

月刊

# ポケットあわじ

発行日 2011年1月1日

## 2011 パワースポットでパワーアップ

舗装道路を離れ、ちょっとした森の中を進んでいくと、ひょっこり現れる山の上の神社。そこが私たち家族のお気に入りスポット「岩上神社」です。車を降りた途端、シーンとした冷たい空気に包まれます。出発前は「今日はなんだか肩こりが…」なんて思っていたのに、そんな気持ちはどこかへス〜っと消えていくのが分かります。

まずは大きく深呼吸。石段を登り奥へと進んでいくと、本殿裏の山肌にドーン！と巨大な石が数個、空に向かってそびえ立っています。中央のつるんとした巨石は「神籠石(ひもろぎいし)」と呼ばれ、高さ12メートル周囲16メートルもあります。平安時代の昔から神様が降りてくる石として大切にお祀りされてきたそうです。なんと雄大なその姿！自然の神秘と神々しさに圧倒されます。それなのに、神籠石を取り囲む巨石たちが草木を髪の毛のように生やしている姿はとてもおちゃめで、自然と顔がほころびます。

さらに石段を登っていくと、巨石のすぐ側まで行くことができます。巨石と同じ高さからは播磨灘を見渡せる絶景が。この巨石がずっと昔から、山下に暮らす人々を温かく見守ってくれていたんだなあ…とまた感動です。

巨石の背面にはほぼ手つかずの自然が広がっています。必死で落ち葉やどんぐりを拾いながら「お母さん、ここ絶対何か住んどるよ！」と目をキラキラさせる娘たち。シーンと静まり返った森の中にはトロロに木霊(こだま)、コロポックル…それぞれ思い思いの精霊たち



巨石に宿る  
神秘のパワー  
いわみ  
岩上神社  
淡路市柳澤乙614

が暮らしていることでしょう。素敵な「不思議」が起こりそう、そんな雰囲気子どもたちのお気に入りです。四季折々、様々な姿を見せてくれるこの神社。自然の中で心をのんびりさせたい時に是非訪れてみてください。大きな石の大きな心に、きっと癒されますよ。

応援隊：水田 未央子

今の特集 2011 パワースポットでパワーアップ

- P.1 岩上神社
- P.2 大川不動の滝・常隆寺山
- P.3 石上神社・熊野神社  
〈MYパワースポット〉  
花に出会える場所・スポーツジム

もくじ

- P.4 平成23年 洲本市 成人式実行委員会  
南あわじ市 成人式実行委員会
- P.5 淡路市 成人式実行委員会  
野菜刈り金山京子さんの「淡路島の旬を食べよう」
- P.6 淡路文化会館・淡路生活科学センターからのお知らせ
- P.7.8 淡路の文化活動  
イベント情報

## 光の筋が差し込む滝 大川不動の滝

南あわじ市から灘への道、土生港の手前カーブが続く山あい「荒滝不動明王」と書かれた看板があります。



看板の所で車を駐車して山の方へ。うっそうとした木のトンネルの様な道を登っていくと不動の滝が見えてきます。滝の上には木々のすき間から青空が見え、光の筋が滝壺をキラキラと輝かせています。滝の水と光の筋を一緒に見ることができ、そのきれいさに心が洗われるようでした。不動明王の石像は厳しい表情の中にも優しく見守ってくれている感じがします。

山あいの木々の中にある滝なので、光が差し込む時間帯に限られます。見に行かれる時は午前中がよいかと思います。

滝からの帰り道、道路に出ると目



の前には太平洋が広がり、パーっと視界が開けたようでした。

応援隊：坂本 厚子・竹谷 香代  
川原 雅代

## 大自然の営み 常隆寺山

常隆寺（淡路市久野々154）

『ひむがしの野にかぎろひの立つ見えて かへり見すれば月かたぶきぬ』と人麻呂が詠んでいます。

冬の早朝、常隆寺山の稜線を茜色から青の幻想的な「かぎろひ」が彩り、西の空を振り返ると「羅漢の山」の山裾に月がくっきりと浮かび上がっている光景を目の当たりにしました。人麻呂が大和の地で詠み、野島が崎でも見たであろう光景がわが家で体験する事ができたのです。この夜明け前のわずかな一瞬、一千年を超す悠久の「とき」であります。万葉のロマンを旅し、今に伝える大自然の偉大な営みとその中で育つ人間の「こころ」の豊かさ、「いま」という刻(とき)の大切さを、優しく我が身を包むように語りかけてくれました。

生命の営みの源である大自然を守り、愛し、今この時の光景をいつまでも残さなければなりません。』

…あの未曾有の阪神・淡路大震災から三年目にしたためたわが家の年賀状の一節です。

震源地に住む者として、また先輩、友人、知人を多く失った者として、心の奥深くに何か救いを求める気持ちがあったのでしょうか。そんな時、人間の力ではかなうことのできない大自然の営みと対話をする事ができ、明日への希望を見出した気がしました。そして震災を体験した私たちは、その怖さとこれを克服した営みを語り継ぐ責務を感じました。

毎年わが家では、お正月前後の東の空がパワースポットです。

応援隊：廣岡 ひろ子



## 太陽の道が通る

### いわがみ 石上神社



淡路島の北部、旧北淡町仁井舟木にある巨石信仰の神社、石上(いわがみ)神社。太陽神祭祀の線上

「太陽の道」(北緯34度32分線)に聖石が鎮座しています。

「太陽の道」とは、春分と秋分の日には太陽が通るラインのことです。この線上には、不思議なことに古墳、神社、寺が並んでいるというのです。

鳥居をくぐると小高い丘の上に、巨大な聖石(高さ・幅ともに2~4m前後)が祀られています。地元の人々からは荒神(コージン)様と呼ばれ親しまれています。そして現在も女人禁制の風習が残っています。

皆さんも古代人の心にシンクロし、歴史ロマンに心ゆだねてみてはいかが～。応援隊:竹代 結

## 女性のパワースポット

安産の神様として有名な熊野神社(旧西淡町志知飯山寺(はんさんじ))。陸の港西淡を阿那賀方面に抜ける道沿いにあります。この周辺には鶴来(かくらい)山や鶴谷池(こうたにいけ)があり、かつてはコウノトリなどの飛来地だったそうです。

### 熊野神社

安産祈願に訪れた参拝者は、神前に吊るされている腰ひもを一本授かって帰り、無事に出産したらお礼参りに再び参拝して腰ひもを一本奉納して帰ります。本殿にまつられた数百本はあろうかと思われる腰ひもの一本一本には、お産の時の女性のパワーが詰まっているようでした。本殿に参拝した後、御神木のクスノキの下で安産の神様からのエネルギーを感じながら大きく深呼吸をすると、女性としてのパワーが充電できるはずですよ。

出産経験者は、お産の時の驚くほどのパワーがよみがえってきて益々パワーアップすること間違いなし！

応援隊:川原 雅代



## Myパワースポット

### 花に出会える場所

花好きの私にとって、四季折々の花木や緑に出会える日本庭園や公園、植物園がマイパワースポットとなっています。

今は親の介護のため遠くへ出かける事ができないので、淡路島内の明石海峡公園や淡路島公園、景観園芸学校、あわじ花さじきなどを巡り、元気をもらっています。

新聞に花の名所を見つけては切り抜き、「いつか行けたらなあ…」と遠くの花木や緑に出会える事を日々楽しみにしています。夢を持ち続けている事も今の私のパワーの源になっています。

応援隊:籾 千恵子

## スポーツジム

私にはこれといって趣味はありませんが、スポーツジム(アムズスポーツクラブ:南あわじ市松帆古津路)に行く

事が私のパワーの源です。

最初は痩せられるかなという気持ちで通い始めて、早いもので7、8年ずっと通っています。マシンを使って歩いたり、ステップしたり、またバイクをこいだりしています。もちろんしんどい時もあるし、汗もすごくかきます。でもジムに行ったあとは体も気持ちもスッキリ！さあ何かをしよう！！と前向きな気分になります。なんだか肩こりもマシンになったような気がします。

友達に誘われて参加したマラソン大会では10キロを完走しました。大嫌いだっただけのマラソン大会に参加し、しかも完走できるなんて…自分でも感心しています。

初めはダイエット目的でしたが、今は元気をもらっています。

応援隊:岡 八代井



# 成人おめでと〜!

## 晴れの舞台を支える 成人式実行委員会

### 今度は自分たちが誰かを支えたい

#### 洲本市 成人式実行委員会

平成23年洲本市成人式は1月9日(日)洲本文化体育館で行われます。洲本市では毎年、新成人の有志による実行委員会が結成され、自分たちが迎える成人式の企画と当日の運営をしています。今回はこの実行委員会取材しました。

今年のメンバーは4名。最初は公募での募集だったそうですが集まらず、前年の委員長などの紹介で決まりました。そこから友達などを誘って結成されたそうです。

8月末頃から動き出した実行委員会ですが、島外に住むメンバーがほとんどで、集まれるのは月に1、2回。その中でまず話し合われたのは「成人式とは？」だったそうです。実行委員になった彼らにとっても初めての成人式です。初めは

「色々な人に祝ってもらいたい」と思っていた気持ちも、話し合いを重ねていくうちに「これまでの20年間、色々な方に支えられてきた。今日をきっかけに今度は自分たちが人を支えられる人間になりたい」と思うようになったそうです。

もう少しで成人式ですが、実行委員長の前野君は「少しの失敗があっても楽しく出来れば満足。皆の思い出に残ってくれればいいな」と笑顔で語ってくれました。

応援隊:

稲嶺 恵美



### 感謝〜いま、伝えたい二十歳(はたち)の想い

#### 南あわじ市 成人式実行委員会



農協まつりの会場で、和気あいあいと焼そばを焼いている南あわじ市の成人式実行委員会を訪ねました。今年の成人式は1月9日(日)南あわじ市文化体育館で行われます。実行委員メンバーは全員で20人。みんな「いい成人式にしよう!」という気持ちで集まったそうです。今年の成人式のテーマは「感謝〜いま、伝えたい二十歳(はたち)の想い」。その内容は、恩師へのビデオレターや、10歳子ども達を招いての二分の一成人式。その他まだ検討中の企画も含めて盛りだくさんな内容だそうです。

二十歳になってこれからの人生の抱負は?と尋ねると、「地域に役立つ人になりたい!」と頼もしくうれしい答えが返ってきました。当日は「たくさんの人に来てほしい!!」とメンバーが声をそろえました。

応援隊: 浜田 泰美

## 手作りの成人式に 淡路市 成人式実行委員会

新成人おめでとうございます。淡路市の成人式は1月9日(日)にしずかホールで行われます。今年度の成人式実行委員会のメンバーは、市内各公民館館長からの推薦で、旧一宮町から1名、旧津名町から2名、旧淡路町から3名の計6名の新成人が選ばれました。6名は社会人と学生で休日がまちまちのところ、日にちを調整して日曜日や平日の夜に志筑の津名総合事務所の会議室で集合し、企画、立案、準備等に頑張ってきました。

取材の日は、岨下いづみさんと寺西亜衣さんの2人が式典に使う看板の製作をしているところでした。式典当日岨下さんは受付業務を、寺西さんは司会を担当します。2人とも振袖姿で活躍してくれることでしょう。式典後の第二部には1年先輩のバンド演奏や大抽選会などの、お楽しみ企

画も予定されています。

淡路市では平成2(1990)年4月2日生まれから平成3(1991)年4月1日生まれの487名に招待状を発送します。例年出席率は85%を越えているそうです。

大人への仲間入り...委員長の植野剛志さんは「自分はこれからもずっと淡路で暮らしていくつもりなので、地元地域に貢献していきたい!」と話してくれました。成人の誓いを忘れることなく社会人として、また学生として、それぞれの活躍をお祈りしています。

応援隊:

田村 ひろ子



## 野菜ソムリエ 金山京子さんの

# 淡路島の旬を食べよう



## ウサギ年 最初のお野菜は「ニンジン」

皆様、新年あけましておめでとうございます。旧年中もポケットあわじをご愛読いただきましてありがとうございます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

さて2011年はニンジンからスタートしたいと思います。なぜニンジンなのか?もちろん今年がウサギ年だからです!(でも実はニンジンネタを取っておいて良かったと胸をなでおろしています。)

さてご家庭の常備野菜に必ずあるのがニンジンです。彩りや甘味にも欠かせないお野菜の一つです。ニンジンはセリ科のニンジン属で、ニンジンの葉をかき揚げにして食べたことのある方はセリに似た清涼感を味わっていただけたと思います。でも残念ながらニンジンの「ニンジン臭さ」が苦手な方も少なくありません。近年では改良もあり独特の臭いも柔らかくなってきています。

ニンジンには東洋系と西洋系があり東洋系には金時人参(京人参)西洋系はお馴染みのオレンジ色のニンジンがあげられます。あのオレンジ色はカロテンの色素であり、他のお野菜に比べ大変多く含まれています。中くらいのニンジン半本で1日に必要なカロテンを補うことができると言われています。カロテンには免疫を増強する作用がありますので風邪予防にはこの季節しっかりといただきたいお野菜です。

油との相性がよく、油を少し加えることで消化吸収が良くなりますので覚えておいてください。ちなみに「キャロット」という言葉はカロテンに由来されています。

今年はどうぞニンジンをしっかりと食べてウサギのようにぴょんぴょんと跳びはね飛躍多き1年でありますように。不都合なことがあればもちろん脱兎のごとく逃げることをお忘れなく。(笑)



### 淡路文化会館からのお知らせ

お問い合わせ Tel.0799-85-1391

### 子育て応援フェスタ!! 家族みんなで楽しもう♡

#### ～淡路会場inわくわく親ひろば・コミュニティ応援隊～

と き:平成23年1月23日(日)13:00～16:00  
と ころ:淡路市ふるさとセンター(淡路市多賀197)

#### ～イベントメニュー～

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 親子講座      | 親学び☆パパ・ママ講座 |
| ○ベビーマッサージ | ○手作り石鹸作り講座  |
| ○ファーストサイン | ○ママのヨガレッスン  |
| ○キッズマッサージ | ○エコバック制作    |
|           | ○栄養相談       |

全てのメニュー、事前予約制  
(当日に空きがあれば、参加可)

**参加費無料!**  
(材料費等一部有料) **参加者にプレゼントあり☆**

詳細:<http://wakuwakukosodate.jimdo.com>  
申込・お問合せ  
メール:wakuwaku.kosodate@gmail.com  
FAX:079-492-5578

学習情報「講座・講習会・イベント等」満載!!

兵庫県生涯学習情報ネットワークシステム  
【ひょうごインターキャンパス】は、インターネットを活用して、講座・講演会、イベントや資格、学習関連機関などの学習情報の一元提供を行うとともに、電子メールによる学習相談やコミュニティ機能の提供などを通して、教育機関や民間企業、行政等様々な機関が連携して県民の学習活動を総合的に支援しています。

(財)兵庫県生きがい創造協会  
嬉野台生涯教育センター生涯学習情報プラザ  
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-1-3  
神戸クリスタルタワー5階

Tel : 078-360-9015 Fax : 078-360-9016

お探しの学習情報は

**ひょうごインターキャンパス**

で検索



### ★淡路生活科学センターからのお知らせ★

### ☆訪問販売などの契約解除にはクーリング・オフ制度を利用しましょう☆

クーリング・オフ制度とは、消費者が契約した後で、冷静に考え直す時間を与え、一定期間内であれば無条件で解除できる制度です。

#### ☆クーリング・オフの方法

◆契約書面を受け取った日を含めて8日以内(例外もあります)に、書面で通知します。  
※その際、ハガキは両面コピーをして、控えとして大切に保管して下さい。



◆ハガキは「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。  
※クレジット契約があるときは、必ずクレジット会社にも同様にハガキで通知します

◎訪問販売や電話勧誘販売などにおいて、購入した状況によっては、食品もクーリング・オフできるようになりました。  
◎クーリング・オフができる条件・期間など詳しくは淡路生活科学センターへご相談下さい。

#### ☆ハガキの書き方の例

契約解除 通知

次の契約を解除します。

契約年月日 平成〇年〇月〇日  
商品名 〇〇〇〇  
契約金額 〇〇〇〇〇円  
販売会社 〇〇株式会社

支払った代金〇〇〇〇〇円を返金し、商品を引き取ってください。  
平成〇年〇月〇日

住所 〇〇〇〇  
氏名 〇〇〇〇

淡路生活科学センター 商品や契約についてお気軽にご相談ください。

◇消費生活相談・多重債務相談 電話0799-85-0999

9:00～12:00 13:00～16:30(土日祝日・年末年始は除く) (電話受付)



所	イベント	日時・会場	料 金 等
<b>パルシェ香りの館</b> 〒656-1501 淡路市尾崎3025-1 TEL 85-1162 FAX 85-1163	<b>染色講習会(玉ねぎの皮を使った染色)</b> 講師：佐藤 亮子	1/30(日) 13:30～	定員：40名 材料費：2,000円～(当日集金) 持ち物：中厚ゴム手袋・エプロン・持ち帰り用ビニール袋 問合せ先：淡路市立香りの公園 TEL 0799-85-2330
<b>淡路島国営明石海峡公園</b> 〒656-2307 淡路市南鶴崎8-10 TEL 72-2000	<b>凧をつくろう</b>	1/2(日)～1/3(月) 10:00～16:00 ビジター棟	材料費：300円 ※入園料・駐車料金は別途必要
	<b>新春のお餅つき</b>	1/8(土)～1/9(日) 11:00～15:00 ビジター棟 ※餅が無くなり次第終了します。	参加費：無料 ※入園料・駐車料金は別途必要
<b>淡路市立しづかホール</b> 〒656-2132 淡路市志筑新島5-4 TEL 62-2001 FAX 62-6465	1. 2. 3. あー！～淡路島から愛を～ ・ドキュメンタリー映画「107+1 天国はつくるものパート2」上映会 ・FUNKI STのライブ	1/23(日) 開場12:30 開演13:00	前売3,000円 ※全席指定 問合せ先：伊藤 TEL 0799-36-5169
<b>洲本市立淡路文化史料館</b> 〒656-0024 洲本市山手1-1-27 TEL 24-3331 FAX 24-3341	<b>歴史(城下町)講座</b> 『洲本城下町の家臣団』 講師：平井 松午 (徳島大学大学院教授)	1/22(土) 13:30～15:00	受講料：400円(資料代別途必要) 申込：1/20(木)まで
<b>兵庫県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」</b> 〒656-2306 淡路市夢舞台4 TEL 74-1200 FAX 74-1201	<b>クリスマスフラワーショー2010</b> -世界でたった一つのホワイトクリスマスガーデン-	1/6(木)まで ☆年末年始も営業中！	大人600円 65歳以上300円(生年月日がわかるものをご提示ください) 高校生300円 ※小中学生は無料
	<b>花と光のページェント2010(屋外)</b> -光のクリスマスファンタジー-		
	<b>特別展 淡路夢舞台ラン展2011</b>	1/22(土)～3/6(日) ※1/17～1/21は臨時休館	([前売]当日)： 大人[960円]1,200円 65歳以上[480円]600円 (生年月日がわかるものをご提示ください) 高校生600円 ※小中学生は無料
<b>市民交流センター</b> 〒656-0054 洲本市宇原1788-1 TEL 24-4450 FAX 24-4452	<b>映画「ブタがいた教室」上映会</b>	1/9(日) ①10:30～ ②13:30～ ③16:30～ ビバホール	([前売]当日)： 大人[800円]1,000円 小人[500円]700円 親子券[1,200円]
	<b>兵庫県立洲本実業高等学校 吹奏楽部 第56回 定期演奏会</b>	1/15(土) 14:00～ ビバホール	入場無料
	<b>ウォーキング&amp;ジョギング教室</b>	2/6(日) 10:00～11:30 陸上競技場 雨天時 体育室	参加費：500円 (参加賞有り) 定員20名

洲本市文化体育館 〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17 Tel.0799-25-3321

イベント	日時・会場	料金・問合せ先	イベント	日時・会場	料金・問合せ先
第21回桜井杯争奪淡路高校バスケットボール大会	1/5(水)・6(木) 9:00~17:00 メインアリーナ 『しおさい館』	観覧無料 高体連バスケットボール部淡路支部:春田(洲本高校内) 0799-22-1550	えま&慧奏新春コンサート	1/23(日) 開場13:30 開演14:00 文化ホール『しばえもん座』	大人1,500円 小中学生500円 ※小学生未満無料 あわじ暮らし総合相談窓口:赤松 0799-24-2770
平成23年洲本市成人式	1/9(日) 開場14:00 開演14:30 文化ホール『しばえもん座』	洲本市教育委員会:社会教育課 0799-24-7631	ふれあい防災まちづくりイベント	1/30(日) 開場13:30 開演14:00 文化ホール『しばえもん座』	無料 NPO法人ネイティブ淡路島:清水 0799-25-3321
第61回知事杯淡路総合バスケットボール選手権大会	1/10(月祝)・16(日) 9:00~17:00 メインアリーナ 『しおさい館』	観覧無料 淡路バスケットボール協会:春田(洲本高校内) 0799-22-1550	洲本市老人クラブ連合会ふれあい作品展	2/3(木)~2/4(金) 9:30~17:00 最終日15時迄 会議室1A	無料 洲本市老人クラブ連合会 0799-22-0209
各駅停車「さをり織りマープル」展示会	1/15(土)~1/16(日) 10:00~18:00 最終日16時迄 会議室1A-2・3	無料 NPO法人各駅停車 0799-26-1367	淡路フィルハーモニー管弦楽団第17回定期演奏会	2/6(日) 開場13:30 開演14:00 文化ホール『しばえもん座』	無料 淡路フィル応援団:小川 0799-62-0321
平成22年度「YU・らいふサポート事業」最後の県立淡路特別支援学校校外作品展	1/22(土)~23(日) 10:00~18:00 最終日16時迄 会議室1A-2・3	無料 県立淡路特別支援学校 0799-35-0204	淡路人形浄瑠璃「玉藻前囃袂」	2/11(金祝) 開場15:30 開演16:00 文化ホール『しばえもん座』	一般2,000円 学生(高校生以下)1,000円(全席自由)※当日各500円増

ギャラリーインフォメーション

**淡路文化会館** Tel. 85-1391 料金: 無料  
 第21回淡路市中学校合同美術展 1/5-1/16  
 第29回選抜書友展 1/19-1/30  
**洲本市民交流センター** Tel. 24-4450 料金: 無料  
 洲本市公私立幼稚園幼児画展 1/6-1/28  
 洲本市公私立保育所(園)幼児画展 2/1-2/25

**玉青館** Tel. 36-2314 休館日: 毎週月曜(月曜が祝日の場合はその翌日)  
 料金: 大人300円、高大生200円、小中生100円  
 ※小中生は「ココロカード」「のびのびパスポート」利用可  
 平成22年度館蔵品展IV 11/11~1/30  
**洲本市民工房** Tel. 22-3322 料金: 無料  
 淡路美術協会『会員展』 1/28-1/30 10:00-17:00  
 最終日は16:00まで



キャラクターのポケたんだよ!

編集だより

あけましておめでとございます。

応援隊イチオシのMyパワースポットは、何と言っても毎月1回行われる“ポケットあわじ”の編集会議です~。高校を卒業後20数年離れていた淡路島のコトを再認識するため、リハビリのつもりで始めた応援隊ですが、井戸端会議のような雰囲気?の中から出てくる皆さんの情報量の多さ、人脈の広さに終始圧倒されっぱなしです...(笑)

会議後の帰り道では「何となく物知りになって、(勝手に)知り合いの範囲も増えた…」ような気持ちにさせてもらってます~。

応援隊: 栄 宏之

「ポケットあわじ」は、毎月3,000部発行し、応援隊の手により、島内各市の庁舎・公民館・商業施設など約240カ所に無料配布しています。

淡路文化会館のホームページ【<http://www.eonet.ne.jp/~awaji-cc/>】でご覧になると、カラー版でお楽しみいただけます。読者の皆さまからのお便り、まちの情報をお待ちしています。下記までお気軽に

(発行) 淡路生活創造応援隊  
 淡路県民局 淡路文化会館  
 〒656-1521 淡路市多賀600  
 TEL 0799-85-1391  
 FAX 0799-85-0400  
 E-mail: bunka-85awaji@maia.eonet.ne.jp