



—淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん—

VOL.113

月刊

ポケットあわじ

発行日 2011年10月1日

さあ始めよう！ いい汗タイム



- スポーツの秋特集



体操教室

スマイル淡路島

洲本市炬口1丁目3-19 TEL 090-3895-0863

授業：月・火・水

月・火は菅本先生、水曜はコーチングスタッフが指導

洲本市炬口の体操教室を紹介します。この体操教室は2006年に淡路市のサティで始まり、洲本市文化体育館、宇原と移り、3年半前に倉庫を改装し現在の場所になったそうです。指導しているのは大阪在住の菅本能行先生です。先生は、大阪でも体操教室を開設しておられ、高校・大学時代には数々のメダル実績があります。元々、母方の実家が洲本であったことや、淡路島に体操という文化が無かったことがここで体操教室を開ききっかけになったそうです。

やトランポリンを教えてもらえるそうで現在生徒は40名。教室には大きなトランポリンが大小4台あり、この日も子どもたちが軽やかに飛んだり回ったり…。いろいろな技を見せてくれました。

菅本先生は、またイラストレーターとしても活躍されており、体操のイラストを描き、わかりやすく解説してくれます。子どもたちが体操そのものを楽しめるよう、そして技術を高めていく為の方法を常に試みているのだとか…。無料体験もできるので、ぜひぜひ体験してみてください。

この体操教室では、マット・跳び箱・鉄棒などの体操

応援隊 稲嶺 恵美

今月の特集 さあ始めよう！ いい汗タイム

P.1 スマイル淡路島

P.2 スパフィットネス リストーロ

洲本市文化体育館 トレーニングルーム

P.3 アムズ スポーツクラブ

女性ウルトラマラソンランナー 田村 日名子さん

ついで

P.4 あわじのなでしこたち 葉ちゃんと舞ちゃん

県民交流広場訪問シリーズ なりあい夢ひろば

P.5 生活創造グループ紹介 洲本城友の会

震災復興応援シリーズ 淡路島からできること

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

スパフィットネス リストロ

ウェスティンホテル淡路内 3F
淡路市夢舞台2番地 0799-74-1126

さあ、始めよう！今日のレッスンはKaQiLa～カキラ～
①は骨の関節をほぐし②は身体の機能を改善し③は
体調不良から脱出して楽になる肋骨エクササイズで
す。呼吸に合わせて身体を動かすことで、肩こり・腰痛
が解消し身体が軽くなりました。(体重は同じ)

ニューレッスンのカキラは、年齢層が広く、皆さん真
剣そのもの。大きな呼吸をするのでおしゃべりもできま
せん。前の鏡で自分の姿を確認、先生の目を見てうな
ずいて納得。肩の力を抜いて、お腹に力を入れて…
注意！注意！1時間後、気持ちも体もすっきりと。

その後プールでひと泳ぎ。それからお風呂でさっぱり
と。ウェスティンオリジナルのアメニティーをたっぷり使ってゆっくり
と1日の疲れをとります。よし！明日も頑張ろう…

応援隊 岡 まさよ



肋骨エクササイズ KaQiLa～カキラ～



タオル完備！

屋内プール・ジャグジー・エクササイズジム・浴室・サウナ・岩盤浴がすべて利用でき、スタジオやプールでのレッスンも無料参加可！



利用料金通常1回 大人¥3,150 月料金1ヶ月¥9,450月(平日のみ) ¥11,550/月(毎日利用可)

ポケットあわじを見て、リストロをご利用いただきました方だけの特典！！期間 10/1～10/31

利用料¥1,050 (大人・子ども共通) + Vバランス1回 無料 (大人のみ1回300円)でご利用いただけます。



洲本市文化体育館 トレーニングルーム

洲本市塩屋1-1-17
0799-22-6726

健康のために楽しい運動習慣をはじめませんか？

洲本市文化体育館内にあるこの施設を訪ねると、スタッフの
「おはようございます！」の明るい声で迎えられました。

中に入るとマシンジムとスタジオに別れています。マシンジムに
は、ランニングマシンや筋肉トレーニングマシンなどの機器が並
んでいます。隣のスタジオでは初心者から上級者まで、健康エク
ササイズやハードなエアロビクスなど様々なプログラムが用意さ
れており、それぞれ利用者に合ったプログラムが利用できます。
どちらも洲本川沿いに大きな窓があり、とても明るくて気持ち
がいい空間です。こんな素晴らしく気持ちのいい施設でなら楽しく
トレーニングができそうですね。

松川マネージャーにお伺いすると「どなたでも楽しくトレーニ
ングが行える施設です。ぜひご来館ください。」とおっしゃっていま
した。

応援隊 田処 巻久



1ヶ月の定期利用¥4,000 (ジム・スタジオプログラム) 1日利用¥600 (ジムのみ) 見学可。火曜休館日



アムズスポーツクラブ



南あわじ市松帆古津路937
0799-36-5400



「日本の渚百選・夕陽百選」などに選ばれている、慶野松原を一望するマンションの2階にアムズスポーツクラブがあります。

エアロバイクをはじめ、トレッドミル、クライマーなどたくさんのマシンを装備するこのジムで、6才から70才を超える会員100名以上が

汗をかいています。指導するのはインストラクター島田智充さん(41才)。プロ野球選手を目指していた島田さんでしたが、肘を壊し、やむなくその夢を断念し、大学を卒業すると同時にこの世界に入りました。地元で自分のように困っているスポーツ選手の為にリハビリをかねたトレーニングジムを開設しようと思ったのです。現在バランスのとれた体作りを目的に通ってくる生徒は、バレー、野球、柔道、ボクシング、陸上と様々。仕事のストレス発散、健康な体づくり、ダイエットと世代も目的もそれぞれです。病後のリ

ハビリに通う人も。

島田さんは、トレーニングを終えた後、どんなに混んでいても必ず全員にストレッチを施します。その合間に一人一人と話をし、コミュニケーションを深めています。このストレッチの時間が好評でジムを続ける人も多数います。全国レベルの選手が育つことも嬉しいですが、「元気になったよ。」という声を聞くのも嬉しいことだそうです。

応援隊 村上 紀代美



運動後のストレッチが好評



ウルトラマラソンの醍醐味

走る獣医さん 田村日名子さん



淡路市浅野南495-2

ウルトラマラソンとは、フルマラソン以上の距離を走るマラソンで100km以上が多いマラソンです。「100km走る」と聞いただけで気が遠くなりそうですね。

田村さんは、今年も10月16日に四万十川ウルトラマラソンに走りに行きます。今年で6度目の参加となるようですが、今までのベストタイムは10時間9分(制限時間14時間)。10時間を切ると「サブ10」と言ってウルトラの世界では認められるそうで、今年は頑張りたいと目をキラキラさせて話してくれました。

約20年前うずしおマラソンに挑戦し、成績が良かったことがきっかけとなり10年間ぐらいフルマラソンを走りました。少しマンネリ化したのでウルトラマラソンに挑戦し、やみつきになったようです。マラソン後は、足が痛く豆もでき、3~4日は象の足のようになるそうです。でも、待っていている可愛い動物たちのために翌日からは、獣医の仕事に戻ります。

田村さんは年間12回ぐらい走りに行っているようで今年の5月の連休には、山口・萩往還マラニック250kmに参加しアップダウンの道を2日間かけて完走したそうです。(タイム43時間/制限時間48時間)

四万十川ウルトラマラソン63キロ付近



クラブに所属せず練習も仕事の合間に自分流で走っている田村さん。「完走すると言葉では言い表すことのできない半端でない達成感を味わうことができる。70歳ぐらいまでは走り続けたい」とおっしゃっていました。今からウン十年。これからはいろんなマラソンに挑戦してくださいね。

応援隊 廣岡 ひろ子



あわじのなでしこたち 西淡SSS 栞ちゃんと舞ちゃん



斉藤栞ちゃん

↓雨堤コーチ



なでしこジャパンの活躍に沸く日本ですが、淡路にもなでしこを目指して日々頑張っている女の子たちがいると聞いて取材に向かいました。サンライズ淡路の芝生グラウンドにはたくさんの少年たちにまじってボールを追いかける二人の女の子がいました。地域のサッカーチーム西淡SSSに所属する6年生の斎藤 栞さんと4年生の山本 舞さんです。二人ともお父さんや友達の影響で1年生からサッカーを始め、男の子に負けじとフィールドを駆け回っています。二人のほかに3年生2人、2年生1人の合計6人の女子がいます。淡路には女子だけのサッカーチームはないので、普段は男子と一緒に練習をし、試合になると島内の女子選手が集められチームを組みます。いつも男子の中でプレーしているおかげでよい成績を収めることが多いそうです。斎藤さんはフォワードで熊谷選手のファン、山本さんは川澄選手のファン♡二人ともサッカーが楽しくて大好きって笑顔で話してくれました！

ガンバレ～未来のなでしこたち(^o^)/応援隊 岡八代井・浜田泰美

連絡先：西淡SSS 雨堤 寿之さん 0799-36-3921



山本舞ちゃん



県民交流広場訪問シリーズ

なりあい夢ひろば

ヨガサークル

上田しず子先生



南あわじ市八木地区の県民交流広場で行われているヨガサークルにおじゃましてきました。

講師の上田しず子先生は、身体だけでなく心が変わっていくという伝統的なヨガの先生です。先生はヨガのアートといわれるヨガニドラというリラクゼーションのテクニックが特技で、毎年インドに修行に行かれています。

わたしも実際ヨガを体験してみました。身体が硬いので不安でしたが、先生の言うとおりに呼吸をしながら無理をせずゆっくりとポーズをとっていくのでとても心地よく身体を伸ばすことができました。「きついな」と思った頃には、リラックスのポーズ

ズがはいるので私でも90分のプログラムをそれなりに、こなすことができました。ヨガをした後は、身体のあちこちがほぐれて心身ともに軽くなり、気分爽快でした。

ヨガサークルのメンバーは「ヨガをしたら背すじが伸びて気持ちがいい」「ヨガを始めて身長が1センチ伸びた」「体調がいいのはヨガのおかげ」「身体が柔らかくなった」とヨガの良さを口々に話してくれました。

ヨガは激しくない運動なので、年齢を問わずできます。おまけに心身ともにリラックスできるので、身体も心も元気になれます。皆さんもこの秋からヨガでいい汗タイム、始めませんか？

川原 雅代

親子手作り甲冑教室



生活創造活動グループ紹介 洲本城友の会



10月22日、23日洲本城友の会
 によって洲本城祭りが図書館祭
 り協賛で行われます。23日に
 は、武者行列が市民広場から
 三熊山の洲本城まであります。
 その武者行列で使う甲冑を作る
 教室が洲本城友の会の主催で
 8月20日・28日の2日にわたり
 洲本文化史料館で行われまし
 ました。小学生相手の教室と聞いて
 いましたが、見本と作り方をみ
 ていると立派で大人も十分楽し
 めるものでした。
 私たちも甲冑作り
 に参加させてもら
 いました。
 柔らかい塩化ビ

ニールの部品をオレンジ色の紐
 で組み立てて甲冑の形に。手
 甲、脚絆はアイロンで手や足に
 添うように形づく
 ります。28日は
 色づけ。甲冑や
 手甲、脚絆に家
 紋や模様を書き
 込んでいきま
 す。なかなか立
 派な甲冑ができました。教室に
 きていた小学生はとても歴史好
 きの子達で、大好きな武将の家
 紋を書きたくて本で探したりして
 真剣な顔で書き込んでいまし
 ました。大人はホームセンターで材
 料を仕入れてカスタマイズ。本



格的です。肩当や兜も作る。と
 意欲満々でした。武者行列本番
 が楽しみです。

甲冑の下に着る衣装も友の会
 で作っているそうです。皆さんも
 10月23日は手作りの甲冑を着
 たかわいい子供
 たちの武者行列
 を見に洲本城に
 来てくださいね。
 応援隊



坂本 厚子



東日本大震災復興応援シリーズ

淡路島からできること

東日本大震災復興支援 メッセージキルトの取組



宮城県亘理町荒浜小で展示

東日本大震災の被災地の子どもたちを応援するた
 めに、淡路市の子どもたちに呼びかけ「メッセージキ
 ルト」を制作しました。

15cm四方の綿布を市内の児童生徒に配り、東北の
 子どもたちへの激励メッセージを描いてもらいました。
 文字だけでなく、絵や刺繍、ワッペンなど、思い思いの
 方法で飾られた布が約3300枚集まりました。ポラン

ティアの手で縫い合わせられ、高さ約1.2m、幅約10m
 の「メッセージキルト」6枚ができました。

7月8日に志筑小学校で完成のお披露目をした後、
 淡路市職員が長期で派遣されている宮城県亘理町に
 送られ、校舎が被災した3つの小中学校で巡回展示さ
 れました。

「メッセージキルト」は夏休み中にいったん里帰りし、
 淡路市内で展示された後、2学期からは宮城県仙台
 市の小中学校で展示されています。

この「メッセージキルト」が、ひとときでも被災地の子
 どもたちの笑顔を呼び、そして、淡路市の子どもたちと



志筑小でメッセージキルトのお披露目

東北地方の子ども
 たちを結ぶ架け橋に
 なることを願ってい
 ます。

淡路市教育委員会
 人権推進課 戎 剛

★淡路文化会館からのお知らせ★

淡路ふるさと再発見!

庚午事変から百四十年を越えて
「城下町洲本 歴史ウォーク」
 淡路文化会館「いざなぎ学園」公開講座

街並みや稲田家ゆかりの地を巡ります。
 日時：10月21日（金）9:45～15:00
 集合解散：洲本市立淡路文化史料館
 講師：武田信一氏(淡路地方史研究会会長)
 内容：講義、歴史探訪（金天閣、江国寺、
 下屋敷筋、巖島神社 他）
 募集定員：25名（9/26より募集開始）
 参加費：1000円/人
 問合せ：淡路文化会館(0799-85-1391)

平成23年度第2回淡路島くとうみ講座
「沼島の歴史と自然 探訪ツアー」
 （古事記編纂1300年記念事業）

すばらしい景色、歴史、食を巡る旅。
 日時：10月22日（土）8:30～15:00
 集合解散：土生港（南あわじ市灘土生1-10）
 内容：講話（神宮寺住職 中川宜昭氏）、
 船上鑑賞、沼島ウォーキング 他
 募集定員：30名
 参加費：無料（※昼食2000円は自費）
 問合せ：(財)淡路島くとうみ協会
 (0799-24-2001)
 ※淡路島語りべ会、ぬぼこの会の会員が案内します。

★淡路消費生活センターからのお知らせ★

依然として多い「ワンクリック請求」にご用心!!!

兵庫県淡路消費生活センターでは、パソコンや携帯電話のインターネット情報サービスによるトラブルの相談が昨年度に引き続きトップです。その中でもいわゆる「ワンクリック請求」に関する相談が半数を占めています。

相談事例

パソコンの無料サイトにアクセスしたら、入会や登録をしていないのに、突然「ご入会ありがとうございます」と表示され、高額な金額を請求された。



「無料」と誤解させて、クリックしただけで「登録完了」などと表示して、高額な料金請求を行う手口を「ワンクリック請求」と言います。有料サイトであることを明示して、利用の確認をする手続きを取っていない場合は、契約が成立していないので、料金を支払う必要はありません。言われるままに支払ったり、あわてて連絡を取ったりすると、かえって個人情報や業者を知らせることになり、以降も様々な理由を付けて料金請求されるなど被害が大きくなりかねません。

※不安な時は、業者に連絡する前に、地域の消費生活センターにご相談ください。

★クリックは慎重に！あやしいサイトには近づかないようにしましょう！

兵庫県淡路消費生活センター 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0799-23-0993
 9:00～12:00 13:00～16:30（土日祝日・年末年始は除く）（電話受付）



イベント・インフォメーション

所	イベント	日時・会場	料金・問合せ先
兵庫県立 淡路夢舞台温室 「奇跡の星の植物館」 〒656-2306 淡路市夢舞台4 TEL 0799-74-1200 FAX 0799-74-1201	淡路花祭2011 特別展 あわじアルチザンフェスティバル—空宙百華園—	10/1(土)~11/13(日) 10:00~18:00	入館料:大人1200円 65歳以上(要証明)600円 高校生600円 中学生以下無料
	☆日本ハンギングバスケット協会 ハンギング&コンテナコンテスト ☆JHBS公認講師・ マスターディスプレイ	10/8(土)~10/31(月)	同上
	☆参加者募集☆ 「ハロウィンコスチュームコンテスト—葉っぱ・お花の妖精になろう!」	10/30(日)14:00~ <コスチュームを着て ファッションショー!>	定員:20名 参加費:無料 ※当日10:30~¥500で コスチューム作り教室あり
淡路市立しづかホール 〒656-2132 淡路市志筑新島5-4 TEL 0799-62-2001 FAX 0799-62-6465	Grand Prix Concert 2011	11月13日(日) 開場13:30 開演14:00 ※未就学児の入場はご遠慮願います	有料 ※自由席 【一般】前売 ¥1,000 当日 ¥1,500 【高校生以下】¥500 【問】しづかホール
	淡路市中学校 音楽部門発表会	10月26日(水) 開演12:30	入場無料 ※自由席 【問】淡路市中学校 音楽教育研究会 TEL 0799-85-0067 (山添)
	連合音楽会 淡路地区大会	11月10日(木) 開演9:30	同上
洲本市市民交流センター 〒656-0054 洲本市宇原1788-1 TEL 0799-24-4450 FAX 0799-24-4452	ウォーキング & ジョギング教室 (歩行の基礎知識や注意事項、 フォーム指導などを行います。)	10月16日(日) 10:00~11:30 場所:陸上競技場にて (雨天時は体育室) 定員:40名 ※詳しくは、お問い合わせください。	参加料:500円 (参加賞あり) 【問】洲本市 市民交流センター
洲本市文化体育館 〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17 TEL 0799-25-3321 FAX 0799-25-3325	ひょうご絵本フォーラム inあわじ 絵本の読み聞かせ、音楽人形劇 「スイミー」手作り、絵本展示	11月10日(木) 11:00~12:00 場所:1階会議室	参加無料 【問】洲本健康福祉事務所 企画課 TEL 26-2059 (直通)
江崎灯台	第143回灯台記念日 江崎灯台一般公開 ・建物内部、機器の公開 ・クイズ、ペーパークラフト配布 ※大阪湾海上交通センターも公開予定	10月30日(日) 9:30~15:00	入場無料 【問】 神戸海上保安部交通課 TEL078-327-8835 大阪湾海上交通センター TEL0799-82-3050

**淡路島が生んだ偉人
第三回永田青嵐顕彰
全国俳句大会 作品募集**

期間:10/1~11/30
要領:未発表の近作
2句1組

【問】(財)淡路島くにうみ協会
TEL0799-24-2001

お見合い紹介をします!

縁結びプロジェクト

兵庫県と兵庫県青少年本部では、少子対策として、地元男女の出会いを支援するため、県内各地に「地域出会いサポートセンター」を展開しています。「はばタン会員」(お見合い希望会員)になると、200人以上(兵庫県内)の会員のなかから相手が紹介し、会員の生の声が届く場合に1対1のお見合いの機会を提供します。

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

◎詳しくはお問い合わせください。

はばタン会員 募集中!

【公財】兵庫県青少年本部 兵庫県

ギャラリー・インフォメーション

所	イベント	日時・会場	料金等
淡路文化会館 〒656-1521 淡路市多賀600 TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400 ※11/1～12/11館内工事のため、展示は休みます。	手漉き和紙とフォト展	9/27(火)～10/10(日) 9:00～17:00 ※展示室	鑑賞無料
	つくろう あそぼう 発明展	9/27(火)～10/10(日) 9:00～17:00(最終日15時) ※県民ギャラリー	鑑賞無料
	2011兵庫県文化賞 受賞者小品展	10/12(水)～10/17(月) 9:00～17:00 ※展示室	鑑賞無料
	行正勝信 リトグラフ作品展	10/12(水)～10/19(水) 9:00～17:00 ※県民ギャラリー	鑑賞無料
	学ぶ高齢者のつどい 淡路ブロック大会作品展	10/21(金)～10/26(水) 9:00～17:00(最終日15時) ※展示室・県民ギャラリー	鑑賞無料
	潮香会小品書作展	10/27(木)～10/31(月) 9:00～17:00(最終日15時) ※県民ギャラリー	鑑賞無料
洲本市民交流センター 〒656-0054 洲本市宇原1788-1	洲本フォトサークル写真展 (会員の1年間の活動の成果を 発表します。)	10/1(土)～10/23(日) 9:00～21:00(最終日17:00) ※1階アールギャラリー	鑑賞無料 【問】洲本市 市民交流センター Tel 24-4450
洲本市民工房 〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17 TEL 0799-22-3322 FAX 同上	第13回 フォトクラブ21写真展 「光彩」	10/7(金)～10/10(月) 10:00～17:00(最終日16:00) ※3階ギャラリー	鑑賞無料
	油絵教室「えのぐの会」 作品展	10/14(金)～10/16(日) 10:00～17:00 (初日13:00～、最終日16:00) ※3階ギャラリー	鑑賞無料
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 TEL 0799-36-2314 FAX 0799-36-5408	開館20周年 直原玉青 善縁コレクション展Ⅳ ～芳夏子コレクションから～	10/8(土)～12/4(日) ※小中生は「ココロンカード」 「のびのびパスポート」利用可	大人 300円 高大生200円 小中生100円
	特別展関連イベント 「琵琶への誘い」 筑前琵琶演奏者：大藪旭晶	11/6(日) 14:00～ ※玉青館	入場無料(但し入館料は必要です)

編集だより

コツコツ続けることの苦手な私が、なぜか毎日続けていること。それは朝のウォーキングです。家族の出勤・登校前に30分弱、主人と二人で早歩き。暑い夏も寒い冬も・・・気づけば6度も乗り越えているではありませんか！！我ながら驚きです。習慣ってすごい！

いつものウォーキングコースでは超早起きのお年寄りにたくさん出会います。みなさんピンピンとお散歩したり畑仕事をしたり。そして大きな声で「早いのお～」「元気やお～。」と言って下さいます。私は「どうも～」と笑い返しながら心の中でつぶやくのです。

「いえいえ皆様方のほうがよっぽど・・・。」

私のささやかな習慣なんてまだまだ！！修行が足りません(笑)。

応援隊 水田 未央子



「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。下記までお気軽にどうぞ！

(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
TEL 0799-85-1391
E-mail a-pocket@yogo-ikigai.jp

