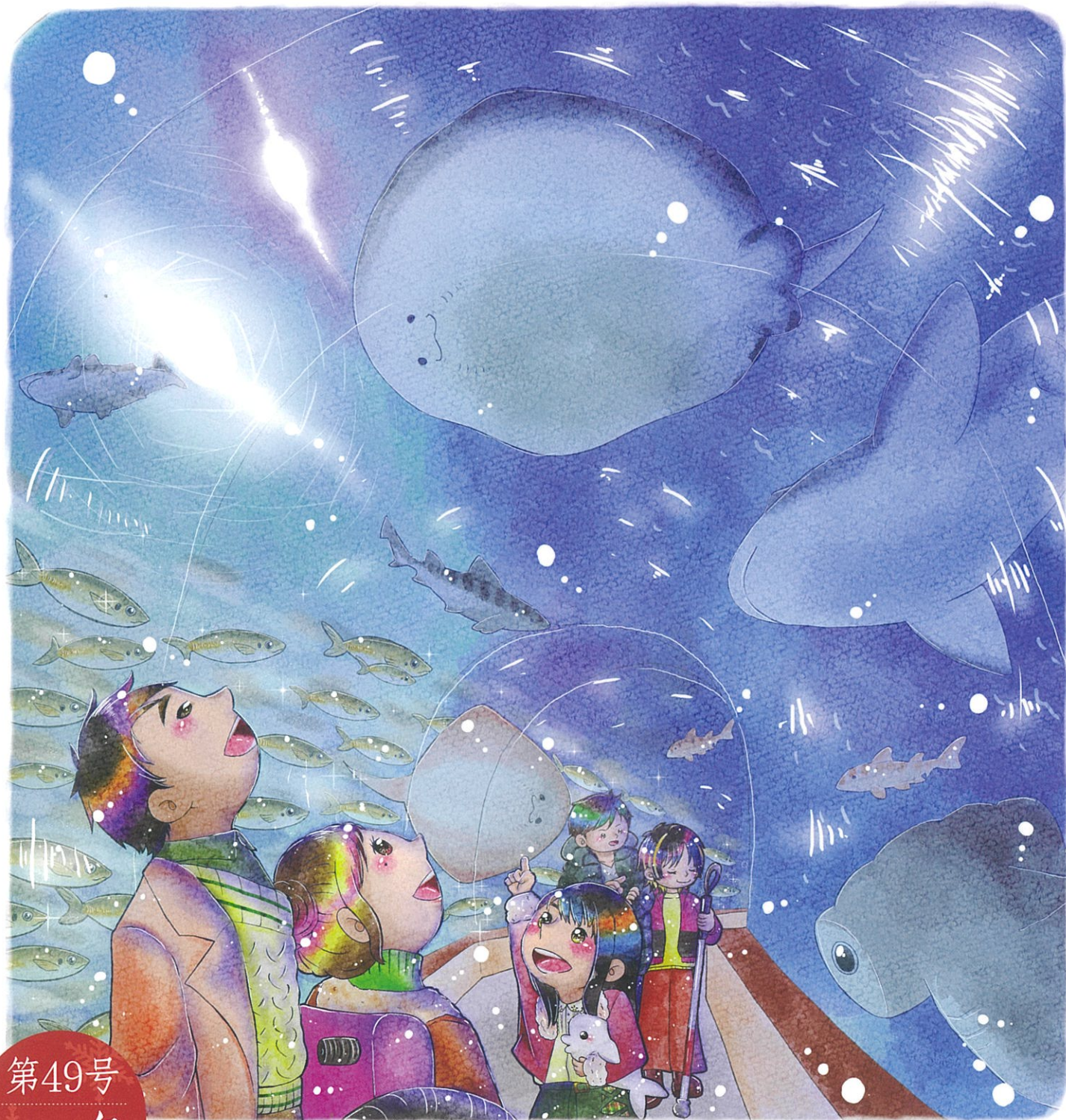


まち歩き バリアフリー 情報誌

てくてく日和



山陰



第49号
2025冬

¥0
TAKE FREE

特集 心も満タン 浜田ドライブ旅

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

ゆうあい

松江／山陰バリアフリースターセンター

国の天然記念物 石見畳ヶ浦



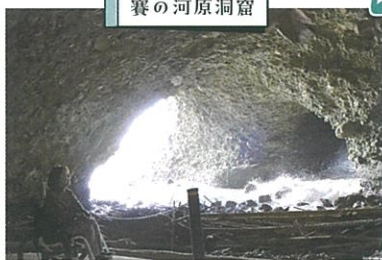
駐車場

突然現れるゴツゴツとした崖は「海食崖（かいしょくがい）」その横、入口近くに有料駐車場があります。



畳ヶ浦への入口

駐車場の先は舗装されたトンネルで、車いすでも進めます。入口手前に短距離ですが急な坂があります。



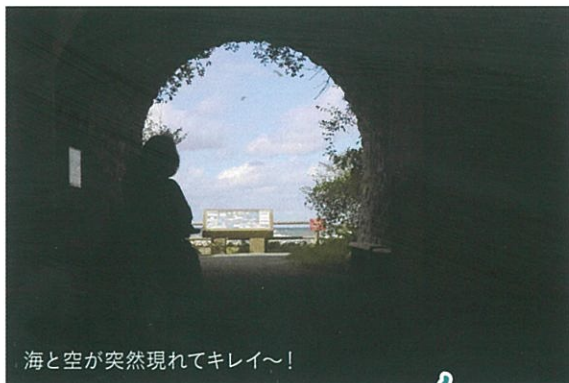
賽の河原洞窟

冷たい風が吹き抜けるトンネルの中間地点に「賽の河原洞窟」という波の浸食によってできた洞窟があります。洞窟内の足元は整備され段差はありません。開口部からは「猫島」が覗けたり、洞窟の上を見上げたら地層の境目もハッキリわかりました。



観音様が祀られたお堂へは急傾斜ですがスロープになっています。お参りして進もう。

トンネルの先は別世界のよう！



海と空が突然現れてキレイ～！

「石見畳ヶ浦」に到着。畳のような岩場と腰掛状の岩「ノジュール」が見渡せました。



奇妙な岩の世界 石見畳ヶ浦

トンネルを抜けた先は、約1600万年前的の地層からなる隆起海床。畳敷きのように縦横に亀裂が入った地面と、そこかしこに鎮座する丸いノジュール（化石などを包んだ岩）が別世界を思わせる景観を形作る。

① 島根県浜田市国分町
② 0855-24-1085（浜田市観光協会）
③ 0855-24-1081
④ 年中無休 ⑤ 無料

浜へはスロープがあります。訪れた日は漂流木で道がふさがれていたものの、同行者が流木を片付けて、砂浜に下ることができました。



やや硬めの砂浜でしたが、それでも砂にタイヤがはまり動きにくく、後ろ向きで移動しました。ノジュールのある辺りまで行けて触ってみたい観察することもできました！



浜に下りてみて大正解！
遮るものない景色と日本海の波しぶきが迫力で感動！



長距離移動は大変で「馬の背」の方へ行くことは厳しかったです。しかし遠くから見える姿だけでも大自然の造形美を間近に感じられて、とてもおすすめです。

バリアフリーデータ



- 一般駐車場約10台（有料1日200円）
- トイレなし（駐車場近くの公衆トイレは段差あり洋式トイレ）
- 畳ヶ浦の砂浜入口までスロープあり

HAMADA DRIVE



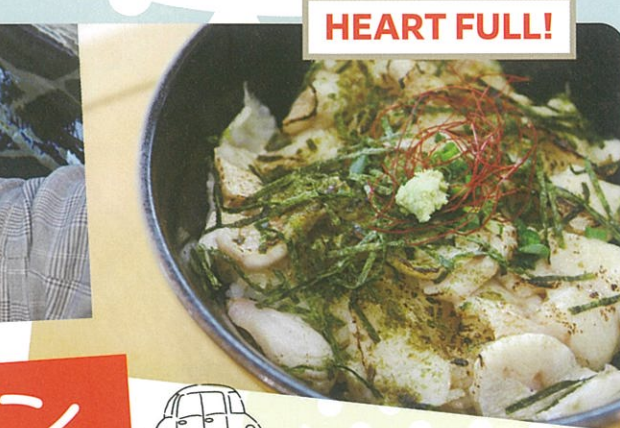
特集

心も満タン 浜田ドライブ旅



HEART FULL!

HAMADA DRIVE



HEART FULL!



島根県浜田市は港がある水産都市でありながら、レジャーに温泉、海と山どちらも楽しめるグルメなど、お楽しみポイントが盛りだくさん。広島県と隣接し車でのアクセスも良く、ドライブがてら遊びに行きやすい場所です。また、温泉総選挙2024では浜田市から2つの温泉地がランクインするなど盛り上がりを見せています。定番の観光地から穴場スポットまで、あれもこれも巡ってみませんか。



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）。



えみ

全盲の視覚障がい。白杖と手引きで歩く。ボウリングで体を動かすことが好きなアクティブ派。



さとる

趣味の車いす卓球では西日本2位の実績を持つ。体幹機能障がい。杖と自走式車いすを使用（幅57cm）。

バリアフリーアイコン説明



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引



障がい者手帳割引

※半埋込型：床から高さ30cm～40cmの浴槽



中四国最大級の水族館 しまね海洋館アクアス

西日本で唯一シロイルカを見ることができる水族館。愛らしいシロイルカに癒されることはもちろん、島根の神話に縁深いサメ類を集めた「海底トンネル」や、生き物に触れる「ふれあいの磯」など、楽しいコーナーがたくさん。

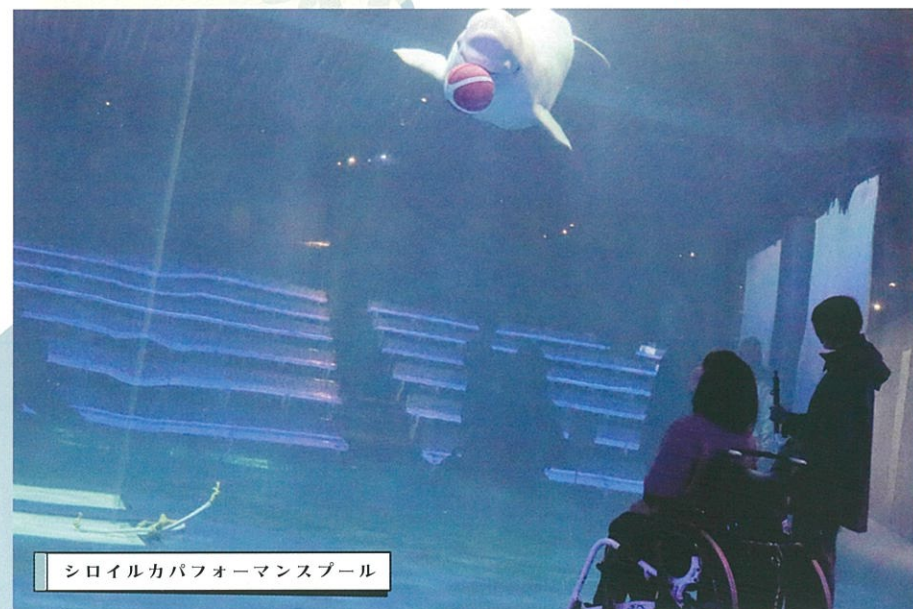
① 島根県浜田市久代町1117番地2
② 0855-28-3900 ③ 0855-28-3610
④ 9時～17時（7月20日～8月31日は9時～18時）入館は閉館の1時間前まで
⑤ 毎週火曜日（祝日の場合はその翌日）春休み、ゴールデンウィーク、夏休み、年末年始は休まず開館
⑥ 大人：1,550円（1,250円）、小中高生：500円（400円）、未就学児：無料 ※（ ）は20名以上の団体
障がい者手帳またはミラロID提示で大人：770円、小中高生：250円、介護者1名が無料

バリアフリーデータ



- 駐車場から入口までに雨除けシェルターあり
- 点字ブロック、触知図あり
- 音声ガイドあり（iPhone専用・貸出なし）

パフォーマンスの観覧席は最前列と最後列に車いす優先席があります。会場内は階段のみですが、場外の通路を通ればスロープ状で段差なく最前列に移動できます。シロイルカが遊んだりしながら泳ぐ姿を間近に見れ、一緒に優雅な気持ちになりました。



シロイルカパフォーマンスプール



駐車場からのアクセス

身障者用駐車場は10台。駐車場から入口まで雨除けがついており、天気が悪い日も安心です。館内は段差なくスロープも緩やかでバリアフリー。車いす対応トイレも各階にあります。



通路幅が確保されたゲートを進み、レッツゴー！

チェック！／ 見えない・見えにくい方へ



iPhone 用の音声ガイドがあり、自身の iPhone で設定するとガイドを聞くことができます。ガイドはボイスオーバーで操作でき、案内に表示されている番号をダブルタップすると、水槽にいる生き物の特徴を簡潔に説明してくれました。

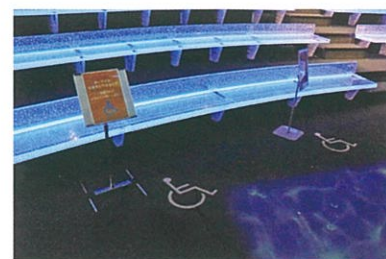


入口から受付やエレベーターまで点字ブロック、トイレ前には触知図があります。点字ブロックと床の色、触知図と壁の色が同色なので、弱視の方は見つけにくいかもしれませんが移動の頼りになります。



いっみふれあいの磯

浜田の海を再現したタッチプールでは、ヒトデやヤドカリなどを水の中で触ることができました。ヒトデはきれいな星形で、表は固く裏側は柔らかかったです。ヤドカリはゴツゴツしていて、水槽の岩と似ているので見つけた時は宝物を発掘したような気分になりました。



／ 車いす優先席は最前列と最後列にあります。／



緩やかなスロープを下ります



シロイルカに会える水族館 しまね海洋館

アクアス



クラゲ水槽

プロジェクションマッピングで不思議な海の世界



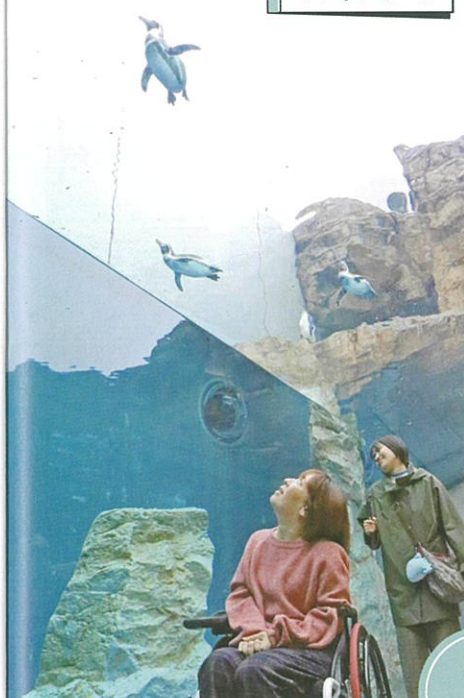
海底トンネル

トンネル状の水槽で海底をお散歩している気分。魚やサメが気持ちよさそうに泳ぐ中、キラキラと光が降り注ぎ幻想的でした。通路幅は広く動きやすかったです。



エレベーターで3階へ

ペンギンホール



コーラルリーフ



サンゴ礁の美しい海の中が切り取られたような水槽。色鮮やかな魚たちが素敵に彩る、映えスポット！



緩やかなスロープを下ります



ペンギン館

ペンギンの鳴き声は、かわいらしい外見とは違って迫力あります！

海の生き物のレリーフ

壁に海の生き物の等身大レリーフがありました。名前が点字で表示されていたり、直接触れられない生き物の大きさや形を知ることができます。サメ肌も再現されザラザラした感じが分かりました。



飼育員が、生き物の特徴やどのような動きを披露するか説明してくれます。アシカがジャンプする度にザブーンと水しぶきが上がり、見えなくても迫力を感じられました。



アシカ・アザラシパフォーマンスプール



パフォーマンスプールの会場は車いす優先席はありませんが、ベンチ横で見ることができます。アシカの高い身体能力でパフォーマンスは大盛り上がり！アザラシが泳ぐ姿も見られました。



入口は緩やかなスロープがあり、自動ドアなので楽々入店。購入したパンをカフェスペースで食べることもできます。トイレはやや狭く車いすが入りきらなかったのですが、スライドドアでL字手すりが付いているので、私は介助があれば使用することができそうでした。



素材にこだわる パンとカフェ 「プチマタン」

「リフレパークきんたの里」そばにあるパン屋さん。天然酵母と浜田の塩を使用し石窯で丁寧に焼き上げた塩パンなど地元の味を楽しめる。カフェスペースの「Cafe 森のテラス」では、パンをその場で食したり、ランチタイムには国産小麦を使った生地のピザが味わえる。

④ 島根県浜田市金城町下原1541-22
☎ 0855-42-2820
🕒 11時～17時
📅 毎週火曜日と水曜日
(不定期に営業する場合あり)



Cafe 森のテラス

パン屋は一部狭い通路があるものの、陳列は低く見やすいです。かわいい焼き印がしてあるパンや浜田の食材を使用した商品が並び目移りしちゃう。購入したクリームブリュレキューブは、生地はしっとり、クリームは濃厚でした♡



ピザ (マルゲリータ・ペーコンとナス 各 1,280 円)



店内の「Cafe 森のテラス」はテーブル席のみで、高さもちょうどよかったです。ピザを注文すると、その場で生地を伸ばし作り始め、焼き立てが味わえます。私は三種類のピザをシェアしましたが、どれも素材の良さが際立っておりピザ生地も美味しく幸せいっぱいになりました。

バリアフリーデータ

駐車場 身障者用	WC トイレ	入口段差なし (スロープ)
自動ドア	WC x1	WC x2
WC x1	WC x1	WC x2
WC x1	WC x1	WC x2

●パン屋の通路最小幅69cm



店内の通路はやや狭い部分もありますが、車いすでも問題ありません。お座敷とテーブル席があり、テーブル席には動かない間仕切りがあるため何度か車いすを切り返して席に着きます。



店舗入口は自動ドアで、やや急ですがスロープが付いていて段差なく入店できます。



豚を味わうレストラン プロフェッショナルポーク レストラン ケンボロー

最も健康度の高い豚と呼ばれるケンボロー種を、独自の飼料で育てた「芙蓉(ふよう)ポーク」の料理が自慢。野菜や塩などの調味料にもこだわり、メインのポークはもちろんご飯やサラダの付け合わせまでおいしき満点。

④ 島根県浜田市黒川町4191 末広ビル1F
☎ 0855-24-9909
🕒 ランチ: 11時～15時 (L.O 14時) /
ディナー: 17時～22時 (L.O 21時) /
チャイルドタイム: 11時～19時
📅 毎週火曜日(祝日の場合は翌日水曜日)、
2月・9月の第1月・火・水曜日

バリアフリーデータ

自動ドア (幅85cm)	入口段差なし (スロープ)	WC トイレ
WC x1	WC x1	WC x2
WC x1	WC x1	WC x2
WC x1	WC x1	WC x2

●駐車場なし(近隣に提携有料駐車場あり)
●浜田駅にオストメイト対応バリアフリートイレあり



特選ロースカツ定食
(ランチ: 2,530 円、ディナー: 2,890 円)



ポークステーキは、ぶ厚いのお肉がとても柔らかくびじくりしました。噛むほどに旨みが口いっぱいに広がります。タレが3種類ついていて色々な味を楽しめました。お肉を切って提供されるのも嬉しいポイントでした！



鉄板ステーキ200g・ライスセット
(ランチ: 2,530 円、ディナー: 2,890 円)

浜田の 海の幸、山の幸を食す！

以前は2階へ上がるのに階段でしたが、リニューアル後エレベーター完備となり快適にフードコートまで行くことができます。館内の段差はほぼなく、車いすで使えるトイレも2カ所あり嬉しいです。1階は2つの棟に分かれており、商業棟はお土産品や加工品が充実していました。



1階 商業棟

バリアフリーデータ

駐車場 身障者用	自動ドア	入口段差なし
WC x1	WC x1	WC x2
WC x1	WC x1	WC x2
WC x1	WC x1	WC x2

●商業棟が休みの火曜日はバリアフリートイレ使用不可(仲買棟のトイレは洋式)



お魚買うも食べるも はまだお魚市場

浜田の獲れたて海産物を扱う仲買棟と、その他の食品や工芸品を扱う商業棟からなる。商業棟2階にはフードコートがあり、海鮮丼や炙りのどぐろ丼などを食べられるほか、「海音(みね)」では仲買棟で買った魚をさばいてもらうこともできる。

④ 島根県浜田市原井町3050-46
☎ 0855-23-7111 ☎ 0855-23-7112
🕒 仲買棟: 8時～15時
商業棟1階: 9時～17時
商業棟2階フードコート: 10時～17時 (L.O 15時)
📅 仲買棟: 毎週土曜日、市場公休日 ※一部営業
商業棟: 毎週火曜日(祝日の場合は営業)、12月31日～1月1日
めし処ぐっさん: 毎週月曜日(祝日の場合は営業)



1階 仲買棟



新鮮な魚介類がたくさんで、お魚の匂いがしました。店内は広々としていて歩きやすかったです。

仲買棟は魚屋さんがずらっと並び、鮮魚の販売を行っています。低めの陳列で広い通路なのでゆったり買い物を楽しめました。



2階 フードコート

目の前に浜田港が見えるフードコートでは浜田自慢のグルメを気軽に味わえます。広々とした全席テーブル席。1室限定ですが個室があるのも珍しく、小さな子ども連れにも良いなと思いました。券売機で食券を買ったりと基本的にはセルフサービス。身障者の場合はお願いするとスタッフの方が配膳してくれます。



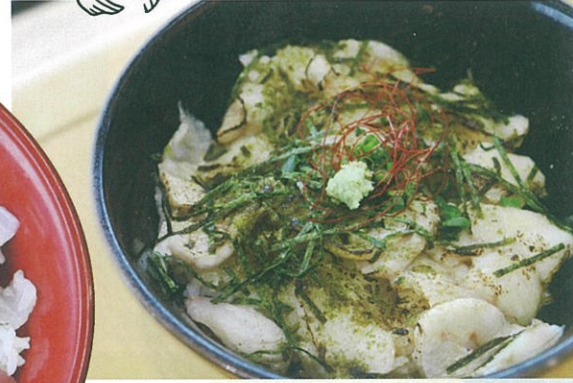
海鮮丼は、口に入れた瞬間新鮮さが感じられ、特製タレと卵黄がベストマッチ！フードコート内「海音(みね)」では、仲買棟で購入した魚を、調理してもらうこともできるそうです。



海鮮丼(2,000 円)
by 海音(みね)



のどぐろ炙り丼(2,500 円) by めし処ぐっさん



骨がとってあるので食べやすく、脂がのってすごく美味しかったです。



ロースかつ定食(1,580 円) by みんなのまる姫食堂



温泉総選挙2024美肌部門1位

また 美又温泉

バリアフリーデータ



- 休憩室畳の和室
- 大浴場入口に18cm段差あり

【家族風呂 家那の湯】

入口段差なし（脱衣所スライドドア幅106cm、浴室入口スライドドア幅97cm）、シャワーチェア2台（背もたれあり・なし各1台）、手すり浴槽に2カ所（壁に沿うように要所についている）、浴槽半埋込型（浴槽フチの高さ44cm・底から高さ28cmにステップ1段）



入口にはスロープがあり段差なく入館できます。身障者用駐車場が1台分ありますが乗降するスペースが狭いです。一般駐車場の広い場所で乗り降りすると良さそうです。美又温泉街で車いす対応のトイレがあるのはここだけかも。



家那の湯

2つある家族風呂の内、バリアフリー対応の風呂には段差がなく、手すりが多くついていました。脱衣所は広々で、小上がりの畳スペースも着替えに便利だと思いました。



浴室が広く家族4人でも十分。脱衣所から浴室を見られる窓があり、介助者が浴室で待機しなくても様子が分かるので良いと思いました。浴槽の左右にシャワーチェアと同じ高さの腰掛けがあります。お湯を触てみると少しぬるぬるして湯上がりはしっとりしそう！

大浴場へはエレベーターで移動することができます。脱衣所や浴室へ入るには段差があり、脱衣所のトイレへは通路が狭く車いすのままでは通れませんでした。背もたれなしのシャワーチェアがあり、歩行が可能な方は展望大浴場も利用できそうです。



美肌温泉日本一の湯 美又温泉 国民保養センター

pH度が高くメタケイ酸を豊富に含む美人の湯美又温泉を気軽に楽しめる日帰り入浴の施設。展望大浴場をはじめバリアフリー対応の家族風呂もあり、くつろぎのひと時を過ごせます。

- ④ 島根県浜田市金城町追原32-1
- ④ 0855-42-0353
- ④ 一般入浴 10時～20時（受付は19時15分まで）
- ④ レストラン 11時～15時（L.O14時30分）
- ④ 毎週水曜日（祝日の場合は翌日）
- ④ 【大浴場】大人：600円
- ④ 小学生以下：300円 幼児無料
- ④ 【家族風呂】1時間：2,500円、1.5時間：3,750円 ※予約不可



大浴場



湯屋温泉と山海の幸 リフレパークさんたの里

古来より老化防止や傷の治癒に効果があるといわれる浜田の湯屋温泉。さんたの里はそんな湯屋温泉と、島根の山海の幸をたっぷり使った料理でおもてなししてくれる。

- ④ 島根県浜田市金城町七条1980-1
- ④ 0855-42-3555
- ④ 日帰り入浴 10時～22時（受付は21時まで）
- ④ 毎月第3水曜日
- ④ 【大浴場】中学生以上：700円
- ④ 小学生：350円 乳幼児：無料



館内はフラットな回廊式で車いすでも1周できました。食事会場入口もスロープがあるので問題なく食事を楽しむことができました。

バリアフリーデータ



- 身障者の方は身障者用駐車場以外に入口近くの指定の場所に駐車可
- レストランテーブルの他、段差2段のお座敷あり

【すずしろ107号室】

入口段差なし（開き戸幅70cm）、手すり付き洋式トイレ（スライドドア幅85cm）、浴室段差なし（スライドドア幅69cm）、浴室に手すり5カ所、浴槽半埋込（浴槽高さ外44cm・内50cm）

【大浴場】

入口段差なし（スライドドア85cm）、脱衣所入口段差20cm、浴室入口段差4cm・3cmとマットあり（スライドドア幅94cm）、内風呂埋込型（手すりあり、下32cm・上30cmのステップあり）、他に種類の異なる埋込型の露天風呂あり、シャワーチェア各2台あり

洋室が1室あり、段差なく移動できます。ベッドまで車いすで横付けでき、ベッドへの移乗も楽でした。室内に車いすで入れるトイレもあり、移動式手すりが設置されていました。浴室にはシャワーチェアが用意され、手すりも多く少しの介助で入浴できます。



大浴場

男女入替になる大浴場。内風呂も露天も浴槽にフチがないタイプで、大きな段差はありません。自力歩行ができる方は多様なお風呂を楽しめることでしょう。



洋室すずしろ107号室



♪ 海側・山側どっちに泊まる？ ♪



足から美肌に 美又温泉足湯公園

美又温泉の源泉を楽しめる無料の足湯スポット。贅沢に源泉かけ流しの無加温のため、自然条件等により湯温が変わります。タオル片手に美人の湯を楽しもう。

- ④ 島根県浜田市金城町追原
- ④ 0855-24-1085（浜田市観光協会）
- ④ 0855-24-1081 ④ 10時～20時
- ④ 年中無休 ④ 無料

国民保養センターに駐車して川沿いの下り坂を進むと、無料の足湯があります。



入口の通路幅が58cmと狭く、車いすのまま足湯の腰かけに寄せることができませんでした。介助により少し歩き、手すりを頼りに腰掛けに座ることができました。



源泉かけ流しで温度調節もないので、この日はめちゃくちゃ湯が熱かったのですが、浸かってしまえば慣れてきて身体全体がぼかぼかに。美肌温泉パワーで数日間足がサラサラでした！



バリアフリーデータ



- 駐車場は美又温泉国民保養センター駐車場を利用
- 浴槽までの通路幅58cm
- 腰掛の高さ30cm

バリアフリーデータ



- 点字ブロックあり

【大浴場】

脱衣所入口スロープ（スライドドア幅78cm）、浴室入口段差3cmと簡易スロープ（スライドドア幅70cm）、シャワーチェア1台・シャワーキャリー1台、浴槽に手すり1カ所、浴槽フチの高さ4cm・底から高さ30cmにステップ1段

【貸切風呂】利用は要問合せ

脱衣所入口段差なし（スライドドア幅98cm）、浴室入口段差3cm（スライドドア幅70cm）、シャワーチェア1台、浴槽に手すり6カ所、浴槽フチの高さ41cm・底から高さ30cmにステップ1段・フチの腰掛幅40cm

【和洋室311号室】

入口段差なし（開き戸幅85cm）、和室前段差5cm、洗面所入口段差1cm（引き違い戸幅65cm）、手すり付き洋式トイレ（スライドドア幅59cm）、浴室段差8cm（開き戸幅58cm）、浴槽半埋込型・手すりあり



大浴場

大浴場は人工温泉で日帰り入浴もできます。段差にはスロープ、シャワーキャリーとシャワーチェアが1台ずつありました。目の前は日本海の展望浴場で、打たせ湯やジャクジーなどのお風呂もあり利用してみたいと思いました。



貸切風呂

脱衣所や浴室に手すりが多くついています。浴槽の縁に腰かけの幅があり、シャワーチェアも用意されているので安全に入浴できると思います。また、貸切風呂は温泉の湯ではないのですが、身障者は利用料無料だそう！いつもと違う入浴タイムを楽しめます♪



和洋室311号室



車いすで利用可能な和洋室が1室あります。トイレ、バスルーム共に手すりが付いていて使いやすそうでしたが通路や間口がやや狭かったです。



目の前に絶景日本海 国民宿舎 千畳苑

国府海水浴場に隣接する国民宿舎で、「のどろ」「あんこう」をはじめとした海の幸を使った料理とヘルストン人工温泉の展望風呂が自慢。1日2組限定で、館外の大型テントに泊まるグランピングも受け付けている。

- ④ 島根県浜田市下府町2164-85
- ④ 050-3033-5155（予約専用）、0855-28-1255（現地直通）
- ④ 0855-28-2071
- ④ 日帰り入浴 10時～20時（火曜日は清掃のため13時～20時）
- ④ 夏季シーズンは17時～20時
- ④ レストラン 昼：11時～14時（L.O 14時）
- ④ 夜：18時～21時（L.O 21時）
- ④ ※夜は完全予約制
- ④ 【大浴場】大人：550円 小学生：350円
- ④ 幼児：200円 ※宿泊客は大浴場無料、身障者は貸切風呂無料

鉄道

JR浜田駅

点字ブロック、音声案内あり。ホームは地上、改札は橋上にある駅で、2階へはエレベーターで移動可。1階にオストメイト対応バリアフリートイレあり。屋根付きの身障者用駐車場あり。駅事務室内に貸出用車いすあり。

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

萩・石見空港

身障者用駐車場が5台、思いやり駐車場2台。車いす対応トイレはターミナルビル1階と2階に各1カ所、空港隣接の風の丘広場に1カ所あり。車いすの貸出しは航空会社（ANA）カウンターにて、飛行機を利用される方を対象に空港ターミナルビル内で利用することができる。

■お問い合わせ：ANA おからだの不自由な方の相談デスク
TEL：0120-029-377・0570-029-377 / 9:00～17:00・年中無休

出雲縁結び空港

身障者用駐車場が15台。身体の不自由な方は専用の相談窓口にお問い合わせができ、対応可能。オストメイト対応バリアフリートイレは1階国内線到着ロビーに1カ所、2階国内線出発ロビーに1カ所、2階国内線搭乗待合室に1カ所の計3カ所。車いすの貸出しは、飛行機を利用される方は航空会社カウンターにて。空港見学、送迎、お食事等のための貸出用車いすは総合案内所にて。館内点字パンフレットあり。

■お問い合わせ：[日本航空プライオリティゲストセンター]
TEL:0120-747-707 / 9:00～17:00・年中無休
[FDA コールセンター] TEL:0570-55-0489 / 7:00～20:00・年中無休
[出雲空港ターミナルビル総合案内所] TEL:0853-72-7500 / 8:00～20:00・年中無休

館内に車いすトイレのある宿泊施設

浜田市 浜田ニューキャッスルホテル ☎0855-23-5880 浜田市 湯屋温泉リフレパークきんたの里 ☎0855-42-3555
浜田市 国民宿舎 千量苑 ☎0855-28-1255

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

浜田市 ホテルルートイン浜田駅前 ☎050-5576-8008 浜田市 東横INN浜田駅北口 ☎0855-24-1045

松江城郭ガイドツアー

【松江城登閣】

催行日
毎週土曜日
所要時間：90分
①10:00～②13:30

ツアー概要

松江開府の祖「堀尾吉晴」「堀尾忠氏」親子を筆頭に、武者姿の『まつえ時代案内人』が「天下一やさしいお城ガイド」を合言葉に、築城から400年を超える国宝松江城や、最強の枳形など城郭の魅力をご案内します。

詳細情報は
下記のQR
コードから！



盲導犬ハダルと 矢野のよもやま話

数奇な運命を
たどった浜田城



浜田とは、かつて石州和紙や鉄の集積港、北前船の寄港地であり、浜田城を中心とした城下町として栄えていた。浜田城の歴史は元和9年（1623年）5月に、城と城下町が完成した頃から始まる。浜田城を藩庁とした浜田藩は、最初の藩主古田氏がお家騒動で改易になったのちは譜代が親藩によって治められ、外様である長州藩を抑える山陰側の最前線となっていた。幾多の内紛、騒動、朝鮮との密貿易、一揆などを経て藩主が次々と替わり、1866年には第二次長州征伐（石州口の戦い）に見舞われる。大村益次郎率いる長州軍に幕府軍が敗れ、前線であった浜田藩は7月18日、自ら城に火を放ち放棄する道を選んだ。現在は、続日本の100名城に選ばれており、城山公園として、本丸から三の丸にかけての石垣が階段状に残っている。登城口には津和野藩武家屋敷より移築された門と、小説家司馬遼太郎の碑文が刻まれた「浜田藩追懐の碑」がある。



【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。

松江 / 山陰バリアフリーツアーセンター

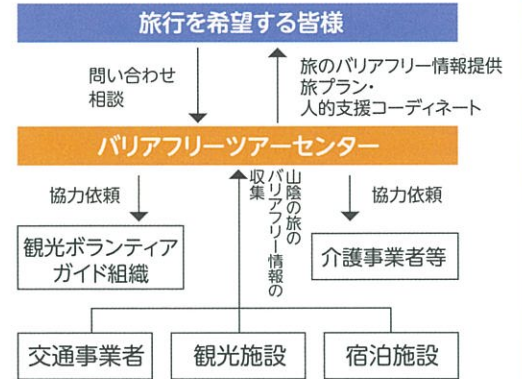
各地の観光ボランティアガイド組織や、宿泊施設、交通事業者等と連絡をとりながら、それぞれのサポートサービスをつなぎあわせます。旅行する際に訪れるといいスポットのアドバイス、旅行日程、行程のアドバイス、宿や飲食施設のご紹介を行っています。ご相談、介助のコーディネート費用は、無料となっています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

● 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：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 ラクタビスト	☎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	☎077-569-4777 ✉ kyoto-kanko@ udc.kyoto.jp	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	佐賀嬉野バリアフリー 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	長崎県ユニバーサル 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	しゃらく	☎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

NetStable Series

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、皆様の大切な情報資産を守ります
それが...

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かけた新シリーズ
**FUJIFILM
Apeos® シリーズ**

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

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

LINE公式
アカウント

Instagram
アカウント

お問い合わせはこちら **TEL:0852-52-2378**
〒699-0101 島根県松江市東出雲町揖屋611-5 FAX:0852-52-2205

ワフト付き観光車両の
保有数は山陰で最多

株式会社 いちたし enjoy!

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・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
85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

旅行者体験談・てくてく日和の感想

- 両親も2人とも80代になり、観光地を歩き回るのも大変な年齢です。体験できる施設や車いすで利用できる
ところの紹介はありがたいです。今回は1人旅ですが、
次回は両親と一緒に来てみたいです。(山梨県在住/
りんりんさん)
- 認知症初期症状の夫が温泉宿の大浴場で、ゆかたと
下着だけのカゴを入れ自分のカゴが分からなくなった
らしく、出てこなくて困りました。(鳥取県在住/まっ
ちーさん)
- 障がいがあっても気軽に出かけられるように日本中が
なったらいいですね。こういう情報誌が全国に広まっ
てほしいと思います。活動頑張ってください。(東京都
在住/タムっちさん)

てくてく日和に寄付をいただきありがとうございます

門永 佳子様/望月 孝夫様/三代 正様/井上 榮司様/
坂原 敬文様/山岡 康孝様 他1名

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

QRコード
お問い合わせ
山陰クボタ水道用材株式会社
環境事業部
松江市東出雲町出雲郷828-1
TEL 0120-837-014
さひめの泉 検索
https://sahime.jp

国立公園
三瓶山のおいしい水
さひめの泉
Natural Mineral Water of Mt.SANBE

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。

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
セラビースペース 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。
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

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

「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。

非課税
全タイプで
4WD車を
お選びいただけます

N-BOX
スロープ
車いす仕様

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 浜田市日御町

24 JAPAN TRAVEL BEST ACCESSIBLE TRAVEL
24 JAPAN TRAVEL BEST ACCOMMODATION

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。
JAPAN TRAVEL AWARDS 2024において、『アクセシブル部門』及び『宿泊施設部門』の
ダブル受賞をいたしました。

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、これまでに増して「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風呂に入ることができます。「水の三ノ水の六」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、くつろげる時間が長そう！(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

美又温泉入浴剤・フェイスマスク、焼きあんこうだし、のどぐろぼぐし、ちんあなごえんぴつ・ふせん、シロイルカチャーム

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。

2025年

応募〆切

3月3日(月)消印有効

山陰へのアクセス



スタッフ

田中 隆一 矢野 健
今泉 未希 神田 光子
原 雅代 寺田 誘次
北尾 可奈子 坂本 剛
渡部 栄子 碧山 里絵
石倉 悟 石倉 良樹
村松 良介

イラスト 石原 由貴

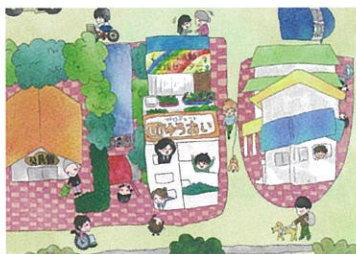
編集後記

浜田市の特集は8年ぶり、久しぶりの地にウキウキして訪問。特にお魚市場はリニューアルされバリアフリーな建物になっていました。以前は2階のお食事処へ行くのに、車いすを4人がかりで抱えて階段を上り下りして頑張ったのですが、今回はエレベーターで楽々移動。懐かしくもあり変化に嬉しくもありました。改修は大きかりではありますが、多くの人が行きやすい施設が増えますように。(今泉)

発行元・問い合わせ先

ui 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



てくてく日和49号(2025年冬)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)

☐心も満タン 浜田ドライブ旅
☐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(本冊子に関わる用途以外)に使用いたしません。