



—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



淡路昼メシものがたり

VOL.184

もくじ

P1 社食「ラ・カンティエヌ」 P2 福良マルシェ P3 アミアミ弁当 P4 沼島小学校の給食 P5 まるごキッチン・県民交流広場
だより P6 淡路文化会館・淡路消費生活センター・淡路島くにうみ協会からのお知らせ P7.8 淡路の文化活動・イベント情報

「日本一楽しく、おいしい食堂」を目指しています。

プライミクス株式会社



1016 Kcal

サーモンスターキレモンバターソース

オクラと長芋の納豆和え

ズッキーニと豚ひき肉炒め

玉ねぎとしめじの味噌汁



昼メシ拝見

会社見学できますよ

話題の社食「ラ・カンティエヌ」を訪ねて～

平成27年8月、大阪から兵庫県淡路市へ攪拌機器メーカーの本社・工場が移転してきました。それは、職住一体、地域との共存をワークライフスタイルのベースとして企業活動に取り組んでおられる老舗のものづくり会社(昭和2年創業)のPRIMIX(プライミクス)です。今話題は、その社員食堂「ラ・カンティエヌ(仏語:仲間が集う食堂)」。「ランチを覗けば、人生が見えてくる…。働く大人のお昼ごはん…。」という働く人達の昼食とともに、仕事へのこだわりやエピソードなどを紹介するTV番組にも取り上げられました。

夢舞台サステナブル・パークの中の大阪湾を見渡す高台におしゃれなベンチャー企業のような外観の社屋があります。エントランスから入れば、見学者が「混ぜる(mix)」ことについて興味・関心を持ち、その歴史に触れるとともに体験できるような工夫がされていて、小学生から女性、高齢者のグループまで多くの見学者が訪れています。

1年を通して同じメニューはありません。



さて、社員食堂は明るく広々としたスペースで、「日本一楽しく、おいしい食堂」を目指しておられます。食堂運営のコンセプトは『プライミクス フードオペレーション運営指針』で、①透明性、②環境問題への取組み、③フードマイレージの意識、④おいしさこそ健康の源、⑤社員の健康管理と食生活指導、⑥メニュー・ダイバーシティ、⑦スローフード、⑧料理研究家、シェフを招くイベントの開催があげられています。



ミュージアム見学

【団体の会社見学について】

- 1ヶ月前までに予約が必要です。
- 人数 10名～20名程度まで
- 費用 見学：500円
昼食：600円

メタボリック・チェック・ポイント

Metabolic Check Point

28 cm

ここを通り抜けてメタボチェック



働く活力の源は心身の健康です。その健康を支えているのは「楽しく、おいしい」食べる食事。地元淡路島の多様な食材を使って、多彩なメニューを提供することは「1年を通して同じメニューを出さない」ことに反映されています。また、くじ引きで座る席を決めたり、メタボリック・チェック・ポイントを作ったり、メニューの中からワンポイントの食育講座があったり、「社員が楽しく生き生きと生活すること」の中に昼食(ランチ)をしっかり位置づけて大切にしていることが伝わってきました。さらに、食堂のある2階から1階への移動に「すべり台」が使えるという「遊び心」は、心の豊かさにも結びつくような気がしました。プライミクスでは、地域の方の会社見学を受け入れています。皆さんも新たに越してきた工場見学と、社員食堂「ラ・カンティエヌ」で淡路島のメニュー・ダイバーシティを堪能させてもらってはいかがでしょうか。今月は、いろいろな秋の食材もメニューの中に登場してきます。(応援隊: 中田 浩嗣)

くじ引きで席を決めることもあります。



お問い合わせ先
プライミクス株式会社
〒656-2306
淡路市夢舞台1-38
TEL 0799-72-0080

福良マルシェで島の宝を召し上がれ



「島の宝をめしあがれ」と書かれたクボタ水産の大漁旗を壁に掲げたお店はどこでしょう？

(答)食の宝庫、淡路島の農産物・海産物・加工品など地元の物しかなかったお店は南あわじ市の「福良マルシェ」。「道の駅福良」の駐車場に車を置いて徒歩1分。店内は平日でも「淡路人形座」、「うずしおクルーズ」乗船目的の観光客で賑わいます。淡路島みやげを求めるお客さんのもう一つの目的は、「淡路島のおいしいものを食べる」ということ。ここで食事もできるんです。



旬の地魚が安い！

一番人気の「セルフ海鮮丼」を紹介します。①新鮮なお刺身をマルシェで購入。②それをもって隣のカフェスペースへ。

応援隊が訪れた7月上旬のこの日は旬のサワラ、鯛、ハリイカ、あぶり太刀魚、アイ、タコなどぷりぷりの新鮮な刺身がケースにならんでいました。五種盛り 600円、三種盛り380円也。酢飯240円、ご飯は150円から。

③酢飯やご飯の上に刺身を自分で盛りつけてセルフ海鮮丼のできあがり。

取材なので夏季限定の「鱧親子天井」も注文。(800円) 親子というのは鱧と鱧の卵。ふわふわ鱧の天ぷらとプチプチ鱧の卵が口の中に広がります。鱧すきはなかなか食べられませんが鱧親子丼で夏を味わいました。

もう1人のメンバーは「淡路島ピザ」を注文。こちらは淡路島玉ねぎのスライスと玉ねぎフライが乗せ放題。あつあつのチーズと玉ねぎが絶妙です。(小500円、大1,000円)

「福良フィッシュバーガー」も人気のメニュー。新鮮な魚のフライ、北坂たまごを使ったピザ生地と淡路島レタスのフィッシュバーガー。(600円)

それらの魚はすべて「淡路島の本物の魚を多くの人に知ってほしい」という地元のクボタ水産からの直接買い入れ。採算を度外視した料金設定の訳はここにあります。食事の後は、ナルトオレンジの絞りたてジュースもおすすめ。そしてうずしおクルーズ乗り場の横の足湯もおすすめ。観光客も地元の人も淡路のおいしいもんを食べに行きませんか。

(応援隊:村上 紀代美・坂本 厚子・川原 雅代)



店内でお刺身を購入

↓
カフェスペースに移動

↓
酢飯かご飯を選ぶ

↓
自分で盛り付け



五種盛り

三種盛り



海鮮丼

かける醤油も淡路産

ピザのトッピングは玉ねぎスライス？玉ねぎフライ？



鱧親子天井



淡路島ピザ



食後はナルトオレンジの搾りたてジュース



オニオンスライスでんこ盛り！

ピザに玉ねぎ乗せ放題！

福良マルシェ 南あわじ市福良甲1530-2
TEL 0799-52-1244
営業時間 10:00~18:00



★地元の食材メインのヘルシー弁当★



ワンコイン弁当!

女性やシニア層に大人気!

アミアミ弁当

「NPO法人淡路障害者連絡会」が運営するアミアミ

(AMIAMI)のお弁当を紹介いたします。この日のメニューは主菜「麻婆豆腐&豚しゃぶサラダ」副菜「サツマイものレモン煮、ヒジキの煮物、漬物」でした。私もいただきましたが、味は薄味でとてもあっさりしており、ヘルシーなお弁当でした。このお弁当なら女性やシニア層に人気があるのがよくわかります。お値段はワンコイン(500円)で洲本市街地なら1個から配達しますとのことでした。

作りださうです。また箸袋も手作りでもとてもよかったです。1週間ごとに「今週のアミアミ弁当」のメニュー表を届け先に配布、またFacebookを利用してお知らせしています。

洲本市文化体育館の南側、れんがの建物アルチザンスクエア内にあるお店にお伺いしました。店内に入るととても明るく整理整頓されており、働く人たちもてきぱきと動いていました。ここでは配達するお弁当の調理、そして「ランチ&カフェ」の店として11:30~18:00まで営業しています。配達してもらおうお弁当もですが、お店でいただくランチなどもぜひご利用くださいとのことでした。ちなみに「アミアミ」とは、「手をつなごう」という意味だそうです。

(応援隊: 田処 吉久)



お聞きすると、お米は洲本市五色町鮎原産で食材もできるだけ淡路島産の旬のものをメインに、全てが手

洲本市街地なら1個から配達します。



オフィスに配達してくれるのでとっても便利。ヘルシーメニューもうれしい♪



薄味で栄養バランスもいいから、健康が気になるわたしらにピッタリなお弁当なんです。



お店でランチもできますよ〜♪



アミアミ (AMIAMI)
 洲本市塩屋1丁目1-17 アルチザンスクエア1F
 お弁当の注文と問い合わせ
 電話 0799-23-2005





ぬしまあじの塩焼き



ブランド魚ぬしまあじを贅沢にまるごと一匹塩焼きで♪

沼島産の高級食材が登場する

沼島小学校の給食



愛情込めて丁寧に調理された手作り給食

はもフライ



高価な沼島のはも♪



月に一度の全校給食

地元の漁師さんの協力で

沼島の魚が給食メニューに登場します。



沼島の給食
おいしいで～



うらやましい～



ハモ、アジ、イカ、タチウオ、メジロ、サワラ、ヒジキ・・・

沼島の給食は、小学校のとなりにある「南あわじ市沼島学校給食センター」で作られています。小学生10名、中学生10名、教職員を入れて、全部で46食の給食を調理員2人で作ります。

沼島の給食の自慢は、二つあります。

まず一つは手作り給食であること。コロッケやいなりずし、サンドイッチなど、手の込んだ料理を、愛情込めて丁寧に調理します。これらは子どもたちに人気のメニューとなっています。また、食数が少なく輸送の便も悪いため、いろんな食品が手に入りにくい環境にあることもあって、わらびもちや寒天ゼリー、冷麺のスープまで手作りです。最近では時間と手間の省けるできあがった物を安易に購入してしまいがちですが、手作りすることで余計な添加物の入らない安心なものを食べることができます。

二つ目は、なんといっても沼島の海の幸をいただけることです。地元の漁師さんの協力を得て、贅沢にも

ハモ、アジ、イカ、タチウオ、メジロ、サワラ、ヒジキなどを給食用に仕入れることができ、沼島の魚が給食のメニューに登場します。調理員さんもちろん沼島の人。沼島の魚をよく知っているため、おいしく調理してくれます。先日はヌシマアジと呼ばれるマアジを、沼島流にうろこをつけたまま一人一匹ずつ塩焼きにしました。このアジは「黄鰺」とも呼ばれており、市場では高価で取引される魚です。このような魚が食べられるのも、地域の方々のおかげ。沼島の子どもたちはしあわせものです。

(寄稿:沼島小学校 栄養教諭 富永 景子)



沼島小学校

地元の野菜でつくった手作りランチ



手作り料理とステキなおもてなし まるごキッチン

五斗長垣内遺跡
ごっさかいといせき

五斗長垣内遺跡公園施設内にある「まるごキッチン」は北淡ICのバス停から県道123号を上っていくと、辻・辻に「五斗長垣内遺跡」と「まるごキッチン」の案内板があります。確認して目指してください。目の前に弥生時代の復元された建物が現れます。その横の黒色の建物がまるごキッチンです。地元の新鮮野菜を使用し、地元のお母さんたちの手作りとおもてなし100%のおもてなしです。



古代人に思いをはせながらいただく昼ごはん



ごっさき 五斗長ランチ 野菜キッシュ

野菜キッシュは地元のキャベツ、カボチャ、ニンジン、椎茸、卵と調味料にチーズ、ベーコン等をまぜ合わせ、オーブンで加熱したものです。古代米・酢の物・筑前煮・サラダ・野菜ゴロゴロの味噌汁・漬物付きで800円です。



ごっさき 五斗長カレー 野菜トッピング

少し赤色の古代米と野菜をトッピングしたカレーに地元野菜のサラダ付きで600円です。



お焼きセット

お焼きとコーヒーのセット 400円もおすすりめです。

※お土産に勾玉ペンダント作り(500円)もあります。



五斗長の名前の由来ははっきりわかりませんが、一説によると米が5斗あれば長(おさ)になれると言われた地域だったそうです。(応援隊:岡 まさよ)

まるごキッチン 土日のみ営業
営業時間 10:00~16:00 (予約可)
ランチタイム11:00~14:00
淡路市黒谷1395-3 TEL 0799-70-4217

県民交流広場だより 洲本市由良地区(上灘地区) 県民交流広場推進委員会



魚教室

由良地区では、地域資源の再発見のための学習会や料理教室、餅つき大会などのイベントを開催しています。平成29年度も、6部門に分かれて次の様な予定で取り組んでいます。

- ①ふれあい喫茶部: 毎月第2、第4火曜日13:30~16:00(1・8月以外) 飲み物代100円
 - ②料理教室部: 魚料理教室(8・12月)・お菓子作り教室(10月予定)
 - ③伝統芸能部: 地踊り練習→毎月、由良小学校で実施(4・8・9・10月以外)
 - ④企画イベント部・体験コーナー部: 納涼祭(7月)・餅つき大会(12月)
 - ⑤歴史文化事業部: 成ヶ島ハイキング(11月)・生石ハイキング(3月)
 - ⑥記録報道・広報部: 県民交流広場だより: 年3回(9・12・3月)
- 地元の特性を生かし、継続した取り組みになっています。



刺し身

「ポケットあわじ」では県民交流広場の活動を応援しています。今後、交流広場の活動の様子も紹介していきたいと思ひます。

淡路文化会館

日本遺産認定記念

わくわく体験ブース

- ☆しおりづくり
- ☆シールプリント
- ☆アクセサリづくり
- ☆昔のおもちゃであそぼう
- ☆たけ工作
- ☆かみひこうき
- ☆ゴムであそぼう
- ☆パルーンアート
- ☆きよだいシャボン玉

飲食・販売ブース

- ★たこやき
- ★カップケーキ
- ★やきそば
- ★かき氷・ジュース
- ★淡路たまらんやき
- ★からあげ
- ★たこめし★フランクフルト

国生みの島フェスティバル

日時:10月1日(日) 10:00~15:00 雨天決行
場所:淡路文化会館

協賛イベント



ゆるきゃらもいるよ~



楽しそう~
元気っこ集まれ!

スタンプラリー

★スタンプを集めて、商品をゲット!



★入場無料 (飲食代金・材料費がいるところもあります。)

兵庫県淡路消費生活センター

LINE乗っ取り新手口に要注意!

【手口の例】

- ① 友人になりすまし、電話番号をきいてくる。
- ② 電話番号を教えると、LINEから本人確認の為にSNSで通知される認証番号を教えるようにと通知がくる。

認証番号を教えてしまうと、新しいLINEのアカウントを作られてしまい、自分が使っていたアカウントが使えなくなります。



【防止策】

- ① 電話番号や認証番号は安易に他人に教えない。おかしいなと思った時は直接会ったり、電話連絡をするなどLINE以外の方法にする。
- ② 乗っ取られてしまった場合は、LINEに問題報告をし、すぐアカウントを停止しましょう。
- ③ おかしいなと思った時は最寄りの消費生活センターへご相談ください。

兵庫県淡路消費生活センター
消費生活相談・多重債務相談
☎0799-23-0993
9:00~12:00 13:00~16:30
(土日祝日・年末年始は除く)



(一財)淡路島くにもみ協会

〒656-0022洲本市海岸通1-11-1
☎0799-24-2001 ☎0799-25-2521
✉awajishima@kuniumi.or.jp

第九回永田青嵐顕彰全国俳句大会 作品募集

淡路島が生んだ偉人、永田青嵐を顕彰する俳句大会を開催します。俳句づくりを通して正しい日本語を学ぶ機会として、多くの作品を募集します。

投句要領: 未発表の近作1人2句以内(有季定型・投句料無料)。本大会指定投句用紙又は二百字詰原稿用紙に郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上郵送ください。(FAX、Eメール、HPからの投句も可能)

選者: 代表選者 稲畑汀子先生 (俳誌ホトトギス名誉主宰)

投句締切: 平成29年9月29日☎
表彰・発表: 平成30年2月25日☎



第3回淡路島くにもみ講座

淡路花祭2017秋オープニング同時開催
「人に魅せる庭づくり ~ヒントとノウハウ、考え方~」

講師 吉谷 桂子氏 (ガーデンデザイナー)
英国暮らしを活かしたガーデニングライフを提案されている吉谷氏をお迎えし、英国式の魅力あふれる庭づくりについてお話しいたします。

☎9月16日☎ 時13:30~15:30
場 吉備国際大学 南あわじ志知キャンパス
定150名※事前申し込み必要 定員になり次第締切 ☎無料





◆洲本市民交流センター

所 〒656-0054 洲本市宇原1788-1
 ☎0799-24-4450 ㊟0799-24-4452

第5回 明兆顕彰会作品展

明兆が元祖である水墨画を中心に絵手紙等も展示しています。
 ㊟9月1日㊟午後～29日㊟16:00
 時9:00～21:00 ㊟月曜休館
 ㊟アールギャラリー ㊟無料

◆淡路島国営明石海峡公園

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

秋のカーニバル

㊟9月16日㊟～11月5日㊟ ㊟園内各所
 ㊟イベントにより異なる(別途入園料、駐車料金が必要)

シルバー無料入園日

㊟9月18日㊟ ㊟65歳以上入場無料(別途駐車料金が必要)

◆兵庫県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」

所 〒656-2306 淡路市夢舞台4
 ☎0799-74-1200 ㊟0799-74-1201
 時10:00～18:00(最終入館17:30)
 ㊟入館料大人600円、70歳以上(要証明)300円 ※高校生以下無料

淡路夢舞台花の文化祭

手作り雑貨やダンスイベント、体験教室、最終日にはこどもファッション学コースの受講生のショーを開催!

㊟9月16日㊟～18日㊟
 ㊟屋外物販エリア無料

特別展 あわじガーデンルネサンス2017ー花緑と美意識が創る世界ー

㊟9月23日㊟～11月12日㊟

阿部 一成 篠笛コンサート「音に遊ぶ」

㊟10月8日㊟ ㊟阿部一成(篠笛) 溝端健太(和太鼓) ㊟観覧無料

◆洲本市文化体育館

所 656-0021 洲本市塩屋1-1-17
 ☎0799-25-3321 ㊟0799-25-3325

よしもとお笑いライブ in洲本2017

㊟9月16日㊟ 時①11:30②14:30
 ※2回公演(各2時間)
 ㊟文化ホール『しばえもん座』
 ㊟4,000円(全席指定) ※チケット販売中

関西学院同窓会淡路支部 設立60周年記念 関西学院グリークラブ淡路島公演

①グリークラブ愛唱歌集 ②コンクールステージ ③1日限りのあわじグリークラブと共に
 ④barbershop showtime!
 ㊟9月23日㊟ 時14:00 ㊟文化ホール『しばえもん座』 ㊟一般1,000円(当日1,500円) 高校生以下500円 全席自由

◆淡路市立サンシャインホール

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

カルチャースクール

①サンシャイン太鼓教室

㊟9月5日㊟ 19日㊟ 時ジュニアクラス17:30～18:30 フリークラス19:00～20:30 ㊟ジュニア800円/回 フリー1,000円/回
 ㊟サンシャインホール舞台 ※体験無料(初回のみバチレンタル有)

②International AWAJI Kids Room

「ネイティブの先生と楽しく英語で遊ぼう!」
 ㊟9月12日㊟ 26日㊟ 時13:30～14:10 ㊟サンシャインホール和室
 ㊟500円 ㊟0歳～6歳

ふだんぎロビーコンサート

㊟9月23日㊟ 時13:00～13:40
 ㊟サンシャインホール1階ロビー
 ㊟入場無料

◆淡路人形座 9月公演

所 656-0501 南あわじ市福良甲1528-1地先
 ☎0799-52-0260 ㊟0799-52-3072

タイトル「戎舞」「火の見櫓」

定時公演

㊟詳しい日程はお問い合わせください。
 時10:00、11:10、13:30、15:00
 ㊟毎週水曜日
 ①「戎舞」「人形解説」

「伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段」

㊟大人1,500円 中高生1,300円 小学生1,000円 幼児300円
 ②「人形解説」「戎舞」
 ㊟詳しい日程はお問い合わせください。
 ㊟大人1,000円 中高生800円 小学生600円 幼児200円

臨時公演

30名様以上・15日前までに予約必要 時9:00、16:00
 ※上演時間・内容が変わる場合あり

ワークショップ

㊟9月25日㊟～29日㊟
 ㊟大人500円 中高生400円 小学生300円 幼児100円

◆淡路市立アソンプレホール

所 〒656-2401 淡路市岩屋2942-17
 ☎0799-72-5321 ㊟0799-72-5322

カラオケ大会

㊟10月1日㊟ 時13:00～
 ㊟アソンプレホール ㊟無料

健康教室



㊟9月2日㊟ 9日㊟ 16日㊟
 時10:00～11:00 ㊟アソンプレホール・岩屋体育センター ㊟1回500円 回数券5枚つづり2,300円

ウクレレ教室



㊟9月16日㊟
 時13:30～15:00ぐらい
 ㊟定着20名(先着順) ㊟1回500円(資料代含む)



インフォメーション



◆淡路文化会館

所 〒656-1521 淡路市多賀600
 ☎0799-85-1391 ☎0799-85-0400
 時 9:00～17:00 入場無料

淡路津名アートクラブ作品展

洋画の多彩な表現の作品の展示
 日 9月2日①～12日② 美術展示室

サークル「書の会」

いざなぎ学園書道サークル会員の作品展示
 日 8月31日①～9月12日② ギャラリー

淡路日本画セミナー色紙展

淡路文化会館で行われる「淡路日本画セミナー」とその自治会である「三美会」との共催色紙展
 日 9月15日①～9月29日② 美術展示室

2016すもとの夕日 フォトコンテスト応募作品展

日 9月15日①～28日② 15:00まで
 ギャラリー

◆南あわじ市滝川記念美術館 玉青館

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

平成29年度館蔵品展2 直原玉青 水墨の世界展

日 ～9月下旬
 時 9:00～17:00(入館は16:30まで)
 休 月曜休館 大人300円、高大生200円、小中生100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

永田秀次郎顕彰会設立記念式典 並びにシンポジウム

関東大震災からの復興に尽力し、1940年にオリンピック開催を夢見て活動した淡路出身の政治家「永田秀次郎」の功績や人間性を広く周知させることを目的として顕彰会を設立し、初回事業としてシンポジウム開催。
 日 9月17日① 時 14:00開場
 会 南あわじ市中央公民館 無料
 問 秀次郎のオリンピック企画推進委員会 理事長 中本 美和
 ☎ 080-5365-0868

◆淡路市立しづかホール

所 〒656-2131 淡路市志筑新島5-4
 ☎0799-62-2001 ☎0799-62-6465
 休 火曜休館

しづか少年少女合唱団

～お友達と歌うことの大切さを感じてみませんか～
 学校では出会う事のないお友達と交流できる場所です。一緒に歌って楽しいひと時を過ごしましょう！
 日 9月3日① 23日②③
 時 14:00～15:30
 師 濱田美那氏 1,000円/月
 ※無料体験有

色のカルチャー教室 inしづかホール

「パーソナルカラー」「カラーセラピー」「インテリアの色使い」などの講座で、自分自身のケア、家族との関係、暮らしやすい家作りにも役立つ、色の効果を学びませんか？
 日 9月14日① 時 13:00～14:00
 講 奥野 香代氏 2,000円
 予 月1回60分 全6回シリーズ

第7回しづかマルシェ

しづかまるごと無料開放デー×軽トラ青空市
 日 9月3日① 時 9:00～16:30
 (軽トラ市9:00～・軽食フリマ10:00～・ホールコンサート13:00～)
 無料

淡路うずしおフェスティバル2017 第4回フォトコンテスト」作品募集

南あわじ市、洲本市、淡路市において、日本遺産「古事記」の冒頭を飾る「国生みの島・淡路島」～古代国家を支えた海人の営み～をテーマとした写真

対象者：どなたでも応募できます。

応募締切：10月13日(金) *当日消印有効 先着20名で締切

審査：淡路うずしおフェスティバルの来場者による投票(11月11日① 12日②)

応募用紙：国立淡路青少年交流の家HPからダウンロード

問 国立淡路青少年交流の家 淡路うずしおフェスティバル実行委員会
 〒656-0543 南あわじ市阿万垣屋町757-39 担当：足立、園生

編集だより

食欲の秋。食べ物のおいしい季節ですね。給食では地産地消で地域のものをおいしく食べることができます。小学校では、サルトリイバラで葉餅を作ったり、梅ジュースや梅干しを作ったりと、食育にも力を入れています。食に対する意識は、幅広い世代が高まっています。何を選んで食べるかは、自分次第。淡路島は色んな食材があり、自給自足出来ると言う位、恵まれた素晴らしいところです。美味しいものを楽しく食べて、元気に過ごせるといいですね。
 (応援隊：三宅恵理子)

「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3,500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230カ所に無料配布しています。今後ともご愛読よろしくお願ひします。また、読者の皆さまからの便り、情報をお待ちしています。淡路文化会館のホームページにも掲載していますので、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・淡路文化会館運営協議会
 ☎ 656-1521 淡路市多賀600
 ☎ 0799-85-1391 ☎ 0799-85-0400
 E-mail: a-pocket@hyogo-ikigai.jp
 http://www.conet.ne.jp/~awaji.cc/

私たちはポケットあわじを応援します。

