

藤枝

fujieda ONPAKU

おんぱく



藤枝温故知新博覧会

2020 spring



藤枝の
ステキに
出会う
春の旅

2020年4月18日(土)
～6月7日(日)

藤枝おんぱくへの参加には、事前のお申し込みが必要です。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト

https://shizuoka-onpaku.jp/fujieda/



申込開始日

4/4 2020 土

申込開始日は振替が予想されます。公式ウェブサイトから申し込みの際は、事前に会員登録をお済ませください。

公式ウェブサイトからのお申し込み
各プログラムの予約フォームからお申し込みください。

9:00 から受付スタート

お電話でのお申し込み

各プログラムに記載のお申し込み先へお電話ください。

12:00 から受付スタート

＜開催日直前のキャンセル料について＞予約締切日以降キャンセル料が100%かかります。

SNSで藤枝おんぱくの最新情報をチェック

体験プログラムの詳細からお得な最新情報まで藤枝おんぱくの魅力がいっぱい



アカウントIDは全て「fujiedaonpaku」です。

ハッシュタグ「#藤枝おんぱく」を付けて投稿しよう！

- 注意事項 !!**
- ・予約受付は先着順に行ないます。
 - ・満員となったプログラムについては受付を締め切らせていただきます。
 - ・プログラムの申し込み期限はプログラムにより異なります。詳しくはプログラムのページをご覧ください。
 - ・プログラム当日は開始時刻の15分前までに会場にお越しください。
- 注意事項 !!**
- ① 藤枝おんぱく参加規約
 - ② 事前予約
藤枝おんぱくへの参加には、事前の予約が必要です。応募締切日前でも定員に達したプログラムについては、応募を締め切らせていただきます。
 - ③ 自己責任
参加者は、各自の自己責任で藤枝おんぱくにご参加ください。藤枝おんぱく事務局および、藤枝おんぱく実行委員会は、各プログラムにおける怪我や病気、事故などについて一切の責任を負いません。
 - ④ プログラム主催者の指示など
プログラム主催者および藤枝おんぱく事務局の指示、注意事項は必ず守ってください。プログラム主催者および藤枝おんぱく事務局の指示、注意事項に従っていただけない場合は、プログラムの途中で中止して参加をお断りすることがあります。
 - ⑤ 法令の遵守
プログラムの参加にあたっては、国等の定める法令を遵守してください。屋外歩みや自動車運転するプログラムは、道路交通法、交通ルール、マナーを守ってください。未成年の方は飲酒を伴うプログラムへの参加は、遠慮ください。飲酒運転は法律で禁じられています。
 - ⑥ 料金および参加制限
プログラムによっては、大人料金と子ども料金、総料金の設定があります。中学生以上は大人料金、小学生以下は子ども料金です。※一部プログラムは例外。子ども料金の設定がない場合は、一律料金です。小学生以下の方は必ず保護者同伴でご参加ください。※特別な表示がない場合は原則として税込表示となります。
 - ⑦ プログラムの中止およびコースの変更
天候の悪化によりプログラムの中止、または内容を変更する場合があります。プログラムの中止するときは、主催者より参加者にご連絡いたします。
 - ⑧ 服装、持ち物
各プログラムに適した服装でお越しください。屋外を歩くプログラムについては、スニーカーやトレッキングシューズなど歩きやすい履物をご持参ください。屋外のプログラムについては、防虫剤や雨具をご持参ください。万が一に備えて、健康保険証のコピーをご用意ください。
 - ⑨ 飲食
食料アレルギーがある方は、予約時および当日スタッフにお申し出ください。
 - ⑩ 著作権・肖像権について
プログラム当日は藤枝おんぱくスタッフによる撮影がある場合があります。プログラムで撮影する写真、動画等は、記録およびホームページ、雑誌・SNSなどに使用することがありますのでご理解ください。
 - ⑪ キャンセル
やむを得ずキャンセルする場合は、必ず前日までに各プログラム主催者へご連絡ください。キャンセル料金の設定がある場合があります。※主催者によっては、キャンセル料金の設定がある場合があります。詳細は、各主催者（案内人）にお問い合わせください。
 - ⑫ その他
藤枝おんぱく事務局の判断により、次に該当する場合には、藤枝おんぱくへの参加をお断りすることがあります。他の参加者または会場近隣住民などに対する迷惑行為があった場合、藤枝おんぱくへの参加が不適切と認められた場合、
 - ⑬ 本企画は静岡県中部エリアの住民および静岡おんぱくネットワーク会員を対象としています。

公式ウェブサイトから予約するには会員登録が必要です！

- ◎ プログラムの予約がらくらくカンタン！
- ◎ 最新情報をメールで配信します。

公式ウェブサイトを利用すると

- ◎ 残席数がすぐにわかります。
- ◎ ガイドブックに載っていない、お得な情報があるかも！？



藤枝の春は、桜から藤へと遷りゆく花の都。冬を越えた山の新茶が芽吹き、心はずむこの季節。

このまちに出会う76の旅にでかけませんか。

江戸時代に宿場町として栄え、人と文化・芸術の交流の場でもあった岡部宿・藤枝宿。

新茶の香り立ち込める茶町の茶匠たち。この土地の農業を支え、人々に愛され続けている蓮華寺池公園。

豊かな里山では新緑が輝き、食と農を育む人々が集います。

この土地で受け継がれてきた、たくさんの宝物と、未来につながるたくさんの笑顔。

そんな藤枝の宝物に出会う51日間。藤枝をめぐる春の旅へようこそ。



☆ Editor Team ☆

表紙モデル：リイナ&リイイ
衣裳協力：こころ庵
着付け協力：別府則子（庫流・別府則子教室）、杉山さえ子（和裁工房杉山）
表紙撮影場所：玉露茶園家・前島東平さん宅「もてなし処」
裏表紙撮影場所：蓮華寺池公園
編集スタッフ：やまだともこ、山田愛、三木友美子、青陰悦子
表紙撮影・冊子・ウェブデザイン：藤田義雄（デザインスタジオ・エフ）
印刷・製本：株式会社共立アイコム

藤枝おんぱく2020 パンフレットの主な配布場所

- 藤枝市内**
- 【藤枝駅北エリア】
(株)まちづくり藤枝(藤枝駅前2-7-26/054-645-1555)
藤枝市観光案内所(藤枝駅前1-1-2/054-647-1144)
 - 【藤枝駅南エリア】
低糖質おやつとコーヒーLocco(藤枝市前島1-4-8/054-636-7575)
 - 【東海道エリア】
藤枝市役所(藤枝市岡出山1-11-1/054-643-3111(代表))
藤枝市民会館(藤枝市岡出山1-11-1/054-643-3931)
大慶寺(藤枝市藤枝4-2-7/054-641-1229)
 - 【蓮華寺池公園エリア】
マツウラコーヒー(藤枝市若王子705-2/090-4851-6132)
 - 【瀬戸谷エリア】
藤の瀬会館(藤枝市本郷876/054-639-0120)
 - 【葉梨エリア】
葉梨西北活性化施設「白ふじの里」(藤枝市北方481-1/054-638-4155)
 - 【岡部エリア】
岡部宿大旅籠柏屋(藤枝市岡部町岡部817/054-667-0018)
岡部総合案内所(藤枝市岡部町岡部29-1/054-667-6060)
- その他**
- 【島田市エリア】
クロスメディアしまだ(島田市日之出町2-3/0547-35-0018)
島田駅前観光案内所(島田市本通1-4788-5/0547-37-1241)
 - 【川根本町エリア】
エコティかわね(川根本町桑野山424-6/0547-58-7000)
川根本町まちづくり観光協会(川根本町千頭1216-21/0547-59-2746)
 - 【焼津市エリア】
焼津市市民活動交流センターくさ〜
(焼津市本町4-14-13/054-631-9301)
一般社団法人 焼津市観光協会(焼津市栄町1-2-14/054-626-6266)
 - 【静岡市エリア】
丁子屋(静岡市駿河区丸子7-10-10/054-258-1066)
静岡市総合観光案内所
(静岡市葵区黒金町49-1(JR静岡駅北口)/054-253-1170)
静岡市静岡駅観光案内所
(静岡市葵区黒金町50(JR静岡駅南口)/054-252-4247)
静岡市清水駅前観光案内所
(静岡市清水区辻1-1-3-103アトラス清水駅前1階/054-367-9613)

藤枝おんぱく事務局
(一般社団法人SACLABO)
〒426-0014 静岡県藤枝市若王子705-2
TEL: 070-5332-3955 (9:00-18:00)
MAIL: saclabo.mail@gmail.com



過去に開催された藤枝おんぱくの写真です。

プログラムカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1-19 20-33 34-44 45-50	51-55 56-67 68-74				4/18 07 12 43	19 05 09 21 22 30 42 46 56 58 68
20 32 46 11 24日まで	21	22 70 71	23	24 43	25 05 07 10 39 43 59	26 09 10 17 21 28 29 39 42 69
27	28	29 05 10 59	30	5/1	2 06 10 59	3 09 10 29 55 58 59 74
4 10 55 59	5 10 59	6 59 65 71	7 64	8 43 70 73	9 04 26 27 43	10 09 13 52 54 72
11 36 38	12 38 70	13 36	14 07	15 02 35 36 40 43 73	16 02 03 10 40 42 43 51 59	17 09 14 22 29 30 34 37 40 57 68 72
18	19	20 05 41 53 66	21 62 70	22 43 45 71 73	23 02 03 06 07 18 24 43 45 59	24 05 09 15 24 44 45 48 53 72
25 61 70	26	27 38	28 33 38	29 43 45 47 73	30 08 10 20 26 31 42 43 45 59 60	31 08 09 16 29 44 45 61 69 70 72
6/1 32 50 5日まで	2	3	4	5 40 43 45 63 67 73	6 01 05 08 19 25 37 40 43 45 59 64 67 70 71	7 08 09 10 23 40 45 49 58 72

藤枝おんぱく2020 目次・開催プログラム一覧

藤枝おんぱくのコンセプト
申込方法・注意事項
目次・プログラム一覧
プログラムカレンダー
ふじのくにの旬を食べてくす
高根白山神社
第六回天下第一開茶会

P.01 藤枝駅前周辺マップ
P.02 蓮華寺池公園周辺マップ
P.03 瀬戸谷周辺マップ
P.04 同部周辺マップ
P.07/P.09 同部周辺マップ
P.13 藤枝市全域マップ
P.17/P.18 これまでのおんぱくを振り返る
P.25/P.26 藤枝駅前周辺マップ
P.27/P.28 蓮華寺池公園周辺マップ
P.29 瀬戸谷周辺マップ
P.30 同部周辺マップ
P.31 藤枝市全域マップ
P.32 これまでのおんぱくを振り返る

食 藤枝の逸品を味わう

「匠の競演」2020! まぐろ×日本酒×役者
新緑の志太泉の蔵元で味わう一日「日本酒講座」
大人の社会見学「おいしい野菜の見分け方」
藤枝北高校 発酵体験教室「発酵8種 志太の発酵定食づくり」
パン屋さんのパン教室 瀬戸谷和紅茶を使ってパンを作ろう
練り切りで、楽しく季節の上生菓子を作ろう!
藤枝産無農薬野菜のバーニカウダとフライパンで焼ける簡単カンパニウ作り
甘い!! 初夏の味覚! プルーベリーの収穫体験
達人と行く! 「藤枝朝ラ」デビューツアー
洋菓子職人に教わるおいしいタルトとアイシングクッキー作り
復活した藤枝名物「ほととぎす漬」を食す「一緒に泣きながら、おいしいお酒を飲もう」
ブランド食材に出会う 同部の山のキノコ&タケノコツアー 4/18
沖繩×藤枝 世界が目指す加工技術に迫る! 杉井清造見学あるくツアー 5/10
有機農園と茶畑にふれる 志太泉酒造見学ツアー 5/17
オリブ加工とハチミツ作り、キクラゲ生産の現場を訪ねる 5/24
究極の稲作農家と高級トマトに出会う1日 5/31
毛刈り体験と、加でこんやくの植付け体験! +BBQ
毛刈り体験と、山羊の搾乳体験! +BBQ
毛刈り体験と、ヤギの車輪工体験! +BBQ
毛刈り体験と、ヤギの車輪工体験! +BBQ

作 藤枝で作る

植物鉢からミニチュアガーデンを作ろう
「古染」という新領域「プレミアムラウジ染」で「古染」と仲良くなれる一日!
静かな時間の中でのたれ体験
友達に自慢したくなるボールネット作り ワークショップ in サッカーのまち藤枝
端車で遊ぼう! オリジナルレザプロテクト作り
人形屋さん de つまみ細工 かわいいくるみボタンを作りましょう!
陶芸で癒しのお土産を作ります!
伝統文化「香道」にふれよう! 天然香料を使った燻香作りと空薫体験
「プランツギヤザリング」花束のように華やかな寄せ植えを作ろう!
幸せを呼ぶ美しいタマムシアクセサリー作り
イ草紐でかわいい椅子作り

茶 藤枝茶のおもてなし

いろいろなお茶の淹れ方と、超簡単おはぎ作り
茶摘みとお茶の新芽を味わおう
「おいしい!」から始まる世界と地域の素敵な繋がりと「お茶編」
新茶の香りに包まれる玉露の里で 五感全てに刺激を受ける。お茶まつり
第六回天下第一開茶会
開茶練習会「まずは体験してみよう!」

巡 藤枝を巡る

焼いて食べよう! 見て学ぼう! 「新句だけの物語」
お米のオーナー募集 種から育ててみませんか?
走り回って今年も田植え交流会 アイガモ農法で無農薬・有機の米作り
生命をいただくありがたみを知る 鶏絞めワークショップ
トントンたたきワークショップ 土のやさしさにふれる「古民家三和土リノベーション」
ツリークライミング、樹上の世界が大好きになります!
知ってる人も知らない人も! 「蓮華寺池公園」を探検しよう!
藤枝のてっぺんで大発見! 「天空のハイキングツアー」
高根白山神社 お神楽の魅力発見ハイキングツアー!!
こだわりの食材と朝ごはん れんげじおガニックマーケット
住まいるエネルギーを小さくする「知恵」を体験から学んで、うれしくなる一日
命・食 巡る藤枝を感じるマクロビ&ヨガ教室
「おいしい!」から始まる 世界と地域の素敵な繋がりと「カレー編」

健 カラダをリフレッシュする

華・緑・池のほとりで朝ヨガ体験
爽快アフリカダンスにトライ☆自分を磨く女性たちの「サビない」私たちの女子会
一度覚えればいつでもできる! 驚きのセルフケア講座
ノルディックウォーキングで無人販売巡り
朝活応援企画! パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)
子育てママ応援企画! よちよち運動遊び&ママリフレッシュ
お寺×音楽×○○○ 東海運音楽祭

W ウェブ限定プログラム

心と体を整えるブタポルワークショップ
お茶商品開発部! 静産大学生と一緒にお茶のパッケージをデザインしよう!

知 藤枝を知る・楽しむ

同部宿大旅館柏屋20周年特別企画! 柏屋バーカッションナイト
蹴球TIME! サッカー×国際交流×東京オリンピック開催を記念して
ふわふわ熱気体験! ドリンク付!
カメラパソコン持参不要! 映像作りワークショップ
旧東海道完歩ユニバーサルウォーキング From Fujikida From 2020
BOZU×BAR 若き僧侶の集う夜
「和事のお稽古」してみませんか? (浴衣で日舞・一開張・真田紐・あずま袋)
ごちゃかい! 藤枝界隈の異業種交流会!
「山シネマ」星空の下でのびのびと上映会
「寺シネマ」お寺は気づきの名画座
「池シネマ」「ちいさないのちの染校」
「駅シネマ」「おいしいコーヒーの真実」

巡 藤枝を巡る

藤枝宿東側の都市伝説を歩く! 今では無きまちの歴史遺産を巡る!
「藤枝の鉄道遺産巡り」S1 軽便・新幹線 地域の鉄道遺産を見ちゃおう! 知っちゃおう!
五感で感じる広幡・同部の石仏サイクリング「美しい石仏と共に自然を感じよう!」
田中城に秘められたパワースポットずまいるウォーキング
タイムスリップ! 1964「記憶をめぐる藤枝宿商店街活性化劇場」

食

藤枝の逸品を味わう

03

大人の社会見学
「おいしい野菜の見分け方」



「ちゃん！」「ぶり！」聞きなれない言葉が勢いよく飛び交う野菜の競り。近寄りがたい藤枝市場の見学も、プロの案内があれば安心。競りに欠かせないのは野菜の見極め。野菜の良し悪しはどこを見ればわかるの？プロがこっそり教えちゃいます。普段のお買物に活かせること間違いなし！「ちよつと早起きして、知らない世界を覗いてみませんか？」

5/16 5/23
6:00-8:00
2,000円(子ども付き
添い自由・旬のセレクト
商品のおみやげ付)定員
7名(最少催行3名)

藤枝中央青果市場/藤枝
市青木2-8-15(8台)
中部国道線「青木一丁目」
徒歩5分



(株)藤枝中央青果
代表 村松弘志
青果一筋30年。野菜ソムリエの
資格を持つ。とにかく食べるこ
とが大好き。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 1週間前まで

04

藤枝北高校 発酵体験教室
「発酵8種 志太の発酵定食づくり！」



私たちは発酵をテーマに活動をしてい
ます。今までに採取した天然糞菌に
よって純米酒を醸したり、酒粕の天然
酵母菌によってペーグルを膨らませる
などの商品を開発してきました。今回
は志太地域の様々な食材を、甘酒・塩
麹・ぬか漬け等、8種類の発酵食品を
使い料理する「志太の発酵定食」づく
りです。「健康と美容に効果がある発
酵食品」を一緒に作りましょう。

5/09 10:00-13:00
※おまけ企画：5/8(金)の
17:00-18:00にプログラ
ムの料理に使う発酵調味料
を仕込みます(希望者のみ)。
希望者は必ず申し込みの際、
備考欄に「調味料づくり参加
希望」とご記入ください。

1,500円(靴のおみやげ
付)定員7名(最少催行
3名)

藤枝北高等学校B棟調理
室/藤枝市都970(8台)
中部国道線「成田山前」
徒歩5分

雨天決行、荒天中止/持
ち物：エプロン、三角巾、
布巾、タッパー



藤枝北高等学校
食品サイエンス部
発酵に関する商品開発や体験教室
を行っています。近年は、遠隔地
域の活性化に取り組んでいます。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 1週間前まで

05

パン屋さんのパン教室
瀬戸谷和紅茶を使ってパンを作ろう



今年も無農薬・無化学肥料で栽培して
いる、瀬戸谷にあるめぐみ茶園の和紅
茶を使ってパンを作ります。前半3回
は自家製酵母を使った和紅茶ペーグル
作りと自家製酵母の起こし方。後半3
回は無添加の生イーストで作る和紅茶
食パンとめぐみ茶園の箕作めぐみさん
にお茶のお話をさせていただきます。ご
希望の回をお選びください。ご参加お
待ちしております。

ペーグル&酵母
4/19 4/25 4/29
食パン&お茶のお話
5/20 5/24 6/06
水曜日 10:00-12:30
土・日曜日 13:30-16:00

3,000円(おみやげ付)
定員5名(最少催行1名)

ブランジェリモザイク/
藤枝市前島3-5(8台)あり(5
台)JR「藤枝」駅南口徒
歩10分

雨天決行/持ち物：三角巾、
エプロン、汚れてもいい靴、
筆記用具、タッパーのよう
なフタ付きの入れ物(酵母
を持ち帰る方)



ブランジェリモザイク店主
坂田和士
ステファンレナ氏に師事。都内
と静岡にて経験を積み、2014
年自店オープン。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 1週間前まで

01 「匠の競演」2020!
まぐろ×日本酒×役者



今年も3人の「匠」が集結します。
魚の目利きに定評のある「魚時會館」
石上幸夫社長が包丁を握り、目の前
でまぐろを解体。その味を引き立て
るのは、地元の銘酒「志太泉」。志太
泉の望月雄二郎社長が日本酒につい
て語ります。そのおいしいところを
ぐいぐい引き出すのが、藤枝出身の「俳
優」石神リョウ！3人の「匠」が織
りなす競演をお楽しみください。

6/06 17:00-19:30
6,000円(定員60名
(最少催行30名))

魚時會館(おさかな亭
2階)/藤枝駅前2-7-2
なし(飲酒を伴うため)
JR「藤枝」駅北口徒歩4
分、または駿河台観「文化
センター前」徒歩2分

グループで参加する場
合、一緒に申し込みを
ください。/飲酒を伴う
プログラムです。未成年
者の参加と車の来場は
できません。



魚時會館
石上幸夫(俳句)、眞理子(役者)
新鮮でおいしい魚はもちろ
ん、地元のお酒と絶妙な
組み合わせがほしい!

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 1週間前まで

02 「新緑の志太泉の蔵元で味わう一日」
「日本酒講座」



瀬戸川上流のほとり、豊かな緑に囲
まれる志太泉の酒蔵で日本酒講座を
開催します。まずは歴史や原材料(酒
米、仕込水などを基礎からいねい
に学び、その後は実際の蔵の中で「日
本酒ができるまで」を体感します。
屋はこだわりのランチとともに、日
本酒と食とのマリアージュを学びま
す。日本酒の楽しさと奥深さにふれ
る一日です。

5/15 5/16 5/23
8:20-16:00頃
5,000円(バス代別途
往復800円)定員6名
(最少催行4名)

JR「藤枝」駅北口ド
ール前/藤枝駅前1-1-1
(原則バスの参加)

雨天決行/お酒のテイ
スティングがありますので、
未成年者の参加と車での
来場はできません/希望
者は日本酒ナビゲーター
の資格が取得可能(認
定料は別途2,500円)



志太泉四代目蔵元
望月雄二郎
SSI認定日本酒学講師。静岡県
清酒造り協会の評議員もやっ
ております。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 1週間前まで

06

練り切りで、
楽しく季節の上生菓子を作ろう!



身近な物や職人が使う三角ペラを使
い、練り切りやきんとんなどの上生
菓子を作ります。春と初夏をテーマ
に生き物やお花、情景をイメージし、
8種類の和菓子を自分で製作して
いただきます。自由に可愛く、美しく
表現してください。お手本を見なが
ら作るので、初心者の方も安心です
よ。自作の和菓子で、春を感じてみ
ませんか。

5/02 5/23
13:00-15:30
3,500円(定員20名
(最少催行5名))

生涯学習センター/
藤枝市茶町1-5-5(8台)あり
志太温泉線「鬼岩寺入
口」徒歩5分

雨天決行/持ち物：ハンド
タオル(2枚)



「自然体験活動」習樹
江川昌之
和菓子と出会い、20年間情熱を
注ぎました。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 1週間前まで

07

藤枝産無農薬野菜のパーニャカウダと
フライパンで焼ける簡単カンパニニユ作り



藤枝市で無農薬・化学肥料不使用の
野菜作りを取り組む「おむすび農
園」と、外も内も美しく心を掛
けるリラクゼーションサロン
「ALPHA KOMOMAI」のお料理
コラボ講座。大切に育てた野菜の特
製パーニャカウダと、フライパンで
焼ける簡単手ごねカンパニニユのレ
シピを伝授。自然素材の心地よい空
間でおいしい時間を楽しみたいよう

4/18 4/25 5/14
5/23 6/11 6/20
10:30-12:30
1,500円(定員10名
(最少催行2名))

納得住宅工房(株)藤枝店/
藤枝市前島3-12-43
あり/駅南循環環左衛
門線「駅南循環大洲小学
校前」下青島「徒歩2分

「心と体が喜ぶ暮らし」をテ
マに家族とお家で楽しめる「コ
ト・モノ」をご提案。



ALPHA KOMOMAI
杉山愛香
納得住宅工房(株)藤枝店
店長 中野昭博

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 2日前まで

08

甘い!! 初夏の味覚!
ブルーベリーの収穫体験



朝比奈川のほとりで、初夏の香りが
広がるブルーベリーの収穫体験がで
きます。志太水系のきれいな井戸水
を使用し、甘みが強く大粒の品種を
厳選して育成しています。6、7月
は、酸味が少なく甘みの強い品種「オ
ニール」がおすすすめ!食べ放題(3
時間)十持ち帰りパック(200g)
で、お腹も心も満腹の時を過ごし
ませんか。

5/30 5/31 6/06
6/07
①10:00-②13:00-
おんぱく期間以降6月中の土日
も開催

大人1,500円/小学生
~中学生1,000円/幼児
無料(定員5名(最少催行
2名))

藤枝ブルーベリー狩り園/
藤枝市飯宿790(8台)あり
(5台)中部国道線「藤枝
市岡部支所前」徒歩10分

雨天中止/持ち物：帽子、
汗拭きタオル



藤枝ブルーベリー狩り園
店主 中野高明
1年中ブルーベリーのことを考
えているブルーベリー職人。

申込先 090-3562-0335(中野:問い合わせもOK)
申込締切 前日まで

09

達人と行く!
「藤枝朝ラー」デビューツアー



全国でも珍しい、朝からラーメンを
食べる藤枝の「朝ラー」文化。夜明け
前から働く茶商が朝食代わりにラ
ーメンを食べたことが始まりだとか。
さっぱり醤油味の志太系、とんこつ、
元フレンチシェフの創作など種類も
さまざま。どこに行くかは案内人の
気分次第!?朝ラーを知り尽くした
男・石間健司とおいしいラーメンを
食べに行きませんか。

4/19 4/26 5/03
5/10 5/17 5/24
5/31 6/07
8:00-9:00

ラーメン代+500円
定員3名(最少催行1名)

藤枝市内/集合場所
が開催日より異なりますので申し込み後
にご連絡します。



藤枝朝ラー文化研究会
事務局長 石間健司
2010年、有志とともに研究会
を発足。朝ラーの研究、カップ
麺等の商品開発を行う。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
070-5332-3955(藤枝おんぱく事務局)
申込締切 1週間前まで

10

洋菓子職人に教わる
おいしいタルトとアイシングクッキー作り



藤枝市にある洋菓子店で行う体験プ
ログラム。旬のフルーツを使ったタ
ルト(5号)か、アイシングクッキー
作りのどちらかをお選びください。
アイシングは小学生から参加可能
用意された生地を伸ばして、型を抜
いて焼きます。クッキーが焼けたら
デコレーションしてみましょう。お
みやげ付のおいしくてお得なプログ
ラムです。

タルト
4/25 4/26 5/16 5/30 6/7
アイシングクッキー
4/29 5/2 5/3 5/4 5/5
10:00-13:30

タルト4,800円、アイシ
ング4,000円(税別)定員
タルト5名(最少催行3名)
アイシング4名(最少催行3
名)

メゾン・ド・パティスリ
ー・ヨシノ/藤枝市緑町
21-24(8台)あり/志太温泉
線「藤枝市役所」徒歩10分

雨天決行/持ち物：エプロ
ン、タオル、持ち帰り容器、
筆記用具、汚れてもいい
服装



吉野一樹
【アンテラス】杉本シェフとジャ
ンポール・チェボア氏に師事。
2003年に自店オープン。

申込先 054-644-8688(メゾン・ド・パティスリー・ヨシノ)
申込締切 5日前まで
※キャンセルは3日前まで

11

復活した藤枝名物「ほととぎす漬」を食す
一緒に泣きながら、おいしいお酒を飲もう!



「藤枝おんぱく2015」をきつつか
けに復活した「ほととぎす漬」。大
の男も涙すると言われる藤枝名物「ほ
ととぎす漬」を、今年もじっくり味
わいましょう!おんぱく期間中「ほ
ととぎす漬セット」をはじめ、特別
メニューをご用意。4月20日、24日
のほととぎすウィークは、日替わり
でお楽しみイベントあり。一緒に泣
きながら、おいしいお酒を飲もう!

ほととぎすウィーク
4/20-4/24
17:30-23:30
「特別メニュー」は、おんぱく
期間中注文できます。

詳細は、藤枝おんぱく公
式ウェブサイトをご覧ください。
随時ご来店ください。
確実に食べていただく
ためには、事前に席と特別
メニューのご予約をお勧め
します。

おもひて横丁 藤枝市場~/
藤枝市駅前2-8-2 沖ビル1F
なし(公共交通機関を利
用ください)JR「藤枝」駅
北口徒歩4分



「チームほととぎす」
日本酒を愛するおいしいものハ
ンター。

申込先 054-646-8877(おもひて横丁 藤枝市場~)
申込締切 随時



人と農・自然をつなぐ会



志太泉酒造



ガイドコバル

14 有機農園と茶畑にふれる 志太泉酒造見学ツアー



貸切バスツアー

椿邸 (人と農・自然をつなぐ会/農家民宿)

茶産地である瀬戸谷地区の魅力をより多くの皆さんに知ってもらうために、古民家をリノベーションした農家民宿。自然豊かな瀬戸谷を満喫する。

有機の里さんかく山の里

「有機の里」として知られる藤枝市助宗地区で、お茶・みかんを生産する大家さんを中心としたグループ。志太泉酒造で醸す地産地消の藤枝地酒「藤枝誉富士」に使う、酒造好適米「誉富士」を生産している。

志太泉酒造

静岡県の蔵であることに強いこだわりを持ち、県内に70%出荷。静岡の風土や食に合うお酒を目指している。爽やかな吟醸香と、飲みやすさの中に深い旨みやかすかな渋みが融合した酒質を志向し、余韻よりもキレを重視した酒造りを行っている。地元愛が強く、地元の酒米を使った「藤枝誉富士」等を醸している。

ガイドコバル

*旬のある和牛。短角牛の希少な赤身肉と地元産食材で作るオリジナル料理を藤枝の地酒や国産ワインに合わせて楽しめるお店。

藤枝駅

5/17 12:30 出発!
SUN ~20:00

料金 7,500円
交流会費用を含む。交流会は食事+ドリンク2杯付
定員 20名
集合 藤枝駅「北口」ロータリー
申込 (株)シグマ観光サービス ☎054-272-0111
備考 雨天決行

藤枝駅まで徒歩3分



クレアファーム 藤枝農場



秋山養蜂 蜂蜜



そば処 かわかつ

15 オリーブ畑とハチミツ作り、キクラゲ生産の現場を訪ねる



公共バス+歩くツアー

藤枝駅

クレアファーム 藤枝農場

静岡県は今や香川県を凌ぐオリーブの一大産地。それを牽引するのがクレアファーム。世界的なオリーブオイルの大会で入賞を果たすなど、高品質なオイルは一流シェフも絶賛。2020年本格搾油がはじまる藤枝市仮宿のオリーブ畑にお邪魔。

秋山養蜂

戦前から続く藤枝市を代表する養蜂家。地元で採蜜した蜂蜜の盛り売りもしている。はちみつはエジプト時代からの健康食品。当主のミツバチ秘話は一度は聞いておきたい。

きのこの桑屋

県内でも珍しい菌床栽培の「キクラゲ」を生産する農家。その味わいはキノコ好きから好評。

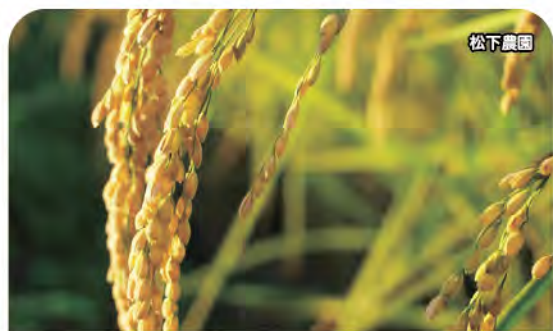
そば処 かわかつ

静岡地酒と地元産食材を大切に、形にとられない料理が自慢のお店。創作和食とお蕎麦の饗宴が楽しめる。メは蕎麦でいかが?

藤枝駅まで徒歩1分

5/24 12:30 出発!
SUN ~20:00

料金 7,500円
交流会費用を含む。交流会は食事+ドリンク2杯付
定員 20名
集合 藤枝駅「北口」ロータリー
申込 藤枝おんぱくWEBサイト
問合せ 藤枝おんぱく事務局 ☎070-5332-3955
備考 雨天決行



松下農園



トマト共和国 河原崎農園



和楽たすく

16 究極の稲作農家と高級トマトに出会う1日



貸切バスツアー

藤枝駅

松下農園

仕事も趣味も米作りと言い切る、世界に誇る米農家。冬季は日本酒造りも手伝う。自身の名前を冠した「喜久酔純米大吟醸「松下米」」は日本酒ファン憧れの的。著書「ロジカルな田んぼ」がある。

トマト共和国 河原崎農園

キラキラピカピカなミニトマト「プチルージュ」生産農家。可愛くておいしいトマトを堪能しよう。

和楽たすく

旬の魚と地元産の季節の野菜を中心とした和食のお店。食材は静岡産・藤枝産にこだわり、素材を活かした優しい味付けを心掛けている。

藤枝駅まで徒歩10分

5/31 12:30 出発!
SUN ~20:00

料金 7,500円
交流会費用を含む。交流会は食事+ドリンク2杯付
定員 20名
集合 藤枝駅「南口」ロータリー
申込 (株)シグマ観光サービス ☎054-272-0111
備考 雨天決行

春のめぐみを頂きます! 藤枝の旬の食と農園や酒蔵をめぐるツアー

JR 藤枝駅発!!

旬の会 IN 藤枝おんぱく 2020

藤枝市には高品質で個性的な食材がもりだくさん。全国的に評価の高い実力酒造藤枝四蔵、静岡新ブランド牛肉「しずおか和牛」、世界が認めるブランド鶏「ブレノワール」、人気沸騰「玉取茸」、沖縄産・藤枝発の海ブドウなど、まさに食材の宝庫です。視察研修、そして生産者を囲んでの交流会を楽しみます。ぜひみなさんと藤枝の「旬」を食べ尽くしましょう!

ツアーの趣旨

藤枝産食材のすばらしさを実感。地産地消を推進。各生産者を訪れ、共に食す幸せ。地産の食材を大切にしてお店で生産者と共に語り合う。各回地酒でカンパイ!!

お知らせ

たくさん歩きます!! 動きやすい服装、シューズでご参加を。各所でお買い物もしくは食材の注文ができます!! 藤枝ファンと「食」を通じた交流の輪を広げるため、「食」に関心のある方歓迎!!

企画主催

ふじのくに旬を食べ尽くす会&しずおかさんち



ヤギーズファーム



静岡県の素晴らしい食材を皆さんに知ってもらうために活動する食大好き軍団

協力 一般社団法人SACLABO 旅行主催 (株)シグマ観光サービス

静岡県知事登録 第2-455 (株)シグマ観光サービス 総合旅行業務取扱管理者 伊藤 勝次

静岡市葵区御幸町8-1 ☎054-272-0111 営業時間 平日9:00~18:00



玉取杉山農園



アグリダイニング グランマッシュ

12 ブランド食材に出会う 岡部の山のキノコ&タケノコツアー



貸切バスツアー

藤枝駅

玉取杉山農園

静岡県産品評会 農林水産大臣賞 受賞・杉山名人のお話

村越農園

手入れの行き届いた竹林はマイナスイオンがいっぱい。県内外の一流シェフが惚れ込むタケノコを掘ってその場で味わう贅沢体験。

アグリダイニング グランマッシュ

昨年末にオープンした生産者自らが腕を振るうお店。自慢のシイタケをふんだんに使った各種料理が人気。まさに生産から消費まで農家発の味を食べ尽くそう。村越農園のタケノコをはじめ、藤枝産食材多数。

4/18 12:30 出発!
SAT ~20:00

料金 7,500円
交流会費用を含む。交流会は食事+ドリンク2杯付き
定員 20名
集合 藤枝駅「北口」ロータリー
申込 (株)シグマ観光サービス ☎054-272-0111
備考 雨天決行

藤枝駅まで徒歩1分

13 沖縄 世界が目指す加工技術に迫る! 藤枝 杉井酒造見学あるくツアー



あるくツアー

藤枝駅

西光エンジニアリング

世界に誇る藤枝の中小企業、伊勢志摩サミットで紹介された乾燥技術は世界の注目の的。その技術にふれてみよう。驚きのドライフルーツを体験しよう。

沖友

沖縄宮古島発・藤枝育ちの海ブドウ育苗施設で海ブドウづくりに挑戦!!

杉井酒造

素材を活かす昔ながらの造り(生酛づくり、山鹿づくり)を得意とする蔵元。静岡地酒にあって特異な輝きを放っている。

鼓童

地産地消にとことんこだわる隠れ家居酒屋。藤枝産有機野菜、焼津港の鮮魚、奥大井のジビエ等、日替わりメニューが自慢。

5/10 12:30 出発!
SUN ~20:00

料金 7,500円
交流会費用を含む。交流会は食事+ドリンク2杯付き
定員 20名
集合 藤枝駅「南口」ロータリー
申込 藤枝おんぱくWEBサイト
問合せ 藤枝おんぱく事務局 ☎070-5332-3955
備考 雨天決行/予定歩数1万歩!!

藤枝駅まで徒歩3分



西光エンジニアリング

沖友



杉井酒造

鼓童

4/19 4/26
10:00~15:00

大人 3,000円(高校生以上)、子ども 2,000円、小学生未満無料/昼食、おみやげ付(大人のみ) 定員 20名(最少催行 10名)

BBQハウスシャワー/藤枝市岡部町五取 1095-5 あり(15台) 朝比奈線「玉取」徒歩 10分

荒天中止/持ち物:汚れてもいい服装、軍手、包丁、各自飲み物。食事メニュー:竹の炭火焼・箸二飯を始め、BBQメニューをお楽しみください。



村越大河・美沙都(菊農家)
BBQハウスシャワーを運営しています。夏には、川の家びつたんこも!

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-5608-4547(村越)

申込締切 1週間前まで

全5回のプログラムです

4/19 5/17 7/05
10/04 11/08
13:00~15:30

全5回で中学生以上 4,000円(玄米2kg付)小学生 2,000円※玄米が付くのは中学生以上のみ 定員 30名(最少催行 5名)

西北ふれあい広場/藤枝市北方 544 あり

雨天順延(前日に連絡します) 持ち物:タオル、飲み物、長靴、汚れてもいい服装



山口農園 山口文隆
藤枝市内で農業と化学肥料を使わず、野菜とお米を育てています。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-6233-0992(山口)

申込締切 3日前まで



地域未来牽引企業

素材の色彩・風味をそのままにドライ、省エネ乾燥を実現。
マイクロ波減圧乾燥機
西光エンジニアリング株式会社
代表取締役 岡村邦康
〒426-0041 藤枝市高柳3丁目30-23
TEL 054-636-0311 / FAX 054-635-5005

21

「焼いて食べよう! 見て学ぼう!」
「新旬たけのこ物語」



岡部朝比奈の特産物でもある筍について学ぼう! 近くの竹林を散歩して筍の観察をしたり、竹の器を作ったり、筍の水煮作りやBBQで朝比奈産の食材を使った食事を楽しんだり、今が旬の筍をご堪能いただけます。自然の中で春の訪れを感じながら、竹にふれあえる食と学びの1日コース。当日作る水煮筍は、おみやげとしてお持ち帰りいただけます。

環

地域環境の大切さに気づく

5/30 15:00~18:00

1,500円(カミアカリ 試食付) 定員 20名(最少催行 10名)

松下さんの田んぼ付近/藤枝市青南町 4-15-6 あり 駅南循環線左衛門線「ふれあい広場」徒歩 8分

雨天決行/お問合せ先: 070-5332-3955(藤枝おんぱく事務局)



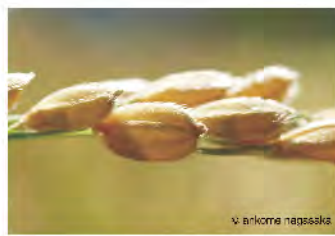
松下明弘(左) 全国初! 産米「山田錦」の有穂無農薬栽培に成功。
長坂深崎(右) 武蔵野美術大学卒。四代目安東米店店主。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト

申込締切 3日前まで

20

選択の自由! それぞれの「はたらく」を考える 稲作農家×米屋 コメトークIV



「日本一の稲オタク」とされる稲作農家・松下明弘と、モットーは「田んぼからお茶碗まで」の米屋・長坂深崎がお送りするトークライブ。今回は稲作やものづくりなどあらゆる「はたらく」在り方をテーマに、トークセッションしていきます。農業だけではなく、あらゆる分野の人が楽しく学べるプログラム。松下さんの田んぼ見学、「巨大胚芽米カミアカリ」の試食あり。



宮古島生れ、藤枝出荷
沖反瀬河湾深層水海ぶこっ
ふじんだの海ぶどう

株式会社 沖友
藤枝市高柳 3-30-23
TEL:054-636-3700
E-mail:okiyu@ca.thn.ne.jp
*業務用の取り扱いも可能です。

ヤギーズファームに集合!

羊の毛刈り体験と自然体験

+ 地産食材 BBQ

旬の会 IN 藤枝おんぱく 2020

17 毛刈り体験と、畑でこんにやくの植付け体験! + BBQ

4/26 10:00集合! ~15:00
SUN

料金 5,000円 (体験・BBQ費用・保険料を含む) 小学生半額・未就学児無料

定員 20名
集合 もうもうBBQ 駐車場(藤枝市潮663)
申込 藤枝おんぱくWEBサイト

内容
・羊の毛刈り体験
・こんにやく植付け体験など

備考 雨天決行 飲み物持ち込み可能。動きやすい服装、シューズでご参加ください。

・しずおかさんちBBQ

18 毛刈り体験と、山羊の搾乳体験! + BBQ

5/23 10:00集合! ~15:00
SAT

料金 5,000円 (体験・BBQ費用・保険料を含む) 小学生半額・未就学児無料

定員 20名
集合 もうもうBBQ 駐車場(藤枝市潮663)
申込 藤枝おんぱくWEBサイト

内容
・羊の毛刈り体験
・山羊の搾乳体験など

備考 雨天決行 飲み物持ち込み可能。動きやすい服装、シューズでご参加ください。

・しずおかさんちBBQ

19 毛刈り体験と、ヤギの革細工体験! + しずおかさんち弁当

6/6 10:00集合! ~15:00
SAT

料金 5,000円 (体験・昼食費用・保険料を含む) 小学生半額・未就学児無料

定員 20名
集合 もうもうBBQ 駐車場(藤枝市潮663)
申込 藤枝おんぱくWEBサイト

内容
・羊の毛刈り体験
・山羊革細工体験など 講師:レザーパーク

備考 雨天決行 飲み物持ち込み可能。動きやすい服装、シューズでご参加ください。

・しずおかさんち弁当



いのちの楽校
地球を学ぶ、地域で学ぶ、楽しい授業がギュッと詰まった「いのちの楽校」。この「いのちの楽校」のひとコマを切り取った、小さくも楽しく学び多き授業を蓮華寺池公園で開催中！情報は、Facebook「藤枝市地域おこし協力隊 / fujeda shizuoka」をご覧ください。

4/20 ①土用編
6/01 ②夏編
9:30~14:00 (9:00~受付)
¥4,000円(定員7名 (最少催行4名))

ASUHA 2F Relaxation & Yoga kamala / 藤枝市若王子1-481-4 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩8分

雨天決行 / エプロン、三角布、マイ箸、まな板、包丁、動きやすい服装

川根マクロビオテック代表 柳原由実子
Relaxation & Yoga kamala 寺島祥子

32 命・食 巡る暦を感じるマクロビ& ヨガ教室



巡る暦。巡る食。そして、繋がれていく命。自然と人の繋がりを、食とヨガを通して感じる気づきの教室！内・外、両側から体をいたわる贅沢な時間を一緒に過ごしましょう！

①土用編は、自律神経を整え、リンパの掃除をヨガと食事で。
②夏編は、発汗作用を促すヨガ、心の負担を減らす食事をご紹介します。

4/26 **5/03** **5/17** **5/31** 9:30~13:00

大人2,000円、小中高生1,000円 ※昼食なし。別途注文可。定員20名 (最少催行2名)

蔵田観光駐車場 / 藤枝市瀬戸ノ谷9718 あり
バスご利用の方はウェブサイトをご覧ください。

雨天時は蔵田公民館で、ビデオ上映会 / 歩きやすい服装、水筒、タオル、筆記用具。片道約2kmを約1時間歩きます。

神楽保存会若手メンバー 勝治 伸也 (しょうじしんや)
2017年から舞の練習を開始し、3年経過。偉大な先輩方に教えてもらいながら奮闘中。神楽の魅力を皆さんに伝えたいと思います。

藤枝おんばく公式ウェブサイト ☎090-7436-2966 (勝治)



29 高根白山神社 お神楽の魅力発見ハイキングツアー!!

藤枝市の最高峰である高根山に鎮座する高根白山神社では、毎年10月29日に祭典が行われ、古代神楽奉納をします。太鼓や笛に合わせて舞う神楽は、12の演目が伝承されています。静岡県の無形民俗文化財に指定されている古代神楽を、神楽保存会の若手メンバーと一緒に学びましょう。蔵田観光駐車場に集合し、高根白山神社まで歩いて向かいます。

5/09 **5/30**
①11:00~12:30
②13:30~15:00

¥2,500円(定員14名 (最少催行5名))

蓮華寺池公園内青年の森 / 郷土博物館から徒歩約30分。山頂の古墳広場の手前が青年の森です。
あり 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩約35分

雨天中止 (前日の18時決断) / 持ち物: バンダナ巾着、帽子、濡り止め付き手袋、水筒 / 服装: 動きやすい格好

ツリークライミング ジャパン オフィシャルインストラクター 望月 治

藤枝おんばく公式ウェブサイト



26 ツリークライミング、樹上の世界が大好きになります！

春を迎え、眠っていた木が目覚まし、大きく背伸びをする様に木は枝にたくさんの春色の葉を広げます。降り注ぐ太陽が木を元気にし、心地いい風が葉を揺らすと木はキラキラ光って見えます。木の1年が始まるこの時期に春の青空を目指して木に登り、樹上の世界を体験してみませんか？ 樹上の世界は、本当に優しくて心地いいんですよ。

6/07 10:00~16:00

大人1,500円、子ども(小・中学生)500円、昼食付(定員50名)

オフグリッド・ハウス / 藤枝市滝沢1417 あり (20台) 藤枝駅ゆらく線「中山」徒歩15分

雨天中止 / 汚れてもいい服装、着替え、タオル、帽子、水筒

ちいっとらっつ農舎・杵塚歩 ポラーノ農園・鷲野浩之
多様な、地域、持続可能、伝統の手仕事、子どもの未来を大切に農を通して繋がります。

藤枝おんばく公式ウェブサイト ☎090-8188-0808 (杵塚)



23 巡り巡って今年も田植え交流会 アイガモ農法で無農薬・有機の米作り

日本に伝わる昔ながらの農法を若い世代が受け継いで11年。「アイガモ農法」は、田んぼでアイガモを放し飼いにし、稲を育てる農法です。アイガモが雑草や害虫を食べ、糞は有機肥料になるため、農薬や除草剤、化学肥料は一切使用しなくても稲が力強く育ちます。農業を通して、自然と調和した食や暮らし方、環境を体験していただきます。子どもも参加大歓迎です。

5/28 10:00~13:00

¥3,000円 (材料費込み、おみやげ付) 定員10名 (最少催行3名)

ASUHA 2F Relaxation & Yoga kamala / 藤枝市若王子1-481-4 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩8分

雨天決行 / エプロン、三角布、マイ箸

ア・テ・スエ! 柿崎裕乃
「オウム食堂」エイミーのカレー師 石山詠美子

藤枝おんばく公式ウェブサイト ☎080-5112-4153 (三木) fujeda shizuoka 藤枝市地域おこし協力隊

33 「おいしい!」から始まる 世界と地域の素敵な繋がりが「カレー編」



「フエアトレード」って聞いたことありますか？ 知ってる人も知らない人も。みんなでおいしいものを食べて、世界や地域と繋がる体験をしてみませんか？ 「カレーの壺」と有機無農薬野菜を使ったおいしいカレーの作り方、フエアトレード商品を通してフエアトレードを楽しくおもしろく学びます。

4/19 **5/17** 7:00~10:00

入場無料 / 予約不要

日本料理あずま駐車場 / 蓮華寺池公園ポート乗り場前 / 藤枝市若王子705-2 あり 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分

小雨決行、荒天中止 / マイバック、マイ皿、マイ箸をご持参ください。

れんげじオーガニックマーケット実行委員会
持続可能な社会の実現に向け、食や農の安全性やおいしさ、価値観を共有します。

藤枝おんばく公式ウェブサイト



30 こだわりの食材と朝ごはん れんげじオーガニックマーケット

毎月第3日曜日に行なわれ、季節ごとの旬を感じる「れんげじオーガニックマーケット」。農作物やスイーツ、雑貨など、こだわりの品物を揃える約30店舗が並びます。それぞれの商品に詰まった想いや「ストーリー」を作り手に直接聞きながら、春のお買い物を楽しみましょう。農家さんの野菜をその場で味わえる朝ごはんも人気です。

5/09 10:00~12:30

¥500円(終了後におむすび付)未就園児は無料(おむすびは付きません) 定員10名 (最少催行1名)

蓮華寺池公園内マツウラコーヒー前 / 藤枝市若王子705-2 あり 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分

雨天中止 / 歩きやすい靴・服装、タオル、飲み物、おやつ / 蓮華寺池公園の池のほとりを出発し、お姫平や古墳群を休憩を取りながら3kmほど歩きます。 / 未就園児から参加可能です。

山田 愛
「白子」劇場で演劇活動を続けながら、おんばくスタッフもやっています。
やまだともこ
体を動かすことが大好きです。

藤枝おんばく公式ウェブサイト ☎070-5332-3955 (お問合せのみ)



27 知ってる人も知らない人も! 「蓮華寺池公園」を探検しよう!

藤枝市のセントラルパークとも言われる蓮華寺池公園。池周辺のお散歩だけでなく、実は山の上にもおススメの場所がたくさんあります。古墳群やお姫平などの歴史ある場所のほかに、アスレチックや健康器具も設置されています。新しい発見ができるかもしれません。公園内に事務所を構える藤枝おんばく事務局のスタッフと一緒に探検してみませんか。

5/23 **5/24** 9:00~15:00

¥3,000円 (大人1名につき鶏1羽、捌いた肉はお持ち帰りいただけます。2人目以降は鶏なし参加費のみで1,000円) 子も無料 定員10組または10羽分

オフグリッド・ハウス / 藤枝市滝沢1417 あり (20台) 藤枝駅ゆらく線「中山」徒歩15分

雨天延期 / 汚れてもいい服装、昼食は一品持ち寄り(ご飯と味噌汁、飲み物はご用意します)、捌いた肉を入れるタッパー、カジップブロック、まな板、肉用包丁、バットまたはワウル

ポラーノ農園・鷲野浩之
ちいっとらっつ農舎・杵塚歩
農薬や化学肥料を使わず、米、大豆、小麦、野菜、みかん、自然卵を生産しています。

藤枝おんばく公式ウェブサイト ☎090-8188-0808 (杵塚)



24 生命をいただくありがとうございます! 鶏絞めワークショップ

自分の手で鶏を絞めて解体し、肉として食べるまでを体験するワークショップです。鶏の温かい体温とドクドク感じる心拍、自らの手の中でその体温がなくなっていく、心拍が弱くなっていく感覚を体験していただきます。生き物の生命をいただくありがたみを知り、食べるということ、生きるということを改めて見つめ直してみませんか。

いのちの楽校
地球を学ぶ、地域で学ぶ

2020年7月5・12・19日 開催予定!!
蓮華寺池公園

主催: いのちの楽校実行委員会
協力: EVHAオーガニックキャンプ川根 (8/22・23) Love Farmers Conference 静岡オーガニックフェスティバル
https://saclabo.wixsite.com/inochinogakkou

詳細はウェブまたはFacebook
いのちの楽校

5/30 10:00~12:00 14:00~16:00

大人500円 / 子ども300円 (小学生4年生以上) 定員10名 (最少催行3名)

青藜家はほーむす / 藤枝市青南町2-8-7 あり 駅前南循環左衛門線「青南町四丁目坂本医院前」徒歩2分

雨天中止 / スマートフォン(あれば)、タオル(足湯体験用)、筆記用具、1年間の電気・ガス・灯油の使用量明細 (できれば)

寺坂 廣 / 太田 治幸 小坂 慎記
暮らし省エネマイスター取得のスタッフです (一般社団法人 Forward to 1985 energy life)

藤枝おんばく公式ウェブサイト ☎054-636-6611 (青藜家はほーむす)



31 住まいのエネルギーを小さくする「知恵」を体験から学んで、うれしくなる一日

小学4年生以上のお子さんとその家族を対象に、住まいで使用するエネルギー量を減らす知恵を学びます。具体的に、家で使うエネルギーの昔と今を体験したり、ソーラー発電をためて使う仕掛けにふれます。また、太陽光でホットキー作りや停電に役立つ知恵を学ぶなど、全部で11の体験を行います。スマホで我が家のエネルギーチェックもできます。

4/26 9:30~15:00

高校生以上1,000円、小中学生500円、小学3年生以下は保護者同伴してください(幼児無料) 定員15名 (最少催行5名)

蔵田観光駐車場 / 藤枝市瀬戸ノ谷9718 あり
バスご利用の方はウェブサイトをご覧ください。

動きやすい服装、運動靴、水筒、着替え。約10kmの東海自然道を歩きます。※急な斜面の登山道も歩きます。開催は安全に考慮して前日の18時までにご連絡します。

藤枝市地域おこし協力隊 能津遊来 (のづゆうき)
のどかな自然と温かな人が集う蔵田で暮らす野性人みんなが笑って心も身体も幸せな1日を!

藤枝おんばく公式ウェブサイト



28 藤枝のてっぺんで大発見! 「天空のハイキングツアー」

藤枝一標高が高い高根山。その麓で暮らす人達の真心にふれあう春のハイキングに出かけませんか? 蔵田の緑園茶屋をスタートし、県下一の滝や大木、高根白山神社を巡ります。昼食は山頂で地元産の恵みいっぱいの手作りお弁当に舌鼓。山々を眺めながら、おばあちゃんがつく緑園がゴール。自慢のお茶とおやつで心安らぐ山の一日を過ごしましょう。

6/06 9:00~16:00

¥3,000円(昼食付) 定員20名 (最少催行10名)

でえあん / 藤枝市藤枝5-4-34 中部国道線「藤枝5丁目」徒歩3分

雨天決行 / 動きやすい服装、汚れてもいい服装でお越しください。

sora_niwa 伊久美造園 伊久美和秀
2003年から11年の下積みを経て2014年独立。自然素材にこだわり、庭に景色劇を行っています。

藤枝おんばく公式ウェブサイト



25 トントントンたたくワークショップ 土のやさしさにふれる「古民家三和土リノベーション」

三和土とは、土・砂利などに消石灰とにがり混ぜて練り、塗ってたたき固めたもの。3種類の材料を混ぜ合わせることで「三和土」と書きます。古民家の土間の床などに使われます。なんだか懐かしくて土の温かみを感じる風合いです。今回はリノベーション物件の広間を使って、実際に作ってみましょう!

5/11 5/13 5/15

11:00~12:00
13:00~14:00
14:20~15:20

¥1,000円 定員各回1名(最少催行1名)

かいらハウス / 藤枝市前島2-2-5 JR「藤枝」駅南口徒歩5分

雨天決行 / 腕、足が自由に動かせる服装



36

静かな時間の中ではた織体験

木のぬくもりがあふれる静かな空間で、昔ながらの「はた織機」を使い、はた織体験をしませんか。あらかじめ用意されている材料の中から横糸を選び、すでにセットされている縦糸に、指導のもとにはた織りを行っていきます。製作するのは、体験者のオリジナルリネアを活かした敷物(18cm×20cm)です。作品は後日お渡しします。



かいらハウス代表 今野有子(こんのともこ) 原場所「かいらハウス」を運営するなかで、はた織体験をとおして交流の輪を広げたいと考えています。

申込先 ☎054-689-1118(かいらハウス)

申込締切 3日前まで

5/17 5/06

10:00~12:00

¥500円(保険代込、軽食付) ボールネット1つ分の料金です。定員10名(最少催行1名) ※小学校低学年以下のお子様は保護者の方のお手伝いをお願いします。

藤枝総合運動公園 中央広場 / 藤枝市原100 あり(第1駐車場をご利用ください) 藤枝駅南口徒歩10分

雨天決行 / 持ち物: ボール(サッカーボール以外でもOK! 大きさに合わせて作れます)、室内履き



藤枝市地域おこし協力隊 三野玄太(さんのげんた) 2019年10月より、サッカーを核としたまちづくりに取り組んでいます。

申込先 ☎090-6757-1318(三野)

申込締切 3日前まで

5/11 5/12 5/27

5/28 10:00~12:00

¥2,800円 定員5名(最少催行2名)

レザーパーク / 藤枝市五十海3-12-74 あり(2台) 葉栗線、または五十海大住線「五十海」徒歩2分

作業しやすい服装 / 持ち物: 色えんぴつ



革職人 KAZU 東京、横浜の革職人のもとで基礎を学びその後独学でオリジナル作品を展開中。

申込先 ☎050-3573-5969(レザーパーク)

申込締切 3日前まで



藤枝で作る

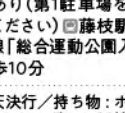
5/17 5/17

9:30~11:30
13:30~15:30

¥3,000円 定員15名(最少催行1名)

藤枝市陶芸センター / 藤枝市瀬戸ノ谷1706-1 あり 藤枝駅南口徒歩2分

雨天決行 / 汚れてもいい服装、持ち物: タオル



藤枝市陶芸センター館長 前田直紀 国内外で活動する陶芸家。楽しくて新しい講座を開発しています。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎054-639-0148(藤枝市陶芸センター)

申込締切 5日前まで

5/15 13:00~20:00

展示 13:00~20:00

ワークショップ 13:00~

ヴァイオリン講座 18:30~

ミニコンサート 19:00~

¥1,000円 定員10名(最少催行1名)

藤枝市民会館ロビー / 藤枝市岡田山1-11-1 あり

中部国道線「千才」徒歩10分、または志太温泉線「藤枝市役所」徒歩2分

雨天決行 / 駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。また、お車でお越しの際はできるだけ乗り合わせでご来場ください。

藤枝市民会館 / 菅根国征 古の弦楽器工房 / 久野文彰

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎054-643-3931(藤枝市民会館)

申込締切 3日前まで

34

植木鉢からミニチュアガーデンを作ろう



年に1度の人気の講座! 植木鉢やミニバケツが可愛い箱庭に! 陶芸で作るお家や、多肉植物を組み合わせるだけで自分だけの庭が完成★ 植木鉢を割り、かけらをつなぎ合わせれば階段やエントランスになります。こびとが出て来そうなガーデン作りを誰でも簡単に。小物や多肉植物選びも楽しいよ!



藤枝市陶芸センター館長 前田直紀

国内外で活動する陶芸家。楽しくて新しい講座を開発しています。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎054-639-0148(藤枝市陶芸センター)

申込締切 5日前まで

35

「古楽という新領域」プレミアムラウンジ奏で「古楽器と仲良くなれる一日」



「く」の弦楽器工房」と静岡古楽コンソート「NORCA SORCA」による「古楽器と仲良くなれる一日」。弦楽器の製作工程や古楽器の展示・試奏や、木工のワークショップ(有料)、古楽器とモダンヴァイオリンの講座などを行います。パロック・ヴァイオリン奏者・丹沢広樹氏と「NORCA SORCA」によるミニコンサートもお楽しみください。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎054-643-3931(藤枝市民会館)

申込締切 3日前まで



おたかねさんをあらく

樹齢700年の鼻崎の大杉が、「よく来たね」と迎えてくれる。高根白山神社への参道の入り口。大木の横に広がる山の茶畑は美しく、春を待ちわびて顔を出したお茶の新芽は、鮮く緑色。春、山の小さなのちが踊る空気の中で、お茶摘みが始まっています。お茶摘みを眺めながら、シネネネとした山道を登っていくと、遠くには富士山。さらに登って行くと、爽やかな風が吹き抜け、山特有の静かな空気に変わったところで高根白山神社に到着しました。標高877mの高根山の中腹にあるこの神社は、藤枝市を流れる瀬戸川の水源聖地。神社の両側には水枯れしない泉が湧き、このご神水が志太平洋を潤したと伝えられ、瀬戸川流域を中心に農業の神様、豊漁、縁結びの神様として大切に信仰されてきました。毎年10月29日には、古代神楽が奉納されています。この古代神楽は、中部の山間部に分布している駿河神楽の1つ。静岡県指定無形民俗文化財に指定されています。山登りの清々しさと、しっとりとした水の気配を感じながら、感謝を込めて静かに手を合わせる。どこからか太鼓や笛の音が聞こえてきそう。ゆつくりと山道を降り、今度は参道の鼻崎の大杉から車で5分の所にある「宇嶺の滝」へ。断崖上から一気に水を落とす落差70mの大滝は、清々しい風と水で周囲を包み込みながら、新緑の季節は格別の美しさを見せてくれます。どうとうと流れる水を見ていると、時間を忘れて悠々の時に誘われてしまいたい。この流域を潤す水の豊かさを象徴しているかのようです。



高根白山関連プログラム

28 藤枝のてっぺんで大発見! 『天空のハイキングツアー』 P11

29 高根白山神社 お神楽の魅力発見ハイキングツアー!! P12

5/29 10:00-12:00

1,200円(お茶とお菓子、おみやげ付) 定員10名(最少催行3名)

ASUHA 2F Relaxation & Yoga kamala / 藤枝市若王子1-481-4 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩8分

雨天決行

ちいさないのちの乗校



瀬戸谷のめぐみ茶園 眞作めぐみ ア・テ・スエ! 柿崎裕乃

藤枝おんぱく公式ウェブサイト 080-5112-4153 (三木) 藤枝市 地域おこし協力隊



47

「おいしい!」から始まる世界と地域の素敵な繋がりにお茶編

みなさんは買い物をする時、何を基準に商品を選んでいきますか? 安心・安全、おいしくて地球にも人にも優しい商品があったらという方! 実は意外と身近にあるんです! 「コミュニティトレード」のお茶やお菓子をいただきますから、おいしく楽しく「コミュニティトレード」を学びたい! 物を教わりましょう!

5/24 10:00-15:00

入場無料 予約不要

玉露の里 / 岡部町新舟1214-3 あり 朝比奈線「玉露の里」徒歩1分

小雨決行 / 玉露の茶葉の天ぷらのサービス / 手揉保存会による手揉み実演・体験 / 玉露の手揉み無料体験 (茶室入館者のみ) / フリーマーケット等あり / 茶室の入館料は510円です。その他楽しいイベントを企画中。



玉露の里

朝比奈川沿い。自然に囲まれた施設。地元の食材、玉露や抹茶なども楽しめます。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト



48

新茶の香りに包まれる玉露の里で五感全てに刺激を受けるお茶まつり

玉露の日本(天産地)のひとつ、朝比奈地区にある玉露の里で行う「お茶まつり」。お庭の茶畑では、玉露の芽がすくすくと成長し、摘んでくれるのを待っています。そんな新茶一色の玉露の里に、くお抹茶や玉露。目で見、初夏の風を肌で感じ、木々の奏でる音に耳を傾けてみましょう。茶室「鳳月亭」入館者は、茶摘みなどが体験できます。いろいろなお茶を五感で感じてみませんか?

うなぎ蒲焼直売店 丸天 直売店 藤枝本店 TEL. 054-641-0247 静岡県藤枝市太4-1-11 藤枝本町店 TEL. 054-643-9372 静岡県藤枝市本町3-2-28 焼津さかなセンター店 TEL. 054-627-8905 静岡県焼津市八幡4-13-7 丸天淡水魚株式会社 静岡県藤枝市朝町2-3-4 TEL. 054-641-4005 (代) maruten@ny.tokai.or.jp FAX 054-643-8187

茶 藤枝茶のおもてなし

5/22 5/23 5/24 5/29 5/30 5/31 6/05 6/06 6/07

10:30-11:30 ※日曜は13:00-14:00 午前のみ 5/22、29の午前のみ、茶工場見学も予定※都合により中止になる場合があります。

1,000円 定員5名 (最少催行2名)

まるか村松商店 / 藤枝市藤枝2-6-26 あり (5台) 中部国道線「勝草橋」徒歩5分

雨天決行 / 持ち物: エプロン、筆記用具



村松弘美

長年、茶農家と茶問屋をつなぐお茶まつりをしてきた「まるか村松商店」の名物女将。

054-643-1280 (まるか村松商店) FAX.054-641-0158



45

いろいろなお茶の淹れ方と、超簡単おはぎ作り

「まるか村松商店」の自慢は、北海道100%の小豆を使った無添加の手作りあんこ。今年も手作りあんこを使ったおはぎ作りと、値段が違ってお茶の飲み比べを体験します。今しか味わえない新茶から、普段飲むお茶まで、味の違いを楽しめます。おいしいお茶の淹れ方はもちろん、農家と問屋をつなぐお茶まつりについても女将がお教えます。

4/19 14:30-17:00 4/20 9:30-12:00

2,000円 定員7名 (最少催行3名)

ゆるびく村のaima、茶畑 / 集合場所は茶畑付近、個別連絡あり 大久保上滝沢線「びく石ふれあい広場前」徒歩5分

雨天の場合は、aima 店内のみ (茶畑ツアーなし) になります。 / 持ち物: 歩きやすい靴、帽子、タオル



瀬戸谷のめぐみ茶園 眞作めぐみ

2017年に瀬戸谷の有機お茶農家で研修後、2018年に新規就農でお茶園を始めます。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト kinmokusel.et@gmail.com

46

茶摘みとお茶の新芽を味わう会



新芽が芽吹き、美しい風景になる春の茶畑で茶摘みを楽しみますか? 一番茶の新芽は、飲むだけでなく春の山菜のようにも楽しめます。ゆるびく村のカフェaimaで、新芽を使った料理(軽食程度)やお茶を味わいながら、お茶の淹れ方や製茶の話などをします。摘んだ新芽は持ち帰り、この時期だけの味覚としてお楽しみください。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト 2日前まで

4/19 5/16 4/26 5/30

7,800円(税別)材料代のみ 定員5名(最少催行2名)

マスダグリーン店内 / 藤枝市清里1-1-1 あり 五十海大住線「清里」徒歩1分

雨天中止 / 持ち物: 手袋、エプロンなど (任意)



増田和彦・弘美

JPGS(JAPAN plants gathering society) 公認ギャザリスト

藤枝おんぱく公式ウェブサイト



42

「プランツギャザリング」花束のように華やかな寄せ植えを作ろう!

プランツギャザリングとは、根のある植物を花束のように組み合わせる新しい寄せ植え技法。土を使わずに作ることも可能です。根付きのまま植えるので、育てる楽しみも兼ねたフラワーアレンジメントでもあります。新しい寄せ植えにチャレンジしてみませんか? JPGS公認ギャザリストがお教えますよ。作品はお持ち帰りできます。

4/18 4/24 4/25 5/08 5/09 5/15 5/16 5/22 5/23 5/29 5/30 6/05 6/06

2,000円 定員6名 (最少催行1名)

タムシの里 / 藤枝市駅前3-9-11 あり (2台) JR「藤枝」駅北口徒歩5分

雨天決行 / 持ち物: 老眼鏡等



芦澤七郎

タムシ研究所 所長で玉虫研究の第一人者。日本で初めてサトタムシの人工飼育成功。

054-644-9030 (タムシの里)



43

幸せを呼ぶ美しいタマムシアクセサリー作り

玉虫は「幸せになる」「恋がかなう」「着物(財産)が増える」と言われ、縁起の良い虫として古来から好まれてきました。「タムシの里」では美しく神秘的な玉虫の羽根を使い、オリジナルアクセサリー作りが体験できます。「タムシの里」を訪れば、あなたも玉虫ファンになること間違いなし! 玉虫博士が、皆さんをお待ちしています。

5/24 5/31

11,500円 (椅子の高さ25cm)、13,000円 (椅子の高さ40cm) 1脚を複数人で製作する場合は1人分の料金でOK。ランチは1つ800円で追加注文可能。定員10名(最少催行5名) 椅子1脚分の人数です。

CHARM / 藤枝市岡出山2-8-4 あり (50台) 中部国道線「千才」徒歩10分

雨天決行 / 動きやすい服装



伊藤謙 (松葉堂店) 根木正哉 (家具屋敷會)

藤枝おんぱく公式ウェブサイト

4/25 4/26

1,800円 定員10名 (最少催行1名)

人形の雛 / 藤枝市岡出山3-3-23 あり 志太温泉線「藤枝役所」徒歩5分

持ち物: 眼鏡 (必要な方)



人形の雛常

雛人形、五月人形、天神飾り、つるし飾り、室内飾りのほり、名前旗、つまみ細工製造販売。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト 054-647-5720 (人形の雛常)



39

人形屋さん de つまみ細工 かわいいいくるみボタンを作りましょう!

藤枝の地場産業である節句人形にも使われるつまみ細工。正方形の布をピンセットでつまんでたたんでいきタンを2つ作ります。プローチ、マグネット、ヘアゴムにもなります。オンラインワンのくるみボタン♡お手伝いも致しますので、安心してご参加ください。お子さま連れの方も大歓迎です。

5/15 5/16 5/17 6/05 6/06 6/07 6/08

4,000円 定員5名 (最少催行1名)

OKEIKOcafe / 藤枝市藤枝1-3-7 あり (5台) 中部国道線「勝草橋」徒歩1分

手を拭くタオル ※作品のお渡しは約1カ月前半となります。



OKEIKOcafe オーナー 多々良一彦

サイクリング、サーフィン、もの作りが大好き! Smile is best! がモットー。今日も笑顔です。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト 070-5332-3955 (藤枝おんぱく事務局)



40

陶芸で癒しのお地藏さまを作りましょう!

ここ数年、自転車に乗って近隣の様々な道、特に山に向かう道を行き廻っています。巡った先々でお地藏さまを目にし、そのたびに手を合わせる。と、ほっとしてなんとなく優しくなっている自分に気が付きます。きっとこれまでにも数多くの方々の願いや思いを受け止めてきてくれたことなのでしょう。心とお地藏さまと一緒に作りませんか?

5/20 10:00-11:30 13:30-15:00

2,000円 定員6名 (最少催行2名)

蓮久寺 / 藤枝市北方51-1 あり (10台)

当日は香水等のご使用はお控えください。



石と香 川口石材店 店主 川口寛美

お香や御朱印帳の販売を通して気軽に立ち寄れる新しい石屋の形を提案しております。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト 054-641-5847 (川口石材店)



41

伝統文化「香道」にふれよう! 天然香料を使った煉香作りと空薫体験

茶の湯の席で好んで用いられる「煉香」。天然香料を粉末にし、蜂蜜などを混ぜて丸薬状に練り上げたもので、深く濃厚な香りが特徴です。この煉香をお好みの調合で作っていただきます。また「空薫」の楽しみ方もレクチャーします。藤枝の新茶をいただきながら、ゆったりとした時間を過ごせます。自宅で煉香を楽しむ空薫セット付!

藤枝おんぱく公式ウェブサイト 2日前まで

天下一闘茶会を案内する藤枝の若き茶商たち

カ 熊切商店
堀之内工場



原 伸明
堀之内に店舗を移転し、仕上げ加工から販売まで行なっています。茶審査技術7段位取得。
藤枝市堀之内1209-2
8:30~17:00 (日祝定休)
054-644-8181

言 (株) 一言



一言 和正
木造のお茶工場が目印。全国闘茶会出場の日本茶インストラクターが闘茶のコツを伝授。
藤枝市茶町2-2-21
8:00~17:00 (日祝定休)
054-641-0045

小 小野製茶(株)



小野 慎太郎
創業大正8年。4代目。闘茶全国大会3位、静岡大会優勝、茶審査技術8段位取得。
藤枝市藤枝5-12-3
9:00~18:00 (日祝定休)
054-643-2111

松 マツバ製茶(株)



松葉 晟司 三石 洋介
お茶にかかわる全ての人を笑顔にします。ホッと一息。どうぞまずは一服。
藤枝市堀之内1-14-1
8:00~17:00 (日祝、2,4土曜定休)
054-641-3055

古 (株) 松田商店(真茶園)



小泉 純也
創業200余年の製茶問屋。利き茶日本一の茶匠が厳選した商品は「真茶園茶町本店」へ。
藤枝市茶町1-10-29
10:00~18:00 (日祝定休)
054-641-6228

加 (有) まるか村松商店



村松 敬祐
創業100年。真心を込めたお茶作りを行っています。お茶と大判焼はまるか村松商店へ！
藤枝市藤枝2-6-26
10:00~18:00 (水曜定休)
054-644-1280

刈 (株) カネタ八木商店



八木 良浩
創業100周年を迎えた老舗茶問屋。お客様のニーズに合わせ常に新しい試みを模索中。
藤枝市堀之内1-9-6
9:00~17:00 (土日祝定休)
054-641-0370

小 藤栄製茶(株)



八木 聖太郎
お茶は日本人の精神性をも育んだ伝統飲料。文化・伝統を受け継ぎ、新たな製品を提案します。
藤枝市茶町1-1-11
8:30~16:00 (土日祝定休・昼休あり)
054-641-0054

藤 (株) 丸藤一言商店



一言 幸一郎
おいしいお茶を作り続けて百余年。温かい日本茶で至福のひとときをお過ごしください。
藤枝市藤枝3-11-10
8:00~17:00 (日祝定休)
054-641-0431

令 (株) やまや渡辺商店



渡辺 淳之介
「いつもいちばんいいものを」をモットーに丹誠をこめてお茶を製造。味と品質に自信あり。
藤枝市茶町1-1-37
9:00~17:00 (土日祝定休)
054-641-0428

宮 (株) マルミヤ製茶(株)



宮崎 剛至
農林水産大臣賞と東京都知事賞の受賞歴がある製茶問屋。問屋直販なので新鮮さが自慢。
藤枝市田中2-15-15
9:00~18:00 (土日祝定休)
054-643-1201

八 (株) カネハチ製茶



八木 良治
長時間かけて焙煎したお茶は、独自の風味があります。小売通販・会社見学OK。
藤枝市茶町4-10-9
8:00~17:00 (土日祝定休)
054-641-1866

今 (株) どうめ屋



望月 俊治 岡崎 豊
江戸時代創業。利き茶日本一のお店。創業から一貫しておいしいお茶を追求しています。
藤枝市本町2-6-8
9:00~18:00 (日祝定休)
054-641-1248

店舗MAP

藤枝おんぱく公式ウェブサイトへ各店舗を地図上で確認できます。



50 闘茶会練習 ~まずは体験してみよう!~

闘茶練習は、日程・時間を確認し、各店舗に直接お申込みください。(闘茶会練習期間中でも都合により対応できない場合があります) 闘茶の世界にふれてみたいという練習のみの方も、お気軽にご参加ください。

熊切商店 堀之内工場
6/01~6/05
開始時間 18:30 (8名まで)
☎054-644-8181

(株)一言
6/04 開始時間 13:00 (5名まで)
☎054-641-0045



天下一闘茶会 練習セット販売

販売価格 **¥540** (税込)

「天下一闘茶会練習セット」を左頁店舗で販売します。セットに含まれる茶葉は天下一闘茶会と同じ産地のお茶です。



闘茶とは

お茶を飲み分けて産地を利き当てるという、中国から伝わった遊技を「闘茶」と言います。日本では貴族を中心に闘茶が行なわれていましたが、賭けごととして庶民の間で流行し、全財産を投じる人まで出たことから、足利幕府により禁止令が出されたこともあります。

現在は、茶商(茶の卸販売業者)などの茶業関係者によって、その鑑識眼を競う正式な競技(全国茶審査技術競技大会)として受け継がれ、年に1度全国大会が開催されています。

藤枝は闘茶の全国大会で優勝した茶商をはじめ、全国でもトップレベルのお茶鑑定人が揃うお茶どころ。藤枝で開催される「天下一闘茶会」は、「もつとお茶に興味をもって欲しい」という茶商の思いで立ち上げられました。

今年も地元の茶商コーディネートのもと、一般参加者の「利き茶No.1」を決める「天下一闘茶会」を大慶寺で開催します。味覚やお茶の知識に自信のある方も初めての方も、老若男女問わず参加できます。五感を研ぎ澄まし、奥深い闘茶の世界にふれてみませんか。



ゲスト: 石神リヨウ (徳川家康)
藤枝明誠高校から東北大学に進学。卒業後に俳優の道へ。大杉漣、鷹赤見らが出演した映画「Mogera Wogura」で初主演を果たす。また、上越市、仙台市、岡崎市の武将隊で活躍、現在は「武将隊 TOKYO」を立ち上げ徳川家康を務める。

49 第六回 天下一闘茶会

6/07 SUN
1,500円 (参加茶商13社の一般パック付)
定員100名
大慶寺 / 藤枝市藤枝4-2-7(あり) 中部国道線「千才」徒歩2分
雨天決行 / 上位入賞者には豪華景品あり

申込先
藤枝おんぱく公式ウェブサイト
藤枝おんぱく事務局 ☎070-5332-3955

受付	9時30分
開会	10時
競技終了	12時
結果発表	12時15分
表彰式	12時20分
終了	13時

知

藤枝を知る・楽しむ

藤枝ライオンズクラブ
メンバー

"We serve" (私たちは奉仕する) をモットーに地域運動・国際協力・ボランティア活動を実施しています。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-643-3874 (藤枝ライオンズクラブ事務局)
※月～金 9:00～17:00

56 岡部宿大旅館柏屋20周年特別企画!

柏屋パークッションナイト♪

大旅館柏屋は江戸時代に多くの旅人が体を休めた岡部宿の中心的な宿泊施設です。築185年を誇る建物は、2000(平成12)年から江戸時代の歴史を学べる歴史資料館となり、今年で開館20周年を迎えます。180年以上の時間を繋ぐ貴重な建物が、今宵ミュージックホールに大変身! 若手パーカッションニストたちが奏でるマリンパの温かな音色をお楽しみください!

SK² (エスケーツー)
菊地一史・初鹿野翔・辻耕

鳥田市出身の初鹿野翔が主宰する新進気鋭の打楽器奏者ユニット。マリンパをメインに幅広いジャンルで活動中。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-643-3036 (藤枝市街道・文化課)

57 蹴球TIMESサッカー×国際交流

東京オリンピックピック開催を記念して

静岡に住む留学生とのサッカーを通じて国際交流体験プログラムを行います。今後ますます加速するであろう国際化。その時代の流れに乗るために、他国の方々とサッカーの力で仲良くなり、世界も視野に入れたワクワク人生へのきっかけを掴んでみませんか? 新緑の季節に健康のためにもカラダを一緒に動かしましょう。

Power of Ball
柏原大真

日本と「世界の緑のバリエーション」インドネシアの国際親善活動を行っています。NSCA、NASM 公認パーソナルトレーナー。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎080-1586-1170 (柏原)

54 田中城に秘められたパワースポットすまいるウォーキング

徳川家康公が駿府大御所時代にこよなく愛した田中城は、曲輪と堀が同心円状に配置された形状から、別名「亀城」と呼ばれ、後に「出世の城」とも名高い名城です。東照大権現が守る開運出世のパワースポットを巡り、由来を学びます。緑薫る爽やかな風に身を任せ、運を開く神秘的旅にあなただけひまわりしてみませんか!?

藤枝ライオンズクラブ
メンバー

"We serve" (私たちは奉仕する) をモットーに地域運動・国際協力・ボランティア活動を実施しています。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-643-3874 (藤枝ライオンズクラブ事務局)
※月～金 9:00～17:00

55 タイムスリップ! 1964

記憶をめぐる藤枝商店街活性化劇場

前回の東京オリンピックが開催された1964年の藤枝宿はどんな様子だったのでしょうか。まち歩き案内人と一緒にまちを歩きながら、当時のエピソードをお芝居で楽しみましょう。懐かしい服装や小道具などを身にかけた俳優さんが、みなさまを1964年にいざないます。いつものまちが少しだけ違って見えること間違いなし! です。

藤枝宿世代をつなぐ商店街づくり実行委員会
実行委員には藤枝市で活動するさまざまな分野のクリエイターたちが集まっています。

公式ウェブサイト tsunagaru-fujieda.org/ts1964/
☎054-625-8885 (問い合わせ)

1964年ってどんな年?

東京で最初のオリンピックが開催されたのは56年前の1964年のことでした。首都高速道路も東海道新幹線もオリンピックにあわせて整備され、この年の紅白歌合戦からカラオケ放送になりました。藤枝市からは、サッカー日本代表として、藤枝東高校卒業生の山口芳忠さんと富沢清司さんが選ばれ、壮行会が行われた記録が残っています。

今から56年後は2076年です。2076年の人たちは2020年をどのような時代だったと想像するのでしょうか。1964年に思いを馳せると同時に、そんなこともよく考えます。

(実行委員 山田裕幸)

52 「藤枝の鉄道遺産巡り」S.L. 軽便・新幹線

地域の鉄道遺産を見ちゃおう! 知っちゃおう!

地域の鉄道遺産をわかりやすい案内を交えて専用バスで巡ります。見学箇所は、①東海道新幹線の開発にかかわった「第三線跡」と「こだま高速度試験区間」②藤枝駅の赤レンガ油庫 ③軽便鉄道駿遠線の線路跡(一部) ウォーキング。④大井川鉄道新金谷駅のS.L.整備工場と転車台です。大井川鉄道とJRの電車にも乗車します。

小学生以下の人は必ず保護者と参加。専用のバスで巡りますが、下車見学地では多少歩きます。経路ウォーキングでは約500m歩きます。S.L.整備工場では汚れにもご注意ください。雨天時には雨具類のご用意をお願いいたします。

新幹線原点的なまわり藤枝を伝える金山内達仁
昔懐か鉄道少年だったころ、新幹線は0系で、食堂車は8号車だった。わかるかなー。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-645-1100 (藤枝市郷土博物館) 受付開始 4/12 ~

53 五感で感じる広幡・岡部の石仏サイクリング

美しい石仏と共に自然を感じよう!

広幡から岡部にかけて多くの石仏が点在しています。現代人が忘れてしまった真摯な信仰がそこにあります。美しい石仏を鑑賞しながら、石仏の物語に思いを馳せませ。藤枝市のシェアサイクルを使って、長距離もスイスイ。新緑の季節を気持ちよく自転車です。石仏を見る目を養い、地域の歴史や自然を五感で感じましょう!

佐野石材 佐野雅基
創業165年の老舗石材店社長
小川サイクル 小川大輔
創業約100年の上伝馬の老舗自転車店社長
まちづくり藤枝(協力)

藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎0120-76-1794 (佐野石材)

全優石 全国優良石材店

志太地域での信頼と実績 家族の想い石に刻んで165年

日本人は古来より石の聖なる力を信じ、石に祈りや願いをこめてきました。素敵な季節に、一緒に石仏を見て藤枝の歴史や思いを感じてください!

プログラムNo. 53

有限会社 佐野石材

年中無休 10:00~19:00 ☎0120-76-1794
展示場: 藤枝市岡山2-14-7(藤枝警察署近く魚がし館前) ✉yamasa@sanosekizai.com
http://sanosekizai.com 詳しくは、佐野石材 検索 クリック

巡

藤枝を巡る

51 藤枝宿東側の都市伝説を歩く

今は無きまちの歴史遺産を観る!

藤枝宿には、昔から様々な伝説や昔話が伝えられています。それらは、伝説集のような形で、残されているものもあれば、その昔〇〇だったなど、様々な逸話で残っています。特に江戸時代、田中城の玄關口として栄えた藤枝宿は、そうした都市伝説の宝庫です。今回は、長楽寺、白子、大手、下伝馬、左車、市部地域の藤枝宿の東側を巡ります。

地域情報誌「むらぶ」編集長 小嶋良之
「そこ知り志太物語」や「志太新名物探訪」を連載中。
著書に「志太の人物遺産」。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎070-5332-3955 (藤枝おんぱく事務局)

まちの マイクロシアター

山シネマ 寺シネマ 池シネマ 駅シネマ

映画を観たあと、そのまま帰路につく。なんかもったいない！
映画を観た「その時」に、思ったこと・感じたこと・ひっかかったこと
共有する時間があつたらいいよね？
小さな上映会だからこそ可能なシェアリングタイム。
映画は僕らに気づきを与え、シェアリングタイムは共感力を高めていく。
『まちのマイクロシアター』4会場で開催です。

まちのマイクロシアターに 会員制度ができました

- ✓ お得な会員制度ができました。全部で3コース
- ✓ スレミアム・スタンダード・サポーターの3コース
- ✓ 年間フリーパス、お得なチケット、映画を主催する事も可能
- ✓ またオンライン上で会員同士の交流もできます



4/15 幸せの経済学
5/20 ゴザ・トゥルー・コスト
6/17 できるーせ・ポシブル

昼の部 10:00-12:30
夜の部 19:00-21:30

1,000円 10名 (最少催行1名)

めぐり庵/藤枝市若王子1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩8分
雨天決行/子連れOK

藤枝市 地域おこし協力隊 三木 友美子
2018年7月より、地域おこし協力隊として着地型観光を盛り上げる活動をしています。

藤枝おんばく公式ウェブサイト fujieda shizuoka
☎080-5112-4153 (三木)

66

『池シネマ』 『ちいさないのちの楽校』



おむすびごはん家「むすび」にて月一で開催中！「食」「農」「オーガニック」「環境」「教育」「未来」に興味のある方へ。地域の未来を食から考えることをテーマに映画上映とシェアリングのひと時を楽しみましょう。
詳細は、Facebook「藤枝市地域おこし協力隊 / fujieda shizuoka」を確認してください！
※当日お店の看板は「めぐり庵」になっています。

6/05 6/06 おいしいコーヒーの真実
10:30-12:30

1,000円 10名 (最少催行2名)

レンタルスペース NODE / 藤枝市前島1-4-8 なし (近隣有料パーキングあり) JR「藤枝」駅南口徒歩3分
雨天決行/飲食持ち込み自由

低糖質おやつとコーヒー
Locco 畑山 響子
レンタルスペース NODEの1階にあるコーヒーと低糖質のおやつ店の店主です。

☎054-636-7575 (Locco)

67

『駅シネマ』 『おいしいコーヒーの真実』



「低糖質おやつとコーヒーLocco」の2階にあるレンタルスペース「NODE」にて、ドキュメンタリー映画の上映会を行います。木のぬくもり溢れる部屋で「おいしいコーヒーの真実」を鑑賞し、その後は参加者同士で感想を話しましょう。目の前で淹れるハンドドリップコーヒーの試飲付。飲食持ち込み自由。ケーキやドリンクの注文も可。

藤枝おんばく公式ウェブサイト

5/07 パベルの学校
6/06 川口由一の自然農というあわせ
19:00-21:00

1,000円+1オーダー
10名 (最少催行2名)

ゆるびく村「aima」/ 藤枝市瀬戸ノ谷5639 あり ②この時間帯のバスはありません。

雨天時は alima 店内にて上映/野外上映会の場合、防寒対策が必要です。持ち寄りご飯やおやつ歓迎です。

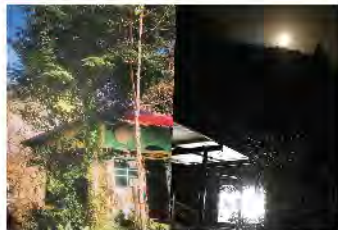
雨天決行/浴衣で日舞は浴衣一式、一閑張は手拭きタオル・筆記用具、真田紐・あずま袋は裁縫道具 (あれば、筆記用具)

茶屋 hathidori ナカノスミエ
瀬戸谷のゆるびく村で、ゆるびく村カフェ「aima」をやっています。瀬戸谷の紅茶を使ったチャイや、ヴィーガンごはんを作っています。

藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎080-5151-7188 (ナカノ)

64

『山シネマ』 『星空の下でのびのびと上映会』



ゆるびく村の hiyorrigarden で上映会①5月7日「パベルの学校」、②6月6日「川口由一の自然農というあわせ」(6月はwith自然農法家TAROとのシェアリングタイムあり)。もちろんお子さんの参加もOK! 映画を観るだけでなく、感想をシェアする時間もありません。みんなでシェアできる飲食持ち込み歓迎 (要1オーダー制)

4/07 1日1ドルで生活
5/06 難民キャンプで暮らしてみよう
19:00-21:00

1,000円 10名 (最少催行2名)

大慶寺 三光堂/藤枝4-2-7 あり ②中部国道線「千才」徒歩2分

雨天決行/飲食持ち込み自由

大慶寺住職 大場唯央
お寺の三男として生まれ、早稲田大学に進学するも、20歳で難民の道へ。藤枝市にありNPO法人 SACLABO を一般社団法人 SACLABO を仲間と立ち上げまちづくりに関わ。お寺と地域の関係性のリノベーションを目指し活動している。

藤枝おんばく公式ウェブサイト

65

『寺シネマ』 『お寺を気づきの名画座に』



旧東海道沿いにある、760年の歴史ある大慶寺。お寺が小さな映画館になります。毎月23日の夜に開催しています (月により日程が変わる場合もあります)。今回放映する作品は「1日1ドルで生活」(4月)と「難民キャンプで暮らしてみよう」(5月)。上映後は、参加者同士で感想を話しましょう。子どもも無料。飲食持ち込み自由です。

藤枝おんばく公式ウェブサイト

5/25 5/31
19:00-21:00

1,000円 (ワンドリンク付) ※その他飲食代は各自でご精算ください。
15名 (最少催行1名)

BARZERO / 藤枝市藤枝5-10-7 あり ②中部国道線「千才」徒歩1分



「生きる」とは？「苦しむ」とは？「縁つなごう」？「普段なかなか話せない人生についてあれこれ。旧東海道沿いのお洒落なバー「BARZERO」に、宗派を超えたお坊さんたちがみなさんをお待ちしています。厳しい修行を積んだお坊さんと話すなかなかない機会。お寺文化を感じながら若きお坊さんとお酒を酌み交わし、本音で語りあう貴重な一夜です。



東海道藤枝宿 僧職系男子の会
超宗派のお坊さん (永柳裕彰、熊谷祐介、大場唯央、伊村千尋、神尾公洋)

藤枝おんばく公式ウェブサイト

5/21 10:00-12:00 13:00-15:00

1,500円 (体験により別途、材料費がかかる場合があります) 各体験毎定員4名 (最少催行1名)

魚時會館おさかな亭2階 / 藤枝駅前2-7-2 なし JR「藤枝」駅北口徒歩4分

雨天決行/浴衣で日舞は浴衣一式、一閑張は手拭きタオル・筆記用具、真田紐・あずま袋は裁縫道具 (あれば、筆記用具)



「魚時會館おさかな亭」のお座敷で、「和事のお稽古」を体験してみませんか？ 浴衣で日舞 (泉明奈、一閑張の小物作り (服部あきよし)、真田紐のアクセサリ (内山あき江)、あずま袋作り (青陰悦子) からお選びください。作品の見本は「魚時會館おさかな亭」でご覧いただけます。お稽古の前後におさかな亭のランチも楽しめますよ (要別料金)。



企画者 青陰悦子
講師 泉明奈/日本舞踊 服部あきよし/一閑張作家 内山あき江/創作 須藤 青陰悦子/縫物屋

藤枝おんばく公式ウェブサイト

6/05 18:30-21:00

2,500円 (お酒を飲まない方は500円引き/軽食とドリンク用意します。持ち込み大歓迎！) 20名 (最少催行1名)

白子ノ劇場 / 藤枝市2-7-5 (白子名店街とらや2階) ②なし ③中部国道線「白子」徒歩1分



藤枝界隈でさまざまな「ものづくり」に携わる方との交流会。昨年開催時には、藤枝市内で活躍するさまざまな業種の方が参加していただき、大変刺激を受ける時間となりました。今年もお酒を片手にぎゅっばらんに話しましょう。「ものづくり」の仕事をお話したいという方も大歓迎！白子ノ劇場で飲めるのも貴重な機会です。



山田愛
「白子ノ劇場」で、演劇活動を続けながら、おんばくスタッフもやっています。
やまだともこ
フリーマガジンの編集者を退職後、おんばくスタッフとフリーライターをやっています。

藤枝おんばく公式ウェブサイト

61

『BOZUXBAR』 『若き僧侶の集う夜』

4/19 5/03 6/07
6:00-8:00
(天候により変更あり)

大人2,200円、小学生以下1,100円 100名 (最少催行30名)

藤の瀬会館 / 藤枝市本郷876 あり (60台) 藤枝駅南口から徒歩2分 瀬戸谷小学校前 徒歩2分



「熱い空気は冷たい空気より軽い」という単純な原理で、熱気球は空に浮かびます。操縦は上下のみで左右は風まかせ。今回は係留タイプで地上と熱気球をロープで固定し、気軽に体験できます。空中の楽しさを味わってみませんか？ 静岡県内最年少の熱気球パイロットの話もおもしろいですよ。気分も晴れる！ 朝の身体を潤すドリンク付です！



熱気球パイロット 田形一貴
9代目の農家 (米、ミカン、キウイなど) や、ヤギ、ウサギの販売、パン菓子実演販売なども。

藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎070-5332-3955 (藤枝おんばく事務局)

4/25 4/29 5/02
5/03 5/04 5/05
5/06 5/16 5/23
5/30 6/06
9:00-17:00

※お昼休憩 1時間程度あり。お弁当持参もしくは周辺の飲食店をご利用ください。

大人3,000円 (2名1組は5,000円) / 学生1,000円 1組 (最少催行1組)

藤枝スタジオ / 藤枝市藤枝5-5-22 あり ②中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩3分

外での撮影希望の方は雨天決行/室内での撮影希望の方は雨天決行/作品に使う道具、衣装、データを持って来たい方はUSBメモリ等。飲食持ち込みOK。当日スムーズに撮影できるように事前準備をお願いします。

オオツカヒロアキ (映像クリエイター)
YouTube上で藤枝市の日常をVLOGスタイルで発信している。



誰でも動画が撮れて発信できる時代になったとはいえ、1本の作品を撮るのはハードルが高いです。そこで当ワークショップでは、映像作りの楽しさや工程を知ってもらいたいと思っています。機材の貸し出しも可能。1日かけてカメラや編集ソフトの使い方、作品完成までを行います。ジャンルはショートフィルム、ゲーム実況、商品レビュー何でもOK。

藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎090-9024-7056 (オオツカ)

5/30 19:00-11:30 21:30-15:30

1組3,500円 8組 (最少催行4組)

JR「藤枝」駅北口藤枝市観光案内所前 ②なし

荒天中止/藤枝駅から成田山前まで東道沿いの歩道を約4.5km歩きます。全て舗装道路で階段はありませんが、段差や凸凹があります。



障害者のある方の人生に残るお出掛けを応援します。今回は旧東海道完歩をご提案。「何年かかってもいい。完歩してみよう！」と思つたみなさん！旧東海道の面影を残す藤枝で、2020年オリンピックの聖火リレーと同じコースを挑戦の第一歩としてみませんか？ 障害及び、障害等の種類は問いません。ご家族やヘルパー等介助者ご参加ください。



旅行ヘルパー派遣「合同会社大黒ホステリティ」代表 山内達仁
英会話&アウトドア教室「オレコハウス」代表 Tom Bickel
2人とも旧東海道を完歩済。自閉症中学生の旧東海道完歩の新聞記事、車イスの人と友人による500マイル走破の実話「I push you」に刺激されました。

☎090-8422-5972 (山内) ②the-yamatatsu@docomo.ne.jp

58

『ふわふわ熱気球体験！』 『ドリンク付！』

59

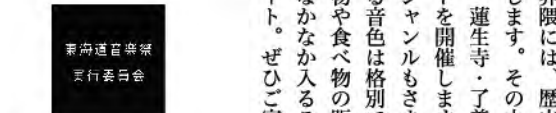
『カメラパソコン持参不要！』 『映像作りワークショップ』

60

『旧東海道完歩ユニバーサルウォーキング』 『From Fujieda, From 2020』

5/03 10:00-16:00
 入場無料
 大慶寺 / 藤枝市藤枝 4-2-7 あり 中部国道線「千才」徒歩2分
 日程は、変更になる可能性があります。詳しくはWEBサイトをご確認のうえご来場ください。
 蓮生寺 5月5日(火・祝) 13:00-16:00
 了善寺 5月30日(土) 13:30-15:00

東海道藤枝宿界隈には、歴史あるお寺が数多く点在します。その中の3つのお寺(大慶寺・蓮生寺・了善寺)を会場にコンサートを開催します。各会場ごとに内容もジャンルもさまざま。お寺に響きわたる音色は格別です。大慶寺では、飲み物や食べ物の販売などもあり! 普段はなかなか入ることのないお寺でコンサート。ぜひご家族でご参加ください。



東海道音楽祭実行委員会
 東海道藤枝宿は寺院の集積地で、寺社空間を活用したまちづくりをしています。

藤枝おんぱく公式ウェブサイト

74 お寺×音楽×○○○東海道音楽祭

藤枝おんぱく期間中
市内で開催されるイベント情報

れんげじオーガニックマーケット
 日時 4/19(日)、5/17(日)※毎月第3日曜 7:00-10:00
 会場 日本料理あずま駐車場

て〜しゃばストリート
 日時 4/26(日)10:30-15:30、6/14(日)10:30-15:30
 会場 藤枝駅南通り(4/26)、藤枝駅南通り & 藤枝駅南口広場(6/14)

love local MARKET
 日時 5/29(金)16:00-20:00
 会場 藤枝駅南口広場

白子 100円笑店街
 日時 隔月第1土曜日(10:00-15:00)
 会場 白子名店街

藤まつり
 日時 4/18(土)~5/5(火)
 会場 蓮華寺池公園

かしばや子どもウィーク
 日時 5/2(土)~5/6(水)
 会場 岡部宿大旅籠柏屋

かしばや端午の節句
 日時 5/5(火)
 会場 岡部宿大旅籠柏屋

白ふじの里こどもの日フェスティバル
 日時 5/5(火)10:00-15:00
 会場 白ふじの里

白ふじホテル祭り
 日時 5/30(土)、31(日)15:00-20:30
 ホテルの見頃5月下旬~6月上旬
 会場 白ふじの里

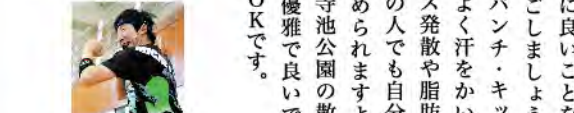
玉露の里 お茶まつり
 日時 5/24(日)10:00-15:00
 会場 玉露の里

たまゆら市
 日時 毎週日曜(7:00-10:00)予定
 会場 朝比奈活性化施設たまゆら

イベントは都合により変更・中止になる場合がありますので、予めご了承ください。

5/10 5/17 5/24
5/31 6/07 6/14
6/21 9:00-9:45
 900円 定員30名(最少催行1名)
 れんげじマイルホール / 藤枝市本町 1-2-1 あり(約200台) 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分
 雨天決行(室内) / 持ち物: 汗拭きタオル、室内シューズ、飲み物

朝からカラダに良いことをして、目を爽快に過ごしましょう! 音楽に合わせて、パンチ・キックを行いながら、心地よく汗をかくていきます! ストレス発散や脂肪燃焼に効果的。初めての人も自分のペースでポチポチ始められますよ。終わつた後は、蓮華寺池公園の散歩やコーヒータ임も優雅で良いですね! 子連れ参加もOKです。

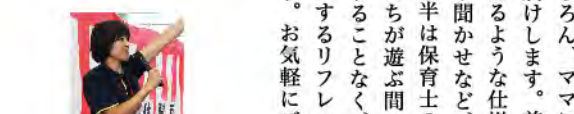


オフィシャルトレーナー 大野俊也
 レッスン歴15年の講師がお届けします。子どもからシニアまでの広い年齢層対応。
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎054-641-7715 (れんげじマイルホール) ※前日の場合はお電話のみ受付

72 朝活応援企画! パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)

5/08 5/15 5/22
5/29 6/05 6/12
6/19 10:15-11:00
 親子で 900円 定員15組(最少催行1組)
 れんげじマイルホール / 藤枝市本町 1-2-1 あり(約200台) 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分
 雨天決行(室内) / 持ち物: 飲み物、汗拭きタオル、スカート以外のウェア

子どもはもちろん、ママにも心地よい癒しをお届けします。前半は楽しく遊びたくなるような仕掛けとリズム遊びや読み聞かせなど、発育に良いことを。後半は保育士の見守りのもと子どもたちが遊ぶ間に、ママは周りを気にすることなく、肩や背中のこりをケアするリフレッシュタイムを設けます。お気軽にご参加ください。



保育士 川井菜穂
 人気インストラクター「なっちゃん」こと川井と、名サポーターの保育士達のご案内。
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎054-641-7715 (れんげじマイルホール) ※前日の場合はお電話のみ受付

73 子育てママ応援企画! よちよち運動遊び&ママリフレッシュ

自分の体の声を聞いて、改善したい部分を一緒にラクにしていきたいと思います。デスクワークで肩こりの方、立ち仕事で腰が痛い方、子育てで中腰・肩・首が痛い方、そんな方におすすめの、優しいセルフケアの方法をお伝えします。一度覚えたらすぐ使えるようになりますよ。驚きや笑顔にあふれるイベントです。



さとう式セルフケアマスター おかほん
 ハンドパン養者、シンギングリン、万能母演義インストラクター、消しゴムはんこ作家
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト @yamanoie_uminoomise (インスタグラム)

労務関係のお手伝いを致します。
 お気軽にお問い合わせ下さい。

RitaLoops 社会保険労務士事務所

住所: 藤枝市若王子1丁目2-12 エルシオン若王子201
 電話: 054-687-9383

71 ノルディックウォーキングで無人販売巡り

4/22 5/06 5/22
6/06 10:00-13:00
 500円(レンタルポール500円/必要な方のみ) 定員10名(最少催行5名)
 藤枝総合運動公園駐車場 / 藤枝市原100 あり 藤枝駅南口線「総合運動公園入口」徒歩10分
 雨天中止/歩きやすい服装・靴、お弁当、リュックサック、ウエストポーチなど、バス代、お小遣い(購入費用)。

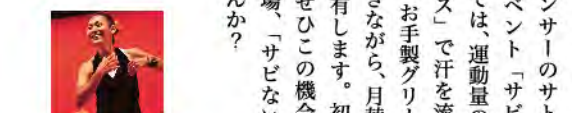


ノルディックウォーキングクラブ代表 前澤康代
 県内外でノルディックウォーキングの楽しさをお伝えしています。
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-9921-0544 (前澤)

藤枝市の里山でノルディックウォーキングを楽しみながら、無人販売巡りをします。農家さんが丹精込めて作った、新鮮でおいしい野菜や果物に、お楽しみアイテムも。おおよそ7~8kmほどの道のりを、藤枝の豊かな自然と人々の温かさにふれながら楽しく歩きましょう! ポールをお持ちでない方はレンタル(500円)もあります。

4/26 5/31
 13:00-16:00
 3,000円(アフリカダンス初体験の方1,000円引) 定員15名(最少催行3名) 参加対象: 30~50代女性
 藤枝音羽山清水寺 / 藤枝市原 6-1 あり (15台) 志太温泉線「清水山入口」徒歩32分
 雨天決行 / 動きやすい服装、着替え、水分

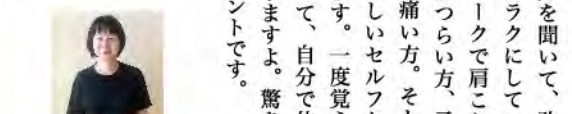
アフリカダンスのサトミンが主宰する月例イベント「サビない女たちの女子会」では、運動量の多い「アフリカダンス」で汗を流して爽快に! その後、お手製グリーンスムージーをいただきながら、月替りのテーマで学びを共有します。初めての方も大歓迎! ぜひこの機会にあなたも自分を磨く場、「サビない女」に参加してみませんか?



アフリカダンス サトミン
 アフリカダンス、インストラクター。国内外で活動し、2年前より藤枝に拠点を置く。
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎080-6168-7800 (サトミン)

4/22 5/08 5/12
5/21 5/25 5/31
6/06 ①13:00-15:00 ②15:00-17:00
 3,500円(マツウラコヒーのドリップバック付) 定員5名(最少催行1名)
 であん / 藤枝市藤枝 5-4-34 あり 中部国道線「藤枝5丁目」徒歩3分
 お子様連れで参加したい方は、事前にご連絡ください。

自分の体の声を聞いて、改善したい部分を一緒にラクにしていきたいと思います。デスクワークで肩こりの方、立ち仕事で腰が痛い方、子育てで中腰・肩・首が痛い方、そんな方におすすめの、優しいセルフケアの方法をお伝えします。一度覚えたらすぐ使えるようになりますよ。驚きや笑顔にあふれるイベントです。



さとう式セルフケアマスター おかほん
 ハンドパン養者、シンギングリン、万能母演義インストラクター、消しゴムはんこ作家
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト @yamanoie_uminoomise (インスタグラム)

4/22 5/06 5/22
6/06 10:00-13:00
 500円(レンタルポール500円/必要な方のみ) 定員10名(最少催行5名)
 藤枝総合運動公園駐車場 / 藤枝市原100 あり 藤枝駅南口線「総合運動公園入口」徒歩10分
 雨天中止/歩きやすい服装・靴、お弁当、リュックサック、ウエストポーチなど、バス代、お小遣い(購入費用)。



ノルディックウォーキングクラブ代表 前澤康代
 県内外でノルディックウォーキングの楽しさをお伝えしています。
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-9921-0544 (前澤)

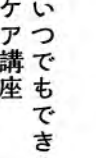
藤枝市の里山でノルディックウォーキングを楽しみながら、無人販売巡りをします。農家さんが丹精込めて作った、新鮮でおいしい野菜や果物に、お楽しみアイテムも。おおよそ7~8kmほどの道のりを、藤枝の豊かな自然と人々の温かさにふれながら楽しく歩きましょう! ポールをお持ちでない方はレンタル(500円)もあります。

69 爽快アフリカダンスにトライ☆自分を磨く女性たちの「サビない女たちの女子会」

アフリカダンスのサトミンが主宰する月例イベント「サビない女たちの女子会」では、運動量の多い「アフリカダンス」で汗を流して爽快に! その後、お手製グリーンスムージーをいただきながら、月替りのテーマで学びを共有します。初めての方も大歓迎! ぜひこの機会にあなたも自分を磨く場、「サビない女」に参加してみませんか?

70 一度覚えればいつでもできる! 驚きのセルフケア講座

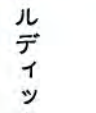
自分の体の声を聞いて、改善したい部分を一緒にラクにしていきたいと思います。デスクワークで肩こりの方、立ち仕事で腰が痛い方、子育てで中腰・肩・首が痛い方、そんな方におすすめの、優しいセルフケアの方法をお伝えします。一度覚えたらすぐ使えるようになりますよ。驚きや笑顔にあふれるイベントです。



さとう式セルフケアマスター おかほん
 ハンドパン養者、シンギングリン、万能母演義インストラクター、消しゴムはんこ作家
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト @yamanoie_uminoomise (インスタグラム)

71 ノルディックウォーキングで無人販売巡り

4/22 5/06 5/22
6/06 10:00-13:00
 500円(レンタルポール500円/必要な方のみ) 定員10名(最少催行5名)
 藤枝総合運動公園駐車場 / 藤枝市原100 あり 藤枝駅南口線「総合運動公園入口」徒歩10分
 雨天中止/歩きやすい服装・靴、お弁当、リュックサック、ウエストポーチなど、バス代、お小遣い(購入費用)。



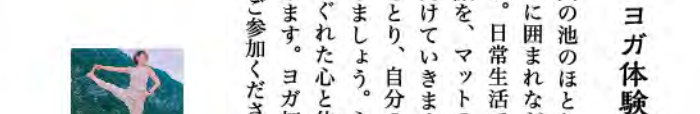
ノルディックウォーキングクラブ代表 前澤康代
 県内外でノルディックウォーキングの楽しさをお伝えしています。
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-9921-0544 (前澤)

藤枝市の里山でノルディックウォーキングを楽しみながら、無人販売巡りをします。農家さんが丹精込めて作った、新鮮でおいしい野菜や果物に、お楽しみアイテムも。おおよそ7~8kmほどの道のりを、藤枝の豊かな自然と人々の温かさにふれながら楽しく歩きましょう! ポールをお持ちでない方はレンタル(500円)もあります。

健
 カラダをリフレッシュする

4/19 5/17
 7:00-8:00
 1,500円 定員10名(最少催行3名)
 おむすびごはんむすひ前芝生スペース / 藤枝市若王子1-1-26 あり 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩8分
 雨天時は蓮生寺(藤枝市本町1-1-31)で開催/持ち物: フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(レンタルは+200円)

蓮華寺池公園の池のほとりで、春のそよ風と花々に囲まれながら朝ヨガをしませんか。日常生活では外に向きがちな意識を、マットの上では自分の内側へ向けていきます。深い呼吸やポーズをとり、自分の心と体の声を感じてみましょう。心地よい空気にふれ、ほぐれた心と体で一日がスタートできます。ヨガ初心者の方でも安心してご参加ください。



寺島祥子
 Relaxation Kamala / セラピスト & ヨガインストラクター
 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-9908-1760 (寺島)

D ART2020
 子どもたちの笑顔が見たい
 http://d-art.jp.net
 powerd by 株式会社 成島鉄筋工業
 鉄筋で人と笑顔をつなげるプロジェクト、始動。

P 知夢仁 藤枝南口店
 おすすめはチーズスタッカルピ590円(+税)
 食べ飲み放題3,000円(税込)は要予約でOK!内容は焼き鳥串・豚串各種、野菜串、ポテト、枝豆、焼きおにぎり等のサイドメニュー+飲み放題90分。学生やお子様はソフトドリンク飲み放題で(要予約)2,000円(税込)です!

||| スペアアピ330円(+税)
 藤枝市前島1-7-3 BEビル1階
 ☎ 054-634-2017
 🕒 日~金16:00~23:00
 土16:00~25:00
 休 無 P 無 席 64席

O さかなや道場 藤枝駅南店
 魚を食べたいならここ!活魚と職人技の店
 本格マクロ料理と全国の有名漁港から直送される鮮魚が自慢のマクロ居酒屋。静岡名物「黒はんぺん」などここでしか味わえないオリジナルメニューも豊富に取り揃えています。毎月、鮪の解体ショーを実施。ご宴会最大40名、座敷完備。

||| まぐろのわがまま3種盛り(1,069円+税)
 藤枝市前島1-7-56 あおしまビル1階
 ☎ 054-634-1777
 🕒 日~木16:00~24:00
 金・土16:00~25:00
 休 無 P 無 席 114席

N はなの舞 藤枝北口店
 ゆったり過ごせる個室型海鮮居酒屋
 個室タイプのお席を完備しておりますので、様々なシーンでご利用いただけます。店長自慢の鮮魚、地酒を是非ご堪能ください。元気で活気ある当店で、お客様の来店を心よりお待ちしております。ご宴会最大50名の座敷完備。

||| 本日の刺身5点盛り(1,290円+税)
 藤枝市駅前1-7-1 宮本ビル1階・2階
 ☎ 054-645-5700
 🕒 日~金16:00~23:00
 土・祝前16:00~25:00
 休 無 P 無 席 125席

M 地酒を惹きたてる旬の料理屋
 「呑み家 鼓童」2号店。藤枝で唯一、お昼14時から営業している居酒屋です。こだわり料理から軽いおつまみまで、用途に合わせていろいろな飲み方ができるお店です。

||| 特火豚串焼きシャシユリーク(840円)
 藤枝市駅前1-8-5
 ☎ 054-645-3522
 🕒 火~金16:00~24:00
 土日祝14:00~24:00
 休 水、第3木 P 無 席 35席

L スープカレー&カフェ comorebi
 本格的スープカレーが楽しめるカフェ
 業種スープに野菜の栄養素を凝縮したベジブロスも加えた本格的スープカレーが藤枝でも楽しめます。手作りデザートも人気で、平日の午後のひとときを、お友達とゆっくり過ごしてみたいいかが?

||| スパイシーチキンレッグ&ベジタブル(サラダ・ライス付)1,380円(+税)
 藤枝市駅前2-12-16 休 土・日・祝日
 ☎ 054-643-4449 P 12台 席
 🕒 11:30-15:00(L.O.14:00)
 U <https://ekimaecomorebi.wixsite.com/home>

K アグリダイニング グランマッシュ
 採れたての玉取茸が食べられるレストラン
 「玉取杉山農園」の杉山ご夫妻自慢の「玉取茸」を食べてもらおうと藤枝駅北口にオープンしたお店。藤枝産を中心に、地元の野菜とお肉が使われ、素材の良さが分かるメニューばかり。ワインやお酒も充実!

||| 玉取茸バーガー(1,200円+税) ※2日前までに要予約
 藤枝市駅前1-8-10
 FUJIEDA mikine ウェスト1F
 ☎ 070-2230-0022
 🕒 11:30~14:00(L.O.13:30)
 17:00~22:30(L.O.22:00)
 休 木曜ランチ・月曜 P 無 席 22席



J 酒とめし ごほうび
 駅北徒歩2分! 二次会にも便利な好立地
 唐揚げとレモンサワーが人気の居酒屋。唐揚げは全12種類!藤枝産レモンを丸ごと使ったレモンサワーもおススメです。テイクアウトもやっています。

||| 丸ごとレモンサワー(600円)
 藤枝市駅前1-7-27 1F
 ☎ 054-687-8793
 🕒 月~木、祝日: 17:00~24:00
 金、土、祝前日: 17:00~25:00
 U <https://gohoubi.owt.jp/>

I 呑み家 鼓童
 駅から徒歩1分、裏路地の隠れ家的な名店
 藤枝駅から徒歩1分。昭和の面影が残る店内入り口、ひっそりと佇む小さなお店。「呑みに来てくださったみなさまを少しでも楽しませ、喜んで元氣になっていただきたい、そんな若僧がやっている店。それが「鼓童」。

||| 燻製のポテトサラダ(410円)
 藤枝市駅前1-7-21
 ☎ 054-647-6822
 🕒 月~金)17:00~24:00
 (土・日)16:00~24:00
 休 火、第3水 P 無 席 27席

H 大衆ホルモン酒場 とらや本店
 旨い・安い・早い!ほとんど何でも390円!
 旨い・安い・早い!がモットー。料理もお酒もメのラーメンも、ほとんど390円がうれしい。お通し、席料なし。新鮮なホルモンの、珍部位ならお任せ。食切は着席で50名、立席で100名までOK。食切、イベントにもご利用ください。

||| ホルモンミックス(ホルモン・タン・ハツ・カシラ・コブクロ・純鶏)1,000円(+税)
 藤枝市駅前1-7-9
 ☎ 054-644-9029
 🕒 17:00~食材がなくなり次第終了
 休 日 P 無 席 50席

G 三枝商店
 志太地域の野菜と豚肉料理とワインのお店
 南アルプスの伏流水が広がる志太平野は、野菜がおいしい地域です。瀬戸谷や広幅の農家さんを通じて、野菜の魅力を教えて頂く毎日です。休業先である十勝の食材と合わせ、「藤枝」を感じるひとときをお過ごしください。

||| 静岡産有機野菜のロースト ヴィネガーバターソース(900円)
 藤枝市駅前1-3-13
 ☎ 054-631-7022
 🕒 17:00~24:00
 休 木 P 無 席 32席

A 和楽 たすく
 和食・旬の素材・日本酒を楽しむお店
 料理、お酒などを季節に合わせてお楽しみいただけます。旬のものはもちろんのこと、地元・静岡の食材にこだわり仕入れをしております。和を基調とした店内空間で落ち着いたひとときをお楽しみくださいませ。(完全禁煙)

||| じゃがいも饅頭桜蒸し(900円)
 藤枝市青木3-15-2-104 休 水
 ☎ 054-641-0071 P 30台 席 22席
 🕒 平日11:30~14:00/18:00~23:00
 土16:00~23:00、日16:00~22:00
 (土日祝のランチは予約のみ)

B UMANO
 個室の座敷席もあるカジュアルイタリアン
 2018年にオープン。生パスタを使用したり、地元の野菜を使うなど、食材にもこだわったオーナー自慢の料理。店内には常時300本以上あるワイン庫もあります。ほぼすべてがグラス1杯から楽しむことができます。

||| 玉取茸のラグーソース、ピチ(1,600円+税)
 藤枝市駅前1-12-6
 ☎ 054-687-8812(事前に電話を)
 🕒 17:00~24:00(ランチは予約を)
 休 不定休 P 無 席 41席

C trad ~温故知新~
 美味しい中国料理が味わえる店
 伝統的な中国料理から、イノベティブな新しいものまで、素材を活かした型にはまらないメニューが並びます。お子さまも歓迎!ランチは不定期なので問い合わせを。

||| 台湾名物の「魯肉飯(ルーローハン)」500円(+税)
 藤枝市駅前1-9-16 ☎ 054-644-0018
 🕒 18:00~23:00(L.O.22:30)
 休 なし P 無 席 40席
 U Facebook、instagramは、「trad温故知新」で検索を。

D おもひで横丁 藤枝市場~
 藤枝の日本酒と地産地消の品を味わう!
 通称「エダバ」。懐かしい昭和の大家居酒屋の雰囲気の中、藤枝4蔵の地酒と地元食材を楽しむほか、会津若松から取り寄せた名酒や名物も味わえます。スタッフの活気も魅力です。

||| 瀬戸谷椎茸ステーキ(600円+税)
 藤枝市駅前2-8-2
 ☎ 054-646-8877
 🕒 17:30~23:30
 休 無 P 無 席 55席

E 居酒屋GO-BOW
 お刺身と串焼きのお店
 初めて入る方は迷ってしまうような入口だが、ドアを開けるとアットホームな雰囲気。地元の食材をつかった料理は、もちろん、店名にもなっている「GoBow」もおススメ。さらには近海で取れたお刺身も人気です。

||| GoBow巻(270円)
 藤枝市駅前2-7-25
 ☎ 054-645-1539
 🕒 18:00~25:00
 休 火 P 無 席 30席
 U <http://shizuoka.j47.jp/go-bow/>

F 魚時會館 おさかな亭
 ヘルシーでおいしい魚料理を食べられる店
 元魚屋の目利きで、魚の仕入れは折り紙付き。昼も夜も、ヘルシーメニューが自慢!テイクアウトの弁当や惣菜も人気。仕出しのご注文もお気軽に。1階は昨年8月にリニューアルして車いすにも対応。

||| 海鮮ちらし1,320円(税込) P 4台
 藤枝市駅前2-7-2 ☎ 054-641-2130
 🕒 11:00~14:00(L.O.13:30)
 17:00~21:00(L.O.20:30)
 休 日、水(予約コース・仕出しはOK)
 席 1階34席/2階宴会場:大70席・小20席
 U <http://uotokikaikan.jp/>

RENGEJI TOKAIDO

蓮華寺池公園・東海道界隈飲食MAP

おんぱく集合場所マップ



P **山内屋** (寿司)
 伝統の味を気軽に楽しむお寿司屋
 新鮮なネタに定評のあるお寿司は、ランチではリーズナブルでボリュームたっぷりの定食に!! 数居の高さを感じずに、創業112年の老舗の味を楽しめるお店です。

竹定食(ランチ)1,800円+税
 松定食(ランチ)2,200円+税
 おまかせ寿司2,950円+税

〒410-0831 藤枝市藤枝1-5-3 ☎054-641-0641
 営業 11:00~14:00/16:30~22:00
 休 水 P 20台 席 220席
 U <http://www.yamauchiya.jp/>

O **寿し宏** (寿司)
 鮮度と味が自慢のお寿司屋
 藤枝市役所のすぐそばにあるお寿司屋。ランチ、ふぐ料理、宴会・コース料理などご要望にあわせたプランをご用意できます。旬の食材を気軽にお楽しみください。

海鮮丼(1,400円)
 岡出山1-2-29
 ☎054-645-0080
 営業 11:30~13:30/17:00~21:30
 休 水 P 70台 席 約70席
 U <http://www.susihiro.jp/>

N **ピスタギョウザ店** (洋食・ぎょうざ店)
 家族そろって楽しめるレストラン
 人気洋食店が、ぎょうざ店に変身! インスタ映えする羽根つきぎょうざも美味! ヘルシーなセットメニューがおすすり。オムライス、ラーメンも充実。お子さまからシニアまで大歓迎!! テイクアウトできるメニューもあります!

とろ〜り玉子のオムライス(980円+税)
 藤枝市岡出山1-14-28
 ☎054-646-3009
 営業 11:30~14:00/17:30~20:15
 休 火曜・第3水曜 席 20席 P 5台
 U <http://pistagiyoza.com>

M **華鳥風月** (焼鳥)
 お持ち帰りもお食事も
 木曜日の16:00~19:00の時間はタイムサービス。150円以下の商品は全品90円でご奉仕します。電話予約をいただければ、待ち時間なしでアツアツのままお持ち帰りできます。

にんにくま(150円)
 藤枝市藤枝4-2-1
 ☎054-641-0107
 営業 16:00~22:30(LO)
 休 月 席 23席
 P 上伝馬商店街駐車場をご利用ください

L **土鍋玄米カフェ たらべっち** (玄米菜食)
 体が喜ぶ玄米菜食を気軽に味わってみて
 土鍋で炊いた玄米ご飯や玄米がゆ。旬の地元野菜や豆類をたっぷり使った季節感あふれる料理は、こうじ調味料を使いシンプルな味付け。食べられる分だけ取り分けて召し上がれ。

玄米菜食シェアリングランチ(1,500円)
 藤枝市岡出山2-9-25
 12:00~14:00 ☎090-7436-0980
 (木曜のみ16:00~20:00も営業有)
 休 金土日祝 P 5台 席 30席
 U Facebookは「たらべっち」で検索

K **蕎麦屋八兵衛** (蕎麦)
 蕎麦文化と豊かなひとときを
 お客様に美味しいそば、うどんを召し上がっていただき、「心」「気持ち」のご満足をお届けするお店です。江戸時代から続く蕎麦文化を語り、継承をもって社会に貢献します。

せいろ(770円)、鴨せいろ(1,480円)
 天盛の蕎麦(1,600円)
 藤枝市岡出山2-9-27
 11:00~21:00 ☎054-643-6262
 休 無 P 20台 席 50席
 U <http://www.hatibee.jp/>

J **Lalala PLaNET plus** (ファーマーズマーケット)
 お野菜と元気をお届け
 農家さんの顔が見える安心・安全な野菜販売店。有機無農薬野菜、加工品やお茶など静岡県内の魅力ある商品を販売しています。旬の野菜をたっぷり使った「くみの気まぐれランチ」は、限定20食。

くみの気まぐれランチ(静岡県産) (800円+税)
 ドリンク付き(1,100円+税)
 藤枝市若王子1-2-34 休 不定休
 ☎090-1985-6285 P 3台
 営業 10:00~16:00 席 6席
 U Facebookは「Lalala PLaNET plus」で検索

I **助宗食堂** (洋食)
 あんかけスパゲッティと洋食のお店
 2015年にオープン。好みの具材を選びトッピングできる「あんかけスパゲッティ」は、野菜と肉のうまみが詰まったトマトベースのソースが極太麺に絡みつく新感覚の一品。

ポパイ+チーズチキン(1,160円税込)
 藤枝市本町1-1-2
 ☎054-639-9911
 11:00~14:30 P 無 席 3台
 17:00~21:00(L.O.20:30)
 休 木、不定休 P 計7台 席 24席
 U <http://www.sukemune.com>

H **マツウラコーヒー** (コーヒー)
 蓮華寺池でコーヒーを一杯、いかがですか?
 ポート乗り場前にある小さなコーヒースタンドです。ハンドロースターで焙煎、注文を受けてから一杯ずつドリップ。ポックポックさんの焼き菓子も販売しています。無農薬抹茶使用の抹茶オーレ始めました。

本日のコーヒー(400円)
 藤枝市若王子705-2
 ☎090-4851-6132
 10:00~19:00 P 無 席 屋内3席 屋外6席
 休 水、木、不定休
 U <https://www.facebook.com/coffee.shop.matsura/>

G **あずまそ** (和食)
 蓮華寺池のほとりで料亭ランチ
 創作ではない基本に忠実な日本料理屋さん。お手軽なランチから吟味された美味しいものを食べるコースがあります。蓮華寺池を眺めながら落ち着いた店内でゆっくりとお召し上がりください。

蓮華寺ランチ(1,200円)
 藤枝市若王子705-2
 ☎054-641-1580
 11:30~13:30 夜・要予約
 休 毎週水、第2火 P 15台 席 60席
 U <http://www.azumasojp/>

F **支那そばしげもと** (ラーメン)
 温・冷、藤枝の朝ラー文化を堪能できる店
 麺の節香る出汁と豚ガラの出汁の旨味が、あっさりしながらも深味が味わえるスープ! のど越しの良い弾力あるオリジナル麺。温と冷をセットで楽しむ朝ラー文化! 数量限定「白湯支那そば」赤・白(650円)も、ぜひ!

支那そば赤・白(550円)、冷やし赤・白(650円)、温冷セット(1,100円)
 藤枝市若王子1-2-34
 ☎054-686-2222
 7:00~14:00 P 8台 席 25席
 休 月、祝日の場合は営業、翌日休み

A **beaucoup beaucoup** (洋菓子)
 裏道のお菓子屋さん
 2015年にオープンしたお菓子屋さんです。フランスでの修行を生かし、フランスの伝統菓子を中心に、クロワッサンなどのパンも数種類をご用意しています。おいしいコーヒーと一緒に店内でゆっくりお過ごしください。

レモンタルト(440円)
 藤枝市天王町2-9-53
 ☎054-644-0978
 10:00~18:00
 休 火、不定休 P 7台 席 10席

B **大正亭** (定食)
 本物の「肉」の味をご提供
 厳選した和牛と鹿児島直送の三元交配の豚を使用し、すき焼き、しゃぶしゃぶ、ステーキ、豚カツ、かつ丼等を提供。創業100年の伝統と味をかたくなに守る、グルメのお店です。

すべて
 藤枝市本町2-5-11
 ☎054-641-0316
 11:00~15:00(L.O.14:00)
 17:00~21:00(L.O.20:00)
 休 水 P 20台 席 39席

C **魚久** (寿司・日本料理)
 白子名店街の老舗寿司料理店
 藤枝白子名店街にある大正8年に創業の寿司料理屋です。料亭風の落ち着いた雰囲気の中、気軽ににぎりやちらし・ランチメニューから、本格的な会席料理まで多様なコースにお応えします。

平日のサービスランチ(2,380円)
 藤枝市本町2-6-9
 ☎054-641-0214
 11:30~14:00/17:00~21:30
 休 水 P 12台 席 75席

D **La Papi-ge** (イタリアン)
 薪窯で焼く本格ナポリピッツァ
 蓮華寺池公園前、子どもと一緒にイタリアン。人気のピZZAは、窯焼きならではの外側パリッと中はふんわりもちもち。ランチはヘルシーな前菜を楽しめるビュッフェ形式。生パスタや窯焼きハンバーグもあります。

ランチビュッフェ(1,350円+税~)
 藤枝市若王子1-2-19
 ☎054-645-2819
 11:30~23:00 P 10台 席 58席
 休 第1~4火(不定休日あり)
 U <http://lapapige.com>

E **喫茶の甘場** (喫茶)
 気軽に寄れるいつもの喫茶店
 オムライス、ドリア、ナポリタンの懐かしさも新鮮な喫茶メニューと、レモネードトーストやキウイとライムの自家製シロップジュースなどのオリジナルメニューが楽しめる、ふらっと寄ってひと息つける喫茶店です。

固めのプリン(550円)
 藤枝市五十海1-4-7
 ☎054-644-3888
 11:00~20:00
 休 日・祝 P 5台 席 18席

OKABE

岡部周辺 MAP

おんぱく集合場所 マップ



SETOYA

瀬戸谷周辺 MAP

おんぱく集合場所 マップ



藤枝おんぱくヒストリー

2014年から始まった藤枝おんぱく。

7年間の写真と、参加者のみなさまに

書いていただいたアンケートの一部を紹介します。

知的欲求を
満たせました

おんぱくの楽しさを
みんなに伝えますね!

おんぱくのおかげで、
こんなに色々な楽しい事に会えて
とても良い経験ができました

地元の宝を
発見しました

海外から予約
入れられましたようにください

体験したことが
盛り沢山

藤枝がギュッと詰まっていた
面白かった

ここで知り合える人達も
良いつながりです

皆ぞっぴり上げたおんぱく
最高でした

命の大切さ、
食の大切さを
学びました

藤枝を全部制覇したいなと
思いました

朝ラーメンへの
情熱がすごい

今まで日本酒はあまり飲まなかったけど、
こんなにおいしいものだったんだ。
ということを知った。
知って、参加しなければ、もったいない!

私もパワーを
頂きました

もっと藤枝について
知りたい

地元のおいしい野菜を使った
お料理、最高でした!!!

たけのごはんとびみそじりが
とてもおいしかったです

なんといっても
女将さんが笑顔

藤枝に住んで30年、知らない事の
多さを感じさせられた

100人で
闘茶会ってすごい!

闘茶まじムズイ!
お茶飲まない、
と思いました!!

普段と違い
集中して作業している息子が
見れてよかったです

- 第1回 2014年4月19日～5月31日
- 第2回 2015年4月18日～6月7日
- 第3回 2016年4月23日～6月5日
- 第4回 2017年4月22日～6月11日
- 第5回 2018年4月21日～6月10日
- 第6回 2019年4月20日～6月9日
- 第7回 2020年4月18日～6月7日

- NO. プログラム名
- 03 藤枝中央青果市場見学
 - 05 パン屋さんのパン教室
 - 07 パーニャカウダとカンパニユ作り
 - 20 コメトークIV
 - 22 お米のオーナー募集
 - 31 住まいのエネルギー講座
 - 38 レザーブローチ作り
 - 41 煉香作りと空薫体験
 - 42 プラントギャザリング
 - 50 闘茶練習会
 - 54 田中城パワスポ巡り
 - 69 アフリカダンス





HOTEL OLE



Blossomole

〒426-0067 静岡県藤枝市前島1-3-1

TEL 054-634-0001 (代表) FAX 054-634-0002

URL hotel-ole.com



ご宿泊・ご宴会・ご婚礼、さまざまなご要望にお応えいたします。

すべてに「検査」を。
All you need is Labo!

株式会社 静環検査センター
☎054-634-1000 (代)

本社環境研究所 〒426-0041 藤枝市高柳2310番地
静岡支店・浜松支店・福島支店・東京支店・大阪支店・名古屋支店・大阪支店・甲府支店・九州支店・福岡支店
栄養成分検査・残留農薬検査・飲料水検査・異物同定検査・保菌検査・ノロウイルス検査・放射能検査
水・大気・土壌・食品・医薬品など、あらゆるモノの検査分析 <http://www.seikankensa.co.jp>

“セールスプロモーション”“人材採用プロモーション”“ICT事業”“総合印刷”
スペシャリストがあなたの悩みを解決します

想像以上を創造する

株式会社 共立アイコム
藤枝・東京・静岡
<http://www.kpnet.co.jp>

野田製鉄所のための環境特製紙
新発見 新感覚
みるぷ

本社 〒426-0041 静岡県藤枝市高柳1丁目17-23
TEL:054-635-4651代 FAX:054-635-4576
お問い合わせ: icom-contact@kpnet.co.jp

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

時代が変わってもかわらぬ安心を

SDGs × 西丸 渡邊商店

SDGs 達成に貢献していきます

藤枝市平島142 TEL 054-643-1888

みなさまの暮らしを 保険 でサポート!!

現在、ご加入の保険内容を把握していますか?
気兼ねなくご相談ください。

あいおいニッセイ同和損害保険(株)代理店 総合ビジネス・ライフコンサルタント
三井住友海上あいおい生命保険(株)代理店 行政書士 梅原 康浩
株式会社D・Lサポート Tel.090-5853-5947

MS&AD あいおいニッセイ同和損保

ECHNOS watanabe

技術で創る自然とのベストバランス

株式会社 エクノスワタナベ

本社 / 〒426-0027 藤枝市緑町1丁目5番10号
TEL 054-643-1616 (代) FAX 054-643-1209
営業所 / 静岡・西部・島田
<http://www.echnos.co.jp>

ISO9001・14001

蒸し浅く、
香り高く、
味深い。

藤枝一香

【問い合わせ先】 藤枝市茶商工業協同組合 e-mail: fc-chagyo@ma.tnc.ne.jp
〒426-0088静岡県藤枝市堀之内1丁目10-6
TEL: 054-641-4173 FAX: 054-645-2702

ENEOS マルネン株式会社
早い 安い 安心

車検 エキスパート

立ち合い見積りだから安心!
国家資格を持った整備士が対応!
万全のアフターフォロー!

カーディーラーと同じ法定24ヶ月点検整備付
(貨物車12ヶ月)

土・日・祝日もOK! 完全予約制

まずはお電話下さい! 割引価格!!

例えば…軽自動車
ワゴンR・ムーブ・ライフクラス **47,270円**

藤枝駅 JR東海道本線
セルフ高洲SS 高洲一丁目
静岡カーサポートセンター セブンイレブンスさん スーパー富士屋さん 宗高

わたしたちがあなたの「…欲しい」を叶えます。

sanwa-k.jp

株式会社 サンワ開発
〒426-0041 藤枝市高柳1丁目17-23
TEL:054-636-3880
<http://www.sanwa-k.jp>

ハビ ラキ ©小泉吉宏/KADOKAWA

静岡銀行 SHIZUOKA BANK

藤枝駅支店 駅前1丁目6番4号 TEL 054-641-1050
<http://www.shizuokabank.co.jp/>

Jimuki

株式会社藤枝事務所
〒426-0027 静岡県藤枝市緑町2-2-8 TEL:054-641-3154 FAX:054-643-8189

地域の未来によりそう
しずおか焼津信用金庫
<https://www.shizuokayaizu-shinkin.co.jp>

地域密着型 プリントショップ

ポスター・ラミネート・同人誌・大判スキャン

お見積り無料! 小ロット印刷OK! デザイン提案OK!

名刺・封筒・ショップカード・伝票の増刷や挨拶状・賞状印刷も承ります。

メール・LINEからのご相談も承ります。お問合せお待ちしております。
LINE ID:kobo
TEL 054-635-1305 メール kobo@toubundou.co.jp

ツクルトツタエルトツナゲル
とうぶんどう工房
株式会社 島村膳文堂

法律で未来をデザインする

遺言・相続

司法書士 行政書士
ファイナンシャル・プランニング

エイト総合事務所
代表:八木良直
☎ 054-646-8105

〒426-0037 藤枝市青木3-14-1 ソフィアビルE (藤枝郵便局斜め前)

主催 一般社団法人 SACLABO

後援 藤枝市
藤枝市観光協会
藤枝商工会議所
藤枝市商店街連合会
岡部町商工会
蓮華寺池保勝会
藤枝ホテル旅館組合
株式会社まちづくり藤枝