

てくてくてく日和 山陰



第47号

2024夏

¥0

TAKE FREE

特集

ひる ぜん

蒜山高原で きままりゾート

盲導犬ハダルと矢野のよもやま話／バリアフリー旅行支援団体／

バリアフリーな外出を手助けするWEBサイト／交通機関や宿泊のバリアフリー情報

プロジェクト
 ゆうあい

松江／山陰バリアフリーツアーセンター

山陰をとびだして

ひる ぜん こう げん
蒜山高原で

きままりリゾート

雄大な自然と多彩な観光スポットが集まる岡山県真庭市蒜山は、西日本屈指の高原リゾートで『西の軽井沢』ともいわれています。標高1,000m超の三つの山『蒜山三座(上蒜山、中蒜山、下蒜山)』に隣接したこの地は積雪も多く、冬にはウィンタースポーツが楽しめ、夏には涼しい風を感じながらリフレッシュ。レジャー施設も充実し、ここでも味わえないグルメも豊富で、家族連れはもちろん幅広い年代の方が満足できるでしょう。ジャージー牛が放牧されたのどかな風景を眺めながらゆっくり過ごしたり、遊園地でめいっぱいしゃべったり、楽しみ方は様々。ドライブがてら蒜山高原へ爽やかな夏を感じに行きませんか。



持続可能な社会について考えよう

GREENable HIRUZEN (グリーンナブルヒルゼン)

真庭市と阪急阪神百貨店が立ち上げたブランド“GREENable”による、持続可能な社会の実現のための観光文化発信拠点。以前別の用途で使われた建物を移築し、ミュージアムやショップなどに生まれ変わらせた。

- 岡山県真庭市蒜山上福田1205-220
- 0867-45-0750
- 9時～17時(入館は16時45分まで)
- 毎週水曜日(祝日の場合は翌平日)
- 高校生以上:300円 中学生以下:無料
- 20名以上の団体は2割引
- 真庭市蒜山郷土博物館の入館券の半券を提示で100円引き
- 障がい者手帳提示で本人が半額、介助者1人が無料

バリアフリーデータ



- 身障者用駐車場2台
- 正面入口は段差4cm、正面入口向かって一番右側にスロープ付の出入口あり
- 案内板にあるインターホンまで点字ブロックあり、スタッフが誘導可能

点字ブロックの先にはインターホンがあり、サポートのお願いができます。

建物向かって右側の入口には簡易スロープが付いています。スタッフの方が車いすであることに気づき「中にごうぞ」とすぐ対応していただきました。

ショップ



SDGsを意識した、この地域ならではの商品が沢山ありました。



廃棄されていた牡蠣の殻を土壌改良材にして生産された真庭里海米「蒜山産あきたこまち」



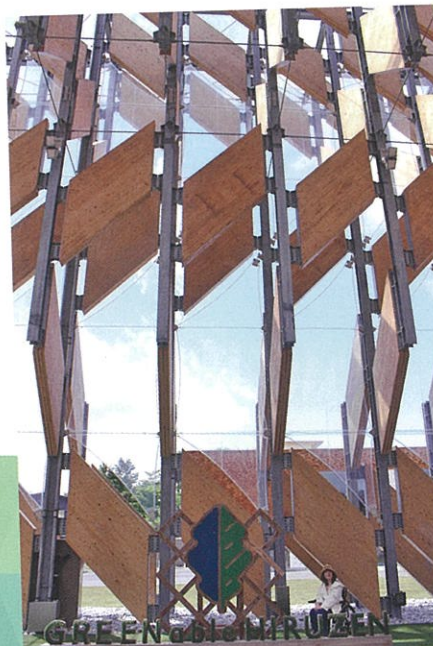
展示スペースは広くフラット。展示品に触れられませんが間近で見ることができ、筆のタッチや絵具の厚さまで分かりました。2階への観覧ルートは階段ですが、エレベーターも使用できるので安心です。吹き抜けのスペースの木組みがぬくもりを感じさせて素敵でした。

ミュージアム

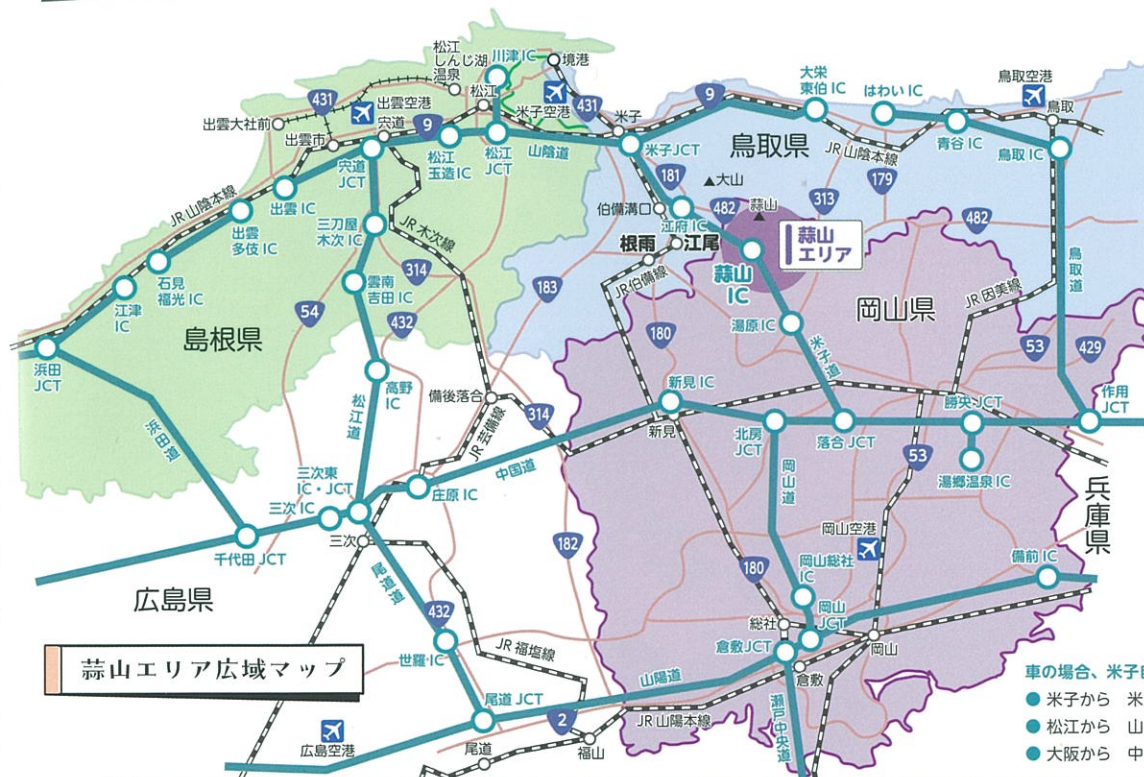


個性的な作品ばかり!

とても斬新なデザインで、この規模で大胆に木材を活用されています。中に入るとより大きく感じ、程よい日陰と風が気持ちよかったです。芝に寝転がりのんびりする人もいそう!



ヒルゼンをエンジョイしよう!



蒜山エリア広域マップ

リポーター紹介



かなこ
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、自分にぴったりの趣味を見つけるのが目標。自走式車いすを使用(幅60cm)。

- 車の場合、米子自動車道蒜山IC降りてすぐ蒜山高原
- 米子から 米子道-蒜山IC (約25分)
 - 松江から 山陰道-米子道-蒜山IC (約1時間10分)
 - 大阪から 中国道-米子道-蒜山IC (約2時間20分)

バリアフリーアイコン説明

障がい者手帳割引	駐車場(身障者用)	駐車場(一般)	トイレ(オストメイト対応バリアフリー)	トイレ(車いす対応およびバリアフリー)	トイレ(洋式)	貸出用車いす	ドアの形状(自動ドア)	ドアの形状(スライドドア)	ドアの形状(開き戸)
障がい者手帳割引	入口段差なし(スロープ)	入口段差(1段のみ)	段差3段(または階段)	テーブル席あり	テーブル寸法	テーブル使用可能	エレベーター使用可	浴室自立型(大浴場)	浴室掘込型(掘込型)
入口段差なし(またはスロープあり)	入口の段差(1段のみ)	段差段数(または階段)	テーブル寸法	テーブル使用可能	車いす対応EV	温泉の浴槽(自立型)	温泉の浴槽(掘込型)	スタッフのサポート対応可能	介助サポート対応可能
									バリアフリールーム

大自然の中 動物とふれあう



受付の建物は階段のみですが、馬とふれあえるエリアに段差はなく、車いすのまま楽しむことができます。園内はとても清潔で、スタッフの方たちもみんな挨拶をしてくれて気持ち良かったです。

ひるぜんジャージーランドの駐車場から徒歩約2分の遊歩道を進むとたどり着きます。遊歩道は舗装されていましたが一部急な坂もあるので、同行者と一緒だと安心です。

馬たちとふれあい 蒜山ホースパーク

約40~50頭の馬たちがいる乗馬クラブ。大人しい馬ばかりなので、まずえさやりをして仲よくなろう。体に触らせてもらったり、背中に乗せてもらう引き馬体験やミニ外乗に挑戦することもできる。

〒岡山県真庭市蒜山中福田958-38
 ☎0867-66-5116 ☎0867-66-5117
 10時~16時
 毎週水曜日(祝日の場合は翌日・GW及び夏休み期間中は除く)、1月と2月の毎週火曜日と水曜日
 ⑤えさやり 100円~
 引き馬体験(1人乗り) 1,320円~
 ※障がい者手帳提示で本人が半額、介助者1名が無料)
 ミニ外乗 2,420円~

バリアフリーデータ



- ひるぜんジャージーランドの駐車場と同様。駐車場から舗装道の坂道を150m進む
- クラブハウス・受付までは階段(洋式トイレはクラブハウス内)
- えさやり、乗馬ができるエリアは段差なく車いすのまま通行可

乗馬体験をするには、三段の簡易台に上がり馬にまたがります。私は少し難しそうで断念しました。座位がとれる方は体験できますし、スタッフの方がサポートしてくださるので、できそうな方はチャレンジしてみてください!



可愛い馬やポニーにえさやり体験ができます。スティック状のニンジンを出すと「食べたい!」とアピールしてきてとても愛しかったです。おとなしく、人懐っこい馬が多かったので、小さなお子さんも安心してふれあえると思いました。

ジャージー牛のミルク製品がいっぱい ひるぜんジャージーランド

蒜山酪農農業協同組合直営のレジャー施設であり、牛乳や牛肉などのジャージー牛の恵みを存分に味わう事ができる。レストランの一押しメニューは、ジャージー牛のゴダチーズたっぷりのチーズフォンデュ。

〒岡山県真庭市蒜山中福田956-222
 ☎0867-66-7011 ☎0867-66-7008
 3月下旬~11月: 9時30分~16時30分
 12月~3月中旬: 10時~16時
 1月1日、1月と2月の毎週火曜日・水曜日

バリアフリーデータ



●屋外遊歩道は坂道あり、一部舗装道。放牧場周辺は芝生で路面に凹凸がある場所がある。

チーズフォンデュは、食材にまろやかで濃厚なチーズをたっぷり付けて、みんなで楽しく美味しくいただきました。ジューシーな蒜山ジャージーウイナーをフォンデュするのが一押しでした。

自家製のジャージー牛のゴダチーズが使われた人気メニュー!



チーズフォンデュ【蒜山コース】(1人前2,550円)



建物入口までは緩やかなスロープが付いていました。車いす対応トイレもあるのでゆっくり、過ごすことができました。



店内ではジャージー牛から作られた乳製品が販売されていて、お土産におすすめです。段差なく車いすですぐ通れる通路幅なのでゆっくりと商品を見て回ることができます。



レストラン



セットのデザートにはジャージーヨーグルト



希少なジャージー牛を使用したジューシーなハンバーグ



レストランは大きな窓で開放的。座席から、蒜山の山々や草原を眺めながら、蒜山ならではのジャージー牛を使った料理を味わえます。



ジャージーハンバーグセット (1,850円)

放牧場へ向かうと、途中まで舗装された遊歩道があります。草原には可愛い撮影スポットがありますが、芝生は地面の凹凸が分かりにくいので十分注意してください。牛のオブジェもありますが車いすで行くには難しいかもしれません。放牧場は柵で囲ってあり運が良ければ牛を近くで見ることができますよ。



蒜山ジャージーソフトクリーム (450円)

ソフトクリームはジャージー牛乳のミルク風味をしっかりと感じるも後味はさっぱりしていて、ペロリと食べてしまいました。



高原のアミューズメントパーク

ヒルゼン高原センター・ジョイフルパーク

ジョイフルパークには、蒜山の絶景を一望する大観覧車から、絶叫マシンまで子供も大人も楽しめるアトラクションがいっぱい！帰る前には、ヒルゼン高原センターで食事やお買い物を楽しもう。

① 岡山県真庭市蒜山上福田1205-197
② 0867-66-3600 ③ 0867-66-2562
④ ヒルゼン高原センター（ショッピング、レストラン）9時～17時30分 / ジョイフルパーク（遊園地）10時～17時 ※冬季期間（11/26～3/25）は短縮営業、GWと夏休みは営業時間の変更あり
⑤ 不定休 ※ジョイフルパークは冬季期間休園する場合あり

⑥ 入園料 ※（ ）は20名以上の団体
大人（中学生以上）レギュラーシーズン：800円（720円）、ハイシーズン：1,000円（900円）、フリーパス券：4,000円（3,600円） / 子ども（3才～小学生）・シニア（65才以上）レギュラーシーズン：600円（540円）、ハイシーズン：800円（720円）、フリーパス券：3,500円（3,150円） / 犬 500円
障がい者手帳提示で本人および中学生以上の介助者1名が入園料半額。フリーパスは個人料金より500円割引。※障がい者手帳をお持ちの方の介助者が手帳保持者と同乗する場合のみ、アトラクション料金は無料（※窓口でもらえる「ジョイフルパーク介助者カード」を提示。手帳保持者は通常のアトラクション料金が必要）。※冬季期間（11月26日～3月25日）は、入園無料のためフリーパス券の販売はなし。

障がい者手帳提示で本人および中学生以上の介助者1名が入園料半額。フリーパスは個人料金より500円割引。※障がい者手帳をお持ちの方の介助者が手帳保持者と同乗する場合のみ、アトラクション料金は無料（※窓口でもらえる「ジョイフルパーク介助者カード」を提示。手帳保持者は通常のアトラクション料金が必要）。※冬季期間（11月26日～3月25日）は、入園無料のためフリーパス券の販売はなし。

バリアフリーデータ



- 身障者用駐車場9台
- 有料にてベビーカー（300円）と車いす（200円）の貸し出しあり
- 園内は急傾斜の坂道あり
- アトラクションは一部段差なく利用できるが、多くは階段を上る必要あり
- 安全確保の為スタッフの判断で搭乗を断る場合あり

POINT
入口、通路は段差なし（一部傾斜あり）。車いすのまま体験可。通常の出口は6段の階段だが、車いすの方は段差の無い別の出口を案内される。

誰でもみんなでワクワク体験♪

ヒルゼン高原センター【ショッピング】



駐車場



ショップ

お土産などがずらりと並ぶショップは、通路幅が広く陳列は低めでした。魅力的な商品がいっぱいありショッピングを楽しみました。

ジョイフルパーク【遊園地】



車いすユーザーにもおすすめのアトラクションを厳選！

園内は急な坂道が多かったのですが、車いすで移動することは可能です。車いすではアトラクションに乗れないと思っていましたが、私にも楽しめたものを選びすぎて紹介します。



回転ブランコは、スタッフの方がイスを支えてくれ楽に移乗できました。おしりを包むような丸いイスで後ろに重心がかかる角度だったので座位が安定しました。安全ベルト着けて安心して、思いっきりはしゃげました！

ラウンドパイレーツ

POINT
出入口段差4cm。車いすを降り、ブランコのような座席に移乗する。



ミステリーゾーン

ちょっとレトロなお化け屋敷。最初は余裕だと思っていたのに、途中からハラハラドキドキしました！仕掛けには驚かされますが、追いかけて来なくてひと安心。館内は暗すぎず、通路の地面は柔らかい素材でひっかかりもなくスムーズでした。通常の出口は階段なので一つ手前で退出しますが、車いすで楽しむことができました。



レストラン ファーマー



蒜山グルメのジンギスカンや、B級グルメのひるぜん焼そばなど豊富で本格的なメニューが揃っています。気候もよかったですのでテラス席に座りました。ジンギスカンは臭みがなくジュースで食べ応え満点。みんなで焼きながら食べるとより一層美味しかったです。



ひるぜん焼そば（990円）



レストランへの通路は片側は階段ですが、奥にスロープがありました。かなり急こう配なので、サポートがあると安心です。

手切り生ラムジンギスカン（1人前 1,870円）
3種食べ比べジンギスカン（1人前 1,980円）
ミックスジンギスカン（1人前 2,200円）



ヒルゼンタワー

サイコーな眺め！

POINT

出入口手すりつきの4段の階段。車いすの方が搭乗する場合にはゴンドラを一時停止することができ、車いすを降りて乗り込む。

絶対乗りたかった観覧車。入口は階段ですが、手すりがついていたので介助サポートを受けながら歩行で上がることができました。乗るときはゴンドラを停めてもらえ、手すりがあったので移乗は簡単でした。ゴンドラの中では、涼しい風が吹き込みとても清々しい気持ちになりました。一番上まで来ると、蒜山全景が見れ眺めも良く最高でした！



2層メリーゴーランド

メリーゴーランド前にはスロープがありました。段差は一段ですが、段差前で車いすを降りる必要があり、手すりもないため乗り降りが大変でした。馬は高さもあり、またぐことはできそうになくかぼちゃの馬車に乗りました。メルヘンの世界に入り込み、お姫様気分を味わいました。



POINT

出入口大きな段差なし。車いすから降り、1段25cmの段差を上がりアトラクションに乗り込む。

ひるぜん花の森



高台にある散歩道で季節の花が咲いています。ほのぼののコースを散策してみました。段差なく進めますが、急な坂道が続きました。

カイトフライヤー



うつ伏せの姿勢で空を飛ぶような体験ができるアトラクション。入口にスロープがありましたが、私はうつ伏せになってから起き上がることが難しく断念しました。

癒しのひととき

道の駅蒜山高原と同じ敷地内にあり、駐車場もキレイに整備されています。ホテルの入口はスロープで段差なく入場できます。

エレベーター完備で通路には手すり、各階にバリアフリートイレがあり人に優しいお宿だなと思いました。



一般駐車場から入口へ向かうには階段になっていますが、大きな車いすマークの看板で分かりやすく示された身障者用駐車場は受付と同じ階にあり、スロープでスムーズに入園できました。園内の段差はスロープ状に舗装されており足元に不安がある方への配慮を感じました。

今後、雨よけ屋根付きの駐車場になるみたい



廊下の手すり



開放的な部屋で過ごす ホテル 蒜山ヒルズ

高原のロッジをイメージしたリゾートホテル。一面ガラス張りの大浴場や、全客室に備ったテラスから、蒜山高原の豊かな自然を見ることが出来る。北欧風デザインの客室は、自然の中にいる雰囲気を高めてくれる。

- ① 岡山県真庭市蒜山富山根694-129
☎0867-66-7018 ☎0867-66-7019
- ② 日帰り入浴 15時～18時
(17時30分受付終了)
- ③ 不定休
- ④ 日帰り入浴 大人500円、小人300円、幼児160円

バリアフリーデータ



- 身障者用駐車場3台(道の駅蒜山高原と同じ)
- 廊下に手すりあり
- 【バリアフリールーム1室 101号室】
- ・入口スライドドア(幅89cm)
- ・車いす対応トイレのユニットバス
- ・背もたれ付きシャワーチェア1台
- 【大浴場】
- ・脱衣所入口段差10cm、浴室入口段差13cm
- ・浴槽(手すり1カ所、フチ高さ14cm、内側深さ31・29cmのステップあり)
- ・背もたれなしシャワーチェア男女各1台あり

四方を緑豊かな自然に囲まれて清々しい!



癒しの香りでお出迎え 蒜山ハーブガーデン ハービル

植物を通じて、都市部の人々と交流するために整備された施設。約5,000本のラベンダー畑をはじめ、ハーブガーデンや山菜・山野草を植えた山の幸公園、オリジナルリースなどを作れるクラフトルームなどがある。

- ① 岡山県真庭市蒜山西茅部1480-64
☎0867-66-4533 ☎0867-66-4540
- ② 9時～16時30分
(季節によって営業時間の変更あり)
- ③ 4月～11月は毎週水曜日(祝祭日の場合は営業)、7～8月は無休、冬季閉園
- ④ 大人300円、中高生200円、小学生以下無料
障がい者手帳提示で本人とその介助者1名が100円

バリアフリーデータ



- 身障者用駐車場は2台だが満車の場合は応相談
- 体験教室は2階(階段)だが、レストランの利用状況に応じて1階で対応可能
- 建物以外の園内にペット同伴可能。介助犬は建物内入場可

綺麗な薄紫色!ラベンダーの風味がしてとても爽やかでした。

ラベンダーのソフトクリーム(400円)



畑の真ん中の坂は急こう配



ブルーベリー畑側の緩やかな坂



ハーブガーデン

7月頃にはこんな感じ

ラベンダー畑



庭園の散策路はウッドチップが敷き詰められ、少しガタガタしたり車いすのタイヤが引っかかったりしました。

ラベンダー畑が見れる散策路はアスファルト舗装で歩きやすく、ところどころにベンチもありました。中心から進むと急な坂道で、奥のブルーベリー畑のある道から行くと比較的ゆるやかな坂道でした。かなり登りがきつい場所もあり最上部までは行きませんが、ハーブ園の真ん中で気持ちよく過ごせました。

1階にバリアフリールームが1室あり、部屋から見える蒜山の景色も素敵でした。部屋の通路幅は広めで移動するのが楽だと思えます。



バリアフリールーム101号室

車いす対応のユニットバスで、背もたれ付きのシャワーチェアがあり、浴槽はフチの幅が広く腰掛けてから浸かることができそうです。



段差の無いユニットバス

1階のレストランは広々フラットで、中庭へもスロープが付いているので外へ出て景色を眺めることができます。



レストラン



中庭

2階には日帰り入浴のできる大浴場があり、入口に段差がありましたが車いすの前輪を上げて入ることができました。男女ともに背もたれなしのシャワーチェアがあります。



大浴場



2階のテラスから見える景色

レストラン



レストランは店内・テラス席どちらもテーブル席で、広めの通路で利用しやすいようでした。テラス席からは蒜山の大自然が望め、天気がよければ蒜山三座も綺麗に見えます。私が訪れた時は気候もよくテラス席が人気でした。

ジャージービーフライス(1,200円)



蒜山の食材やハーブが使われているメニューが沢山ありどれにしようか迷ってしまいました。クリームティーのセットは紅茶と園内で育った自家製ジャムを付けていただくジャージーミルクスコーンがとってもおすすめです。英国気分を味わえます。



蒜山の恵みピザ(1,500円)



クリームティー(1,300円)

サンベ電気株式会社
しまねの街を創る・ひとを創る・笑顔を創る

一般家庭向け電気工事
店舗ビル新築工事及び改修・リフォーム工事
公共施設及び大型電気設備工事
電気関係の工事事業なら何でも対応いたしております。お気軽にご相談ください。

〒690-0017 島根県松江市西津田十丁目13番36号 TEL: 0852-27-1008 FAX: 0852-27-1553
■あいサポートなどのバリアフリー資格を取得しています。

自然に囲まれ、のんびり遊ぶ。
蒜山高原の広大な牧場風景。他ではなかなか味わえないジャージー牛肉料理。濃厚なジャージーミルクから作られるスイーツや乳製品。ひるぜんジャージーランドへようこそ。

ひるぜんジャージーランド (緑葉)

〒717-0501 岡山県真庭市蒜山中福田956-222
TEL: 0867-66-7011 FAX: 0867-66-7008

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

消防用設備 設計・施工・保守管理

有限会社ケーネット

〒690-0048 松江市西嫁島3-5-6
TEL.0852-23-7119 FAX.0852-23-7108

バリアフリーリフォームしています!

太陽水道工事
Life Line Communication

水回り・住まいの困りごと何でもご相談ください!

〒717-0501 岡山県真庭市蒜山中福田956-222
TEL: 0867-66-7011 FAX: 0867-66-7008

いまいまとした生活に貢献するクリニックを目指して

医療法人 院長:横木 広幸 副院長:別府 昌子

いまいまクリニック

泌尿器科・内科・形成外科・血液透析 ☎(0852) 27-1551 松江市東津田町1768-2
バス停:県合同庁舎(徒歩5分)

診療科	内科	泌尿器科	内科	泌尿器科	形成外科
9:00~12:00	●	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	●	-	-

※初診受付は、診察時間終了の1時間前までに受付をお済ませください。
※休診 16:00~17:00休診
※最終受付時間は、午前・午後とも診察終了30分前です。
※その他の休診日:8/13~8/15 年次年末(12/29~1/3)
※遠隔医療受診希望で初診の方は、来院の1時間前には診察を済ませて、尿を溜めた状態でいらしてください。

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認可を得ています。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。

[お問い合わせ先]
☎(0852)32-8645
E-mail: info@pjui.com

[建築設計スタッフ]
田中 隆一 (一級建築士/社会福祉士)
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)
[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 米子 (視覚障がい)/村松 良介 (聴覚障がい)

次号(2024秋) 予告

特集 松江ぶらり -京店・カラコロエリア-



鉄道

JR根雨駅

地上駅（早朝・夜間等時間帯により無人）。入口からホームまでに2段差あり。入口手動ドア（基本的に開放）。点字ブロックあり。駅舎外に車いす対応バリアフリートイレ1カ所あり。2・3番ホームへは跨線橋を渡ることになり、エレベーター等の設備はないため、車いすでの利用は事前の連絡が必要。蒜山高原までタクシーで約20分。

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

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し10台あり。

■お問い合わせ：米子空港ビル株式会社
TEL:0859-45-6123

岡山桃太郎空港

ターミナルビルから最も近い第1駐車場に身体障がい者等用駐車場20台あり(ほっとパーキングおかやま)。第1駐車場は有料だが、障がい者手帳又は受給者証を係員へ提示すれば所有者及び付添人の車両は駐車料金が無料。飛行機を利用される方は、各航空会社にて車いすの貸し出しあり。空港見学、送迎、お食事などで利用される方は、総合案内所にて車いすの貸し出しあり。オストメイト対応バリアフリートイレは1階に1カ所、2階に2カ所あり(2階ロビー1カ所、搭乗待合室1カ所)

■お問い合わせ：岡山空港総合案内所 TEL:0570-011-577

館内に車いすトイレのある宿泊施設

真庭市	休暇村蒜山高原	☎0867-66-2501	真庭市	湯原温泉 輝乃湯	☎0570-550-078
真庭市	蒜山なごみの温泉 津黒高原荘	☎0867-67-2221	真庭市	山荘楽時屋	☎0867-67-2666

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

真庭市	ホテル蒜山ヒルズ	☎0867-66-7018
-----	----------	---------------

盲導犬ハダルと矢野のよもやま話

岡山県屈指の観光地「蒜山」!



私が蒜山を訪れたのは、まだハダルと出会ってないころ。車で大山から蒜山スカイラインを通り、ヒルゼン高原センターへ何度か行った事があるくらいだ。わが子がまだ小さく、遊園地のバイキングに乗るための身長チェックを通らずに、ジャージー牛乳のソフトクリームでなんとか機嫌を取り戻した事が懐かしい思い出だ。

自然環境に恵まれている蒜山は、農業地帯から生産される野菜、牛乳、そばなどで集客しているのかと思いきや、山岳自体も観光資源として寄与しているようだ。蒜山三座(ひるぜんさんざ)と呼ばれる「上蒜山」「中蒜山」「下蒜山」で構成された登山コースは登山経験者向けで、標高1100~1200mの三山三座縦走は約8時間かかる。初心者は、上蒜山のみを登るコースがおすすめのようなのである。

蒜山登山で身体を動かしたなら、B級グルメの「ひるぜん焼そば」や美味しい「ジギスカン」を食べに行きたいものだ。

【矢野 健 プロフィール】40代後半に難病の網膜色素変性症を発症した。弱視の視覚障がいと盲導犬ハダルとともに生活している。趣味は、匂いのある花木を植えること。



JR江尾駅

地上の無人駅。入口スロープあり手動ドア。2・3番ホームへは跨線橋を渡ることになり、エレベーター等の設備はないため、車いすでの利用は事前の連絡が必要。蒜山高原までタクシーで約25分。



☎0854(47)7283

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
〒690-2404
雲南市三刀屋町三刀屋1129-4
http://tomomi-k.com/

松江 / 山陰バリアフリーツアーセンター

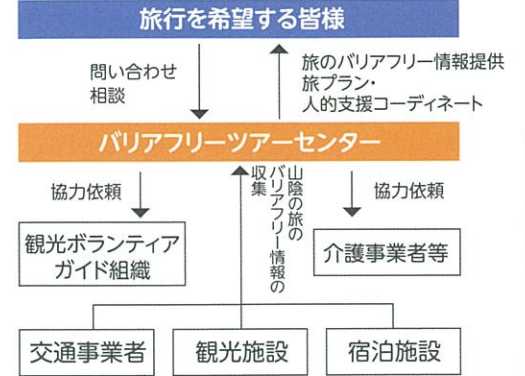
各地の観光ボランティアガイド組織や、宿泊施設、交通事業者等と連絡をとりながら、それぞれのサポートサービスをつなぎあわせて。旅行する際に訪れるといスポットのアドバイス、旅行日程、行程のアドバイス、宿泊や飲食施設のご紹介を行っています。ご相談、介助のコーディネートの費用は、無料となっています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

● お問い合わせ(PCエコステーションゆうあい内)

《平日》受付時間：9:00~18:00 電話：080-3873-4220
FAX：0852-27-7447 E-mail：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

てくてく山陰
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。

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	富山	富山ユニバーサルツーリズムセンター	☎076-454-7822	兵庫	こひつじクリニック	☎0120-96-8323
北海道	(一社) 日本UD観光協会	☎011-788-4170	石川	石川バリアフリーツアーセンター	☎076-255-3526	鳥取	トラベルフレンズ・とっとり	☎070-5675-4483
仙台(宮城)	仙台バリアフリーツアーセンター	☎022-726-7503	静岡	高齢者・障害者の西伊豆旅行サポートセンター ラクティブ	☎0558-52-4730	島根	松江/山陰バリアフリーツアーセンター	☎080-3873-4220
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	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)
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	徳島	徳島ユニバーサルツーリズムセンター	☎088-635-9292
福島	ふくしまバリアフリーツアーセンター	☎024-531-6428	滋賀	滋賀ユニバーサルツーリズムセンター	☎077-569-4777	高知	高知県バリアフリー観光相談窓口	☎088-824-0227
福島	いわきユニバーサルツーリズムセンター	☎0246-68-8927	京都	ユニバーサルデザインセンター京都	☎075-561-1111	福岡	福岡・九州UD情報センター	☎092-624-0888
東京・関東	高齢者・障がい者の旅をサポートする会	☎070-5081-7404	大阪	大阪ユニバーサルツーリズムセンター	☎06-6195-9056	佐賀	佐賀遠野バリアフリーツアーセンター	☎0954-42-5126
東京	ユニバーサルツーリズムセンターむさしの	☎042-315-3261	大阪	泉州ユニバーサルツアーデスク	☎072-472-2329	長崎	長崎ユニバーサルツーリズムセンター	☎0957-46-3773
神奈川	湘南バリアフリーツアーセンター	☎050-3161-1185	奈良	奈良バリアフリー観光ツアーセンター	☎0742-62-0151	大分	別府・大分バリアフリーツアーセンター	☎090-6633-4882
新潟	新潟ユニバーサルツーリズムセンター	☎025-311-1809	兵庫	しゅらく	☎078-735-0163	熊本	くまもとユニバーサルツーリズムセンター	☎096-344-5539
新潟	柏崎ユニバーサルツーリズムセンター	☎0257-47-7229	神戸(兵庫)	神戸ユニバーサルツーリズムセンター	☎078-381-6470	鹿児島	かごしまバリアフリーツアーセンター	☎099-294-9725
			姫路(兵庫)	姫路ユニバーサルツーリズムセンター	☎079-224-8803	沖縄	沖縄バリアフリーツアーセンター	☎098-858-7760

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。

一人ひとりの「働き方」を支援する...

NetStable シリーズ

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、お客様の大切な情報資産を守ります

NetStable シリーズです

新しい時代に向けて磨きをかけた新シリーズ

FUJIFILM Apeos® シリーズ

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

車椅子のまま乗れる **ワ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!

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

お問い合せはこちら **TEL:0852-52-2081** リフト付き観光車両の保有数は山陰で最多

〒699-0101 島根県松江市東出雲町楯屋611-5 FAX:0852-52-2205

東出雲観光バス 検索

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・天然温泉完備
TEL (0852) 23-0003

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。



広告掲載ご協力をお願い

てくてく日和発行のために広告主を募集しております。
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。

郵便はがき

690-0888

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られています。
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

- この情報誌は障がい者の皆さんが安心して外出できるためのもの
と思われがちですが、私のような障がいがないものでも楽しめる
構成になっています。また、年配者など身体の弱い方やその家族に
も参考になるのではないかと思います。奥出雲町の特集をしてほ
しいです。(広島県在住/ぼんともさん)
- 4才の孫はADHDでリュックにヘルプマークを付けて療育にも週2
回通っています。娘夫婦は旅行に行っても他の方との食事に迷惑を
かけるというも食べ物部屋でこっそり食べるそうです。名物を食
べて欲しい!(広島県在住/M・Hさん)
- 斐川特集の「ガラス工房IZUMO」に行ってきました。吹きガラス
体験は初でしたが、やさしく教えてもらいました。完成品が家に届
くのが楽しみです。障がい関係なく誰にでも気持ちよく受け入れら
れるお店が増えていくと、みんなが幸せになれると思います。(山
口県在住/まさのりさん)

てくてく日和に寄付をいただきありがとうございます

橋本 敦様/棟近 正則様/坂原 敬文様 他6名様

てくてく日和からのお願い

応援寄付のお願い

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。最新号が完成次第、てくてく日和最新号と
払込書を送付いたします。

特典：てくてく日和を1年分(次号から4回)郵送します。お楽しみに!

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
乗船料 障がい者割引あり!

堀川めぐり 検索

http://www.matsue-horikawameguri.jp/
遊覧時間約50分

0852-27-0417

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。

お問い合わせ
山陰クボタ水道用材機
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

モンドセレクション金賞
2年連続受賞!

1ℓに
70mg

天然シリカ水

RICOH
imagine. change.

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。

リコー・ジャパン株式会社 島根支社
〒690-0038 松江市平成町182-27 TEL:0852-21-9001

脳卒中・脳性麻痺から肩・腰の痛みなどに
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年以上勤めた知識と技術

リハビリテーションラボ 保険外リハビリサービス

セラピースペース **ながしま**

島根県安来市安来町1622-2
お気軽にご相談ください **090-7548-8677**

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。

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。

Honda Cars 島根東 本社 松江市西津田町4-2-8 ☎0852-23-1515
営業時間:9:30~18:00 定休日:毎週火・水曜日

松江東店 松江市西津田 黒田店 松江市黒田町 学園店 松江市学園1丁目 雲南店 雲南市三刀屋町下熊谷 浜田西店 浜田市日脚町

“介護のある生活”に、もっと笑顔をつくろう。

車いすの方を含め
最大4名
乗車可能です。

Photo: N-BOX CUSTOM スロープ (FF) ボディカラー: メテオロイドグレー・メタリック

N-BOX
スロープ
車いす仕様

IAUD INTERNATIONAL DESIGN AWARD 2020

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。
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

バリアフリーユニバーサルデザイン客室

- ◆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80cm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「リフト付きシャワーキャリー」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。

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

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)



義肢・装具・人工乳房・医療用具

世界遺産 石見銀山

中村ブレイス株式会社

代表取締役 中村 宣郎

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
島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

PRESENT プレゼント



A賞 取材先お土産セット…1名様

蒜山ジンギスカンカレー、レモンサワー、ハーブティー、安眠を約束する枕、バスソルト、ハーブシャワー

B賞 縁結びバスマップすごろく& てくてく日和表紙絵ハガキセット…5名様

応募方法

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てくてく日和応援寄付をいただける方は口数(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、応募はお一人様一通有効、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。

2024年

応募〆切 **9月2日(月)消印有効**

山陰・蒜山へのアクセス



スタッフ

田中 隆一 矢野 健
今泉 未希 神田 光子
中路 修 寺田 誘次
原 雅代 黒崎 忍
塩毛 絵里 坂本 剛
北尾 可奈子 碧山 里絵
渡部 栄子 石村 萌笑
村松 良介

イラスト 石原 由貴

編集後記

今回は特別編、鳥取・島根を飛び出して岡山県真庭市蒜山を訪れました。岡山県と言っても蒜山は松江から車で1時間程度。いつも高速道路の休憩でインターには立ち寄りますが、降りてみるのは久しぶりでした。ヒルゼン高原センタージョイフルパークは、てくてく日和初の遊園地。少しの階段はなんのその！チャレンジして念願の観覧車に乗ることができたリポーターの、笑顔がはじけた47号になったのではないのでしょうか。(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
〒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



てくてく日和47号(2024年夏)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【A賞】取材先お土産セット、5名様に【B賞】縁結びバスマップすごろく&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 (A賞 または B賞)
- ◆ てくてく日和をみて、紹介した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はありますか？
()
- ◆ 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)
蒜山高原で きままりレポート
バリアフリーな外出をサポートする団体・WEBサイト
ハダルと矢野のよもやま話 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関わる用途以外に使用いたしません。