



— 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



健康推し活 あなたは何推し？



VOL.272

もくじ

P1 モンフル P2 太極拳 P3 カエルオーガ ニックマート・おひさまの里 P4 ゆとりっく P5 Momiji 桜 P6 ふく福 P7 子育てポケット P8 淡路文化会館・淡路県民局・淡路くうみ協会からのお知らせ P9.10 淡路の文化活動・イベント情報

食品が持っている力を活かしたお料理

薬膳料理

病気を遠ざける「食べ合わせ」



お台所は家庭の薬局

松花堂弁当

国際中医薬膳管理師 前川 朋香さん



春の養生

風邪対策→発汗させて風邪を取り除く。

生姜、葱、紫蘇、桑の葉、菊花

肝のトラブルを解消

- ・交感神経の高ぶりを鎮める。山菜・セロリ・せり、蜀葵、緑茶...
- ・自律神経の調和 菜の花、たらの芽、セロリ、せり、豆苗...
- ・血と陰を補う 補血→黒米、黒豆、ごま、小松菜、人参... 補陰→山芋、松の実、あさり、豚肉...

体に優しい料理教室 モンフル お献立

- ・黒米ごはん
- ・山芋のお味噌汁
- ・海老とホタテの香草焼き冬野菜添え
- ・里芋マッシュ・黒ごまおこし・切り干し大根
- ・ビーツ甘酒
- ・お茶
- ・黒豆茶、紅茶、なつめ茶

・何を食べてもいいが、毒消しとなるものを食べて中和する。

・旬のものは、余計な味付けをしない。

隔週金曜パン販売

南あわじ市松帆塩浜311-2 Tel: 0799-36-0070

問い合わせは、電話かインスタグラムで

要予約

手ぶらでランチコース：講座+ランチ

南あわじ市松帆の「体に優しい料理教室モンフル」で「手ぶらでランチ」（薬膳料理）をいただきました。教室を主宰する前川朋香さんは、家族の病気を機に薬膳や望診法に出会い「お台所は家庭の薬局、お母さんは家庭のお医者さん」の思いを大切に実践してこられ、家族の病気も回復したそうです。「薬膳料理は、食品が持っている力を活かして食べます。旬の物は余計な味付けをしないでも充分美味しいから。何を食べてもいいけど一緒に毒消しとなるものを食べて中和する。食べ合わせを知って病気を遠ざけるんです。」と調理しながらの薬膳のお話は目からウロコでした。「切り干し大根の煮物に砂糖は入れません。もどし汁が甘いから。」味見させてもらうとほんとに甘く出来上がりもおいしかったです。野菜は皮を剥かず、少しの塩を振ってセイロで蒸します。

この日の献立は冬の養生として、体を温め滋養強壮になる食材で里芋マッシュ、エビの香草焼き、山芋をすって入れた味噌汁、ビーツとりんごを甘酒と混ぜたビーツ甘酒、黒米ご飯、デザートとして生姜と蜂蜜と黒ゴマを混ぜ固めたおこし、どれも素材の味が感じられる優しい味でした。

前川さんはこれからについて「この場所を食を通してみんなが集まれる場所にしたい」とおっしゃっていました。隔週金曜にはパンも販売されています。この度リニューアルして予約制でカフェも始まり、1月から薬膳の松花堂弁当も加わって楽しみ倍増！

(応援隊：濱田 泰美、村上 紀代美、坂本 厚子)



淡路太極拳同好会

太極拳の動きは、血液の循環を活発にし
胃腸の働きを促します。

太極拳は中国の古い歴史の中から生まれた武術のひとつの健康法で、日本では50年あまり前から誰でも気軽に
取り組めて健康効果があるとして普及が始まり、現在では全国各地に多くの愛好者が親しんでいます。



太極拳動作の特徴

- ① ゆっくりとした全身運動
- ② 動作と動作が止まることがなく続く運動
- ③ 身体と動作のまとまりを大切にした円を
主体にした運動
- ④ 身体の左右均等運動
- ⑤ 筋肉のすみずみまで意識がいきわたる運動
- ⑥ 気持ちのいい運動
- ⑦ 呼吸を重視した運動
- ⑧ 強度的には軽運動ですが技術性の高い運動
- ⑨ 体力や技術に応じた運動
- ⑩ 誰でも、どこでも、いつでも手軽にできる運動



洲本市宇原1788-1 洲本市民交流センター体育館
毎週金曜 19:20~21:00 問合せ:0799-23-0150(原下さん)



「太極拳は、中腰で上下、前後、左右に無理なく動く全身運動なので、足腰の筋肉が強化されると同時に腰を軸とした円の動きですから常に重心が移動し、骨格や筋肉、関節を鍛錬してバランスも養うことができます。また太極拳のゆっくりとした動きや呼吸により、血液の循環を活発にし、胃腸の働きを促します。そのため美容やダイエットにも効果があるといわれています。」と話されていました。その他にも転倒防止や生活習慣病予防、ストレスや不眠の解消、脳の活性化なども効果があるようです。

この同好会は40年近くの歴史があり、取材に訪れた時も同好会員の皆さんが、音楽に合わせて気持ちよさそうに体を動かしていました。
(応援隊：田處 吉久)



「同好会には現在14名の会員がいて、それぞれの技量に応じた太極拳を楽しんでいます。同好会への入会は随時で、見学も歓迎します。ぜひ太極拳と一緒に楽しみましょう。」
淡路太極拳同好会 原下 忠男代表



健康寿命を延ばす秘訣を教えてください。

運動



朝晩の散歩
1日4キロ以上を
目標に歩いています。

元気な90才夫婦の 健康推し活



健康
応援隊家族の健康推し活を紹介します。



趣味の時間を楽しむ
趣味=脳トレ

認知症予防

社会参加

積極的に出かけて
おしゃべりする。

歯のケア

定期的な
口腔内チェック

お口の健康

栄養

腹八分めの食事

朝は野菜ジュース、
毎食 腸活のため発酵食品
五色の野菜が摂れるよう努力



体を休める

良質な睡眠

20時就寝 5時起床



会話～笑う！

近所の人や
友達との会話で
いっぱい笑う



オーガニック野菜や自然食品の販売



無農薬や有機栽培の野菜

アレルギーで悩む方にも好評です。



お手軽健康コンビニ
カエル オーガニック マート
kaelu Organic mart
洲本市物部3-6-13【定休日】水曜日
【営業時間】10:00~19:00



龍野本造り醤油

いつまでも健康に暮らすため、食事や運動などの生活習慣に気をつけている方が随分増えてきました。いわゆる健康推し活。私の推しは、島内でも珍しいオーガニック野菜や自然食品などを販売している“kaelu organic mart(カエルオーガニックマート)”です。お手軽健康コンビニとして昨年4月にオープン。場所は青雲中学校のすぐ近く。複合型アパレルショップ(マルショーマルシェドアドア)の中にあります。

店名のkaelu(カエル)には、“今日の食卓をかえる”という想いが込められています。経営者の鈴木遥さんと中戸亮さんは「地元の方にもコンビニ感覚で気軽に立ち寄ってもらい、健康的な食を家に持ち帰ってほしい。また、店で得た情報や知識が幅広い世代に伝わり食を考えるきっかけになれば嬉しい。」と話していました。店先には無農薬や有機栽培で生産された野菜が並び、店内にも無添加の食品などがずらりと並んでいます。来店客に人気があるのは野菜や醤油、ポン酢、卵など。特に野菜はすぐに売れてしまうのだそう。アレルギーでお悩みの方にも好評です。私も店長一押しの“龍野本造り醤油(うすくち)”を購入。早速煮物で試してみたところ、すっきりとした塩味と素材の色と旨味が引き出され上品な煮物に仕上がりました。

Kaelu organic martのお二人は、地元住民の食の安全や安心して暮らせる環境作り、地球の未来までも考えながらマートでの販売に意欲を燃やしています。さて、次は何を試してみようかなと楽しみも増えました。(応援隊:瀬戸 由美子)



免田 有紀さん



要予約



ハーバルセラピストさんのハーブティーでリラックス

美流 おひさまの里 **カラダに優しいご飯と爽やかな空気で元気になりました。**
淡路市下河合670(津名一宮ICから4.5km) 不定休・営業時間11:00~15:00
TEL:080-6162-0681

今回は、免田幸己さん、有紀さんご夫婦が2020年春にオープンした「美流 おひさまの里」を取材しました。「美流 おひさまの里」は、「体に優しいご飯をさわやかな空気と一緒に味わい、元気になるように」という想いがこめられた自然に囲まれた施設です。納屋を改装したカフェでは、ハーバルセラピストの資格を持った有紀さんがブレンドする、ハーブティーをいただくことができます。カフェで提供される料理は、すべて体にやさしい食材を使用したラインナップが嬉しいです。おひさま定食美流御膳をメインにおぼんざい数種類、ハーブを中心とした雑貨販売や、放し飼いの羊や鶏との触れ合いも楽しんで下さいね。幸己さんは、もみほぐしの手技を習得され、予約をすることができます。お食事・もみほぐし共に予約をしてお出かけするのがお勧めです。(応援隊:岡 まさよ、竹代 結)

子どもも大人も め~っちゃ楽しめるゆとりっく



水が苦手なちびっ子も
コーチが遊びを通じて
泳ぎの楽しさを伝えるよ~

いろんな
運動ができますよ!



スタッフ
三宅 浩沙さん

代表
渡邊 一人さん

南あわじ市湊77

Tel 0799-36-5789【休館日】水曜日

パパ・ママはお風呂、わたしはプール。家族でめ~っちゃ楽しめるのがスポーツクラブ&クアハウス「ゆとりっく」。プールとジムと温泉が一体となった施設は淡路唯一。

まずは【プール】25m6コースのきれいな水が自慢です。個人利用はもちろん、幼児から高齢者まで、各ライフステージに合わせたプログラムを実施します。心や体にハンディを持つ方たちの教室も開催。次は【フィットネス】マシンを使用した有酸素運動、ウェイトトレーニングが可能なフィットネススタジオ。インストラクターによる「整体」も人気です。キッズプログラムにはZumba Kids教室やダンス教室も！

そして【うずしお温泉】併設のお風呂は、美人湯で有名なうずしお温泉からの配湯。そう、本物の温泉です。「ゆとりっく」は誰でも気軽にスポーツを楽しんでそして地域住民の健康増進と体力づくりを目指すことができます。 (応援隊：村上 紀代美、濱田 泰美)

プール~フィットネス~温泉 健康づくりに必要な施設が全部そろっています。

プール

幼児~高齢者まで、各ライフステージに合わせたプログラムがあります。



25m プール
幼児用プール
ジャグジー

泳いでたら体力がついて肺活量が増えて
マラソンも速くなった。(小3女子)
違う学校の友達も増えた。友達とも水泳
の話が出来るようになったのがうれしい。
(小6男子)



淡路スイミング中学生チーム
県総合優勝
リレー近畿大会出場



肩こり・腰痛軽減。減量成功。
今日も4泳法で700m泳ぎました。(60代女性)

フィットネス

メニュー豊富なフィットネススタジオ♪ キッズプログラムもあります。ボクシングex. 整体



ヨガ Zumba

目的が体力(筋力)維持なのはもちろんだけど
いつものメンバーとの情報交換も楽しみ。
コミュニケーションも大事な目的。(70代男性)

お風呂



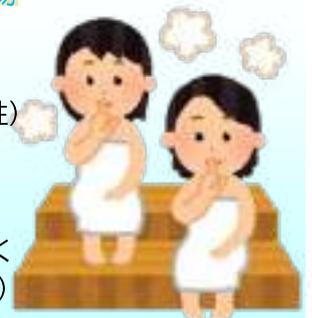
泉質最高



美人湯で有名なうずしお温泉からの配湯

娘が帰省した時は、一緒にサウナ目当てで、
ゆとりっくへ。お湯の質が最高。
新婚の長男夫婦もうずしお温泉ファン。(60代女性)

夫婦で週3回はゆとりっく。
おばあちゃんが デイサービスに行く
日は家のお風呂なし(60代女性)





島のオーガニック素材を使用

「健康」にこだわった丁寧なお料理



やまもみじ定食

発芽発酵玄米麦ご飯

淡路島のオーガニック素材を使用した「健康」にこだわったお料理と手作りスイーツのカフェが淡路市久留麻にあると聞き、【Cuisine Cafe 椀〜Momiji〜】を訪ねてみました。淡路島の農家さんが育てた新鮮なオーガニック食材や森漁港で揚がった天然の地魚、島育ちのお肉など、地産地消へのこだわりが感じられます。オーナーシェフの照山美希さんにお話を伺うと、横浜で金融機関にお勤めされていた時から料理の勉強を始め、食への探求心から御食国（みけつくに）と呼ばれる淡路島に移住し、2021年3月にこのお店をオープンされたとのことでした。

Cuisine Cafe 椀〜Momiji〜

淡路市久留麻185-1 ラ・ブルミエール1階 Tel: 0799-75-3338 不定休 営業時間 9:00~17:00

ランチの一番人気は「やまもみじ定食」で、月替わりでメインディッシュを2種類から選べるメニューです。1月の取材時には、鰯の照焼と大根煮、ひじきと菊芋の春巻きが提供されていました。

照山さんの「健康」へのこだわりの一つである発芽発酵玄米麦ご飯についてもお話を伺いました。玄米は白米と比べて味や食感が重たく、おかずに合わせにくいですが、それを肉や魚に合わせても食べやすくするために独自の工夫をされています。使用するのは淡路産の無農薬栽培玄米で、炊く前に一晩以上浸水させて「発芽」させると水がブクブクする状態になり、お米の命を目覚めさせることで、体に生命力を取り込めるということです。

玄米の重たさを軽くするために押し麦を加えて炊き、炊いた後に70度くらいの温度で寝かせることで発酵させます。発酵することで柔らかくなり、消化にも良く栄養価も高くなるそうです。実際に食べてみましたが、一切白米を使わず玄米と麦だけとは思えないほど、ふんわり軽い食感でした。

ご飯以外にも、化学調味料不使用で体に優しいお料理は、健康食にありがちな味の物足りなさを感じることもなく、体に優しく舌にも満足のお食事が楽しめます。

発芽発酵玄米麦ご飯



無農薬栽培玄米に押し麦を加え、独自の工夫で丁寧に炊きあげたふんわり軽い食感のご飯



グラノーラ

無農薬無添加、オーガニックで手作りのグラノーラ。5種類のフレーバー。オンラインでも買えます。



Sweets

こだわりの卵とオーガニックのブラウンシュガーで作られたSweets



オーガニックのブラウンシュガーを使ったスイーツは罪悪感なく優しい甘さを楽しめます。オーガニックのグラノーラもお持ち帰りに人気のアイテムで、定食のサラダにもトッピングされており、食べ方も色々で、オンラインでも販売されています。

照山さんは、カフェ以外にも料理教室を開いたりYouTubeで健康情報について発信したりと、お仕事の幅をさらに充実させていくために頑張っているらしいです。

(淡路文化会館：近藤 久嗣)



1日10食限定

花ちらし御膳

ランチ
11:00~14:00

からだが喜ぶ 発酵食ランチ

ランチ
カフェ **ふく福**



淡路市木曾下482 TEL 0799-62-3529
【営業日】木曜～日曜日【営業時間】8:00～17:00

米どころ淡路市大町地区木曾下の小高い丘にある「ふく福」。オーナーの田中和久さん、容子さん夫妻が12年前に土地の景観が気に入り購入され、2年前大阪より移住し発酵食品を使ったお店をオープンしました。ランチは1日10食限定とし、お友達やご家族でのんびり過ごしていただきたいと話しておられます。

発酵食品には腸内環境を整えたり、免疫力を高める効果があります。便通の改善、栄養素の吸収率を高めるなどが期待できますが、なんといっても麹菌の働きで料理が美味しくなります。

食前酒は麴の甘みがほんのりする甘麴（ノンアルコール）。まず、腸内環境を優しく整えます。食欲増進効果もあります。お楽しみの「花ちらし御膳」ちらし寿司のすし飯はピーツのピンクがかわいいご飯の上に色彩鮮やかな具材が箱寿司風に盛り付けられています。とくに、鯛の塩麴漬け湯引きが美味しいと大人気です。南あわじ市の芽かぶソーメンや小鉢の豆腐は塩麴で脱水し、旨味が増えています。デザートは甘麴とマンゴーです。甘さが優しい甘麴。最後にコーヒー、紅茶を選んで頂き、ゆっくりとくつろぎの時間を過ごすことが出来ました。



モーニングメニューは、
ホットサンドセット OR
トーストセット

私にとってウォーキングの後にいただく「ごほうび飯」です

【モーニング】
8:00～10:30
【カフェ】
14:00～17:00
【テイクアウト】弁当
1食から25食まで。
前日までの予約必要。
店頭受け取り。

発酵
鯛
焼き



砂糖は使わず甘麴を使用し、生地や餡を作っています。皮はパリパリ。餡の自然な甘さが美味しいです。

麴講習会



昨年より麴を活用した料理の講習会が始まりました。予約制で6人以上のグループで申し込みをすると、講習内容は講師の田中容子さんが相談に応じてくれます。講習時間は11時～13時です。私はお料理好きの友人を誘って講習会を開いて頂きました。炊飯器やヨーグルトメーカーを使った甘麴や塩麴の作り方を教えて頂きました。麴菌の作用や効力などもしっかり学びました。スーパーなどでも手軽に入手できる乾燥麴を使って挑戦したいです。講習後、麴を使った小麦粉を使用しない鯖缶入りキーマカレーを試食させて頂きました。

小麦粉不使用
鯖缶入りキーマカレー



ふくろうが大好きで200個以上のふくろうの小物を店内に飾り、さらに健康と幸福を願って店の名前は「ふく福」と命名されました。
(応援隊：米田 静子、田村 ひろ子)



子育てポケット



姉妹で仲良くしていると思えばケンカしたり、毎日楽しく過ごしています。
 姉妹コーデを楽しんでいます。最近はお互いの個性が出てきて服装もなかなか難しいものです。唯一、同じキャラクターが好きだったり意気投合するところもあります(笑)
 やっぱり下の子(あまね)の方が強く、お姉ちゃん(ことね)は遠慮がちになっています(笑)
 ことねは5年生！自分から習いたいと言った習字は2年生くらいから始めています。検定などを受け、今も頑張っているところです。1年生のあまねも習いたいと言いつつはまだまだわからないですが…。
 2人のマイブームはゲーム！よく大盛り上がりしています。
 洗濯物を干したり、お風呂掃除、洗い物など少しずつではありますが覚え始めています。
 親がいる時には卵焼きも作れます！！
 2人ともお手伝いをしてくれて、本当に助かっています。

ことね・あまねママ

「子育てポケット」では、淡路島で育っていく子どもたちの日常を発信して参ります

淡路島にお住まいで子育て中の皆さまからの投稿を大募集！！

「ポケットあわじ」でお子さまの日常や楽しかったことなどを紹介してみませんか??

メールで皆さまからのご応募お待ちしております♪

お気軽にお問い合わせください。



情報投稿先：淡路文化会館 谷苑

Mail : info-awabun@farm-group.com

問い合わせ：☎0799-85-1391 F 0799-85-0400

〒656-1521 淡路市多賀600



美術展示企画

淡路文化会館からのお知らせ

淡路文化会館HP



池の上に佇む美術展示室と県民ギャラリーでは、1年を通して様々な美術展示企画を開催します。2024年美術展示年間カレンダーは淡路文化会館のホームページをご確認ください。

2025年2月・3月スケジュール

◆令和6年度いざなぎ学園作品展

展示期間:2025/2/20~2025/3/5

展示内容:いざなぎ学園受講生、地域実践演習講座受講生、サークル参加生による作品展。日頃のサークル活動にて制作した作品を一挙に展示します。

◆日本画セミナー修了作品展

展示期間:2025/3/15~2025/3/28

展示内容:淡路日本画セミナー受講生による作品展。セミナーで学んだことを活用し、受講生が思いのままに描く作品を是非ご覧ください。



写真はR6年6月「野の花作品展」開催時の様子です

※2025年4月以降のスケジュールは調整中です。淡路文化会館までお問い合わせください。

AWAJI島博実行委員会からのお知らせ



～『AWAJI島博』開幕！～

大阪・関西万博を契機として、多くの人に淡路島を訪れてもらうため、多彩なコンテンツ・イベントを展開する『AWAJI島博』を開催します。

- テーマ いのち輝く 国生みの島
- 期間 3月20日(木・祝)～10月13日(月・祝)
- 会場 淡路島全島
- 内容

*「淡路島ならではの本物体験」の展開
淡路島本来の魅力を堪能できるSDGs体験型地域プログラム「淡路島ならではの本物体験」を『AWAJI島博』のメインコンテンツとして展開します。



*淡路島ウェブスタンプラリー「島たまGo！」の開催
3月2日(日)～10月31日(金)までの間、淡路島内の飲食店、宿泊・観光施設等を巡りポイント等を集めると、抽選で豪華賞品が当たります。



*「AWAJISHIMA観光スマートパスポート」の販売
期間内に対象施設(31施設)をお得に周遊できる定額パスポートを販売します。



- 問合せ先 AWAJISHIMA観光協会
(一般社団法人淡路島観光協会)
TEL:0799-22-0742
FAX:0799-24-4470
HP:https://www.awaji-shimahaku.jp/



AWAJI島博
ホームページ

(一財)淡路島くにうみ協会からのお知らせ

淡路花博25周年記念 花みどりフェア (愛称 淡路花みどりフェア2025)



3/20(木・祝)～4/27(日)に開催する淡路花みどりフェア2025の注目イベントを紹介します。

- ◆チームラボ お絵かきアニマルズ&天才ケンケンバ
自ら描いた動物がデジタルテクノロジーによるアートで彩られた花と緑の空間で命を吹き込まれ動き出す。
〔日時〕通期
〔場所〕淡路島国営明石海峡公園ビジター棟
料金500円(別途公園入園料必要)
 - ◆ピーターラビット™フラワーガーデン
ピーターラビット™の絵本シリーズの世界を再現した庭園が新たに誕生します。
〔日時〕通期(フェア終了後も9/19(金)まで展示)
〔場所〕淡路ファームパーク イングランドの丘
イングリッシュローズガーデン(入園料必要)
 - ◆大浜竹灯籠ライトアップ&ナイトアスレチック
放置竹林の竹等を活用した子どもが楽しめる遊び場や竹灯籠による幻想的な大人のくつろぎ空間が広がります。
〔日時〕通期
〔場所〕大浜公園
- ※詳しくは、ホームページをご覧ください。



公式ホームページ

問合せ先:淡路花博25周年記念事業実行委員会
電話:0799-73-6090 FAX:0799-73-6091
Eメール:hanamidori2025@awaji-hanahaku.com
ホームページ:https://www.awajihanahaku25th.jp

インフォメーション



◆南あわじ市滝川記念美術館 玉青館

〒656-0314
南あわじ市松帆西路1137-1
☎0799-36-2314
☎0799-36-5408

玉青館・古代鏡展示館
共同企画特別展
「漢王朝 鏡とやきものーそのとき
日本は弥生時代だったー」

今から2000年程前に中国で栄えた漢王朝のやきものと鏡を展示いたします。古代鏡展示館が所蔵する優れた美術工芸品を是非ご覧ください。

同時開催 戦後80年
「模型で見る戦禍に散った海の記憶」展

太平洋戦争中に軍の徴用を受け、犠牲になった民間船舶は七千隻以上あります。精巧模型を通して、薄れゆく戦争の記憶と悲慘さを伝えます。

【日時】 3月20日(木)～7月6日(日)
9:00～17:00
(入館は16:30まで)
【休館日】 月曜休館・3月18日
3月19日
(月曜日が祝日の場合は翌日)

【入館料】 大人 500円
高大生 300円
小中生 150円
※小中生は「ココロンカード」
「のびのびパスポート」利用可
入館無料

第4回中田丈次 マリンバリサイタル in洲本

マリンバの独奏からマリンバとピアノの重奏までお届けします。

【日時】 3月20日(木・祝)
開場 13:00 開演 14:00
【会場】 洲本市文化体育館 文化ホール
【料金】

前売り券：大人 3,000円
学生(大学生以下) 1,500円
当日券：大人 3,500円
学生(大学生以下) 2,000円

【お問い合わせ】

Mail : otonowaschool@yahoo.co.jp
TEL : 090-9702-5448(中田)



◆洲本市文化体育館

〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17
☎ 0799-25-3321 ☎0799-25-3325
休火曜日休館 時9:00～21:00

洲本市バレーボール・フェスティバル 第34回 ソフトバレー大会

洲本市バレーボール協会主催によるソフトバレーボール大会

【日時】 3月8日(土)
午前/学生の部 午後/一般の部
・小学生(ミニ)の部
受付9:00 開会式9:15
・フリー、レディースの部
受付13:00 開会式13:15

【場所】 メインアリーナ『しおさい館』

【入場料等】 観覧無料

【お問合せ】 洲本市バレーボール協会
☎ : 090-5900-3227
(舟瀬)

洲本吹奏楽団 第39回 定期演奏会 ～音のカタチ音楽のカタチ 吹奏楽の一体感～

(出演) 洲本吹奏楽団
(曲目) シンフォニエッタ第3番「響きの森」、キラキラ星変奏曲、さくらのうた、野菜の気持ち、Bling-Bang-Bang-Born、シンクロBOM-BA-YEほか

【日時】 3月23日(日)
開場 13:30 開演 14:00

【場所】 文化ホール『しばえもん座』

【入場料等】 入場無料

【お問合せ】 洲本吹奏楽団 担当:原田
☎ : 090-2040-6340
HP : <http://susui.jp/>



HATAKE 解散単独公演 ～有終の日～

HATAKE解散ライブ

【日時】 3月26日(水)
開場 17:00 開演 18:00
【場所】 文化ホール『しばえもん座』
【入場料等】 入場料2,500円
小学生以下無料

【お問い合わせ】
hataakeshouten2018@gmail.com

◆淡路人形座公演案内

3月公演案内

おかげさまで淡路人形座

設立60周年!

～この島で これからも～

1日(土)～17日(月)/24日(月)

25日(火)/30日(日)31日(月)

10:00～/15:00～

「バックステージ」「人形解説」「戎舞」

11:10～/13:30～

「三業解説」

「伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段」

20日(木)～23日(日)

10:00～/15:00～

「バックステージ」「人形解説」「戎舞」

11:10～

「人形解説」

「一谷嫩軍記 須磨浦組打の段」

13:30～

「三業解説」

「伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段」

28日(金)～29日(土)

10:00～/11:10～/13:30～/15:00～

「バックステージ」「人形解説」「戎舞」

【料金】

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。

【定期公演】

10:00/11:10/13:30/15:00

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。

【臨時公演】 9:00/16:00

【3月の休館日】

5日(水)/12日(水)/18日(火)/19日(水)

26日(水)/27日(木)

【お問い合わせ】 淡路人形座

☎656-0501

兵庫県南あわじ市福良甲1528-1地先

☎0799-52-0260

☎0799-52-3072

Mail awajiningyo@gmail.com



インフォメーション

◆サンシャインホール

サンシャインホールでドローンを飛ばしてみよう!

様々な分野で活用されているドローンを操縦し、社会貢献に生かすきっかけを作る体験会です。

- 【開催日】3月20日(木・祝)
- 【時間】11時～17時(1時間1区分)
- 【内容】ドローンの説明、操縦体験、操縦ゲーム
- 【料金】無料(要事前申込)
- 【定員】各時間区分6人×5組
- 【場・申・問】サンシャインホール ☎74-0250

サンシャインホールふれあいコンサート

地域で活動する6団体が日頃の練習成果を披露します。ぜひご鑑賞いただき、出演者や活動を応援しましょう。

- 【開催日】3月23日(日)13時30分開演
- 【料金】無料
- 【定員】220名
- 【場・申・問】サンシャインホール ☎74-0250



◆淡路市立しづかホール

篠笛教室生徒募集

日本古来の文化、大自然や生活と深く結びついた楽器を奏でて、音を楽しみます。また想像したものを形にし創造していく中で、自身を開放し表現できる力を育みます。ゆっくり基礎から学べます。

- 【講師】嶋本かおり
- 【日時】3月13日・27日(木) 18:00 - 19:30
詳しくはホームページをご覧ください。
- 【場所】リハーサル室
- 【料金】¥1,500(1回)
※初回体験500円

JAZZ DANCE教室

子供から大人まで、初心者でも大歓迎。一緒に楽しくDANCEしましょう。

- ※初回体験無料 随時募集中
- 【日時】3月7日(金)/15(土)/28日(金) (月3回/金曜日)
キッズ 17:30 - 19:00
フリー 19:00 - 20:30
- 【対象】キッズ: ~小学生
フリー: 中学生~
- 【料金】キッズ: ¥3,150(月3回)
フリー: ¥3,300(月3回)
or 都度払い ¥1,200
※日時に変更の場合があります。
詳しくはお問い合わせください。
- 【申し込み・問い合わせ】しづかホール
TEL: 0799-62-2001
MAIL: info@shizukahall.com
ホームページ: <http://shizukahall.com/>

◆淡路島国営明石海峡公園

春のカーニバル

- 【日時】3月20日(木・祝)～5月25日(日)
- 【場所】園内
- 【内容】300品種の桜、チューリップ、ランキュラス、ネモフィラ、リビングストーンジー、ルピナスなどが次々開花する春のフラワーリレーあわせて、期間中の土日祝には様々なイベントを開催。
イベント詳細は、ホームページをご覧ください。
- 【参加費】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

淡路島 国営明石海峡公園
☎7656-2306 淡路市夢舞台8-10
☎0799-72-2000 ☎0799-72-2100

◆兵庫県立淡路夢舞台公苑温室 あわじグリーン館

あわじグリーン館、再オープン!

- ☎7656-2306 淡路市夢舞台4
☎0799-74-1200
☎0799-74-1201
☎10:00～18:00(最終受付17:30)
- 館内設備老朽化に伴う、長期間の大規模修繕工事を経て、いよいよ2025年3月20日(木・祝)に再オープンいたします!
みなさまのご来館、お待ちしております。
- 【再オープン】2025年3月20日(木・祝)
- 【料金】一般 750円 70才以上 370円
※生年月日記載の証明書提示必要。
高校生以下 無料

編集・だ・よ・り

豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・果物・魚・椎茸(キノコ類)・いも類の頭文字をとって「まごわやさしい」毎日の食事に取り入れて健康になる。そしてお茶・魚・海藻・納豆・酢・きのこ・野菜・ねぎの頭文字をとって「おさかなすきやね」は血管を強くする食材です。毎日バランスよく食事をし、健康な身体を作りましょう。

《応援隊 小原 町子》

「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3,000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いします。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、こちらも是非ご覧ください。

(発行)淡路生活創造応援隊 淡路文化会館

- ☎656-1521 淡路市多賀600
- ☎0799-85-1391 ☎0799-85-0400
- E-mail: info-awabun@farm-group.com
- H P : <https://www.awaji-bunkakaikan.jp/>

私たちはポケットあわじを応援します。



淡路文化会館 美術作品展示 & ポケットあわじ制作

ボランティアスタッフ 大募集!!

淡路島の文化振興や情報発信活動に参加してみませんか？

兵庫県立淡路文化会館では、島民・県民が行う文化行事や生活創造活動の応援をしていただくボランティアスタッフを募集しています。ご興味のある方は、どうぞお気軽にお問い合わせください。

活動 A

美術作品展示 ボランティア

淡路文化会館の美術展示室 及び 県民ギャラリーにおいて、展示者の希望に応じて展示作華の交換を行うなど、年間を通じて美術作品展示の運営をサポートしていただきます。

- 美術作品の搬入（運び込み）補助
- 作家の方との意見交換や交流
- 美術展示や美術鑑賞に関する研修
- 美術作品の展示作業及び展示アドバイス
- 展示会の看板作成

など

- 年間要覧展示スケジュールに基づいて作品の搬入や展示作業 約1時間程度
- ※ 時間帯は展示内容により変動
- ※ 各自のご都合に合わせて参加可能

【活動場所】兵庫県立淡路文化会館

- 淡路島内在住で、美術にご興味のある方
- 文化や芸術の振興に興味したい方



活動Aの
Webページ

活動 B

生活創造しんぶん「ポケットあわじ」制作 淡路生活創造応援隊 ボランティア

淡路島の魅力を紹介する生活創造しんぶん「ポケットあわじ」の企画、取材、原稿作成、編集、配布などを通じて、地域を元気にする活動にご参加いただけます。

- 地域に密着した情報誌として続いている『ポケットあわじ』の制作や発行に関する活動
- ・企画（特集やテーマ、取材先の選定）
- ・取材活動、撮影、記事作成
- ・原稿の編集、確認、校正
- ・配布活動

など

- 毎月第3または第4木曜日の編集会議を実施
- ※ 原則として午後2～3時開催。島内各地在住の応援隊スタッフが集まって、楽しくあわじの情報や意見を交換する場となっています。

※ 取材や記事作成などは各自で活動となります。

【編集会議場所】兵庫県立淡路文化会館

- 淡路島内在住で、地域の情報発信にご興味のある方
- 地域情報誌の制作や編集に関心のある方
- ※ 地域各所へ配布活動のみご参加も歓迎



ポケットあわじの
Webページ



活動内容

活動日時 ／ 場所

募集対象

お問い合わせ / お申込み

兵庫県立淡路文化会館

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀 600
TEL. 0799-85-1391 FAX. 0799-85-0400
メール: info-awabun@farm-group.com

淡路文化会館
シニアカレッジ

いざなぎ学園の 講座を単発で受講 できるようになりました！

淡路文化会館
公式 WEB



- 事前申込不要・当日受付
- おひとり1回500円(税込)

※講座により受講可否や料金は変動します。

※詳細はホームページまたは電話でお気軽にお問い合わせください。

兵庫県立淡路文化会館



兵庫県立淡路文化会館 淡路市多賀 600 TEL: 0799-85-1391

各イベント情報は変更になる場合がございます。お問い合わせは各施設へお願いします。