

- 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2月1日

VOL.33

ポカポカお風呂であったまる！

冬はあったか～いお風呂に入るのが一番！

今回は淡路島の入浴施設を紹介します。心も身体もポカポカになって、寒い冬を乗り切りましょう。



洲本市民の憩いの場となっている足湯

洲本の足湯

泉源足湯

洲本市



洲本市山手（洲本警察前）にある足湯は弱アルカリ性単純温泉で神経痛・冷え性・関節痛などに効き目があります。

千草から来ていた男性は「ここではほぼ決まった時間に『ああ～あの人が来るなあ～』と、ゆっくり足湯につかりながらお話しするのが楽しみだ」と言います。

源泉のお湯をポリタンク4個に詰め、家のお風呂で使っているというご夫婦は「これで娘のアトピーが治ってきて、かゆくてたまらなかったのが

無くなった。だから由良から毎日来ています。」と話してくれました。

夜にはライトアップもされていて綺麗な足湯は「市民の憩いの場」として毎日たくさんの人にぎわっています。（取材：和田和子）

* 温泉水は持ち帰りも出来ませんが、浴槽に入れる場合、さびが出ないか材質を確かめてください。



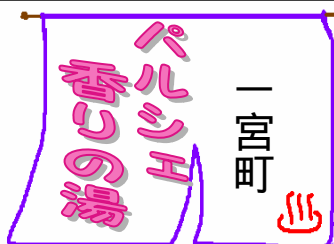
お風呂の周りにはお花がいっぱい！

東浦サンパーク内にある「花の湯」は、日本三大美人湯といわれる和歌山の龍神温泉程度の重曹成分を含んでいます。神経痛や筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復などに効能があります。私もよく入りますが、お肌がつるつるスベスベ美人になりますよ！（取材 小田美根子）



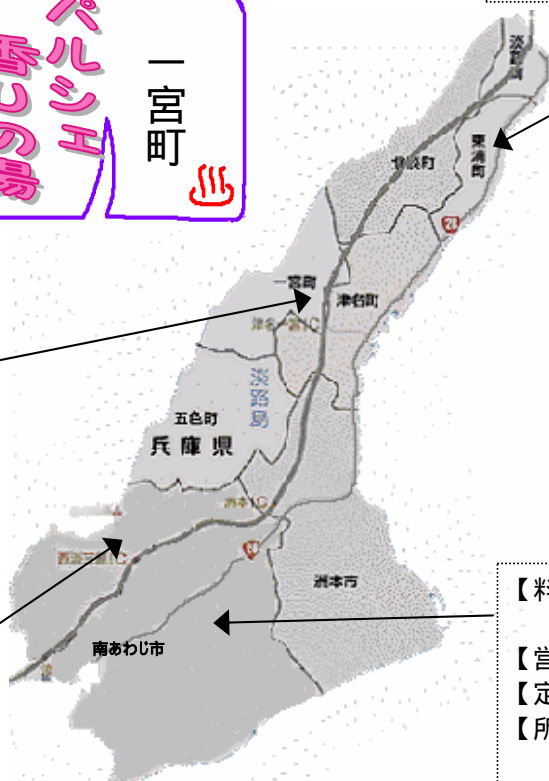
【料 金】大人¥500・小人¥300
【営業時間】11:00～22:00
（受付21:00まで）
【定休日】第2火曜日
【所在地】久留麻2712-2
0799-74-0101

【料 金】大人¥600
小人¥300
【営業時間】
11:00～22:00
（受付21:00まで）
【定休日】第1火曜日
（1・5・8月を除く）
【所在地】尾崎3025-1
0799-85-1126



単純低温泉で、神経痛や筋肉痛、関節痛などによいといわれます。ハーブの湯はもちろん、奇数日は男湯、偶数日は女湯で展望露天風呂が楽しめます。

*各施設、受付時間は閉館時間の30前（または1時間前）になっています。確認ください。



【料 金】大人¥600
小人¥300
【営業時間】10:00～22:00
【定休日】第2・4火曜日
【所在地】神代社家2332
0799-43-3939

【料 金】大人¥600
小人¥300
【営業時間】10:00～21:30
【定休日】毎週水曜日
【所在地】湊77
0799-36-5789



南あわじ市西淡庁舎の近くにあるスポーツクラブ＆クアハウス「ゆとりつく」内に「クアハウスうずしお温泉」があります。プールやジムで汗を流した後はもちろん、健康作りのために入浴される人も多くいます。泉質はナトリウム・炭素水素塩低温泉で、神経痛、筋肉痛、疲労回復やリウマチによいとされています。利用された人の感想は、「湧き出る湯質もよく、浴槽が広いのでゆったりできる」「お肌がすべすべになった」「立地条件がよく、買い物や食事にも便利」などと好評です。一度入ってみませんか？（岡鼻あかね）

三原温泉「さんゆ」は、アルカリ性単純温泉で神経痛、筋肉痛、関節痛や疲労回復などによいと言われます。ちよつと他にはない施設としてバーデンスゾーン（屋内外で一年中楽しめる水着浴ゾーン）、男女一緒に水着で入浴できるクア施設ジャグジーや流水浴槽、一定時間に噴き上がる間欠泉、滑り台や深さ30センチの子供風呂、低温サウナがあり、子連れの家族に喜ばれています。和風と洋風の2種類のお風呂もあります。一度試してみてくださいね！（坂本厚子）



夜まで遊べます。



北淡町

番外編

北淡路6町で運営する夕日ヶ丘クリーンセンターのゴミの焼却熱を利用して、お風呂を沸かしています。

温泉ではありませんが、熱めのお湯で体の芯まで暖まると好評です。エコ度は満点！入浴しながらゴミ問題を考えてみませんか？

【料 金】大人¥700
小人¥400
【営業時間】11:00～22:00
【定休日】第1木曜日
【所在地】岩屋3570-77
0799-73-2333

【料 金】¥310(3歳以上)
【営業時間】15:00～21:00
(受付20:30まで)
【定休日】毎週日・水曜日
【所在地】野島常盤1559-29
0799-82-3344



五色町

【料 金】大人¥600
小人¥300
【営業時間】10:30～21:30
【定休日】第2木曜日
【所在地】五色町都志1087
0799-33-1601

「ゆ〜ゆ〜ファイブ」には私も、我が家の年頃の娘もよく行きます。時には外国人の友達と行きます。彼らは露天風呂と薬湯、香料湯、打たせ湯がお気に入りです。その他にも電気風呂、エステ湯、ジェットバスとたくさんのお風呂がありますが、コンパクトに配列されていて入りやすいです。2月1日から隣接の浜千鳥との共催で「湯あがりプラン」という企画が始まります。詳しくは331600まで。
(西岡真理子)



旧南淡町の文化体育館「元気の森ホール」近くにある「天然温泉ゆ〜ぷる」はお年寄りから子どもまでたくさんの人々に人気の施設です。
A浴室(奇数日)が女湯・偶数日(男湯)には筒井温泉を使用した露天風呂をはじめ、ジェットマッサージができるドリームバス、全身が浮き上がりパワーマッサージができるうきうき風呂などがあります。
B浴室にはお湯の流れるすべり台、上下に湾曲した水上雲梯、エスデバスや高温サウナなどがあります。
お湯はナトリウム・炭酸水素塩温泉で神経痛や筋肉痛、慢性消化器病に効果があります。
(坂本和子)

なんとと言っても景色が最高です。明石海峡大橋を眺めながらのんびりと温泉につかることが出来ます。
お湯は単純弱ラドン温泉で、神経痛や筋肉痛、動脈硬化症、高血圧症、慢性皮膚病などに効果があります。
施設内にはギャラリーもあり、絵画や書道、写真などの展示をおこなっています。
(西浜益代)



淡路町

【料 金】大人¥700
小人¥400
【営業時間】11:00～22:00
【定休日】第1木曜日
【所在地】岩屋3570-77
0799-73-2333



南あわじ市

【料 金】
大人¥250・小人¥200(市内)
大人¥450・小人¥300(市外)
【営業時間】11:00～22:00
(受付21:00まで)
【定休日】無休
【所在地】広田広田1466-1
0799-45-1411

緑あふれる山並みを眺めながら、ゆつくりと入浴が楽しめます。
サウナや薬湯風呂があり、施設内のグラウンドや体育館で汗を流した後、利用するお客さんも多いようです。
レストランや宿泊施設もあるので、淡路島を訪れる観光客にもおすすめです。(衣笠百合子)



南あわじ市

【料 金】大人¥600・小人¥300
【営業時間】平日10:00～22:00
土・日・祝10:00～23:30
【定休日】第3木曜日
【所在地】筒井1509-1
0799-50-5126

ポカポカお風呂であつたまろ！入浴のアイディア

～入浴効果を上げるためのワンポイントアドバイスをまとめてみました！～

お水を飲もう！

入浴によって体の水分が奪われるので、お風呂に入る前と後にコップ一杯の水を飲みましょう。



お湯の温度は？

* リラックスしたい時は、38～40度のぬるめで。副交感神経を刺激して気分を落ち着かせます。
* 筋肉疲労の回復や目を覚ましたい時は、やや高めの温度がよいでしょう。

乾燥肌には

体をゴシゴシ洗うことで、さらに肌を乾燥させてしまいます。普段は、泡立てた石鹸を手のひらにのせてこするくらいでOK！ていねいに洗うのは週に1～2回で充分です。



こんな入浴剤はいかが？

* 冬至の柚子湯は有名ですが、みかん、レモン、りんごなどを浮かべてもOK！
* はちみつ湯（浴槽に大さじ1～2杯）はお肌をしっとりさせます。
* 赤ワイン（ボトル半分～1本）日本酒（コップ3杯ほど）を入れたお湯は体を芯から温めます。日本酒湯は血圧を安定させるともいわれます。
* ラベンダー、カモミール、ローズマリー、よもぎなどのハーブを乾燥させたもの（布袋に入れる）をお風呂に入れるのも肌荒れ予防やリラックスに効果があります。



生活習慣病にかからないために

昨年11月に淡路文化会館で開催したグループ交流会では、NPOフェアリーファイール（正しい食生活を考える会）理事、日垣数子先生の指導で調理実習を行ないました。当日のレシピを一部紹介します。

豚汁（1人前）

《材料》

豚モモ肉 15g 油揚げ 7g
大根・さつまいも 各30g
にんじん・ごぼう・こんにゃく 各10g
青ねぎ 3g 味噌10g

《作り方》

豚肉は幅2～3cmに切る。さつまいもは皮をむいて7～8mmのいちょう切りにし、塩を少々加えた水につけアクを抜く。こんにゃくは短冊に切り、さっと湯通しする。ごぼうはさがきにし、酢少量を加えた水につけてアクを抜く。大根、にんじんはたんざく切りにする。ねぎは小口切りにしておく。鍋にだし汁を煮立て、ねぎ以外の材料を入れ、アクをすくいながら煮る。煮えれば、味噌をとき入れ、ねぎを加える。味が薄い時は塩で調える。



さばの味噌煮（1人前）

《材料》

さば 50g 土しょうが 1g
だし汁 10ml 酒15ml 水15ml
A・赤味噌 20g 砂糖大さじ1/2
濃口しょう油 小さじ1/3

《作り方》

さばはぬめりを取って三枚におろし、腹骨をすき取ってから適当な大きさに切る。しょうがはせん切りにする。だし汁とAを混ぜ合わせる。鍋にさば、しょうが、酒、水を入れ、落とし蓋をして10分ほど煮る。を加え、時々鍋を揺らしながら5分ほど煮る。



* 当日は、他に里芋ごはん、大根となめこの酢物、漬物、果物とヨーグルトのデザートがありました。健康を支えるには、毎食バランスよくしっかりと食べることが大切です。

SAMこどもエコクラブ

SAM(サム)こどもエコクラブは、2000年に開催された淡路花博・ジャパンフローラ2000の舞台出演を機に結成されました。花博では、約40名の子ども達が環境をテーマにした朗読劇「きりかぶの赤ちゃん」を上演。朗読の演出・指導、ダンボールを再利用しての動物のお面制作、キーボードの生演奏などいろいろな方々に協力をいただき、出演した子どもたち、観客が楽しく環境について考える機会となりました。

その後も少しずつですが、ゲームやクイズを通しての環境学習会、津名町レトロ村でのエコキャンプ、多賀の浜の清掃など、楽しい活動の中で、自分達の出来ることを考えてきました。

あわじ親子ネットワーク(ぼんぼこ)との共催によるホテルの鑑賞会・学習会も続いています。

3月には、昨年に引き続き「全国こどもエコサ



ミット」に7名のメンバーが参加します。日本中で活動している環境グループの子ども達との交流を楽しみにしています。

子ども達が大きくなるにつれ、メンバーの入れ替わりもありますが、今後もいつでも誰でも参加できる活動を続けて行きたいと考えていますので、気軽に参加してくださいね。お母さんやお父さんスタッフ也大歓迎です。

【連絡先】0799-85-0288(石上)

* スマトラ沖大地震で被災した子ども達に励ましのメッセージを送ろう！

SAMこどもエコクラブでは、スリランカの小学校の仮設校舎に通う子ども達にメッセージや千羽鶴を送ろうと計画しています。参加したい人は直接会場へどうぞ。

2月11日(金)10:00～ 一宮町多賀ふるさとセンター(伊弉諾神宮向かい)

* 淡路文化会館受付にも「スマトラ沖大地震義援金」の募金箱が設置されています。ご協力ください。

ちよいワザ おおワザ おもしろワザ名人

を紹介しま～す！

このコーナーでは、ちょっとしたワザや大ワザ、おもしろワザをもつボランティアの方を紹介します。「おもしろワザを教えてほしい!」という方は淡路生活創造情報ブラザ担当までご連絡ください。

酵母菌を育てて手作りパンを作ってみませんか?



「失敗を恐れずに・・・」がモットーです。

応援隊三年生の山口真智子さんは、小学3年から保育園児の男の子3人のお母さん。この春には4人目を出産予定です。

お母さん業のかたわら、食育指導員をめざしてがんばっています。仲間といっしょに手作りの紙芝居で子どもたちに食べ物大切さを伝えています。

そんな山口さんは、家庭でも子どもたちには出来るだけ身体にやさしいものを食べさせたいと、手作りのパンに挑戦中です。リンゴやドライフルーツを発酵させて作った酵母でパンを膨らませます。人工のドライイーストのように膨らみませんが、一口食べると素朴でほんのり甘い、懐かしい味が口に広がり、やみつきになります。

山口さんのお料理好きは「ポケットあわじ」(15・17・21・31号など)のレシピコーナーで、おわかりですね。今後もヘルシーメニューを提供してくれますので、ご期待ください。

淡路生活創造情報プラザが新しくなります！

現在みなさまにご利用いただいております生活創造情報プラザ（淡路文化会館本館2階他）が、このたび拡大・充実に向け改修中です。

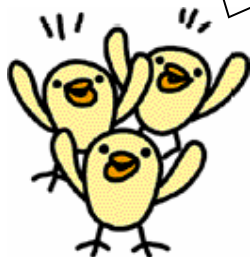
改修後は、ボランティアなどの生活創造活動グループのみなさんに自由に使っていただける活動スペースやパフォーマンススペースの開設も計画しています。

工事期間中は、みなさまにご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。今春の新装オープンをお楽しみに！

淡路文化会館・淡路生活科学センター

あなたのグループも プラザ登録 しませんか？

登録は無料です！
お気軽に！



グループの活動を支援するために・・・

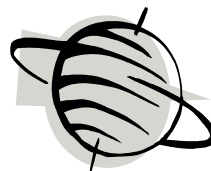
- * ミーティングルーム（グループでの話し合い等に）
- * 印刷作業コーナー（グループのチラシ作成等に）
- * グループボックス（資料等の保管に）
- * ノートパソコン（書類作成等に）等を用意しています。

活動に関する相談受付や他グループとの交流会などのご案内もいたします。気軽にお問合せください。

県立淡路文化会館 生活創造情報プラザ

0799-85-1391 担当：徳梅

2月は省エネルギー一月間です！



私たちに出来ることから始めよう！

私たちの地球では豊かな暮らしから生まれる大量のCO₂（二酸化炭素）によって気温がどんどん上昇しています。地球温暖化による海面上昇、異常気象、食糧危機、健康への影響や生態系への影響が心配されています。電力消費の増える冬こそ省エネルギーに取り組みましょう！

暖房器具は20 以下に設定！

- * 着るものを1枚を増やして設定温度を下げましょう。
- * 家族みんなで、ひとつの部屋で過ごし無駄な暖房を抑えましょう。
- * 人のいない部屋は電気・暖房を消しましょう。
- * 窓には厚手で少し長めのカーテンを。昼は日光を入れ、夜はすきま風をカットしましょう。

暖房機器は早めにOFF・扇風機の利用を！

- * 出かける前や就寝の15分くらい前には暖房器具のスイッチを切りましょう。
- * フィルターに詰まったゴミやホコリを取り除くことで、暖房効率アップになります。
- * 暖かい空気は軽くて天井の方に向かってしまうので、扇風機を天井に向けて風を送り、部屋の空気をかき混ぜて暖気を上手に利用しましょう。