



—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



新しい一歩で「好き」を育てよう

VOL.284

もくじ P1 さをり織り P2 津軽三味線・東浦ふれあい学園 P3 オカリナ P4 ストック ネット P5 ゴルフ P6 紙漉き P7 子育てポケット・エッセイ P8~12 淡路文化会館からのお知らせ・イッフォメーション・淡路の文化活動・イベント情報



さをり織り

好きな色から始める「さをり織り」

世界にたった1つの織物

さをり織り工房 織心愛 (ORISIA)を訪ねました。

さをり織り工房 織心愛 (ORISIA)
角谷 由美子さん

南あわじ市賀集福井1300 【完全予約制】090-3612-2915



1日1組(4名まで)



kadoyum@icloud.com



自分で織ったストールは宝物

～ 糸を選ぶトキメキ 無心になって織る時間 織り上がっていく楽しみ 身につけた時の達成感♪ 1日でストール完成♪ ～

何か新しい事を始めたい、日常から少し離れて自分だけの時間を過ごしたい、物を創ることが好き、そんなあなた、「織物、さをり織り」はどうですか？さをり織りとは、これまでの織りの常識をひっくり返すような、自由でカンタン、楽しい手織りで、城みささんによって1969年に考案されました。織物と言えばできあがりにはムラやキズが無く均一であることが求められますが、「均一でなくていい」、「作り手の感性の差を織る」、「差を大事にする」というところからさをり織りと名付けられたそうです。そんなさをり織り工房織心愛 (ORISIA) を運営しているのは角谷由美子さん。南あわじの玉ねぎ畑の真ん中にある手織り教室は築130年の古民家。全く織物をやったことのない初心者でも4時間くらいで1.5m～1.8mのストールが織れるそうです。予約の段階で好みの色やできあがりの作品のイメージを伝えと、当日は縦糸が準備されてさっそく体験スタート。好みの色の糸が巻き取られたポビン、右や左に移動するシャトル、シャトルを縦糸に通すごとに箆を寄せ、そして足下のペダルを踏み替える。もちろん、赤字の部分は手取り足取り教えてもらいながらの製作時間で心配ありません。機を織る音がリズムカルに聞こえるようになったころ、オリジナルな世界に一つだけのストールが完成!!ストール体験教室だけでなく自分で織った布を洋服や小物に仕立てることもできます。たくさんのカラフルな糸や作品に囲まれるだけでもいつもと違うあなたの居場所。そんなところで非日常的な時間を過ごしてみてもはどうでしょう。

(応援隊：村上 紀代美、坂本 厚子、川原 雅代)

迫力ある津軽三味線



楽器レンタル可



安田流津軽三味線
師範 安田正由香さん

SHUHARI (守破離)

津軽三味線

守破離とは

- ・教えを忠実に『守』
- ・既存の型を『破』
- ・独自の型を目指す『離』



【淡路島教室】洲本市五色町鮎原南谷
【日 時】 月2回(各60分)
※随時相談に応じます
【講 師】 安田正由香(村林由香)
【連絡先】 ☎090-3619-5293
jongara1013yuka@gmail.com



インスタ QR



ホームページ QR

三味線の中でも最も太い胴と棹(さお)、そして厚い撥(ばち)を用い、力強く野性的な音を生み出すのが津軽三味線です。津軽じょんがら節など弦を激しく叩いて奏でる音色は、お腹の底に響くような迫力があります。そんな和楽器を自分の手で弾いてみたいと思いませんか。



べっ甲のバチ

昨年夏、五色町鮎原で津軽三味線教室がスタートしました。講師は、安田流津軽三味線師範の安田正由香さん。これまでは大阪府守口市で教室を開いていましたが、実家のある淡路でも指導を始めることになりました。由香さんが三味線を始めたのは7歳の頃。お母さんが三味線を弾き、民謡を唄っていたこともあり、幼い頃から三味線が身近な存在だったそうです。10代半ばには一時離れた時期もありましたが、改めて三味線の魅力を実感し、本格的に津軽三味線の道へと進みました。

教室は1回60分、月2回。個人レッスンのほか、グループでの参加も可能で、対象は小学生から大人まで幅広く対応しています。三味線の購入やレンタルについても相談できるので、初めての方でも安心です。一見、難しそうに感じる津軽三味線ですが、大人であれば3~4か月ほどで簡単な曲が弾けるようになるとのこと。由香さんは、「できるだけ発表の場を設けてあげたいですね。人前で演奏することが上達への近道になりますから」と話していました。

カッコいい和楽器を始めたいなら津軽三味線がおすすめ！子どもから大人まで楽しめる習い事です。ちなみに、安田先生は民謡の指導もしてくれるそうです。身近な場所で、こんな本格的な和楽器の習い事に出会えるのは嬉しいですね。新しい一歩で、これまでとは違った景色が見れるかもしれません。(応援隊：瀬戸 由美子)



♪みんなで歌おう♪



春、つながりが生まれる学びの場へ

淡路市

東浦ふれあい学園



防災のお勉強

炭坑節の替え歌 みんなで歌おう！

大正 昭和 平成に生まれ、長い浮世の荒波に、
もまれもまれて 今日までも わたしや元気で生きてます
サノヨイヨイ
過ぎた昔を振り返りゃ ヨイ 笑いの尽きない日もあった
涙をこらえた夜もあった 人生苦楽が目に浮かぶ
人生五十と言ったのは ヨイヨイ あれば昔のことでした
今は九十 百までも まだまだ花咲実も結ぶ
若い者には負けやせぬ ヨイヨイ 昔取ったる杵柄だ
まだまだやるぞがんばるぞ やる気てがんばる朗人だ。

みんなで歌おうの際には、公民館の職員二人が素早くホワイトボードに歌詞を張り受講生51名の作業で歌声が途切れる事はありませんでした。

淡路市の公民館活動のひとつ、東浦ふれあい学園に行ってきました。当日のスケジュール(9:30~11:45)を紹介します。

- 9:40 みんなで歌おう♪指導：岡田 洋子先生。
ご自身でのピアノ前奏、伴奏とりんごの歌の歌詞指導と一人二役をこなし、声も後方までばつちりと聞こえました。さすが元音楽の先生、お腹の底から声が出ているなど、音楽室での勉強風景を思い出しました。さあ元気に歌いましょう！①あめんぼの歌 ②たき火 ③四季の歌 ④冬景色 ⑤津軽海峡冬景色 ⑥雪の降る町を ⑦リンゴの歌 ⑧がんばる朗人(ろうじん)の唄

10:20 休憩

10:30 講演 『防災食と災害時の健康について』
淡路市の保健師 永田萌恵さん、尾花理々香さん
災害時、家庭での食べ物の備蓄品、そして賞味期限前の交換品の食べ方、最低3日分は用意しましょう。おくすり手帳も必ず貴重品と同じ扱いを。簡易トイレも用意していると安心です等々。阪神淡路大震災から31年、長くもあり過ぎる過程はその都度大変でした。しかし、その時の経験が今になってみれば、なんとなく身につく、何とか進んでこれたという自信にもなっていると講演を聞きながら当時を思い出しました。そして被災された方に励ます気持ちと寄り添う気持ちで声掛けをすることにより次のステップに進めることも31年間で学んだと思います。

皆さんも参加してみませんか？ (応援隊：岡 まさよ)



オカリナ講座
講師 仲野さん

優しい風のような音色
オカリナ



サークル活動

初心者でもすぐに音が出せるオカリナ。心にしみこむ優しい音色が魅力です。楽器が小さくて軽く、購入しやすいモデルがあるので、チャレンジしやすい楽器です。仲間との合奏も楽しめます。

オカリナ演奏は「目、耳、指、脳」を同時に使う優しい全身運動なので、健康にもいい♪



みんなで吹くと、ひとりでは出せない深い響きが生まれて感動しました。

もうすぐ4月、新年度が始まります。気分も一新、何か新しい事にチャレンジしてみませんか？

公民館活動の一つにオカリナ教室があります。子育ても終わり自分の時間が出来た方、何か楽しめる習い事を探している方、やさしく風のような音色のオカリナ教室で新たな一歩を踏み出してみませんか？

南あわじ市の榎列公民館や津井公民館、洲本市千草公民館では月1回の練習会や地域のイベントに参加したり、オカリナ教室を通じて人との交流を深めています。今まで趣味と言えるものがなかったが、初めて人に言える趣味が出来たとおっしゃる方や、何か音楽をやってみたいと思っていた夢がオカリナでかなえる事ができ、達成感があって楽しかった、などオカリナ教室を卒業した後もサークル活動として続けてオカリナを楽しんでいる人が沢山います。

オカリナ演奏は「目、耳、指、脳」を同時に使う脳にやさしい全身運動で、呼吸や舌、視覚のトレーニングも出来、健康にも良いそうです。

(応援隊：坂本 厚子、村上 紀代美、川原 雅代)

大きく息を吹いたり、吸ったり吐いたり息を続けたり。これって誤嚥性肺炎を防ぐトレーニングと一緒にやん！
一石二鳥☆ 70代女性(笑)



応援隊も
オカリナ演奏にチャレンジ！



きれいな音で
吹けました♪

まめ知識

運指表を見て
オカリナにチャレンジ！

オカリナは、19世紀のイタリアで考案された土や粘土を焼いて作られた楽器。温かみのある音色が特徴です。イタリア語で「小さなガチョウ」を意味しています。

指穴の数や配置は大体決まっていますが、6個から13個程度の指穴を持つものが多いです。

主にアルトC管が定番！

Diagram of an ocarina with finger positions and musical notation for various notes. Includes labels for '左手' (left hand) and '右手' (right hand). Musical notation includes notes like シ♭, シ, ド♭, ド, レ♭, レ, ファ♭, ファ, ソ♭, ソ, ラ♭, ラ. Includes the text '©おんらく♪'.

受講生募集

オカリナ教室

★榎列公民館(4月から3月)

第2月曜日 13時半から15時
0799-42-2393

★津井公民館(4月から3月)

第1木曜日 10時から11時10分
0799-38-0680

★千草公民館(5月から12月)

第3火曜日 13時半から15時半
0799-23-0516

お問合せは各公民館へ

春から始める「運動」

音楽と動作がシンクロした
フィットネスプログラム



ストロングネーション

【場所】洲本市木戸「あくり公園研修棟」
【開催日】火曜日 午前 10:00~11:00 2回
金曜日 午後 19:00~20:00 2回
合計 1か月4回



音楽に合わせてトレーニング強度を変えることで、短時間で多くのカロリーを消費



Let's TRY!



スクワット



クロスパンチ



高強度の運動と低強度の運動を交互に行う方法で、心肺機能を効率よく強化します。



リーダー 三谷恵さん

【問い合わせ】

・Instagramの
ダイレクトメッセージ



・ライン



「ストロングネーション」というトレーニングをご存知でしょうか。「ストロングネーション」とは、音楽と動作がシンクロした新しいフィットネスプログラムです。器具を使わず自重を使う筋力トレーニングや有酸素運動を効果的に組み合わせることで体力向上をめざします。有酸素運動には格闘技の動きも取り入れていて、プログラムにはプッシュアップやスクワット、ランジなど基本的ながら効果的な動きが組み込まれており、上半身や下半身、体幹の筋力が向上し、高強度の運動と低強度の運動を交互に行う方法で、心肺機能を効率よく強化します。音楽に合わせてトレーニング強度を変えることで、短時間で多くのカロリーを消費でき、ストレス解消や心身のリフレッシュにもつながるそうです。

参加者は「体力向上をめざして楽しくやっています。しんどかったけど新しくできることが多くなると、とても嬉しいです」「やっている時はしんどいけど、終わったらまたやりたくなる不思議な世界です」などの声を聞かせてくれました。参加者の皆さんは、リーダーの動きを見ながら時にはきつそうな顔を見せながらも、音楽に合わせて楽しそうに体を動かしていました。

リーダーの三谷恵さんは「新しく運動を始めるぞ！いっぱい汗をかきたい！いつまでも元気な身体で過ごしたい！ストレスを発散させたい！など、そんな思いのある方はぜひ一度参加してみてください」また「決して楽な運動とはいえませんが、自分のペースで自分に合う強度で行えますので安心してご参加くださいね。少しでもやってみたいなど思ったらいつでもお問合せください」と話されていました。普段の運動不足が気になる皆さん、ぜひこの「ストロングネーション」を体験してはいかがでしょうか。
(応援隊：田處 吉久)

淡路文化会館 講座・セミナー 新メニュー紹介



New

<淡路学講座>

知ってるようで知らない“淡路”のこと。淡路の自然や文化、芸術、産業などが学ぶことができます。



<はじめてのパッチワークセミナー>

初心者や基礎から学びたい方向けの少人数制クラス。縫い方や仕立て方等をゆっくり丁寧に学ぶことができます。

<伝統楊式【太極拳】入門>

ゆったりと体と呼吸の調和で疲れを癒す伝統楊式太極拳「九勢」。初心者やシニアの方もOK！



<世界の芸術と文化への扉>

淡路島を拠点に国際的に活動する音楽家などの生演奏・パフォーマンスを交えて文化芸術を学ぶことができます。





初心者大歓迎な練習場

アルバトロスゴルフクラブ ゴルフ

洲本市下内膳1303-1
TEL. 0799-24-1501
営業時間 9:00~23:00
<https://awajigolf.jp/>



自分のペースで練習して
いつか夢のコースデビュー!

**毎週水曜日は
初心者練習会!**
18:00~21:00

キャプテン石井

2階打席にて開催
参加費無料! 定員無し!

毎週水曜日は予約不要で、
気軽に行ける初心者練習会



室内シミュレーションスペースも!
(トラックマン測定器あり)



洲本市下内膳にある「アルバトロスゴルフクラブ」は開業から約20年、たくさんの方に親しまれているゴルフ練習場。50~70才代の常連のお客様はもちろん、最近では若い世代や女性、子ども連れファミリー、ゴルフ未経験で初めて訪れる方もグンと増えてきているそうです。初心者用無料のレンタルクラブやイベント企画もあり、「練習場=黙々と打つ場所」ではなく、楽しみながら続けられる雰囲気になっています。とにかくスタッフの皆さんが気さくで明るくてとても親切。在籍するプロによるレッスンも技術だけでなく「まずは楽しむこと」を大切にしているのが伝わってきます。

2代目社長・福原さんに初心者の方へメッセージをお尋ねすると「“ゴルフは難しそう” “今さら始めても大丈夫?” と思う人も多いですが、そんな方こそ大歓迎。道具がなくても始めることができ、自分のペースで少しずつ上達して、楽しそうに通ってくださる姿を見るのが私たちの何よりの喜びです」とお話をいただきました。

ひと昔前とは違って、今やゴルフは年齢や性別を問わず楽しめて一生続けることができる身近なスポーツ。上手く打てても打てなくても笑顔になれるアットホームな練習場で、「健康のために」「新しい趣味に」「仲間や家族とワイワイと」気軽に「最初の一步」を踏み出してみたいはいかがでしょうか?
(淡路文化会館 新福 功)

レンタルクラブ

- ★セット 300円 無料
- ★レディース キッツ 無料

レンタルされるお客様へ
①練習場、更衣室は24時間利用可能です。
②練習場、更衣室は24時間利用可能です。
③練習場、更衣室は24時間利用可能です。

レンタルクラブ無料!
(子ども/レディース/左利き用あり)



インスタQR



ホームページQR



LINE QR



そうだ、「ジム」へ行こう!



写真協力: AND Fitness
※淡路市志筑 いとう鍼灸接骨院

最近、淡路島にもたくさんの「ジム」ができていますね。利用してみたいと思いつつ、どうやって利用したらよいかわからない方も多いのでは?

でも大丈夫! まずは「動きやすい服装」と「運動できる靴」さえ準備すればOKです。

利用システムやマシンの使い方、トレーニング方法などは、スタッフさんが親切に教えてくれるところばかりです。もしかしたら、スタートに一番必要なのは「行きたいな~」と心の中にある気持ちを「よし、行ってみよう!」と行動に切り替えることかもしれませんね。

「ダイエットに」「健康増進に」ジムを利用してみましょう!



淡路津名紙を楽しむ



和紙で作った雛人形



和紙工房 松鹿 (しょうろく)
和紙職人 奥田 好治
淡路市里295
TEL 090-3992-6243
10:00~16:00

【歴史】奈良の正倉院には淡路の紙が戸籍用紙として献上されていたと記されています。大正5年には「淡路紙株式会社」が設立され、手漉き製紙は島の一大産業に発展しましたが、洋紙の大量生産の普及により昭和20年頃には淡路島の手漉き和紙は完全に消滅しました。そんな中、奥田好治さんは40年前、何かを自分で生み出す仕事がしたいと「楮(こうぞ)100%」の紙漉きを始めました。



～ 紙漉きの工程 ～

- ① 伐採 楮(こうぞ)が落葉している1月～2月に刈り取ります。切り株から春に芽吹き、1年で3～4m程に伸びるので、翌年再び刈り取ることが出来ます。
- ② 原木蒸しと剥皮
- ③ 黒皮剥ぎ
- ④ 煮熟
- ⑤ アク抜き
- ⑥ 叩解 棒で叩いて繊維をバラバラにします。
- ⑦ 紙漉き
- ⑧ 压榨
- ⑨ 乾燥



和紙で描いた絵手紙

全工程に参加するためには合わせて5日間(月～金 9時～12時、13時～16時30分)のプログラムが用意されていますが、事前の予約時に細かな要望を相談できます。私は新年1月に洲本市内膳で奥田さんの楮の刈り取りに同行し、午後に工房(作業場と紙漉きの器具)の見学をさせて頂き、ギャラリーでお話を伺いました。ギャラリーには和紙を作る楽しみに加えて和紙を使つての作品が提案されていました。

私は奥田さんの淡路津名紙を購入し、絵手紙を描きました。流し漉きをする奥田さんの姿を思い出しながら描いた「えべっさん」の絵は誰かに似ている!!今年が漉いた和紙で絵手紙を描きたいと思います。

(応援隊: 米田 静子)

まめ知識

和紙の原料になる木は...

普段私たちが使う紙(洋紙)は、主に広葉樹(ユーカリ、ブナ、ポプラなど)や針葉樹(トウヒ、アカマツ、モミなど)の「幹」が原料になっていますね。

そして、和紙は「木の皮」が原料になっています。和紙づくりに使われる木として、楮(こうぞ)、三桠(みつまた)、雁皮(がんび)がよく知られています。それぞれ、枝、葉や花も特徴的です。なかなかお目にかかる機会のない木ですが、今も伝統的な和紙づくりをされている場所や地域を訪れた際には、是非探してみてくださいね。



楮(こうぞ)の花



三桠(みつまた)の花

子育てポケット



絵本
ときどき
動画

「動画とのつきあい方」に悩むママ

「赤ちゃんに動画を見せるのはよくない」育児本にはっきりとそう書いてありました。

だから最初は、できるだけ見せないぞ、と意気込んでいたのですが、現実はそのように甘くありませんでした。夕飯の支度中、足元にしがみついて泣く我が子。このままだと何もできず、思わず数分だけ動画を再生。画面をじーっと見つめる横顔を見て、助かった…という気持ちと、ちょっとの罪悪感。でも、危ないよりはいいよねと思って、どうしても必要なときは頼っています。

今は、つけっぱなしにしないことと、できるだけ声をかけながら見せることを、ゆるいマイルールにしています。そのうち大きくなったら、動画どころかSNSとの付き合い方も考えないといけないですよ。そう思うと、今はまだスタート地点。あれこれ悩みつつですが、ゆるく、楽しく育児できたらいいなと思います。

りっちゃんママ



ポケットエッセイ

今回書くのは
応援隊 き～さん

永年勤めた仕事も退職、子育てや地域の役割なども一通り終わり。時間に余裕が出来た今、私の日常の多くの時間を占めているのは退職と同時に始めた沖縄の伝統楽器「三線(さんしん)」です。初めて出会ったのは、職場の職員旅行で沖縄に行った時。(20年以上も前の事)。BIGINの「島人ぬ宝」が国際通りにあふれていました。その音色に動かされ現地で三線を買って帰った同僚も。私もさっそく初心者用の三線を購入し、三線楽譜の工工四をドレミに替え、みんなで「島人ぬ宝」を練習したのが懐かしい。そして退職して本格的にお稽古を開始し、今年16年目。スタートは淡路市の三線教室。その後その教室に指導に来ていた先生の教室(尼崎市)にも毎週通い今日に至ります。週1で、往復4時間かけてバス、電車で尼崎へ。なるべく家族には迷惑をかけないようにと、前日から夕食の準備。家は海上自衛隊の如く週1回はカレーの日(笑)。



尼崎の教室が娘家族のすぐ近くだったこともあり、行くのも苦にならなかったのかも。人生を振り返ってこんなに一つの事が続いているのは他に思い当たりません。三線のあたたかい音色やエネルギー、歴史や伝統にひかれたのはもちろんですが、こんなに長く続けられているのは、それを取り巻く環境にもあったと思います。よい指導者、お稽古仲間に恵まれたこと。家族の理解と応援(多分)。そして何より自分や家族が健康であったこと。先日も関西奄美会新年互礼会に参加させていただきました。今回は途中から始めた横笛で参加。こんな年齢になっても新しい経験や出会いがあることがうれしいです。つい先日聞いた言葉「1から10へ前進することはスバラシイ。でも、0から1へ進むことは本当にスバラシイ」。この春何か始めようかと思っているあなた。今日より若い明日はない。『迷ったらスタート』です。

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

春季特別展「珉平焼からタイルへ —南あわじの近代化遺産—

江戸時代後期に伊賀野村で開窯した珉平焼。その成立から日本初の本格的タイル生産の発展までを南あわじの重要な近代化遺産として位置づけ、歴史とともに人々を魅了してきた作品や製品を展示。



【日時】1月10日(土)～6月7日(日)
9:00～17:00
(入館は16:30まで)

【休館日】月曜休館
(月曜日が祝日の場合は翌平日
・年始は1月9日まで)

【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

同時開催：「Ride the Train ～思い出の淡路鉄道～」

かつて島民の生活を支えた淡路鉄道。大正11年の開業から昭和41年の廃線までの足跡や当時の駅舎の姿と現在の様子を写真パネルと資料でご紹介。



画像提供：淡路交通㈱

◆兵庫県立淡路夢舞台公苑温室 あわじグリーン館

〒656-2306 淡路市夢舞台4
☎0799-74-1200 ㊟0799-74-1201
開 10:00～18:00(最終受付17:30)

※休館日：3月12日(木)、4月9日(木)
5月7日(木)

特別展 あわじオーキッド フェスティバル2026

【日時】1月31日(土)～3月8日(日)
【入館料】一般 1500円
70才以上 750円
※生年月日記載の証明必要。
高校生以下 無料

スプリングフェスティバル

【日時】3月14日(土)～5月10日(日)
【入館料】一般 750円
70才以上 370円
※生年月日記載の証明必要。
高校生以下 無料

◆サンシャインホール

〒656-2305 淡路市浦148-1
☎0799-74-0250 ㊟0799-74-0256

ふれあいフェスティバル

ふだんよりサンシャインホールをご利用されている地域の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22日(日)
開演 13:00

【料金】無料
【定員】220名
【場所・お問合せ】

サンシャインホール (Tel.74-0250)



◆洲本市文化体育館

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

歌劇「カルメン」 ハイライトコンサート チケット発売開始日

4月19日(日)開催の歌劇「カルメン」のチケット販売

【日時】3月8日(日) 9:00販売開始
【場所】会議室1A
【入場料等】チケット1,000円(全席指定)
【お問合せ】洲本市文化体育館
☎: 0799-25-3321

洲本吹奏楽団 第40回記念定期演奏会

洲本吹奏楽団40回記念定期演奏会が開催されます。

(出演)洲本吹奏楽団
(客演指揮)八木澤 教司
～洲本吹奏楽団委囀曲～



淡い花の夢路～伊弉諾と伊弉冉、尊き国生みのエピソード～/八木澤教司、吹奏楽のための音詩「輝きの海へ」/八木澤教司、遙か天鷲絨/朴 守賢、炎のファイター～INOKI BOM-BA-YE～/M.マッサー、(ギネス世界記録™ 認定 記録達成記念)万博メドレー、ススイLegacyメドレー ほか

【日時】3月22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(全席自由)

【お問合せ】
洲本吹奏楽団
✉: sumotowindorchestra@gmail.com
HP: http://susui.jp/

文体フェスタ ～フィットネス&マルシェ～

フィットネスで体を動かし、マルシェで買い物や体験を楽しめるイベントを開催します。ハンドメイド雑貨やワークショップ、フリーマーケットなど親子で楽しめます。

【日時】3月22日(日)
10:00～16:30

【場所】メインアリーナ『しおさい館』
【入場料等】入場無料
【お問合せ・お申込】
洲本市文化体育館トレーニングルーム
☎0799-22-6726

インフォメーション



◆淡路人形座公演案内

3月公演案内

～受け継がれる淡路人形
五百年の歴史がここにある～

1日(日)～31日(火)
10:00～/15:00～

「バックステージツアー」

「人形解説」「戎舞」

1日(日)～31日(火)
11:10～/13:30～

※20～22日は13:30のみ

「ゆるっと人形浄瑠璃」

※太夫・三味線・人形の解説と「伊達娘
恋絆鹿子 火の見櫓の段」のセット
20日(金)～22日(日)

「一谷嫩軍記 須磨浦組討の段」

※上演内容は変更になる場合があります。
ご了承ください。

【料金】

大人1,800円/中高生1,300円
小学生1,000円/幼児無料

【定時公演】

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

【3月の休館日】

4日(水)/11日(水)/18日(水)
25日(水)

【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
淡路人形浄瑠璃館内
☎0799-52-0260
☎0799-52-3072

◆淡路市立しづかホール

Pianoメンテナンス公開講座

「スタインウェイ」グランドピアノの部
品を全て取り外し、メンテナンスを行
います。その様子を、近くで皆さまに見
ていただき、ピアノについて学ぶことが
できる公開講座です。

【開催日】3月22日(日)

【時間】10:00開場 10:30開始

【料金】無料

※お申込みはしづかホールへお電話く
ださい。

※詳しくはホームページをご覧ください。

しづかホールで スタインウェイを弾こう！

本格的なコンサートホールで世界的に有
名なフルコンサートピアノD-274を弾
きませんか！

【開催日】3月28日(土)

【時間】10:00～17:00
(60分/区分)

【料金】1区分 1人 1,500円(先着順)

※お申込みはしづかホールへお電話く
ださい。

※詳しくはホームページをご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】

淡路市立しづかホール

休館日：火曜日

☎：0799-62-2001

e-mail：info-x@shizukahall.com

ホームページ：http://shizukahall.com/

◆淡路島国営明石海峡公園

〒656-2306 淡路市夢舞台8-10
☎0799-72-2000 ☎0799-72-2100

春のカーニバル

約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
トーンデージー、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。

【日時】3月20日(金・祝)～5月24日(日)

【場所】園内

【参加費】イベントにより異なる
※別途入園料、駐車料金必要

第13回 音の和コンサート in 南あわじ

【日時】3月20日(金・祝)

開場 13:30 開演 14:00

【場所】湊地区公民館2階 大ホール

【料金】

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

【お問合せ】

Mail：otonowaschool@yahoo.co.jp

TEL：090-9702-5448(中田)



↑前売りチケット
申し込み用

編集・だ・よ・り

夜明けの時間が早まり窓から差し込む光に、少しず
つ春の気配を感じる季節となりました。今号では「習
い事」をテーマに、新しい習慣や好きな趣味をして
いる方々を特集しました。

取材を通じて感じたのは、変化を恐れずに自分の個
性を信じて楽しむことの大切さ。まだ風は冷たい日も
ありますが、道端に咲く梅花を見つけると、それだけ
で心が弾みます。皆様の毎日にも、小さな春の幸せが
届きますように～
《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
3,000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。



今年の春は、新しいコト、始めてみませんか？

淡路文化会館では、新年度(2026年4月)からスタートする講座やセミナーの受講生を現在申込受付中です！

※定員に達し次第、募集を締め切ることがあります。

2026年度の講座・セミナー紹介



通年講座

1年間にわたる30講座。多彩なテーマで学びを深めることができ、共に学ぶ仲間との交流の輪を広げることも楽しみのひとつです。詳細はP12に載っています。

自己啓発セミナー

- 俳句セミナー ● 詩吟セミナー ● 書道セミナー
- 舞踊セミナー ● コーラスセミナー
- スポーツウエルネス吹き矢セミナー
- グラウンド・ゴルフセミナー ● ~~健康食セミナー~~

募集は締め切りました

専門・演習講座

- 健康ヨガ講座 ● 美しい姿勢バランス講座
- NEW** ● 太極拳入門 **NEW** ● 淡路学講座
- NEW** ● 世界の芸術と文化への扉

趣味スキルアップセミナー

- 洋画セミナー ● パッチワークセミナー
- 日本画セミナー ● いけばなセミナー
- NEW** ● 初めてのパッチワークセミナー

詳しくはホームページでご覧いただけます

お申込みは事務所窓口・郵送・FAXで受付しております。
パンフレットご希望の方やその他お問合せは下記まで。お申込みお待ちしております！

お問合せ

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀600

兵庫県立淡路文化会館 TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

指定管理者 淡路文化会館マネジメントパートナーズ 代表団体 株式会社ワールドインテック



この“生活創造しんぶん「ポケットあわじ」”を制作するボランティア活動「淡路生活創造応援隊」の新しいメンバーも募集しています。(企画、取材、記事作成、配布など) ご興味のある方は、お気軽に淡路文化会館までお問合せください。



2026年度「いざなぎ学園」 通年講座一覧(全30回)

お申込み最終締切 3/20(金・祝) ※厳守

お申込み受付は淡路文化会館窓口にて ※お申込み時に年間受講料をお支払いください



通年講座 《いざなぎ学園》

場所：講堂(原則)
年間受講料：12,500円

No.	単発受講	開催日	時間	講座タイトル または テーマ	講師 <small>※所属等は2025年12月現在の情報です。</small>
1	○	4/8(水)	10:00-11:45	腹式呼吸で体スッキリ、目はパッチリ! 江本あきこアンチエイジングイキキキボイス®	ソプラノ歌手・ボイストレーナー・元 劇団四季 江本 あきこ
2	○	4/15(水)	10:00-11:45	淡路島再発見! ~地域とつながる学びの扉~	四国大学特認教授・淡路学研究会 会長 投石 文子
3	○	4/22(水)	10:00-11:45	姿勢バランス講座 ~痛みのない体作り・100歳になってもハツラツと歩き続けることができる体作りを目指して~	日本抗加齢医学会指導士 森田 陽子
4	○	5/13(水)	10:00-11:45	和楽器の美演と日本文化について	箏奏者・ふるさと21創造協会 大歳 久美子
5	○	5/27(水)	10:00-11:45	バラエティ番組の制作現場に学ぶ 三方よしのメディアリテラシー	関西テレビ放送 制作局 美術部 プロデューサー 兼 大阪芸術大学短期大学部 客員教授 武藤 良博
6	○	6/3(水)	10:00-11:45	雲や雨はどうしてできる? 天気を知って災害から命を守ろう!	(一社)日本気象予報士会 関西支部 気象予報士
7	○	6/10(水)	10:00-11:45	日本画を描いてみよう!	国際美術研究所 研究員(日本画) 鳥越 清敏(翔海)
8	○	6/17(水)	10:00-11:45	終活で知っておきたい"相続税"について学ぼう	公益社団法人淡路納税協会 馬場 則行
9	○	6/24(水)	10:00-11:45	"豊臣兄弟"について	姫路千姫顕彰会 会長・歴史家 黒田 美江子
10	○	7/1(水)	10:00-11:45	"七夕と夏の夜空"について	西はりま天文台 研究員
11	○	7/8(水)	10:00-11:45	太極拳を体験 ~健康習慣を身につけよう~	世界永年太極拳連盟神戸支部 代表 李 路梅 (リルメイ)
12	○	7/15(水)	10:00-11:45	猛暑に負けない食事や栄養・熱中症防止	(公社)兵庫県栄養士会 栄養ケア・ステーション 三谷 加乃代
13	○	9/9(水)	10:00-11:45	歌声の花束 ~皆さん、一緒に歌いましょう!~	声楽家 佐竹 裕子
14	○	9/16(水)	10:00-11:45	ひょうごの城と淡路のお城、その魅力について	城郭研究家 本岡 勇一
15	○	9/30(水)	10:00-11:45	伝統話芸「講談」を見て、学ぼう	講談師 旭堂 南喜
16	○	10/7(水)	10:00-11:45	スポーツの見方 ~スポーツ観戦がもっと楽しくなる~	大阪公立大学 国際基幹教育機構 教授 三宅 孝昭
17	○	10/14(水)	10:00-11:45	シニアにも人気のスポーツ"モルック"を体験しよう	兵庫県モルック協会
18	×	10/21(水)	10:00-11:45	歴史文化探訪&親睦 バス旅行 ※7月頃詳細ご案内予定・事前申込制・参加は任意・参加費別途必要	(企画)淡路トラベル & 淡路文化会館
19	○	10/28(水)	10:00-11:45	国際交流員から学ぶ海外文化 ~ハロウィンについて~	兵庫県国際課国際交流員
20	○	11/4(水)	10:00-11:45	音楽に触れるひととき ~ピアノとフルートの生演奏 ~	フルート奏者・ピアノ奏者 山本 厚志・山本 節子
21	○	11/18(水)	10:00-11:45	椅子ヨガで心身リフレッシュ! ~ヨガの歴史と哲学にもふれる~	rela-yoga 主宰 井上 愛
22	○	11/25(水)	10:00-11:45	絵画の見方	洋画家 祢宜田 完治
23	○	12/9(水)	10:00-11:45	豊かな老後のために知っておきたいお金の話	J-FLEC(金融経済教育推進機構)
24	○	12/16(水)	10:00-11:45	"おでん"で学ぶ漢字・日本語	漢字教育士(漢字検定&日本語検定&ことわざ検定各1級) 川こう
25	○	1/13(水)	10:00-11:45	(仮称)地震を学び、災害に備える	※講師は4月以降に確定
26	○	1/20(水)	10:00-11:45	お腹の健康と乳酸菌について学ぼう	淡路ヤクルト販売株式会社
27	○	1/27(水)	10:00-11:45	植栽管理やグリーンインフラ、甲子園整備にまつわるエピソード	阪神園芸株式会社
28	○	2/3(水)	10:00-11:45	国際交流員から学ぶ海外文化 ~中国の春節(旧正月)について~	兵庫県国際課国際交流員
29	○	2/17(水)	10:00-11:45	今すぐできるマイナス5才! ~宝塚歌劇団のあるあるに学ぶ~	株式会社PETIPA代表・元 宝塚歌劇団 桐生 のほる
30	×	2/24(水)	10:00-	通年講座修了式・各種セミナーなど文化活動の発表会	

●通年受講生は9:30からラジオ体操など、朝の集いを実施します。●講座により、やむを得ず内容や時間が変更になる場合があります。

○印の講座は、その回だけ
単発で受講できます。

1講座 500円



講座のイメージです。

