

—淡路の情報がいっぱい！生活創造しんぶん—



# ポケットあわじ



## せわしいけどぬくもらんかあ〜

VOL.175

もくじ

P1 扇湯 P2 東光湯 P3 ぬか天国San燦 P4 Café I(アイ) P5 オモニのあったかごはん・結のわ P6 淡路文化会館・淡路消費生活センター・プラットフォーム淡路島からのお知らせ P7.8 イベント情報・編集だより



洲本市の中心部から北へバスで1時間14分の岩屋は、明石海峡に面した淡路島北の玄関口の漁師町。明石港と淡路島岩屋港を結ぶジェノバライン乗り場(海上13分)から岩屋商店街の看板をくぐって昭和の風吹く商店街を歩くこと5分。淡いブルーと薄茶色の外壁が印象的、西洋風の意匠装飾をまとった昭和レトロモダン調看板建築の外観は明石海峡大橋ができる前の、繁栄をした漁師町の雰囲気をも今に伝えています。かつては7軒を数えた岩屋の銭湯も今は2軒にまで減少しています。



あつたまらの湯  
岩屋 扇湯



昭和レトロクラシックなお風呂屋さん

番台を守る船橋富美子さん

開店は午後3時。のれんをくぐると、富士山に松のタイル絵が迎えてくれます。

ガラッと引き戸を開けて中に入ると番台には船橋富美子さん(3代目)「お嫁に来てから35年、ずっとのれんを

守り続けてきた。神戸淡路大震災の被害や明石海峡大橋の開通に伴う人口減少など、いろいろあっても乗り越えてこられたのは、やめんとってな、いっしょに頑張ると言う地域の人々の声と交流の手助けになっているという思いに支えられている」と語る富美子さんの温もりがこの銭湯の空気に満ちています。脱衣所の上方に浮世絵が掛けており懐かしの雰囲気を盛り上げてくれます。浴場に入ると浴槽を囲んで外側の段に座る珍しい洋ナシのようなドーナツ型の湯船、ここでは浴槽のほうを向いて座ることにより自然と入浴者の談笑や交流を生む語らいの場になっています。お湯の温度は少し熱め。泉質は単純弱放射能冷鉱泉で0.499g/kg、19.7℃、9.08マッヘ。奥には少しぬるめの薬湯もあります。

タイルは「富士山に松」



脱衣場



【入浴料金】 大人(中学生以上)400円  
小学生160円 乳幼児 60円  
【営業時間】 15:00~23:00  
【定休日】 5日連続営業して1日休業



9月17日から19日にかけて兵庫・洲本大浜海水浴場で開催された「うみぞら映画祭」で公開された笹野高史 松原智恵子 ささの堅太 ガガガSP出演の映画「あつたまら銭湯」の舞台になりました。扇湯を舞台に時代を超えたラブストーリーが展開されます。そう、ここは昭和レトロクラシックのお風呂屋さん。癒やしを感じるタイル絵、古い木やタイルの懐かしい温もり空間で温まりませんか！？ (応援隊:竹代 結)

淡路市岩屋1390 (0799)72-2323 P 国道28号線沿いの淡路市営駐車場が1時間まで無料で駐車できます。

# 洲本市 東光湯



## レトロ銭湯でぬくもらんかよ!



「東光湯(とうこうゆ)」さんは、洲本市本町商店街の一筋南側と塩屋筋との交差点にあります。伝統的な木造建築、そして2枚の巨大な看板はとても目を引きま

す。創業は現店主の岸原澄忠さんのお祖父さんが知人から譲り受けた昭和39年(1964年)。そして、お父さんへ。平成10年(1998年)には、岸原さんが東京から帰って来て引き継がれました。

近場の便利なところにあっても、駐車場を広くして9台程度停められるようにしていること、タオル・洗剤などがなくても手ぶらで来れるようにしていること、営業時間を12:00~24:00にしていること、分煙室を設けていることなどサービス提供に努力をされています。



駐車場あります



東光湯駐車場



高い番台

壁絵は「富士山」

体の芯からほっこり

浅風呂・深風呂、水風呂、スチームサウナ有り!



分煙室



清潔で美しい浴場内

暖簾をくぐって下駄箱で靴を脱ぎ、戸を開けます。高い番台が目に入り、びっくり。脱衣室・浴室はこじんまりしていますが、常連のお客さん達が時間を合わせてやって来て、定位置で世間話に花が咲くにはぴったりだと思えます。壁絵はやはり富士山。日替わりに入浴剤が入る浅風呂・深風呂、水風呂、スチームサウナで身体の芯からほっこりした後、定番の瓶入りコーヒー牛乳をいただきます。



4年前の地震の影響を機にボイラーを2基新しく導入し、湯量や圧力も十分なアツアツのお湯を流しています。「やめんといて。」という声に何とか答えて行きたいと頑張っておられます。

淡路島まつり花火大会の日や、お盆の時期はたくさ

んのお客さんが来るようですが、レトロまちあるきやマラソン大会などのイベントにあわせた企画なども考えながら、さらに経営努力をして行きたいと話されています。

かつては、洲本市内にもたくさんあった『銭湯』(公衆浴場)。今は、市街にこの「東光湯」と屋号にちなんだかわいい男湯と女湯表示がかかっている「お多福湯」さん、また、由良地区に唯一となった「増田湯」さんの3軒を数えるだけになってしまいました。

今年の冬は、例年より寒いようです。昔ながらのレトロな銭湯にゆったりと浸かってぬくもらんかよ! スーパー銭湯とはまた違ったほっかほっかとしたぬくもりを味わえますよ。(応援隊: 中田浩嗣)

## 洲本市内銭湯一覧

名前	住所	連絡先	代表	営業時間	料金(大人)	定休日
東光湯	洲本市本町7-1-44	TEL0799-22-4120	岸原 澄忠さん	12:00~24:00	420円	木曜日
お多福湯	洲本市本町8-9-31	TEL0799-22-3647	中尾 隆さん	14:00~23:00	420円	日曜日
増田湯	洲本市由良1-9-12	TEL0799-27-0360	増田 哲さん	15:00~20:00	360円	火曜日



南あわじ市広田中筋296-1  
電話0799-20-7801  
HP <http://www.sun-sun33.com>



安心安全 米ぬか100%

酵素風呂



南あわじ市広田の広田保育園近くにある酵素風呂「ぬか天国San燦(さんさん)」を訪ねました。代表者の伊達弘泰さんの笑顔に迎えていただき、酵素風呂などについて伺いました。

伊達さんがこの酵素風呂を作ったきっかけは、2年前に山形県にある酵素風呂に行く機会があり、その体験が何とも気持ちが良いくて「いいな、酵素風呂」と惚れてしまいました。そしてこの酵素風呂を淡路島でもと思い、昨年の6月に「ぬか天国San燦」を開店したそうです。



米ぬかの甘くやさしい香り♪



## 体の芯まであたたまる

この酵素風呂は「米ぬか」を使っており、米ぬかと有機微生物が酵素の力で発酵し、60度くらい温度を保ったもので、他のエネルギーは全く使っていない自然発酵なので安全で安心できるのだそうです。発酵酵素風呂が出すエネルギーは体の芯、骨まで到達して温める力があり、多くの発汗作用が現れます。それによって体内の奥深くに長年溜まり蓄積していたものが体外に出されることにより、根本から体質が改善されて血液をきれいにする効果が出るそうです。酵素風呂という「おがくず」を使っているところが多いのですが、ここでは100%米ぬかを使用しています。



## 気持ちいい汗かいてお肌ツルツル!

酵素風呂に入るのは全く初めてでしたが、入浴体験をさせてもらいました。まずは使い捨てのペーパーパンツ(女性はパンツとブラ)に着替えて浴室に入ります。そこは大きな砂場のように天井も高く10人が同時に入ってもゆったりできるような広さです。米ぬかの甘くやさしい匂いも漂っていました。さっそくその中に埋めてもらうと体全体に温かさが伝わってきます。60度といっても普通のお風呂に入っているようで、そんなに熱くは感じませんでした。しばらくすると体が温まっていき、約10分が過ぎると全身から汗が噴き出してくるのがよくわかります。ちょうど20分の入浴ですが、全身から汗が出たために米ぬかがべっとりと貼りついていました。そのあとシャワーで洗い流してガウンに着替えましたが、しばらく汗が止まらず着ていたガウンが汗でびしょりになるほどでした。また肌もツルツルでとても気持ちがよく、体もさっぱりして軽くなったような気がしました。

(応援隊: 田処 幸久)



## 酵素風呂の入り方

- ①利用券を購入 ②受付 ③受け取ったタオルセットなどを持って脱衣場へ(男女別室)
- ④ペーパーパンツに着替え ⑤酵素浴場へ(男女別浴場) ⑥入浴後はぬかを落とす
- ⑦シャワーを浴びる ⑧ガウンに着て休憩 ⑨着替えて帰り支度

# カフェ アイ Cafe I(アイ)



店主 岡 育子さん

師走の忙しい合間にホッと一息つきた～い。そんな方にお勧めしたいのが五色町鮎原にある“Cafe I(アイ(カフェアイ))”です。このお店がオープンしたのは、平成22年の10月。店主の岡育子さんは会社を退職後、子育て時代お世話になった地域への恩返しができればという思いで始められたそうです。カフェアイは、出会い・時間の合間・愛・鮎原・Ikuko(育子)の『アイ』から名付けられました。では、お店のお勧めポイントを紹介します。

談

## お勧めその① 静かな環境

五色町鮎原(あいはら)鮎の郷近くの県道から脇道を700m入ったところにあり、とても静かな環境で隠れ家的な場所にあります。



## カップのこだわり



## お勧めその② カップのこだわり

カフェアイで出されるカップはすべて一品もの。もともと店主のIkukoさんは、カップのコレクションをしていたそうで、まさかこんなことで役立つとは思っていなかったとか。ちなみに、この日私がいただいたコーヒーカップは秋の紅葉柄でした。

## お勧めその③ 健康食ランチ

子育て時代に培った知識と経験を活かし、健康第一に考案された1食で20品目採れる日替わりランチは特にお勧め。またケーキセットも女性には大好評です。



健康食ランチ♪



雑貨



イルミネーション

## お勧めその④ 雑貨販売

お店の中には所狭しと手作りの小物やバッグ、洋服などの雑貨が並んでいます。時間の合間にカフェで一息ついた後など見るのもよし、買うのもよし。また喫茶室の隣の部屋でパッチワークやはた織りの教室も開いています。



## お勧めその⑤ イルミネーション

町外や島外から知らない所へきて寂しい思いをしている方に、イルミネーションで温まってもらいたいと毎年11月の終わり頃になると点灯しています。岡さんの愛の灯りですね～。



心 あたたまる♡

温

みんなから「怖い人」って思われていると岡さん。いえいえ、お店の入口の花々やテーブルの上の水槽のメダカ達はこう言います。「そんなことないでー」。又岡さんは「人との出会いが宝」とも。今回取材を通していろんな出会いがあったカフェアイ。身も心もホッとしたわ～。



この季節、韓国のおもニ達はキムチ作りで大忙し!

# 韓国のオモニのあったかごはん



齋藤 京子さん

南あわじ市の齋藤さんに、体の中から暖くなる韓国のお料理について教えてもらいました。韓国料理で思い浮かぶのがキムチですが、塩漬けされた白菜に塗り込むように挟んでいく合わせ調味料のヤンニョムがとても奥深く、いろいろな食材でつくられています。

ヤンニョムは、韓国料理の合わせ調味料の総称で、お刺身用、お鍋、キムチ、ナムル、チゲなどにそれぞれのヤンニョムがあるそうです。材料は唐辛子の粉、ごま油、すりごま、砂糖、ニンニク、しょうが、塩辛、オキアミ、梨、リンゴなどの果物、コチュジャン、テンジャン、カンジャン、化学調味料など。各家庭で工夫されているようです。塩辛の種類もイカ、エビ、タコ、その他色々あるそうです。

韓国料理は辛いというイメージですが、とても複雑で繊細で奥深く各家庭で工夫されて、それぞれのオモニの味が受け継がれているそうです。淡路でもスーパーでキムチ鍋スープの素が簡単に手に入りますが、本場の味はもっと奥深いそうで..。

そこで齋藤さんに本場の味に少しでも近づけるキムチ鍋の作り方を教えてもらいました。

## 簡単本格キムチ鍋



ちゃんこ鍋スープにコチュジャン、キムチを入れて味を調えて、鍋用野菜を入れます。韓国では、日本では珍しいズッキーニに似たかぼちゃを入れるそうです。

オモニ直伝キムチ鍋作ってみました!



キムチ

コチュジャン

談

体の芯まであったまる~

## = 簡単韓国風ヤンニョム =

焼き肉には コチュジャンにすりおろしニンニクとゴマ油。お刺身にはコチュジャンにゴマ油とお酢。コチュジャンを色々アレンジするとおもしろそうですね。



味の決め手はヤンニョム!

## 韓国風茶碗蒸し

エビの塩辛をスープの素にしてだし汁を作り、卵を溶く。そこにニラをいれて蒸す。体があたたまりそうですね。美味しそう~。



オンドルであったかあ~い



暖  
オンドル⇒韓国式床暖房

オモニ直伝のあったか韓国料理。ぜひお試しください。

(応援隊: 坂本 厚子・村上 紀代美・川原 雅代)

韓国料理でよく使うネギ・しょうが・ニンニク・唐辛子は体を温めてくれる食材ですよ~



温

## 今月の生活創造活動グループ紹介

### 結のわ



「結のわ」は唄や踊りを通して、古くより大切にされていること学び、新しい発想で7世代先にも紡いでゆけるような暮らしの文化を分かち合う集まりです。

ジャンルを問わずさまざまな唄と踊りをたのしみ、自分やまわりの人・暮らす土地を祀り毎日がお祭りのように生きます。唄や踊りの衣装は大切にされてきた布や着物を纏い、時には糸を紡ぎ・布を織り染め、自分たちで縫いつくることも行います。

島に育つ植物をいただき、染め・レイを編むことで太陽と大地のエネルギーを身に纏い、自分自身を捧げます。空と大地とともに生きる人、互いに知恵を交歓して育ち合う人を養う場です。

練習や舞台には来れる人が参加し、海辺や草木がそよぐ場で行うこともあります。不定期でイベントに出演することもありますので、ご興味のある方は遊びに来てください。



施設等	イベント	日時・会場	料金等
<b>市民交流センター</b> 〒656-0054 洲本市宇原1788-1 TEL 0799-24-4450 FAX 0799-24-4452	<b>市民交流センター</b> 文化祭	・作品展：12/2(金)～4(日) ・クリスマスお茶会12/3(土) ・1日体験教室12/4(日) (水墨画・籐手芸) ※定員あり	★一部有料 【問】市民交流センター TEL 0799-24-4450
<b>淡路島</b> <b>国営明石海峡公園</b> 〒656-2306 淡路市夢舞台8-10 TEL 0799-72-2000 FAX 0799-72-2100	<b>季節のクラフトあそび冬</b> 「クリスマスリースづくり」	●日時：12/10(土)・11(日) 17(土)・18(日)・23(金祝) 24(土) 6日間 10:00～16:00 ●会場：ビジター棟	料金：300円 ※別途入園料・駐車料金が必要
	<b>季節のクラフトあそび冬</b> 「お正月飾り」	●日時：12/25(日)・26(月) 27(火)・28(水) 4日間 10:00～16:00 ●会場：ビジター棟	
<b>洲本市文化体育館</b> 〒656-0021 洲本市塩屋1丁目1-17 TEL 0799-25-3321 FAX 0799-25-3325	<b>本濱寿明</b> <b>クラリネット・リサイタル</b> クラリネットとピアノ、チェロの演奏	●日時：12/17(土) 18:30開場 19:00開演 ●場所：文化ホール 『しばえもん座』	★全席自由 一般：2,000円 高校生以下：500円 【問】 もとはま TEL 090-7553-1780 たにはた TEL 090-6232-7442
	<b>よしもとの落語会</b> <b>洲本寄席</b> 出演 月亭八方、桂三風、 桂文三、桂三語	●日時：12/18(日) 13:30会場 14:00開演 ●場所：文化ホール 『しばえもん座』	★前売券 2,500円 ★当日 2,800円 ※全席自由 【問】洲本市文化体育館 TEL 0799-25-3321
<b>淡路人形座</b> <b>「12月公演」</b> <b>『戎舞』</b> 福を授けます <b>『火の見櫓』</b> 娘の一寸な愛 〒656-0501 南あわじ市福良甲1528-1 地先 TEL 0799-52-0260 FAX 0799-52-3072	<b>【定時公演】</b> ①12/1(木)、3(土)～5(月)、8(木)～11(日)、16(金)、18(日)、20(火)、22(木)、24(土)、25(日) 2(金)と13(火)は【10:00】 17(土)は【10:00、11:10】です。 ★大人 1,500円 中高生 1,300円 小学生 1,000円 幼児 300円 「戎舞」「人形解説」「伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段」 ②12/2(金)と13(火)の【11:10、13:30、15:00】6(火)、12(月)、15(木)、23(日(金・祝)) ★大人 1,000円 中高生 800円 小学生 600円 幼児 200円 「人形解説」「戎舞」 ①②定時公演時間 10:00, 11:10, 13:30, 15:00 <b>【臨時公演】</b> 30名様以上・15日前までの予約が必要 【9:00、16:00】 <b>【12月の休館日】</b> 12/7(水) 14(水)、19(月)、21(水)、26(月)～31(土)は年末休館 <b>【今月のトピックス】</b> ここに怪談物の代表作『播州皿屋舗』がよみがえる淡路人形座・淡路の人形芝居復活公演 12/17(土) 開場14:30 開演15:00 前売券販売 11/17(金)～12/15(木) ★大人 1,500円 中高生1,300円 小学生1,000円(未就学児不可) ○久堀 裕朗(大阪市立大学准教授)による『播州皿屋舗』の上演史(文楽と淡路人形座) ○復活公演 『播州皿屋舗 青山館の段』 『播州皿屋舗 忠太物狂の段』 吉田 新九郎 忠太・お菊幽霊 二役出遣い早替わりにて相勤め申し候 この公演は平成28年度文化遺産を活かした地域活性化事業(芸術文化振興費補助)で行っております。 【問】淡路人形座 TEL 0799-52-0260 FAX 0799-52-3072		

施設等	イベント	日時・会場	料金等
<b>淡路文化会館</b> 〒656-1521 淡路市多賀600 TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400	①第7回「協生」あわじ 障がい者美術作品展 ②小灘 一紀展	<b>日時</b> ①12/6(火)～11(日) ②12/13(火)～25(日) 9:00～17:00 <b>会場</b> ：美術展示室 県民ギャラリー	★無料 【問】淡路文化会館 TEL 0799-85-1391
<b>南あわじ市                      滝川記念美術館玉青館</b> 〒656-0314 南あわじ市松帆西路1137-1 TEL 0799-36-2314 FAX 0799-36-5408	<b>平成28年度館蔵品展Ⅲ</b>	<b>日時</b> ：12/4(日)～2/28(火) ・9:00～17:00 (入館は16:30まで) ・月曜休館 ・年末年始休館12/28～1/3	★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 【問】玉青館 TEL 0799-36-2314
<b>淡路市立しづかホール</b> 〒656-2131 淡路市志筑新島5-4 TEL 0799-62-2001 FAX 0799-62-6465	<b>ONE STEP 2016                      淡路島古事記 外伝                      ～シロウサギ～</b> バレエ、クラシック演 奏、和太鼓、タップダン ス、スティールパンなど	<b>日時</b> ：12/17(土) 昼公演：13:00～ 夜公演：16:00～ 開場は30分前	★チケット 一般：2,300円 65歳以上高校生以下500 円 未就学児童無料 ※全席自由席 【問】しづかホール TEL 0799-62-2001

淡路市・洲本市・南あわじ市社会福祉協会

「歳末助け合い運動」支援チャリティー

## 28th Xmas Eve<sup>2</sup> Fun<sup>2</sup> Concert

日時 2016年12月23日(金・祝)

開場 13:00 開演 13:30

入場  
無料

場所 洲本市文化体育館文化ホール

出演 柳学園中高ジャズバンド部

ゲスト 伊藤君子スペシャルユニット

同時開催 柳学園美術展・茶華道部お茶席  
(文化ホールホワイエ)

【問】柳学園高等学校 TEL:0799-22-2552

**編集だより**  
 6歳の孫と保育園の帰り道。小さな手が、私の手を握った。お互い「にっこり」と笑顔で歩いた。小さな手の温もりが、心まで暖めてくれました。(10月の孫の運動会の帰り道)  
 応援隊：小原 町子

兵庫県が、1対1のお見合いの機会を提供します。★会員同士の合意が得られた場合、出会いサポートセンターでお見合いします。

### 素敵なお見合いを見つけよ はばタン会員募集

●受付日時 火・木・土曜日 9:00～17:15

登録には、インターネットに接続できるPCかスマートフォンが必要で、メールアドレスの登録が必須です。

※お越しの際は事前に電話予約をお願いします。

【問】淡路出会いサポートセンター

〒656-0021 洲本市塩屋2-4-5洲本総合庁舎 1階

●TEL (0799) 24-2717 ●FAX (0799) 24-2810



「ポケットあわじ」は、応援隊の手により取材や編集がされ、月に3,400部発行しています。そして、島内各市の庁舎・公民館・商業施設など約220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には、カラー版を掲載していますので、是非ご覧ください。また、読者の皆さまからのお便り、情報をお待ちしています。http://www.eonet.ne.jp/~awaji-c c /

(発行) 淡路生活創造応援隊  
**淡路文化会館・淡路文化会館運営協議会**  
 〒656-1521 淡路市多賀600  
 TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400  
 E-mail : a-pocket@hyogo-ikigai.jp



**私たちはポケットあわじを応援します。**

