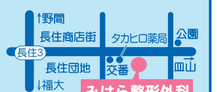
みはら整形外科
MIHARA CLINIC
整形外科・リウマチ科
院長 三原 隆　日本整形外科学会 整形外科専門医・日本整形外科学会認定リウマチ医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～19:00	●	●	●	9:00～13:00	●	9:00～13:00



※急なケガは夜間でもご連絡ください。※往診もしております。
554-7200　南区長住4-1-4　Ⓟ5台有り

長住医院
■内科 ■糖尿病内科 ■呼吸器科 ■胃腸科

	日	月	火	水	木	金	土
ゴールデンウィークの案内	4/28 休診	29 休診	30 ○	5/1 ○	2 休診	3 休診	4 休診
	5 休診	6 休診	7 通常診療	8	9	10	11

☎551-3410　南区長住2-15-15（駐車場 8台あり）

キャンピングカーの旅特集

頭痛・めまい・手足のシビレなどの健康相談
物忘れの相談・認知症の診断、治療を行っています
松田脳神経外科クリニック
■診療科目　脳神経外科 医師／松田年浩　皮膚科 医師／松田奈津子
詳しくはホームページをご覧ください　松田脳神経外科クリニック　検索

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 2時～6時	○	★○	○	休診	○	休診

※日・祝日は休診　★皮膚科：火曜日の午後は休診

511-0500　南区寺塚1丁目17-10　大池通り長住2丁目バス停前

野上耳鼻咽喉科医院
診察時間　午前：9時～12時半　午後：14時～18時
午前・午後診療：月・火・水曜日、第1・2・4・5金曜日 第3木曜日
午前のみ診療：第2・4・5木曜、毎週土曜日
休診：第1木曜日、第3金曜日、日・祝日
※臨時休診、時間変更の場合があります。ホームページの「お知らせ」を確認してご来院ください。
院長 野上兼一郎　医学博士 耳鼻咽喉科専門医

めまい・耳鳴り●花粉症●舌下免疫療法
●嚥下障害・のどのむせ・誤嚥
＊ご相談ください＊
☎511-6350
南区長住5-11-25〈長住中央公園前〉http://www.nogamijibika.com/

夫婦で山登り&旅の車中泊

（長尾在住 S・Yさん 50代）

真夏に快適さわやか♪

真夏に久住山の登山に訪れた時は、大分県長者原のビジターセンターを利用します。センター側の駐車場はトイレが近く、通りの向かい側にも広い駐車場がありますなんといっても町中より気温が5度前後低いのでとても快適に過ごせます。(が、昨年は例年より少し暑かったです)

早朝は牧ノ戸峠の駐車場に駐車して登山。下山後センターにあるお風呂に入ります。翌朝は「タデ原湿原」の遊歩道を散歩。清々しい朝を過ごしたあと、自宅に帰るのが億劫になります(暑いから…)。

車中泊で時々するのが、うなぎのせいろ蒸し。うなぎのかば焼きをカットして持参し、炊き上がったごはんにうなぎのタレをまぶして、湯を沸かした鍋の上にせいろをセットして蒸し上げます。あっつあつでふかふかで、サイコーです！昔ながらのせいろがあれば、おいしく食材を温められます。

長崎の味と景色を堪能

長崎市にある「長崎水辺の森公園」は、公園の自然と海を挟んだ対岸の町並みが一度に見られる景色がすてきで何度も訪れる場所です。

公園の向かい側にある広々としたコインパーキングに車を停めて、夕暮れや夜景を眺めたり、徒歩10分程度で中華街などに行けるため、お店で食べたりテイクアウトします。早朝も公園内の散歩がとても気持ちがよく、福岡ではなかなか味わえない景色と時間を堪能できます。

公園そばにあるレストラン街は景色を楽しみます。食事というより、1杯飲む人用といった感じです

よくテイクアウトする小籠包

旅するキャンピングカー 遊 食 寝 自由に時間を使える車中泊

山頂の景色と特産の食

昨年のゴールデンウイークに鹿児島県霧島市にある韓国岳(からくにだけ・標高1,700m)に登山に行き、「霧島高原国民休養地」のキャンプ場に行きました。行きは夕方出かけて高速のサービスエリアで仮眠。早朝に登山口の駐車場に到着。大浪池登山口から登ったため、もうひとつのえびの高原登山口からのコースより若干キツかったようです。火口湖(大浪池)やその向こうには桜島も望む山頂はとても爽快で感動しました。今年はえびの高原の方から登る予定です。

車内でも調理はできますが、キャンプ場なので、地元でカツオと霧島鶏を購入して、カツオは藁焼き(知り合いの農家さんからいただいたもの)、鶏は炭火焼きにして堪能しました！

「霧島高原国民休養地キャンプ場」入村料大人220円、小人170円、普通車1,610円、キャンピングカー(8ナンバー含む)2,680円、AC電源540円(1泊につき)、普通テント1,610円、タープ540円(管理棟に温泉あり)

「霧島高原国民休養地」のキャンプ場は、電源を使用する場合のみ要予約。ほかはフリーサイトなのでできるだけ早めに行った方がよさそうでした。(チェックイン12時～日没)

芝生の広場なので車も横付けできます。4ナンバー(小型車)で車中泊なのでリーズナブルに利用できました。体を動かし、景色と温泉を楽しみ、キャンプ場でのんびりと過ごすいい休日が過ごせました。ただし、キャンプ場で時々催しがあるそうなので、営業の確認だけはしておいた方がよさそうです。

キャンピングカー事情

うちは手作りのキャンピングカーなので、車内でどんな動きをするか、最初によくシミュレーションをして、冷蔵庫の扉は上開きか横開きがいいか、荷物の量やクーラーのサイズを考えてベッドの位置を決めました。やはり常設のベッドはとってもラクです！いっぺんにベストにはならないので、少しずつ便利になるように変化させてます。

お気に入りのキャンプ場

近隣では、熊本の西原村の「マロンの樹」。犬がいつも一緒なのでワンコに優しいキャンプ場を利用しています。ここは網で囲ってあるドックサイトがあるのでリードなしで楽しめて、車も駐められてテントも張れるんですよ。もう1カ所は少し遠いですが、熊本の水上村の(旧 市房山キャンプ場)アウトサイド「BASE mizukami」は、ドックサイトも素晴らしい環境で大好きです。

キャンプ飯

車中泊でもキャンプ場の場合はダッチオーブンなどでパンを焼いたり、肉を焼いたり、パエリア、BBQも作ります。

RVパークに宿泊の時は、道の駅やスーパーで購入した食材で、すき焼き、パスタ、ブイヤベース、いろいろな鍋などを車内で作ります。また、キャンピングカーは普通の駐車場に駐められるので地方に旅をした時はいろいろなおいしいと評判のお店に食べにも行きます。写真は香川の有名な焼き鳥屋さん「一鶴」へ行った時のものです。

キャンピングカーの購入

日本で一番大きなビルダー(キャンピングカー専門店)の「Nuts RV」で購入しました。太宰府の水城に太宰府店があり、いろいろ見られます。また、年に何回か久留米の百年公園で気軽に見て触れるキャンピングカーショーがあり、見るだけでも楽しいですよ。

わが家もそうですが一番多いのはキャブコンという種類のキャンピングカーです。普通免許で乗れて、乗員も6名で、中は見かけより広いです。最近は女性1人でも気軽に乗れる軽キャンがたくさん種類が出てます。

夫婦と3匹で車中泊の旅

（樋井川在住 H・Kさん 50代）

愛犬と気軽に旅したい

仲良しのミライとモカ

わが家のワンコは全国で開催されるドッグスポーツのアジリティという競技に参加するので、キャンピングカーがとても都合がいいんです。家庭用のエアコンを装備しているので暑い時はワンコたちも快適です。普段も動物病院に行ったり、お買い物の時も冷凍冷蔵庫があるので便利です。さらに、災害時は避難所に犬を連れていけないので、避難場所としても使えるように水や衣類などを常備しています。

気になるコト

わが家のキャンピングカーはトイレは付いていないですが、緊急用に携帯トイレを積んでます。最近人気のトイレは、少し金額は張りますが「ラップポン」です。使用後スイッチを入れたら電気の力で1回ずつラップ(熱密閉)してくれます。使用後は燃えるゴミとなり、臭いもしないタイプです。知り合いはそれを使ってる方が多く、便利になりました。

街中の駐車場は高さによっては停められない所があります。あとは、車重が重いのでタイヤには常に気を配ります。初代の車は2000ccのガソリン車でしたが、2台目の今は3000ccのディーゼル車なので、燃費や馬力の心配はなくなりました。

キャンピングカー事情

買う時は少しお高いですが、中古車需要が大きいので、ブームの今、5年くらい乗っても購入時の価格にかなり近い買取金額に驚きます(笑)。つまり、資産価値が普通の車に比べて高いということです。お手入れなど丁寧に使えば、かなり乗っても普通車より高額な査定が見込めるかもしれません。

ドライブGO!
九州キャンピングカーショー2024
5/11(土)・12(日)・13(月) 10:00～17:00(最終日16時まで)
グランメッセ熊本（熊本県上益城郡益城町福富1010）

家族で一日遊べるshow！
多国籍料理のキッチンカーや
ステージショー(土日のみ)
キッズプレイランドもあり！

チケット：電子800円・前売り600円（紙チケット1,000円）
中学生以下無料
障がい者手帳持参で本人+介添1名無料
※会場の屋内外ペット同伴不可

こちらは西区石丸にある日産福重店横に併設された「NISSAN お手軽キャンピングカーコーナー」。キャンピングカーショー同様、触れることができるので、のぞいてみるのも手。以前訪れた時に展示してあったのは、日産のクリッパーがベースのキャンピングカー。小さい水場や使う時だけ引き出せるテーブル、ルーフテントなど、コンパクトだけど立派な装備で、カラーもかわいい♪

中古のハイエースを改装。電子レンジやテレビ、食器などを置ける棚やソファーにテーブル、後ろの常設のベッドは前座席と区切る扉があり、まさに動くホテル！

軽自動車の「インディ727」はアルミボディーパネルだから、車両への負担が軽く、ブレーキ等の安全性を高め、リサイクルできるという省エネで環境などを考えられたキャンピングカー。高級感を感じる車内は、ポップアップルーフを上げると立って移動できてもラクで開放感あり。パネルを設置してベッドとしても使える。

人気のホンダのN-VAN。シンプルだけど、寝る所とテーブルさえあれば、もうソロキャンスタート！荷物置場も確保できるから就寝時に荷物の移動もなく、また取り出しやすい。釣り好きの人、TVドラマ「絶メシロード」のごとく、ひとり週末旅など、楽しみが広がる！

キャンピングカーショーでまずは気軽に見て触れて

3月に久留米の百年公園で開催された「第13回久留米キャンピングカーフェア」をのぞいてみました！実際のサイズ感や装備を見て、検討材料をためておきたい！
(次回開催は9月7日(土)・8日(日))