

てくてく日和 山陰



第53号

2026冬

¥0
TAKE FREE

特集

つながる島根！ 王道ドライブ旅

盲導犬アリア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／山陰バリアフリーツアーセンター

つながる島根！王道ドライブ旅

石見銀山～出雲～松江

島根県は東西に細長い地形で、東の安来から西の津和野までおよそ230kmあります。高速道路の整備が着々と進んでおり、令和7年3月に山陰道「出雲・湖陵道路」「湖陵・多伎道路」が開通し、松江・出雲・大田間のアクセスが大幅に向上しました。島根の主要観光地が点在するこのエリアをドライブしながらめぐってみませんか。



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	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)	
段差なし(またはスロープあり)	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	介助サポート対応可能	バリアフリールーム	温泉の浴槽(据置型)	温泉の浴槽(※半埋込型)	温泉の浴槽(埋込型)

※半埋込型:床から高さ30cm～40cmの浴槽

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)。



さとう

趣味の車いす卓球では障スポで全国一位の実績あり。体幹機能障がい左半身マヒ。杖歩行と自走式車いすを使用(幅57cm)。

1階 総合案内周辺

身障者用駐車場

身障者用駐車場から入口まで屋根が付いていて、天候の悪い日も安心です。

2階 お土産ショップ

3階 送迎デッキ

エレベーターで各階への移動も問題なく、3階の送迎デッキへも段差なくたどり着け、飛行機を見ることができました。

島根とつながる

出雲縁結び空港

国内外とつながり、出雲大社や松江城、玉造温泉などの名所にアクセスしやすい島根の空の玄関口。空港建物内のレストランなどで一息ついたら、旅のステップを進めよう。ショップにはここだけのグッズやお菓子も。

④ 島根県出雲市斐川町沖洲2633-1
⑤ 0853-72-7500 (総合案内所)
⑥ 7時30分～20時30分



島根のお土産が一堂に揃います。陳列は低めで手に取ってじっくりと見てまわれました。定番品から変わり種の商品まで、地元民の私から見ても発見がありました。

大きなしめ縄やしまねっこ、床の隠れハートなどを見つけるとテンションが上がります。飛行機を利用される方もそうでない方も楽しめます。

3階 喫茶神在

飛行機の離着陸を眺められる大きな窓があり、低めのカウンター席とテーブル席がありました。島根ならではのメニューがたくさん。私は温かい釜揚げ蕎麦を食べましたが、割子そばもありました。花(こうじ)の入ったコクのある味噌の『ササノオラーメン』は島根に来たら食べてほしい一品です！発着の間はもちろん、食事だけでも満足できるレストランです。

大社飛魚(あご)の焼きと割子そば、
大人気のササノオラーメンがセットになったよくばりメニュー



神話セット (1,500円)



出雲釜揚げそば (950円)

出雲縁結び空港連絡バス(松江線)「車いす用エレベーター付きバス」

JR松江駅・松江しんじ湖温泉駅と出雲空港を結ぶ連絡バスに、車いすに乗ったまま利用できる車両が登場！車いす用エレベーターでスムーズに乗り降りできる。利用には乗車日1ヵ月～1週間前(土・日・祝日除く)までに予約が必要。



出雲空港から松江駅としんじ湖温泉駅への連絡バスに、車いす対応車両が導入されました！車両が限られているため予約制になりますが、車いす使用者にとっては格段に乗り降りが楽になり、お財布にも優しくなります。

- ④ 0852-22-3681
- ⑤ 【電話予約】月曜日～金曜日 9時～17時(土・日・祝日は予約の受付不可)
- ⑥ 大人(中学生以上)1,300円 小児(6歳以上12歳未満)650円 幼児(1歳以上6歳未満の未就学児)は同伴者(大人または小児)1人につき1人は無賃、2人目からは小児運賃 乳児(1歳未満)は無賃
- ⑦ 障がい者手帳提示で割引あり(身体及び精神障がい者は1級で本人と介助者1名が半額、2級以下は本人のみ半額。知的障がい者は療育手帳A1、A2で本人と介助者1名が半額、B1、B2で本人のみ半額)

【福祉車両の取り扱いのある出雲空港周辺のレンタカー】

- トヨタレンタカー 出雲空港店 tel.0853-72-8808
- スパイスレンタカー-出雲店 tel.0853-62-5575

ご縁の国へようこそ

バリアフリーデータ

- 身障者用駐車場16台(内屋根付き8台)
- 館内貸出用車いす1台(各航空会社に搭乗用車いす複数あり)
- 点字ブロック及び誘導マット設置、館内触図あり
- 筆談対応可
- 【喫茶神在】テーブル席の他、座席固定のカウンター席あり(上73cm・下63cm)

銀を採掘していた
間歩に車いすです
GO!

ぎんざんカート



- ④ 島根県大田市大森町宮ノ前ハ48-1 (レンタサイクル河村)
- ④ 0854-89-0633
- ④ 8時～18時(1日 12～14便程度)
- ④ 毎週水曜日(荒天の場合運休あり)
- ④ 片道100円～500円(小学生以下の子ども・障がい者は半額。未就学児は大人一人につき一人無料)

まち歩きでは多くの方が電動自転車をレンタルしていました。レンタサイクル店では有料で車いすの貸し出しもありますよ。車いすユーザーにおすすめな移動方法は『ぎんざんカート』です。超小型バスのように、龍源寺間歩の手前までカートで移動できます。自走式車いすの場合1台まで乗車可能ですので、事前に問い合わせしてスムーズに散策を楽しもう♪

バリアフリーデータ

- 専用駐車場なし(代官所前ひろばに駐車場あり)
- 貸出用車いすあり(有料300円)
- 車いすは自走式に限り、1台荷台に積み込み可能。予約はできないが、車いすで乗車の方は事前連絡が必要
- ゴルフカートをベースとした車両で定員6名、窓ガラスなし(雨の日等は透明のシートをおろす)
- カートは地面からカートの座面の高さ72.5cm・正面に手すりあり

銀鉱石が掘られた坑道



龍源寺間歩

龍源寺間歩は江戸時代中頃に掘られた間歩で、昭和18年閉山したという。最大級とされる大久保間歩に次ぐ大きさで、長さ600mのうち157mを常時公開している。

- ④ 島根県大田市大森町ニ183
- ④ 0854-89-0347
- ④ 9時から17時まで(12月から2月は16時まで) ※最終入場は10分前まで
- ④ 1月1日
- ④ 大人(高校生以上) 500円(400円)、小人(小・中学生) 250円(200円) ※ ()内は20名以上の団体 ※障がい者手帳またはマイリポートID提示で本人と介助者1名が大人400円、小人200円



清水寺前休憩所駐車場



緩やかな上り坂を1km歩く

石見銀山公園から龍源寺間歩までは片道約2.3km(徒歩45分)の坂道で、自走式車いすで進むにはかなり大変。石見銀山大森観光案内所で『通行証』をもらって清水寺前休憩所まで車で行く事ができました。車を降りた後、残り約1kmは緩やかな坂を歩くようになりますが、森林浴をしながらの散策は気持ちよかったです。



龍源寺間歩受付

受付では杖やヘルメットの貸出しがあり、バリアフリートイレも備えています。



銀を採掘していた頃の坑道を見学できる貴重な間歩。天井の低い箇所があるので、安全のために貸出用のヘルメットを着用し出発!

バリアフリーデータ



- 間歩までの移動手段は、徒歩・自転車・ぎんざんカート。足の不自由な方は石見銀山観光案内所で通行証を発行してもらって「清水寺前休憩所」まで車で進入できる(その先1kmの坂道で徒歩移動となる)。
- 間歩の坑道は全長約157m・通路幅は110cm以上あり路面は舗装されている。一部天井が160cm程度の低い箇所があり頭上注意(ヘルメットの貸出しあり)。出口に向かう新坑道は約116mの急勾配な上り坂。

坑道の地面はキレイに舗装されておりガタガタすることなく、一方通行なので車いすでも問題なく進めます。ノミで掘った痕跡だったのだから...と採掘の様子を想像しました。

新坑道



出口に向かう新坑道は116mの長く傾斜のきつい上り坂があります。車いすの方は、同行者がいると安心です。不安な時は、管理棟につながる電話がありますので、無理をせず助けを呼んでくださいね!



坂の途中にはベンチがあるので、ひと休みしてゆっくり上ろう。



間歩を出た先はやや急な下りの坂道でした。

世界遺産 石見銀山

(P9参照)

出雲縁結び空港から石見銀山まで車で約1時間。山陰道がつながり、ぐっと訪れやすくなりました。観光には外せない、石見銀山大森エリアのおススメスポットをご紹介します!

出雲空港から車で約1時間



スタート!

知るところから

まずは石見銀山を

バリアフリーデータ



- 点字ブロックあり
- 視覚障がいの方へスタッフの案内対応可



駐車場は広く、入口に近い場所に優先駐車場が4台分設けられていました。車いすの積み下ろしや乗降に十分なスペースがありました。



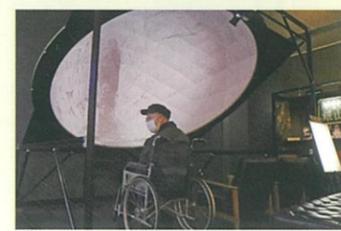
大久保間歩の実物大模型とAR



石見銀山 世界遺産センター

石見銀山のガイダンスが役目であり、映像やレプリカが展示されている。間歩(まぶ)を再現したスペースやVRシアターなどの設備があるほか、有料・要予約で銀さがしや低熔点合金による小物づくり体験もできる。

- ④ 島根県大田市大森町イ1597-3
- ④ 0854-89-0183 ④ 0854-89-0089
- ④ 9時～17時(最終受付 16時30分)
- ④ 毎月最終火曜日・年末年始
- ④ 一般400円、小中学生200円、外国人300円(小中学生150円) ※20名以上の団体は一般300円、小中学生150円 障がい者手帳またはマイリポートID提示で本人と同伴1名無料



VR銀山



有料展示室

世界遺産センターは段差もなく、フラットで展示スペースの通路も広く、車いすでも不便なく閲覧できました。間歩を立体的に展示した模型や、銀を採掘していた当時の様子をVRで見られるようにしたコーナーなどがあり、誰でも興味を持って観覧できそうです。

学生が運営する集いの場



石見銀山まちを楽しくするライブラリー

大森町のライブラリーカフェ。島根県立大学のサテライトキャンパスでもあり、企画・運営は浜田キャンパスの学生が担当している。読書やカフェ・ギャラリーのほか、有料のラウンジやコワーキングスペースも備える。

- ④ 島根県大田市大森町ハ94
- ④ 0855-24-2201 (島根県立大学事務局企画調整課)
- ④ 木曜日～日曜日 10時～17時 (L.O 16時30分)
- ④ 月・火・水曜日 ※冬季(12～3月)は不定休
- ④ 基本無料 ラウンジ・コワーキングスペースは一人あたり1時間330円(税込み)

入口と小上がりの量に上がる階段

店内は小上がりの畳敷きなので車いすのまま利用はできませんが、私は補装具と杖を使い入店。



大きな古民家を活用したカフェ兼図書館のようなスペースで、本棚は地元で生えていた竹で作られたものだそう。明るく開放的なスペースで、本好きの私にはたまらないゆったりした時間が過ごせました。



しまねのクリームあんみつ(748円)

あんみつのお皿も竹で作られたもの。ヒダカのジェラートとあんこに飯南町の焼き芋が添えられた、島根県産にこだわった絶品あんみつ。

隣のパン屋「ベッカライ コンディトライ ヒダカ」

パンが持込OKで、パンとお店のオリジナルスイーツとコーヒーをいただきながらゆったり読書時間を過ごしました。



バリアフリーデータ



- 各出入口に段差あり(段差13～23cm)、2階へは階段
- 店内小上がりの畳で土足不可(手すり付き2段の階段)

充実のバリアフリー設備で 気兼ねない時を

出雲多伎インターで自動車道を降り出雲大社方面に向かうと、大型パーキング複合施設が!! 開放感抜群のレストラン&カフェや崖の中のホテルなどで注目をあつめています。出雲大社近くにバリアフリーなお宿も登場。その日のうちに自分の身体を労わってあげよう。

いひ出
かと雲
が休で
?み
は



入口はスロープで、自分の車いすのまま入室できます。建物向かいに駐車場が2台分ありました。



テラス



1階 洋室

お部屋は1階に1部屋、2階に2部屋ありました。1階の洋室にはリクライニングベッドがあり楽に休めそう。部屋続きのテラスには、ウッドデッキに簡易スロープが設置でき、いざというときの避難経路もバッチリ確保されていました。

完全バリアフリーなお宿



ゲストハウス

神楽荘 (P9参照)

高齢の方や介助が必要な方、ペットと一緒に家族も安心して泊まれる、誰にでもやさしいゲストハウス。出雲大社のお膝元、一日一組限定のプライベート空間でくつろぎの時間を過ごそう。

- ④ 島根県出雲市大社町梓葉南1096
- ④ 090-3314-3751
- ④ チェックイン16時～チェックアウト10時
- ④ 1泊(2名) 27,500円～
- ④ ペット同伴料金: 1日 3,300円/匹

バリアフリーデータ



- リクライニング介護ベッドあり
- シャワーキャリー・バスリフトあり
- 階段昇降機あり
- 洗面台に昇降機能あり
- ペット同伴可
- 食事の提供なし

浴室



お風呂はバスリフト付きで介助の負担なくお湯に浸かることができます。浴室の手すりは全方向に付いていて、さらに手すりを可動させることもできるそうでビックリ! 浴槽の両端には腰かけがあり、安全に入浴できます。

2階へ上がる階段には昇降機が付いています。車いすから移乗しますが、とても静かで振動もなくシートベルトを装着するので安心でした。

トイレは各階に1カ所ずつありどちらもおストメイト対応でした。近くにバリアフリートイレがない時も駆け込みOKだそうです!



1階 オストメイト対応バリアフリートイレ



階段昇降機



脱衣所

洗面台は昇降機能が付いていて、10cm程度高さを変えることができます。身長や車いすに合わせるできるので、格段に使いやすくなります。



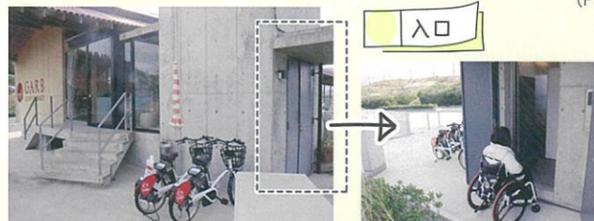
2階 和室

石見銀山から大社まで車で約1時間

大型パーキング複合施設

WINDY FARM ATMOSPHERE

入口は階段のみに見えますが、スタッフの方が迎え建物横の扉を開けると、エレベーターが現れ段差なく入店できます。



入口



レストラン&カフェ



この週は島根県産ローストポーク、出雲産椎茸のポターージュ、焼きたて自家製パンでした

今週のメインプレート (1,800円)

店内はフラットで通路幅もゆったり。海が見えるカウンター席は車いすでも食事しやすいテーブルの高さ。地の食材が使われ、素材の味を生かしたお料理でした。私は『今週のメインプレート』のローストポークを注文したところ、スタッフの方が「お肉を切ってお出ししましょうか?」と声をかけてくれ嬉しくなりました。設備だけでなく心のバリアフリーも備えられています! 水平線を眺めながら優雅なランチを楽しみました。

ホテル IZUMO HOTEL THE CLIFF

レストランの下、地下にある崖の中のホテル。主な扉は開き戸ですが入口に段差はなく、車いすのまま入室できました。風呂があるテラスへはやや段差がありますが、海を眺めながらのジャグジー風呂は気持ちよさそう。トイレやシャワールームに手すりはないものの、座面が回転するシャワーチェアがあり役立つそうでした。



ドライブの立ち寄りスポット



出雲・湖陵 PARKING AREA

多伎町の海岸沿いにある複合施設。地元の人でも気軽に利用したくなるよう、パーキングエリアにはハンバーガーやクレープなどの軽飲食店を併設。海に向かって漕ぐ「風のブランコ」でリフレッシュしよう。

- ④ 島根県出雲市湖陵町大池5-1
- ④ 0853-43-1970
- ④ 11時～16時



駐車場は広いですが、身障者用の駐車場はなく路面も砂利のため、建物に横付けして乗降しました。車いす対応トイレがあり、トイレはジェンダーレスを意識した造りでした。店舗の入口に段差はありませんがドアの手前に少しだけ砂利の溝があります。



クレープショップ「イズモクリフエンドクレープ」の出雲抹茶のアイスクレープより醤油ぜんざい (800円)



山陰の素材を使った一風変わったアイスがたくさん。私は出雲抹茶のクレープ『醤油ぜんざい』を注文。醤油アイスとあんこがとても合い、抹茶生地も美味しくべろりと完食しちゃいました。しまね和牛100%のハンバーガーなど軽食もありましたよ。

バリアフリーデータ



- 駐車場は砂利
- 2階展望デッキへは階段



ブランコに乗るのは久しぶり! ベルトを装着すれば安定感がありました。目の前には海が広がり、とても気持ちよかったです。



風のブランコ

島根の景色とグルメを堪能



GARB CLIFF TERRACE Izumo

目の前は日本海という最高のロケーションの中、島根の食材を使用し、ジャンルにとらわれない地産地消メニューを提供。ランチ、カフェ、ディナー、訪れるタイミングで表情が変わるので、この時だけの食を楽しむことができる。

- ④ 島根県出雲市多伎町久土1870
- ④ 0853-86-3298
- ④ ランチ 11時～15時 (L.O.14時 ※土日祝は14時30分)
- ④ ディナー 17時～21時 (L.O.20時 ドリンクL.O.20時30分)

バリアフリーデータ



- テーブル席・カウンター席の他にソファ席・テラス席あり



神門通りで 食べ歩き グルメ！

(P9参照)

出雲大社門前には新しいお店が続々

いすもちーざけーき本舗
「飲めるちーざけーき」

トロフワな新感覚
チーズケーキ



878(ハチナナハチ)の
「たい焼きパフェ」

たい焼きの中はあんこカスタードが選べます。ボリューム満点のスイーツ！



抹茶の生地と
ティラミスクリームが絶品！

出雲茶屋たばねのしの
「掛川抹茶ティラミス」

878(ハチナナハチ)の「さつま揚げ」

ジューシーなフルーツと餡のバリバリ感がたまらない！餡の下にカップが付いているので、落とす心配なく食べ歩きにおすすめです！

いちご餡専門店
Ichie(イチエ)の
「いちごマスカット餡」

島根和牛や境港サーモンなど
山陰を気軽に味わえる

EBINOYA(えびのや)の「島根和牛ごまライスバーガー」

出雲を代表する 縁結びの神様

出雲大社

(P9参照)

島根を訪れたら全国屈指のパワースポット、出雲大社で縁祈願は欠かせません。車いすで参拝できますが、正式ルートでのお参りには知っておきたいポイントがあるので事前にチェック！

車いすでの参拝ルート



1 勢溜(せいだまり)の大鳥居

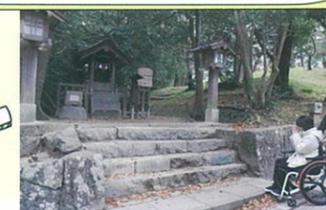


勢溜の大鳥居前に6段の階段があります。車いすの場合、西側の脇道を通ると段差少なく行くことができます。

全国でも珍しい下り参道。こう配が急な坂が続きます。



2 下り参道/祓社(はらえのやしろ)



祓社(はらえのやしろ)で自らの穢れを祓い心身を清めていただきます。

3 松の参道



みごとな松並木が続きます。両側に舗装された参拝道があるのでスムーズに通行できました。

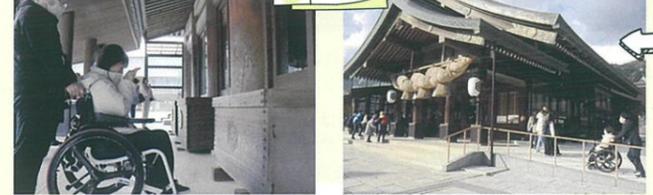
4 御神像



5 手水舎

手と口を清めます。

7 拝殿



出雲大社のお参りの仕方は、一般的な神社と異なり「二礼四拍手一礼」となります。

6 銅の鳥居



要所にスロープが付しており車いすでも参拝することができます。

8 八足門



御祭神に最も近づく御本殿前八足門には7段の階段があるので、階段の下から神様にご挨拶。

⑨御本殿へ



神々が集う大社



出雲大社

縁結びの神様として知られる大国主大神を祀る出雲を象徴する神社。正式には「いづもおおやしろ」と読み、旧暦10月(神無月)は日本中の神々が出雲大社に集うとされ、神在月といわれる。

① 島根県出雲市大社町東195
② 0853-53-3100 ③ 0853-53-2515
④ 参拝時間は6時~19時
※素戔社は16時30分まで、ご祈禱は9時15分~16時30分、車いすの貸し出しは8時30分~16時30分

バリアフリーデータ



- 身障者用駐車場は大駐車場に3台、勢溜東駐車場(思いやり駐車場)に20台あり
- 勢溜東駐車場から平坦な道のりの「車椅子参拝道」あり。勢溜の大鳥居から参拝する場合は急な下り参道
- 各所にスロープあり(御本殿前八足門、祓社など一部段差の解消法なし)

良い縁が
ありますように

勢溜東駐車場



正式参拝ルート以外にも、勢溜東側にある思いやり駐車場から行ける「車椅子参拝道」を利用したり、出雲大社大駐車場に車を駐めると、坂道などない舗装された道で参拝することができます。

バリアフリーポイント！



宍道湖夕日スポット



美しい夕景百選に選ばれている松江の宍道湖で夕日を眺めながら、旅の思い出にひたろう。

松江(車で50分)

9 御本殿



御本殿内の御神座は西を向いているようで大国主大神の正面にあたる「本殿西遥拝場」も要チェック。

境内は継ぎ目のないフラットな石畳なので歩きやすく、色々な角度から御本殿を眺めることができました。東側からが一番近くに見えるポイントです。

10 神楽殿



神楽殿の大注連縄は下から見上げると迫力大！車いす通路から段差なく参拝できました。

鉄道

JR出雲市駅

入口段差なし。駅は高架だが、地上階の改札口と2階ホームをむすぶエレベーターあり。エレベーターに点字、音声案内あり。駅に併設されたお土産売り場内と改札内に車いす対応トイレあり。車両への乗り降りのための簡易スロープあり。

JR大田市駅

地上駅。入口段差なし、手動ドア。点字ブロック、音声案内あり。ホームとホームを結ぶ22段の跨線橋があるがエレベーターはなし。車いすでホームへ渡るには、本来であれば改札を通過して跨線橋を渡らないといけないが、駅員の方が1番のりば西側から2・3番のりばまで案内してくれ、乗車のサポートあり。駅構内東側(改札外)にオストメイト対応車いすトイレ1カ所あり。

JR西日本お客さまセンター 助助のご依頼

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

出雲縁結び空港

障がい者用駐車場が16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。オストメイト対応トイレは1階に2カ所、2階に4カ所の計6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

大田エリア

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

- 大田市 島根県立男女共同参画センターあすてらす ☎0854-84-5500
- 大田市 国民宿舎さんべ荘(三瓶温泉) ☎0854-83-2011
- 大田市 四季の宿さひめ野(三瓶温泉) ☎0854-83-3001
- 大田市 石見銀山 湯迫温泉旅館 ☎0854-88-2558

盲導犬アリアと矢野のよもやま話

石見銀山遺跡の魅力!!



石見銀山は、環境に配慮し自然と共生した鉱山運営を行っていたことなどが評価され、「石見銀山遺跡とその文化的景観」として、2007年7月に世界遺産登録された。

石見銀山で導入されていた精錬工程に、灰吹法というものがある。それには大量の木材を必要としたが、消費する一方で植樹も行っていたおかげで、現代も美しい山林が残っているという。戦国時代から環境に配慮する考えがあったことを、日本人として誇らしく思う。

また、世界遺産の中には、当時の様相を色濃く残す町並みや街道、港なども含まれている。ことに大森町周辺のノスタルジックな街並みは、住民と行政が協力して守り続けているという。この景観は、この先の未来へも受け継がれて行って欲しい。

【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。弱視の視覚障がいでも盲導犬アリア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。

一畑電車 出雲大社前駅

駅正面に2つの入口がありどちらも両開き手動扉。入口スロープあり。駅舎の外(縁結びスクエア)にオストメイト対応バリアフリートイレあり。

■お問い合わせ
TEL : 0853-53-2133

出雲エリア

館内に車いすトイレのある宿泊施設

- 出雲市 四季荘 ☎0853-72-6525
- 出雲市 スーパーホテル出雲駅前 ☎0853-21-9000
- 出雲市 ニューウェルシティ出雲 ☎0853-23-7388
- 出雲市 夢の森うさぎ キャンプ村 ☎0853-53-6060

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

- 出雲市 お宿 月夜のうさぎ ☎0853-53-8877
- 出雲市 はたご小田温泉 ☎0853-86-2016
- 出雲市 ホテルサンヌーベ ☎0853-20-2777
- 出雲市 出雲グリーンホテルモリス ☎0853-24-7700
- 出雲市 ツインリープスホテル出雲 ☎0853-30-8000
- 出雲市 ファミリーロッジ旅籠屋・出雲大社店 ☎0853-53-6858
- 出雲市 湖畔の温泉宿 くにびき ☎0853-43-2211
- 出雲市 ゲストハウス 神楽荘 ☎090-3314-3751

☎0854(47)7283

有限会社
ともみ工房
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

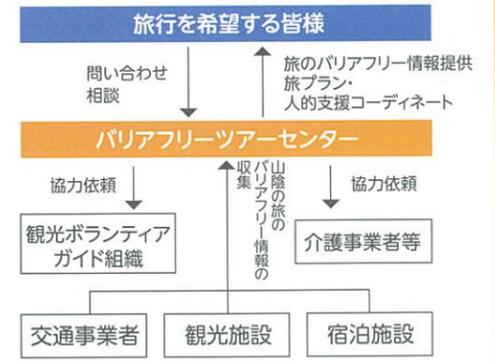
各地の観光ボランティアガイド組織や、宿泊施設、交通事業者等と連絡をとりながら、それぞれのサポートサービスをつなぎあわせます。旅行する際に訪れるといスポットのアドバイス、旅行日程、行程のアドバイス、宿泊や飲食施設のご紹介を行っています。ご相談、介助のコーディネートは、無料となっています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

● 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研究所(一社)	☎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	姫路(兵庫)	姫路ユニバーサルツーリズムセンター	☎079-224-8803
北海道	日本UD観光協会	☎080-9614-8733	石川	石川バリアフリーツアーセンター	☎076-255-3526	兵庫	こひつじクリニック	☎0120-968-323
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トビスト	☎0558-52-4730	鳥取	トラベルフレンズとっとり	☎070-5675-4483
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)	チェックラベルセンターハートTOハート	☎052-222-7611	島根	松江/山陰バリアフリーツアーセンター	☎080-3873-4220
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	福島市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	☎075-561-4000	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
						沖縄	沖縄バリアフリーツアーセンター	☎098-858-7760

一人ひとりの「働き方」を支援する...

For the best service company.

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・大田・浜田・益田・山口 <https://www.mic-ltd.co.jp>

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!

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

リフト付き観光車両の保有数は山陰で最多

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
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

旅行者体験談・てくてく日和の感想

- 島根津和野にカトリック教会があります。“乙女峠マリア聖堂”という素敵な教会に行くには、足の不自由な方にはとても難しいので、駐車場の近くでお話が聞けるといいなと思いました。(広島県在住/ゆみっぺさん)
- 主人の父が車いすなので、なかなか旅行に連れ出すのが難しいです。バリアフリーのところが増えてきて、やさしい社会になるといいですね♡(愛知県在住/スイートアリスさん)
- 広島にもバリアフリー観光・ユニバーサルツーリズム相談センターがあるといいなーと思いました。(広島県在住/K・M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

望月 孝夫 様 / 坂原 敬文 様 / 井上 由香子 様 (他2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

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」たっぷりです。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株式会社
環境事業部
松江市東出雲町出雲228-1
TEL 0120-837-014
さひめの泉 検索
<https://sahime.jp>

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 本社 松江市西津田町4-2-8 ☎0852-23-1515
営業時間:9:30~18:00 休休日: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 浜田市日御町

“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。

非課税
金タイプで4WD車をお選びいただけます

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

2024 JAPAN TRAVEL AWARDS BEST ACCESSIBLE TRAVEL
2024 JAPAN TRAVEL AWARDS 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)

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。



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 <https://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) 認証取得

PRESENT プレゼント



A賞 取材先お土産セット…1名様

出雲そば、粗挽き生姜、生姜入り甘酒、
柚子こしょう、ミニしめ縄

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。

2026年

応募〆切 **3月2日(月)消印有効**

山陰へのアクセス



スタッフ

田中 隆一 村松 良介
今泉 未希 矢野 健
原 雅代 神田 光子
井川 貴博 寺田 誘次
北尾 可奈子 坂本 剛
渡部 栄子

イラスト 石原 由貴

編集後記

旧暦の10月、出雲地方は神在月。八百万の神々が出雲大社に集まり「神饗り」という縁結び会議が執り行われます。今年は11月下旬から12月上旬が神在祭で、取材時期にも多数の参拝者が来られていました。出雲大社の御本殿で写真を撮ると、雲の切れ間から神々しく光が差し込み、まるで神様が迎えてくれたかのような幻想的な一枚を撮ることができました。もしかしら神様が会議の議題にあげてくれたのかもしれない。良縁を願う方、神在月の出雲大社参拝で神秘的な体験をしてみてください。(今泉)

てくてく日和53号(2026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)
つながる島根！王道ドライブ旅
バリアフリーな外出をサポートする団体・WEBサイト
アリア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。

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



- ◆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する用途以外に使用いたしません。