

へばだば 23

編集・発行／自立生活センターPingあomorい 地域活動支援センタースタジオとまと 特定非営利活動法人ピアネット
038-0011 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101/tel. 017-761-2745/fax. 017-761-2746/e-mail, ping@ping-aomori.jp
http://www.ping-aomori.jp/ping_page/index.htm 発行責任者／佐藤 広則

「へばだば」=アクセス調査隊、西谷隊長が事務所から帰る時に決まって言う津軽弁で、「じゃあね」というような意味。

アクセス調査隊

神戸&鳴門編

1. 北野異人館街



北野異人館街は様々な洋館が立ち並び、神戸(兵庫県)を代表する観光地です。静かで異国情緒がありとてもいい所なのですが、坂だらけです。車いすで

入れない異人館がほとんどなので、隅々まで見て回るのは無理だと思います。傾斜の緩やかな道をうろろして喫茶店で一休みするのがいいと思います。それだけでも十分楽しめますよ。帰りは無理せずタクシーがお勧めです。

写真は「北野通り」。やや急な坂が100m以上続きます。ちなみに異人館のある地域へ行くにはこの倍くらい急な坂を登らなければなりません。

2. 神戸ルミナリエ



神戸ルミナリエは「阪神・淡路大震災犠牲者の鎮魂」と「神戸の人々に感動と希望を与えること」を目的とした巨大なイルミネーションです。

毎年12月に2週間位点灯されるようです。

開催初日に見に行ったのですが、すごい人でした。会場まで大行列です(この日の来場者は20万人!!)。期間中は交通規制のため会場へは大きく迂回しなくてはならないのですが、車いす利用者等は近道させてもらえることもあるみたいです。僕は運よく警察の方に誘導してもらえました。イルミネーションは想像してたよりもスケールが大きく感動しました。これで人が少なければ最高なんですけどね。

写真は会場終点の「スッパリエーラ」と名付けられた広場。円形になっていて、中も外も人がいっぱいです。

3. 鳴門の渦潮

鳴門(徳島県)といえば渦潮(うずしお)。神戸から鳴門へ行くには車が便利。明石海峡大橋を渡って淡路島へ渡り大鳴門橋を渡れば1時間位で着きます(※高速道路利用時)。海の上に架かる橋を通るので景色もいいのでお勧めです。難点は高速料金が高いことです。片道5000円位かかります。

渦潮を見るには「渦の道」という施設が便利。渦の道は大鳴門橋の下部に作られた海上45mの遊歩道で、先端に展望室が有ります。展望室の床の一部はガラス張りになっていてそこから渦潮が見れるようになっています。ぐるぐるすごいのを期待してのぞき込みましたが、残念ながら渦潮は見られませんでした。でも景色がいいのでOKです。

写真は大鳴門橋です。奥に見える島は淡路島です。橋の下部に渦の道が通っています。高所恐怖症の人は下を見ない方がいいかも。



23号もくじ

アクセス調査 神戸&鳴門編	1 ページ
車いす釣りクラブ	2 ページ
PSCAジャーナル	2 ページ
西滝3丁目 八甲田の紅葉	3 ページ
ネットショップとまとストア	4 ページ

浅虫水族館へ(料金・食事)	5 ページ
平成20年度総合福祉展	6 ページ
SOHO講座終了	6 ページ
寄付・寄贈御礼	6 ページ
編集後記	6 ページ

車いす釣りクラブ

第2回 青森中央埠頭—青森市



このポイントは非常に綺麗でファミリーフィッシングにはうってつけのポイントです。道路もかなり広く目立った段差も無いのでバリアフリー度も高めです。

釣り場にはトイレがないので近くの「観光物産館アスパム」や「警察署」を利用しました。ただ気になる

ところといえば車椅子でアスパムまでとなると少しきついものがあります。

それと平日、休日関係なく人が大勢いるので場所を探すのが一苦労な時があるところでしょうか。それだけ人気のポイントです。

釣果は個人的にあまり目立った釣果はなく、どちらかというと苦手な部類に入るかもしれません。しかし仕掛けをサビキ仕掛けにすると青物がよく釣れます。

今回、釣りクラブでは皆さんの腕がいいのか青森市では（個人的に）見たことが無いようなサイズのサヨリが大漁でした。

聞いた話によれば最近では良い釣果情報は入ってませんが場所によって良型のアブラメやヒラメが釣れるらしい？

第3回 堤・浜町埠頭—青森市

ここも中央埠頭ほどではありませんが釣り人が多いポイントです。トイレは「しあわせプラザ」を利用するのがよいと思います。

このポイントも毎回来ているわけではないので詳しいことは分かりませんが、それなりに綺麗で魚もデカイ魚を釣った実績もあります。

目立った段差も無く釣り場が広いのでいいのですが、ちょっとした坂があるので注意が必要です。

今回の釣りクラブではタナゴが大漁で、その他ハゼなどが釣れました。^^;



2 回 目	バリアフリー度 ★★★★★ 爆釣度 ★★★★★
3 回 目	バリアフリー度 ★★★★★ 爆釣度 ★★★★★



8月23日(土) 仙台で開催された『第1回東北電動車椅子サッカー交流会 in 仙台』へメンバー1名が参加しました。

盛岡にあるチーム「PFC 盛岡」さんより誘いがあり、「PFC 盛岡」と仙台にあるチーム「ラビット」さん、そして PSCA より1名の参加で行われた東北のチーム同志の交流と実戦的レベルアップを目的とした大会です。（公式ルールではなくタイヤバンパーでも参加できる身近なもの）

参加した当メンバーより「初めての参加だったのであまり積極的なプレイが出来なくて残念でした。でも、次は積極的にしたいのでちょくちょく声をかけてくれると嬉しいです。」

仙台までの車での移動大変だったと思います。お疲れ様でした。

PSCAでは毎月2回（基本的には第2・第4金曜日）練習をしています。

場 所：青森県第一高等養護学校 体育館

時 間：16:00～18:00

内 容：パス・シュート・セットプレイ等（の基本練習後、ミニゲームでの実践。）

メンバー・サポーター募集中！

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。（男女問いません）

※休憩時間などでは、サッカーの話題だけでなく、その他の話題でもわいわい座談会しています。サッカーよりおしゃべりが好きな人でもOKですよ！





西滝3丁目通信

八甲田の紅葉を見てきました



青森県有数の紅葉の名所「八甲田山」に車いす利用者1名、介助者1名でバリアフリーチェック&紅葉観察に行ってきました。ちょうど紅葉シーズンということもあり、観光スポットは沢山の人で賑わっていました。車いすトイレチェックなどしてきましたので報告します。

1. 八甲田ロープウェイ



八甲田山と田茂范岳（たもやちだけ）を結ぶロープウェイです。山麓駅、山頂公園駅ともにエレベーター、車いすトイレありました。ゴンドラの乗り降りも問題無く、車いすに乗ったまま八甲田&周辺の山々の紅葉を楽しむことができます。たまに揺れたりして楽しいですよ。紅葉シーズンは大混雑しますが、車いす利用者は優先的に乗せてもらえるみたいです。ロープウェイ料金は往復2人で1,760円で、通常の半額でした。

左の写真は山麓駅エレベーター、右は山頂公園駅の車いすトイレです。どちらも平均的で、問題無いと思います。ちなみに、山頂は車いすで行ける所は駅近辺だけです。

2. 城ヶ倉大橋



雄大な紅葉が見られる絶景ポイントです。端に小さい駐車場とトイレがあります。車いすトイレもありました。やや狭いですがそれを除けば問題無く使えます。



3. 萱野茶屋



道の駅のような所で食事や休憩を取れます。お土産も売ってます。3杯飲めば長生きできるという長生きのお茶が名産品のようです。

車いすトイレは萱野茶屋には無く、道路を挟んだ向かいの駐車場にありました。写真を見てお分かりでしょうか？水洗ボタンがありません。そうです「ポットン」です。ごめんなさい。トイレットペーパーもありませんでした。ポケットティッシュ持参でご利用ください。

年賀状印刷を12月25日まで受け付けております

TEL/FAX 017-761-2770 —スタジオとまと—

ネットで買おう!!

絵と文 佐藤広則イラストレーション集



イラストレーター佐藤広則が1993年から2005年まで月刊グラフ青森に掲載したイラストとエッセイを収録。

サイズ W25.7cm H24.7cm 237ページ
メール便可
制作者 佐藤 広則
価格 2,000円 (消費税込)

30歳記念詩集「詩人の詩」



「WALK」～中村一生とその仲間たち～ から12年。類まれなるロックンロール詩集。メール便可。

サイズ A4 32ページ
メール便可
制作者 中村 一生
価格 600円 (消費税込)

ポストカード



個性的なキャラクターを描き続ける若きイラストレーター。

サイズ はがき用紙
メール便可
制作者 太田 孝行
価格 1枚200円 (消費税込)

イラスト「まねきネコ」



癒しを追求しています。心を込めて制作しました。自然に笑顔がでる絵をこれからも描いていきます。

サイズ A4 紙製品
制作者 前川 光二
メール便可
価格 1,200円 (消費税込)

ポストカード・セット



ポストカード4枚セット
タイトル「うちのネコ」

サイズ はがき用紙
メール便可
制作者 佐藤 広則
価格 4枚セット800円 (消費税込)

マスコット「ぞうり」「わらじ」



金色のひもを編み込んで作ったマスコットです。

サイズ わらじ4～5cm
ぞうり3～4cm
メール便可
制作者 折戸谷 勉
価格 各250円 (消費税込)

アクセサリー&小物



コースター
(うさぎ、ペンギン、四角)
材質 フィルト・布
髪ゴム 材質 ボタン・布

サイズ 約10cm
メール便可
制作者 miniとまと
価格 各100～200円 (消費税込)

ネットショップ

とまとストア

<http://www.tomato-store.com/>

お問い合わせ

メールアドレス master@tomato-store.com
TEL / FAX 017-761-2770

浅虫水族館観覧

(報告・新人ヘルパー 阿部 恵)

～青森駅→浅虫温泉駅～

9月17日(晴れ)

今日は浅虫水族館にスタジオとまとの皆様と社会見学です。おやつとガムとフリスクとあめっことおこづかいを持って、出発です。

とまとの皆様と一緒に電車に乗るのが初めての私は、ちょっぴりドキドキ。

電車自体にもあまり乗ったことがない私は、ますますドキドキ。遠足気分です。

浮かれて迷子にならないように、ちょっと小走りで付いて行き、車椅子でのお客様のエレベーターに乗り込みます……。

さて、駅のホーム。着くと間もなく電車が来ました。駅員さんが丁寧に言葉をかけて下さり、電車に乗り込みます。

電車の旅の始まりです。皆様、各々仲良くおしゃべり。青森駅から浅虫温泉駅までの約40分はあっという間でした。



マグロで山になっている鶴亀食堂のマグロ丼

～浅虫水族館～

11:00 浅虫水族館到着です。

個人的に水族館は大好きで、また県内で唯一の水族館なもので、こちらの水族館にはちょこちょこ来ております。しかしながら、大勢で来る水族館はまた一味違います。

館内はスロープ完備。また、車椅子でのお客様が移動しやすいように、地図やパンフレットがありました。

さあ、用意は万全、出発です。

出迎えてくれたのは両生類コーナーのカエルさん。昔、怖い経験をしたことがあるのでちょっと苦手であります。

続いて、トンネル水槽を見上げ「わあ、ステキ」。

海獣館を見、癒される。ここだけの話、このペンギンさんは赤いマフラーがお好き(?)なようで、チラつかせると寄って来ます。そのまま走ると追いかけて来ます。ウソかホントか、興味のある方はお試しください。因みに茶色いマフラーでは失敗しました。

そしてメインのイルカのショー。

イルカさんの美しいジャンピングが楽しめ、癒しであります。



そんなこんなで時間は過ぎ、終了のお時間となってしまうましたが、その他諸々、癒しの空間は沢山あり、ステキな浅虫水族館観覧となりました。

追記

青森駅で電車に乗る時にスロープを準備してくれた駅員が2名そのまま一緒に乗り込んで、浅虫温泉駅でもスロープ設置などしてくれました。

浅虫温泉駅は観光地の駅ではありますが駅自体は小さく、駅員もほんの数名。構内にエレベーターがないため、帰りの青森駅行きの電車が着

く反対側のホームにはは階段で行くしかありません。

今回は車イス使用者が4名で大きな電動車イスの人もいたため、電車はあきらめ車で帰りました。



浅虫水族館の料金について

通常料金～1,000円

< 障害者割引 >

身体障害者手帳・1級～無料(本人とその介助者1名)

身体障害者手帳・2級～700円

JR 料金について

普通列車(東北本線 野辺地・八戸行き) 青森駅→浅虫温泉駅

通常料金～片道320円

< 障害者割引 >

身体障害者手帳・1級～(本人とその介助者1名)で160円

※2級は通常料金が低額の為割引なし

青森県総合福祉展

10月25(土)26(日)の2日間、西バイパスマエダストアで開催された総合福祉展に参加しました。

スタジオとまとでは、日頃デザインや受注による名刺印刷など、「作品」と言えるようなものが少ないためどちらかといえば活動を知ってもらう事が中心の参加でした。しかし昨年「手作り倶楽部 mini とまと」が一緒に参加となり様々な手芸品が並ぶようになりました。

スタジオとまとの売上は2日間で6,750円でした。8月の新町ふれあい広場の売上19,784円とあわせてミキサー(下の写真)を購入しました。ご協力いただきありがとうございました。



地域活動支援センター
スタジオとまと

ミキサー購入

地域活動支援センタースタジオとまとでは、今後の活動内容の一つとして『エコ活動』を予定しています。牛乳パックの紙すきを行いリサイクルによる地球環境に役立つ活動を実施していきます。

その紙づくり作業に必要なミキサーをこの度購入しました。チタン製のカッターを使用していて頑丈なタイプのミキサーです。今後の活躍を乞うご期待！

ナショナル ファイバーミキサー MX-200



ピアネットSOHO仲介支援事業部

ホームページビルダー講座終了報告

日 時：平成20年10月20日(月)・21日(火)・23日(木)
時 間：午後1時～6時 合計15時間
場 所：ピアネット事務所
テキスト：『ホームページビルダー12 スーパーリファレンス』
内 容：基本操作、ホームページ作成など
感 想：実際にページを作ったり、web用アートデザイナーを使ってイラストなどを作成してアップの手順まで行い自信が持てた。etc

フラッシュ講座終了報告

日 時：平成20年11月10日(月)・12日(水)・13日(木)
時 間：午後1時～6時 合計15時間
場 所：ピアネット事務所
テキスト：『よくわかる macromedia Flash 8』
内 容：基本操作、オブジェクト、アニメーション作成など
感 想：自分の作成したアニメーションが実際に動いていく作業はとても楽しかった。etc

寄付・寄贈 ありがとうございました！

◎トマトジュース寄贈

平成20年11月11日(火)
青森県社会福祉協議会から
セカンドハーベストジャパンさんより
長野県産『手摘みトマトジュース』
30缶入り×2箱
●飲みやすいと利用者からも好評です！

◎高屋きみ様より 寄付金とお菓子

県産コンニャクイモの製粉を使ったコンニャク
「青森育ち」
県内40店舗の小売店などで発売中！
(角コン、糸コン、玉コン)
希望小売価格 130円(税別)
株式会社 福島屋(鎌田慶弘社長)
TEL017-775-3001 FAX017-723-1480



- ガソリン代と灯油代が下がって、北国で暮らす者にとっては嬉しい限りです。スタッドレスタイヤでヒーターをつけ雪道を4WDで走ると夏の1.5倍くらいガソリンを使うのですから……。積雪で道路が狭くなり渋滞がひどくいつも10分のところに30分なんて事になると悲惨です。あ～神様今年も小雪でお願いします。(M)
- もうすぐジングルベルがやってきます。ケーキを食べてケーキを食べてケーキを食べます。ええ、ダイエット中ですが何か？(me)
- 先日バンドライブを久しぶりに見に行った。(レミオロメン以来)知人の演奏する姿を見てとても「カッコいい」と感じた。人様の前でも誇れる何かを持っていることは、素晴らしいと思う。

自分の生き方まで考えてしまった。……(N)

- 1年って本当に早い……。最近なんかは1週間があっという間。来年もダイエットに励みます。(J)
- 障害者水泳教室で足のとどかない深いプールにはいりました。一人でも安心してはいるように最近、日本泳法のクラブに入会し、小学生に混じって練習しています。(～^)(A)
- ユニクロのヒートテック・Tシャツを買いました。微妙に暖かいような気がしますが、普通に厚着した方が暖かいです。(西滝)
- 『ザ・ローリング・ストーンズ・シャイン・ア・ライト』という、何年ぶりかで映画館で観たい映画があるんだけど、青森ではやらないんだよねえ。(H)