

まち歩き バリアフリー 情報誌

てくてく日和



島根



第3号
2013夏

¥0

TAKE FREE

特集1

いざ、神々の国出雲へ

てくてくまち歩記

出雲大社～神門通り～
古代出雲歴史博物館～日御碕

特集2

自然とふれあう

大社・多伎のアウトドア

まちあるき

てくてくまち歩記

だいこく様として知られる大國主大神が祀られている出雲大社
「平成の大遷宮」が行われ、層賑わいを見せている出雲大社を
バリアフリーに楽しめる参拝ルートをご紹介します。

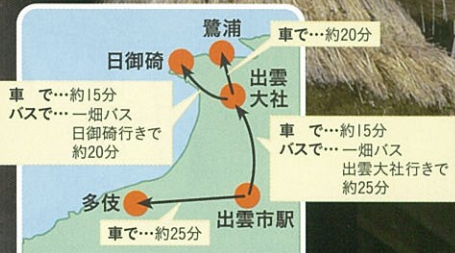
出雲大社を参拝
 ← 歩いて15分
 神門通りにあるお店をめぐる
 ← 歩きながら
 駅横にあるレストランで昼食
 ← 歩いて15分
 古代出雲歴史博物館で鑑賞
 ← 車で20分
 日御碕の神社や灯台に立ち寄る



まずは拝殿で参拝。
いい"縁"に
恵まれますように！



銅の鳥居(四の鳥居)には
段差の横にスロープがあります。
鳥居を抜けると
いよいよ境内にはいります。



出雲大社の参拝方法

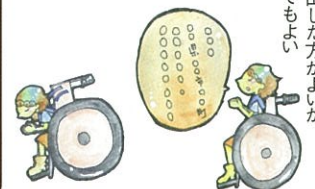
全国の一般的な神社の参拝の方法は「二拝二拍手二拝」ですが、出雲大社は「二拝四拍手二拝」です。

- ① お賽銭を差し上げる
- ② 鈴があれば鳴らす
- ③ 二拝二礼する
- ④ 四拍手（柏手を四回打つ）する
- 

まず氏名と住所、感謝の言葉を述べ、続いて、願い事があれば申し出る

※できれば声に出した方がよいが、心の中で述べてもよい

⑥二拝（一礼）する



その他参拝にあたっての注意点

- ・なるべく正面から鳥居をくぐり参道を通っていく
- ・参道の中心は神様の通り道になるため、必ず参道の端を通る
- ・帰りも参道の端を通り、鳥居を通過する際には必ず振り返って一礼する

作法を守って楽しく参拝しましょう。



出雲大社の東側駐車場に身障者用駐車場があるが、そこから三の鳥居まで行ける車椅子参拝道がある。二の鳥居からの参拝ルートだと、急な坂道を通過する必要があるが、車椅子参拝道だと坂道がなく楽に参拝できる。



出雲大社の敷地内には4か所の車いす対応トイレが設備されている。拝殿に向かって左側、庁舎内にある多目的トイレが出雲大社内でもっとも新しい。

バリアフリー情報



本殿前に到着。60年振りの「平成の大遷宮」もあり、たくさんの方々が参拝客で賑わっています。本殿前には7段の段差。参拝をするには介助が必要となりました。

真新しい本殿が間近に見ることができる
脇道を教えてもらいました。近くで見ると迫力大!



施設データ

住 大社町杵築東195
 ☎ (0853) 53-3100
 ♿ 身障者専用駐車場、トイレあり。
 社務所に車いす貸出(無料)あり。
 拝殿はスロープあり。

大社を満喫するために、出雲観光協会から観光ガイドをお願いしました。
ガイドさんと二の鳥居前で記念撮影。



二の鳥居の西側に車いすでも上れるフラットな横道があります。



「縁結び」で有名な出雲大社へ。勢溜の大鳥居から参拝するなら、東隣にある身障者用駐車場が便利。



松の参道の鳥居(三の鳥居)を抜けると砂利道に。側道は舗装されているので、こちらを通ると段差なく進めます。



大鳥居を抜けた後の参道は急な下り坂で、介助がよいと不安です。



施設DATA

市外局番(0853)

a 日本ぜんざい学会 番号店

国大社町杵築南775-11 ☎53-6031
 図10:00~17:00 図不定休
 図入口段差なし。テーブル席あり。

b いずも縁結び本舗

国大社町杵築南775-1 ☎53-2884
 図10:00~17:00
 図入口、店内とも段差なし。

d ご縁横丁

国大社町杵築南840-1 ☎53-5026
 図9:00~17:00 図なし
 図入口段差なし。

e めのや 出雲大社店

国大社町杵築南731 ☎31-4675
 図9:00~17:00
 図入口、店内とも段差なし。

g レストラン&カフェLaut(ラウ)出雲大社神門通り店

国大社町杵築南1346-5 ☎25-7557
 図カフェ:10:00~18:00
 レストラン:11:30~15:00 17:30~22:00
 図固定休日:火曜日
 図入り口に段差なし。店内に身障者用トイレはないが隣の公園にあり。

出雲はぜんざい発祥の地

出雲地方では旧暦の十月に全国から神々が集まり、「神在祭(かみありさい)」と呼ばれる神事が執り行われています。そのお祭りの折に振る舞われたとされる「神在餅(じんざいもち)」の「じんざい」が、出雲弁で訛って「ずんざい」、さらには「ぜんざい」となり、京都に伝わったと言われています。B-1グランプリにも出場している出雲自慢のスイーツです。

出雲ぜんざいを楽しめるお店

- 1 日本ぜんざい学会 番号店⇒段差なしで入店可能。テーブル席あり。
- 2 大社門前いづも屋⇒段差なしで入店可能。テーブル席。広めの洋式トイレがあり車いすでも利用可能。
- 3 そば処田中屋⇒テーブル席あり。店内は基本的にバリアフリー。トイレは洋式だが車いす対応ではない。
- 4 お好み焼き・甘味喫茶みちさ⇒段差なく入店可能。テーブル席あり。

出雲ぜんざいを使ったスイーツが食べられるお店

『ぜんざい餅』

A 出雲大社勢溜前ぜんざい餅⇒ご縁横丁東側の入り口からは段差なく入店可能。店内は縁台と畳席。縁台に腰かけたりテーブル代わりにできる。ご縁横丁1階に補助具つきのトイレあり。

『ぜんざいロール』

B ポンム・ベエル⇒玄関までは段差なし。玄関を入ってすぐに2段の段差がある。要介助。テーブル席あり。

『ぜんざいホットサンド』

C cafe まるこ⇒2階建て1階は段差なくバリアフリー。テーブル席あり。外のベンチで食べることもできる。



出雲大社前駅の入口。新たにスロープが付き、段差が解消されました。



出雲大社前駅の隣にあるレストラン「ラウ」に。隣には多目的トイレのある公園(緑むすびスクエア)もあります。



商品も低めに陳列されており、たくさんの石やアクセサリを選べます。とってもきれい☆



天然石を数多く取り扱う「めのや」。出入り口、店内は広々で車いすでも余裕。



入口、店内はフラットで陽当たりもいい!! お肉や魚、パスタなどランチのコースを選べます。広々空間でゆっくり食事ができました。

神門通り観光バリアフリーマップ

9店舗の複合施設
 地下に繋がるエレベーターあり
 トイレは手すりあり(多目的ではない)
 コインロッカーあり
 入口の段差なし
 店内はそれほど広くないが、車いすで入店可

入口段差なし。店内はそれほど広くないが、車いすで入店可

車いすが通れるゆったりとした通路、片側入口に1段段差があるが車いすで出入り可能



ぜんざいの発祥は出雲。そこで「日本ぜんざい学会 番号店」へ。店内の出入り口には段差なし。車いすのまま入店できて快適。



暑い夏にオススメ! ひんやりおいしい「アイスクリームぜんざい」をいただきます♪



ご縁横丁の地下1階には、トイレやコインロッカーなどがあります。トイレは車いす用ではありませんが、男性トイレには手すりが付いていました。

入口にスロープあり改札横の戸を駅員さんに開けてもらって、改札内へ

入口に段差なし車いすのまま入店可能

多目的トイレあり身障者用駐車場1台あり

バリアフリー情報



身障者用トイレは、「A 縁結びスクエア※」のほか、「B 神門通り広場駐車場」「C 大社ご縁広場駐車場」にある。神門通りの各店舗は、段差がない店が殆どで、車いすの方も店内に入りやすい。

※...P7に詳細記事あり



神門通りは歩道が広く安全。どのお店も段差などの大きなバリアはなさそう。

START



次は「出雲縁結び本舗」。初めに目に留まるハート型の縁結びかまぼこはもっちりとして咬みごたえあり! これで新たな縁が見つかるかも!



店内の通路はゆったりで、陳列棚も低めなので手に取って選ぶことができました。



勢溜前は少し急な坂道。介助がある方がうれしい。



車いすの無料貸し出しをしている施設

- 出雲大社社務所(境内のみ利用可) 5~6台
- 古代出雲歴史博物館(館内と出雲大社まで利用可) 10台
- 神門通りおもてなしステーション 1台
- 吉兆館 1台
- 観光センターいずも(出雲大社大駐車場近く) 1台

02 神門通り

てくてく・まち歩記

出雲大社の二の鳥居と三の鳥居の間に、「神門通り」という飲食店や土産物屋など、様々なお店が並んでいる通りがあります。出雲大社門前まちを歩きました。

施設 D A T A

市外局番 (0853)

島根県古代出雲歴史博物館

国大社町杵築東99-4
☎53-8600
開9:00~18:00(11月~2月は9:00~17:00)
休毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日が休館日)
入常設展:一般600円 大学生400円
小中高生200円
企画展は別途入場料が必要
入常設展と企画展を併せて観覧する場合常
設展半額。障がい者手帳提示で本人と介
助者の観覧料無料。身障者専用駐車場、
トイレあり。館内は段差なくバリアフリー。車
いす等無料貸出あり。

日御碕神社

国大社町日御碕455
☎54-5261
入鳥居前と本殿前に階段あり。
身障者用トイレなし。

ぐるめ幸洋丸

国大社町日御碕1089-48
☎54-5211
開8:30~17:00
休年中無休
入入口、店内とも段差なし。
テーブル席あり。

レポーターからひとこと



神門通りの道や各お店、お昼のレ
ストラン、歴史博物館、出雲大社
は大きな段差がなく、スムーズに移動
できて良かったです。一部、介
助が必要な場所もあり、出雲大社
や神門通りにはわりと急な坂道があるため、一人で
上るには大変だと感じました。
平成の大遷宮のこともあり最近学校で神道の勉強
をしていて、神社に興味があったので、出雲大社
へ参拝しガイドさんから詳しい話を見たり聞いたりで
楽しい時間となりました。



出雲大社は一ツ目の鳥居を迂回
することにはなりますが、車いす用の
迂回路があるなどの配慮があり
車いすでも無理なく参拝すること
ができます。しかし賽銭箱や手水
場に手が届かないなど一般的な参拝の流れ通り
にはいかない箇所もありました。神門通りは「縁結び
ぜんざい」や「縁結びかまぼこ」など縁結びにちな
んだ名物を食べることができます。近年舗装もされ、
車いすでも歩きやすい町並みとなっていて各店舗
も段差は少なく感じました。
日御碕灯台の前までは車いすでも行けるものの道
中は段差こそないがとてつもないアップダウンで車
いす単独で歩くのは難しい。しかし努力の後は北半
球一美しいといわれる雄大な日本海を楽しむことが
でき、開放的な気持ちになりました。

博物館から車で約15分の日御碕へ。
出雲市の「活き活き介助福祉タクシー」を使い
移動します。車いすをベルトでしっかりと固定し、
運転手さんも「揺れませんか?大丈夫ですか?」と
声をかけてくださり、安心できました。

車で
移動



日御碕神社の階段は12段あり、
スロープ・手すりはなし。
介助が必要。



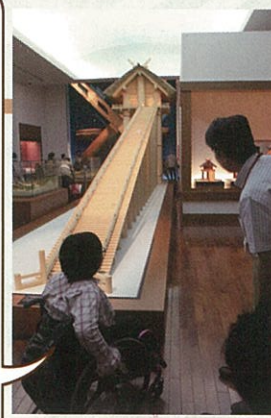
階段を上り参拝。
紅い拝殿が鮮やかです。
厄除けや縁結びを祈ります。

日御碕周辺観光バリアフリーマップ



展示室の近くに車椅子・
オストメイト対応の多目的トイレあり。
無料の貸出用車いすも豊富。

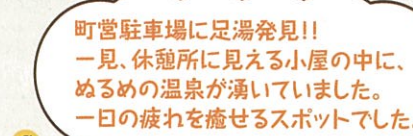
高さが48mもあったと言われる
平安時代の出雲大社/10模型。
館内は段差がなく、通路も広くて通りやすい。



START
古代出雲歴史博物館へ。
入口は自動ドアでラクラク。
音声ガイドを受け取って
展示室へ向かいます。



"うみねこの坂道"を通して
灯台を目指します。
段差はないけど、
坂が急なので介助が必要。



町営駐車場に足湯発見!!
一見、休憩所に見える小屋の中に、
ぬるめの温泉が湧いていました。
一日の疲れを癒せるスポットでした。



「ぐるめ幸洋丸」で休憩。
テーブル席があり
車いすのまま入店できます。
イカ焼きを食べやすいように
小さく切ってくれました。



灯台のふもとまでやってきました。
高さはナント日本一!
灯台入口は階段があり、
灯台の上部では、はしごを上るので
車いすでは難しいです...



灯台から遊歩道を通って
展望台へ。遊歩道は幅が広くて
坂も比較的ゆるやか。



鳥見展望台までできました。
ウミネコの繁殖地「経島」や
日本海が一望。雄大な海が
広がって開放的になります。

バリアフリー情報

古代出雲歴史博物館



東入口が身障者用の入口。入口前に
身障者用駐車場6台あり。音声誘導
や点字案内板、点字ブロックを完備。
視覚障がい者などには展示観覧用の
機材(字幕付き)の貸出。身障者用と
いれは、館内、駐車場、体験工房の各
所にあり。貸出用車いす10台、ベビ
ーカー、手押し車の無料貸出あり。

日御碕灯台周辺



車でお越しの方は日御碕観光案内所
付近の町営駐車場が便利。身障者用
駐車場はないが十分に広いスペースを
確保されている。付近には車いす用トイレ
もあり。日御碕神社から日御碕灯台ま
での遊歩道は、坂道ではあるが車いす
で通行することができる。日御碕灯台
町営駐車場から灯台に行くのに階段
があるが、日御碕遊歩道から向かえば
段差なくたどり着くことが可能である。

Pickup!

ぐるめ幸洋丸

古事記丼
1300円

縁結び
セット
1260円

0853-54-5211

03 古代出雲歴史博物館〜日御碕

てくてく・まち歩記

大社方向へ戻り、古代出雲歴史博物館へ。
バリアフリーの館内を楽しんだ後、
車に乗り込み、日本高い灯台のある日御碕へ向かいます。



集まれば
楽しい！
お得！

自宅から、旅先から。パソコン・スマホで簡単アクセス。

シェアナビ

観光★イベントシェアサービス

「少人数」
「おひとりさま」で
もあきらめないで！
楽しくお得なイベ
ントへの参加を応援
します！

シェアナビは、「1人では参加することが出来ないけど、人数が集まることで参加できるようになるイベント」と「大勢で参加することで、楽しく参加出来るイベント」を集めて掲載した、インターネットとスマートフォンのイベントの紹介＆申し込みサイトです。

「少人数」「おひとりさま」のため参加を諦めていた人には

定員シェア

一人料金プランではガイド料が高くお願いが出来ず諦めていた方には

得得シェア



せっかく見つけた精進料理だけ...



立ち止まる「団体様」の壁。



参加希望者が集まれば...



同じ思いを持つ人同士で実現しよう



自由きままな一人旅を計画中



1人だと料金が高くなることも...



希望者が集まってきた



同じ内容なら少しでもお得に楽しもう

詳しくは <http://share-navi.com/> シェアナビ 観光 検索

島根県松江市千鳥町63
TEL (0852) 21-4132
FAX (0852) 21-4162

松江しんじ湖温泉 なにわ一水は、お客様のスタイルに合わせたお部屋を提供します。

バリアフリー・和洋室
デザインフロア「MINAMO」

- ・セミダブルサイズのツインベッドに和室10畳のお部屋
- ・バリアフリーユニットバス（温泉を給湯することも可）
- ・客室はバリアフリーで、床面の段差はありません
- ・予約にて夕食はお部屋食の対応可（4名様まで）
- ・車椅子対応トイレ
- ・車椅子でも使いやすいハンガー
- ・全ての扉は80cm以上有効開口あり

詳しくは、なにわ一水のホームページをご覧ください。
<http://www.naniwa-i.com>



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・浜田 営業所/雲南・大田・益田 <http://www.mic-ltd.co.jp>

就業に強い資格で、新しいスタートを！最初の一步はニチイから！

島根県指定 厚生労働省教育訓練給付金制度対象講座 **介護職員初任者研修** 受講料20%給付
通信(自宅学習)+通学(スクーリング) ★修了試験有(標準受講期間:4ヵ月)

厚生労働省大臣指定講座 **医療事務講座** 受講料20%給付
通学制 通信制 Webカレッジ DVD(標準受講期間:3ヵ月~6ヵ月)

活躍の場も、勤務形態も多彩！ ■介護事業大手ならではの最新の現場情報を講座に反映
■全国1,300か所の介護事業所を展開。4万人の仲間が活躍中！

修了後は、就業相談を実施！(諸事情により就業はご希望に添えない場合がございます。) ※教育訓練給付金対象講座(条件あり)

読むだけでも役に立つ **案内書無料進呈** 資料請求番号 A688

電話受付時間/年中無休・24時間対応・携帯・PHSからもご利用可能 **0120-555-212**

●パソコン・携帯電話からもアクセス！
まなびネット 検索 www.e-nichii.net

ニチイ 松江校 ☎(0852)26-4747
平日 9:00~18:00
〒690-0007 松江市御手船場町553-6 松江駅前ビル2F 株式会社 ニチイ学園

しまねの観光スポット 最新バリアフリー情報

新しく出来た場所のバリアフリー情報
新たにバリアフリー改修された場所を紹介

新規オープン 出雲ひのみさきの宿ふじ

2011年12月に開業された、日御碕灯台の程近くにある旅館。館内からは灯台や日本海の絶景が一望できる。出雲大社からも車で15分と、観光地へのアクセスも抜群。「ユニバーサルルーム(301号室)」が1室あり、高齢者や障がい者はこちらの部屋を利用できる。定員は4名まで(2名ベッド、2名布団)。大浴場や家族風呂があり、温泉を楽しむこともできる。段差が少なく、大浴場と露天風呂には手すりがある。シャワーチェアが必要な場合は、事前に伝えておくとう意してもらえ。レストランを併用であれば、日帰り温泉も対応している。貸出用車いす1台(乗り換え可能な方は館内では貸出用車いすを利用してもらう)。エレベーター2機。駐車場35台。身障者用駐車場1台。オストメイト対応車いすトイレ(1階ロビー)あり。出雲市駅までは無料送迎あり。

お問い合わせ 出雲市大社町日御碕588-1
TEL.0853-54-5522(代)/FAX.0853-54-5520



リニューアル 縁結びスクエア 公衆トイレ

2012年9月に、一畑電鉄出雲大社駅前隣接したポケットパークが完成し、併せて多目的トイレが設置された。オストメイト対応車いすトイレで、おむつ交換台も完備。車いすで出入りするには十分な広さがある。パーク内はフラットで、隣のレストランを利用するにもパーク内を通ると段差がない。身障者用駐車場1台あり。



■お問い合わせ:TEL.0853-21-6555
出雲市大社町杵築南

リニューアル 出雲市斐川社会福祉センター 四季荘 介護風呂

日本三美人の湯として知られる湯元湯の川を温泉源とする「四季荘」の大浴場横に、介護風呂となる小浴室が設備された。浴室にはシャワーチェア、手すり8か所(内浴槽に2か所)あり、浴室も介助がしやすいよう十分な広さを確保している。その他お食事処や宴会、宿泊施設も完備されている。2階に行くにはエレベーターが1機あり、車いす1台乗ることが可能。1階にオストメイト対応車いすトイレ、2階に車いすトイレが設置されており安心。



■お問い合わせ:TEL.0853-72-6525
出雲市斐川町学頭1369

リニューアル 出雲かんべの里工芸館 (エレベーター)

工芸館は2階にあり、車いす利用者は階段を昇降機で上がらなければならなかったが、エレベーターが設置された。エレベーターは車いす1台と介助者などの健常者が4名程度乗ることができる。同時に扉も開きやすい横開きの3枚扉に改装された。工芸館に向かう通路もデコボコ道からフラットなレンガ道となるなど、車いすや足の不自由な方でも介助なしで利用しやすい館内に一新している。



■お問い合わせ:TEL.0852-28-0040
松江市大庭町1614

見えない・見えにくいひとへ



視覚障がいのある方は、旅行するときに、観光情報をどこで手に取っていますか？インターネットでは情報がうまく取得できない場合があります。目の不自由な方でも事前に各地の情報を得て、より旅を楽しんでもらえるように、今回は『観光デージー』の紹介をします。

観光デージー

デージーとは、視覚障がい者や識字障がい者のために、開発された情報提供の規格です。専用の機械、またはソフトの入ったパソコンを用い、音声で再生するデージーは、目次から読みたい章や節、任意のページに飛ぶことができるため、ユーザーの使い勝手が非常によいものとなっています。



「中国5県デージー観光情報DAISY」では、視覚障がい者など、デージー端末、あるいはデージー再生が可能なPCを利用される方のために、中国5県の観光情報を、デージー規格によりデータ化し、下記HPからダウンロードすることができます。

観光情報をデージー化することで、視覚障がいのある方、識字障がいのある方にも各地の魅力を知っていただき、旅にできるきっかけにしたいと思っています。

また、日本バリアフリー観光推進機構から発信されている全国の観光情報デージーもありますので、ぜひご利用ください。

●中国五県観光情報デージー...pjui.com/daisy/
●全国バリアフリー旅行情報...barifuri.jp/

大社 3 夢の森うさぎ

出雲市大社町鷺浦1013-1 TEL/FAX:0853-53-6060

海と山に囲まれた森林公園。コテージやキャンプ場や公園があり、自然を体験できる。管理棟に身障者用トイレが設置されており、どなたでも利用可能。コテージへ行くには階段を上らないと利用できなく、一般トイレのみ。オートキャンプ場が10サイト。キャンプ場までは車で横付けすることができる。少し傾斜のあるキャンプサイトもあるので、事前に連絡しておくと比較的ゆるい傾斜の場所を確保してもらえる。

- ◆閉園期間 11月中旬～3月下旬
- ◆利用時間 宿泊 16:00～翌10:00 ※宿泊利用の方は延長可能
休憩 11:00～15:00の間の2時間
- ◆オートキャンプ場利用料金 宿泊3,150円 延長(3時間あたり)1,050円
休憩(2時間あたり)1,050円
- ◆貸出備品 テント(一夜につき)2,100円 バーベキューセット(炭付、1回につき)1,050円

オートキャンプ場のキャンプサイト。傾斜が大きい場所と緩やかな場所がある。



管理棟に車いすトイレあり。

大社 4 塩炊き体験

出雲市大社町鷺浦1044-1(鷺鷥コミュニティセンター内) TEL:0853-53-5635

鷺浦の港の水を使った、塩作り体験をすることができます。海水を5倍濃縮したものを用意し、炊いていきます。2人1組でかき混ぜる作業を交互で行い焦がさないように混ぜ、水分が蒸発すると天然の塩ができあがります。ミネラル豊富な塩はとってもまろやかで、自分で作る塩は格別においしいものになります。出来た塩はもちろん持ち帰りできます。体験時間は約1時間。作業台はブロックを積み重ねて高さの調整ができます。作業スペースまでは段差なくフラットな道で、小さな段差にも備え付けのスロープがあります。

- ◆体験料 1人500円
- ◆体験は要予約(団体は20名程度まで同時体験可能)
- ◆駐車場は鷺鷥コミュニティセンター駐車スペースへ停める。
- ◆車いすトイレなし。「夢の森うさぎ」に車いすトイレが設置されている。

40分間海水を焦がさないように混ぜる。



できあがった手作りの塩。



作業台は手の届きやすい高さに調整してもらえます。水分がこぼれて混ざりく。

大社 5 しまねシーカヤックスクール

出雲市荻村町268-3 TEL/FAX:0853-21-6175(留守が多いです)
携帯:090-1013-7801(こちらはいつでも確実に連絡が取れます)



日御碕のおわし浜で、シーカヤック体験ができます。初めての方でも、インストラクターが基礎から丁寧に教えてくれるので安心して参加できます。「初めてのシーカヤック」コースでは、シーカヤックとは何かという説明の後、基本操作を学び、ショートツーリングで海上散歩を楽しめます。車いす利用者も、椅子から椅子に移る動作ができる方であれば、乗り込むことができます。乗船も浜で行うので、海に落ちる心配はありません。浜まではスロープがあり、車いすですぐに降りることができ、介助者が一人いるとよりスムーズに移動できます。おわし浜近くのトイレは一般トイレのみであり、車いすトイレは、日御碕観光案内所隣にある公衆トイレをご利用下さい。

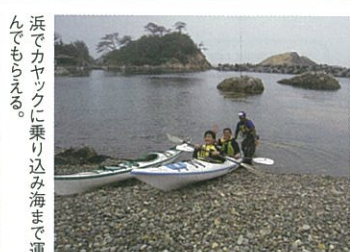
- ◆不定休、要予約
- ◆参加費 1日コース 8,000円(自艇参加5,000円) 半日コース 4,000円(自艇参加3,000円)
※上記参加費は「初めてのシーカヤック」の体験料。
夏の服装 夏は気温も水温も高く日射病や熱中症に注意が必要。また陸上に比べて海上では紫外線照射が上空からと海面からの反射で強力なものになるので入念な対策が必要。
- ◆持ってくるもの: ●ぼうし ●アンダーウェア(化繊のTシャツ) ●アウターウェア(ウインドブレーカーやカッパ) ●使い古した運動靴や、固定できるスポーツサンダル
※防水スカートやライフベストは貸出あり。 ※P6地図参照



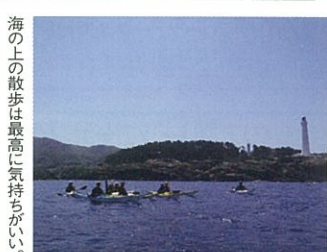
浜までは車で移動可能。スロープあり。



カヤックには椅子から椅子に移る動作ができれば乗り込むことができる。



浜でカヤックに乗り込み海まで運んでもらえる。



海の上の散歩は最高に気持ちいい。

特集2

自然とふれあう 大社・多伎のアウトドア

海も山も広がる自然のなかで普段とは少し違った体験をしてみませんか。夏には海水浴を楽しんだり、キャンプ場で家族や仲間とワイワイバーベキューをしたり...
バリアフリーなコテージなら、泊りがけでゆっくりとひと夏の思い出をつくることができます。
大社・多伎エリアをとり上げ、自然の中のアクティブ体験についてご紹介します。



多伎 1 キララ多伎

出雲市多伎町多岐135-1 TEL:0853-86-9080 FAX:0853-86-9082

イルカウォッチングのできる「道の駅キララ多伎」。「日本の夕陽百選」にも選ばれており、展望デッキから日本海に沈む夕日が一望できます。多伎の海はとてもきれいで、海面がコバルトブルーに輝きます。キララビーチまでは、スロープがありますが車いすですぐに進むには途中で車輪が砂に埋もれてしまいます。車いすを降りることができれば浜までたどり着くことができます。道の駅にはオストメイト対応車いすトイレがあり、貸出用車いすも1台完備されています。西側には「キララベーカリー」があり、焼きたてのパンが並びます。店内で飲食でき、車いすの入店も十分な広さが確保されています。道の駅として休憩のためだけでなく、レジャースポットとしても人気を集めている施設です。



展望デッキから望む日本海。運が良ければイルカに会えるかも!



浜までの道は、途中の斜面が砂になっており、車輪が埋もれてしまう。

キララベーカリーの地元特産のいちじくを使ったパン。



ベーカリーの飲食スペースは車いすでも余裕の広さ。



身障者用トイレ。オストメイト対応。着替えスペースあり。



多伎 2 見晴らしの丘公園キララコテージ

出雲市多伎町久村182-1 TEL:0853-86-9088 FAX:0853-86-9089

キララ多伎から歩いて10分。キララコテージに並んでいるのは見晴らしの丘公園。センターハウス(管理棟)とコテージ前には車いすトイレが設備されており安心。宿泊はセンターハウス・コテージ・ログハウスがありますが、車いす利用者には段差の一番少ないコテージがおすすめ。コテージは、玄関に20cm程度床に上がる段差がありますが、それ以外はフラットで、車いすでの利用も可能です。また、気軽に楽しめるバーベキューハウスや、自然を楽しめるオートキャンプ場もあります。家族で別荘気分を味わえ、海と山を存分に満喫することができます。



コテージの外観。玄関には段差があるが、その他はフラットな内装。

- ◆利用料金 コテージ(6人用)
一般 (金～日)18,900円 (月～木)15,700円
(4/28～5/5・7/19～8/31) 23,100円
JAF会員割引 (金～日)16,800円 (月～木)14,700円
連泊料金(1日につき)※2泊目より適用 15,700円(連泊料金の設定はない)
延長料金(2時間以内)3,100円
休憩料金(2時間以内)3,100円(※要予約。特定期間中は対象外)
※所定人数を超えて使用する場合は超過料金
宿泊:1人につき2,100円 休憩:1人につき600円
※延長料金 1時間につき1,000円 ※4歳未満は無料。
その他4人用のコテージもあり。
- ◆年中無休



バーベキューハウスは、出入り口に若干砂利があるが、それ以外はフラット。



コテージの室内(1階)は段差なし。部屋のトイレや浴室は身障者用ではないが、それぞれ手すりがかかりあり。



センターハウスの車いすトイレ。

車

車いす用福祉タクシー

足立タクシー	☎0853-72-0336
アポロハイヤー ※	☎0853-22-4141
出雲一畑交通 ※	☎0853-21-1144
出雲一畑交通 平田営業所 ※	☎0853-63-4141
出雲第一交通	☎0853-21-2555

えるだー	☎0853-24-9688
金太郎の家	☎0853-72-5110
ケアサービス出雲	☎0853-21-0936
大社ハイヤー ※	☎0853-53-3211
たすけあい平田	☎0853-62-0257
谷本ハイヤー ※	☎0853-21-1051
福祉タクシーながた	☎090-4574-0529

斐川タクシー	☎0853-72-0246
フラワー観光 ※	☎0853-72-5587
よつば介護タクシー	☎0853-72-1472
パトス	☎090-3375-7295
介護タクシーおひさま	☎0853-31-4649
活き活き介助 福祉タクシー	☎0853-31-7336
ハートフル光彩	☎0853-25-8335

※…車いす・寝台(ストレッチャー)兼用車あり

路線バス

一畑バス(出雲管内)



- 所有するバス14台のうち8台がノンステップバス、6台がワンステップバス。(スロープなし)
- ノンステップバス、ワンステップバスが、どの路線で使われるかは、2日前まで分からない。
- 事前に問い合わせると、どの路線・時間がワンステップバス、ノンステップバスで運行するかを聞くことができる。

■お問い合わせ TEL:0853-21-2466

鉄道

JR特急やくも

岡山駅から 特急[やくも]米子・出雲市方面へは2番のりば

岡山と山陰を結ぶ特急列車。内装・外装をリニューアルした「ゆったりやくも」で快適な移動ができる。特急やくもはデッキまでは車椅子で入ることができるが、車イスを降りないと座席に座ることはできない。多目的トイレなし。

■お問い合わせ JR西日本お客様センター
TEL:0570-00-2486、078-382-8686 / 6:00~23:00 年中無休

JR出雲市駅

入り口は段差なし。
駅は高架だが地上階の改札口と2階ホームを結ぶ車いす対応エレベーターあり。
エレベーターに点字表示、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。
車両への上り下りは介助が必要。簡易スロープ用意可能。
駅員さんが対応してくれる。

一畑電車

松江から平田、出雲を結んでおり、出雲大社や一畑薬師への参拝鉄道として便利。松江から出雲大社へはほとんどの便が川跡駅で乗り換えなければならないが、乗り換えの際大きな段差はないのでスムーズに移動できる。松江しんじ湖温泉駅、出雲大社前駅とも階段、陸橋はなく、身障者用トイレもある。

■お問い合わせ TEL:0853-62-3383/FAX:0853-62-3384

一畑電車 電鉄出雲市駅

入り口は自動ドアで幅が広く段差なし。
点字ブロックがあるためスムーズに移動が出来る。
駅は高架だが地上階の改札口と2階ホームを結ぶ車いす対応エレベーターあり。
エレベーターに点字表示、音声案内あり。
車いす対応トイレは改札外の駅構内に1か所あり。

■お問い合わせ TEL:0853-22-5905

一畑電車 出雲大社前駅

駅正面に2つの入り口がありどちらも両開きの重たい手動の扉。
入り口にスロープあり。駅舎の外(緑むすびスクエア)に身障者用トイレあり。

■お問い合わせ TEL:0853-53-2133

出雲空港

障がい者用駐車場が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。オストメイト対応トイレは1階国内線到着ロビーに1ヶ所、2階国内線出発ロビーに1ヶ所、2階国内線搭乗待合室に1ヶ所の計3ヶ所。
車いすの貸出しは飛行機を利用される方に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あり。
■お問い合わせ JAL(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

オストメイト対応トイレのある施設一覧

- キララ多伎
- 道の駅湯の川
- 出雲市役所
- 荒神谷史跡公園・博物館
- しまね花の郷
- 風の子学習館
- 出雲科学館
- 出雲市立海辺の多伎図書館
- 出雲市総合医療センター
- 出雲市斐川社会福祉センター「四季荘」
- ゆめタウン出雲
- ラビタはまやま店
- 出雲弥生の森博物館
- 出雲歴史博物館

※参照：出雲てくてくウェブ

旅の相談・サポートをするバリアフリー旅行支援団体

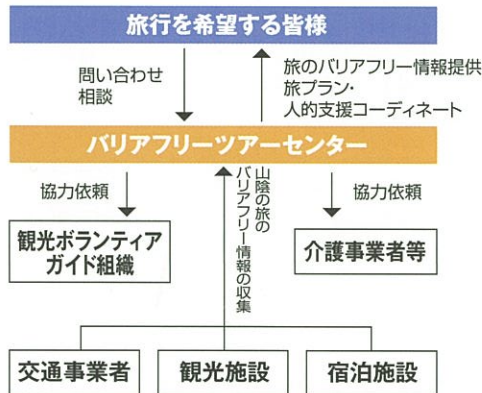
松江 / 山陰バリアフリースターセンター

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。



センター長
川瀬篤志

お問い合わせ(NPO法人プロジェクトゆうあい内)
《平日》電話:0852-27-0915 FAX:0852-28-1116《休日》電話:080-3873-4220
受付時間:10:00~18:00 電子メール:info@tekuteku-sanin.com



日本バリアフリー観光推進機構加盟団体

障がい者の旅行を、観光地の側で受け入れ支援をする取り組みが広がっています。下記は、全国で障がい者、高齢者の旅行を支援している全国組織「日本バリアフリー観光推進機構」に加盟する団体です。これらの団体では、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。

カムイ大雪バリアフリースターセンター
TEL: 0166-38-8200

しゃらく
TEL: 078-735-0163

ゆにふりみやぎ
TEL: 022-293-9505

トラベルフレンズとっとり
TEL: 080-6310-1312

ふくしまバリアフリースターセンター
TEL: 024-531-7382

松江/山陰バリアフリースターセンター
TEL: 0852-27-0915

東京バリアフリースターセンター
TEL: 03-3646-3544

呉バリアフリースターセンター
TEL: 080-6345-5435
(火~金(祝日は除く)/10時~16時)

高齢者・障がい者の旅をサポートする会
TEL: 070-5081-7404

四国バリアフリースターセンター
TEL: 0897-32-7616

石川バリアフリースターセンター
TEL: 076-255-3526

チクトラベルセンター ハートTOハート(愛知バリアフリースターセンター)
TEL: 052-222-7611

バリアフリーネットワーク九州会議
TEL: 092-411-2200

伊豆バリアフリースターセンター
TEL: 0558-76-1630

佐賀嬉野バリアフリースターセンター
TEL: 0954-42-5126

伊勢志摩バリアフリースターセンター
TEL: 0599-21-0550

バリアフリーネットワーク会議
TEL: 098-858-7760

※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。

バリアフリーの外出を手助けするWEBサイト

松江を含む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/



出雲のまちのバリアフリー情報が検索できるサイト



出雲てくてくウェブ

city.izumo.shimane.jp/
www/contents/1112693236304/index.html



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



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

ごぎんでは知的障がい者が専門的に
就労する事業所「ご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

PRESENT プレゼント



ラスク、マドレーヌ、スコーンなど

A賞

バラエティ焼き菓子詰合せ…… 1名様
(プロジェクトゆうあい近所のパン屋パンペール特製)

B賞

山陰・山陽バリアフリーツアー観光ガイドブック
& バスマップすごろく…………… 5名様

応募方法

応募〆切 9月16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」係まで応募ください。宛先は次ページの、問い合わせ先をご参照ください。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。

旅行者体験談・てくてく日和の感想

- 「本を広げるまでもなく、殆んど知っている地域のはずでした。それでも思い直して、はにわロードを歩いてみたくなり、約30分。かんべの里は客一人と、とても贅沢なひと時を満喫。帰りは福島珈琲へ。」と実際にまち歩きをしてくれました。(ふらりとさん)
- 「私はてくてく日和を楽しみながら読んでいます。心温まる絵で癒されます。「小泉八雲の足あと」を特集に載せてほしいなと思っています。」(名無しさん)

てくてく日和に寄付をいただきありがとうございます。

福田 孝史様／小林 俊彦様／石倉 広則様／小川 貴子様／昌子 志麻様／夢の森うさぎ様／よねだ内科様／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、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。

特典:てくてく日和を1年分(4回)郵送します。お楽しみに!

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島根県内、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。

出雲大社の歴史と日本の源流のふれる 古代出雲歴史博物館 Shimane Museum of Ancient Izumo 出雲大社東となり

■開館時間 9:00~18:00(11月~2月は9:00~17:00)
■休館日 毎月第3火曜日(祝日の場合はその翌日)
〒699-0701 島根県出雲市大社町杵築東99-4 TEL.0853-53-8600
http://www.izm.ed.jp

国宝 青銅器群を一堂展示!



神々の住まい
古代出雲大社本殿1/10模型

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

松江東店 松江市西津田 4-2-8
TEL 0852-26-0630 水曜日

黒田店 松江市黒田町 434-1
TEL 0852-59-9650 火曜日

一台で
介助はもちろん
普段の買い物や趣味に
も便利に使える



車いす仕様車

N+
BOX

クラス唯一
4WDを全タイプに設定!
※軽ハイブリッド / スーパーハイブリッド
クラスの車いす仕様車
(2012年12月現在 Honda調べ)

日帰り貸切露天風呂

利用時間:12:00~14:00
休館日:年中無休(要予約)
料金:3,500円(税込)
昼食プランとともにご利用いただけます。



貸切露天風呂「木の湯」
スロープ有り、車椅子の
ままお入りいただけます。



1階バリアフリートイレ
(自動照明、入り口幅
102cmのスライドドア)



ロビーにて車椅子(1台)
を貸し出しております。



松乃湯
松江市玉湯町玉造1215
TEL:0852-62-0611

公共施設・避難所などで、省スペースでの備蓄が可能。
災害等の緊急避難時に抜群の機動力を発揮!
もちろんアウトドアへの外出時など、日常の一時的な用
途にも対応、介護施設・観光地・公共交通機関などに備
蓄しておけば、車椅子利用者を安全に介助できます。



ワンタッチで装着可能!

簡易着脱型けん引式
車いす補助装置

Jinriki Quick
¥29,800(税別) JINRIKI® QUICK (クイック)

車いすのパーツ販売・修理・改造
オーダーメイド車いす専門店
Denshindoh 伝心堂
den-shin-doh.com
島根県松江市古志原5丁目14-5
TEL (0852) 28-1183

ゆうあいでも働いてみませんか?

この冊子「てくてく日和」の発行元であるNPO法人プロジェクトゆうあいでは障がい者就労継続支援事業を活用して、様々な障がいのある方が10数名働いています。障がいのある方で、働く場を求めている方がおられましたら、お問い合わせ下さい。障がいの種類は問いませんが、仕事に意欲を持っている方を求めています。具体的な仕事は「古本のネット販売」「バリアフリー調査」「バスマップ制作」「ホームページバリアフリー診断」などになります。



どこでもバスマップすごろく《島根版》好評販売中!!



定価:1,000円(税込)

販売店
今井書店(松江市内各店)、島根県物産観光館、
松江歴史内喫茶室・ミュージアムショップ縁雲、プロジェクトゆうあい

松江水郷祭湖上花火大会のバリアフリー情報



◆開催場所：宍道湖東側湖岸 末次公園、白潟公園周辺

◆白潟広場(旧市民病院跡地)に身障者・高齢者・乳幼児連れ用の観覧席が200席用意される。

◆当日は公共交通機関を利用するか、付近の駐車場に停めて、専用観覧席から眺めるのがおすすめ。

◆交通規制のない白潟広場付近の駐車場・・・寺町立体駐車場、松江やよい駐車場、松江市営白潟駐車場など

松江市で8月3日(土)20:00～20:30、4日(日)20:00～21:00の2日間にわたって開催される花火大会(9000発)。テーマに沿った多彩な花火が宍道湖の湖上から次々に打ち上げられる。

※専用駐車場なし。当日は会場周辺で交通規制あり。

開催場所付近の車いすトイレ

北側

- 松江市役所内トイレ
- 松江市役所前 末次公園公衆トイレ
- 千鳥南公園公衆トイレ
- 松江しんじ湖温泉駅トイレ

南側

- 岸公園公衆トイレ
- 白潟公園公衆トイレ
- 白潟公園湖畔側公衆トイレ

島根県内の花火大会情報

日程	花火大会名	会場
7月20日(土)	きすき夏まつり(2500発)	雲南市斐伊川河川敷
7月25日(木)	三刀屋天満宮夏祭り協賛花火大会(2000発予定)	三刀屋川河川敷
8月3日(土)～4日(日)	2013松江水郷祭湖上花火大会(2日合わせて約9000発)	宍道湖東側周辺および末次公園
7月27日(土)～28日(日)	宍道町祇園祭花火大会(約2300発)	未定
8月11日(日)	出雲神話まつり(約8000発)	大津神立橋河川敷
8月14日(水)	やすぎ月の輪まつり(5000発)	安来港周辺

島根県内や松江市の公共交通情報は…



公共交通で行くおすすめ観光スポット

どこでもバスネット

島根旅案内 十大山・中海

<http://www.shimane-bus.net/>



松江圏内すべてのバスの時刻と路線がわかる。

どこでもバス.NET

<http://www.docodemo-bus.net/>

出雲市へのアクセス



てくてく日和3号(2013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「バラエティ焼き菓子詰め合わせ」5名様に「山陰・山陽バリアフリーツアー観光ガイドブック、バスマップすごろく」をプレゼントします。

●アンケートのご記入御願ひします

◆てくてく日和をみて、出雲や島根に旅行したい、まち歩きをしたいと思われましたか？

☐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、行ってみたい島根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)

- ☐てくてくまち歩き記(出雲大社～日御碕) ☐最新バリアフリー情報
- ☐見えない、見えにくいひとへ ☐大社・多伎のアウトドア
- ☐バリアフリー旅行支援団体 ☐バリアフリーWEBサイト
- ☐観光バリアフリーデータシート ☐イベント情報
- ☐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。

スタッフ

田中 隆一 川瀬 篤志
塩毛 絵里 今泉 未希
村松 良介 渡部 栄子
山本 真徳 安達美彩貴
福木 弘樹 井上 睦英

イラスト

石原 由貴

編集後記

今回は出雲市の特集号です。取材時期は平成の大遷宮と重なり、大社周辺は多くの観光客で賑わっていました。遷宮に合わせ町並みも整備され、バリアフリーなお店が多い印象を受けましたので、ぜひ今号を持って出雲へお出かけしてほしいです。また、今号以降は広告収入を財源に発行しております。少しでも充実した情報誌となるようご賛同をよろしくお願いいたします。(今泉)

発行元・問い合わせ先

Universal design Information technology

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 info@project-ui.com

HP project-ui.com/

