



—淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん—

VOL.114

月刊

ポケットあわじ

発行日 2011年11月1日



みいつけたっ！秋色さんぽ

東山寺 紅葉のライトアップ 写真提供 廣岡 卓樹氏

淡路市長澤1389 TEL 0799-64-1185 北淡ICから車で約20分

津名の奥座敷東山寺(とうさんじ)は、820年(弘仁10年)弘法大師が僧侶たちの道場として開いた寺です。伊弉諾神宮から真東あたりに建てられ、東山寺と名づけられました。現住職の竹内さんは平成10年に高野山から東山寺に來られました。当時、本尊の千手観音や本堂がぼろぼろ状態でしたが、ぼつぼつ修復され今の形になりました。また、別尊として薬師堂に鎮坐されている国の重要文化財薬師如来と十二神将は、いずれも日本現存木像中の逸品として称えられています。

境内では桜や藤、モミジなど四季折々の花があります。また11月20～25日までは、ライトアップイベントがあります。11月23日の前後一週間はモミジ祭りも開催されてい

ます。淡路で一番古い木造建物であるといわれている山門から境内に向かう参道はイロハモミジが真っ赤な色に染められ、参拝する方々を優しく温かく迎えてくれます。日常行事として、毎月18日は観音様護摩で健康祈願、28日の不動護摩御先祖様への供養があり出席して護摩壇の横で住職さんや尼僧たちと一緒に祈りすることもできます。第4週日曜日には、本尊観音様の前で写経もできます。28日のご祈禱は2時間くらいかかります。また、千巻経もでき御先祖への供養になります。

皆さん、紅葉の季節に一度歴史がある東山寺へ行ってみませんか？きっと心に響くものを見つけましょう。

★ 応援隊 幹田 顧敏 ★

東山寺 秋冬の行事予定

モミジ祭り 11月23日の前後1週間 正月三が日 本尊御開帳・護摩修法
大晦日 万灯会 (東山寺大根・ぜんざいの接待あり)

今月の特集 **紅葉スポット特集**
「みいつけたっ！秋色さんぽ」

- P.1 ・東山寺
- P.2 ・宮瀧の森・名号石
・懸崖菊作り名人 西谷 政芳さん
- P.3 ・成相寺・ゆーぷる

こへん

- P.4 応援隊 田処さん ギリシャでスパルスタロンに挑戦！
いざなぎの丘元気っ子フェスティバルを支えた若い力
- P.5 東日本大震災復興応援シリーズ 淡路島からできること
三田さんが贈る元気200%笑顔と幸せ応援♪ナ
- P.6 淡路文化会館・淡路消費生活センターからのお知らせ
- P.7.8 淡路の文化活動・イベント情報



洲本のかくれ紅葉スポット

みやたき
宮瀧の森



みょうごいし
名号石



写真提供 久保氏

洲本市千草の中村公会堂脇の山道を登っていきます。道が細くなったりする箇所もありますが、気にせず道なりに進んで行くと、小さなWCのある駐車場で車道は行き止りになります。ここからは、徒歩でさらに10分ほど山道を登ります。山も深くなり「この道で本当に合ってるの…？」と不安に思う頃、突然赤い橋と瀧の水しぶきが見えてきて“宮瀧”に到着です。ずっと周りでザーザーと音がしていたので、瀧の音は判りませんでした…笑。



紅葉の時期にはまだ早かったのですが、周辺には山もみじや山桜の木が沢山あり、秋の紅葉だけでなく、春の山桜や夏の森林浴・滝浴み(たきあみ)も楽しめそうです。洲本の市街地からほんの20分程でこんなにも自然やマイナスイオンを楽しめる場所に行けるなんて…私にとってまさに「灯台下暗し…」の新発見でした。途中、台風15号の影響なのか足元の悪い箇所が所々ありますので、お出掛けの際は動きやすい服装で、足元には十分にお気をつけて…。



洲本の市街地からほんの20分程でこんなにも自然やマイナスイオンを楽しめる場所に行けるなんて…私にとってまさに「灯台下暗し…」の新発見でした。途中、台風15号の影響なのか足元の悪い箇所が所々ありますので、お出掛けの際は動きやすい服装で、足元には十分にお気をつけて…。

応援隊 栄 宏之



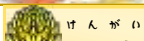
洲浜中学校の正門前の道を山に向かって進むと紅葉橋と言う小さな橋があります。この橋を渡ると陀仏川だぶつがわと言う小さな川の右岸に出ます。その川沿いの道を上流に向かって進んで行くと、途中に小さな橋があり、その橋を渡ると目の前にきれいな紅葉が広がります。この屋根のように広がる紅葉の中を更に進むと名号石と言う小さなお堂に着きます。ここで周りを見回すと一抱えもある大きな紅葉の樹や、振り返ると紅葉のトンネルがあり、とても綺麗です。名号石と大師橋と書かれた橋の上から陀仏峡を望むと紅葉に囲まれた溪流が映えてとても壮観です。さすが知る人ぞ知るといすばらしい紅葉の名所です。紅葉橋から名号石までは道幅が狭く車が対向するのが大変です。炬口からは1km位の距離なのでちょっとしたウォーキングが楽しめます。

応援隊 坂本 厚子

注) 駐車スペースなし



名号石橋を渡って道なりに進む



懸崖菊作り30年

西谷 政芳さん



淡路市草香 219
草香会館
すぐそば



見事に咲き揃った懸崖菊

11月といえば各地域で文化展が開催されていますね。その会場の多くで色とりどりの見事な菊の鉢植えに出会えます。花はもちろんのことですが、いろいろな仕立て方で私たちの目を楽しませてくれます。

さて、その仕立て方の一つの懸崖菊は、小菊の枝を上から下にかけてのばしていき、先がだんだん細くなる

長細いハート形で断面は中央部を少し高いかまぼこ型に仕上げたものです。菊は先から花が咲くので同時に隙間なく花を咲かせるためにはテクニクが必要です。形を作りながら一度に咲くように芽をピンチ(摘心)し続ける作業が特に大切だそうです。西谷さんは、見事に咲いたときの満足感が忘れられず30年間懸崖菊づくりを続けてきたそうです。1年3ヶ月も前から翌年の作品にとりかかるなど根気のいる過程には驚きました。西谷さ

んは、「展示された会場で花に癒されるとの声を聞き、期待されると次へのやりがいになる」と語ってくれました。西谷さんの自宅では、11月初旬に今年の作品の懸崖菊を見ることがができます。その後、例年のように県立淡路病院・かおりの丘特別養護老人ホーム・パルシェ香りの館ロビーに展示する予定です。畳一畳分の大きさの満開に咲いた見事な懸崖菊をご覧ください。

応援隊 西山 佳代子・藪内 又規

三原の裏座敷 なりあいじ
成相寺

古刹を彩る紅葉美に酔いしれる

国道28号線の鳥居バス停から東へ2キロ。行きかう車も少ない道を進んでいくとそこは成相ダムのふもと馬廻地区。静かにたたずむ成相寺は1243年(仁治4年)に淡路島に配流された高野山の実弘上人が、高野山を手本にして建立したと伝えられる900年の歴史を持つ真言宗の寺です。

成相寺周辺は、秋には紅葉で山が燃えるように染まります。境内の樹齢数百年の巨木「イブキ」や、中門前の大蛇が腹をすって岩を砕き、水を引かせたとされる伝説の「蛇磨岩」が有名です。さらに、ほんの少し足をのばして、寺の南方道路ふちの民家にある石盤を見つけてください。法要などの時に、風呂をたてて参詣人を入れさせ厄病を払わしたものであろうという600年以上昔の湯槽を見ることができます。また、お寺の中門から反対



写真提供 川原 栄氏

側の坂の上に仁王門があり、そこから成相寺を見下ろすと仁王門の中にすっぽりと成相寺が収まり、その背後に森が続き、まるで一幅の絵を見るようです。紅葉は11月下旬位からですが、紅葉の頃は山門をくぐると見事に色づいたカエデの木々が迎えてくれます。本堂に通じる物音ひとつしない静かな石段に腰掛けて古刹を彩る紅葉美に酔いしれてください。 参考資料「みはらの文化」

応援隊 村上 紀代美

この季節のちょっと寄り道



南あわじ市北阿万筒井1509-1 ☎0799-50-5126



平日昼間はワタクリムのサービス有



2002年4月、旧南淡町で「ゆーぷる」(名前は一般公募)ができました。

浴室のジェットバスは当たり前。B浴室は日本でも数箇所しかないスライダーのスペリン・湾曲した水上雲梯・ハイキングウォークなど遊び心いっぱい子供達に大人気。A浴室は潮崎温泉の主浴槽がB浴室より大きく、島内唯一の筒井温泉の露天風呂がある和風風呂。毎日入れ替えなので2倍楽しめる！

みなさん浴室天井を見上げたことがありますか？天井高で木が組み合わさって作られています。特に、昼間に行けば外からの光も入ってとっても癒され

ますよ。

海水浴場やキャンプ場に近いという立地条件もあり観光客の方もよく利用されますが、普段から地元の人が来て家族連れでにぎわっています。「ゆーぷる」は、子どもから高齢者までが集う、人とのつながりがあるコミュニティーの場、まさにリフレッシュ交流ハウス。

補強工事を終え、11月1日にはきれいになって再開。12月の冬至には柚子風呂で温まったり、2012年4月にはまる10年のイベントも企画中で、目が離せませんね！ぜひ、ホームページをチェック！！ 応援隊 納 智子

- 応援隊 田処さん ギリシャでスパルタスロンに挑戦
- 元気っ子フェスティバルを支えた若い力



スパルタスロンとは、ギリシャのアテネ～スパルタ間246kmで開催される世界で最も有名なウルトラマラソン大会で、この距離やゴールの制限時間36時間などからみても過酷なマラソンの一つとされています。これは世界史で有名な戦いの一つである紀元前490年の“マラ톤の戦い”の史実に由来するそうです。

私の1回目の参加が2005年、その時は30時間18分のタイムで11位、日本人3位でゴールできました。そ

応援隊 田処さん

ギリシャでスパルタスロンに挑戦!



沿道で応援する子ども達

して2回目の参加が昨年。スタートから40kmあまりの地点で脱水状態になり、両足が痙攣して走れなくなってしまいました。その後は歩いたり、時々走ったりしながら102kmまで進みましたが、残念ながら関門時間が過ぎてリタイヤしました。

そして今回。9月30日の朝7時にアテネのアクアポリスを246km先のスパルタのゴールに向かって300人あまりがスタートしました。昨年のリベンジと強く思って参加したのですが80kmあたりから苦しい走りとなってしまい、結果はゴールまでの半分

の距離しか進めず、123km地点で昨年と同じく関門時間に間に合わずリタイヤしました。

昨年のもあってぜひとも完走したかったのですが、見事な返り討ちにあってしまい悔しいやら情けないやらの思いがいっぱいです。さすがスパルタスロン、本当に手強かったです。今回の結果で1勝2敗となりましたが、再び挑戦できる機会があれば、今度こそ絶対にスパルタの



街にゴールしたいと思っています。
応援隊 田処 圭久



柴衛門狸・パパたこさん・おのゴロー・ラバちゃん・サラちゃん・ゆめるん・サンちゃん・西渡せい太君・アルファン・はばたん・水仙なんちゃん・ホッピー・あわじい・いぶし瓦の銀さん

元気っ子フェスティバルを支えた若い力

淡路のゆるキャラ大集合



中・高・大学生がブース運営



中学生ボランティア



10月2日(日)淡路のゆるキャラ14体が淡路文化会館に集合し“いざなぎの丘元気っ子フェスティバル”が開催されました。2750名の方が参加したこのイベントを支えたのは、中学生17名(3校)高校生46名(3校)大学生24名合計87名の若い力です。学生たちは、ゆるキャラに入る係とブースを運営する係と案内係に別れ大活躍しました。会場では、大学生がボランティアリーダーとして活躍する姿、中・高生が汗だくでゆるキャラからでてる姿、初対面の学生たちが知恵を出し合ってブース運営をしている姿、大人のボランティアに負けじと頑張っている姿があちこちで見られました。最初は動きが硬かったゆるキャラたちもお昼頃にはキャラにあわせた



おどけたポーズをとったり、子どもたちのリクエストに応えたり、アドリブがきくようになっていました。会場の子もたちもお兄ちゃんやお姉ちゃんに遊んでもらって大満足でした。

参加した中学生は「はじめてボランティアをしたが、とても楽しかった」高校生は「活動を通じて大学生と話ができていろんな事を教えてもらった」「ゆるキャラは暑くて視界も悪かったが、子どもたちと写真を撮ったり触れ合えたのが良かった」大学生は「中学生・高校生・大学生・大人と一緒にイベントを成功させた」と充実した笑顔で話してくれました。

学生の皆さん本当にお疲れ様でした。





淡路島からできること

東日本大震災で被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます



阿万小学校で避難訓練

海岸から避難することができました。同時に子どもたちは真剣に津波について考えるようになり、家にも帰り道でも「いざというときは高いところに逃げる」という意識を持ち

始めました。自分たちの地域がどんな場所にあり、どんな危険があるのかを改めて認識できたことは大きな成果だと思えます。

その想定は見事に覆されてしまいました…。そこで新学期早々から先生方は防災に関する根本的な改革に取り組みました。南海地震が起きた場合、津波の予想到達時間は約40分。全校児童152名が徒歩30分以内に安全に避難できる「高台」探しが始まりました。保護者・地域の方の協力もあり、学校から1.2キロの高台にあるJA所有の施設(標高43m)が避難所となりました。

早速5月中旬には第一回目の避難訓練が行われ、低学年の子どもたちも必死に歩き、30分以内に無事全員

阿万小学校の取り組みはまだまだ始まったばかり。まずは“自分の身は自分で守る”という力を子どもたちにつけることが大きな目標です。余裕を持って行動できるように、これからも繰り返し繰り返し訓練を続けていく予定をしています。2学期には阿万保育所との合同訓練も行われます。日々、防災意識を持って学校生活を送り、いつか子どもたちが自分の身を充分に守れる日が来た時には、きっとたくましく地域の方々を支える役割を担ってくれると思います。

応援隊 水田 未

生活習慣アドバイザー・薬剤師の三田さんが贈る元気200% 笑顔と幸せ応援コーナー =秋を快適に過ごす方法=



今回は、この秋を快適に過ごしていただくためのサンダ流の方法を紹介します。漢方で秋は、肺・大腸系と言われます。エネルギーがスムーズに流れないと、大腸(免疫細胞リンパ球の一番多いところ)や肺(最大の免疫器官)にトラブルを起こし「腎」(下水の最終処理場に相当する)のトラブルに発展していきます。

● 鼻のトラブルはありませんか？

肺の目詰まりで、鼻水・咳・くしゃみ・鼻づまりの症状が現れ、進むと喘息の発作を起こしたりします。鼻のトラブルを起こしやすい方は、牛乳・卵・白砂糖・チョコレート・菓子パンなどを控えてください。また食べ過ぎにも注意が必要です。

● 皮膚のトラブルはありませんか？

大腸・肺に目詰まりが進むと、皮膚の汗腺の目詰まりにつながり、皮膚がかさかさになり、アトピー性皮膚炎になります。乾燥肌の方は、とりあえず牛乳だけ控えてみてください。

● むくみ・発汗の異常はありませんか？

肺や皮膚からの蒸散能力が落ちると、下痢・軟便・浮腫・尿量減少・湿疹・アトピーなどの症状が現れま

す。湿疹には根菜類を、かきつくアトピーには葉野菜を中心に摂るとよいでしょう。

秋を元気にする食べ物



- 精白食品※を避けてください。
- 皮膚トラブルのある方は、皮付きの野菜(大根・レンコン・人参・ゴボウ)を皮ごと食べることをおすすめします。
- 苦みの強い食べ物は控えましょう。
- 優しい辛みの根の野菜(大根・玉ねぎ・白ネギ・生姜)を食べましょう。
- きのこと類を積極的に食べましょう。
- 発酵食品(味噌・大根のぬか漬け・..)を食べると腸内環境を整えましょう。



「お腹を抱えて笑う！」という表現があるように笑いは、呼吸法になると同時に腸と肺がよく動くので最高の健康法になります。

※白砂糖・白米・小麦など



★淡路文化会館からのお知らせ★

淡路の伝統芸能、郷土芸能再発見!

【人形浄瑠璃街道推進事業】

淡路島民俗芸能フェスティバル

淡路島内の各地に受け継がれている
伝統芸能や郷土芸能、創作芸能のステージイベント

民フェスを見れば、
淡路の伝統芸能がわかる!

幼稚園や徳島県からの特別出演や小中学生・保存会など16団体が出演。
多彩な芸能の数々をお楽しみください。

と き 平成23年11月20日(日)
10:00~16:00(開場9:30)
と ころ 淡路市立ひがしうら文化館
サンシャインホール
★★ 入 場 無 料 ★★

★淡路消費生活センターからのお知らせ★

第21回 リサイクルセール・イン淡路

☆ 日 時 : 平成23年11月23日(水・祝)

10:00(販売開始)~13:00(販売終了)

☆ 会 場 : 県立淡路文化会館 中庭及び駐車場

家庭内にある不用品や手づくり品など、約90店が出店!!
(問) 県淡路消費生活センター ☎0799-26-3360



「東北地方太平洋沖地震・復興支援ネットワーク淡路島」による救援物資の販売もあります。是非、お越しください。

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
淡路島 国営明石海峡公園 〒656-2307 淡路市南鶴崎8-10 TEL 0799-72-2000 FAX 0799-72-2100	コスモスの摘み取り体験	10/29(土)・30(日)・ 11/3(木) 13:00~15:00	無料 ※別途入園料・ 駐車料金は必要
	絵本「おのころ国生み神話」の 原画・衣装展	10/29(土)~11/3(木)	無料 ※別途入園料・駐車 料金は必要
	古代米のおにぎり振舞い	11/3(木)	無料 ※別途入園料・駐車 料金は必要
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	東日本大震災支援 ハンギングバスケット ・コンテナガーデン オークション	11/3(木) 14:00~	参加費無料、別途入 館料要: 大人1200円 65歳以上(要証明) 600円 高校生300円 中学生以下無料
	あわじカフェ&マルシェ — 新鮮野菜と 淡路食材を使ったランチ —	11/13(日)までの 土・日・祝日	
	光と花のページェント2011 -世界でたったひとつの ホワイトクリスマスガーデン-	11/19(土)~1/15(日)	入館料:大人600円 65歳以上(要証明) 300円 高校生300円 中学生以下無料
淡路市立 アソンプレホール 〒656-2401 淡路市岩屋2942-17 TEL 0799-72-5321 FAX 0799-72-5322	第19回アソンプレ歌謡祭 歳末助け合い運動 バンドの生演奏による歌謡祭	12月4日(日) 開場18:00 開演19:00 会場:アソンプレホール	入場無料 【問】アソンプレ ホール TEL0799-72-5321
兵庫県立 淡路景観園芸学校 (県立大学淡路キャンパス) 〒656-1726 淡路市野島常盤954-2 TEL 0799-82-3131	ALPHA祭 2011 (学校祭・大学祭) ・寄せ植えコンテスト・作品展示 ・飲食物や物品の販売 ・パフォーマンス・小学生絵画展	11月5日(土)・6日(日) 10:00~16:00 ※淡路景観園芸学校	入場無料 【問】淡路景観園芸学校 普及指導課 TEL 0799-82-3131
島っ子FESTA 2011 ・ステージ(バンド演奏や演舞など) ・キャラクターショー ・子ども体験ブース・飲食販売ブース		11月13日(土) 10:00~17:00 (ブース15:00終了) ※洲本市民広場 (図書館前)	入場無料 【問】淡路青少年本部 TEL 0799-26-2048

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	潮香会小品書作展	10/27(木)～11/3(木) 9:00～17:00(最終日15時) ※美術展示室	鑑賞無料
	※11/4～12/12館内工事のため、展示は休みます。		
	第16回 スケッチ淡路100景展	12/13(火)～12/27(火) 9:00～17:00 ※美術展示室	鑑賞無料
	ちづる・怜子の親子展 —手作り和の饗宴—	12/13(火)～12/19(月) 9:00～17:00 ※県民ギャラリー	鑑賞無料
洲本市民工房 〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17 TEL 0799-22-3322 FAX 同上	第3回 アートスタジオ夢 作品展	11/4(金)～11/6(日) 10:00～17:00(最終日16:00) ※3階ギャラリー	鑑賞無料
	清水流絵手紙教室作品展	11/19(土)、11/20(日) 10:00～19:00(最終日17:00) ※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) 9:00～17:00	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
	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)
淡路市立ひがしうら 文化館サザインホール 〒656-2305 淡路市浦148-1 TEL 0799-74-0250	松本ひづる陶展	11/11(金)～15(火) 10:00～17:00(最終日12:00) ※2F ギャラリー	鑑賞無料 【問】松本ひづる (好去好来窯) TEL 090-4459-1498 FAX 0799-74-5739

編集だより

ちょうど1年前、娘が自宅の近くで子猫を二匹見つけました。子猫は片手に乗る程の大きさで体はガリガリ、弱々しく鳴いていて、結局そのままに出来ず家に連れ帰りました。

そんな猫たちも今ではすくすくと育ちすぎ・・・餌の量に気をつけないといけないほど大きくなりました。ただ、変わらないのが警戒心が強いことです。家族以外の人が入ってくるなり、どこかに隠れて出てきません。なので、何の心配もなく、くつろいでいる姿を見るととっても嬉しくなります。

この子猫達を飼い始めてから、猫を見かけるとついつい気になるようになりました。特に飼い主を探している広告などを見ると1匹でも多く幸せになってほしいと願うばかりです。

応援隊 稲嶺 恵美



「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ご便り、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

