

# てくてく日和 山陰



第45号

2024冬

¥0

TAKE FREE

特集

復活! 三朝温泉 -ストレスフリーな現代湯治-

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

河原風呂

2023年夏の大型台風の影響で閉鎖に追いこまれていた、三朝温泉のシンボル河原風呂が復活しました。混浴露天風呂と、気軽につかれる足湯があります。



混浴露天

復活！川辺に〇円温泉！  
河原風呂

三徳川に架かる三朝橋のたもとに設けられた混浴の無料温泉浴場。天井がなく、壁も足湯との仕切りと川に向けての2面のみで、景色を見渡しながら温泉を楽しむスタイル。

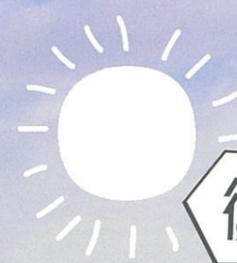
- ④ 鳥取県東伯郡三朝町三朝903-1
- ⑤ 0858-43-0431 (三朝温泉観光協会)
- ⑥ 24時間 ※奇数日の午前中は清掃のため利用不可
- ⑦ 年中無休
- ⑧ 無料



足湯

橋に近づくとも川の流れる音を感じました。河原風呂に入るには手すりの付いた急で幅が狭い階段を降ります。他にも岩や溝があり足元が悪いので、介助者と一緒に歩くことがおすすめです。

足湯のフチは形の異なる岩なので、腰かけの位置を確認して座ります。足湯につかると、ぬるめが良い湯加減でした。タオルの貸し出しはないので、マイタオルを持参しましょう。青空の下自然の温泉を体感でき、とっても気持ち良かったです。



復活！

鳥取中部

# 三朝温泉

みささ

特集

ストレスフリーな現代湯治

全身つかることのできる無料の露天風呂！屋外なので解放感は絶大です。勇気のある方はぜひつかってみてください。



特集エリア広域マップ



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。ポルダリングで体を動かすことが好きなアクティブ派。

リポーター紹介

世界屈指の高濃度のラドンを含む放射能泉として知られる三朝温泉は、温泉につかると、飲んでよしと、古くから湯治場として名を馳せ「三たび朝を迎えると元気になる」と言われています。昭和の時代にタイムスリップしたかのような昔ながらの温泉街を散策しながら日常を離れ、現代湯治のいいとこどりで身も心もリラックス。美味しい食で栄養を取り入れ、細胞に刺激を、心にゆとりを持ち、明日の活力をチャージしましょう。



バリアフリーアイコン説明

聴がいが者 手帳割引	駐車場 身障者用	駐車場 一般	WC x1 オストメイト 多目的トイレ	WC x2 車いす 対応トイレ	WC 洋式 トイレ	貸出用 車いす2台	自動ドア 幅130cm	スライドドア 幅90cm	開き戸 幅80cm
障がいが者 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 対応多目的)	トイレ (車いす対応 および多目的)	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)
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3段 (または階段)	テーブル席 あり	テーブル 使用可	エレベーター 使用可	温泉の浴槽 (自立型)	温泉の浴槽 (据込型)	スタッフの サポート 対応可能	UD ルーム
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 (据込型)	介助サポート 対応可能	UD ルーム



温泉街を歩くと、ひときわ目を引くオシャレなお店の正体はヨーグルト専門店でした。お土産に持ち帰りも、店内のカフェスペースで休憩することもできます。



定番のヨーグルトや、飲むヨーグルトなどが種類豊富に並び、どれも気になり迷ってしまいました。ショーケースの陳列も低く見やすいので、説明を聞きながらのお買い物は楽しかったです。



### 絶品湯上りヨーグルト

### 三朝ヨーグルト

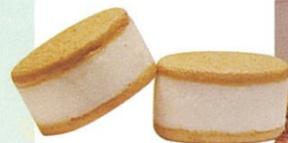
白バラ牛乳から作った特製ヨーグルトのお店。ほのかな甘みとすっきりした味わいにこだわったヨーグルトは、2層構造になっている。温泉で体の外側から、ヨーグルトで内側から健康になろう。

☑ 鳥取県東伯郡三朝町三朝901番地1  
☑ 080-6243-4758  
☑ 10時から17時  
(カフェのラストオーダー16時)  
☑ 不定休

### バリアフリーデータ



- 駐車場なし。有料の多目的駐車場を利用(1時間無料)
- テーブル席の他カウンター・ソファ一席あり
- 洋式トイレ入口に2段段差あり



ヨーグルトバター  
サンドクッキー  
(330円)



三朝まぜるヨーグルト/微糖 (300円)  
飲むヨーグルト (380円)



はちみつ・アレーン・季節のフルーツ

飲み比べ飲むヨーグルト3種  
(650円)

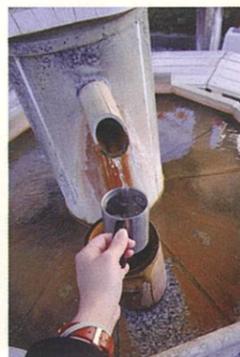


ヨーグルトは2層に分かれているのでしっかりまぜると美味しさアップ!ヨーグルトバターサンドクッキーは爽やかな甘さでいくらでも食べられそう(笑)私のおすすめは可愛い瓶に入った「飲むヨーグルト」で、濃厚かつとてもなめらかで、後味スッキリです。三朝温泉を満喫した後の湯上りにぴったりです。



カフェスペースはテーブル席が3つと、ソファ一席が2つ、他にカウンターもありました。三朝川を眺めながら、くつろげます。

薬師の湯は屋根が付いているので、少しの天候不良は大丈夫そうです。足湯と飲泉が楽しめ、飲めば体の内側からも効果を感じられるかも!足湯は奥の方へ座するには通路幅が狭く車いすで通るのは難しいですが、手前の方で車いすからベンチに移乗すれば足湯を楽しめます。



### 飲んでつかって温まろう

### 足湯・飲泉場「薬師の湯」

温泉の薬効がお祈りしてある温泉街の神様「お薬師さん」が祀られている広場にある足湯と飲泉場。健康祈願と一緒に手軽に温泉を楽しもう。

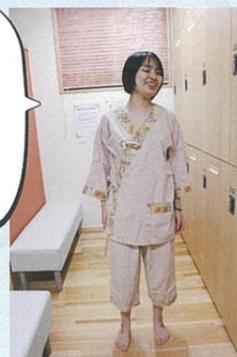
☑ 鳥取県東伯郡三朝町三朝933  
☑ 0858-43-0431  
(三朝温泉観光協会)  
☑ 9時~21時30分  
☑ 無料

温泉につかるだけではもったいない

## 三朝

## 温泉街散策

熱気浴で汗をかくので、更衣室で作業衣に着替えます。同様の同行者にサポートしてもらえると安心です。バスタオルも借りられ、シャワーもあるので、気軽に利用できますよ。



更衣室



玄関

入口はスロープ状でしたが玄関には段差があり靴を脱いで上がります。受付から更衣室まではフラットで、入店すると木の香りにほっとしました。



### 「吸う」熱気浴室

### すーはー温泉

「吸ってよし、飲んでよし、浸かってよし!」三朝温泉の効果を、「温泉を吸って吐く」熱気浴の形で活かす施設。30分ほどの熱気浴で体が内側から温まり、ラドンの効果で癒癒力が高まるという。

☑ 鳥取県東伯郡三朝町三朝939-1  
☑ 0858-33-5772  
☑ 9時30分から18時(要予約)  
午前3回、午後4回の男女入れ替え制  
☑ 毎月第一火曜日、年末年始(12月30日~1月3日)  
☑ 高濃度熱気浴室「不老庵」2,200円/回、熱気浴室「恋泉庵」1,760円/回、乾式熱気浴室「ヴァポリウム」1,100円/回  
【貸切の利用料】「不老庵」:1人・2人の場合/5,500円、3人・4人の場合/8,800円、「恋泉庵」:1人・2人の場合/3,520円  
料金にはバスタオル、作業衣(女性用)、バスロープ(男性用)の貸出料金を含む。

地下にある熱気浴の部屋へは手すり付きの階段を進みます。



### 地下高濃度熱気浴室「不老庵」



熱気浴はお湯に入る温泉ではなく、岩盤浴に近い感じです。高濃度の天然ラドンの熱気が充滿する部屋で、30分から40分横になります。水分補給は忘れずに!スタッフの方が手が届く分かります場所に飲み物を置くよう、工夫してくれました。終了時には声をかけてもらえるので寝てしまっても大丈夫。時間を知りたい場合は防水対応の時計などを持ち込むと良いと思います。心地よいBGMを聞きながら、じんわりと体全体が温まりました。



その日の夜になっても、手足の先までポカポカ温かさが続き、体組成計に乗ると代謝が上がっていて驚きました。温泉ともサウナとも違う、ラドンの力をぜひ体験してみてください。



階段で上がった2階にある乾式熱気浴室「ヴァポリウム」は服を着たまま利用できます。



- 駐車場なし。有料の多目的駐車場を利用(1時間無料)
- 入口まではスロープ付きだが、玄関に手すり付き3段の階段
- 更衣室までは段差なしだが、熱気浴室へは地下で手すり付き15段の階段、ヴァポリウムへは2階で16段の階段



乾式熱気浴室「ヴァポリウム」



個室で食のバリアフリー

### BARCOS RYOKAN 三朝荘

樹齢170年のモミの木と庭園を9室の客室が囲い、人里離れた別荘地のような非日常感を演出する。金曜から月曜と祝日には日帰り温泉も可能。アレルギーや療養など食事制限があっても、食事で旅の思い出ができるよう要望に応じてくれる。

- 〒鳥取県東伯郡三朝町三朝847
- ☎0858-43-0234 ☎0858-43-0200
- 🕒チェックイン:15時
- 🕒チェックアウト:10時
- 🕒日帰り温泉は毎週金・土・日・月・祝祭日の11時~15時(最終受付14時)
- 🕒毎週水曜日(お盆/GW/年末年始除く)
- 🕒入浴料金(日帰り温泉)大人1,000円(タオル持参の場合800円)、小人700円(タオル持参の場合500円)、幼児500円(タオル持参の場合300円)
- 🕒貸切オンドル(要予約)45分間/1組3,300円

#### バリアフリーデータ



- 隣接する有料駐車場に身障者用駐車場あり(1時間無料・施設利用の場合は無料)
- 玄関段差2段(スタッフのサポート可、補助手すり、ステップあり)土足不可だが、車いすですそのまま入場可
- 事前連絡で貸出用車いすの用意可

#### 【客室109・洋室】

入口2cm段差あり(手動押戸・幅74cm)、玄関15cm段差あり、部屋入口5cm段差あり(幅92cm)、洋式トイレ入口8cm段差あり(幅58cm)、脱衣所入口幅63cm、浴室入口2cm+9cm段差あり(幅58cm)、浴槽フチ高さ28cm・内側深さ54cm・腰掛の高さ25cm・手すり1カ所

#### 【食事会場101・和室】

入口段差なし(手動押戸・幅77cm)、玄関12cm段差あり、部屋の入口5cm段差あり(幅92cm)、洋式トイレ入口5cm段差あり(幅58cm)

#### 【大浴場】

大浴場(テラス付)…入口に1段段差あり中浴場(露天風呂付)…入口に2段段差あり※スタッフのサポート可浴室入口6cm段差あり(幅94cm)、岩風呂(フチ高さ2~10cm・内側深さ23cm・35~40cmのステップ・手すり1カ所)

#### 【中浴場露天風呂】自立型

入口10cm段差あり(幅72cm)、浴槽フチの高さ38cm・内側深さ54cm(ステップなし)

#### 【オンドル】

地下へ手すり付き階段12段で、車いすのままでは利用困難。

食事会場は、畳のテーブル席で車いすのまま利用できました。スプーンやフォークなど使いやすいものを選ぶように多数用意され気遣いが嬉しい♪きざみ食やアレルギーなどの要望にも応じて下さるそう。土窯ご飯は出汁の旨味が凝縮され、地元の旬の食材を堪能できました。静かな個室でお庭を眺めながら味わうランチはとても優雅な気分でした。



源泉坂の土窯ごはんランチ 3,300円

隣接する駐車場



三朝温泉街にある有料駐車場の隣に建物があり、三朝荘利用の方は無料で停めることができます。



玄関は段差が2段。ステップと簡易手すりが用意してありました。私は同行者とスタッフの方のサポートで、車いすごと持ち上げてもらい入館しました。



玄関

#### 客室109 / 洋室



客室は入口やトイレ、お風呂に段差がありますが、内部は広くフローリングなので車いすでの移動も楽でした。部屋のお風呂は温泉で、浴槽横には腰かけるスペースもありました。



大浴場は脱衣所や浴室の入口に段差がありますが、車いすのまま通ることができました。浴槽のフチは岩なので、腰かけて入浴することは難しそうですが、手すりが付いていたので、フチをまたげる方はお湯につかることができそうです。源泉かけ流しの岩風呂で湯は少しトロミがあり湯上りはサラサラでした。



大浴場



地下へは階段で、車いすのままでの利用は難しいです。

地下温熱暖房「オンドル」

露天風呂付きの中浴場は、脱衣所入口に20cm程度の段差が2段あります。車いすごと持ち上げてもらいましたが、幅が狭く車いすを回転できず入口で一度車いすを降りたり工夫し、なんとか入ることができました。内風呂の様子は概ね大浴場と同じで、露天風呂の浴槽はステップや手すりはありませんでした。



中浴場(露天風呂付き)

#### 食事会場 101/和室



## 三朝温泉

## お宿

大浴場までに階段がありますがスタッフの方が車いすごと持ち上げてくださりました。「車いすのどの部分を持ってほしいですか?」という声かけに「介助に慣れておられるなあ」と思いとても安心できました。2024年1月にはスロープに改修されるそうなので、この号が発行される頃には移動しやすくなっているでしょう。その他、段差にスロープがあったりと車いすのまま大浴場入口までは行けましたが、脱衣所前で通路が狭くなり、車いすを降りて移動が必要になります。手すりなしのシャワーチェアの用意があるので、少し歩行ができる方は大浴場で温泉を満喫できます。

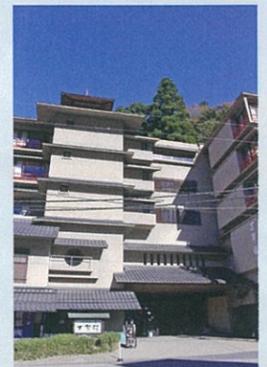


大浴場への通路 ※2024年1月にスロープ設置



シャワーチェア

1階はロビーで、2階の受付まではエレベーターで移動。車いすでも受付しやすい、低いテーブルもありました。



### 万翠楼

三朝温泉が提案するのは、観光を楽しみながら温泉と快適な宿で心身を癒す「現代湯治」。ラドン温泉の効能をいっぱい引き出す湯治プランも用意されている。疲れや体の気になるところをのんびり治してみませんか。

- 〒鳥取県東伯郡三朝町山田5
- ☎0858-43-0511 ☎0858-43-2616
- 🕒チェックイン:15時
- 🕒チェックアウト:10時
- 🕒日帰り入浴/15時~21時
- 🕒日帰り入浴 大人1,000円、3歳~小学生まで500円



#### 330号室 / 関白



関白のお部屋はまず広々とした空間に驚き、角部屋で開放的な窓から三朝川や温泉街の景色が見渡せます。



トイレは手すりはついていませんが車いすで入るにも十分な広さで、私は介助があれば使えそうでした。洗面台はユニバーサルデザインで車いすでも使いやすくなっています。



部屋の半露天風呂は手すりはありませんが、腰かけ部分が広く作られているので入浴しやすそうでした。

#### バリアフリーデータ



- 身障者の方は事前に連絡すると入口近くに駐車場を確保してもらえます
- 【大浴場】車いすのまま利用は困難(※入場口まではスロープあり。取材時は階段があるが2024年1月にスロープ増設予定。)脱衣所入口10cm段差あり、大浴場入口8cmの段差2段(幅82cm)、浴槽掘込型(フチの高さ15cm・内側深さ33cm・23cmのステップ・手すり1カ所)
- 【露天風呂】入口段差14cm・通路に溝あり、浴槽フチ高さ20cm・内側深さ33cm・40cm(約20cm部分に一部ステップあり)
- 【330号室/関白】三朝ユニバーサルスイート(定員2~3名)入口手動スライドドア(幅83cm・段差2cm)※とても軽量、手すりなし洋式トイレ入口(幅90cm)、浴室入口(幅74cm・段差1~2cm)、シャワールーム入口(幅82cm・段差なし)、洗面台(上73cm・下64cm)、半露天風呂自立型(フチの高さ54cm・腰かけ高さ48.5cm・内側深さ57cm・手すり、ステップなし)

# 道の駅 ポート赤碕

温泉の行き帰りに立ち寄って



駐車場からのスロープ



獲れたてのお魚料理で舌鼓

## お食事処 あかさき亭 (赤碕町漁協 直売センター)

地元の漁協直営の「あかさき亭」は、地元で獲れた海の幸・地元で養殖されたサーモンなどを使い、海鮮丼やフライ、煮魚などの定食を提供するお店。日替わりメニューは、その日によって何があるのかお楽しみ。

- ④ 鳥取県東伯郡琴浦町別所255
- ① 0858-49-2020
- ② 11時30分～14時30分
- ③ 毎週水曜日

店内はほぼ段差がなく通路幅も特に問題はないです。カニや鮮魚はもちろん、加工品やお土産物が並んでいました。陳列は低く見やすかったです。

## 赤碕町漁協 直売センター



## お食事処 あかさき亭



テーブル席

ぶつ切りの海鮮がまるで宝石のように盛り付けられている！卵をくずせば味変☆

漬け丼 (1,000円)



三度笠定食 (1,000円)



海鮮丼 (1,600円)

### バリアフリーデータ



- 点字ブロックあり
- 直売センター入口 (幅103cm サッシの段1cm)、あかさき亭入口 (幅81cm 段差なし)
- テーブル席の他にカウンターあり (上70cm・下66cm)

サザエご飯、イカの煮つけがついた三度笠定食や、その日によって変わる日替わり定食は15食限定！

## 日韓友好資料館



道の駅東側には日韓交流の歴史、韓国の文化などを紹介している資料館や公園がありドライブのリフレッシュになりそう！

## 風の丘



道の駅西側は、ローラー滑り台などの遊具があるキレイな公園で、子どもがめいっぱい楽しめそう。

## 赤碕ふれあい広場



# 道の駅で満腹☆満足

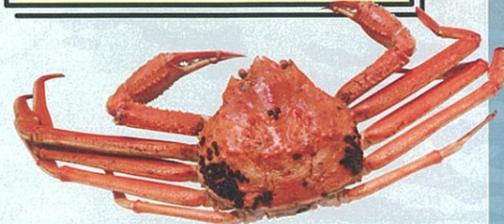
## 和星水産 直売店



低い陳列なので自分の目で吟味できます。



今が旬のカニもたくさん！



## 今日のネタはお楽しみ 海鮮料理きわみ (和星水産)

水産業者が営む、海鮮料理メインのレストラン。朝獲れ・港直送の鮮魚を贅沢に使った「極海(きわみ)丼」など、その日ごとのネタで提供される料理がたくさん。豪快な盛り付けも、おいしさを引き立てられる。

- ④ 鳥取県東伯郡琴浦町別所1030-1
- ① 0858-49-8031
- ② 11時～15時
- ③ 年末年始 (12月30日から1月4日)

## 海鮮料理きわみ



通路が広く、テーブル席も多数。券売機も車いすに座ったままラクラク届きます。セルフサービスですが、身障者の方にはお願ひするとスタッフが配膳してさせていただきます。

イートインスペース

ジャンボエビフライは持ってみてまず大きさにびっくり！長さが30cm以上ありました。決して大味ではなく、プリッと弾力がありボリューム満点でした。



ジャンボエビフライタワー (3,800円)

すごいボリューム！一人では食べきれないのでみんなでシェア！

### バリアフリーデータ



- 身障者用駐車場2台 (屋根付き、館内まで雨除けシェルターあり)
- 点字ブロックあり
- 注文等はセルフサービスだが、身体が不自由な方は配膳等スタッフの対応可能。



極海丼・味噌汁付き (1,500円)

カニ丼はカニの身がたっぷり！甲羅から身が取り出せてあるので食べやすく、手間なくとっても美味しいカニを堪能することができました。



限定5食の紅スワイガニ丼をゲット！



限定丼・味噌汁付き (1,500円)

獲れたての魚介類を気軽にお腹いっぱいになるまで楽しめるので、リピーターも多いそう！平日にも関わらず昼前には満席になっていました。窓際の席でゆったり味わいました。



# とっとり旅

【公式】鳥取県観光・旅行情報サイト



公益社団法人  
鳥取県観光連盟

## 世界屈指のラドン湯 三朝温泉

自然に囲まれた、絶景のロケーションに位置する三朝温泉。表情多彩な観光名所が三朝温泉周辺には点在しています。四季折々に楽しめる場所が満載です。

■温泉・お宿についてのご相談はこちらから / 〒682-0123 鳥取県東伯郡三朝町三朝  
TEL: 0858-43-0431 / FAX: 0858-43-0430 [三朝温泉観光協会](#) 

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!




# 次号(2024春)予告

特集  
出雲でグルメドライブ

## 鳥取二十世紀梨記念館 なしっこ館

大人気!  
1年中梨3品種を食べくらべ  
※お一人ずつカップでお渡しします

■〒682-0816 鳥取県倉吉市駄経寺町198-4(倉吉パークスクエア内) [なしっこ館](#)   
■TEL: 0858-23-1174  
■エレベーター、多目的トイレあり

5感で楽しむ体験型ミュージアム

いきいきとした生活に貢献するクリニックを目指して

# 医療法人 いきいきクリニック

院長:横木 広幸 副院長:別府 昌子

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)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
診療科	内科							
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

※初診受付は、診療時間終了の1時間前までに受付をお済ませください。  
\*火曜 16:00~17:00休診  
\*最終受付時間は、午前・午後とも診療終了30分前です。  
\*その他の休診日:歳(1/3~8/15)年始年末(12/29~1/3)  
\*泌尿器科受信希望で初診の方は、来院の1時間前には排尿を済ませて、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。鳥根県では唯一、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。

**[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 栄子 (視覚障がい) / 村松 良介 (聴覚障がい)

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




温泉街の路面はアスファルトで段差なく車いすで散策できます



万翠楼 (左:2階共用トイレ 右:3階共用トイレ)      三朝ヨーグルト (入口に2段段差あり)      三朝荘 (109号室)



鉄道

JR倉吉駅

駅入口から2階の改札口までと、改札口からホームまではエレベーターを利用し段差なく移動可能。駅構内(改札外)の1階、2階にそれぞれ車いす対応トイレあり。

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

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

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カ所、2階に4カ所の計5カ所。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：0857-28-1402

館内に車いすトイレのある宿泊施設

- 倉吉市 倉吉シティホテル ☎0858-26-6111
- 三朝町 ブランナルみささ(三朝温泉) ☎0858-43-2211

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

- 湯梨浜町 ファミリーロッジ旅籠屋 鳥取倉吉店 ☎0858-24-4858
- 三朝町 湊泉閣(三朝温泉) ☎0858-43-0828
- 三朝町 依山楼岩崎(三朝温泉) ☎0858-43-0111

盲導犬ハダルと矢野のよもやま話

「病が消える温泉」への満足旅!



三朝温泉は、白い狼のお礼によって平安時代の末期に発見された説とはまた別に、733年に編纂された「出雲国風土記」にも記されている、古くから伝わる名湯だ。この名湯「病が消える温泉」に、昨年11月来湯する機会を得て、「依山楼岩崎」に宿泊する事となった。

予約時に視覚障がい者であり盲導犬ユーザーであることを告げると、快く宿泊を受け入れてもらった。JR倉吉駅からの送迎を受け、チェックインでは、代筆で宿泊票に記入してもらおうおもてなしを受けた。専任のスタッフが対応してくださり、夕食時には、プライバシーにも配慮しつつ手助けをしてもらい、食べきれないほどの夕食を終え、家族風呂へと手引きをもらう。目が見えにくい者にとっては、大浴場は入浴に不安があるのでバリアフリー対応の貸切風呂を予約していた。貸切風呂だが程よい広さの露天風呂付きでゆっくりお湯を楽しむことができた。この温泉の飲泉水もあり、食後に飲むと効果的だということで一杯頂く。また、盲導犬の排泄にも案内してもらった。翌日は11時のチェックアウトまでに余裕があったので朝2度目の入浴をし、1泊2日の行程を終える。心も体も温かくなり、私も家族も大いに満足して帰路につくことができた。温泉効果で病を取り除き、健康な日々を送れるよう期待したい。

い者にとっては、大浴場は入浴に不安があるのでバリアフリー対応の貸切風呂を予約していた。貸切風呂だが程よい広さの露天風呂付きでゆっくりお湯を楽しむことができた。この温泉の飲泉水もあり、食後に飲むと効果的だということで一杯頂く。また、盲導犬の排泄にも案内してもらった。翌日は11時のチェックアウトまでに余裕があったので朝2度目の入浴をし、1泊2日の行程を終える。心も体も温かくなり、私も家族も大いに満足して帰路につくことができた。温泉効果で病を取り除き、健康な日々を送れるよう期待したい。



☎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

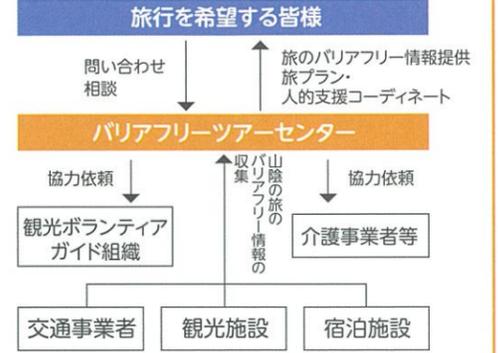
各地の観光ボランティアガイド組織や、宿泊施設、交通事業者等と連絡をとりながら、それぞれのサポートサービスをつなぎあわせて。旅行する際に訪れるといいスポットのアドバイス、旅行日程、行程のアドバイス、宿や飲食施設のご紹介を行っています。ご相談、介助のコーディネート費用は、無料となっています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

● 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 ラクタピスト	☎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)	チェックトラベルセンター 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	✉ 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

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、皆様の大切な情報資産を守ります  
それが...

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 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

・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  
・リフト付きマイクノバス <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!

お問い合わせはこちら TEL:0852-52-2081  
〒699-0101 鳥取県松江市東出雲町指屋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

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。掲載料や料金など、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

旅行者体験談・てくてく日和の感想

- 病気で足が少々不自由なのですが、がんばって松  
江城のぼりました。下りが大変でした。でもよかった  
です。(宮城県在住/はちみつさん)
- 階段やスロープの所で人だかりの中をさけて歩くの  
が大変。(山口県在住/くうさまさん)
- 友人と共に旅をして(足不自由) 大変参考になり大  
変満足して帰りました。(鳥取県在住/N・Kさん)
- 今号の宿の紹介読み応えがありました。地元の宿  
に泊ってみるのも贅沢気分を味わえそう。(島根  
県在住/M・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

田中 義成様/坂原 敬文様/内海 光枝様 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

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  
TEL 0120-837-014  
さびめの泉 検索  
http://www.sahime.jp

1ℓに  
70mg  
モンドセレクション金賞  
2年連続受賞!

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。  
Honda Cars 島根東 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。  
営業時間：9:30～18:00(令和2年4月から) 松江東店 松江市西津田 4-2-8  
定休日：毎週水曜日、第2・第4火曜日 TEL 0852-26-0630  
黒田店 松江市黒田町 434-1  
TEL 0852-59-9650  
学園店 松江市学園1丁目 19-16  
TEL 0852-28-0701

普段の生活にも  
しっかり使える  
知恵と工夫  
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。  
Photo N-BOX L スロープ(FP) ボディカラー：プレミアムサンライズホワイトパール  
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異なりです。  
◆ 男女大浴場で「リフト付シャワーキャリー」を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  
もみんなと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

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 <http://www.nakamura-brace.co.jp>  
FAX (0854) 89-0018 e-mail [nakamura@nakamura-brace.co.jp](mailto: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

三朝みすと、入浴化粧品 三朝の湯、ミササラドンふせん、かにみそ、大山ビーフカレー

### B賞 縁むす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 **3月4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  
中路 修 神田 光子  
原 雅代 寺田 誘次  
塩毛 絵里 坂本 剛  
北尾 可奈子 石倉 良樹  
渡部 栄子 三田 淳子

### イラスト

石原 由貴

編集後記

三朝温泉のシンボル河原風呂が去年の夏、豪雨で流されてしまいましたが「安心して下さい!はいれますよ!」と1か月も待たず復活されました。訪れてみると、地元の方であろうおじ様が周りの目を気にする素振りもなく慣れた様子で河原風呂に入っておられ、これが日常なのだなど羨ましさを感じました。一度長期滞在し身体をリセットしてみたいところです。(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](mailto:tekutekubiyori@pjui.com)  
HP: [project-ui.com](http://project-ui.com)



## てくてく日和45号(2024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】縁むす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、山陰の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)  
復活!三朝温泉 -ストレスフリーな現代湯治-  
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。