



—淡路の情報いっぱい!生活創造しんぶん—

月刊

# ポケットあわじ

2月



## 免疫力を上げる4つのチカラ 食 笑 動 温

VOL.223

もくじ

P1・キムチの玉様 P2・黒ニンニク・ドライフルーツ P3・ウォーキング P4・酵素風呂 P5・応援隊流の免疫力アップ習慣 P6・淡路文化会館・淡路県民局・淡路島くうみ協会からのお知らせ P7.8 淡路の文化活動・イベント情報

汗水流して何か月もかけて作る玉ねぎ。「淡路島たまねぎ」として晴れの舞台に上がる一方で、低い価格に抑えられる二等品の玉ねぎがあります。その玉ねぎを有効活用できれば、食品ロス削減にも、農家の収入アップにもつながるのではないかと、南あわじ市商工会の異業種交流事業で声が上がりました。事業の代表を務めるのは、南あわじ市地域おこし協力隊員の松岡優司さん(26)(市内吉備国際大学卒業)です。

うまッ!辛ッ!暑ッ!

パリッとした歯ごたえがー!



たまさま

## キムチの玉様

満を持して登場!

1パック(60g)には玉ねぎ2個分入っています。

～腸内環境を整えて免疫力アップ～  
発酵食品キムチは腸内環境を整える善玉菌を増やしてくれます。キムチなどに含まれる乳酸菌はそれ自体が善玉菌です。



今からさかのぼること一年半前、すでに相当な種類の玉ねぎを使った商品が存在する中で、新たに目を付けたのは漬物。なぜ玉ねぎの漬物がないのかと探ってみれば、「玉ねぎは漬物に向かない」というのが一般常識だったそうです。いろんな方法を試し、試食を繰り返す中で、目指すのは常温で保存でき、玉ねぎの風味を壊さない玉ねぎのキムチ。本来のキムチの風味や玉ねぎのシャキシャキ感を残したままの玉ねぎキムチが完成するには、一年半という歳月がかかりました。その完成品は、「玉ねぎキムチは無理」と言った、本場の大阪・鶴橋の製造業者からもOKをもらう出来栄です。世は正に、世界中が新型コロナウイルスという敵に脅かされている真っ最中。収束に向かうには長い時間が必要かもしれませんが、見えない敵に打ち勝つには免疫力をアップすることも効果的と言われています。発酵食品である『キムチの玉様!』が世間に広まって、南あわじの農家さんを、そして淡路島全体を元気にしてくれる救世主に成長してほしいものです。

(応援隊:村上紀代美 坂本厚子 川原雅代)



玉ねぎの形に  
組み上げられたパッケージ



豚キムチ

キムチの玉様は、  
11月22日キムチの日に  
産声をあげました。



ごはんがすすむ～  
お酒がすすむ～

発酵食品キムチとたまねぎが夢のコラボレーション  
「キムチの玉様」で免疫カアップ



松岡 優司さん KEKKOI 藤江さん

トマトとゴールデンポアポーク  
そして玉ねぎキムチの相性が抜群。



KEKKOIさんのキムチメニュー 玉様キングうどん

南あわじ市の農畜水産物直売所「美菜恋来屋」、淡路じゃのひれアウトドアリゾート、KEKKOI、志知カフェ、居酒屋うので店頭販売中



ピリうま☆



ピザのトッピングに

「キムチの玉様」





食

黒ニンニクでウイルスを吹っ飛ばせー

## ニンニクパワーで免疫力アップ! ジャンボ黒ニンニク



淡路ベジタブルクラブ 代表

洲本市金屋 竹内 康浩さん

柔らかいフルーツみたいで食べやすい

ニンニク臭なし



ニンニク畑

「黒ニンニク」ってご存知でしょうか。黒ニンニクは生の白いニンニクを数週間かけて乾燥し蒸すことによって製造されます。中でもジャンボニンニクを加工した黒ニンニクのことを「ジャンボ黒ニンニク」といいます。このジャンボ黒ニンニクを製造している洲本市金屋にお住いの竹内康浩さんをお伺いしました。竹内さんは洲本市役所に勤めていましたが、早期退職をして農家を継ぎました。現在は野菜などの生産農家数人で結成した「淡路ベジタブルクラブ」の代表をしており、ホワイトコーンやジャンボニンニクなどの栽培に取り組み、生産技術の向上や出荷先の開拓などの勉強会を開いています。

ジャンボニンニクは5月下旬に収穫し、それから乾燥などの加工を行い6月下旬に黒ニンニクができあがります。竹内さんのところでは、このジャンボ黒ニンニク

を品切れにならないかぎり通年販売しています。「黒ニンニクに加工することによって独特なニンニク臭がほとんど消えて、軟らかく甘さがあって、まるでフルーツを食べているように感じられます。ニンニクは免疫力を高める食品として知られていますが、黒ニンニクに加工することで臭いがほとんどなくなっても『ニンニク健康成分』は損なわれることなく、むしろ効果はよりパワーアップするようです。そのため免疫力を高める効果や疲労回復、冷え性の改善なども期待できるでしょうね。」と、竹内さんは話して下さいました。皆さんもジャンボ黒ニンニクを試してみたいかでしょうか。

(応援隊：田処 壺久)

洲本市金屋73 TEL 0799-22-7251  
E-mail yasutake@sumoto.gr.jp



自家製

免疫力がアップする朝食

栄養をギュッと凝縮した **ドライフルーツ** で免疫力アップ!



みかん

ドライフルーツは果実から水分を抜いているだけなので、本来の栄養素を凝縮しており、生で食べるよりも栄養価が高いとされています。一枚口の中に入るとパリッと口の中で溶けそうなので夢中になります。その後、手当たり次第、果物をドライフルーツにしました。びわ、レモン、いちじく、柿、バナナetc どの果物も甘味が増し、食べやすいです。ヨーグルトをかけて食べるとよく合ってドライフルーツのメニューも増えてきました。家で収穫した柑橘類にも挑戦しました。温州みかん、レモン、ライム、ユズなど、とてもおいしく毎朝、食卓にのっています。従兄に作ってもらった燻製器はわが家の免疫力アップにとても役立っています。

(応援隊：廣岡ひろ子)

家で収穫した果物を  
ドライフルーツに...

いちじく



従兄が作った燻製器で  
ドライフルーツを作っています。

温度調整のためのサーモスタットと  
空気をかきまぜるファンがついた燻製器



リンゴのドライフルーツの作り方

皮ごと薄くスライスしたリンゴを乾燥トレイに並べて、設定温度50℃で20時間乾燥。おいしいリンゴのドライフルーツ完成♪

# 免疫力を高めるために欠かせない運動習慣

## 動



免疫力アップに **ウォーキング**

### 歩き方に気をつけ、体によい食事を心がけましょう。

免疫力を高める一つの手段として、気軽にできるウォーキングはいかがでしょうか。

南あわじ市広田のぬか酵素sun燦（酵素風呂）の代表でウォーキングインストラクターの伊達弘泰さんに、効果的な歩き方を教えていただきました。

まず大切なことは、無理をせず楽しみながら継続すること。歩くときは歩幅を広く、かかとから着地したあと、足の小指、親指の順に重心移動するように意識すること。また、呼吸も重要で、鼻から大きく息を吸って口からはく。腹式呼吸もお勧めです。余力があればウォーキングに+αしてジョギングを、さらに+αしてランニングをすれば効果がUPするようです。

伊達さんのウォーキング歴は約20年。今ではインストラクターとして、学校や公民館での講演、体育指導員研修など、島内は勿論島外へも出向くことが多いのだそうです。

ウォーキングインストラクター  
伊達 弘泰さんに教わる

### 効果的な歩き方

歩幅は広く  
かかとから着地  
足の小指、親指の順に重心移動

鼻から大きく息を吸って口からはく

無理をせず  
楽しみながら  
続けましょう！



### 食べて免疫力アップ！

腸内環境を整えよう！

発酵食品がおすすめです☆



ウォーキングインストラクター  
伊達 弘泰さん

よく噛むことで  
胃腸の働きがよくなり  
血流もよくなります。

よく噛んで食べよう。  
カミカミ



そんな伊達さんは、食べることから免疫力を高めることができるといいます。みそ汁や納豆などの発酵食品を摂ることで腸内環境を整え、よく噛むことで胃腸の働きが活発になり体温も上昇し、血流もよくなるということです。

歩き方に気をつけ、体によい食事を心がけることが、自分の体を守る力=免疫力を高めることにつながるのですね。お話を伺ったお店の中で、“酵素の効能”について書かれた看板を見つけました。こちらも免疫力アップに効果がありそうでとっても気になりました。

(応援隊：瀬戸由美子 田処吉久)

# L'Orchidée Awajishima



海を眺めながら心身ともに温まる極楽時間  
心と体をデトックス **ロキデアワジシマ**  
TEL 0799-70-7290

自然発酵熱の力で60度~70度に温められた酵素風呂

スギとマツのおがくず酵素風呂はふっかふか。きっちりと管理されているので清潔で安心です。



酵素パワーで元気になりましょう♪

呼吸がしやすいわ~  
鼻が治ったみたいだわ

全身の筋肉がほぐれ  
シンから温まる~  
酵素パワーで  
お肌すべすべ♪

リピーター増えてます

ここちよい音楽でリラックス♪

あーデトックス...  
極上の癒し時間、最高

清楚でおしゃれな雰囲気建物は電磁波対策がされているせいか、  
とても心地よく「免疫力アップ」を感じました。



## 疲れた体に酵素風呂とオーガニックのご褒美



波の音が聞こえてくる  
癒しのロケーション



オーナーの寺前祐子さんと娘さん

空調・建材にもこだわったカラダが喜ぶ施設です♪

ゼロ電磁の宿泊



こだわりの塩→



ランチコースは、身体が喜ぶ優しいお味のオンパレード



海鮮釜飯



オーガニック紅茶



←卵かけご飯。これがおいしかった~



ワンプレートランチ

もう一つのお楽しみは、こちらの創作料理。この日いただいたのはお昼のコース料理。オーガニック食材にこだわっているだけあって、身体が喜ぶ優しいお味のオンパレードでした。今日は美味しい云々の話ではなく、免疫力をアップさせるお話を伺います。ポイントはこだわりの食材。淡路島の食材を中心に全国の自然栽培の米や野菜を使い、調味料は無添加のものです。珈琲など飲み物もオーガニックでした。食事は健康な体を作る基本。安全で栄養価の高い食事は体に本来備わっている免疫力を高めてくれるそうです。お味云々の話ではないといいましたが、元フレンチのシェフの創作料理はさすがのお味でした。

そういえば、ここのオーナーさんの話は面白かったなあ。時々笑わせてくれて...。笑いには免疫力アップの力があるのだそうです。「笑い」だったら毎日でもお金をかけずに自分でできそうですね。

(応援隊：楠 幸恵、平見 幸子、川原 雅代)

住所：淡路市久留麻54-3

TEL：0799-70-7290

酵素風呂【要予約】

当日予約可

\*タオル持参で割引あり

\*回数券割引あり

ランチ 11:30~15:00

ディナー 17:30~22:00

アクセス



グーグルマップで場所を確認して出かけてください。途中道が狭いので気を付けてください。

兵庫県淡路市久留麻54-3 淡路市久留麻54-3

♪応援隊流の免疫力アップ習慣♪

まあ読んでみいの

よく食べて、よく笑って、ほどよく動いて温まる。

免疫力でウイルスをふっとばす!

発酵食品を  
よおけ食べたあええんだあ

腸内環境を整える。

アホ言うておなか抱えて  
笑いよったあ元気になんだあ

あーおもっしょ  
もぉこたえらなー

ポイント

・腸内の善玉菌を増やすため  
発酵食品をしっかり食べて  
腸内環境を整える。

- ・カスピ海ヨーグルトを35年作ってます。  
自家製ヨーグルトで腸が元気です。
- ・のどの潤いを保つようにしています。
- ・ぬか漬け、味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト  
など発酵食品を積極的にとってます。
- ・カテキン効果！お茶の時間は抹茶か緑茶。
- ・酵素で腸内清掃。
- ・わたしの免疫力アップ野菜、レタス、白菜、  
小松菜。全部自家製、無農薬。
- ・キムチ鍋で温まります。
- ・自家製レモンで はちみつレモン♪
- ・規則正しい生活とバランスの良い食事
- ・適度なアルコールで良質な睡眠

食

笑

ポイント

・日々の笑いで免疫力アップ!  
・良く笑ってリラックス!

- ・楽観的思考で  
ストレスフリーなライフスタイル ☺
- ・音楽聞いたり、テレビ見て笑ったり・  
至福のリラックスタイムを過ごす☺
- ・1日1回 思いっきり笑う(^-^)/
- ・クヨクヨ考えない。プラス思考で笑顔☺
- ・家族で笑う☺
- ・気分があがることを考える☺  
ちょっとした達成感、孫の成長、夫の笑顔?

いっぱいやって寝たあ  
きしよかええわれ

しゃんしゃん 歩つきよったあ、  
からだの調子 ええないけ?

ポイント

・適度な運動習慣で代謝アップ。  
・ストレッチ、筋トレで血流をあげる。

- ・月間400キロは走る。
- ・週1回温水プールで500m泳ぐ。
- ・毎日1万歩 歩く。
- ・歩数でポイントがゲットできるアプリ。
- ・動画みながらダンス。
- ・朝イチのストレッチ、入浴後の筋トレ。

動

ポイント

・体温を一度上げて免疫アップ。  
・腹部を温めて免疫細胞を増やす。

- ・こまめな衣類の調節で身体をベストな状態  
に保つ。冷やさないこと、大事です。
- ・ゴールデンタイムに睡眠。
- ・湯船にゆっくりつかって、あったまる。
- ・しょうが紅茶、しょうが湯、しょうが甘酒。  
しょうが系の熱い飲み物で温まる。

温

筋肉をほぐして代謝アップ 温活で体温アップ!

風呂はいったあ  
よおぬくもられ

上質な睡眠で免疫力アップ!



60歳から始める大学  
淡路文化会館  
**いざなぎ学園**

令和3年度  
**受講生募集**

令和3年1月6日(水)～4月9日(金)

詳しい申し込み方法は、下記まで問い合わせください。  
また、「淡路文化会館」のホームページからも申し込みできます。  
いざなぎ学園の詳しい情報はホームページ内の「学園」からご覧いただけます。

問い合わせ先  
(公財)兵庫県民局が設置運営する淡路文化会館  
〒654-1127 淡路市東舞子3-1-1  
TEL 0799-25-1281 FAX 0799-25-3480  
淡路文化会館ホームページからもご覧いただけます  
淡路文化会館

淡路文化会館からのお知らせ

淡路文化会館「いざなぎ学園」地域公開講座  
**新しい時代を健やかに  
生きるための笑いの力**

受講料 無料

専大卒大道芸人たつきゆうさんがおられます。  
笑いの効用に着目し、大道芸人として培った笑いの  
技術と、思い込めず入れた料理(笑い)が、笑顔の  
豊満の源泉です。笑いは健康に生きて楽しく学ん  
でみませんか。

講師 たつきゆうさん こと **田久 朋寛 氏**  
大道芸人  
笑いと健康講演師

日程 令和3年2月20日(土) 14:00～16:00 (受付13:30)  
場所 県立淡路文化会館 講堂  
※事前申し込みが必要です。  
詳しくは、ホームページをご覧いただくか、淡路文化会館まで  
直接お問い合わせください。

いざなぎ学園見学会開催中

2/10 9:30～12:00 2/3 10:00～11:45, 12:15～15:00

**兵庫県淡路県民局からのお知らせ**

**新聞購読契約のトラブル**

これから、転勤や就職・進学の時期になり新聞購読契約のトラブルが増えてきます。契約時だけでなく、解約時にもトラブルが起こることがありますので注意が必要です。

**【事例1】** 転勤で転居することになった。販売店に解約を申し出たら解約に応じてもらえない。契約期間中は転居先の販売店に引き継ぐと言われている。

**【事例2】** 就職した息子が一人暮らしを始め。勧誘員がやってきて新聞購読契約をさせたという。執拗に勧誘されたようだが必要ないので解約させたい。

**【事例1】** では、契約は現在の販売店と結ばれたものであり、転居先で同じ新聞を購読する義務はありません。販売店が解約に応じない事は不当な取引です。

**【事例2】** は、訪問販売による新聞購読契約はクーリング・オフが適用されます。期間内に販売店に通知するようにしましょう。

新聞購読契約では様々なトラブルケースがあります。困ったな、どうしたらよいか、とお悩みの時は、消費者ホットライン188におかけください。



淡路県民局 交流渦潮室  
県民・商工労政課 (消費者センター)  
TEL 0799-26-3360

**(一財)淡路島くにうみ協会からのお知らせ**

☆第12回永田青嵐顕彰全国俳句大会  
表彰式・特別講演会  
(第3回淡路島くにうみ講座)

- 演題 「永田青嵐とその俳句」
- 講師 安原 葉氏(俳人、「松の花」主宰)
- 内容  
入賞作品の発表と表彰式のほか、特別講演会として、俳人の安原 葉氏に俳句の魅力等についてお話いただきます。
- 日時 2月21日(日)13時30分～16時
- 場所 洲本市文化体育館 文化ホール
- 定員 200名(無料)
- 締切 2月16日(火) ※要事前申込。

☆令和3年度  
地域活性化助成事業(第1期)の募集

淡路島の地域活性化を図ることを目的に実施されるまちおこし、地域交流、文化・芸術又は「国生みの島」をテーマとした事業を実施しようとする団体に20万円を限度に助成します。  
※申請書は当協会HPよりダウンロード可  
■申請期限:2月26日(金)必着 (持参に限る)

申込・問合わせ先: (一財)淡路島くにうみ協会  
電話: 0799-24-2001 FAX: 0799-25-2521  
Eメール: awajishima@kuniumi.or.jp  
ホームページ: http://www.kuniumi.or.jp



**ご注意**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各イベント開催予定が変更されることもありますので、お出かけ前には、主催者にお問い合わせをされますようお願いいたします。

**◆淡路市立しづかホール**

所 〒656-2132淡路市志筑新島5-4  
 ☎ 0799-62-2001 ☎0799-62-6465  
 Mail : info@shizukahall.com  
 休 火曜日

**金子三勇士ピアノコンサート**

日 2月28日(日) 14時開演  
 会 しづかホール ホール  
 料 一般：(前売り)2,500円  
 (当日) 3,000円  
 高校生以下：(前売り)2,200円  
 (当日) 3,000円  
 ※全席指定 ※未就学児童入場不可  
 ※車椅子席につきましては、しづかホールにお問い合わせください。

**神楽道一神楽健康教室一**

初めての方も大歓迎！柔軟、ツボ押しなどの健康法、すり足などの基本所作、神楽舞実践稽古、古典作法の指導、講話ほか、ご参加の皆様の状態を見て、寄り添いながら、進めて参ります。  
 【講師】表 博耀 (オモテ ヒロアキ)  
 日本国エンターテイメント観光大使・創生神楽宗家  
 日 2月25日(木)19:00~21:00  
 会 しづかホール リハーサル室  
 料 1,500円(月1回)(初回体験¥500)  
 ※幼児~(年齢制限なし)  
 ※軽い体操のできる服装でお越しください。

**◆淡路島国営明石海峡公園**

所 〒656-2306 淡路市夢舞台8-10  
 ☎ 0799-72-2000 ☎ 0799-72-2100  
**「きみもみらいの宇宙博士になれる」**  
 ロケット模型や、はやぶさ2模型の展示のほか、期間中の土日祝を中心にJAXAコズミックカレッジを開催。  
 日 1月23日(土)~2月28日(日) ※2月8日(月)~2月12日(金)は休園日のため除く  
 時 10:00~15:00  
 会 ビジター棟ほか  
 料 参加費はイベントにより異なる  
 ※別途入園料、駐車料金必要

**◆淡路人形座公演案内**

所 656-0501 南あわじ市福良甲1528-1地先  
 ☎ 0799-52-0260 ☎0799-52-3072

**定時公演**

**福を授けます 戎舞**  
**娘の一途な愛 火の見櫓**  
 ①「バックステージ」  
 「人形解説」  
 「戎舞」  
 時 10:00,11:10,13:30,15:00  
 料 大人1,800円 中高生1,300円  
 小学生1,000円 幼児300円  
 ②「戎舞」  
 「人形解説」  
**「伊勢恋緋鹿子 火の見櫓の段」**  
 時 土曜日、日曜日、祝日の11:10, 13:30  
 料 大人1,800円 中高生1,300円  
 小学生1,000円 幼児300円  
 ※上演内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

**〔臨時公演〕**

※30名様以上の場合、下記の時間帯で臨時公演も可能です。(15日前までの事前予約が必要です。)  
 時 9:00、16:00  
 休 【2月の休館日】3日(水)、10日(水)、17日(水)、18日(木)、19日(金)、24日(水)

**淡路人形座へご来座される  
 お客様へのお知らせとお願い**

国及び自治体の定める新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに基づいて、感染予防処置を実施しております。お客様にはマスクの着用、手指の消毒、検温の実施等へのご協力をお願い申し上げます。

**◆淡路文化会館**

所 〒656-1521 淡路市多賀600  
 ☎0799-85-1391 ☎0799-85-0400  
 時 9:00~17:00 料 観覧無料

**美術展示**

美術展示室と資料室で展示しています。ご来場をお待ちしています。  
**〔淡路洋画セミナー修了作品展〕**  
 2月7日(日)~2月20日(土)  
 展示時間：9:00~17:00  
**〔いざなぎ学園作品展〕**  
 2月25日(木)~3月9日(火)  
 展示時間：9:00~17:00

**◆兵庫県立淡路夢舞台温室  
 「奇跡の星の植物館」**

所 〒656-2306 淡路市夢舞台4  
 ☎ 0799-74-1200 ☎ 0799-74-1201  
 時 10:00~18:00 (最終入館は閉館の30分前まで) ※3月19日(金)は花みどりフェア準備のため臨時休館。

**特別展  
 淡路夢舞台ラン展2021**

日 1月23日(土)~4月11日(日)  
 料 大人1,500円、70歳以上(要証明)750円、高校生以下無料

**僕らのお宝ラン展**

日 2月13日(土)~4月11日(日)<予定>  
 料 大人1,500円、70歳以上(要証明)750円、高校生以下無料

**石川美枝子ポタニカルアート展**

日 3月20日(土祝)~4月11日(日)  
 料 大人1,500円、70歳以上(要証明)750円、高校生以下無料

**◆淡路市立サンシャインホール**

所 〒656-2305 淡路市浦148-1  
 ☎ 0799-74-0250 ☎0799-74-0256  
 時 10:00~18:30  
 休 毎週木曜日及び祝日の翌日  
 (祝日翌日が、土日または祝日の場合、その祝日以降最も近い平日)

**ふだんぎコンサート**

お年寄りからお子様まで楽しんでいただける、サンシャインホールの名物コンサート。  
 今月は「ハツとして、きゅんです♡バレンタイン」と題してお送りします。乳幼児連れの方も歓迎します！  
 日 2月14日(日) 14時開演  
 料 無料

**◆洲本市民交流センター**

所 〒656-0054 洲本市宇原1788-1  
 ☎ 0799-24-4450 ☎0799-24-4452  
 休 月曜休館

**洲本市公私立保育所(園)・認定こども園幼児画展**

洲本市内の保育所(園)・認定こども園に通う子どもたちの絵を展示します。  
 日 2月2日(火)~2月21日(日)  
 9:00~21:00  
 会 アールギャルリー  
 料 無料

# インフォメーション



## 淡路文化会館からのお知らせ

### 淡路島 ココだけの文化祭

QRコードを読み取って  
「ココだけの文化祭」を  
お楽しみください。

淡路文化会館

主催 淡路島ココだけの文化祭実行委員会 公益財団法人日蓮興生まが、前協賛会淡路文化会館  
後援 洲本市・淡路文化庁・淡路市・淡路市教育委員会・淡路市市民文化センター・淡路市青年会議所・淡路市商工会  
問合せ先 淡路島ココだけの文化祭実行委員会事務局（淡路文化会館内）TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

淡路文化会館HPで配信中



### 淡路島ココだけの文化祭

新しいライフスタイルを彩るハートフルなプログラムをお届けします。

淡路地域で活動する 様々な芸能や音楽に取り組み団体のパフォーマンス映像をインターネットで配信します。  
「コロナに負けず、文化の明かりを灯しつづけ、皆で集える日を待てる！」のメッセージがあなだに届きますように。

映像配信団体

ピリレイブアクミコ フラスクール	淡路声楽セミナー	県立津名高等学校 ギター・マンドリン部
ハンドベルクワイヤ 凜凜倶楽部	D-NEXTWAY DANCE	県立淡路三原高等学校 和太鼓部
県立淡路三原高等学校 ダンス部	県立淡路三原高等学校 吹奏楽部	県立淡路三原高等学校 和太鼓部
県立淡路三原高等学校 音楽部	県立洲本高等学校 ミュージックダンス部	解説映像 淡路人形浄瑠璃 淡路だんじり唄
淡路だんじり唄 コンクール	淡路人形浄瑠璃 青年研究会	

### ◆洲本市文化体育館

所 656-0021 洲本市塩屋1-1-17  
☎ 0799-25-3321 ㊟ 0799-25-3325  
休 火曜日(祝日の場合は翌水曜日休館)

### 洲本市老人クラブ連合会 洲本支部 第27回ふれあひ作品展

洲本市老人クラブ連合会会員による作品展  
2月4日(木)~2月5日(金)  
9:30~17:00 (最終日15:00まで)  
会議室1A ㊟無料  
洲本市老人クラブ連合会  
☎0799-24-5877

### 令和2年度 児童・生徒の交通安全ポスター 優秀作品の展示

「児童・生徒の交通安全ポスター」の最優秀賞・金賞作品 入選作品全50点  
※ 併せて各地域管内の児童生徒の入選作品も展示します。  
2月8日(月)~2月24日(水)  
㊟ エントランス ㊟無料  
洲本市交通安全協会  
☎0799-22-1578

### フラワーサークル千 フラワーアレンジメント展示会

洲本市文化体育館で開かれているフラワーアレンジメント教室の生徒たちによる、作品展覧会です。  
2月11日(木祝)  
9:00~17:00  
㊟ エントランス ㊟無料  
洲本市文化体育館  
☎0799-25-3321

### 編集だより

新年気分も終わり肌寒い季節が続く今、やはり温かい食べ物に恋しい季節ですね。ネギ、生姜、唐辛子などあたため食材を使った料理なら、身体の芯からポカポカと温めてくれます。

私の免疫力Up法：鍋を囲んで淡路島の美味しい旬鮮食材にほっこり！ 心身ともにあたたく〜 (応援隊：竹代 結)

「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3,500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250ヶ所に無料配布しています。今後も生活情報新聞として、豊かな情報をお届けしたいと思いますので、ご愛読よろしくお願ひします。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。

なお、バックナンバーを淡路文化会館のホームページに掲載していますので、こちら是非ご覧ください。

(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  
☎0799-85-1391 ㊟0799-85-0400  
E-mail : a-pocket@hyogo-ikigai.or.jp  
H P : https://www.awaji-bunkakaikan.jp/

私たちはポケットあわじを応援します。

一般財団法人  
淡路島くにうみ協会  
Awaji Island Kuniumi Association

淡路信用金庫

夢あるくらしのパートナー  
淡陽信用組合