



—淡路の情報いっぱい!生活創造しんぶん—

VOL.117

月刊

ポケットあわじ

発行日 2012年2月1日



あわじは ダンスアイランドけ!?



フラメンコ

フラメンコというとスペインの踊りで、足でリズムを取り、手を回しながらギターに合わせて踊るというイメージが浮かんでくるのではないのでしょうか?フラメンコはスペイン南部のジプシー達によって発展・継承されてきた踊りで、体の中から湧き起こる感情を情熱的なギターの色とカンテ(歌)にのせて踊るものです。

そんなフラメンコを淡路でレッスンしているのが、「ア・ブーケット・フラメンコ」です。太田久美子先生がレッスンをしているフラメンコ教室の生徒さんは現在13名。洲本市のコモードレインボーホールと五色中央公民館でレッスンをしながら、洲本市の図書館まつりをはじめ養護老人ホームに慰問などの活動をして、フラメンコの楽しさや素晴らしさなどを広めています。足を踏み鳴らして体全体を使って踊るとストレスもすっきり解消!! 皆さんも1度トライしてみたいかがでしょうか? 応援隊:松原 真弓



洲本市コモードレインボーホール Tel 090-734-6348 (太田)

五色中央公民館 Tel 0799-33-1930

第2・第4土曜日19:00~

第2・第4月曜日18:30~

今月の特集 “ダンス特集”

あわじはダンスアイランドけ?

- P.1 • フラメンコ
- P.2 • 社交ダンス・ベリーダンス・バレエ
- P.3 • タップダンス・親子フラダンス

つぐじ

- P.4 この季節のちょっと寄り道 ウェルネスパークのラブチェア 県民交流広場訪問シリーズ 大野わらじクラブ
- 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 ポケットクッキング 大根の葉っぱのふりかけ
- 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・イベント情報



Shall we dance? 社交ダンス



練習日：毎週月曜日 15:00~16:00

洲本市物部の社交ダンスサークルにおじゃましてきました。「社交ダンスマーガレット」は社交ダンス歴20年の小林祥宏・博子ご夫婦が指導されています。

レッスンを見学させていただいて感じたのは姿勢の美しさ！！先生はもちろん、メンバーの皆さんも背筋が伸びて本当にキレイな立ち姿。「社交ダンス・マーガレット」では、まず姿勢が

ら教えるそうです。正しい姿勢を身に付けると体の内側からはより健康に、外側からはスタイルが良く美しく見えるという効果も。

社交ダンスサークルのメンバーは「先生が丁寧で上手に教えてくださるので最初の1時間でリズムに合わせて踊れるようになるんです」「音楽と共に踊っていると知らない間に全身の筋肉を使っていい運動になります」

と、とにかく楽しそう。そして、そのつど繰り返し、レッスンするので一度覚えたステップは忘れないそうです。

笑顔満開の「社交ダンスサークルマーガレット」。ご夫婦で社交ダンスを始めてみるのも楽しそうですね。最高のコミュニケーションになると思います♪皆さんも新しい自分に会いに扉をノックしてみませんか？

応援隊：山田 由紀子・田処 壱久

社交ダンスマーガレット 洲本市物部3丁目6-13マルジョー2F ☎0799-24-6000 (マルジョー) ☎0799-24-0563 (自宅)



まりあ MALIAさん

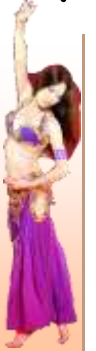
中東およびアラブ文化圏で発展したダンススタイル

ベリーダンスって 女の人にいいダンスなんですって！「ゆっくりした動きで子宮を動かし、歳がいても盆踊り

腰痛にもいいベリーダンスに挑戦しませんか？

感覚で踊れるんです」と語ってくれたのは、旧三原でベリーダンス教室をしていたマリア(前田真梨)さん。最初はなにげなく始めたベリーダンスでしたが、とても好きになり 仕事を辞めてまでのめり込み、3年でインストラクターになったそうです。大阪から毎週地元

の南あわじまで教えに来ていました。結婚を機会に南あわじの教室はやめられました。ベリーダンス教室に通っていた生徒さんは「ダンスはセクシーで思ったより難しいですが、腰痛にもよいというので習ってました。教室がなくなって残念」と話していました。応援隊：岡 八代井



バレエ 大人のバレリーナになってみませんか？



女の子なら、バレエのステキな世界にあこがれたことありますよね？でも子どもの頃は習いたくても習えなかった…。芝バレエ教室では10年ほど前から、そんな夢をもったまま大人になった方々が夢をかなえられる大人のバレエ基本コースが開かれています。たっぷりのバレエレッスンとストレッチ…優雅な音楽に合わせてゆったりと体を動かすステキな時間が流れます。特に夜のレッスンにはお勤めを終えた方々が



続々と来られます。「子どもの頃から憧れてて、やってみたいと思ってたけど大人になって始められるとは知らなくて…。そんな時、知り合いから今からでも大丈夫だよと誘ってもらい楽しく通ってます。姿勢が良くなったと言われたり、できなかったことができるようになることが嬉しいです。発表会に出られることも励みになっています。」と生徒さん。少しでも関心のある方はぜひ一度見学に行ってみて下さい。さあ、あなたも大人のバレリーナに(*^_^*)

応援隊：浜田 泰美



毎週月・金曜日は13時～、火曜日は20時～。1時間半のレッスン。1年半に一度発表会があります。今年は6月17日です。

芝バレエ教室 TEL 0799-42-1108

芝 小百合先生まで

近年特に注目を集め、盛り上がりを見せている舞台芸術やダンス。ここ淡路島にも新しい風が吹く。

「パソナグループ淡路島」の「ここから村タップダンスグループ“CO-TAP”」。ダンスグループのメンバーは約10名。活動拠点の旧野島小学校で日々練習を積み、ダンスの公演発表を年間計10回以

上行なっています。“つながるタップ”を合言葉に人と人、人と土とを結びつけ、農業とアートを通じて地域社会への貢献を目指している彼らは、普段淡路島で地元農家の指導・協力のもと、農業研修として農業やバイオマス技術を学びながら活動を行なっているのです。

タップダンスは、足で床を

タップダンス

踏み鳴らす人の体を楽器とした素朴なダンスとディープな音楽が混然一体となったもので、その素朴さゆえ、あらゆる観客をひきつける魅力に溢れています！ぜひタップダンスを見てください！タップの魅力にとりこまれるはず。必見です☆応援隊：竹代 結



タップダンスグループ CO-TAP



たまねぎ娘

「アート」と「農業」で東北復興を目指します！

1月15日に五色のGOGOドームでパソナグループの「ここから村芸農祭」が行われ、取材してきました。ステージプログラムでは、ここから村アーティストパフォーマンスがあり、和太鼓・タップダンス・たまねぎ娘の3つのアートグループが出演して元気はつらつに踊り、芸農祭を盛り上げていました。パソナとは？と思いつつ取材をすすめていました

が、過疎の淡路島に150人もの若者が農業に来てくれ、地域のイベントに若者らしいダンスで出演したり、島民との交流もさかんにいき、今の淡路島に必要な若人のパワーを感じました。和太鼓からは力強さ、タップダンスからは芸術性を感じ、たまねぎ娘からは面白さを感じました。今回、東北復興支援チームの芋煮・玉こんにゃくはとて

も美味しく、ワークショップの化粧水、ペットボトル風車、せっけん作り、似顔絵とも楽しい内容でした。特に子供の好きなやわらかいタッチで描かれた娘の似顔絵は我が家の家宝になりそうです。さすが半農半芸の芸術家！

淡路に色んな特技を持つ若人が半農半芸で住んでいる現実に驚き感心した一日でした。 応援隊：田村ひろ子



淡路市母親クラブ

親子フラダンス



5年前、子育て真っ最中の親子が集まって話したり、手作りグッズを楽しんだりしていた中で「親子で楽しむことは何か？」と言い出し、いろいろな意見の中で「フラダンス」に決定！

子どもたちは、覚えるのが早く、すぐに口ずさんで踊っています。今では持ち曲が10曲ぐらい。1回のステージで5～6曲は踊ります。子どもたちの衣装を手作りして、イベントやボランティアで踊るのですが、高齢者の入所施設で踊る時は、孫・ひ孫とってくれるのか、本当に優しいまなざしで見守ってくださるので、踊っていてとてもうれしくなるそうです。昨年1年間は、

東日本大震災で被災された方に“グループでできること”を考えて、福島ハワイアンリゾートのテーマ曲「虹を」を応援の気持ちをこめて踊りました。親子フラダンスを通して、家族・親子共通の楽しみが

見つかり、子ども中心に絆が深まっていくようです。

これからもイベントやボランティアに参加して、子どもたち自身が、「皆さんに楽しんでもらえることは自分たちにとってうれしいことだ」と踊りを通じて気づいてほしいと願っています。老若男女問いません！皆様も一度フラダンスを楽しみませんか。

応援隊：廣岡 ひろ子



この季節のちょっと寄り道



バレンタインデー ぶらっとloveっとマップを持って出かけませんか?



ウェルネスパーク愛の鐘・LOVEベンチ→高田屋嘉兵衛屋敷跡公園(ラッパイチョウ)→夕日が丘公園→サンセットライン

2011年「愛」をテーマに五色町商工会青年部が作成したマップです。常に感謝の気持ちを忘れずに「愛」を持って行動することを心がけ、皆様と共に未来を創っていくという想いを込めてできあがりました。

ウェルネスパーク五色を起点に、大自然とひととの出会い・1枚の葉から始まる愛物語・心地よい風と時間と景色の中で。そして、瀬戸内海に沈む夕日が見られる県道31号線サンセットラインを終点に紹介しています。

ウェルネスパーク五色にある「阿久悠・愛と希望の鐘」♪あの鐘を鳴らすのはあなた♪という歌の「あなた」を見つけ、そこから出会いが始まる。同施設にある「LOVEベンチ」に座ってLOVEパワーをもらい、高田屋嘉兵衛屋敷跡公園では全国的にも珍しい切れ目がなく繋がっている「ラッパイチョウ」の葉を見つけ、同公園の「幸せのLOVEベンチ」に座れば、マップ掲載の二人のように幸せになれるかも!?

サンセットラインから見る夕日は、見た人にしかわからない自然の壮大さを感じます。そのラインに、サンセットパーク五色「夕日が丘公園」があります。マニアックなスポットですが瀬戸内海が一望できる高台にある絶景ポイントの公園です。

さあ、このマップを持ってドライブに出かけ、始まった出逢いを育む大切な時間をここで過ごしてください。

応援隊: 納 智子・西山 佳代子
荻内 又規

県民交流広場訪問シリーズ

大野地区県民交流広場

大野わらじクラブ



洲本市大野地区の「わらじクラブ」を訪ねました。このわらじクラブの正式名称は「大野農村生活文化保存会」といいます。発足は8年前の平成16年で、大野連合老人会が地区の子供たちに自分たちの時代に経験した農村生活を伝えようと設立されました。

米作りでは田植定規を使った田植えや鎌での稲刈りなどほとんどを手作業で行っていたころの体験や案山子づくり、稲わらで作るわらじ

やしめ飾りなどを親子三代で楽しんでいます。また収穫の喜びのお祭りに欠かせないのは太鼓ということで、平成17年に和太鼓グループもできました。

この和太鼓グループは現在15台の和太鼓を所有し、小学生から高校生まで23人が在籍しています。毎週1回土曜日に練習しており、年間を通じて各地のイベントにも招待され勇壮な太鼓演奏をしています。

1年前からは大野地区県民交流広場推進委員会の中で、わらじクラブとしての活動を行っています。代表の山西彬博さんにお伺いすると「こうした活動を通じて親子三代、また地域の皆さんと交流を深めてい

ける素晴らしいクラブです。たくさんの皆さんの参加をお待ちしています」とおっしゃっていました。私が大野公民館を訪ねた時は和太鼓の練習日で、子供たちが熱の入った練習に取り組んでいました。

応援隊: 田処 孝久



大野公民館 (洲本市大野1404)
TEL 0799-24-3602
代表 山西 彬博

東日本大震災復興応援シリーズ

淡路島からできること

東日本大震災で被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます



東日本大震災復興支援 支援もちつき大会に参加しました～



クリスマスも迫る12月23・24日に宮城県七ヶ浜町で行われた「支援もちつき大会」のお手伝いに参加してきました。現地の方々と一緒にもちつきをして、仮設住宅にお住まいの方々にお正月用のお餅をお届けする…。また、道具類は持ち込んでも現地で購入出来るような材料は、なるべく現地調達する…。住民とのコミュニケーションと同時に経済支援もして来る…という活動でした。

24日しか参加出来なかったのが、無理をお願いして現地集合＆現地解散にさせて頂きました。午前中は現地の子供たちと一緒に餅つきをさせて頂き、午後から皆さ

んの手元に届けるため、手分けをして不在の仮設住宅にも配って歩きました。

後日、現地に残って石巻・女川など津波の被害が大きかった所を少しだけ見てきましたが、震災から9ヶ月経ってもほとんど手付かずの状況…や建物が無くコンクリートの基礎だけになってしまった住宅地、文字通り“山積み”となったままの瓦礫の山を目にして、改めて被害の大きさ・復興までの道のりの遠さを痛感しました…。

単なる一時的な支援は、長く続けることは難しいので、自分たちも現地の方々と一緒に楽しむことを支援で繋げる…という今回のような活動が、今後は益々重要になってくるように感じました。 応援隊：栄 宏之



石巻被災地の様子



地盤沈下で水没したままの建物



横転した建物



12月3日淡路市人権を考える集いが開催され、被災地を訪れた4名の方からのリレーメッセージがありました。先月号と今月号で紹介しています。

リレーメッセージ

Part 2

北淡震災記念公園
大浅田 恭典さん



北淡震災記念公園として、5月と8月に炊き出し、復旧作業手伝いに行ってきました。どこに行っても感じたことが、飲み水の大切さです。8月に行ったときには、一人暮らしになった人の話し相手の必要性をひしひしと感じました。地域によっては、まだまだボランティアが必要なところもあります。今後も、北淡震災記念公園は、支援を続けていきます。

ゆめ風基金(被災した障がい者への支援の必要性で発足)の関係で6月に被災地に行きました。ちょうど避難所から仮設住宅への移行期間の時期でした。そこで、「何か必要なことはありませんか?」ではなく「誰か困っている人を見かけませんでしたか?」という第一声で、親子共々介護が必要な人や一人暮らしの障がい者の方などへの支援活動を色々することができました。通常の避難所の問題(自閉症やパニックetc)。もあります。「がんばらない」息の長い支援、地元の人々が長く活動し続けられるよう支援することが第一です。



応援隊
廣岡ひろ子

ぶったあ福祉会
皿 裕之さん

ポケットクッキング

冬の野菜と言えば大根。我が家の畑にもりっぱな大根が出来ました。この大根をどうしたら葉っぱも皮も無駄なく美味しく食べられるかと考え、この冬私がはまった料理がふりかけ。いつもは捨てる大根の葉と皮を利用して何度もアレンジしながら作りました。

大根の葉っぱのふりかけ



①大根の葉を水で洗い茎と葉に分けて細かく刻み、皮も細切りにした後、塩を振ってよくもむ。

に広げてレンジで4分ほどチン。様子を見ながら何度かレンジで乾燥させる。

として砂糖、醤油、みりんを加え、ぱらぱらになるまで炒めて基本形の出来上がり。応援隊：坂本厚子

②もんだ後は水を切ってよく絞りお皿

③フライパンにごま油を入れ、調味料

フライパンで炒めるとき、ちりめんじゃこ、七味唐辛子、ひき肉、豆板醤、ゆず、梅肉、しょうが等、好みに応じアレンジしてみてください。色々な味の発見があり、楽しいですよ。子どもにうけたのはひき肉と豆板醤のふりかけでした。梅肉入りはお茶漬けにもあいました。

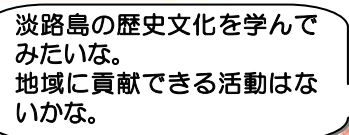
★淡路文化会館からのお知らせ★

※募集する講座は、学校教育法に基づく大学等ではありません。

「いざなぎ学園」のご案内



新しいお友達と、趣味を楽しみたいわ。



淡路島の歴史文化を学んでみたいな。地域に貢献できる活動はないかな。

◆あなたの『学び』をサポートします◆
シニア世代の大学「生涯学習講座のご案内」

募集講座 ①4年制大学講座（60名）
②2年制大学院講座（30名）

講座内容 地域文化、歴史、健康、趣味
地域活動、スポーツなど

対象 概ね50歳以上の方

受講料 12,500円(他、自治会費等)

募集期間 1/11～3/16

応募方法 公共施設等の募集案内または淡路文化会館のホームページをご覧ください

主催 (公財)兵庫県生きがい創造協会

問合せ先 淡路文化会館(淡路市多賀600)
Tel 0799-85-1391

24年度受講生、募集中!

★淡路消費生活センターからのお知らせ★

☆チャレンジ!消費者カクイズ☆

クイズで契約に関する知識を再確認しよう!

- ①新しい携帯を購入した。広告メールが届いたのでクリックしてみたら、有料サイトにつながり、高額な登録料が請求された。支払わなければならない。□YES □NO
- ②昨日、ある店で5000円の靴を購入した。今日、別の店で同じ靴が4000円で売っていた。昨日購入した靴を返品したい。8日以内なので、クーリング・オフできる。□YES □NO
- ③電話勧誘で学習教材を勧められ、「はい買います」と答えた。電話口で言っただけで契約は成立していない。□YES □NO
- ④ネットショッピングで洋服を買ったが似合わなかった。クーリング・オフできるか? □YES □NO

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)



消費者カクイズの解答 ①NO 有料サイトであるということを明示して、利用の確認をする手続きを取っていない場合、契約は成立していません。支払う必要も相手に連絡する必要もありません。②NO クーリング・オフは訪問販売や電話勧誘販売による契約に対して適用されている制度です。自分の意思によりお店で購入しているため、自分の都合だけで解約はできません。③NO 契約は口約束だけでも成立します。不要なものはきっぱりと断りましょう。④NO ネットショッピング等通信販売の場合、クーリング・オフ制度は適用されません。注文する前に、返品についての特約をしっかりと確認しましょう。

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 72-2000 FAX 72-2100	季節のクラフトあそび	～3/4(日) 期間中の土日	材料代 ※別途入園料・ 駐車料金必要
兵庫県立淡路島公園 〒656-2301 淡路市楠本2425-2 TEL 0799-72-5377 FAX 0799-72-5378	花と緑の教室 (フラワーアレンジメント)	2/11(土) 10:00～12:00 ※オアシス館やまもも	参加費:500円 材料費:2000円 定員20名(先着順) 申込み締切り2/5
	探鳥会	3/4(日)9:00～12:00 集合:オアシス館前・10分前	無料
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 10:00～18:00 (最終入館17:30) ☆1/21～3/11までは特別展 淡路夢舞台ラン展2012開催 中につき、特別料金となり ます。☆	特別展 淡路夢舞台ラン展2012 -蘭華宮殿 五感で感じる ランの不思議で華麗な世界-	～3/11(日)	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
	悪魔城の ドラキュラ&メドゥーサ	～3/11(日)	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
	辻本智子 プロデューサーに学ぶ 「ランでつくる おしゃれコンテナ」	2/11(土)	※要予約、参加費等 詳細はお問い合わせ ください。
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	第1回すもと芸能祭 舞踊と古典芸能による芸能祭	2/12(日)13:00～ (開場12:30～) ※ビバホール	入場無料 【問】市民交流センター TEL 0799-24-4450
	淡路三曲会演奏会 箏、三絃、尺八による演奏会	2/26(日)13:00～ (開場12:30～) ※ビバホール	入場無料 【問】市民交流センター TEL 0799-24-4450
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	2012 あわじ島 スポーツフェスティバルinすもと ソフトバレーボール交流大会	2/18(土)9:00～ 19(日)9:00～ ※メインアリーナ 『しおさい館』	あわじ島スポーツ フェスティバル inすもと実行委員会 【問】洲本市教育委員会 体育保健課内) TEL 0799-24-7632
	2012 あわじ島 スポーツフェスティバルinすもと バドミントン交流大会	2/25(土)9:00～ 26(日)9:00～ ※メインアリーナ 『しおさい館』	
	東日本大震災復興支援 チャリティーコンサート A Music Letter	3/11(日)14:45～ ※文化ホール 『しばえもん座』	一般1500円(当日2000円) 学生1000円(当日1500円) ※高校生以下 【問】洲本市文化体育館 TEL 0799-25-3321
南あわじ市三原公民館 〒656-0475 南あわじ市市三條880 TEL 0799-43-5038 FAX 0799-43-5138	淡路人形座・ 淡路の人形芝居復活公演 「賤ヶ嶽七本槍 清光尼庵室の段」 他	2/18(土)17:30～ ※大ホール	入場無料 【問】淡路人形座 TEL 0799-52-0260

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	十の会・淡路市内中学校 美術部との交流展	～2/17(金) 9:00～17:00(最終日16:00) ※県民ギャラリー、展示室	鑑賞無料
	淡路洋画セミナー 「修了作品展」	2/19(日)～2/29(水) 9:00～17:00 ※県民ギャラリー、展示室	鑑賞無料
	平成23年度 「いざなぎ学園」作品展	3/1(木)～3/7(水) 9:00～17:00(最終日16:00) ※資料室	鑑賞無料
	第33回淡路文学作品展	3/2(金)～3/10(土) 9:00～17:00 ※展示室	鑑賞無料
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	洲本市公私立保育所(園) 幼児画展 洲本市内の公私立の保育所(園) の絵を展示します。	2/1(水)～2/25(土) 9:00～21:00(月曜休館) ※アールギャラリー	観覧無料 【問】市民交流センター TEL 0799-24-4450
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	平成23年度館蔵品展Ⅱ	継続中 ※月曜休館 9:00～17:00 (入館は16:30まで)	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



編集だより

お正月の5日に「百太夫神社祭」を見学するため「いざなぎ学園」の仲間と一緒に西宮神社にお参りしてきました。蛭子神は、イザナギ・イザナミの2神から生まれましたが、淡路から葦船に乗せられて海に流されました。西宮に流れ着いた蛭子神は、漁師に引き上げられ、その後「えべっさん」と慕われる神さまになりました。辰年の今年、えべっさんのように笑いながらのんびりゆっくり過ごしていきたいと思っています。

「いざなぎ学園」は、シニア世代が興味を持つ色々な分野のことが身につけられるように手助けをしてくださる学園です。「百聞は一見にしかず」、皆さまも学園で学びませんか？

応援隊&いざなぎ学園生 岡 まさよ



「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@hyogo-ikigai.jp

