズ鹿児島)	☎0995-73-3678
神奈川	湘南バリアフリーツアーセンター	☎0467-67-5372	鳥取	トラベルフレンズとっとり	☎070-5675-4483	沖縄	沖縄バリアフリーツアーセンター	☎098-858-7760

山陰各地の観光施設、宿泊施設、交通機関のバリアフリー情報満載サイト

てくてく山陰

tekuteku-sanin.com/



松江のまちのバリアフリー情報が検索できるサイト

てくてくウェブ松江

tekuteku-matsue.com/



北海道から沖縄まで各地バリアフリー観光地の情報サイト

全国バリアフリー旅行情報

barifuri.jp/portal



盲導犬ハゲルと矢野のてくてく日記

奥大山の自然と環境に恵まれた江府町は女子ストレス オフの町?!

今年、民間会社の調査で「女性のストレスが全国で最も少ない県」に選ばれた鳥取県。その中で中国地方最高峰の大山の南側の麓に位置する江府町は、総人口2,739人の小さな町だ。この大山という山と豪雪とブナ林の環境から湧き出る清水が生み出す恵みはこの土地に様々な特産品を生み出している。春の訪れとともに雪解け水は奥大山にひろがるブナ林に蓄えられ、やがて幾本もの清流となる。町名の由来「河川(江)が合流して中心(府)となす」が表すとおり、古くから豊かできれいな水を守り、活かすことにより歴史を重ねてきたのである。子育てのユニークな取り組みでは、出生の際に子育て祝いの他にミネラルウォーター1年分を町より贈られる。ふるさと納税の返礼品としても同様で、人気があるらしい。

また、観光スポットとしておすすめの「鍵掛峠」。目の前に迫る大山の南壁は勇壮。春の新緑から秋の紅葉まで、四季折々の雄大な景色を楽しむことができる。

これからも環境王国認定自治体として、恵まれた自然環境と豊かな水を活かし、女性のストレスオフの自然をアピールし、少ない人口でも元気な町を続けてもらいたい。



地域の夢、お客様の夢をかなえる創造的なベストバンクを目指して

ごうぎんでは知的障がい者が専門的に就労する事業所「ごうぎんチャレンジまつえ」を運営し、事業所の職員が描いた絵をノベルティなどに使用しています。



**山陰合同銀行**

MATSUE URBAN HOTEL GROUP



松江アーバンホテル  
JR松江駅から徒歩3分  
TEL (0852) 22-0002



松江アーバンホテルレークイン  
R9沿い・松江駅から徒歩7分  
TEL (0852) 21-2424



松江ニューアーバンホテル  
松江しんじ湖温泉・展望温泉完備  
TEL (0852) 23-0003

フロント・ロビーに「ラブラドル募金箱」を設置しています。



各ホテルのロビーにて車いすをご準備しています。



郵便はがき

690-8790

お手数ですが  
63円切手をお貼り下さい

(受取人)  
松江市北堀町35-14  
NPO法人プロジェクトゆうあい 行

**応援寄付のお願い**

てくてく日和の発行は皆さまからの寄付に支えています。1口-1000円にて、応援寄付を募っていますので、ご協力いただける方、どうぞよろしくお願いいたします。

特典：てくてく日和を次号より1年分、郵送によりお届けします。

てくてく日和に寄付します (  )  名前掲載しない

グループ、会社等でも結構です

名前 (名称) \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

てくてく日和の入手先

裏面のアンケートにご記入いただいた方に、抽選でプレゼントをお送りしております。寄付者以外の方もよろしければご記入ください。

**旅行者体験談・てくてく日和の感想**

- 山陰エリアが、とても障がいのある方々に対して優しく、受け入れようとしてくださっている事、この冊子を通して、毎回感動しています。特にトイレ情報まで載せてくださるので、車いす利用の母のために活用させていただいています！本当にありがとうございます!! (香川県在住/S・Hさん)
- 前回、出雲や松江方面へ行った時、杖をついて歩いていると観光局の人が建物の入口のドアを開けてくれたり、車いすを近くまで持ってきてくれてとても嬉しかったです。ありがとうございます。(岡山県在住/みのったりんごさん)
- 障がいはないのですが、小さい子どもがいる時子供のオムツを交換するところ、または子ども(ベビーカー)と一緒に入れるトイレがある場所がわかりやすかったらいいなと思いました。(広島県在住/A・Hさん)

**てくてく日和に寄付をいただきありがとうございます**

牛島 淳史様 他4名

**てくてく日和からのお願い**

**応援寄付のお願い** 特典：てくてく日和を1年分(4回)郵送します。お楽しみに!

てくてく日和の発行は皆さまの寄付に支えられています。1口-1000円にて、てくてく日和応援寄付を募っています。私たちの活動に賛同していただける方は、誌面内のはがき、または、E-mail: tekutekubiyori@pjui.comにて、①寄付数 ②お名前 ③電話番号 ④ご住所をご記入の上お送りください。最新号と払込書を送付いたします。

**広告掲載ご協力のお願い**

てくてく日和発行のために広告主の募集を行なっています。てくてく日和は観光施設や旅行支援団体などを通じて山陰両県、全国各地に配布されています。掲載料や料金など、詳しくは発行元のプロジェクトゆうあいまでお問い合わせください。

※アンケートハガキについてのご連絡 このところ、応援寄付を装ったなりすまし被害が多発しております。大変恐れ入りますが、寄付のご意志、プレゼント応募をお送りの際は63円切手を貼り、投函願います。

奥大山の豊かな自然と食を楽しむ  
**米子屋**  
〒689-4401 鳥取県日野郡江府町江尾2000番地  
☎0859-75-2400

☎0854(47)7283  
**ともみ工房**  
VFチェア・福祉用具販売・製作  
介護保険レンタル事業  
〒690-2404 雲南市三刀屋町三刀屋1129-4  
http://tomomi-k.com/

天然ミネラル  
「シリカ」たっぷり  
女性・子供にやさしいお水です。  
お問い合せ  
山陰クボタ水道用材株式会社  
環境事業部  
松江市平成町182-15  
☎0120-837-014  
さひめの泉 検索  
http://www.sahime.jp

1ℓに70mg  
モンドセレクション金賞  
2年連続受賞!

天然シリカ水



ホンダカーズ島根東は、**バリアフリー**なお店づくりに力を入れています。

Honda Cars 島根東 店内は広々空間でキッズスペースも完備。身障者用駐車場や多目的トイレが設備されているなど、車いす利用者にも安心。

松江東店 松江市西津田 4-2-8 ☎水曜日 TEL 0852-26-0630 黒田店 松江市黒田町 434-1 ☎水曜日 TEL 0852-59-9650

普段の生活にも  
しっかり使える  
知恵と工夫

非課税  
Honda SENSINGを  
全てのタイプで標準装備



車いすの方を含め最大4名乗車可能です。

Photo: NBOX G スロープ L Honda SENSING ボディカラー: モーニングミストブルーメタリック

学園店 松江市学園1丁目 19-16 ☎水曜日 TEL 0852-28-0701

不正侵入防御システム  
**NetStable シリーズ**  
安全安心なネットワークを応援します!

**オフィスの身近な応援団!**

フルカラーデジタル複合機  
**DocuCentre-V シリーズ**  
もっとつながるドキュメント活用を応援します!



より安全に、より安心なコンピュータネットワーク環境をご提供いたします。

**MIC 株式会社 ミック**

松江市学園南2-10-14タイムプラザビル1F TEL 0852-27-0329 FAX 0852-27-0376  
支店/出雲・雲南・浜田・益田 http://www.mic-ltd.co.jp

誰もが安らげる  
バリアフリーフロア デザインフロア「MINAMO」オープン



客室ごとに異なるコンセプトでお客様に「新しい日本の雰囲気」を感じていただけるお部屋をご用意いたしました。また、身体が不自由なお客様やご年配のお客様にも「旅館でもてなし」ができるように「バリアフリー(ユニバーサルデザイン)」に取り組みました。ご家族やご友人と一緒に「なにわー水」での「非日常の時間と空間」をご満喫下さい。

島根県松江市千鳥町63 松江しんじ湖温泉  
☎ (0852) 21-4132  
FAX (0852) 21-4162  
E-mail: naniwa@web-sanin.co.jp  
なにわー水バリアフリー 検索



お部屋の露天風呂にシャワーキャリーがあり、とっても優雅な気分。シャワーキャリーに乗ったまま利用できるシャワースペースもあってとっても使いやすいです!(かなこ/車いす利用)  
段差がないフロアなので白杖なしでも壁を伝って安心して歩きました。最新のサラウンドスピーカーが導入されていて、音からも非日常の気分が味わえます!(えみ/視覚障がい)

# 車いす最大6台乗車可能! リフト付き大型バス導入!

バリアフリーは私たちにお任せください!

【詳細内容】リフト付き大型バス:1台  
(定員)49名:正座席49名+補助席なし (車椅子利用時)最大6台乗車  
(主要装備)ボルトクレーン、格納式モニター×2、DVDプレーヤー、カラオケ(ゲーム付き)、  
プラスマイオン発生装置、USB端子(充電用)、各シート読書テーブル・足置きあり  
大型バス以外にも、車椅子対応のユニバーサルデザインタクシー1台あり!



東出雲観光バス  
有限会社 いやま観光

雨の日でも大型傘で、濡れずに乗車可能!

東出雲観光バス 検索

お問い合わせはこちら

〒699-0101 鳥根県松江市東出雲町揖屋611-5 TEL:0852-52-2081 FAX:0852-52-2205

## PRESENT プレゼント

A賞

取材先お土産セット … 1名様

(モンベルクリアボトル、魔法のベジバ、山のプチッとライトキーホルダー)

B賞

山陰・山陽バリアフリー観光ガイドブック& てくてく日和表紙絵ハガキセット … 5名様

(表紙絵ハガキは1号から12号までの12枚セット)

応募〆切

2019年 12月9日(月)消印有効

誌面内のはがき又はメール、FAX、郵便はがきに①住所②氏名③電話・FAX番号④バリアフリーな旅の感想、てくてく日和へのご意見、ご感想など⑤てくてく日和応募券をいただけの方は口数(1口1000円)をご記入の上、プロジェクトゆうあい「てくてく日和」係までご応募ください。宛先はページ左下の問い合わせ先をご参照ください。なお、応募はお一人一枚有効、重複の応募は無効となります。当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法



## 山陰へのアクセス



### スタッフ

田中 隆一 矢野 健  
今泉 宋希 碧山 里絵  
塩毛 絵里 永野 智史  
北尾 可奈子 青山 亮介  
渡部 栄子 岩門 南樹  
村松 良介 秋田 龍治  
石原 由貴 神田 光子

### イラスト

石原 由貴

編集後記

初心者でも楽しめるキャンプ場が増え、車いすでも行ってみよう!ということで、今回はキャンプの特集を企画。難易度が高いと思っていたアウトドアですが、用具をレンタルできたりと、手ぶらでふらっと楽しめ快適にキャンプを楽しめることを発見しました。これからアウトドア施設も多目的トイレが当たり前になっている施設が増えると、多くの方がもっと身近に感じることができるのではないのでしょうか。(今泉)

てくてく日和28号(2019年秋)アンケートのお願い

ご応募いただいた方から抽選で1名様に取材先のお土産セット、5名様に山陰・山陽バリアフリー観光ガイドブック&てくてく日和表紙絵ハガキセットをプレゼントします。

- 希望するプレゼント商品 (賞) ※希望される方はご記入下さい
- ◆ てくてく日和をみて、山陰のレジャー施設や観光地を旅行したい、まち歩きをしたいと思いませんか?  
ぜひしたいと思う いつかしたいと思う あまり思わない
- ◆ 今回紹介した場所以外で、行ってみたい山陰の観光スポットなどがありますか?  
( )
- ◆ てくてく日和で役に立った情報はどれですか?(複数選択可)  
みがるに気軽に自然で遊ぶ大山 でか盛り&フォトジェニックグルメ  
バリアフリーな外出をサポートする団体・WEBサイト  
ハダルと矢野のてくてく日記 観光バリアフリーデータシート  
その他( )
- ◆ 旅行をしていて嬉しかったこと、困ったことなどの体験談、こんな情報が欲しいなど「てくてく日和」に対するご意見、ご感想があればお寄せください。

◆ お寄せいただいた体験談や感想を「てくてく日和」に掲載してもよろしいですか?  
掲載しない 掲載してもよい(ペンネーム: )

◆ ご自身に障がいのある方、よろしければご記入ください  
車いす利用 視覚障がい 聴覚障がい その他( )

ご記入いただき、ありがとうございます。ご提供いただきました個人情報は本冊子に開く用途以外に使用いたしません。

発行元・問い合わせ先

プロジェクト  
ゆうあい

特定非営利活動法人 プロジェクトゆうあい  
〒690-0888 松江市北堀町35-14  
TEL:0852-32-8645  
FAX:0852-28-1116  
E-mail: tekutekubiyori@pjui.com  
HP: project-ui.com

