－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

発行日　2005年5月1日

VOL.36

淡路の初夏を見～つけた！

じゃのひれ海岸　撮影　南あわじ市　川原雅代

海開きが待ち遠しいなぁ！

慶野松原海水浴場　　撮影　　南あわじ市　曾根佑起

応援隊、パフォーマンススペースに集合！

4月11日(月)　淡路文化会館にある生活創造情報プラザにおいて、応援隊の委嘱式を行いました。応援隊は、これから島内の様々な楽しいニュースを取材して「ポケットあわじ」に掲載して皆さんにお届けします。

淡路生活創造応援隊を紹介し～す

花から花へ蜜を探して飛び交う蜂蜜のように淡路島のとっておき蜜をいっぱい集めて発信したいなぁ！

洲本市　松上節子
（↑写真前列左端）

応援隊４年生。取材の輪と人の和を広げるのが得意です。現在郷土食に関心あり！

南あわじ市　坂本和子
（↑写真前列左から3人目）

私自身が知りたいと思うこと、みんなに知らせたい情報、口コミで得た情報etcを発信していきます。

南あわじ市　川原雅代
（↑写真後列左から4人目）

応援隊２年目！今年もどんな出会いがあるか楽しみです。目下の悩みは子どもの受験。これからの進路でどきどきスリルを味わうのがこわ～い。

南あわじ市　坂本厚子
（↑写真後列右から4人目）

応援隊2年目。今年はカメラと耳と足が勝負！「知りたい、見たい、聞きたい、伝えた～い」応援してね！

淡路市　松田節子
（↑写真前列右から3人目）

淡路の「へ～！なるほど、そうなんや～！」をいっぱい皆さんに紹介します。お楽しみに！

淡路市　石上リカ
〈↑写真前列右から２人目〉

人と関わって自分を高めたい！

淡路市　橋本史江

（←写真前列右端　子どもさんと）

"応援隊2年目。朗読ボランテイアもしています。
フットワークの軽さが唯一のとりえです。

五色町　西岡真理子

今年は2年目、この活動を通じて淡路のことをもっともっと知り、もっともっと好きになりたい！！

洲本市　和田和子

（←写真後列左から3人目）

今年は子供も幼稚園に入園し行動範囲も広がりました。デジカメ、パソコンを駆使した楽しい取材を乞うご期待！！

南あわじ市　曾根佑起

「小学生の時、父に自分のカメラをもらいました。今はデジカメをいつも鞄に持ち歩いています。パソコンに取り込み直接送信できるので重宝しています。ますます活用したいと思っています。

淡路市　小田美根子

（←写真前列左から2人目）

これまで培った経験を伝えることや種々の分野の活動団体、グループ、個人の紹介を出来ればと思っています。

淡路市　高田佳世子

63才、至って元気！字を書くこと、考えることが大の苦手。神戸から淡路に来て4年目、たくさんある施設、自然を違った目で見てみたいな。

淡路市　　前野廣子

4月に4人目の男の子を出産しました。忙しさも、感動も4倍！子育て情報をお届けします。

淡路市　山口真智子

二人の息子のため、常に視点は男の子好みになりがちです。子育てで楽しいこと発見できたらいいな、と思っています。

南あわじ市　栗林道子

もっと、・・・！淡路島のことをもっと知りたい！もっと、伝えたい！気の合う仲間と楽しみながら活動できたらいいなぁ、と思います。

洲本市　石田仁美

ただいま編集会議中！

プラザを使ってみました

グループ　ふぁいと

　このたび、「淡路生活創造情報プラザ」が拡充され、４月からグループ活動スペースなどが利用できることを知り、早速、第１号で申し込み、４月５日使用させていただきました。私たちのグループは、Senior.Paso.Clubで、パソコンをもっと身近なものに・・・『知ろう！学ぼう！使いこなそう！』と熱意ある仲間が集まって、７名でスタートしました。

部屋は、１階の活動スペース101号を使わせて頂きました。人数的にも丁度良く、環境は勿論のこと設備は（ロッカー、メールボックス等もあり）テーブル、椅子など、すべてが新しく気持ちがいいですね。

プラザ1階　スペース１０２
パソコン学習に最適です。

プラザ1階　スペース１０１
10人程度の会議にご利用ください。

グループロッカーとメールボックス

↑メールボックスには他のグループへのお知らせを入れることが出来ます。
←グループロッカーは登録グループの方に書類等の保管に使っていただけます。

声楽セミナー自治会

淡路声楽セミナーは、平成２年に開講、今年で１６年目になります。
発足当時、中学生、高校生だったメンバーが音大に進みプロの声楽家になった例もありますが、ほとんどは、ごく普通の「歌好きのお兄さん・お姉さん・おじさん・おばさん」ばかりです。
それが、毎年３月にある「スプリングコンサート」では「オペラ歌手！」に変身するのです。
「普通の声」が「美しい響きの歌声」に変わる秘密は、『魔法のレッスン』にあります。
「まったくの初心者」でもクラッシックの発声法を身につけ、オペラのアリアや歌曲を歌えるようになる！
『魔法のレッスン』を指導してくださるのは、大阪音楽大学名誉教授の横田浩和先生はじめ、地元の声楽の先生です。１対１の個人レッスン（約１５分）で、素人にもわかるように、親切に温かく指導して下さるので、きっと、これまでの自分とちがう、新しい自分の『魅力』を発見できるでしょう。
歌うことは、健康にも良いだけでなく「生きる喜び」を感じ、「新しい生き方」が学べるかもしれません。今年も４月２３日に、第１回のレッスンが始まりました。ぜひレッスンを見に来て下さい。「歌好き」の成人の方から、中学・高校生の方までのご参加をお待ちしています。詳しくはお問い合わせ下さい。
　レッスン日　原則的に毎月第２・４日曜日（時間は　10時～16時　または13時～16時３０分）
　会　場　文化会館パフォーマンススペース　連絡先（TEL＆FAX）0799-82-1837 向井　規子

初夏のおすすめヘルシー料理

食文化研究会

わかめ寿司（約４人前）

《材料》

米	2カップ
だし昆布	5cm角1枚
戻したわかめ	60グラム
にんじん	60グラム
青じそ	60グラム
ちりめんじゃこ	20グラム
白いりごま	適宜

〈合わせ酢〉

酢	大さじ3
砂糖	大さじ1強
潮	小さじ半分
みりん	適宜

《作り方》
①米は洗って30分水にひたした後ざるにあげて水気を切る。普通のご飯より少し水加減を控え、だし昆布を加えて炊き熱いうちにはんぎりに移し、合わせ酢をふりかけて、しゃもじで切るようにして混ぜる。うちわなどであおぎながら行なうとよい。
②わかめはさっと湯を通し、細かく切る。
③にんじんは細切りにして塩湯でしておく。
④青じそは、千切りにして、水にもどす。

⑤①の寿司飯に②のわかめとちりめんじゃこ、しろいりごまを加えて混ぜ、器に盛り、③の青じそを上に飾る。
〈応用編〉
季節によりにんじんとタケノコでもよい。
青じそのかわりにきざみ生姜でもよい。

キャベツのごま酢あえ（約４人分）

《材料》

キャベツ	１５０グラム
油揚げ	１枚

〈ごま酢〉

だし 汁	小さじ　1
酢	大さじ　2～3
醤油	大さじ半分
砂糖	小さじ　2
白いりごま	大さじ　2強

《作り方》
①キャベツはざく切りにし、さっと塩ゆでをして、水気を切る。
②油揚げは、網焼きにし、短冊切りにする。
③すり鉢で白ゴマをすりつぶし、だし汁、醤油、酢、砂糖を加え、滑らかにすり混ぜごま酢を作る。
④①と②を③のごま酢であえ、白ゴマをふりかける。

詳しくは、淡路食文化研究会まで。電話0799-55-1382　坂本

淡路文化会館　セミナー受講生募集のお知らせ

兵庫県生活創造大学「男女共同参画セミナー」

男女共同参画社会の実現に向けて、淡路地域の特色に応じた課題をテーマに設定し、これにどのように取り組むべきかについて考えます。

開催予定日 ：5/19(木)･6/16(木)･7/21(木)･8/18(木)
9/22(木)･10/27(木)･11/17(木)･12/22 (木)（年間８回）
開設場所 ： 原則として洲本市内の公共施設
受　講　料： 3,４００円（予定）※ 自治会費　1,０００円を別途徴収
申し込み・問合せ：
県立淡路文化会館　〒656-1521　淡路市多賀600
☎0799-85-1391　FAX0799-85-0400

締切は
５月１３日
お急ぎください！

生活創造情報プラザリニューアルオープン　記念行事＆グループ交流会

と　き：平成17年5月21日（土）10:30～14:00
ところ：県立淡路文化会館　パフォーマンススペース
淡路市多賀600
内　容：午前：記念式典
登録グループの活動発表（アトラクション）
手品ボランティア「マジックさん」、淡路親子ネットワークぽんぽこ
よさこい踊り「楽衆」（らしゅう）、声楽セミナー自治会
午後：自己紹介ゲーム
昼食をとりながらグループ紹介と懇親会
参加費：弁当代　1,000円　（1名）
締切り：平成17年5月14日（土）
問合せ：申し込み　県立淡路文化会館　TEL　0799-85-1391　　FAX　0799-85-0400

ワンクリック料金請求にご用心!!

【事例】

携帯電話に入ったメールを開いたらアダルトサイトにつながってしまった。トップページの画像をクリックすると「入会ありがとうございます。登録されました。18,000円を4日以内に振込んで下さい」という表示が出た。さらに携帯電話の位置情報や個体識別番号、メールアドレスも表示されており、支払いがない場合には本人の住所を調査し代金請求する、訴訟にもなる、と書いてあった。画像をクリックすれば有料になるという表示はなかったが、支払わなくてはならないのか。

【アドバイス】

携帯電話やパソコンの利用中に、ワンクリックしただけなのに個人情報を入手したかのような画面になり、料金が請求されるという相談が急増しています。原則として、契約は携帯電話やパソコンでも成立し、支払義務は発生しますが、事例のように「有料表示がない」「ワンクリックだけで登録」のような場合は、申込や承諾があったとは言えないので契約無効となり、支払いを拒否できます。

不審なメールは
開かない！！

注意点としては

①そもそも契約が成立していないと考えられるので支払わないこと。
②個体識別番号や位置情報からは、名前や住所など個人が特定できる情報が漏れることはありません。慌てて画面上の他のボタンをクリックしたり、個人情報を入力しないよう注意しましょう。
③アダルトサイトだけでなく「無料着信メロディサイト」などに用意されているリンクボタンをクリックすると同様のトラブルに巻き込まれることもあります。興味半分で安易にアクセスしない、登録前に利用規約をよく読む、不審な勧誘メールは開かないことが大切です。

お問合せ　　淡路生活科学センター　TEL0799-85-0999　FAX　0799-85-0400

【時】開催日時【所】場所【料】料金　【問】問合せ先

しづかホール

・改正税法説明会（源泉所得税関係）
【時】５月１８日（水）１４：００～
【問】（社）淡路納税協会　TEL0799-22-1322
・太鼓アイランド淡路　第３２回講座
【時】５月１８日（水）１９日（木）２０日（金）１９：００～
参加資格　中学生以上の男女、小学生は要相談
【問】しづかホール　TEL0799-62-2001
・平成１７年度算定基礎届事務説明会
【時】６月１５日（水）１４：００～
【問】明石社会保険事務所　☎078-912-4916

サンシャインホール

・淡路市誕生記念　茂山千之丞狂言会
【時】５月３０日（日）１４：００～
【料】前売一般￥2,000、当日一般￥2500
条件により割引制度あり
【問】サンシャインホール　☎0799-74-0250

ビバホール

・県立志知高等学校吹奏楽部第１６回定期演奏会
【時】６月１１日（土）１４：００～
【問】志知高等学校　☎0799-42-4433

洲本市立淡路文化資料館

・記念講演会「淡路島の景観」
【時】５月２２日（日）１４：００～
【問】淡路文化資料館　☎0799-24-3331

洲本市民工房

・体験講座　ピカソに挑戦
【時】５月２９日（日）１３：００～
【料】￥2,000　　定員15名程度
【問】洲本市民工房　電話0799－22－3322

県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」

・ドイツフラワーショー
【時】５月１５日まで
【料】大人￥600
・ゴールデンウイークスペシャルイベント
【時】５月８日まで
【料】大人￥600
【問】県立夢舞台温室　☎0799-74-1200

洲本市社会福祉協議会

・送迎・外出介助
ボランティア講座
【時】５月２６日（木）
５月３１日（火）
６月９日（木）
各１３：３０～
【料】無料
【問】洲本市ボランティア
センター
☎0799-26-0022

淡路花祭２００５春　～関西最大級のチューリップ・ムスカリの大花壇～

・フラワーウォチング
【時】５月８日（日）まで
・花と緑と自然の“ワッ”
【時】５月２９日（日）までの土、日
・春の絵手紙教室
【時】５月８日（日）
・ステンシルに挑戦！
【時】５月２９日（日）までの土、日
・花畑で音楽を
【時】５月８日（日）
・こどもの国
【時】５月２９日（日）までの土、日
・軽スポーツチャレンジ
【時】５月８日（日）、１５日（日）、
２２日（日）、２９日（日）
・郷土芸能コーナー
【時】５月２９日（日）までの土、日
【料】大人￥400、子ども￥80
【問】淡路島国営明石海峡公園
☎ 0799-72-2000

フェニックスパーク・ダブルス杯

【時】５月２２日〈日）9:００スタート
【所】東浦サンパークテニスコート
【料】1組￥8400（懇親会費含）
前日２１日（土）１9:００北淡自然休養センターにて
大会説明･くじ引き・懇親会
・定員２４組４８名
・ 締切:大会１週間前か定員になり次第
【問】フェニックスパーク北淡震災記念公園内
株式会社ほくだん
担当　田崎　米山
☎０７９９-８２-３０２０

県立淡路景観園芸学校　受講生募集

＊最新緑化技術コース「緑と景観」
自治体職員、社会人実務者、大学院生などを主な対象とした講座で、緑に代表される自然環境を活かしてどのように景観づくりを進めるかについて、様々な視点から考え、かつ学びます。
日　時：6月21日（火）～12月13日（火）10:30～16:15
毎月1回。8月を除く。延べ6回。
受講料：￥8,500　　申込締切：6月1日（水）
会　場：県立神戸学習プラザ（三宮駅近く）

＊まちづくりガーデナーテーマコース（歴史から見たガーデニングと現在への応用）
イギリス、日本などのガーデニングで使われる植物材料や様々な庭園と植栽様式などについて学びます。
日　時：6月28日（火）～6月30日（木）9:00～16:15
受講料：￥7,600　傷害保険料￥400　　申込締切：６月７日（火）
会　場：県立神戸学習プラザ（三宮駅近く。）

両コースとも　問合先：県立淡路景観園芸学校　普及指導課　☎0799-82-3455

5月～6月のギャラリーインフォメーション

兵庫県立淡路文化会館 展示室･県民ギャラリー　無料
・第６３回ARTする淡路島秀作展　5月　7　日（木）～５月２２日（日）
・島谷昭平写真展　砂漠のらくだ＆etsetra　５月２４日（火）～６月７日（火）

市民交流センター　アールギャルリー　無料
・アワジネイチャーフォトクラブ写真展　5月　1　日（日）～５月２９日（日）

洲本市民会館　第１～３・５会議室・展示室　無料
・第37回潮香会展　５月１３日（金）～５月１５日（日）
・淡路さつき盆栽会作品展　５月２８日（土）～5月　29日（日）

洲本市民工房　無料
・清水流絵手紙　洲本生徒作品展　５月１３日（金）～５月１５日（日）
・絵更紗展　６月１１日（土）～６月１２日（日）
・十の会展　５月２３日〈月）～５月２９日（日）

洲本市立淡路文化史料館
入館料　大人￥400/高校・大学生￥250/ 小 中学生￥100
・淡路の四季物語展　４月２９日（金）～９月４日（日）
・記念講演会「淡路島の景観」無料　５月２２日（日）　14:00～

しづのおだまき館
・津名フォトクラブ写真展　５月２日（月）～5月２９日（日）

＊編集だより＊
今月号より応援隊の皆さんといっしょに、「ポケットあわじ」の編集に当たることになりました、生活創造活動専門員の青山（あおあお）とコーディネーターの入谷（いりいり）です。どうぞよろしくお願いいたします。人生には、つまづかなければ学べないことが沢山あります。コーディネーターの入谷も、のっけからこけてしまいました。初めての編集作業で悪戦苦闘の末、やっと出来上がった原稿の全ページがパソコンの画面から消えた。「やったぁ。出来た」と大声をあげて１分後のこと。理由を考えている暇はない。バックアップを取っていなかったから最初からやり直すしかなく・・。今回、つまづきや失敗によって、どんなに学ぶものが大きいかということを身をもって体験しました。「つまづいたっていいじゃないか人間だもの」、書家の「相田みつをさん」のことばをつぶやきながら、即戦力になれる日を目指して今日もまた！

ポケットあわじでは、皆さまからのお便り、イラスト、レシピやまちの情報をお待ちしています！お気軽に！

（発行）淡路生活創造応援隊
県 立 淡 路 文 化 会 館
県立淡路生活科学センター
〒656-1521 淡路市多賀600
TEL0799-85-1391
FAX0799-85-0400
E-mail：awaji-ch@theia.ocn.ne.jp

「ポケットあわじは」どこで手に入るの？・・・淡路島内各市町の庁舎・役場、公民館、ホール、商業施設などで無料配布されています。また、ホームページでもご覧になれます。http://www7.ocn.ne.jp/~awaji-ch/index.htm