てくてくビヨリ　山陰　43号

発行　2023年　夏

特集　人のくらしと癒しの森　智頭

こん号のてくてくまち歩きレポーター紹介

カナコ

脳卒中の後遺症により右半身マヒがあり車いすで生活している。色々な体験を通して、自分にぴったりな趣味をみつけるのが目標。自走式車いすを使用（幅60センチ）

画像：カナコの写真



エミ

全盲の視覚障ガイで白杖と手引きで歩く。ボルダリングで体を動かすことが好きなアクティブ派。

画像：エミの写真



智頭町は鳥取県東部、岡山県北部に隣接する面積の９３％が森に占められた杉の町。智頭往来（因幡街道）はかつて参勤交代の宿場町としてさかえ、町並みからその名残が伺えます。智頭といえば銘木「智頭杉」が有名ですが、杉だけでなく山の奥にはブナ、ミズナラなどもあり、巨木が点在する原生林の中、五感で森を満喫できる森林セラピーやアクティビティを楽しむことができます。小さなまちですが美味しいグルメが充実しており、自然の恵みが活かされたとびきりの一品に巡り合えるかも。ゆっくりとした時間の中、日常を忘れ心身ともに癒されてはいかがでしょうか。

昭和３０年代にタイムスリップ

板井原集落

昭和３０年代の山村集落の姿をそのまま残した全国でも数少ない集落。１９４０年代「日本の山村集落の原風景」として注目され、２００４年には「鳥取県伝統的建造物群保存地区」に選定された。

住所：鳥取県八頭郡智頭町市瀬板井原

電話：0858の76の1111（智頭町観光協会）

FAX：0858の76の1112

バリアフリーデータ

身障者用駐車場

車いす対応トイレ2ヵ所

集落内まで車で進入可

画像：板井原集落のかやぶき屋根の家と川



画像：駐車場トイレの外観



智頭町の中心地から山道を車で進んで１０分程度のところにある集落。専用の駐車場には、車いす対応トイレがありました。そこで車を止めて散策してもよし、足腰が不安な方は集落の近くまで車で進むこともできましたよ。（カナコ）

画像：かやぶき屋根の家を眺めるカナコ



かやぶき屋根の家と川が流れる空間は、まるで昔話の世界に入り込んだかのよう。昭和３０年代にタイムスリップしたような気分を味わうことができました。（カナコ）

まちの案内ならおまかせ

智頭町総合案内所「暮らし屋」

町の観光と暮らしを紹介する案内所で、観光客・移住者の交流が生まれる場。ショップでは特産品やテシゴトによる生活道具などを販売している。縁側でコーヒーを飲みながら町の様子をたずねてみよう。

住所：鳥取県八頭郡智頭町智頭2067の1

電話：0858の76の1111（智頭町観光協会）

FAX：0858の76の1112

営業時間：9時から18時

定休日：年末年始

バリアフリーデータ

身障者用駐車場

入口段差なし （スロープ）

自動ドア

車いす対応トイレ1ヵ所

画像：智頭町総合案内所「暮らし屋」の外観



画像：施設内で商品を見るカナコ



木の温かみが感じられるお洒落な店内。観光案内だけでなくお土産品も多く、名産のかわいい木工品や、ハーブを使ったお茶などどれを買おうか悩みました。陳列棚も低く見やすかったです。智頭町に来たらまず立ち寄ってみるのがおすすめ！（カナコ）

江戸時代の宿場町　智頭しゅく散歩

温故知新、レトロモダンな宿場町

智頭しゅく

江戸時代、参勤交代で江戸へと向かう鳥取藩の最初の止宿であり、藩主の宿泊や休憩の場となる御茶屋、奉行所、制札場が置かれていた智頭宿。レトロなだけでなく、古民家をリノベーションしたモダンな新店舗も続々オープンし、『ハイカラ』な町並みも楽しめる。

住所：鳥取県八頭郡智頭町智頭

電話：0858の76の1111（智頭町観光協会）

FAX：0858の76の1112

営業時間：9時から18時

バリアフリーデータ

身障者用駐車場

車いす対応トイレ2ヵ所

智頭しゅく無料駐車場に身障者用駐車場あり、ほか広い一般駐車場あり

駐車場に車いす対応多目的トイレあり

智頭しゅくエリアまで坂道あり

画像：智頭しゅくを散歩するカナコ



画像：智頭しゅく無料駐車場



ドーム型の公共トイレには車いす対応トイレがありました！

画像：駐車場から智頭しゅくへ向かう



無料の観光駐車場から智頭しゅくエリアまで５００メートルくらい。坂道がありますがのんびりと散策するのにぴったりです。

画像：道しるべ



画像：杉玉



通りを歩くと民家の軒先には「杉玉」が飾られていて“杉のまち”ならではの景観でした。昔の建物を活かしたお洒落なお店もいくつか見つけ、ふらりと立ち寄ってもいい出会いがありそう！（カナコ）

国登録有形文化財の建物多数！

画像：ヨネハラケ住宅



智頭往来と備前往来の交差地に建つ

画像：中町公民館



大正時代に個人病院であった洋風建築

画像：石谷家分家「旧塩屋デ店」。



主屋裏の敷地にある洋館は「西河克己映画記念館」。

智頭消防団本町分団屯所

画像：智頭消防団本町分団屯所の外観



戦前の消防施設らしく火の見櫓が設置されている。

画像：消防屯所2階から見える国指定重要文化財の「石谷家住宅」



画像：消防屯所の内部は公共トイレと階段がある



2階へは階段

智頭しゅくには国が誇る文化財の建物が多く残っています。車いすのまま内部見学シヤスソウなところは少ないものの、通りを歩くだけでも宿場町の雰囲気を感じました。消防屯所の１階にある公共トイレは手すり付きの洋式トイレで、車いす使用者の方も場合によっては使えそうでした。（カナコ）

タネから育てたきれいな藍で　ハンカチの　藍染体験

智頭だけの澄んだ藍色

藍染工房　ちずぶるー

豊かな森林から流れ出る清らかな水と、タネから育てて自家製造した天然の染料にこだわった、抜けるような青空を思わせる藍染。販売だけでなく藍染体験も楽しめる。夏は湿度が多く体験の受け入れはできない場合があるので、涼しい時期にどうぞ。

住所：鳥取県八頭郡智頭町大字智頭555

電話：0858の75の3630

営業時間：10時から16時

定休日：土日祝日休み

料金：藍染体験（10月から6月）ハンカチ 2,000円（税別）　ストール 3,000円（税別）から

バリアフリーデータ

洋式トイレ

段差6段（階段）

スライドドア　幅120センチ

テーブル席あり（高さ ウエ79センチ・シタ76センチ）

駐車場は智頭しゅく無料駐車場を利用（徒歩5分）

2段の階段の先に洋式トイレあり

入口6段（5段の階段と5センチの段差）あり

店内体験スペースはフラット

店内ショップスペースは2段の階段あり

藍染体験の桶の高さは100センチ

画像：藍染工房　ちずぶるーの外観



画像：藍の苗



智頭農林高校の生徒さんとタネから育てている。

画像：工房内を移動するエミ



室内は、ほのかに藍の香りがしました。工房はフラットで、洗面台に立ち　マワレミギをすると藍ガメがあり、見えなくても移動しやすかったです。（エミ）

画像：見本のハンカチから模様を選ぶ



藍染体験では、自分で一から模様を付けることもできますが、あらかじめ模様がデザインされているものを選びました。模様は５種類あり、スタッフの方が一つ一つどんな模様かを教えてくださいました。（エミ）

画像：染める前のハンカチを持つエミ



大豆を使った模様に決定！

画像：ハンカチを水に浸す



まずは水に浸し、染め方の練習をします。

画像：藍ガメ



藍ガメの高さは胸くらいで、液の水面は腰くらいの位置にあるので、腰を曲げての作業が少し大変でした。藍染液は温かく感じましたが、季節によって体感温度が変わるそうです。（エミ）

画像：藍染駅にハンカチをつけるエミ



藍染液にハンカチを入れ、空気に触れないように、５分間つけ続けます。油断するとすぐに布が浮いてくるので、気を付けました。（エミ）

画像：ハンカチを水で洗う



画像：色が変わった！？と笑顔のエミ



染液から上げ、地下水につけたら緑色に変わったと教えてもらいびっくり！ もう一度染液をつけて同じ工程をした後、再度水につけると今度は濃い青色に変わったと聞いてまたびっくり！！（エミ）

画像：スタッフの方と輪ゴムなどを取りはずすエミ



布についていた大豆と輪ゴムを全部取り外します。輪ゴムをほどき外していく地道な工程ですが、無心になって作業しました。色止めのお酢につけて、匂いがなくなるまで洗い、脱水します。（エミ）

画像：きれいに染まった完成したハンカチを広げるエミ



完成したものを広げると、幾何学模様の素敵な柄に仕上がったと教えてもらいました。色の変化やどんな色に染まったのか見ることはできないのですが、スタッフの方が丁寧に説明してくださったので、とても楽しく体験できました。（エミ）

訪れればきっと笑顔になる　智頭の人が作り出すグルメ

とまり木のようなくつろぎの場所

天然食堂　つきとオヒサマ　＠tomarigi

シェアキッチン「tomarigi」にて日曜から火曜日オープンの「つきとオヒサマ」は「食べた人が笑顔になってほしい」という思いでカラダにやさしい料理を提供している。地元の畑でとれた野菜をふんだんに使った料理は、彩りだけでなく風味も様々で、満足感たっぷり。

住所：鳥取県八頭郡智頭町智頭1531

電話：090の8799の6243

営業時間：日曜日、月曜日、火曜日11時半から17時頃

定休日：スイ、モク、キン、土曜日はtomarigiにて他店舗が開店

バリアフリーデータ

駐車場一般

洋式トイレ

入口段差 （1段6センチ）

スライドドア 幅92センチ

テーブル席あり（高さ ウエ73センチ・シタ68センチ）

一般駐車場4台（満車の場合は役場駐車場利用可）

土足不可の小上がりの先に洋式トイレあり

入口手前下るように傾斜あり

画像：シェアキッチン「tomarigi」の外観



入口前は少し下り傾斜になっており、入口には6センチの段差があります。私の車いすでは前輪を上げて入店できました。（カナコ）

画像：店内の様子



車いすで使いやすいテーブル席がありました。お座敷もありお子様連れにも嬉しいですね♪お手洗いはお座敷の奥にありました。（カナコ）

画像：季節のやさいランチプレート（1,200円）



画像：ハーブ香るガパオライス・スープ付（1,000円）



画像：お料理をいただくカナコ



古民家とエスニックな雰囲気が漂うお洒落カフェで可愛い雑貨なども置いてありました。シェアキッチンなので曜日によって店舗が変わり、色々なメニューが楽しめます。火曜日にお邪魔した「つきとオヒサマ」の店主さんは、とても気さくな方でした。（カナコ）

くつろげる小さなコーヒー屋

コーヒー 森のみなさん

智頭町民グラウンドの一角にある小さな喫茶店。横浜から移り住んできたオーナーが営み、自家焙煎のコーヒー豆を丁寧にハンドドリップしたコーヒーはファンも多い。オーナーの雰囲気が人を惹きつけ、また訪れたくなる温かな空間。

住所：鳥取県八頭郡智頭町智頭739の3

電話：090の9063の7946

営業時間：12時から17時（金曜日のみ19時まで）

定休日：土曜、日曜、月曜

バリアフリーデータ

駐車場身障者用

入口段差 （1段20センチ）

スライドドア 幅66センチ

テーブル席あり（高さ ウエ70センチ・シタ61センチ）

身障者用駐車場1台（物置があり、やや狭い）、ほか広い一般駐車場併設（智頭しゅく無料駐車場）

店舗近くの駐車場に車いす対応トイレあり

テーブル席の他、カウンター席あり（ウエ84センチ・シタ76センチ）

画像：コーヒー 森のみなさんの外観



こじんまりとして落ち着きのあるお店です。天気の良い日は入口のテラス席でもくつろげるそうです。（エミ）

画像：テーブル席につくエミ



飲み物のメニューが豊富でどれも美味しそう。迷いましたが、やっぱりコーヒーを味わってみたいと思っていると、店主さんより「ブラックで飲んでみて」とおすすめいただきました。ブラックなのにまろやかでとても美味しかったです。手作りのお菓子もあり、私はチーズケーキをいただきました。濃厚なチーズとさわやかなベリーの味がコーヒーにぴったりでした。（エミ）

画像：自家焙煎ハンドドリップコーヒー（400円）、ミニチーズケーキ（200円）



画像：町内産野菜と果物、酵素シロップ、生蜂蜜、ナッツ、自家製ヨーグルトのおまかせスムージー（700円）



画像：コーヒーをいただいてにっこり



店主さんが、気さくに話しかけてくださり、あっという間に時間が過ぎました。お店に集まるお客さんとも仲良くなれそうな、居心地のよさがとても素敵でした。（エミ）

之を楽しむ家

タノシ

智頭町初のゲストハウスを兼ね備えた食堂とコミュニティースペース。智頭の大自然と町並みに寄り添いながら、智頭の人も智頭を訪れた人も、様々な人が気軽に立ち寄れる居場所となっている。

住所：鳥取県八頭郡智頭町智頭484

電話：0858の71の0634

営業時間 ：各施設によって異なる

定休日：ゲストハウスと食堂は月曜・火曜　コミュニティースペースは予約制

料金：各施設によって異なる

バリアフリーデータ

駐車場一般

洋式トイレ

入口段差 なし（スロープ）

スライドドア 幅120センチ以上

段差3段（階段）

テーブル席あり（高さ ウエ72センチ・シタ67センチ）

一般駐車場5台

店内カウンター席へは段差なし、テーブル席への段差17から19センチ、ドソク不可のテーブル席へは2段段差あり

カウンター高さ（ウエ100センチ・シタ95センチ）

【ゲストハウス・2階】ゲストハウスへは階段のみ（手すり付き）、ドミトリータイプと和室の個室、洋式トイレ、シャワールームあり

画像：タノシの外観



画像：ドアの取っ手を触るエミ



玄関のドアの取っ手は古い鉈を再利用されたもので、古い金属の錆と新しい木の感触がマッチして素敵でした。所々に芸術作品のようなインテリアがいっぱいで、彫刻の美術館みたいでした。（エミ）

食堂

画像：靴を脱ぎ利用するテーブル席



画像：カウンターとその先にテーブル席（１段段差あり）



画像：テーブル席



食事だけの利用もOK

画像：智頭町産鹿肉とおからの煮込みハンバーグ（1,200円）



画像：智頭の森の焼きリゾット（スープセット1,450円）



画像：お料理をいただくエミ



食堂のテーブルの天バンに昔の扉が使われていたり、椅子も一つ一つかたちが違い、家具に触れるだけでも楽しかったです。私は鹿肉と黒舞茸が入った焼きリゾットをいただきました。チーズがたっぷりで、糸みたいに長く伸び、鹿肉は臭みなく味は淡白で、濃厚なチーズに合っていました。スープは、野菜がギュッと詰まったミネストローネ。箸休めに丁度良く、スープセットにして正解でした。（エミ）

画像：おしゃれな鎌を利用した照明



元々この建物は金物などを取り扱った雑貨店だったそう。倉庫に残っていた鎌を利用した照明が面白い！

2階ゲストハウス

画像：ロフトベットの様子



画像：梁を触るエミ



ゲストハウスへは階段ですが、手すりがあるので問題なく上り下りできました。壁は手触りの良い木の壁で、安心して伝い歩きできます。屋根裏部分は和室で、大きな梁を触ることができ、古民家の雰囲気を感じられました。（エミ）

天然の癒し　森林セラピー

車いすのまま森で楽しむ＠横瀬渓谷コース

森の力で癒される

智頭町森林セラピー「横瀬谷森林セラピーロード」

智頭町では、森のもつ癒し効果に着目した「森林セラピー」を行っている。森の中に身を置き、森を愉しみながら歩行や運動、レクリエーション、ライフスタイル指導などを実施することでその効果を達成するセラピー。中でも横瀬渓谷には、全国的にも珍しい車いす対応のセラピーロードがある。

住所：鳥取県八頭郡智頭町大字智頭2067の1

電話：0858の76の1111（智頭町観光協会）

FAX：0858の76の1112

営業時間：4月下旬から11月中旬頃

定休日：冬期、お盆期間（8月13日から8月16日）

料金：森のガイド1人につき６人まで　半日コース8,000円　1日コース13,000円

バリアフリーデータ

駐車場一般

オストメイト対応車いすトイレ1ヵ所

貸出用車いす1台

スタッフのサポート　可

駐車場は砂利

中原むらキャンプ場にオストメイト対応多目的トイレあり

貸出用車いすは電動アシスト機能付きで坂道も楽に上がることができる（要予約）

サービス介助士のガイド在籍

画像：智頭町総合センターの外観



智頭町総合センターに集合し、車で横瀬渓谷へ。今回は時間の都合で先に腹ごしらえ！

画像：「参加者へのお土産」鳥取智頭の森「水」（ミネラルウォーター）、ふっくらあられ、クロモジアロマウォーター



※時期により内容が異なります。

画像：森林セラピー弁当（1,000円）



地元の食材がたくさん入ったセラピー弁当は、一品一品手が込んでいて健康的。今回の半日コース体験では出発前に食べてパワーチャージ！一日体験の方はセラピーロードの東屋で食べるそうで、森の中で食べると一層美味しくなるだろうなぁ。（カナコ）

画像：美味しそうなセラピー弁当に笑顔のカナコ



車で約20分→

画像：電動アシスト機能付き貸出用車いす



画像：中原むらキャンプ場駐車場は砂利



駐車場で電動アシスト機能付き車いすに乗り換え出発！ 森林セラピー体験申込者が無料で借りることができます。出発地点の中原むらキャンプ場には、キレイなオストメイト対応の多目的トイレがありました！（カナコ）

画像：サービス介助士の資格を持つガイドの岡垣さんとご挨拶



よろしくお願いしまーす

画像：森の中へずんずん進む



上り坂でもアシスト機能で介助者もラクラク

画像：ガイドさんから色々な種類の植物を教えてもらう



「これはミツマタで、和紙の原料なんですよ」

画像：ガイドさんに揉んだ草を嗅がせてもらうカナコ



「ダンコウバイは揉んでみると…匂いがしませんか？」

画像：森にはきれいな川が流れている



ロードはアスファルトで舗装された、なだらかな坂道が続きます。

画像：杉の木にかこまれ笑顔がこぼれるカナコ



大きな杉の木♪

画像：目を閉じて全身で自然を感じ瞑想中



画像：瞑想の感想を笑顔で伝える



「どんな気持ち？」

画像：朝日が差し込むと光り輝く「金色の道」



途中「金色の道」「紅葉の道」など未舗装の脇道には木の根や石などがあり、雨天の時はぬかるむこともあるので、状況に応じて進むといいと思います。（カナコ）

画像：深呼吸のやり方を教わる



「鼻から吸って、口から吐いて、いい空気の中深呼吸をしましょう」

画像：目を閉じ森林の中で深呼吸



画像：「紅葉の道」には水上のウッドデッキがあり川辺に近づき瞑想



自分の願い事をイメージして川に投げ入れてみた。叶うといいな。（カナコ）

画像：車いすからおり、寝ころぶ



ガイドさんから植物の説明を聞いたりして、楽しく歩きました。要所でいくつかセラピーメニューがあり、目を閉じ深呼吸をしたり、シートを敷き寝ころんで思い思いの時間を過ごしたり。空に向かって高く伸びる大きな杉と、川のせせらぎがとても気持ちよく、リラックスできました。日常を離れたことで、心が晴れてすっきりしました！（カナコ）

特集　人のくらしと癒しの森　智頭　おわり

バリアフリーな外出をサポートする団体・WEBサイト

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の費用は、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》電話：0852の61の0199　ファックス：0852の27の7447

受付時間：九時から十八時まで

Eメール：info@tekuteku-sanin.com

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　てくてくサンイン

リンク先ＵＲＬ→http://tekuteku-sanin.com/

全国のバリアフリー観光・ユニバーサルツーリズム相談センター

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。

（北海道・旭川）カムイだいせつバリアフリーツアーセンター　電話　0166の38の8200

（北海道・旭川）旭川ユニバーサルツーリズムセンター　電話　0166の32の3910

（北海道）一般社団法人　日本UD観光協会　電話　011の788の4170

（宮城）仙台バリアフリーツアーセンター　電話　022の726の7503

（秋田）秋田バリアフリーツアーセンター　電話　018の838の4188

（山形）山形バリアフリー観光ツアーセンター　電話　0238の20の6125

（福島）ふくしまバリアフリーツアーセンター　電話　024の531の6428

（福島）いわきユニバーサルツーリズムセンター　電話　0246の68の8927

（東京・関東）高齢者・障がい者の旅をサポートする会　電話　070の5081の7404

（東京）ユニバーサルツーリズムセンターむさしの　電話　042の315の3261

（神奈川）湘南バリアフリーツアーセンター　電話　050の3161の1185

（新潟）新潟ユニバーサルツーリズムセンター　電話　025の311の1809

（新潟）柏崎ユニバーサルツーリズムセンター　電話　0257の47の7229

（富山）富山ユニバーサルツーリズムセンター　電話　076の454の7822

（石川）石川バリアフリーツアーセンター　電話　076の255の3526

（静岡）高齢者・障害者の西伊豆旅行サポートセンター　ラクタビスト　電話　0558の52の4730

（愛知）チックトラベルセンター　ハート トゥー ハート　電話　052の222の7611

（三重）伊勢志摩バリアフリーツアーセンター　電話　0599の21の0550

（滋賀）滋賀ユニバーサルツーリズムセンター　電話　077の569の4777

（京都）ユニバーサルデザインセンター京都　Eメール　[kyoto-kanko@udc.kyoto.jp](mailto:kyoto-kanko@udc.kyoto.jp)

（大阪）大阪ユニバーサルツーリズムセンター　電話　06の6195の9056

（大阪）泉州ユニバーサルツアーデスク　電話　072の472の2329

（奈良）奈良バリアフリー観光ツアーセンター　電話　0742の62の0151

（兵庫）しゃらく　電話　078の735の0163

（兵庫）神戸ユニバーサルツーリズムセンター　電話　078の381の6470

（兵庫）姫路ユニバーサルツーリズムセンター　電話　079の224の8803

（兵庫）こひつじクリニック　電話　0120の96の8323

（鳥取）トラベルフレンズとっとり　電話　070の5675の4483

（島根）松江/山陰バリアフリーツアーセンター　電話　0852の61の0199

（広島）呉バリアフリーツアーセンター　電話　080の6345の5435（祝日は除く水曜日から金曜日／十時から十六時）

（徳島）徳島ユニバーサルツーリズムセンター　電話　088の635の9292

（高知）高知県バリアフリー観光相談窓口　電話　088の824の0227

（福岡）福岡・九州UDセンター　電話　092の624の0888

（佐賀）佐賀嬉野バリアフリーツアーセンター　電話　0954の42の5126

（長崎）長崎県ユニバーサルツーリズムセンター 電話　0957の46の3773

（大分）別府・大分バリアフリーツアーセンター 電話　090の6633の4882

（熊本）くまもとユニバーサルツーリズムセンター　電話　096の344の5539

（鹿児島）かごしまバリアフリーツアーセンター　電話　0995の73の3669

（沖縄）沖縄バリアフリーツアーセンター　電話　098の858の7760

バリアフリーな外出をサポートする団体・WEBサイト　おわり

交通機関・宿・トイレ　観光バリアフリーデータシート［智頭エリア］

鉄道

JR智頭駅

駅入口から１番ホームまでスロープあり。ホームからホームまでは跨線橋のため階段昇降機を使用（事前に連絡が必要）。洋式トイレあり。点字ブロックあり。

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の00の8989（有料）受付時間：8時から20時、年中無休

智頭急行 智頭駅

入口階段８段。車いすの方は乗車日の前日までの事前連絡により、係員の介助サポートを受けることができる。

連絡先：0858の75の2595（智頭急行運輸部）

飛行機

鳥取砂丘コナン空港

身障者用駐車場が１９台（内ハートフル駐車場７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階に１ヵ所、２階に４ヵ所の計５ヵ所。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の28の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ヵ所（内オストメイト対応が２ヵ所）、２階に４ヵ所（内オストメイト対応トイレが２ヵ所）、3階にオストメイト対応車いすトイレが１ヵ所ある。航空会社カウンターにて館内ま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の45の6123](TEL:0859の45の6123)

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

八頭郡やず

オオエバレーステイ TEL：0570の008の558

盲導犬ハダルと矢野のよもやま話

智頭往来にはどんな歴史がある？

鳥取県智頭町の地名の由来には、平安時代初期の『日本こうき』の記録で智頭ゴオリ道俣駅を「ちまた」と略しているところから“道の頭”という意味で「ちづ」となり、因幡の国へ入る最初の道を表したという説がある。そこから変化し、今の「ちづ」になったのではないかと考えられているそうだ。

　智頭往来は奈良時代以前から畿内と因幡を結ぶ道で、江戸時代には参勤交代の道でもあった。備前街道と合わせて因幡街道となり、栄えた歴史を持つ。また、智頭往来は各地の文化も行きかった街道でもある。承久の乱に敗れた後鳥羽上皇が、無念の思いをいだいて通った道であるとともに、後醍醐天皇が隠岐を脱出して鎌倉幕府を倒すために京へ向かった道でもある。この二人の天皇は、当時、どのような思いを持ち、歩いていったのだろう。隠岐の島に流人となる天皇と、戦に向かう天皇とは全く逆の思いだっただろう。

　街道に沿う智頭しゅくには、宿場として栄えていた当時を偲ばせる町家建築の屋敷が建ち並び、歴史的建物に興味のある方には、当時の宿場町としての体裁を感じられる。この智頭の古街道を歩き、一体何人がどこへ向かい、何の目的で、どんな思いで往来したのかと思うのは、私だけかもしれない。

盲導犬ハダルと矢野のよもやま話　おわり

**中村ブレイス株式会社**

世界の障がいを持つ方に、笑顔と希望を！

義肢、装具、人工乳房、医療用具の製造・適合業務を行っています。

住所：本社　郵便番号694の0305　島根県大田市大森チョウ ハ132

東京事務所　郵便番号158の0097　東京都世田谷区用賀4の10の3　世田谷ビジネススクエアヒルズ2　2階の25号

電話：0854の89の0231

ファックス：0854の89の0018

ホームページ　<http://www.nakamura-brace.co.jp/>

Eメール　nakamura@nakamura-brace.co.jp

**有限会社ともみ工房**

VFチェア、福祉用具販売、製作、介護保険レンタル事業。

住所：郵便番号690の2404　島根県雲南市三刀屋町三刀屋1129の4

電話：0854の47の7283

ホームページ　<http://tomomi-k.com/>

**リコージャパン株式会社　島根支社**

リコージャパンはSDGs（持続可能な開発目標）を支援しています。

住所：郵便番号690の0038　松江市平成町　182の27

電話：0852の21の9001

**セラピースペースながしま**

脳梗塞、脳性麻痺から腰などの痛みなどに保険外にて個別リハビリを提供。病院で作業療法士として30年以上務めた知識と技術。

住所：島根県安来市安来町1622の2

お気軽に相談ください！

電話：090の7548の8677

ホームページ　https://www.yasugits.com/

**三瓶山の天然水　さひめの泉**

モンドセレクション金賞　2年連続受賞！　天然ミネラル「シリカ」たっぷりで女性・子供にやさしいお水です。

電話：0120の837の014

ホームページ　<http://www.sahime.jp/>

**ぐるっと松江　堀川めぐり**

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！

料金：大人一名（中学生以上）　1500円、障害のある方　800円

小人（小学生）　800円、障害のある方　400円

※団体20名以上　大人　1300円、小人　700円

遊覧時間約50分

堀川遊覧船　管理事務所

電話：0852の27の0417

ホームページ　<http://www.matsue-horikawameguri.jp/>

**ホンダカーズ島根東**

バリアフリーなお店づくりに力を入れています。

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。

普段の生活にもしっかり使える知恵と工夫

N BOX　スロープ車いす仕様（非課税）

全タイプで4WD車をお選びいただけます

車いすの方を含め最大4名乗車可能です。

松江東店

住所：松江市西津田4の2の8

電話：0852の26の0630

営業時間：9時30分から18時（令和2年4月から）

定休日：水曜、第2・第4火曜

黒田店

住所：松江市黒田町434の1

電話：0852の59の9650

営業時間：9時30分から18時（令和2年4月から）

定休日：水曜、第2・第4火曜

学園店

住所：松江市学園町1丁目19の16

電話：0852の28の0701

営業時間：9時30分から18時（令和2年4月から）

定休日：水曜、第2・第4火曜

**株式会社ミック**

より安全に、より安心なコンピューターネットワーク環境をご提供します。

外部からの不正侵入を防御！内部からの情報漏洩を防御！危険なサイトへの通信を遮断！

インターネット上の不正なアクセスなどから、皆様の大切な資産情報を守ります。それが…システム Netstableシリーズです。

一人ひとりの「働き方」を支援する…

新しい時代に向けて磨きをかけた新シリーズ　FUJIFILM Apeos®

住所：松江市学園南2の10の14　タイムプラザビル一階

電話：0852の27の0329

ファックス：0852の27の0376

支店／出雲・雲南・浜田・益田

ホームページ　<http://www.mic-ltd.co.jp/>

**山陰合同銀行**

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ドまつえ」を運営し、事業所の職員が描いた絵をノベルティーなどに使用しています。

ホームページ　<http://www.gogin.co.jp/>

**松江アーバンホテルグループ**

松江アーバンホテル・松江ニューアーバンホテルには「サービス介助士」の資格を持ったスタッフがおります。お気軽にお声がけください。

松江アーバンホテル　電話：0852の22の0002

松江ニューアーバンホテル　電話：0852の23の0003

松江アーバンホテルレークイン　電話：0852の21の2424

ホームページ　<http://www.matsue-urban.co.jp/>

**松江しんじこ温泉なにわイッスイ**

平成28年度バリアフリー・ユニバーサルデザイン推進功労者表彰 内閣府特命担当大臣表彰優良賞受賞

IAUD国際デザイン賞2020金賞受賞

水と雲が描く美しい情景を味わい、誰もが安らげるバリアフリーフロアを。

2021年12月リニューアルオープン!

バリアフリーユニバーサルデザイン客室

誰もが安らげるバリアフリーフロア

・リニューアルをした5階のフロアは、5部屋とも段差がなく間口も80センチ以上あります。

・うち２部屋は、トイレ・洗面・浴室も、車いすでの回転が可能な空間で浴槽にはバスリフトの取り付けが可能です（要予約・無料）。

※バリアフリー基準は各部屋異なります。

・男女大浴場で「リフト付シャワーキャリー」がご利用いただけます。（要予約・無料貸出）

※露天風呂には段差がございます。

・お食事は、夕朝食ともバリアフリーの「個室会食場」をご用意いたします。

５階の全室が露天（展望）風呂付き客室です。客室ごとに異なるデザインの５部屋は、宍道湖の景色が一望できる非日常空間です。大切な人との時間を誰にも邪魔されず、のんびりお過ごし下さい。また、身体が不自由なお客様やご年配のお客様にも利用しやすいように、これまでにも増して「バリアフリー（ユニバーサルデザイン）」に取り組みました。これからも「障がいのある人もない人もみんなで一緒に泊まれる温泉宿」を目指してまいります。

大浴場もリフト付きシャワーキャリーが設置され、今まで行けなかった大きいお風呂に入ることができます。「水の三／水の六」のお部屋はバスリフトで入浴できるようになり同行者の負担も少なく、くつろげる時間が増えそう！（かなこ／車いす使用）

「水の五」のお部屋は、視覚障がい・聴覚障がいにも配慮されたバリアフリールーム。点字など触って分かる工夫や、部屋や窓から見える景色の音声案内は初めての体験！（えみ／視覚障がい）

住所：島根県松江市千鳥町63　松江しんじこ温泉

電話：0852の21の4132

ファックス：0852の21の4162

Eメール：naniwa@web-sanin.co.jp

**有限会社ケーネット**

消防用設備 設計・施工・保守管理

放送、インターネット、ナースコールなどの通信に関わる工事も承っています

住所：郵便番号690の0048　松江市西嫁島3の5の6

電話：0852の23の7119

FAX：0852の23の7108

**プロジェクトゆうあい**

動く「手話のあいさつスタンプ」販売！

てくてくビヨリ表紙イラストの担当者が作成したプロジェクトゆうあいの公式ＬＩＮＥスタンプの第三弾。動く「手話のあいさつスタンプ」が好評販売中！手話ユーザースタッフが監修し、日常的に使える挨拶が２４個セットで２５０円（１００コイン）。普段のＬＩＮＥに手話スタンプで彩りを添えてください♪

詳細はこちら：https://store.line.me/stickershop/product/22510937/ja?fbclid=IwAR0fsinhyabzu-7AGl\_P9XFh-7xRFrsXImCR8iYzuwSAB7E0j2HbfhZtEZQ

バリアフリー設計はプロジェクトゆうあい一級建築士事務所へ！

プロジェクトゆうあい一級建築士事務所は、心地よい空間とバリアフリーを基本的な考え方として、住宅、商業施設、宿泊施設等の設計、アドバイス業務を行っています。

島根県では唯一、一級建築士事務所と県指定障害者福祉サービス事業の許可を得ています。障がい者支援事業を行っている法人ならではの、身体に 不自由のある方の立場に立った設計、提案を行います。建築設計のスタッフだけでなく、必要に応じて福祉専門スタッフ、障がい当事者アドバイザーを含めたチームをつくり、ご相談に応じています。

[建築設計スタッフ]田中隆一（一級建築士／技術士／宅建主任者）黒崎忍（一級建築士）

[福祉専門スタッフ]三村拓也（理学療法士）松浦玲子（社会福祉士）

[障がい当事者アドバイザー]石倉悟（車いす）北尾可奈子（車いす）渡部栄子（視覚障がい）村松良介（聴覚障害）

電話：0852の32の8645

メール　[tekutekubiyori@pjui.com](mailto:info@pjui.com)

**太陽水道工事**

バリアフリーリフォームしています！

水回り・住まいの困りごと何でもご相談ください！

ホームページ：https://taiyousk.co.jp/

**東出雲観光バス**

車椅子のまま乗れる　リフト付き大型バスで旅をサポート！

乗務員はあいサポーター研修を受けています！

・リフト付き大型バス　［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

・リフト付き大型バス　［定員］４５名：正座席４５名＋補助席なし　車椅子利用時 最大４台乗車

・リフト付きマイクロバス　［定員］２０名：正座席１５名＋補助席5名　車椅子利用時 最大２台乗車

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！

私たちは、誰もが気軽に移動を楽しめる社会を目指しています

リフト付き観光車両の保有数は山陰で最多

住所：郵便番号699の0101　 島根県松江市東出雲町揖屋611の5

電話：0852の52の2081

FAX：0852の52の2205

ホームページ：東出雲観光バス　で検索

**智頭町観光協会 暮らし屋 総合案内所**

智頭町へおこしの際はまずお立ち寄りください。

移住定住相談窓口、コワーキングスペース有り

住所：鳥取県八頭郡智頭町智頭2067の1（ＪＲ智頭駅前）

電話：0858の76の1111（受付時間9時から18時）

定休日：年末年始

2023智頭町ブラウントラウト　ダービー開催

6月1日から8月31日

【大物賞】・令和６年度遊漁証（本年度と同種類本人に限る）…１名分　・智頭町芦津「みたき園」ペアお食事券

【大漁賞】・令和６年度遊漁証（本年度と同種類本人に限る）…１名分

詳しくはこちら：https://chizukankou-kurashiya.jp/

**公益法人鳥取県観光連盟**

とっとり旅

【公式】鳥取県観光・旅行情報サイト

ホームページ： https://www.tottori-guide.jp/

（広告、終わり）

旅行者体験談・てくてくビヨリの感想

・両松葉杖を使っているので、炉端かばさんではお座敷でなくテーブル席を利用させてもらいました。入口側の扉に杖を立て掛けてゆったりと座れました。少し前まで、車椅子を使っていましたが、一見スロープで問題無さそうな所でも、今井書店DVD側のスロープは急過ぎて、途中で止まれないから怖くて行けないし、ホカの入口も歩いてた時は気にも留めない程度のわずかな溝にタイヤが引っ掛かり、前にも後ろにも動かず困ったり、玉造病院入口は緩やかな坂になってて出た瞬間に下っていき焦るし、見るとやるとでは本当に大違いです。なんちゃってバリアフリーでなく、てくてくビヨリのように実際に車椅子で利用した意見があると本当に参考になるなと思いました。伯太チューリップ畑にも行きましたが、チューリップに近づくには土のあぜ道とあったので、そういう情報も納得して出かけることができていいと思います。それと、これからバリアフリーを考えている企業には、元気な人が車椅子に乗ってやってみるのと、本当に車椅子の方がやるのとでは全く違うということを理解して欲しいと思いました。（島根県在住／すみれさん）

・家族は車いすではないが足が良くないので、車いす利用者の目線で書かれた「安来さんぽ」の記事が、次回の旅行計画を立てるのに役立ちそうで良かったです。（広島県在住／福寿草さん）

てくてくビヨリに寄付をいただきありがとうございます。

田中 義成 様（他５名様）

てくてくビヨリからのお願い

**応援寄付のお願い**

てくてくビヨリの発行は皆さまの寄付に支えられています。1口千円にて、てくてくビヨリ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メール　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**

てくてくビヨリ発行のために広告主の募集を行なっています。

てくてくビヨリ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。掲載枠や料金など、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。

プレゼントのお知らせ

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、３名様に安来市総合文化ホールアルテピア主催ハガネミュージック2023「マイア・カウハネン」2023年12月9日公演ペアチケットをプレゼントします。

誌面内のはがき又はメール、ファックス、郵便はがきに、①住所　②氏名　③電話・ＦＡＸ番号　④バリアフリーに関する旅の感想、てくてくビヨリへのご意見、ご感想など　⑤てくてくビヨリ応援寄付をいただける方は口すう（一口千円）をご記入の上、プロジェクトゆうあい「てくてくビヨリ」係までご応募ください。

宛先はページしたの問合せ先をご参照ください。なお、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。

山陰へのアクセス

**飛行機の場合**

萩・石見空港：連絡バス

JR益田駅へ約10分

出雲空港：連絡バス

JR松江駅へ約40分、JR出雲市駅へ約25分

米子空港：連絡バス

JR米子駅へ約25分

鳥取空港：連絡バス

JR鳥取駅へ約20分

**電車の場合**

益田から津和野　約40分

浜田から出雲　約1時間10分

益田から出雲　約1時間50分

出雲から松江　約30分

松江から米子　約40分

米子から倉吉　約30分

倉吉から鳥取　約45分

鳥取から姫路　約1時間40分

米子から岡山　約2時間

スタッフ紹介

取材・編集スタッフ：田中 隆一、今泉 未希、中路 修、ハラ 雅代、塩毛　絵里、北尾 可奈子、ワタナベ 栄子、村松 良介、矢野 健、坂本 剛、神田 ミツコ、寺田 ユウジ、碧山 里絵

イラスト：石原　由貴

編集後記

鳥取県智頭町で森林セラピーを初体験しました。全国的にもバリアフリーのセラピーロードは紹介した横瀬渓谷しかないのではとのことで、とても貴重な体験でした。ガイドさんの話を聞くと、5年ほど前からオープンしてはいるものの、豪雨災害やコロナの影響でほとんど活用できていないらしいのです。知る人ぞ知るスポットなので、キレイな川と森を贅沢にたのしむことができるでしょう。スタッフも10分ほど一人の時間を過ごしましたが、みんないつの間にか目を閉じて癒されてしまいました。（今泉）

発行元・問い合わせ先

特定非営利活動法人　プロジェクトゆうあい

郵便番号　690の0888　松江市北堀町35の14

電話：0852の32の8645

FAX：0852の28の1116

メール　[tekutekubiyori@pjui.com](mailto:info@pjui.com)

ホームページ　<http://project-ui.com/>