

みよし
地域包括
支援センター

特集！！ 認知症について

高齢化の進展に伴い、認知症であると推定される方は全国で462万人にのぼり、現在では65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍であるといわれています。身近な病気となっている認知症について、今回から5回シリーズで特集します。

第1回 『単なる物忘れ？それとも認知症？』

「普通のもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、普通のもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

普通のもの忘れ



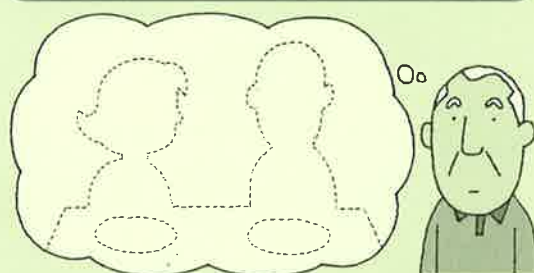
- 体験や出来事の一部を忘れるが、体験のほかの記憶から、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

⇒日常生活に大きな支障は出ない

～例えば～

- ★財布を捜すことが多くなった。
- ★知人に声をかけられたが名前を忘れた。
- ★何を食べたか忘れた。

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事のすべてを忘れてしまうため、ヒントがあっても、思い出すことができない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある。

⇒日常生活に支障が出る

～例えば～

- ★「財布を盗られた」という。
- ★「家族や知人を知らない」という。
- ★「ご飯を食べていない」という。



以上のようなことに心当たりがあれば一人で悩まず、かかりつけ医もしくは、高齢者の相談窓口 みよし地域包括支援センターにご相談ください。

本所（池田） 72-5877

東みよし町支所

76-5580

祖谷支所 87-2088

三野支所

77-2882

第2回目は『認知症にはどんな種類、症状があるの？』です。

阿波に「来い」

まだ見ぬあなたを「希(こいねが)」う

来たりて過ぎすは「濃い」時間

きっとあなたは「恋」をする

にし阿波と恋する時間

あわこい



秋の特別編

にし阿波体感
プログラムイベント

2013 10/12-11/4

美馬市

三好市

つるぎ町

東みよし町

AWA★KOI



にし阿波と恋する時間

～あわこい～

「にし阿波と恋する時間～あわこい～」は、
徳島県西部の「にし阿波～剣山・吉野川観光圏」の
「ちょっとだけ」を1日で体験できるイベントシリーズです。
地元の人がにし阿波を盛り上げようと、
どこかで何かのイベントを毎日行っているの、
そのがんばっている姿を見るためにも、
“ちょっと”足を延ばして、ぜひお越しください。



ご予約・お問い合わせは

2013年9月20日(金)受付開始

○インターネットでのご予約は

<http://awakoi.jp>

あわこい 検索

※実施日の3日前以降のキャンセルは電話にてご連絡ください。

○お電話、FAXでのご予約は

にし阿波～剣山・吉野川観光圏 一般社団法人 そらの郷

TEL.090-1573-0051 [月～金 9:00～17:00] / FAX.0883-72-0753

※基本的に実施日の3日前までのお申し込みが必要です。プログラムによっては、それより以前のお申し込みが必要な場合もありますのでご注意ください。

※「徳島で一番早い紅葉を見よう～剣山紅葉狩りツアー～」、「つるぎクラブいちおし!巨樹めぐりツアー～紅葉編～」は

美馬市観光有限公司(電話0883-63-2066)へご予約・お問い合わせください。

※プログラム当日のご連絡は、各プログラムの連絡先をお願いします。

プログラム 参加時の 注意事項

1. 中学生以下の参加には保護者の同伴が必要です。
2. インターネットでのキャンセルは実施日の3日前まで可能です。それ以降のキャンセルや変更は、一般社団法人 そらの郷(TEL.090-1573-0051)へご連絡ください。なお、実施日当日のご連絡は、各プログラムの連絡先をお願いします。
※キャンセルの時期によってはキャンセル料が発生する場合があります。
3. 催行人数に達しない場合や悪天候などによる中止は、電話にてご連絡させていただきます。
4. 参加料は実施日に、受付にてお支払いください。
5. 食物アレルギーがある場合は、ご予約時及び実施日にスタッフへお伝えください。
6. イベントの様態を撮影し、広報媒体などで使用場合があります。予めご了承ください。
7. プログラムによっては駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関の利用にご協力ください。

美馬市 毎日 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00
③15:00~16:00

気軽に匠気分を味わえます♪♪
阿波おどり竹人形づくり体験!!



阿波踊り竹人形の作成を体験し、作った人形をお持ち帰りいただけます。刃物を使わないので、小さいお子様にも安全に作っていただけます。

- 募集人員 1~10名
- 料金 1,500円
- アクセス 道の駅「藍ランドうだつ」より徒歩約3分。吉田家住宅前。



案内人 藤澤 公章さん



会場 竹工房ふるさと 時代屋
(脇町うだつの町並み内) ☎0883-53-1015 40台(道の駅「藍ランドうだつ」利用)

美馬市 毎日 ①10:00~12:00
②13:30~15:30

藍より青し吉野川 夢中になって清流に遊ぶ!
そのことだけですばらしい



日本三大暴れ川、四国三郎吉野川の大自然を満喫! 吉野川中流域の大自然の中で繰り広げられるリバーカヤック体験。初心者でも安心して楽しめます。川下り・ツーリング体験、天候等による中止の場合の代替メニューも可能(応相談)。

- 募集人員 2~20名
- 料金 小中高生3,000円、大学一般4,500円
- アクセス 美馬ICより県道12号(鳴門池田線)を西へ約7km
- 注意事項など 濡れても良い服装、着替え等予約は7日前までに。



案内人 藤川 雅仁さん



会場 AMEMBO
美馬市美馬町中島 地先 ☎0883-55-2105 40台

美馬市 火・水・土・日曜、祝日 10:30~13:30

本物の味と素材は魅力的
本格石窯で焼く手づくりピザ



ヨーロッパの本格石窯『夢工房』で焼き上げる手づくりピザ体験。美味しくヘルシーな、天然酵母100%の生地をのびして、トッピング。本格石窯(400~450度で約3分)で焼き上がり。いろんな種類のピザが楽しめます。美馬市を代表する『みまからピザ』はピリ辛で癖になる味。

- 募集人員 2~20名
- 料金 1,800円
- アクセス 美馬ICより県道12号(鳴門池田線)を西へ約7km



案内人 藤川 美智江さん



会場 AMEMBO
美馬市美馬町中島 地先 ☎0883-55-2105 40台

美馬市 火・金曜 10:00~12:00

お蘭に囲まれアレンジメント体験



世界の洋蘭・年中満開のあんみつ館のお花の中でのアレンジメント作り。シンビジウムや胡蝶蘭を使った贅沢なアレンジメント作りをお手伝い。2階オリジナルショップ蘭夢にて、当日出来あがったアレンジメントを見ながら、らん入りコーヒー(小人はリゴジュー)を1杯。

- 募集人員 2~10名
- 料金 1,500円
- アクセス 穴吹駅から車で約10分、脇町ICから車で約3分
- 注意事項など 準備物は不要です。10歳以下保護者同伴。要予約7日前まで



案内人 藤川 美智江さん



会場 あんみつ館 新館
美馬市脇町大字北庄551-2 ☎0120-53-1187 30台

美馬市 10/16水・21月 10:00~13:00

日本一の清流「穴吹川」でカヌー体験&
キャンプに使えるワンバーナーッキング



日本一の清流「穴吹川」でのカヌー体験を行い、そのあとはTripベースにて、ワンバーナーッキング体験。河原やキャンプサイトなど現地調達できるものも料理に使ってみよう。普段できない体験を!!



案内人 牛尾 健さん



- 募集人員 2~6名
- 料金 4,000円
- アクセス JR穴吹駅から車で約10分
- 注意事項など 気象条件などで当日中止になる場合があります。

会場 Trip 四国の川の案内人
美馬市穴吹町口山宇中野宮 ☎0883-55-3422 30台

美馬市 10/17木 13:00~14:30

~お菓子作り体験~
十三夜を手作りの和菓子で楽しもう!



今年は10月17日が十三夜(粟名月)です。日乃出本店の工場でお月見のお菓子を作ってみませんか? 満月を模した栗のお菓子と、うさぎを模したういろのお菓子を2個ずつ作っていただきます。お菓子作り体験の後は作りたてのお菓子で抹茶を一服召し上がっていただきます。



案内人 芝高 進さん



- 募集人員 1~10名
- 料金 1,500円
- アクセス JR穴吹駅から、脇町ICから約5分
- 注意事項など エプロンを持参してください。予約は7日前までに。

会場 日乃出本店
美馬市穴吹町穴吹字岩手24-7 ☎0883-52-1061 8台

美馬市 **木曜** 13:00~15:00
三すじの糸で日本文化を我がものに!!
三味線教室♪



日本の伝統文化「三味線」を情緒あるうだつの町並みで弾いてみよう!初心者でも大丈夫!手ほどきいたします。日本文化を愛する心を持って来てください。(三味線をお持ちの方はご持参ください。)長唄・小唄・民謡・よしこの・ぞめきなどの課題に楽しく挑戦。

- 募集人員 2~7名
- 料 金 2,500円
- アクセス 道の駅「藍ランドうだつ」より徒歩約3分



案内人 田中 敏子さん



会場 美馬市観光文化資料館
 (脇町うだつの町並み内) ☎0883-53-8599 国20台(道の駅「藍ランドうだつ」利用)

美馬市 10/28日・30水・11/1金 9:00~15:00
山ガールデビュー!! 女性のための
紅葉ハイキング@剣山



今では流行の山登り!国定公園50周年を迎える日本百名山「剣山」で地図の見方やコンパスの使い方を交えての山ツアー。初めての方でもわかりやすく、紅葉シーズンの山歩きのコツをお教えします。行程は当日地図を見ながらお話を決めて決定します。行きたいけど機会がなかった方、山デビューしませんか?



案内人 牛尾 健さん

- 募集人員 2~6名
- 料 金 5,000円
- アクセス 美馬ICから車で約1時間35分
- 注意事項など 気象条件などで当日中止になる場合があります。昼食・飲み物は各自持参ください。真光ゆうゆう館第2駐車場(8:00発)から無料送迎あり。【連絡先】Trip 四国の川の案内人 電話0883-55-3422



集合場所 剣山登山リフト見ノ越
 三好市東祖谷見ノ越 ☎0883-67-5277 国多数あり

三好市 <料理教室> 10/12日・26日 10:00~13:00
 <スイーツ教室> 10/19日・11/2日 10:00~13:00
 くうねるあそぶ
体の中からキレイになろう!空音遊で作る
自然菜食マクロビ料理&スイーツ教室[秋編]



動物性食品、化学調味料、砂糖は使用せず、素材の持つ味、力を引き出す料理法を楽しく学びましょう。今回は秋の食材を使い、基本料理コースとスイーツコースに分けて開催します。これ野菜だけだよ!?え?お砂糖入ってないよ!?!びっくりすることいっぱいです。

- 募集人員 3~10名
- 料 金 3,500円
- アクセス JR大歩危駅より車で約10分
- 注意事項など 予約締切:催行日の7日前。アレルギーがある場合は、事前にお知らせください。JR大歩危駅からの送迎も可



会場 空音遊(くうねるあそぶ)
 三好市西祖谷山村榎442 ☎090-9778-7133 国5台

三好市 **土曜** 13:00~
秋スイーツマスターに♡
菓子工房UEDAで作る本格スイーツ

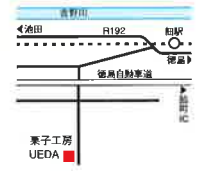


ヤギのミルクを使用したチーズケーキなど、美味しいスイーツを作りましょう。
 ○10/12...ヤギのしぼりたてミルクで作るチーズケーキ
 ○10/19...秋の練りきり♡お抹茶添え
 ○10/26...かぼちゃのプリン
 ○11/2...鳴門金時のタルト
 残った分はお持ち帰りいただけます(約2~3人分)

- 募集人員 3~20名
- 料 金 3,000円 (材料費、飲み物代込み)
- アクセス 井川池田ICより車で約5分



案内人 小島さん(左)、上田さん(右)



会場 菓子工房UEDA
 三好市井川町西井川501 ☎0883-78-2227 国5台

三好市 10/17日 18:00~21:40
ボンネットバスで行く♪
百年蔵と十三夜お月見ドライブ♪



百年蔵で軽食を食べたあと、夜の塩塚高原でお月見を楽しんでいただきます。豆名月とも栗名月とも呼ばれる満月に照らされた幻想的な夜の景色も合わせてお楽しみください。運が良ければ夜の雲海も...。残念ながら雨が降った時は!?!なんとボンネットバスがLEDでライトアップされます★

- 募集人員 20名(最少催行10名)
- 料 金 2,200円
- アクセス JR阿波池田駅より徒歩約1分
- 注意事項など 途中乗車・途中下車要相談【当日連絡先】四国交通株式会社 電話0883-72-1232



案内人 川原 洋子さん



集合場所 阿波池田バスターミナル
 三好市池田町サラダ1612-27 国40台(参加者無料)

三好市 10/19日 9:00~17:00
三嶺で紅葉満喫♪
地元ガイドと巡る植物ウォッチング登山



案内人 小椋 辰幸さん

登山者に人気の高い『三嶺』。頂上からは剣山系の山々が見渡せ、紅葉の時期は色彩豊かに色づきます。地元ガイドと一緒に、様々な植物を観察しながら登山をしませんか。「いやしの温泉郷」の入湯券とお土産引換券付き!

- 募集人員 2~10名
- 料 金 1,500円(保険代込み)
- アクセス 井川池田ICから車で約1時間40分。三好市営バス停名嶺で下車すぐ。
- 注意事項など 山登りの服装必須。カッパなどの雨具。昼食は各自持参。登山後解散、小雨決行。【当日連絡先】電話090-9557-0429



集合場所 名嶺駐車場
 三好市東祖谷養生 国20台

三好市 **10/20日** 10:00～15:00
若手写真家岡村典子さんと撮る！
ソラの写真教室



簡単な写真の撮り方レッスンの後、三好市の山間部の写真を撮りに行き、その後、講評会を行います。プロ写真家に教わりながら、秋の山里の風景を切り取ってみましょう。良い写真が撮れたら、千年のかくれんぼフォトコンテストに応募してみてもいいか？
 ※岡村典子：麻布スタジオ勤務後、写真家・上田義彦氏に師事。2008年に独立。

- 募集人員 8名
- 料金 2,500円
- アクセス JR阿波池田駅徒歩約5分
- 注意事項など お弁当・お茶を持参してください。小雨決行。
- 持ち物 カメラ

会場 **スペースさせる**
 三好市池田町マチ2467-1 ☎050-3476-1769 回3台



三好市 **10/21日** 9:00～14:00
あ!きのこ!あきのきのこランチ



標高600m余りの山々に囲まれ、オオミズゴケ・サギソウ・インシモチソウ・キセルアザミなどの貴重な水生植物が繁茂している黒沢湿原で、きのこのガイドに教わりながら食べられるきのこを探し、その後は収穫したきのこでランチを作って食べます。運が良ければ松茸に出会えるかも・・・?

- 募集人員 5～25名
- 料金 2,000円(ランチ付き)
- アクセス JR阿波池田駅から車で約35分
- 注意事項など 長靴・山歩きの服装をしてきて下さい。小雨決行。
- 【当日連絡先】
電話090-2822-9103



集合場所 **黒沢(くろぞう)湿原 駐車場**[活性化センター前]
 三好市池田町漆川黒沢 回50台



三好市 **10/23水** 17:30～22:00
来たりて過ごすは濃い時間
『無色の時と過ごす祖谷の一夜』



落合集落の茅葺き古民家「晴耕」を特別に借り切り、地元そば打ち名人の都築さんの地元料理を食べるスペシャルなディナープログラムです。今回しか体験できないAWA★KOI特別プログラムです。

- 募集人員 15名(最少催行人数10名)
- 料金 4,000円
- アクセス JR阿波池田駅より徒歩約1分
- 注意事項など 途中乗車・途中下車要相談 ※ホテルで宿泊の人も利用可能です。 ※10月15日までに要予約。
- 【当日連絡先】四国交通株式会社 電話0883-72-1232

集合場所 **阿波池田バスターミナル**
 三好市池田町サラダ1612-27 回40台(参加者無料)



三好市 **11/2土・3日** ①11:00～②14:30～
天空の落合集落を歩く
秋の集落散策ガイド



この秋、芸術作品の展示と音楽、食の体験も交えた「マチトソラ芸術祭～古民家に灯る音、山にこだまする明かり～」が当地で開催されます。それに合わせ、祖谷の茅葺き民家ステイ「桃源郷祖谷の山里」の落合集落ガイドをご来場の方向けに特別開催します。マチトソラ芸術祭ホームページ <http://machitosora-art.com>

- 募集人員 各10名(最少催行人数各5名)
- 料金 1,000円(祖谷番茶・そば米雑炊のサービス・マチトソラ芸術祭入場料込、小学生以下無料)
- アクセス イベント用駐車場(橋の瀬小学校)から出発する会場周遊バスで集合場所までお越しください。
- 注意事項など 小雨決行。

集合場所 **晴耕・雨読前**[落合集落内]
 三好市東祖谷 ☎090-9557-8324 回なし



つるぎ町 **10/12土・23水・29火・11/2土**
 13:00～14:30
～貞光二層うだつの街歩き～
つるぎの“まちぶら”気まぐれ達人編



お堅い歴史勉強はしません!案内者もコースも毎回かわる自由気ままな街歩きをしませんか。和菓子のおやつ付きで昭和レトロな街歩きをお楽しみください。

- 募集人員 2～6名
- 料金 1名1,000円、小学生以下500円(おやつ付)
- アクセス 美馬ICから車で約5分

会場 **織本屋**(おりもとや)
 つるぎ町貞光町83-2 ☎0883-62-2009 回6台



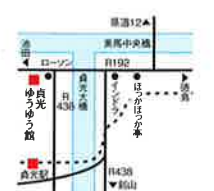
つるぎ町 **10/13日・17木** 8:30～17:30
徳島で一番早い紅葉を見よう
～剣山紅葉狩りツアー～



剣山系の山々が黄色や赤に染まり始める10月に剣山山頂を訪れます。一年を通じて最も剣山がきれいに染まり、空気清らかなこの季節にゆっくりのんびり山頂を目指しませんか。登りは大剣神社を経由し山頂で昼食、下山は一ノ森を経由する見所多く、展望のよいコースです。

- 募集人員 20名(最少催行人数10名)
- 料金 1名8,800円(見ノ越までのバス代、昼食代、リフト代込み)
- アクセス 美馬ICから車で約5分
- 注意事項など 登山に適した装備をご準備ください。(帽子、靴、ザック、杖、手袋など)
- 【旅行取扱い:募集企画】
美馬市観光有限会社 電話0883-63-2066
※キャンセル料は当社規定。お申し込み前に旅行条件をお確かめください。

集合場所 **貞光ゆうゆう館及び貞光駅**
 つるぎ町貞光大字須賀11-1 回72台



つるぎ町 10/15(火)・27(日) 13:00~15:00

芸術の秋を満喫!
☆ろうでキラキラ☆アートフラワーづくり



和紙や布を材料に花を作り、そのアートフラワーの表面をろうで覆った物がろう工芸です。簡単にできるバラのブローチをのんびり作ってみませんか。情緒あふれるたばこ資料館やアートフラワーを展示している真光ゆうゆう館で慣れない方でも簡単に体験することができますよ。



- 募集人員 1~8名
- 料金 1,800円
- アクセス 井川池田ICから車で約10分(たばこ資料館)
美馬ICから車で約5分(真光ゆうゆう館)

10/15(火) 会場 阿波池田たばこ資料館
三好市池田町マチ2465-1 ☎0883-72-3450 台3台

10/27(日) 会場 真光ゆうゆう館
つるぎ町真光字大須賀11-1 ☎0883-62-5000 台72台

つるぎ町 木曜 13:00~15:00

四国三郎吉野川の懐ではじめてのゆるゆるパークゴルフ



気持ちいい秋に、涼風吹く吉野川の河川敷で、パークゴルフをはじめよう。女性案内人が親切に教えてくれます。パークゴルフをやったことがない!そんな



貴方でも簡単にはじめられます。プレイの後は、ゆうゆう館のジェラートを食べて秋の味覚を満喫しよう。

- 募集人員 2~5名
- 料金 300円(ジェラート代込み)
- アクセス 美馬ICから車で約5分
- 注意事項など 雨天中止。当日連絡。

会場 真光ゆうゆう館
つるぎ町真光字大須賀11-1 ☎0883-62-5000 台72台



つるぎ町 木曜 13:00~15:00

ダイエットや美容におすすめ
ゆうゆう館で豆腐を作って食べよう!



こだわり国産大豆で、たくさん食べても太らない、もめん豆腐をつくります。大豆は良質のたんぱく質、低カロリーです。ゆうゆう館で豆腐を作って、食べて、きれいになろう。豆腐5丁のお土産付きです。

- 募集人員 2~4名のグループで
1日1組限定
- 料金 1,500円
- アクセス 美馬ICから車で約5分



案内人 見定 広明さん



会場 真光ゆうゆう館
つるぎ町真光字大須賀11-1 ☎0883-62-5000 台72台

つるぎ町 金曜 13:00~15:00

ゆずをキュー、ジュー、ゆうゆう館で
ゆずジェラートを作って食べよう!



お鍋で牛乳を温め、アイスクリームのベースを作ります。ゆずをしぼって、ゆずはちみつなど好きなジェラートを作ろう! コーヒーを飲みながら自分で作ったジェラートを食べて、お土産に持って帰ることもできます。

- 募集人員 2~3名のグループで
1日1組限定
- 料金 1,500円
- アクセス 美馬ICから車で約5分



案内人 見定 広明さん

会場 真光ゆうゆう館
つるぎ町真光字大須賀11-1 ☎0883-62-5000 台72台



つるぎ町 10/25(金)・11/3(日) 9:30~17:00

つるぎクラブいちおし!
巨樹めぐりツアー~紅葉編~



案内人 つるぎの達人

巨樹から生命力と癒しをもらって気分リフレッシュ! 日本一のエノキをはじめとして多くの巨樹や集落を訪れます。山々が紅葉するベストシーズンに巨樹が持つ悠久の自然から生命の神秘や力強さを感じてください。昼食はつるぎの宿岩戸でふるさと料理バイキングをお楽しみください。

- 募集人員 20名(最少催行人数10名)
- 料金 1名6,000円(昼食代込み)
- アクセス 美馬ICから車で約5分
- 注意事項など 行程の多くはバスで移動しますが、ツアー中延べ50分程度徒歩移動を行います。
【旅行取扱い: 募集企画】
美馬市観光株式会社 ☎0883-63-2066
※キャンセル料は当社規定。お申し込み前に旅行条件をご確認ください。



会場 真光ゆうゆう館及び真光駅
つるぎ町真光字大須賀11-1 台72台

つるぎ町 10/26(土) 13:00~15:30

手ぶら集合で和風美人を目指せ!
庄屋屋敷で着付け教室



前回、人気のあった着付け教室。情緒ある旧永井家庄屋屋敷で着付け教室を開催します。着付けに必要な着物、帯、草履、足袋などはすべて真野美容室からお貸ししますので、手ぶらでお越しください。先着10名早い者勝ちです。



案内人 掛田 千恵さん

- 募集人員 2~10名
- 料金 2,000円(着物、草履、足袋込み)
- アクセス 美馬ICから車で約5分
- 注意事項など 着物の下着のみご持参ください。

会場 旧永井家庄屋屋敷
つるぎ町真光字西浦37 ☎0883-62-2018 台6台



東みよし町 10/14(月祝) 9:00～12:00
 ～女踊りで阿波女の色気UP!～
 目指せ!阿波おどりマスター



にし阿波で活躍する女踊りマスターの丁寧な指導のもと、女踊りを習得して頂きます。女踊り特有の利休下駄・編み笠を身に付けることで、自然と女らしい所作を学べます。ぶぶるパークの広大な自然の中、生の演奏で気持ちよく踊りましょう。汗をかいた後の昼食は三月田特製「巻き寿司」です。※雨天時は会場を「産直みかも」に変更。

- 募集人員 15名(最少催行人数5名)
- 料 金 2,500円(昼食代込み)
- アクセス 東みよし町役場 三加茂庁舎から車で約5分
- 注意事項など 準備物:運動のできる靴や服装、飲み物、タオル、着替え。



案内人 三月田 あゆみさん



会場 ぶぶるパークみかも イベントステージ
 東みよし町西庄字横手1番地 ☎0883-79-5345(東みよし町役場産業課) 10台

東みよし町 10/17(木)・31(木) 18:00～20:30
 おしゃれは指先から☆
 秋に楽しむ“ネイル術”



“美容の秋!”ということで講師の指導により、ネイルアートの基礎から学び、セルフケア・マニキュアアートの実践を行います。自分だけのオリジナルデザインを目指しましょう☆また“食欲の秋!”実践を始める前に「うどんの穂特製美人うどん」を召し上がっていただきます。体の中から美しくなりましょう。

- 募集人員 1～15名
- 料 金 3,000円(夕食代込み)
- アクセス 吉野川ハイウェイオアシスから車で約5分



案内人 藤川 聖子さん



会場 うどんの穂
 東みよし町星間785-1 ☎0883-79-5445 10台

東みよし町 10/19(土) 7:30～16:00
 通し打ちで結願成就!?
 ミニチュア版八十八ヶ所ウォーキング



知る人ぞ知る地域が地域のために設置したミニチュア版八十八ヶ所。日当たりが良く冬場も閉鎖しない「参拝ウォーキング」です。今回は紅葉初め!秋ならではの自然が味わえます。約1日のコースです。※雨天中止(前日連絡)

- 募集人員 1～20名
- 料 金 2,000円(昼食代込み)
- アクセス 東みよし町役場 三好庁舎から車で約15分
- 注意事項など 準備物:ウォーキングのできる靴や服装。飲み物、タオル。

案内人 長原 義文さん



会場 旧東山小学校そば 駐車場
 東みよし町東山字中村 ☎0883-79-5236(東山みどりを守る会) 10台

東みよし町 10/27(日) 10:00～12:00
 秋の美濃田の淵 水辺のエコツアー
 ～遊覧船で吉野川の名勝を体感～



「桜の瀬までの櫓漕ぎ体験」→「千量数岩上陸ウォーキング」→「舞台岩-雌釜-亀岩-うなぎ巻き岩周遊」の1時間30分のコースを船頭の語りと共に深く楽しんで頂くツアーです。美濃田の淵に所縁のある時代物語を感じ、自然を学ぶエコツアー。周遊の後は美濃田の湯でゆったりリフレッシュしてください。※雨天時は美濃田の淵ウォーキングに変更(雨具必要)

- 募集人員 2～10名
- 料 金 大人3,500円・小学生2,500円 ※参加者全員に入浴券プレゼント!!
- アクセス 吉野川ISA隣接
- 注意事項など 準備物:ウォーキングのできる靴や服装。飲み物、タオル。



案内人 多田 清二さん



会場 吉野川ハイウェイオアシス 遊覧船乗り場
 東みよし町足代1650 ☎0883-76-5700 100台(吉野川ハイウェイオアシス一般駐車場)

東みよし町 11/2(土) 10:00～14:00
 楽しい!増川そば体験で笑!
 ～昔ながらのそば作りを学び古き良き女性に～



いやしの里「増川笑楽耕」で地元産そば粉を使用したそば打ち、そば団子作りが習得できます。田舎ならではの“秘伝の旨いダシ”も特別に伝授!試食会では変わり種そばにも挑戦。「そば米雑炊」もたっぷり試食して頂きます。案内人の小ネタ・雑学トークも楽しめるかも。

- 募集人員 1～10名
- 料 金 3,000円(試食代込み)
- アクセス 東みよし町役場三好庁舎から車で約15分
- 注意事項など 準備物:エプロン、三角巾など調理できる服装。



案内人 新田 泰士さん



集合場所 いやしの里「増川笑楽耕」駐車場
 東みよし町東山増川267 ☎0883-79-5582(担当:藤本) 10台

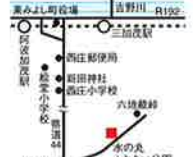
東みよし町 11/3(日) 8:30～11:30
 秋のイチゴと紅葉を堪能♡
 伝説も学べる水の丸高原ウォーク



東みよし町水の丸地域にある、「水の丸ふれあい公園」に集合。案内人とともに、健康高原ウォーキング開始。標高1,000mエリアの紅葉、イチゴの収穫体験・試食、六地蔵峠で伝説を学び、水の丸ふれあい公園まで帰り、終了。約3時間のコースです。※雨天中止(前日連絡)

- 募集人員 1～20名
- 料 金 大人2,000円、小学生1,000円
- アクセス 東みよし町役場(三加茂庁舎)から、車で約50分。
- 注意事項など 準備物:ウォーキングのできる靴や服装、飲み物、タオル。

案内人 平野 重秋さん



会場 水の丸ふれあい公園
 東みよし町 ☎090-2788-1132(西庄良所会) 20台

にし阿波と恋する時間

～あわこい～

プログラム会場

および 集合場所マップ

美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町の各所でプログラムが開催されています。詳しくは各プログラム詳細記事でご確認ください。

AWA☆KOI



イベントカレンダー AWA☆KOI DIARY

10/12 SAT	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○体の中からキレイになろう!空遊道で作る自然食マクロ料理&スイーツ教室体験→P4 ○秋スイーツマスターに♥菓子工房UEDAで作る本格スイーツ→P4 ○〜貞光二層うだつの街歩き〜つるぎの"まちぶら"気まぐれ達人編→P5	20 SUN	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○若手写真家岡村典子さんと撮る!シロツバメの写真教室→P5	28 MON	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○山ガールデビュー!! 女性のための紅葉ハイキング@剣山→P4		
13 SUN	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○藍島で一番早い紅葉を見よう〜剣山紅葉狩りツアー〜→P5	21 MON	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○お先に回まれ!アレンジメント体験→P3	29 TUE	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○お先に回まれ!アレンジメント体験→P3 ○〜貞光二層うだつの街歩き〜つるぎの"まちぶら"気まぐれ達人編→P5	30 WED	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○山ガールデビュー!! 女性のための紅葉ハイキング@剣山→P4
14 MON	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○〜女騎り阿波女の色気UP〜目指せ!阿波おどりマスター→P7	22 TUE	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○お先に回まれ!アレンジメント体験→P3	31 THU	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○三つ七の糸で日本文化を我がものに!!三味線教室→P4 ○四国三郎吉野川の懐ではじめてのゆるゆるパルクゴルフ→P6 ○グライティングや楽器におすすの ゆうゆ館で豆腐を作って食べよう!→P6 ○おしゃれは指先から☆秋に楽しむ"ネイル街"→P7		
15 TUE	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○お先に回まれ!アレンジメント体験→P3 ○芸術の秋を満喫!☆らうでキラキラ☆アートフラワーブーケ作り→P6	23 WED	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○来たたりて過ぎすは美しい時間!秋色の時と過ごす担任の一夜→P5 ○〜貞光二層うだつの街歩き〜つるぎの"まちぶら"気まぐれ達人編→P5	11/1 FRI	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○お先に回まれ!アレンジメント体験→P3 ○山ガールデビュー!! 女性のための紅葉ハイキング@剣山→P4 ○ゆずをギュー、ジュー、ゆうゆ館でゆずジュレットを作って食べよう!→P6		
16 WED	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○日本の清流!六次川!カヌー体験&キャンプ!昼更けワンパークゴルフ→P3	24 THU	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○三つ七の糸で日本文化を我がものに!!三味線教室→P4 ○四国三郎吉野川の懐ではじめてのゆるゆるパルクゴルフ→P6 ○グライティングや楽器におすすの ゆうゆ館で豆腐を作って食べよう!→P6	2 SAT	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○体の中からキレイになろう!空遊道で作る自然食マクロ料理&スイーツ教室体験→P4 ○秋スイーツマスターに♥菓子工房UEDAで作る本格スイーツ→P4 ○天空の落ち葉を歩く 秋の奥高波策がド→P5 ○つるぎクラいおし!巨樹めぐりツアー〜紅葉編〜→P6 ○美しい!阿波おどり体験!!〜昔ながらのそけい舞を学びながら女性と〜→P7		
17 THU	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○〜お菓子作り体験〜十三夜手作りの和菓子やあんこ作り→P3 ○三つ七の糸で日本文化を我がものに!!三味線教室→P4 ○ボートレースで有名な高松と十三夜お月見トランプ→P4 ○藍島で一番早い紅葉を見よう〜剣山紅葉狩りツアー〜→P5 ○四国三郎吉野川の懐ではじめてのゆるゆるパルクゴルフ→P6 ○グライティングや楽器におすすの ゆうゆ館で豆腐を作って食べよう!→P6 ○おしゃれは指先から☆秋に楽しむ"ネイル街"→P7	25 FRI	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○お先に回まれ!アレンジメント体験→P3 ○ゆずをギュー、ジュー、ゆうゆ館でゆずジュレットを作って食べよう!→P6 ○つるぎクラいおし!巨樹めぐりツアー〜紅葉編〜→P6	3 SUN	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○天空の落ち葉を歩く 秋の奥高波策がド→P5 ○つるぎクラいおし!巨樹めぐりツアー〜紅葉編〜→P6 ○秋のイチョウは紅葉を堪能 伝統も手ぶる水の高原ウォーク→P7		
18 FRI	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○お先に回まれ!アレンジメント体験→P3 ○ゆずをギュー、ジュー、ゆうゆ館でゆずジュレットを作って食べよう!→P6	26 SAT	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○体の中からキレイになろう!空遊道で作る自然食マクロ料理&スイーツ教室体験→P4 ○秋スイーツマスターに♥菓子工房UEDAで作る本格スイーツ→P4 ○手ぶら集合と和風美人を目指せ!匠屋敷で書付け教室→P6	4 MON	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○秋の奥高波の対 水辺のエッセイ〜遊覧艇で吉野川の名勝を体験〜→P7		
19 SAT	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○体の中からキレイになろう!空遊道で作る自然食マクロ料理&スイーツ教室体験→P4 ○秋スイーツマスターに♥菓子工房UEDAで作る本格スイーツ→P4 ○三層で紅葉満喫!地元ガイドと巡る植物ウォッチング登山→P4 ○通し打ちで結婚成就!!ミニチュア板八十八万歩ウォーキング→P7	27 SUN	○気候に匠気分を味わえます♪阿波おどり竹人形づくり体験!!→P3 ○藍より青し吉野川 夢中になって清洲に遊ぶ!そのことだけですばらしい!→P3 ○本物の味と素材は魅力的 本格石窯で焼く手づくりピザ→P3 ○芸術の秋を満喫!☆らうでキラキラ☆アートフラワーブーケ作り→P6 ○秋の奥高波の対 水辺のエッセイ〜遊覧艇で吉野川の名勝を体験〜→P7				

●ご予約・お問い合わせは

○インターネットでのご予約は <http://awakoi.jp> ※実施日の3日前以降のキャンセルは電話にてご連絡ください。

○お電話、FAXでのご予約は にし阿波〜剣山・吉野川観光圏 一般社団法人 そらの郷

TEL.090-1573-0051 [月〜金 9:00〜17:00] / FAX.0883-72-0753

※基本的に実施日の3日前までのお申し込みが必要です。プログラムによっては、それ以前のお申し込みが必要な場合もありますのでご注意ください。

※(徳島で一番早い紅葉を見よう〜剣山紅葉狩りツアー〜)、「つるぎクラいおし!巨樹めぐりツアー〜紅葉編〜」は美馬市観光有限会社(電話0883-63-2066)へご予約・お問い合わせください。

※プログラム当日のご連絡は、各プログラムの連絡先をお願いします。



参加者大募集



婚活 ラフティング&パーティー INみよし

ラフティングは、大型のゴムボートで川を下るアウトドアスポーツです。
 四国吉野川は全国有数のラフティングスポットとして知られています。
 みんなで力を合わせてパドルを漕ぐことで素敵な出会いがあるかも・・・



開催日時：2013年**10月13日(日)** 集合**11:00** 終了・解散**19:00**頃予定

開催会場：大歩危祖谷阿波温泉 あわの抄 (パーティー会場) TEL**0883-74-1414**
 三好市池田町白地本名**165-6** 徳島井川インターチェンジより車で**10分**

参加資格：25～40歳の独身の方 (男性は、東みよし町・三好市に在住の方)

参加費：男性**10,000円** 女性**5,000円**

(食事、ドリンク、温泉入浴、ラフティング料金込み)

募集人数：男女各**12名** (先着順)

※荒天によりラフティング中止の場合は、スケジュール・参加費等を変更し、
 室内でのイベントになりますのでご了承下さい。



申込先

三好市 商工会 三野支所	〒771-2304 三好市三野町芝生 1064-1 電話(0883)77-2238 FAX(0883)77-2238 Mail tsci3900@tsci.or.jp
東みよし町 商工会	〒779-4701 東みよし町加茂 3360 電話(0883)82-2177 FAX(0883)82-4656 Mail tsci4300@tsci.or.jp

主催：三好ブロック商工会青年部連絡協議会

後援：みよし広域連合

婚活 ラフティング&パーティー 参加申込書

平成25年 月 日

フリガナ
氏名

電話

住所

携帯電話

※必ず記入して下さい。

年齢

才

性別 男・女

Email

※お申込後、当日のスケジュール、参加費振込用の郵便振替用紙をお送りします。

期日までに入金がない場合は、申し込み取り消しとなりますので、あらかじめご了承下さい。

※ご記入いただいた情報は各種連絡のため利用するほか、参加者の調査・分析に利用することがあります。