藤枝
おんぱく
fujieda ONPAKU
藤枝温故知新博覧会
春 2019 spring
藤枝のステキに出会う春の旅
2019年4月20日(土)
～6月9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

4/1（月） 2019

申込開始日は調整が予想されます。公式ウェブサイトから申し込む際は、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≫予約締切り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！

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！？

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。

【藤枝おんぱく参加規約】

①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。

②自己責任
参加者は、各自の自己責任で藤枝おんぱくに参加ください。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。

③プログラム注意事項の指示など
プログラム注意事項の指示および事前事項は必ず守ってください。プログラム運営および藤枝おんぱくの指示・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あっても参加をお断りすることがあります。

④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。屋外歩きの自動車を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ご参加はご遠慮ください。飲酒運転は法律で禁じられています。

⑤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、組料金の設定があります。プログラムの料金は、生徒・学生より一般参加者に高く設定されています。
※一部プログラムは例外。小学生以下は子ども料金です。
小学生以下の方は必ず保護者同伴でご参加ください。

⑥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。プログラムを中止するときは、生徒者より参加者に連絡します。

⑦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でご参加ください。雨天のプログラムについては、雨具・着替えなどご持参ください。万一に備えて、健康保険証のコピーをご用意ください。

⑧飲食
食材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。

⑨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。プログラムや撮影する写真・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。

⑩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に連絡ください。キャンセル料金の設定が異なる場合があります。詳細は、各主催者（案内人）にお問い合わせください。

⑪その他
藤枝おんぱくの事務局の判断により、次に該当する場合には、藤枝おんぱくの参加者または主催者に対する適正行為があった場合、藤枝おんぱくの参加が不適切と認められた場合。

⑫本大会周辺（静岡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。

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91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
たくさんの宝ものと、
未来につなぐたくさんの笑顔。
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。

Fujieda

過去に開催された藤枝おんぱくの写真です。

Editors Team

表紙モデル：カルフォ香奈
衣裳協力：こころ庵
着付け協力：別府則子（庫崗・別府則子教室）・杉山さえ子（和裁工房杉山）
撮影協力：藤枝市郷土博物館（藤枝張子面）
表紙・裏表紙撮影場所：おむすびごはん家 むすひ

編集スタッフ：やまだともこ、山田愛、三木友美子、村松ゆき、青陵悦子
表紙撮影・冊子・ウェブデザイン：藤田義雄（デザイン・エフ）
冊子デザイン：新沢聡（emensデザイン室）
印刷・製本：株式会社共立アイコム

藤枝張子面とは、藤枝だるま店3代目の作太郎によって明治30年代から昭和初期にかけて製作されたもので、勉強神社の祭礼や大祭の山車囃方に使われていたと言われています。1994（平成6）年には藤枝だるま店から多くの木型が発見されました。これは、古式張子面の種類や形態を残す貴重なものとなります。表紙の撮影では、藤枝だるま店5代目の長徳秀明氏が明治時代の木型から70年ぶりによみがえらせたものを使用させていただきました。

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

藤枝おんぱく2019 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（藤枝市駅前2-7-26／054-645-1555）
藤枝市観光案内所（藤枝市駅前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）

【紫梨エリア】
手作り体験工房白ふじの里（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（島田市目之出町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るる～
（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）

プログラムカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					4/20 02 03 52 65 83	21 03 05 14 17 69 51 54 76 89
22 03 54	23 03 54 79	24 03 54	25 03 54 59 60 64	26 03 43 45 52 54 79	27 06 09 62 84	28 05 17 51
29 17	30 17	5/1 17 56 81	2 55 56	3 06 34 88	4 56 70 81	5 05 18 33 56 88
6 17 18 56	7 28 55	8 17 56 81	9 55 56	10 04 30 35 56	11 04 07 09 48 61 62 66 80 83 84	12 04 05 27 31 68 71 80 81 82 86 88
13 08 20 55	14 08	15 16 32 44 81	16 08 28 37 55	17 08 23 42 52 60	18 02 07 08 18 23 47 51 52 53 87	19 05 12 18 22 23 24 32 36 46 47 65 86 89
20 79	21 55 63	22 50 60 63 66	23	24 23 26 43 52 63	25 23 52 57 59 60 63	26 05 15 23 34 40 50 58 61 69 74 86
27 26	28 26	29 26 41	30 26	31 23 26 49 52	6/1 01 02 13 18 21 23 38 39 51 52 57 59 67	2 05 18 19 21 23 25 29 85
3	4 40 78	5 16 75	6 37	7 23 52 77	8 10 23 52 56 87	9 10 11 23 56 72 73

藤枝おんぱく2019 目次・開催プログラム一覧

藤枝おんぱくのコンセプト P.1
申込方法・注意事項 P.2
目次・プログラム一覧 P.3
プログラムカレンダー P.4
ふじのくに“旬”を食べつくす 天下一 開茶会 P.7～P.8
キッズ向けプログラム紹介 蓬莱寺池公園エリア特集 P.11～P.12
P.17～P.18
P.21～P.22

食 藤枝の逸品を味わう P.5

01 「匠の競演」2019！ まぐろ×日本酒×役者
02 心もお腹も大満足！ 生演奏の音楽とおいしい料理を堪能
03 復活した藤枝名物「はとどすず漬」を食す 一緒に泣きながら食べてみよう！
04 新緑の走女泉の蕨天で味わう 一日一日本酒講座
05 バン屋さんのパン教室 瀬戸谷和紅茶を使って食パンを作ろう
06 藤枝のいたけを使ったパン作り
07 フランス菓子職人と一緒に作る 本場の「キッシュ」と「ハニークリーム」
08 藤枝茶をおいしいただく！ 藤枝茶漬けの朝ごはんをいただきます
09 今さら聞けない！玉露ってなぁに？ 摘んで作って飲んで玉露を知ろう！
10 キッズも一緒にふじのくにをたべつくそう！
11 甘い！ 初夏の味覚！ ブルーベリーの収穫体験
12 ふじのくにの“旬”を食べ尽くす日帰りツアー 5／19
13 ふじのくにの“旬”を食べ尽くす日帰りツアー 6／1
14 ふじのくにの“旬”を食べ尽くす日帰りツアー 4／21
15 ふじのくにの“旬”を食べ尽くす日帰りツアー 5／26
16 バン屋さんのパン教室 瀬戸谷和紅茶を使って食パンを作ろう
17 藤枝のいたけを使ったパン作り
18 フランス菓子職人と一緒に作る 本場の「キッシュ」と「ハニークリーム」
19 藤枝北高校 発酵体験教室～今日から続く健康生活～
20 春夏秋冬 八百屋さんのシビ活祭 身体に優しい発酵食品～毎日の健康のために！
21 甘い！ 初夏の味覚！ ブルーベリーの収穫体験
22 蓬莱寺池公園エリア特集 P.23～P.28
P.27～P.28

茶 藤枝茶のおもてなし P.10

23 新入お茶農家と行く 茶畑ツアーとお茶の淹れ方講座
24 ようこそ茶畑へ♪ 集っビイ肉島園のお茶摘みツアー
25 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。
26 天下一 開茶会
P.29～P.34
P.33～P.34
P.35～P.36
P.37～P.38
開茶会練習

巡 藤枝を巡る P.13

27 「藤枝の道遺産巡り SL」 軽快・新幹線、地域の鉄道遺産を見ちゃおう！知っちゃおう！
28 鬼やしの鬼オープンガーデン巡り 農業プログラム特集
29 600年の歴史 朝比奈の歴史三ヶ野 藤枝市全域マップ
30 知らなかった蓬莱寺池&周辺地域資産物語 千二百年の歴史とモーだったのかツアー 藤枝駅前周辺マップ
31 出宮城 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！ 蓬莱寺周辺マップ
32 五感で感じる瀬戸谷の石仏とサイクリング～美しい石仏と共に瀬戸谷を感じよう！～ 瀬戸谷周辺マップ
33 蓬莱寺池公園を着物でおさんぽしながらカメラマンに学ぶ着物姿の撮り方 岡部周辺マップ
34 五感で感じる“まち”の石仏サイクリング～美しい石仏と共に宿場町を感じよう！～

知 藤枝を知る・楽しむ P.15

35 「和食処「桜庵」」がニューヨークになる?!（クニ三上トリオ）江戸末期の蔵で演奏
36 藤のご縁でシェイクスピア 本場の英国演劇を楽しもう！（事前学習講座）
37 ママのためのココロとカラダの癒し時間～母となった「私」と向き合う～
38 ユニバーサルツリーズよん、全員集GO！～みんなでお出かけ楽しもう！～
39 藤のご縁でシェイクスピア 本場の英国演劇を楽しもう！
40 BOZU×BARＲ～若き手育てママのリフレッシュタイム～
41 ママMYTIMEで手育てママのリフレッシュタイム～
42 ごちゃかわいい藤枝陸の美業種交流会～
43 まちのマイクロシアター「駅シネマ」
44 池シネマ ～ちいさないのちの会校～
45 お星さまの下で上映会♪ ・種」について学ぶ

作 藤枝で作る P.19

46 植木鉢からミニチュアガーデンを作ろう
47 イ草紐でかわいい椅子作り
48 自分で作ろう 鬼に習う 我が家の魔除け鬼瓦
49 「プレミアムラウンジ 桑子」コラボ企画「ヴァイオリンと仲良くなれる一日」
50 イ草巻る御朱印物語～お坊さんが教える御朱印のいただき方～
51 花束のように華やかに！「フランジギャザリング」で寄せ植えを作ろう
52 幸せを呼ぶ美しいタマムシクセサリー作り
53 土を固める 竹を編む 蓬莱寺池公園のほとりでみんなでオープンガーデン刷り
54 江戸末期の蔵で、お種吉してみよう！（一関張小物・真田紐小物・道中財布）
55 静かな時間の中でた織体験
56 芙ヶ門には福来たる！♪ 陶芸でシーサー作りに挑戦！
57 朝比奈和紙でオブジェづくり
58 だるまオリジナルペインティング WOOSHING
59 保存会によって復活した 朝比奈和紙の紙漉き体験
60 ビーケを楽しむワイヤーワークでお花のブローチを作ろう！
61 お香のバーブルシャワー 和のバスグッズと抹茶入りお香
62 初めての手作りせっけん「マルセイユせっけん」を作りましょう

健 カラダをリフレッシュする P.30

63 ブローライフルとノルディックウォーキングの地域リーダー養成講座
64 華・緑・池のほとりで朝ヨガ体験
65 おとも子どもも森でわくわく♪ 初心者向けの青空ヨガと樹空散歩
66 痛い、つらいの悩みを解消「人体力学体操」で元気なからだ！

環 地域環境の大切さに気づく P.25

67 考えなくてもできる農業 考えてできる農業 稲作農家×米屋 コメトトラクIV
68 里山の暮らし体験・衣食住in楽倒楽部～梅の種蒔きとタンポポもち＋α～
69 お米のオーナー募集 種から育ててみませんか？
70 五感に響く樹上体験 ツリークライミング！
71 自藤の滝 親子わんぱくトレッキング 里山での絶景ランチタイム
72 田んぼと暮らす協働プロジェクト 農家に教わる田んぼ仕事の連続講座
73 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
74 生命をいただくありがたさを知る 鶏絞めワークショップ
75 野草のひみつ 野草のちから 身体が喜ぶ野草講座
76 カードゲームで楽しく学ぶSDGsとパーマカルチャーを知るお話会
77 川根茶町で自然と暮らす「森の人」に学ぶ 植屋マルチャーを作ってみよう！
78 自然エネルギーについて子ども実験！ 自給自足型のオフグリッド発電講座
79 命・食 巡る暦を感じるマクロビ教室
80 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
81 かわいい大人の寒いいネックレス作り 天然皮革の楽しみ方を知ろう！
82 伝統文化「春過」にふれよう！ 天然香原料を使った練香作りと空薫体験
83 匂玉作り＆樹体文字で願い事を！
84 着物のハギレに思いを馳せて… つまみ細工でお花の飾り作り体験
85 かわいい大人の寒いいネックレス作り 天然皮革の楽しみ方を知ろう！

遊 春の藤枝を満喫する P.31

86 親子で楽しめる！ 初心者カードゲーム体験会
87 お寺×音楽×○○○ ～東海道音楽祭～
88 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
89 ふわふわ熱気球体験！ドリンク付き！
90 おれっぷ大久保スポーツ祭り

W ウェブ限定プログラム

91 みちくさ探偵の調べ探し「藤枝湧水7泉 歩き旅」
詳細は藤枝おんぱく公式サイトへ
藤枝鉄道探検隊 マンホールから町を学ぼう♪
詳細は藤枝おんぱく公式サイトへ

食

藤枝の逸品を味わう

01 『匠の競演』2019！まぐろ×日本酒×役者

6/01 17:00~19:30

¥5,000 円 ¶定員 54 名（最少催行 30 名）

魚時会館（おさかな亭 2 階）／藤枝市駅前 2-7-2 ¥なし（飲酒を伴うため）JR「藤枝駅」北口徒歩 4 分／駿河台総合「文化センター前」徒歩 2 分

飲酒を伴うプログラムです。未成年者の参加と車での来場はできません。

今年も3人の『匠』が集結します。魚の目利きに定評のある「魚時会館」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」。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」石上亮！3人の『匠』が織りなす競演をお楽しみください。

魚時会館
石上忠義（年末）・真理子（年女何）
新鮮でおいしい魚はもちろん、地元のお酒と絶妙なかけあいを十分に楽しんでもらいたい！

申込先 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） 申込締切 1週間前まで

02 心もお腹も大満足！生演奏の音楽とおいしい料理を堪能

4/20 5/18 ①ティータイム 15:00~
6/01 ②ディナータイム 18:00~

¥①2,000円②4,500円 ¶定員 12 名（最少催行 4 名）

カクタスハウス／藤枝市高洲 25-7 ¥あり（25 台）JR藤枝相良線「高洲」徒歩 5 分

ケーキセットやディナーと一緒にお楽しみいただくのは、癒しのフルートとピアノの生演奏。おいしいものと音楽が大好きな3人組「toi toi toi」と、イタリアンレストラン「カクタスハウス」がコラボレーション。心も お腹も大満足なお時間をお届けします。静かな住宅街にある白い洋館で、ステキな時間を過ごしませんか？

カクタスハウス
オーナーシェフ 山本洋
長年おいしい料理を提供

toi toi toi
フルート2本とピアノを演奏する癒しのトリオ。静岡県中部を中心に活動中。

申込先 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） 申込締切 1週間前まで

03 復活した藤枝名物「ほととぎす漬」を食すー緒に泣きながら食べてみよう！

『藤枝おんばく2015』をきっかけに復活した「ほととぎす漬」。今年は初心に返り、ほととぎす漬を味わうプログラム。おもひで横丁 市場ーでは、おんばく期間中「ほととぎす漬セット（600円）」など特別メニューをご用意。4月20日～26日のほととぎすウィークは、ほととぎす漬ゆかりのゲストが日替わりでトーク。一緒に泣きながら食べよう！

「ほととぎすウィーク」
4/20~4/26
17:30~23:30

¶詳細は、藤枝おんばく公式ウェブサイトをご覧ください。日随時ご来店ください。

おもひで横丁 藤枝市場ー／藤枝市駅前 2-8-2 沖ビル 1F ¥なし JR「藤枝駅」北口徒歩 4 分

「特別メニュー」は、おんばく期間中注文できます。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。

「チームほととぎす」
ミスターほととぎす・寺川義則
日本酒を愛するおいしいものハンター。

申込先 ☎054-646-8877（おもひで横丁藤枝市場ー） 申込締切 随時

04 新緑の志太泉の蔵元で味わう一日「日本酒講座」

5/10 5/11 5/12
8:20~16:00 頃
※5/10 のみ 8:20~16:40 頃

¥5,000 円（バス代別途往復 800 円）¶定員 6 名（最少催行 4 名）

JR 藤枝駅北口ドトール前／藤枝市駅前 1-1-1（原則バスでの参加）

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ていねいに学び、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。昼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。

志太泉四代目蔵元
望月雄二郎
SSI 認定日本酒学講師、静岡県清酒鑑評会の評価員もやっております。

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト 申込締切 1週間前まで

05 達人と行く！『藤枝朝ラー』デビューツアー

4/21 4/28 5/05
5/12 5/19 5/26
6/02 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／集合場所が開催日により異なりますので申し込み後にご連絡します。

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？

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

06 爛漫の春を彩る上生菓子を自分で作ってみよう！

4/27 5/03
13:00~15:00

¥3,500円 ¶定員16名（最少催行 5 名）

藤枝市生涯学習センター／藤枝市茶町 1-5-5 ¥あり JR志太温泉線「鬼岩寺入口」徒歩 1 分

雨天決行／持ち物：手拭き用タオル。昨年参加して下さった方は、三角ベラをお持ちください。300 円値引きします。

「自然体験活動」響樹
江川昌之
和菓子と出会い、20 年間情熱を注いでまました。

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト 申込締切 3日前まで

07 大人の社会見学～おいしい野菜の見分け方～

5/11 5/18
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 ¥あり（8 台）JR 志太温泉線「青木一丁目」徒歩 5 分

「ちょんー！」「ぷり！」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。普段のお買い物に活かせること間違いなし！ ちょっと早起きして、知らない世界を覗いてみませんか？

（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 藤枝おんばく公式ウェブサイト 申込締切 1週間前まで

08 春夏秋冬、八百屋さんのレシピ伝授 身体に優しい発酵食品～毎日の健康のために！

5/13 5/14 5/16
5/17 5/18
14:00~15:30

¥3,000 円 ¶定員 6 名（最少催行 2 名）

八百屋 本陣／藤枝市志太 3-2-22 ¥あり（21 台）JR 志太温泉「志太温泉入口」徒歩 5 分

持ち物：エプロン、三角巾、包丁、タオル

昔ながらの伝統食「ぬか漬け」。実は栄養がいっぱいなんです!! そこで新鮮野菜を使ったおいしいぬか漬けを一緒に作りませんか?! 初心者の方大歓迎！ 野菜選びから漬け方、ぬか床の保存方法までお教えします。奥が深くてとてもおもしろいですよ♪ 普段のお買い物ですぐに役立つ野菜や果物の見極めるコツもお伝えいたします。試食あり、ぬか床セットお持ち帰り。

女将 村松由夏子
次世代の担い手 村松拓実
会話を大切にし、地物を中心に旬の新鮮野菜、おいしい果物をお伝えしています。

申込先 ☎054-641-0693（八百屋 本陣） 申込締切 3日前まで

うなぎ蒲焼直売店
丸天
直売店
藤枝本店
TEL. 054-641-0247 静岡県藤枝市志太 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 静岡県藤枝市緑町 2-2-4 TEL. 054-641-4005（代） marutenfry tokai.or.jp FAX. 054-643-8187

09 藤枝北高校 発酵体験教室～今日から糀で健康生活～

6/27 ①甘酒の酵母菌へ～グル
5/11 ②糀によるジビエ料理
9:30~13:00

¥①1,000 円②1,500 円（糀の土産付）¶各固定員 10 名（最少催行 5 名）

藤枝北高校調理室／藤枝市都 970 ¥あり JR 中部国道線「成田山前」徒歩 5 分

雨天決行／持ち物：エプロン・三角巾・布巾・タッパー

私たちは、採取した志太の天然糀菌で純米酒などの商品開発を行っています。今回は「糀を食生活に取り入れて健康な生活を送ってほしい」という思いで、藤枝市のお店と連携した発酵体験教室を行います。1 回目は、甘酒の酵母菌によるベーグル作り。2 回目は糀を利用したジビエの料理教室です。

藤枝北高校
食品サイエンス部
商品開発や体験教室の開催だけではなく、高校生農業民宿へも挑戦しています。

講師 ブランジェリモザイク
尾州真味屋総本舗
山口昭浩

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト 申込締切 1週間前まで

10 甘い!! 初夏の味覚！ブルーベリーの収穫体験

6/08 6/09
①10:00~ ②13:00~
（おんばく期間以降 6 月 15 日、22 日、23 日、29 日、30 日、7 月 6 日、13 日、20 日、27 日も開催）

¥大人 1,500 円／小学生～中学生 1,000 円／幼児無料 ¶定員 15 名（最少催行 2 名）

藤枝ブルーベリー狩り園／藤枝市仮宿 790 ¥あり（5 台）JR 中部国道線「藤枝市役所間部支店前」徒歩 10 分

雨天中止／持ち物：帽子、汗拭きタオル

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」がおすすめ！食べ放題（3時間＋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？

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

藤枝の旬を楽しむ 5つの体験プログラム！

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蔵4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「プレノワール」、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・とっておきランチ、そして生産者を囲んでの交流会を楽しみます。今回は大人だけでなく、キッズのみんなも参加できる企画もご用意しました。ぜひみなさんで藤枝の「旬」を食べ尽くしましょう！

企画主催
ふじのくに旬を食べ尽くす会＆しずおかさんち

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　㈱シグマ観光サービス

プログラムナンバー⑫・⑬・⑭のお問合せ&お申し込みはこちらへ！

静岡県知事登録　第2－455
㈱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　info@sigma-kanko.com
営業時間　平日9:00～18:00

キッズプログラム

6/9日 10:00～15:00 ※雨天決行

11

★料金：3,000円／組（食材・昼食代）　★定員：親子10組（最少催行人数5組）※親同伴であれば子どもは複数参加可能。子どもが複数でも1組とし、料金は3,000円になります。　★開催場所：東海ガスショールーム「くりっぴープラザ」（藤枝市青木2-8-28）　★持ち物：エプロン・三角巾

子どもの時に覚えた味は人生の食を決定すると言われています。藤枝産食材の素晴らしさを知ってもらい、次世代の“食いしん坊”を育てることを目的としたこの企画。親子で、地域の食材の豊かさと、料理の楽しさ、そして生産者さんとのつながりを感じてみませんか。

意図

- 生産者や加工業者の声を聴き、生産者とともに食の楽しさを感じよう！
- 食のプロと一緒にランチを作り、一緒にいただきます！
- 生産者とともに今後の藤枝の食について語り合おう！

内容

1. 生産者さんのお話（杉山農園・秋山牧場・東養鶏場）
2. 加工業者さんのお話（しずおかさんちメンバー）
3. みんなでランチづくり（中野ヤスコ先生＋しずおかさんちメンバー）
4. 出汁の取り方教室・お肉の捌き方教室
5. アフタヌーンTEA講座（日本茶インストラクター）

申込先　藤枝おんぱく公式ウェブサイト

キッズも一緒にふじのくにを食べつくそう！

12　5/19日 9:00～20:30

8,500円（昼食・交流会費用含む。交流会は飲み放題ではありません。）／定員20名
申込 締切日：5/12 申込順。定員になり次第受付終了。

JR藤枝駅 北口ロータリー 9:00集合　バスツアー

1. 人と農・自然をつなぐ会 — 有機栽培のお話
2. 有機の里 さんかく山の里 — 大塚さんのお話
3. 志太泉酒造 — 望月社長のお話
4. そば処 かわかつ — 藤枝市駅前1-8-5 054-645-1770

交流会（望月社長も参加!!）

ランチ 特別サイドメニュー 杵塚さんの和紅茶

助宗視察研修　蔵見学

申込先　㈱シグマ観光サービス　054-272-0111　＊雨天決行

14　4/21日 9:30～20:30

8,500円（昼食・交流会費用含む。交流会は飲み放題ではありません。）／定員20名
申込 締切日：4/14 申込順。定員になり次第受付終了。

JR藤枝駅 北口ロータリー 9:30集合　バスツアー

1. ヤギーズファーム — 山羊の搾乳体験、蒟蒻芋定植体験
2. 一黒軍鶏・プレノワール — 東さんのお話
3. クレアファーム藤枝農場 — 西村社長のお話
4. 秋山養蜂場 — 秋山社長のお話
5. 呑み家 鼓童 ～こわっぱ～ — 藤枝市駅前1-7-21 054-647-6822

交流会

ランチ 特別サイドメニュー 山羊ミルク

飼育農場視察

申込先　㈱シグマ観光サービス　054-272-0111　＊雨天決行

ふじのくにの“旬”を食べ尽くす日帰りツアー

～生産者とともに、熱い街「藤枝」を食べ尽くせ～

ツアーの魅力

- 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するお店で生産者と共に語り合う
- 各回地酒でカンパイ!!

お願い

- 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!!

昼食はしずおかさんち監修・地産地消のお弁当と特別サイドメニュー！

13　6/1土 9:00～20:30

8,500円（昼食・交流会費用含む。交流会は飲み放題ではありません。）／定員20名
申込 締切日：5/25 申込順。定員になり次第受付終了。

JR藤枝駅 北口ロータリー 9:00集合　バスツアー

1. 玉取杉山農園 — 県椎茸品評会農林水産大臣賞受賞・杉山名人のお話
2. 秋山牧場 — しずおか和牛づくりの達人・秋山さんのお話
3. アーラトマト選果場 — 高糖度トマトシェア日本一！芹澤場長のお話
4. 和楽 たすく — 藤枝市青木3-15-2 054-641-0071

交流会

ランチ 特別サイドメニュー 自慢の椎茸

蔵見学

申込先　㈱シグマ観光サービス　054-272-0111　＊雨天決行

15　5/26日 10:00～20:30

8,500円（昼食・交流会費用含む。交流会は飲み放題ではありません。）／定員20名
申込 締切日：5/19 申込順。定員になり次第受付終了。

JR藤枝駅 北口ロータリー 10:00集合　歩くツアー　予定歩数 1万歩!!

1. 尾州総本舗 真味屋 — 静岡ジビエの説明・解体・施設見学
2. 沖友 — 沖縄発・藤枝育ちの海ブドウの養生施設見学
3. 西光エンジニアリング — 伊勢志摩サミットで紹介されたドライフルーツ!!
4. 杉井酒造 — 杉井社長のお話
5. ダイドコバル — 藤枝市田沼1-3-26 青木ビル3F 054-631-5393

交流会（杉井社長も参加!!）

ランチ 特別サイドメニュー ジビエ焼肉

蔵見学

申込先　藤枝おんぱく公式ウェブサイト　＊雨天決行

茶

藤枝茶のおもてなし

16 パン屋さんのパン教室 瀬戸谷和紅茶を使って食パンを作ろう

5/15 6/05
10:00~12:30

3,000 円(パンのおみやげ付)③定員 5 名(最少催行 2 名)

ブランジェリモザイク／藤枝市前島 3-5-6 ❷あり(3 台) 🚉JR「藤枝駅」南口徒歩 10 分

雨天決行／持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、メモなど、焼いたパンをお持ち帰りできます。

ブランジェリモザイク
店主 坂田和士
フランスパン シェフブーランジェ

瀬戸谷のお茶を使ったパン作り教室を行います。店主に作り方のコツを聞き、お茶の香漂うパンを作ってみましょう。今回使用するお茶は、無農薬・無化学肥料で栽培している瀬戸谷のめぐみ茶園のもの。当日はめぐみ茶園の茶作めぐみさんにお茶のお話をしていただきます。焼きたてパンとともにお楽しみください。ご参加お待ちしております。

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

17 藤枝のしいたけを使ったパン作り

4/21 4/28 4/29
4/30 5/06 5/08
10:00~12:30
15:00~17:30

大人 2,000 円／子ども 2,300 円(小学 4 年生～中学生)③定員 5 名(最少催行 2 名)

❷藤枝パン教室～緑～／藤枝市大洲 4-13-1❷あり

雨天決行／持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、持ち帰り用かご

藤枝パン教室～緑～
大石朋子
親子レッスン、子ども も、大人まで幅広い年齢層の教室を開催している。

藤枝の特産物であるしいたけを使ったパン作りの教室を開催。ひとつの生地から2種類のパンを作ります。バーガーには醤油麹で味付けしたしいたけを。もう1種類は、しいたけとベーコンを炒めて、みそとマヨネーズで味付けしています。焼成中にも、しいたけ尽くしのメニューをお召し上がりいただけます。一緒に楽しみましょう。

申込先 ☎090-6768-8018（大石）
申込締切 1週間前まで

18 フランス菓子職人と一緒に作る本場の「キッシュ」と「シュークリーム」

①シュークリーム
5/05 5/19 6/01
②キッシュ
5/06 5/18 6/02
10:00~13:30

①④4,000 円（1 人 8 個作ります）②4,500 円（1 人 6 個作ります）③定員 8 名(最少催行 4 名)

❷メゾン・ド・パティスリー・ヨシノ／藤枝市緑町 2-1-24❷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、筆記用具、動きやすい靴

吉野一樹
アンテラス杉本シェフとジャンポール・チュボー氏に師事。2003 年に自店オープン。

フランス・ドレーヌ地方発祥のクリーミーなキッシュを、藤枝の食材を使ってアレンジ。クレームブリュレのようになめらかで、世界観が変わりますよ。おいしいカスタードを楽しめるシューは、パリパリの生地と濃厚なクリームを作ります。パティシエがアレンジしたシュークリームの試食付。ご自分で作ったシュークリームはお持ち帰りできます。

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

19 藤枝茶をおいしくいただく！藤枝茶漬けの朝ごはんをいただきます

6/02 8:00~9:00

※写真はイメージです

1,000 円③定員 16 名(最少催行 10 名)

❷おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子 1-1-26 🚉中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 6 分

春の新茶のシーズンを楽しむ、藤枝茶漬けを食べる朝ごはんプログラム。お茶漬けとおかずの小鉢、飲み物がついたこの日限定の朝ごはんセットをご用意します。藤枝の旬の食材と藤枝茶、そして釜焚きごはんとのコラボレーションをお楽しみください。清々しい朝の蓮華寺池公園のお散歩と合わせて、朝ごはんをいただきましょう！

おむすびごはん家むすび
地元のオーガニック野菜の小鉢と、釜炊きのふっくらおむすびでシンプルに美味しく！

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

20 今さら聞けない！玉露ってなぁに？摘んで作って飲んで玉露を知ろう！

5/13
①お茶摘み＋飲み比べ体験 10:00~12:00
②お茶摘み＋手揉み茶体験 13:00~15:00

1,500 円(スイーツ、自分で摘んだ玉露茶付)④各回定員 15 名(最少催行 5 名)

❷玉露の里 瓢月亭／藤枝市岡部町新舟 1214-3❷あり🚉朝比奈線「玉露の里」徒歩 1 分

雨天中止／動きやすい汚れてもよい服装

朝比奈手揉保存会、玉露の里

朝比奈の玉露を大切に受け継ぎ伝えています。

岡部の朝比奈は、玉露の日本三大生産地として知られています。でも、意外と知らない玉露のこと。玉露と煎茶、かぶせ茶の違いとは？淹れ方も難しそう…と躊躇する方も。摘み方や淹れ方、味の違いを知ってもっと気軽に玉露を楽しんでみませんか？ 地元フランスクレープ・ヤーマット特製お茶クレープ付。摘み取ったお茶は後日郵送でお届け。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎080-5112-4153
申込締切 前日まで

21 新人お茶農家と行く茶畑ツアーとお茶の淹れ方講座

6/01 9:00~12:00
6/02 15:00~18:00

2,000 円③定員 8 名(最少催行 2 名)

❷ゆるびく村の「aima」／藤枝市瀬戸ノ谷 5639❷あり🚉大久保上滝沢線「びく石ふれあい広場前」徒歩 4 分

雨天の場合は、aima 店内での講座のみとなります。／歩きやすい靴と服装、帽子

瀬戸谷のめぐみ茶園
茶作めぐみ
平成 29 年に有機農業の瀬戸谷のお茶園で研修後、平成 30 年に新規就農。お茶園を始める。

2018年に「お茶園を始めた「瀬戸谷のめぐみ茶園」で茶畑ツアーを行います。緑が美しい初夏の茶畑を歩きながら、山間地の茶畑の特徴や無農薬・無化学肥料でのお茶の栽培、新規就農の話を聞いてみませんか。その後はゆるびく村の aima（アイマ）店内で、お茶の淹れ方講座や飲み比べ（お茶菓子付）をします。お茶好きの方、農業に興味のある方は是非どうぞ。

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

22 ようこそ茶畑へ♪葉っぱイ向島園のお茶摘みツアー

5/19 10:00~15:00
※受付開始 9:30

3,500 円（お弁当代含む）③定員 5 名(応募多数の場合は抽選になります)

※受付後、4/20 以降に抽選結果をご連絡します。

❷葉っぱイ向島園（株）本社／藤枝市瀬戸ノ谷 5077❷あり

雨天決行（傘を持参ください）、荒天中止／帽子等の著き対策の上、動きやすい服装でご参加ください。

葉っぱイ向島園国主
向島和詞
平成 21 年島年少青年農業士に認定、荒廃の有機栽培茶の高級製造販売に取り組む。口癖は「すべてはうまくいっている！」

37年前より無農薬、無化学肥料でお茶を栽培している「葉っぱイ向島園」のお茶摘みツアー。お茶を摘んだり、お茶を飲んだり、工場見学や、体質診断をもとにしたブレンド茶作りなど。自然いっぱいの茶畑でお茶を満喫しませんか。毎年恒例大人気茶摘みツアーにおんぱく枠として限定5名の方が参加できます。参加できることが奇跡のお茶摘みツアーです！

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 4月19日まで

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

宮古島生れ、藤枝出荷
沖友 駿河湾深層水海ぶどう
ろじゃんだの海ぶどう

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。

23 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、値段が違う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、味の違いを楽しみます。おいしいお茶の淹れ方はもちろん、農家と問屋をつなぐ“あっせん業”についても女将がお教えします。

5/17 5/18 5/19
5/24 5/25 5/26
5/31 6/01 6/02
6/07 6/08 6/09
10:30~11:30 ※日曜は 13:00~14:00 午前のみ

1,000 円③定員 5 名（最少催行 2 名）

❷まるか村松商店／藤枝市藤枝 2-6-26 ❷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あっせん業をしてきた「まるか村松商店」の名物女将。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-643-1280（まるか村松商店）
申込締切 前日まで

24 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〟

5/19 10:00~15:00

❷入場無料③予約不要

❷玉露の里 岡部町新舟 1214-3❷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）／鈴茶詰め放題（有料）／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、玉露や抹茶などを楽しめます。

玉露の日本三大産地のひとつ、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でいただくお抹茶や玉露、目で見て、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「露月亭」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？

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト

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。

来たれ!! 天下一闘茶会

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、「もっ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触れてみませんか。

25 第五回 天下一闘茶会

6/02 SUN

1,500円(参加茶商14社の一煎パック付き)

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3分

雨天決行／上位入賞者には豪華景品あり

司会…石上亮(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、慶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。

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

※予定

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

天下一闘茶会を案内する藤枝の若き茶商たち

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(日曜祝定休)
054-644-8181

㈱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"闘茶のコツ"を伝授。

藤枝市茶町2-2-21
8:00～17:00(日曜祝定休)
054-641-0045

小野製茶㈱

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(日曜祝定休)
054-643-2111

マツバ製茶㈱

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・第2,4土曜定休)
054-641-3055

㈱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(日曜定休)
054-641-6228

㈲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)
054-643-1280

㈱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

藤栄製茶㈱

八木 聖太朗

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・昼休憩有)
054-641-0054

㈱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

㈱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

練：闘茶会練習あり

㈱松田園

松田 浩明

茶産地藤枝で創業して百余年。藤枝駅前の店舗は、自宅用やご贈答用など品揃えが豊富。

藤枝市駅前2-7-26
10:00～19:00(1/1のみ定休)
054-641-0411

マルミヤ製茶㈱

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

㈱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

㈱どうめ屋

望月 俊治　岡嵜 豊

江戸時代創業。利き茶日本一のいるお店。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(日曜祝定休)
054-641-1248

店舗MAP
藤枝おんばく公式ウェブサイトへ各店舗を地図上で確認できます。

26 闘茶会練習 ～まずは体験してみよう!～

1,000円(練習参加費)

練 ※ご予約が必要

熊切商店
5/27～5/31
開始時間 18:30(8名まで)
☎054-644-8181

㈱一言
5/30
開始時間 13:00(5名まで)
☎054-641-0045

小野製茶㈱
5/24 5/31
開始時間 13:00(6名まで)
☎054-643-2111

㈲まるか村松商店
5/31
開始時間 13:00(5名まで)
☎054-643-1280

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。)

闘茶の世界に触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。

天下一闘茶会 練習セット販売

販売価格 ¥540(税込み)

「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。

巡

藤枝を巡る

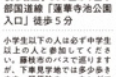
27 「藤枝の鉄道遺産巡り」SL・軽便・新幹線 地域の鉄道遺産を見ちゃおう！知っちゃおう！

5/12 9:30~16:30

高校生以上 1,500 円、中学生 1,000 円、小学生 800 円、未就学児 200 円
定員 25 名（最少催行 15 名）

藤枝市郷土博物館／藤枝市若王子 500 ほか り巴中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分

小学生以下の人は必ず中学生以上の人と参加してください。藤枝市のバスで巡ります が、下車駅学校で巡ります。 ます。軽便鉄ウォーキングで は約 500m 歩きます。SL 整備工場では汚れにもご注意ください。雨天決行（雨具類のご用意をお願いいたします。）



新幹線原点のまち藤枝を伝える会
山内達仁

昔俺が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～。

地域の鉄道遺産を、わかりやすい案内を交えて貸切バスで巡ります。①東海道新幹線の開発にかかわった「第三線路」を JR 電車に乗車して体感 ②藤枝駅の赤レンガ油庫③軽便鉄道駿遠線の線路跡（大手～上新田・一部ウォーキング）④大井川鐵道新金谷駅の SL 整備工場と転車台を見学し、金谷まで大井川鐵道に乗車。

申込先 ☎054-645-1100（藤枝市郷土博物館）受付 4/12~　申込締切 1 週間前まで

28 癒しの庭オープンガーデン巡り

人と人が花によってつながり、花と緑にあふれたステキなまちを市民のみなさんでつくっていくことを目指す「ふじえだ花回廊」。この一環として、個人の庭を一般に開放するオープンガーデン事業を始めました。多くの方々にガーデニングへの関心を高めてもらうため、交流の場としてのオープンガーデンの輪を広げていきましょう。このプログラムでは、ふじえだ花回廊ガーデンコンテスト「私のおすすめの花ナイススポット！」のグランプリや準グランプリを受賞した庭を見ることができます。愛情を持ってつくられた自慢の庭を、この機会にぜひご覧ください。

5/07 10:00~15:00
入場無料
予約不要
※小雨決行

- 稲本多世子さん宅／駿河台 3-19-3・大島公園／駿河台 3-18 巴駿河台線「南駿河台四丁目」徒歩 7 分
- 富士坪子さん宅／南駿河台 1-3-1 巴駿河台線「南駿河台二丁目」徒歩 5 分
- 井村富枝さん宅／瀬古 3-23-5 巴志太温泉線「藤美園入口」徒歩 5 分

5/16 10:00~15:00
入場無料
予約不要
※小雨決行

- 廣瀬静子さん宅／會羽町 6-6-8 巴志太温泉線「會羽町公民館前」徒歩 10 分

オープンガーデンのマナー

オープンガーデンは、庭主さんたちの好意と善意に基づくボランティアによって実施されています。

- 家やトイレなど、プライベートな場所には入れません。お手洗いは該当前に済ませておきましょう。
- 花や樹などをねだることはおやめください。
- 花や樹木などを折ったり抜いたりしないでください。
- ペットは庭内に入れないでください。
- 駐車場はありませんので、公共交通機関等をご利用ください。
- お庭では静かに観賞し、庭主さんや他の訪問者と会ったときは、気持ちよく挨拶をしましょう。

ふじえだ花回廊オープンガーデンプロジェクト

「いつもどこでも どんなときも 花でつながる」市民総ぐるみの花のまちづくりを推進。

お問い合わせ先 ☎054-643-3487（藤枝市役所　花と緑の課）

29 600年の歴史 朝比奈の秘境三ツ野　勝山家を訪ねて歩く

6/02 10:00~16:00
※予備日 6/9（日）

2,000 円（保険代、昼食代が含まれます）定員 15 名（最少催行 10 名）

元 JA 静岡市小布杉出張所駐車場／静岡市葵区小布杉 1088-8 ほか り巴士日はバスの運行がありません

雨天延期／歩きやすい服装、水筒。

勝山美智子
中野由美

藤枝市の奥座敷、朝比奈川を遡った先にあるのが「三ツ野集落」、川向こうの静岡市の集落と生活圏を共有している地域です。そこでひっそりと佇むのは、600年の歴史を持つ「勝山家」、築150年の古民家です。当日は、約2キロの道のりを歩き、到着後は地元の食材を中心としたお昼ご飯を楽しみ、旧家の暮らしを感じていただきます。

玉取三ツ野を愛する家人と三ツ野に惚れ込む女性が明るく楽しくご案内します。

申込先 ☎054-639-0120 中山間地域活性化推進課（藤の瀬会館）　申込締切 1 週間前まで

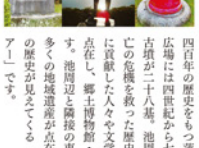
30 知らなかった蓮華寺池&周辺地域遺産物語 千六百年の歴史とそーだったのかツアー

5/10 13:30~16:30

1,500 円（入場料・喫茶代・資料代含む）自定員 15 名（最少催行 5 名）

藤枝市郷土博物館・文学館講座視聴覚室／藤枝市若王子 500 ほか り巴中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 10 分

雨天の場合講座視聴覚室にて座学、小雨決行／歩きやすい服装、筆記用具、雨具など



地域情報紙むるぶ編集長
小嶋良之

地域情報紙むるぶに恋えすこと知り物語 ひまり歩き特集を連載中。みんぱくは 5 回目。

四百年の歴史をもつ蓮華寺池。古墳の広場には四世紀から七世紀にかけての古墳が二十八基。池周辺には、池の存亡の危機を救った歴史やお茶とみかんに貢献した人々や文学者の石碑などが点在し、郷土博物館・文学館もあります。池周辺と隣接の東海道藤枝宿にも多くの地域遺産が点在し、新たな藤枝の歴史が見えてくる「池の秘密巡りツアー」です。

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

31 出世城!! 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！

5/12 9:30~13:30

500円（お昼付）自定員 60 名（最少催行 10 名）

史跡田中城下屋敷／藤枝市田中 3-14-1 自あり必ず事前にお知らせください 巴五十海大住線「六間川」徒歩 4 分

小雨決行、荒天時中止／歩きやすい服装や靴、帽子、タオル、水筒。お昼には、新名勉!?田中城に因んだお食事をお楽しみください。／歩く距離は約 5km（2 時間半程度）を予定しています／車椅子の方は事前にご連絡ください。（後援：藤枝市）

藤枝ライオンズクラブメンバー

"We serve"（私たちは奉仕する）をモットーとし地域連動・国際協力・ボランティア活動を実施

徳川家康公が駿府大御所時代に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。新元号スタートの緑薫るさわやかな風に身を任せ、運を開く神秘の旅にあなたもぜひ参加してみませんか!?

申込先 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　申込締切 5 月 7 日まで

32 五感で感じる瀬戸谷の石仏サイクリング ～美しい石仏と共に瀬戸谷を感じよう！～

5/15 5/19
8:00~12:00

1,000 円（資料＆お茶）定員 15 名（最少催行 5 名）

藤の瀬会館／藤枝市本郷 876 ほか り巴藤枝駅ゆらく線「瀬戸谷小学校前」徒歩 1 分

雨天中止／動きやすい服装、水筒。自転車で起伏のある場所を通ります。※自転車は生徒者が用意します。

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
上伝馬の老舗自転車店　店長

稲葉・瀬戸谷地区には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てみましょう。市内にある小川サイクルより電動自転車をお借りし、坂道もスーイスイ。新緑が気持ちのいい瀬戸谷地区を旅します。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！

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎0120-76-1794（佐野石材）　申込締切 1 週間前まで

33 蓮華寺池公園を着物でおさんぽしながら カメラマンに学ぶ着物姿の撮り方

5/05 10:00~12:00

1,000 円自定員 10 名（最少催行 2 名）

おむすびごはん家むすび前／藤枝市若王子 1-1-26 巴中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 6 分

雨天中止／着物を着てご参加ください。持ち物：スマートフォンまたはカメラ。日傘などご歩くときに必要なもの／歩く距離は約 3km（1 時間半程度）を予定しています。当日撮影したデータは後日データでお送りいたします。

カメラマン
藤田義雄

藤枝おんぱくの表紙撮影の時子のデザインも手掛けるデザイナー・カメラマン。

お気に入りの着物を着て、春の蓮華寺池公園界隈をおさんぽしませんか？フォトジェニックなスポットを巡りながら、その着物姿をきれいに写真に残しましょう！「藤枝おんぱく」の表紙写真を撮影したカメラマンが、着物姿を美しく撮る極意をお教えします。お友だちや恋人と、または家族一緒に、カメラ片手に参加してみませんか？

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

34 五感で感じる～"まち"の石仏サイクリング ～美しい石仏と共に宿場町を感じよう！～

5/03 5/26
8:00~12:00

1,000 円（資料＆お茶）自定員 15 名（最少催行 10 名）

れんげじスマイルホール前／藤枝市本町 1-2-1 自あり巴中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 3 分

雨天中止／動きやすい服装、水筒。※自転車は各自ご用意ください。

佐野石材六代目
佐野雅基（日本石仏協会会員）

創業 165 年の老舗石材店で、想いを形にするお墓づくりを手伝う修ら、郷土史を伝える。

藤枝宿、岡部宿と 2 つの宿場町を持つ藤枝市。宿場町には人の歴史が息づいています。そんな"まち"の美しい石仏の物語を歴史とともにご案内。今年はサイクリングをしながら藤枝宿の石仏巡礼。普段知っているはずの"まち"が、違う顔を持っていることに気づきます。石仏を見る目を養い、歴史が息づく藤枝を五感で感じましょう！

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎0120-76-1794（佐野石材）　申込締切 3 日前まで

シニア世代の「お困りごと」なら
すまいる・くらぶ静岡 × 有限会社 佐野石材
お墓のことなら
終活に関するお悩みごと・お困りごとはお任せ下さい。女性スタッフもおりますのでお気軽にご相談ください。
（有）佐野石材では、元気なシニアを応援しています!! プログラムNo. 32 34
素敵な季節に、一緒に石仏を見て、たのしみましょう！
片付けてほしい！
介護のために部屋の模様替えがしたいけど、物が多すぎて自分では出来ない。
施設への入退去前に、お部屋の整理・処分したい。
家族が亡くなったので愛用品等を遺品整理したい。
片付けサービス
お掃除してほしい！
お年寄りでも安全な環境にして欲しい。
お庭の手入れが出来ないので代わりにきれいにしてほしい。
体の調子が悪く、自分では お掃除できないので代わり にお掃除をしてほしい。
お庭のお手入れ
その他のサービス
・お住まいのメンテナンス
・保険の見直しサービス
・高齢者見守りサービス
・相続相談
・空地・空き家活用相談
・お墓全般
おうちのお片づけ
ご自宅のお片づけのお手伝いをさせていただきました。床一面に物が散らかってどうしようもなくなったということでした。このくらい溜まってしまうとなかなか自分でやるのも大変です。大きなタンスや冷蔵庫などの処分をお願いしたいということで頼んでいただいた方もありました。大変なところだけ頼むというのも経済的ですね。

藤枝市岡出山2丁目14-7（藤枝警察署近く魚がし前）
https://smileclub-shizuoka.com
0120-988-243

35 「和食処一祥庵」がニューヨークになる!? 「クニ・三上トリオ」江戸末期の蔵で演奏

5/10 18:00~20:30
食事 18:00~
演奏 19:00~20:30

19才で渡米、ライオネル・ハンプトン楽団などで活躍するニューヨーク在住のジャズピアニスト「クニ・三上」氏が、「縁」でのライブを気に入り、2007年から「和食処一祥庵」でのライブを定期的に演奏するようになって、今回は記念すべき10回目を迎えます。藤枝おんぱくが始まってから毎年来店。今年も一祥庵がニューヨークになります。

¥5,000円(松花堂弁当付ドリンクは別料金)定員50名(最少催行30名)
和食処一祥庵(大旅籠柏屋内)／藤枝市岡部町岡部821 ☎あり(30台)
中部国道線「岡部信柏屋前」徒歩1分

雨天決行／演奏曲例「キエン・セラ」「テイク・ファイブ」「ミスティ」など

和食処一祥庵
女将 山内裕美

東海道21番目の岡部宿。大旅籠柏屋の中庭に建つ、江戸末期の蔵を利用した和食処です。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-667-5215(一祥庵・山内)
申込締切 1週間前まで

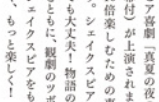
36 藤のご縁でシェイクスピア 本場の英国演劇を楽しもう!(事前学習講座)

5/19 15:00~16:30
入場無料

藤枝市民会館／藤枝市岡出山1-11-1 あり 中部国道線「千才」徒歩10分

詳しくはFacebook「インターナショナルシアターカンパニーロンドン藤枝公演」をご覧ください。

6月1日(土)にイギリスより劇団を招き、藤枝市民会館でシェイクスピア喜劇「真夏の夜の夢」(日本語字幕付)が上演されます。その公演を10倍楽しむための事前学習講座です。シェイクスピアを全く知らなくても大丈夫!物語の背景やあらすじとともに、観劇のツボを解説します。シェイクスピアをもっとわかりやすく、もっと楽しく!



シェイクスピア通案者
又木克昌

首都大学東京、SBS学苑等でシェイクスピアの楽しさを伝道中。

申込先 ☎054-643-3931(藤枝市民会館)
申込締切 前日まで

37 ママのためのココロとカラダの癒し時間 ～母となった「私」と向き合う～

5/16 6/06
10:00~12:00

¥4,000円(お茶&お菓子付) 定員6名(最少催行3名)
おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

雨天決行／筆記用具、オイルがついてもいいフェイスタオル、子連れ参加OK

カラー&アロマセラピスト
プントエリネア富田ルリ子

心癒カウンセラー、2児の母。自身も産後うつを経験。家族関係を考える講座等も開講。

子育てが辛いと思ったり、自分の子育てに自信をなくしたことはありませんか?家族が大事、でも「私」も大事。アロマハンドトリートメントによる香りとタッチングでカラダをほぐした後、母となった「私」と向き合うココロのワークを行います。知らなかった「私」を改めて知ることは、時に人生の視点をも変え、あなたの人生をより豊かなものにするでしょう。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
申込締切 前日まで

38 ユニバーサルツーリズムだよ、全員集合GO! ～みんなでお出かけ楽しもう!～

6/01 9:00~14:30

¥3,500円(ランチ代含む)定員15名(最少催行5名)
「蓮華寺池公園」の石碑のところ／藤枝市若王子474-1 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分

雨天時は自子名店街を散策する予定です。荒天中止／歩きやすい服装で。イタリアンレストラン(ジャンケティ)のランチコースです!

戸塚容子

お出かけと旅行が好きな車いすユーザーです。

ユニバーサルツーリズムとは、観光庁の「高齢や障がいなどの有無に関わらず、誰もが気兼ねなく参加できる旅行」という観光政策のこと。蓮華寺池公園を散策したあと、路線バスに乗ってランチを食べに行きます。車椅子や障害等で旅行を躊躇している人、旅行仲間作りたい人、お手伝いしたい人の交流会です!藤枝のバリアフリーも体験しよう!

申込先 momiji2410@gmail.com(戸塚)
申込締切 5日前まで

39 藤のご縁でシェイクスピア 本場の英国演劇を楽しもう!

6/01 15:00開演
(30分前に開場)

一般 3,500円／大学生以下2,000円(全席指定)
藤枝市民会館／藤枝市岡出山1-11-1 あり 中部国道線「千才」徒歩10分

詳しくはFacebook「インターナショナルシアターカンパニーロンドン藤枝公演」をご覧ください。

小田幸雄メモリアル主催
又木克昌

「藤枝はシェイクスピアの聖地」を合言葉に、英国の文学や文化をご紹介。

インターナショナル・シアター・カンパニー・ロンドンを招き、シェイクスピア喜劇「真夏の夜の夢」を英語で上演します(日本語字幕付)。国際的に活躍している俳優陣の演技力は抜群。コンパクトな舞台装置を携えて、7名の団員で世界中を旅する劇団は高い評価を受けています。日本語では決して味わうことのできない劇場体験をお楽しみください。

申込先 ☎054-643-3931(藤枝市民会館)
申込締切 当日券あり

40 BOZU×BAR ～若き僧侶の集う夜～

5/26 6/04
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。
定員10名(最少催行1名)
BARZERO／藤枝市藤枝5-10-7 あり 中部国道線「千才」徒歩1分

「生きることは?」「苦しみとは?」「縁ってなに?」普段なかなか話せない人生についてのあれこれ。旧東海道沿いのお酒落なバー「BARZERO」で、宗派を超えたお坊さんたちがみな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(永平寺系、熊谷祐介、大場唯央、伊村千尋、神尾公洋)

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

41 ママMy Time ～子育てママのリフレッシュタイム～

5/29 10:00~12:30

¥2,000円(藤枝おんぱく特別価格・お茶お菓子付)定員10名(最少催行5名)
おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

作ったスプレーはお持ち帰りいただけます。普段使っている日焼け止めクリームがある方はご持参ください。

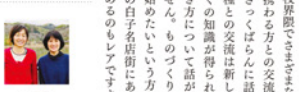
カラー&アロマセラピスト
プントエリネア富田ルリ子

ロイヤルセラピスト
協会認定講師 杉山友加里

子育てをしていると、自分のことは二の次という方が多いと思います。そこで、たまには自分に意識を向けてみませんか。講師を迎え、選んだカラーから今の自分に必要なアロマ精油でのスプレー作りと、お子様の日焼け止めクリームの塗り方講座を行います。参加者同士の交流会も予定。子育てについて気軽に話しましょう。子連れ参加もOKです。

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

42 ごちゃかい ～藤枝界隈の異業種交流会～



5/17 18:30~21:00

¥3,000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!)
定員20名(最少催行5名)
自子ノ劇場／藤枝市2-7-5-2F(自子名店街とらや2F)中部国道線「自子」徒歩1分

山田愛

「自子ノ劇場」スタッフ。演劇活動も続けながら、昨年度よりおんぱくスタッフでもあります。

やまだともこ

フリーマガジンの編集部を退職後、おんぱくスタッフとフリーのライターをやってます。

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。お酒を片手にざっくばらんに話しましょう。異業種との交流は新しい刺激を受け、多くの知識が得られます。他の方の働き方について話が聞けるかもしれません。ものづくりの仕事をこれから始めたいという方も大歓迎!藤枝市の自子名店街にある自子ノ劇場で飲めるのもレアですよ。

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

43 まちのマイクロシアター『駅シネマ』

4/26 5/24
10:00~12:00

¥1,000円日定員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)岡戸「藤枝駅」徒歩3分

飲食持ち込み自由

低糖質おやつとコーヒーLocco
畑山智子

レンタルスペースNODEの一階にあるコーヒーと低糖質のおやつ店の店主です。

木のぬくもりあるレンタルスペース「NODE」で、さまざまなジャンルのドキュメンタリー映画を鑑賞します。その後は参加者同士、気楽な雰囲気の中で感想をシェア。飲食持ち込み可能ですが、1階にあるLoccoのケーキやドリンクを購入していただくこともできます。上映作品については【まちのマイクロシアター】Facebookページをご覧ください。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-636-7575(低糖質おやつとコーヒーLocco)
申込締切 前日まで

44 池シネマ ～ちいさないのちの楽校～

4/17 5/15 6/12
10:00~12:30

¥1,000円日定員10名(最少催行1名)
おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

飲食持ち込み自由。子連れ歓迎!

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だくさん活動をしています。

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」でご確認ください。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎080-5112-4153(三木)
申込締切 当日予約OK

45 お星さまの下で上映会♪ 〝種〟について学ぶ

4/26 19:00~21:00

¥1,000円+1オーダー
定員10名(最少催行2名)
ゆるびく村「alma」／藤枝市瀬戸ノ谷5639
あり 岡※この時間帯のバスはありません

雨天時はalma店内にて上映／野外上映の場合、防寒対策が必要です。持ち寄りごはんやおやつ歓迎です。

茶&屋 hathidori ナカノ
ふぁーむ タシロ

れんげじオーガニックマーケット仲間(チャイ屋と農家)のコラボ企画です

ゆるびく村にあるゆるびくガーデンで、「種子～みんなのもの?それとも企業の所有物?～」の上映会。もちろんお子さんの参加もOKです!ただ映画を観るだけでなく、上映後は感想をシェアの時間もあります。みんなでシェアできる飲食持ち込みOK♪(おひとり1オーダーお願いします)。協賛:「NPO法人メダカのがっこう」

申込先 FBページalma(https://facebook.com/yurubikunoalma/)
☎080-5151-7188(ナカノ)
申込締切 当日予約OK

おんぱく Kid'S PROGRAM キッズプログラム

今年は子ども向けプログラムも充実！

藤枝おんぱくは、子どもたちが参加できるプログラムもたくさんあります。トレッキングやツリークライミングなどのアクティビティや、エネルギーの自給を親子で学ぶこともできます。藤枝でちょっと特別な体験をしてみませんか。

エネルギーの自給について親子で学ぶ

太陽熱エネルギーを使ったホットケーキ作りや七輪でトーストなど、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。

詳しくはP.30へ

- 対象年齢：小学4年生以上
- 開催日：5/11(土)、5/12(日)
- 開催場所：育暮家はいほーむす

自分でパンを作る楽しさを体験する

藤枝市の大洲にある手ごねパン教室「縁」ではパン作りを行います。今回は藤枝の特産物のしいたけを使い、バーガーなど2種類のパンを作ります。

詳しくはP.9へ

- 対象年齢：小学4年生以上
- 開催日：4/21(日)、4/28(日)、4/29(月)、4/30(火)、5/6(土)
- 開催場所：藤枝パン教室〜縁〜

白藤の滝を巡るトレッキング

詳しくはP.26へ

葉梨西北地区にある「白藤の滝」を熱知した案内人と一緒に、滝の周辺を1時間ほどかけてトレッキングを行います。高いところから景色を眺めたり、山道を歩いたりすることは子どもにとっては大冒険です。滝に打たれて濡れることもあるので着替えをお忘れなく。

- 対象年齢：小学1年生以上
- 開催日：5/12(日)
- 集合場所：白藤の滝駐車場

自然を身近に感じる里山体験

藤枝市の瀬戸谷地区で里山の暮らしを体験します。綿(ぴた)の種まきや種取り、餅つき、野菜の天ぷら作りなどを行います。山に囲まれた古民家で昔ながらの雰囲気を味わってみましょう。

- 対象年齢：4歳以上
- 開催日：5/12(日)
- 開催場所：楽創倶楽部

詳しくはP.25へ

陶芸で自分だけの庭作り

詳しくはP.19へ

陶芸センターでは、植木鉢やバケツを使い、自分だけのミニチュアガーデン作りに挑戦。メルヘンの世界に入ったようなかわいい庭が作れます。

- 対象年齢：小学1年生以上
- 開催日：5/19(日)
- 開催場所：藤枝市陶芸センター

子どもわくわく森あそび

詳しくはP.30へ

親御さんがヨガを満喫している間、子どもたちはスタッフと一緒に森の中で宝さがしを楽しみましょう。
森には遊びの種や命の種がいっぱいですよ。（後援／エコエデュ）

- 対象年齢：4歳以上
- 開催日：4/20(土)、5/11(土)
- 開催場所：藤枝市民の森　ビオトープガーデン

まだまだあります！

★「旬の会」では、今年は小学生親子を対象にしたプログラムが行われます。

詳しくはP.7へ

★「山口農園」は葉梨西北地区の田んぼで米作り。種まきから収穫まで約6ヶ月に渡るプログラム。「ちいっとらっつ農舎」の柞塚歩さんと「ポラーノ農園」の鷲野浩之さんは、アイガモ農法での田植え体験を行います。どちらも種まきからお米ができるまでを親子で学べます。

詳しくはP.27・28へ

★大慶寺では親子でカードゲーム・ボードゲームを楽しめるプログラムがあります。

詳しくはP.31へ

縁起物のシーサーを作ってみよう

沖縄では厄除けや縁起物として、屋根の上や門にシーサーが据えられています。OKEIKO cafeでシーサー作りはいかがですか。親御さんと一緒なら未就学児のお子さんでも作れますよ。

詳しくはP.20へ

- 対象年齢：5歳以上
- 開催日：5/4(土)、5/5(日)、5/6(月)、6/8(土)、6/9(日)、6/10(月)
- 開催場所：OKEIKO cafe

ツリークライミングで樹上の世界へ

詳しくはP.26へ

ツリークライミングは、ロープとハーネスなどを使って木に登るレクリエーション。ロープをたぐり寄せながら徐々に登っていくので、腕の力だけで登る木登りとは少し違います。木の上にかけるハンモック「ツリーポート」で、ちょっとした休憩も可能。木の上から藤枝のまちを見てみませんか。

- 対象年齢：6歳以上
- 開催日：5/4(土)
- 開催場所：金比羅山 志太河川敷公園

♪未就園児のお子さんも参加できます！

朝比奈川のほとりでブルーベリー狩り

藤枝市仮宿地区のブルーベリー農園で、甘みの強い大粒のブルーベリーを自分の手で収穫してみましょう。小さなお子さんも一緒に楽しめますよ。

詳しくはP.6へ

- 対象年齢：0歳以上
- 開催日：6/8(土)、6/9(日)
- 開催場所：藤枝ブルーベリー狩り園

熱気球で空の旅

瀬戸谷地区にある藤の瀬会館で熱気球に乗れます。パーナーの音とともに地上から徐々に離れていく熱気球。ふわふわと浮く不思議な感覚が楽しめます。上空からは、大自然の景色を観ることができます。

詳しくはP.31へ

- 対象年齢：0歳以上
- 開催日：5/12(日)、5/19(日)、5/26(日)／予備日6/3(日)
- 開催場所：藤の瀬会館

藤枝の鉄道遺産巡り

鉄道に詳しい山内さんの解説で、藤枝市にのこされている鉄道遺産を巡ります。子ども向けの解説もしますので、小さな鉄ちゃんもどうぞ。

詳しくはP.13へ

- 対象年齢：5歳以上
- 開催日：5/12(日)
- 集合場所：藤枝市郷土博物館

おれっぷ大久保で楽しむポッカール

詳しくはP.31へ

大久保グラススキー場ではポッカールが体験できます。ポッカールとは3つ並んだタイヤ上のシートに座り、斜面を滑る乗り物。手でハンドルを握り、あとはブレーキと自分の足で速度を調整しながら滑ってくるだけ。6/2にはポッカール競争が行われます。

- 対象年齢：小学1年生以上
- 開催日：6/2(日)
- 開催場所：大久保グラススキー場

46 植木鉢からミニチュアガーデンを作ろう

5/19 ①9:30~11:30 ②13:30~15:30

3,000 円日定員 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
あり巴藤枝ゆらく線「玉田橋」徒歩 2 分

雨天決行／汚れてもいい服装、タオル

人気の講座が復活！ 植木鉢やミニバケツでかわいい箱庭作り！ 多肉植物とレンガなどのアイテムを組み合わせて、自分だけのお庭を作りましょう。植木鉢を割って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。箱庭に置く家も陶芸で手作りします。こどもが出て来そうなガーデン作りが誰でも簡単に！ 小物や多肉選びも楽しいですよ♪

陶芸センター顧長
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催します。

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 1週間前まで

47 イ草紐でかわいい椅子作り

5/18 5/19
10:00~16:00
（ランチ 80X1 つ付）

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。巳定員 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）
巴中部国道線「千才」徒歩 10 分

雨天決行／動きやすい服装

日本の伝統文化である畳と、家具のコラボレーション。桜の木を使用した椅子に、畳の主な材料であるイ草の紐を編み込んで座面を作製します。椅子のサイズは子ども用と大人用の 2 種類をご用意。家族で 1 脚作るのも可能です。1 日を通して、椅子ができあがっていく過程を楽しんでください。職人に、畳や家具にまつわる話を聞くこともできますよ。

伊藤謙（松葉畳店）
根木正哉（家具屋校舎）

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-642-9669（松葉畳店） 申込締切 1週間前まで

48 自分で作ろう 鬼師に習う 我が家の魔除け鬼瓦

5/11 10:00~12:30

4,000 円日定員 10 名（最少催行 4 名）

株式会社渡邉商店 郷倉営／藤枝市平島 142
あり

エプロン、汚れてもいい服装。作品は後日、取りに来てください。

鬼瓦の製作体験です。瓦に立体的な鬼の顔が彫られた鬼瓦は、古来より魔除けの意味があります。降りかかる厄災などから住まいや家人を守るために、鬼瓦が睨みを効かせてくれるのです。また、その他にも家人の想いが込められていることもあります。そんな鬼瓦をご自分で作って、インテリアとして楽しみませんか。講師は、鬼師の原川圭介氏です。

株式会社渡邉商店
わたなべりょうた
瓦屋さんに生まれ育ってより年。生まれ育った地域に何ができないかというも考えています。

申込先 ☎054-643-1888（渡邉商店） 申込締切 1週間前まで

49 「プレミアムラウンジ 奏で」コラボ企画 「ヴァイオリンと仲良くなれる一日」

5/31 13:00~20:00

展示
13:00~20:00
ワークショップ
13:00~／15:00~
ヴァイオリンメンテナンス講習会
14:00~／16:00~
ヴァイオリン講座
18:30~
ミニコンサート
19:00~

展示見学・講座・コンサートは入場無料。ワークショップ、講習会はどちらも有料（各 500 円・要予約）巳ワークショップは各回 10 名、講習会は各回 6 名（最少催行 1 名）

藤枝市民会館 1F ロビー／藤枝市岡出山 1-11-1あり巴中部国道線「千才」徒歩 10 分

藤枝市民会館：曽根国征
くの弦楽器工房：久野文彩

藤枝市内に弦楽器工房を構える久野文彩さんが、材料や道具を携えて藤枝市民会館のロビーでヴァイオリンを作る現場を紹介します。ヴァイオリン型の小物作り、メンテナンス講習会のほか、夕方からは無料でヴァイオリンの作り方を学ぶ講座、ヴァイオリニストの樽井直美さんによるミニコンサートがあります。「ヴァイオリンと仲良くなれる1日」を楽しんで。

申込先 ☎054-643-3931（藤枝市民会館） 申込締切 4/27~5/24

50 イ草香る御朱印物語 ～お坊さんが教える御朱印のいただき方～

5/22 5/26
13:00~15:30

3,800 円（御朱印帳付）巳定員 10 名（最少催行 5 名）

大慶寺／藤枝市藤枝 4-2-7巴あり巴中部国道線「千才」徒歩 3 分

全国的に人気を集めている御朱印。みなさまは御朱印の意味をご存知ですか？ 単なるスタンプラリーでない、本当の御朱印のいただき方を体験します。イ草の御朱印帳にまつわるお話も聞けますよ。なぜイ草の御朱印帳が良いのか。その答えを知れば御朱印巡りの意味がさらに深まります。今回はおんぱく限定デザインの御朱印帳を3種類ご用意します。

大慶寺副住職 大場唯矣
お寺と地域の関係性のリノベーションを目指し活動中。

松葉畳店 伊藤謙
畳・イ草に魅了され、畳屋へ転職。イ草大好き。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-642-9669（松葉畳店） 申込締切 3日前まで

51 花束のように華やかに！ 「フランツギャザリング」で寄せ植えを作ろう

4/21 4/28 5/18 6/01
13:30~15:00

5,000 円～（材料・容器選択自由）巳定員 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巴あり巴五十海大住線「清里」徒歩 1 分

雨天中止／持ち物：手袋・エプロンなど（任意）

フ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て作る新しい寄せ植え技法。土を使わずに製作することも可能です。また、お水をあげれば生きているフラワーアレンジメントとして育てる楽しさもあります。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します。作品はお持ち帰りできます。

増田和彦・弘美
JPGS（JAPAN plants gathering society）公認ギャザリスト

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-638-4188（マスダグリーン） 申込締切 3日前まで

52 幸せを呼ぶ美しい タマムシアクセサリー作り

4/20 4/26 5/17 5/18 5/24 5/25 5/31 6/01 6/07 6/08
13:00~15:00

2,000 円巳定員 6 名（最少催行 1 名）

タマムシの里／藤枝市駅前 3-9-11巴あり巴JR「藤枝駅」北口徒歩 5 分

雨天決行

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、縁起のいい虫として古来から好まれてきました。「タマムシの里」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。「タマムシの里」を訪れれば、あなたも玉虫ファンになること間違いなし！ 玉虫博士が、みなさんをお待ちしています。

芦澤七郎
玉虫研究所所長で生態研究の第一人者。日本で初めてマヤトタマムシの人工飼育成功。

申込先 ☎054-644-9030（タマムシの里） 申込締切 3日前まで

53 土を固める 竹を編む 蓮華寺池公園のほとりでみんなでオープンガーデン創り

5/18
9:00~16:00

3,000 円（昼食付）巳定員 20 名（最少催行 5 名）

おむすびごはん家むすび前／藤枝市若王子 1-1-26巴中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 6 分

軍手、帽子、水分補給、動きやすい汚れていい服装で参加ください。

庭師が昔から使う技法「版築（土の壁）」。そして、竹の枝折り。どちらも自然素材を使い型を創りますが、今回はこの2つの技を活かして土の壁（土止め）と竹の足元灯りを作ります。6月に蓮華寺池公園のほとりにオープンするSALLABOテナント。そのオープンに合わせてオープンガーデン創りをします。ずっと心と意に残る庭創りをみんなで楽しみましょう！

sora-niwa 伊久美造園
自然素材にこだわり、庭に豊色創りをしている。

小柳津造園
竹をうかっった創作は定評があり、見る人も魅了します。

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

54 江戸末期の蔵で、お稽古してみよう！ （一閑張り小物・真田紐小物・道中財布）

5/21~6/26
14:00~16:00

1,000 円 + 材料費別途（500 円～ 1000 円）巳各回定員 10 名（最少催行 2 名）

和食処一祥庵（大旅籠柏屋内）／岡部町岡部 817巴あり（30 台）巴中部国道線「岡部信柏屋前」徒歩 1 分

雨天決行／一閑張りは、手拭きタオル・筆記用具。真田紐・道中財布は、裁縫道具（あれば）・筆記用具

江戸末期に建てられた蔵の和食処「一祥庵」で、喫茶付の和事のお稽古をしてみませんか？ 内容は、一閑張りの小物作り（風部あきよし）、真田紐のアクセサリー（内山あき江）、寛永通宝を使って作る道中財布（青陰悦子）など。くわしい日程・内容は、ウェブサイトか、「一祥庵」に電話でご確認ください。

和食処一祥庵
女将 山内裕美
講師：風部あきよし／一閑張り作家
内山あき江／創刊新装
青陰悦子／雑物屋

申込先 ☎054-667-5215（和食処一祥庵） 申込締切 1週間前まで

55 静かな時間の中ではた織体験

5/07 5/09 5/13 5/16 5/21
11:00~12:00
13:00~14:00
14:20~15:20

1,000円日定員各回 1 名（最少催行 1 名）

かいらハウス／藤枝市前島 2-2-5巴なし巴JR「藤枝駅」南口徒歩 5 分

雨天決行／脱、足が自由に動かせる服装

木のぬくもりがあふれる静かな空間で、昔ながらの「はたおり機」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、体験者のオリジナリティーを活かした敷物（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
居場所「かいらハウス」を運営はた織り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

56 笑う門には福来たる～♪ 陶芸でシーサー作りに挑戦！

5/04 5/05 5/06 6/08 6/09 6/10
9:00~13:00

4,000円（飲み物付）※お子様と 1 体ずつ作られる場合は1人2,500円巳定員 5 名（最少催行 1 名）

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

持ち物：手を拭くタオル

藤枝市と宮古島市は友好都市！「藤枝の町をかわいいシーサーでいっぱいにしたいな♡」そんな想いでおんぱくに参加して早 5 回。病気や厄を追っ払い、金運や福を招いてくれるシーサーを、愛ひび身近に飾ってくださいなと、今回は少しサイズを小さめ（高さ約 8 cm）にしました。世界にひとつの、かわいいシーサーを一緒に作りましょう！

OKEIKOcafe オーナー
多々良一彦
自転車山賀り・サーフィン、そしても のづくりが大好き♡Smile's best もキットーに今日も笑顔です。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎054-643-3970（OKEIKO cafe） 申込締切 3日前まで

Shops in Rengeji-Ike Park Area

蓮華寺池公園周辺エリアの素敵なお店のご紹介

蓮華寺池公園周辺エリア

蓮華寺池公園の魅力はもちろん、この公園の周辺エリアにも魅力的なお店が集まってきています。公園から徒歩圏内にも、紹介したくなるような素敵なお店や、こだわりのお店、そしてこれからオープンするお店がありますよ。今回は蓮華寺池公園に来たらぜひ寄りたいお店を写真でご紹介！どれもお勧めのお店ばかりです。

蓮華寺池公園

蓮華寺池公園は1613（慶長18）年に、この周辺の村民が総出で掘った人工池。当時この周辺に広がっていた田んぼに水を流すために作られた、村民の命綱でもありました。400年以上の月日を経る中で、その姿を変えてきたこの場所は、現在では自然豊かな緑あふれる公園となりました。
四季折々の花やハイキングコース、1年を通して自然の美しさを見せてくれるこの公園は、街中でありながら、その豊かな自然に人々が癒され、愛されています。昔も今も、まさに「人と自然の共生」のシンボルのような公園です。

❶ **リストランテ ダルビーノ**
元公部料理人が腕をふるう本格イタリアンレストラン

❷ **助宗食堂**
クセになる！あんかけスパゲティと洋食専門のお店

❸ **土鍋玄米カフェ たろべっち**　玄米菜食シェアリングランチ 素敵な空間で自然の味を

❹ **茶房 華蔵**　昭和レトロな店内で香り高い自家焙煎の珈琲と手作りケーキを

❺ **マツウラコーヒー**　蓮華寺池のほとりで、ハンドドリップしたコーヒーを飲む時間いかがですか？

❻ **日本料理 あずまそ**　カウンターから座敷まで、新鮮な食材で和の心を楽しめます

❼ **Relaxation kamala**　ヨガ・ウータイオステオダンス・タイ古式など、各種セラピーによるヒーリングスペース

❼ **ア・テ・スエ!**　フェアトレードのセレクトショップ、お買い物で国際協力

❼ **すろーカフェ もみの木 蓮華寺池店**　オーガニック食材にこだわった、センスの光る身体と心に優しいカフェ

❼ **やさい暦**　農園の畑で採れた野菜で、ココロとカラダが元気になれる料理をお届け

❼ **フランスクレープ Yer'mat**　ブルターニュのガレット職人がつくる美味しくて地球に優しいガレット

❼ **アートギャラリー hygge ヒュッゲ**　虹のようにステキな人やモノが繋がる 居心地のいい時間と空間を

❽ **おむすびごはん家 むすひ**　地元オーガニック野菜の小鉢とふっくら釜炊きおむすびでシンプルにおいしく！

❾ **Cream Café**　ケーキ・プリン・パンケーキなどスイーツ&コーヒーから軽食まで

❿ **アクセサリー&雑貨 mirumirubar**　アクセサリーの制作&販売、かわいい雑貨も揃っているお店

⓫ **La Papi-ge**　1枚1枚心を込めてイタリア製の薪窯で作り上げた手作りピッツァ

⓬ **E→F CURRY 蓮華寺池店**　スパイス&ハーブのネパール・インド料理でココロもカラダも豊かに

⓭ **Lalala PLaNET plus**　元気いっぱい！地元有機無農薬の農家さんの新鮮で美味しいお野菜が買える店

⓮ **支那そば しげもと**　藤枝"朝ラー"の店。朝から食べても重くない、お出汁で楽しむラーメン

⓯ **四季のジャム工房 やまゆスイーツ**　英国Marmalade Awardで3年連続金賞を受賞のマーマレードがおすすめ

⓰ **beaucoup beaucoup（ボクゥボクゥ）**　焼きたてのパンと甘い香りの漂うフランス菓子店

⓱ **喫茶の坩堝**　野暮ったくも新鮮な喫茶メニュー気軽に寄れる"いつもの喫茶店"

⓲ **ビスコット**　アルカリイオン水で仕込んだ絹のようにしっとりとやわらかい食パンがおすすめのパン屋さん

⓳ **LEATHER PARK（レザーパーク）**　オリジナル革製品と手作りワークショップも開催されています

＊P35・36にも蓮華寺池公園東海道界隈MAPあります。

朝比奈和紙

自然の力が宿るその風合いや手触りは手仕事が織りなす和紙ならではの魅力。何十年も、時には百年以上も使うことができる和紙は、時間が経ってさでさらにその風合いを増していきます。
高級茶・朝比奈玉露の産地でもある朝比奈地区。ここを流れる朝比奈川上流では、14世紀前半に和紙づくりの技術が伝えられました。江戸時代中頃には当時の朝比奈村の7割の人達が冬の間の手仕事として、和紙づくりに携わっていたそうです。コウゾやミツマタといった山の樹から作られた和紙は、丈夫で長持ちし、お茶の保存や国外への輸出にも使われていました。
昭和40年に一度途絶えてしまった朝比奈和紙ですが、23年前に朝比奈和紙づくり保存会の方々の力で復活しました。今回は、藤枝おんばくのプログラムとして朝比奈和紙の手漉きを体験できる1日があります。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

→ Program No.59

Program No.57
朝比奈和紙でオブジェづくり

朝比奈和紙の優しい風合いを活かして藤枝のお茶の木と花をイメージしたオブジェを作ります。このオブジェ、実は今回の藤枝おんばくの表紙に使われているモデルさんの頭につけているヘッドピースの一部をアレンジしたものです。完成した和紙の作品は、部屋に飾るもよし、色を染めたり、香りをつけたり、自分なりの楽しみ方で飾ってみてくださいね。まずは朝比奈和紙に触れて一緒に楽しんでみましょう。

5/25㊏ 6/1㊏ 15:00-17:00

- 料金　3,500円
- 定員　各回10名
- 持ちもの　はさみ、木工用ボンドまたは水のり
- 場所　おむすびごはん家むすび（藤枝市若王子1-1-26）
- アクセス　中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分
- アーティスト　カルフォ香奈

英国のセントマーチンズ大学を卒業後、ヴィヴィアンウエストウッドで働き、独立。現在、オーダーメイド服を作りながら藤枝を拠点に活動中。

藤枝だるま

旧東海道の藤枝宿に、江戸時代からはじまり170年以上の歴史を持つ"藤枝だるま"があります。かぼちゃ型、面長型のだるまなどは明治の文豪、小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）が愛玩したことから「八雲だるま」「乙吉だるま」と呼ばれて親しまれてきました。藤枝だるまの特徴は、「8の字」の形をした髪（びん）。顔の左右に描かれたクルッと一回りした髪がなんともリズミカルな印象のだるまです。

Program No.58
だるま オリジナルペインティングworkshop

オリジナリティ溢れる自由なだるまペインティングにチャレンジしてみましょう。今回のワークショップでは藤枝だるまの特徴である「8」をモチーフにして、楽しく思い思いにだるまをペイントします。『ありがとう』の思いを込めて誰かにプレゼントするのもよし、一緒に作って交換するのもよし、かわいく作って飾るもよし、真っ白なだるまに自分のオリジナリティと遊び心を表現してみましょう。

5/26㊐ 1回目 10:00-12:00、2回目 14:00-16:00

- 料金　2,000円（だるま、画材費込み）
- 定員　各10名
- 対象：3歳～（小学校3年生以下は親同伴でお願いします）
- 場所　おむすびごはん家むすび（藤枝市若王子1-1-26）
- アクセス　中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分
- アーティスト　持塚 三樹

現代美術家。美術の楽しさを伝えるワークショップを企画。日本、アメリカ、イギリス、台湾、ドイツなどで主に絵画の展覧会を開催。

59 保存会によって復活した朝比奈和紙の紙漉き体験

5/25㊏ 6/01㊐
①10:00～／②11:00～
③13:00～／④14:00～

¥500 円（作品は後日受け渡し）目定員 5 名（最少催行 1 名）

おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子1-1-26中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 6 分

雨天中止（小雨決行）／体験時間は 1 人 5 分程度。飛び込み参加も可能／水に濡れたり汚れても良い服装

朝比奈和紙づくり保存会
代表・小柳津末男

絶えてしまった朝比奈和紙を守り続ず、後世に残したいと立ち上がったメンバーです。

朝比奈和紙の紙漉き体験を、蓮華寺池公園でちょっぺら体験しませんか？朝比奈和紙を復活させた保存会の元気なお父さんお母さんに教えていただき、手作りはがきを作ります。事前申し込みをされた方には、朝比奈の魅力が詰まったプチギフトをプレゼント。飛び込み参加も可能ですが、予約者優先のため待ち時間が長くなりますのでご了承ください。

申込先　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）
申込締切　3 日前まで

60 ビーズを楽しむ♪ ワイヤーワークでお花のブローチを作ろう！

4/25㊏ 5/17㊐ 5/22㊊ 5/25㊏ 13:00~16:00

¥6,000 円目定員 4 名（最少催行 1 名）

MYRTE／藤枝市駅前3-14-4 ¥なし（別途ご案内します）JR「藤枝駅」北口徒歩 8 分

持ち物：シニアグラス（必要な方）

アトリエ HappySpace
山本智世

ビーズの楽しさを伝えるべく、まちゼミ、カルチャー、企業など、様々な場所で講師活動中。

何十年も前に作られた、貴重なジャパンヴィンテージのお花のビーズを使い、色とりどりのブローチ作り。ビーズは配置場所によって表情が変わり、自分だけのオリジナルに。柔らかいワイヤーを使うので初心者でも大丈夫。大きさは中心部分 3㎝×3㎝です。完成までお手伝いします。ビーズを一緒に楽しみましょう！ ご参加お待ちしています。

申込先　藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎090-7697-2033（山本）
申込締切　1 週間前まで

61 お香のパープルシャワー 和のパウダーと抹茶入りお香

5/11㊏ 5/26㊐
10:00~12:00

¥4,000 円目定員 12 名（最少催行 2 名）

蓮生寺／藤枝市本町1-3-31 ¥あり 国中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分

雨天決行／持ち物：筆記用具

中医アロマセラピスト・薬剤師
丸林美樹

中医アロマ・お香・国産アロマで智慧の健康のお手伝いをと活動中。

お香の世界をのぞいてみませんか？天然香料から作る、和の香りのボディパウダー。ミネラル豊富で赤ちゃんのおむつかぶれにも使える、ホワイトクレイをベースにしたボディパウダーなので家族で気軽に使えます。また、藤枝産抹茶を加えたお香作りも行います。香原料を自分で調合し、オリジナルの完成。作って使ってお香で心身リフレッシュ!!

申込先　藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎090-4794-6055（丸林）
申込締切　1 週間前まで

62 初めての手作りせっけん「マルセイユせっけん」を作りましょう

4/27㊏ 5/11㊏
13:30~15:30

¥4,000 円目定員 4 名（最少催行 1 名）
※材料費込。70 g のせっけん約 5 ～ 6 個分ができあがります）。販売しているオリジナルマルセイユせっけんミニサイズのおみやげ付

MYRTE／藤枝市駅前3-14-4 ¥なし（別途ご案内します）JR「藤枝駅」北口徒歩 8 分

持ち物：ゴム手袋、マスク、エプロン（撥だけのカフェエプロンは不可）、牛乳パック等の 1 辺の紙パック（中を洗って開かずにお持ちください）、できあがったせっけんを持ち帰るための袋、顔覆またはゴーグル（貸出可）／汚れてもいい服装

アトリエシエルブルー
主宰：杉本真由美

自身の肌の弱さから手作りせっけんに出逢い、後世に残したいとりこに。SBS 学苑藤枝校講師

毎日使うせっけんを手作りしてみませんか？ 今回作る「マルセイユせっけん」は世界中で良いせっけんの代名詞とされ、ピュアオリーブオイルを72%含む保湿成分たっぷりのもの。藤枝を拠点に手作りせっけん教室を開催しているソーパーが、初めてや久しぶりのせっけん作りを応援します。アロマオイルでの香り付けも楽しんでいただけます。

申込先　藤枝おんばく公式ウェブサイト
申込締切　3 日前まで

63 かわいい大人の革いいネックレス作り 天然皮革の楽しみ方を知ろう！

5/21㊏ 5/22㊐ 5/24㊊ 5/25㊏ 9:00~11:00

¥4,000 円（材料費込）目定員 4 名（最少催行 1 名）

LEATHER PARK／藤枝市五十海 3-12-74 ¥あり（2 台）巴業梨線・五十海大住線「五十海」徒歩 2 分

雨天決行

革作家
杉原かずこ

東京・横浜の革職人の元で基礎を学び、その後は独学でオリジナル作品を展開中！

4月に新店舗「LEATHER PARK」をオープンしました！〈かわいい大人の革いい時間〉をキャッチコピーに、もっと身近に革を生活に取り入れて欲しい！ という思いで、使いやすく便利な革小物やバックを制作しています。今回はカラフルな革の花パーツを好みで組み合わせ、いつでも身に着けたいオリジナルのネックレスを作ります。

申込先　藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎090-1563-1210（杉原）
申込締切　3 日前まで

64 伝統文化「香道」にふれよう！ 天然香原料を使った煉香（ねりこう）作りと空薫（そらだき）体験

4/25 10:00~11:30 13:30~15:00

¥2,000円 定員 6名（最少催行2名）

潮久寺／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。

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、深く重厚な香りが特徴です。香原料の説明後は各原料をお好みに合わせて調合し、煉香作り。その場で「空薫」という方法で楽しみます。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。自宅で煉香を楽しめる空薫セット付！

石と香　川口石材店
店主 川口篤美

お香や鉢朱印帳の販売を通じ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。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎054-641-5847（川口石材店）　申込締切 2日前まで

65 勾玉作りと龍体文字で願い事を！

4/20 5/19 13:00~16:00

¥3,000円 定員 6名（最少催行2名）

フランク工房／藤枝市岡部町村良 485 あり（6台）岡岡部朝比奈線「村良」徒歩1分

荒天中止／汚れても良い服装、薄い手袋、マスク

富士山の麓で育った「きらめ樹」のヒノキ材を使って勾玉作り。勾玉を磨きながら心磨きと瞑想をし、日常と少し違った癒しの空間に行ってみませんか？ ベースの形からヤスリで磨いて形を作り、最後は「自身のハートでピカピカに磨いて完成☆」そこにあなたに合った龍体文字を書いて、自分だけのスーパーアイテムを作りましょう。

フランク
代表　八木真人

岡部に移住して 11 年！木工に携わって 21 年。国産・県内の木を使って暮らしのなかで使えるアイテムを作っています。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎050-3558-2009（フランク）　申込締切 1週間前まで

66 着物のハギレに思いを馳せて… つまみ細工でお花の飾り作り体験

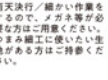
5/11 15:00~17:00　5/22 10:00~12:00 18:00~20:00

¥1,500 円 定員 6名（最少催行2名）

おむすびごはん家むすひ／藤枝市若王子 1-1-26 岡中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 6 分

雨天決行／細かい作業をするので、メガネ等が必要なご用意ください。つまみ細工に使いたい生地がある方はご持参ください。

キレイで華やかなつまみ細工の飾りは、貴重な布を大切つ使う気持ちが込められています。どんな着物だったのかな？どんな人が着ていたんだろう？そんな思いを馳せながら、好きな生地を選び、つまみ細工に挑戦しませんか？ 練習をしてから作品を作るので、初めての方でも大丈夫。思い出のハギレがあれば、生地を持参しての参加も歓迎です。



むらまつゆき

小さい頃から手芸好き。みんなで手作りを楽しく暮らす作りたい と模索中。

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 3日前まで

67 考えなくてもできる農業　考えてできる農業 稲作農家 × 米屋　コメトーク Ⅳ

6/01 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 岡藤枝駅善左衛門線「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）

「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・長坂潔暁がお送りするトークライブ。今回は「考える農業」をテーマに、改めて考えることのおもしろさを切り開きます。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。松下さんの田んぼ解説、「巨大胚芽米カミアカリ」の試食あり。

松下明弘（左）
長坂潔暁（右）

全国初！通米「山田錦」の有機無農薬栽培に成功。／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 ☎ 070-5332-3955（藤枝おんぱく事務局）　申込締切 3日前まで

68 里山の暮らし体験・衣食住 in 楽創倶楽部 ～棉（わた）の種蒔きとタンポポもち＋α～

5/12 10:30~15:00

¥大人 2,000 円／小学生 1,000 円／幼児無料 定員 20 名（最少催行 2 名）

楽創倶楽部／藤枝市谷稲葉 1554 あり 岡志太温泉線「谷稲葉入口」徒歩 20 分

小雨決行　荒天中止（中止の場合は連絡します）／持ち物：帽子、軍手、雨天時は雨具、汚れてもよいくつ、着替え、水筒、マイ箸

ローカルの本質は多様な者たちの間の繋がり。遠い昔から手仕事により受け継がれてきた里山の暮らし。山に囲まれた静かな古民家で、「棉の種蒔き」「タンポポの花でもちつき」「野草の天ぷら」など、日常と非日常の心地よい「間」を味わいます。この日出会うみなさんと楽創倶楽部10周年を祝し、多様な繋がりのお手伝いができたらと思います。

楽創倶楽部
青木善弘

日本各地の古民家を修復、自然と人の心地よい関係を深め様々な活動を支えます。

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

69 お米のオーナー募集 種から育ててみませんか？

全5回のプログラムです

4/21 5/26 7/07 9/29 11/10 13:00~15:30

¥全 5 回で中学生以上 4,000 円（玄米 2kg 付き）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

春にまいたお米の種は、夏に青々とした稲に育ち、秋には穂をつけ、そのお米がまた来年の種になります。まずは、田んぼの一角に種をまき、田植え、草取り＆生き物観察会、稲刈り、羽釜ごはん会の全5回。「お米からお米まで」のサイクルを、若手農家と一緒に学ぶプログラムです。自然の恵みやお米の物語、農家の思いをぜひ感じてください。

山口農園
山口文隆

藤枝市内で農薬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

70 五感に響く樹上体験 ツリークライミング！

5/04 午前の部 11:00~12:45 午後の部 13:30~15:15

¥2,500 円 定員 13 名（最少催行 5 名）

金比羅山　志太河川敷公園 あり 岡中部道線「勝草橋」徒歩 5 分

雨天時は安全を考慮し中止（前日 18:00 決心）／動きやすい服装、帽子またはバンダナ、滑り止め付きの手袋、水筒

春の青空は森の木にたっぷりと元気を与え、木はそれに応えるようにきれいな春色の葉を広げていきます。木の1年が始まるこの時期に、新緑の向こうに見える青空を目指してツリークライミングをしてみませんか？ 春の木は穏やかに優しく私たちを迎え、感動を与えてくれます。自然との一体感を味わい、五感に響く樹上体験をしてみましょう。

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

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

71 白藤の滝 親子わんぱくトレッキング 里山での絶景ランチタイム

5/12 10:00~14:00

¥1,500 円（昼食・子どもはおやつ付）定員 30 名（最少催行 10 名）

白藤の滝駐車場／藤枝市北方 323 あり（20 台）莫莱線「三ツ石」徒歩 15 分

雨天中止／小学生以上対象。トレッキングは 2km 程度。持ち物：歩きやすい服装・運動靴・着替え・タオル・水筒・軍手

葉梨西北地区にひっそりと流れ落ちる7つの滝。派手さはないが風情がある。そんな白藤の滝を案内人の先導のもと、1時間ほどのトレッキングツアーで巡り、滝のシャワーで水遊び。遊んだ後は見晴らし抜群な里山の上で、地元のお米・野菜を使った本格カレーで絶景ランチタイム。自然たっぷりのフィールドで、全てを親子で楽しむ1日です。

大場常仁　丸山輝　大坂優広

地元の山の達人がサポートします。トレッキングが初めての方も気軽にご参加ください。

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 1週間前まで

72 田んぼと暮らす協働プロジェクト 農家に教わる田んぼ仕事の連続講座

全6回のプログラムです

4/14 6/02 6/09 8/04 10/27 11/09 9:00~16:00

※作業内容により時間は前後します ※日程は変更になる場合があります

¥1 人 15,000 円 定員 10 名（参加申し込み多数の場合は選考いたします）

みんなの田んぼ／藤枝市滝沢 1417 あり（10 台）藤枝駅ゆらく線「中山」徒歩 15 分

荒天の場合、延期／汚れても良い服装、着替え、タオル、帽子、水筒、昼食は一品持ち寄り

「毎日食べる米を自分で育てたい」という方対象の講座です。農薬・化学肥料を使わずに米作りをします。田起こし、水入れ、田植え、収穫など合計6回の講座でしっかり学び、将来はマイ田んぼを目指します。講座では実際の作業だけでなく、農村の暮らしや知恵、有機農業など異なるテーマでの座学もあり、米づくりに止まらないテーマで開催します。

ちいっとらっつ農舎・料理歩
ボラーノ農園・笑野浩之

多様性、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、繋ぐ

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-8188-0808（きぬつか）　申込締切 当日まで

73 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

6/09 10:00~16:00

※10/27（日）は稲刈り交流会

¥大人 1,500 円、子ども（小・中学生）500 円（昼食付）定員 50 名

みんなの田んぼ／藤枝市滝沢 1417 あり（10 台）藤枝駅ゆらく線「中山」徒歩 15 分

荒天中止／汚れても良い服装、着替え、タオル、帽子、水筒

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て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、化学肥料を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、環境を体験します。子ども参加大歓迎。

ちいっとらっつ農舎・料理歩
ボラーノ農園・笑野浩之

多様性、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、繋ぐ

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎090-8188-0808（きぬつか）　申込締切 当日まで

74 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

5/26 9:00~15:00

¥3,000 円（鶏 1 羽当たり。捌いた肉はお持ち帰りいただきます）定員 10 名（最少催行 3 名）

ボラーノの広場／藤枝市滝沢 1417 あり（10 台）藤枝駅ゆらく線「中山」徒歩 15 分

荒天延期／汚れても良い服装、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かジップロック

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き、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。

ボラーノ農園・笑野浩之
ちいっとらっつ農舎・料理歩

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。

申込先 藤枝おんぱく公式ウェブサイト ☎080-6919-7453（笑野）　申込締切 当日まで

Program No.21

瀬戸谷のめぐみ茶園
箕作 めぐみ

都心での仕事の日々に疑問を持つようになっためぐみさんが、農業へ足を踏み入れたのは東日本大震災の経験と、農業や自給的暮らしへの関心から「生き方を変えたい」と思ったから。その後、現場での経験を重ねた昨年、ついに有機無農薬のお茶農家として独立しました。「お茶」を選んだきっかけは偶然出会った新茶時期の茶畑に心奪われたこと。その感動は今も変わらず、強い信念を持ちながらチャレンジの日々を過ごしています。

春の茶畑の美しさを多くの人に見てほしい！茶畑は来るだけでエネルギーをもらえる場所です。

Program No.69

山口農園
山口 文隆

未来・子供たちのことを考えて行動する。誰もが、気軽に、無農薬野菜を買える日本へ。

まっすぐに一直線、決して器用ではないけれど、言葉や行動に全く嘘やてらいのないのが山口さんの魅力。そんな姿や、農業や環境についての熱い思いに共感し、応援したいと思う人がたくさんいます。薬剤師から一転、農家になったきっかけも「親戚の農家の叔父さんが格好良く見えた」という、山口さんらしい理由。今は2児の父親として、子どもと向き合う中でその背中を示しています。今年の体験では「種の繋がり」「農に触れる楽しさ」を教えてくれます。

Program No.67

松下 明弘

自分で考えなくなったら終わりだ。考えながら農業するんだ。

学校でも社会でも海外でも、人生ととん「自分」を持って突き進む。決して型にはまらない松下さんが納得のいくところまでやって考えた結果たどり着いたのは、農業という科学的かつ生命溢れる現場でした。雑草はなぜ生えるのか、なんのために耕すのか、なぜ田植えが必要なのか…すべてに意味がある。農薬と化学肥料に頼らず、おいしい米を追求する松下さんの語りは、いつも私たちの気づきのスイッチを押してくれます。

Program No.71

大坂農園
大坂 俊広

おいしい野菜には、人を元気にする力があると思うんです。

おいしい野菜であること。旬、鮮度、品種にこだわること。有機無農薬である前に、しっかりとおいしさを実現する大坂さん。日々の農作業の裏付けとなる客観的で哲学的な思考と、温かく寛容な人柄は信頼が厚く、飲食店やお客さんからも人気の農家さんです。実際に料理を手がける大坂さんは、その野菜がどう使われ、食べられるのかまでを考えています。今回は、白ふじトレッキングの子どもたちのおなかを満たしてくれる、畑とつながるおいしいごはんに期待大です。

Program No.72・73・74

ボラーノ農園
鷲野 浩之

食べることは生きること。その意味を次世代に手渡す農業を目指して。

小さな農園だからこそできる手仕事を大切にする鷲野さん。「自分が育てた食べ物で、次世代の子どもたちを育てたい」という思いがその原点。農園に足を運んでもらい、作物が育つところを見て「食べることの意味」を感じてもらえる農園を目指しています。

ちいっとらっつ農舎
杵塚 歩

農は人と自然の架け橋。「ちいっとらっつ」の手仕事から繋がる大地と命

「ちいっとらっつ」とは方言で「少しずつ」の意味。地域、環境、食、農、子どもの未来を考え、ちいっとらっつの農や暮らしのあり方に行きついた杵塚さん。自然と共にあるその暮らしはひとつの持続可能なモデルでもあります。農村交流の場づくりもお楽しみに！

いのちとつながる
地球とつながる
体験のとびら

75 野草のひみつ 身体が喜ぶ野草講座 野草のちから

6月05 9:00~13:30

3,000円(昼食付)日定員10名(最少催行3名)

おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子 1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

雨天決行／持ち物：エプロン、三角巾、動きやすい服装

野草のカを知っていますか？山で見かける素朴な草花が、実は人間の体に大切な栄養や刺激を持っているのです。旬の時にしか手に入らない野草は、まさに予防医学にも通ずるほどの存在。今回は、座学とフィールドワークで野草について学んだ後に、予め準備した野草を使って野草料理を作ります。一緒に楽しく野草について学びましょう。

うんのちえこ

日本和ハーブ検定一級取得。おくすり研究会薬草マイスター。野草塾つみ草代表。

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト　申込締切 1週間前まで

79 命・食 巡る暦を感じるマクロビ教室

6月23 ①入門編
6月26 ②春編 酵素系の食事
5月20 ③夏編 心臓系の食事
10:00~13:30 (受付 9:30~)

3,000円(昼食付)日各回定員10名(最少催行5名)

おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子 1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

雨天決行／持ち物：エプロン、三角巾

巡る暦。巡る食。繋がっていく命。以前は季節の移り変わりに合わせて旬を取り入れていた私たちの食生活。旬のものを食べている、体の調子が整うのを感じませんか？自然と人の繋がりを食を通して感じる気づきの教室です。①マクロビって何？何が大切なのかを理解する入門編。②③は暦の流れから受ける体への影響を理解して旬を楽しみます。

川根マクロビオテック代表 柳原由美子

川根本町の山間で半生を飼い炭食住健やかな暮らし、アートを生活を送っています！

申込先 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）
申込締切 3日前まで

80 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

5月11 5月12
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)日定員10名(最少催行3名)

育暮家はいほーむす／藤枝市青南町 2-8-7 あり巴善左衛門線「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、一年間の電気・ガス・灯油の使用量明細(できれば)

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ぶ。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触れます。また、太陽光でホットケーキ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。

寺坂亜／遠藤彩子

太田治幸／小林晴吉郎／山岡紳子
暮らし金エネイスタ一取得のスタッフです（一般社団法人Forward to 1985 energy life）

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎054-636-6611（育暮家はいほーむす）
申込締切 1週間前まで

81 ブローライフルとノルディックウォーキングの地域リーダー養成講座

ブローライフル 5月08 5月12
13:00~17:00
ノルディックウォーキング 5月04 5月15
13:00~17:00

15,000円日定員12名(最少催行2名)
※ブローライフルは用具付。詳細はお問い合わせください。

藤枝総合運動公園／藤枝市原100 あり巴藤枝駅ゆらく線「藤枝総合運動公園入口」徒歩10分

雨天実施（室内講座です）／筆記用具、動きやすい服装、飲み物

地域のアクティブシニアグループ・介護施設・リハビリデイサービス・障がい者・子どもグループなどのお世話係の方に取得していただきたいニュースポーツの講習会です。初めての方でも十分に理解できる内容を、ていねいにお伝えします。ブローライフル講座には基本セット（用具セット）が付属。経験のない方も受講できます。

ソーシャルフィットネスコーチ 前澤康代

楽しく健康寿命を延ばしましょう。あなたも広美ネ！ニュースポーツ案内人。

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎090-9921-0544（前澤）
申込締切 前日まで

82 華・緑・池のほとりで朝ヨガ体験

4月27 5月11
9:30~11:00

2,000円日定員10名(最少催行1名)

清水寺大師堂／藤枝市原6-1 あり巴志太温泉線「清水山入口」徒歩32分

雨天決行／フェイスタオル、汗拭き用タオル、露出の少ない動きやすい服装

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。日常生活では体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。心地よい空気に触れ、ほぐれた心と体で一日がスタートができます。ヨガ初心者の方でも安心してご参加ください。

寺島祥子

relaxition kamala／セラピスト＆ヨガインストラクター

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎090-9908-1760（寺島）
申込締切 前日まで

83 おとなも子どもも森でわくわく♪ 初心者向け☆ 青空ヨガと樹空散歩

4月20 5月11
10:30~14:00
9:45「峰」駐車場集合後、車で移動（バスの方はその旨ご連絡ください）

大人：ヨガと樹空散歩3,000円／子ども：森あそび2,500円（お茶とおやつ付、保険料込）日定員大人8名（最少催行2名）※子どもは4才以上6名まで

藤枝市民の森　ビオトープガーデン／藤枝市瀬戸ノ谷 あり巴大久保上滝沢線「峰」徒歩9分

雨天決行／持ち物：飲み物、弁当、タオル、レジャーシート、天候によって雨合羽、あり人はヨガマット、保険証、服装：長そで、長ズボン、帽子（動きやすい服装、歩きやすい靴）

森の世界へようこそ！五感を使って森を観察。森と一緒に自分の内側宝さがし。どんな自分に会えるんだろう。ヨガを通して森を感じ、自分を見つめます。ちびっこだって宝さがし♪　森には遊びのタネやいのちのタネがいっぱい。今日のごちそう～森な一日を☆ ヨガの間は子どもたちだけで遊びます。親御さんと離れられるようにお願いします。

ののユニット「空と樹」
ヨガ：SATOMI
森あそび：ちかりん

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト
申込締切 3日前まで

84 痛い、つらいの悩みを解消 「人体力学体操」で元気なからだ！

4月27 5月11
9:30~11:00

2,000円日定員10名(最少催行1名)

清水寺大師堂／藤枝市原6-1 あり巴志太温泉線「清水山入口」徒歩32分

雨天決行／フェイスタオル、汗拭き用タオル、露出の少ない動きやすい服装

気になる部位にポイントを絞って刺激を与え、痛みや不調の根本原因を取り除く「人体力学体操」。自分のからだは自分でなんとかしたい、元気なからだでおんばくのプログラム（特に体を動かす系）を心から楽しみたい方、ぜひご参加ください。4月27日(土)腰・膝の痛み、5月11日(土)頭・首・肩の痛みについて、お悩みを解消する方法をご紹介。

井本整体体操指導者 富永智

山口県で師匠の下、約4年半の門下生生活を送り、詳しく得て修業。

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト
☎070-1619-9184（富永整体）
申込締切 2日前まで

健

カラダをリフレッシュする

いのちの楽校 ちいさないのちの楽校

地域を学ぶ、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月1回開講中！
情報は、Facebook「藤枝市 地域おこし協力隊／fujieda shizuoka」をご覧ください。

77 川根本町で自然と暮らす「森の人」に学ぶ 積層マルチを作ってみよう！

講師に横山慎一郎さん（リトルフォレスト）と、鈴木健司さん（川根本町地域おこし協力隊）を迎え、環境にやさしい畑づくりを伝授してもらおう。木を使って枠組みを作り、生ごみや落ち葉を使って土作り。お野菜の苗を植えます。マクロビシェアリングラン付き。楽しくおいしい学びのひと時を過ごしましょう。

※積層マルチとは一堂乗と炭素を含んだ層を交互に積み重ねて畑を作る方法

6月07 10:00~15:00

1,500円(子どもは料金をいただきませんが、ランチを追加したい方は追加料金で対応いたします)日定員15名(最少催行3名)

おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子 1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

雨天決行／汚れてもよい服装、軍手、帽子、タオル、水筒

76 カードゲームで楽しく学ぶSDGsとパーマカルチャーを知るお話会

SDGsを楽しく学べるカードゲームとパーマカルチャーのお話会が一緒になった濃厚な授業。講師に西村貴臣さん（2030SDGs SHIZUOKA事務局）と、大村淳さん（Permaculture Design Lab.）を迎えます。両者の関係性やどのように私たちの生活に取り込めるのか知ることができる貴重な機会です！

※SDGsとは（エスディージーズ）とは一Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称

4月21 15:00~19:00

ドネーション制(ギフトエコロジー)※今後の講座開催に使わせていただきます。

定員20名(最少催行3名)

おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子1-1-26 蓮生寺(10台)／藤枝市本町1-3-31 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

雨天決行

地域おこし協力隊　三木　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。

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト／☎080-5112-4153（三木）
申込締切 3日前まで

78 自然エネルギーについて学んで実験！ 自給自足型のオフグリッド発電講座

6月04 10:00~15:00

3,500円(1時間お昼休憩あり。お昼は別途注文可能※自己負担)日定員24名(最少催行8名)

おむすびごはん家むすび／藤枝市若王子 1-1-26 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩6分

雨天の場合は一部内容や場所を変更して開催します。

自分で発電システムが作れたら、日常使っている電化製品に太陽エネルギーを取り入れることができますよね。今回の講座は午前「オフグリッドとは？「現在の電力ってどうなってるの？」といった電気について学ぶ座学、午後は太陽光発電の構造を学び、実際に部品を組み立ててで電気を作ってみる体験をします。街のあちこちにも応用できるかもしれない技術について、一緒に学んでみましょう！

早川寿保

小さな頃から自然や宇宙への興味が強く、現在は簡単にできるソーラー発電の楽しみ方を全国で伝えている。

申込先 藤枝おんばく公式ウェブサイト
申込締切 1週間前まで

藤枝おんぱく集合場所マップ

※詳細地図はWEBサイトにてご確認ください

NO.	プログラム名
02	生演奏でケーキ・ディナー
07	藤枝中央青果市場見学
11	ふじのくにたべつくし
16	和紅茶食パン作り
17	しいたけパン作り
26	囲茶会練習
28	オープンガーデン巡り
31	田中城パワスポ巡り
48	鬼瓦作り
51	ブランツギャザリング
63	革ネックレス作り
64	練香作りと空薫体験
67	コメトーク
68	里山で種蒔きとおもちつき
69	お米オーナー募集
71	白藤の滝トレッキング
80	暮らしのエネルギー講座
84	人体力学体操

87 親子で楽しめる！初心者カードゲーム体験会

5/18 6/08 13:30~16:00

■無料 日開催 1回につき親子6組（最少催行5名）

□大慶寺／藤枝市藤枝4-2-7 ■あり（50台）巴中部国道線「千子」徒歩3分

イベントの詳細は「たねっこカードゲーム倶楽部」と検索の上、ご確認ください。

たねっこカードゲーム倶楽部
代表　三輪勇介
カードゲームで親子の絆を深めてもらう活動をしています。

子育てに最適！親子に大好評！カードゲーム・ボードゲームで親子の絆をより強くしてみませんか？親子参加型で、年長～小学生まで楽しめます。謎の生物にあだ名をつけてカードをゲットする『ナンジャモンジャ』など10種類以上の簡単なカードゲームなどを中心に、スタッフがルール説明をします。ママ友同士お気軽にご参加ください。

申込先　藤枝おんぱく公式ウェブサイト
☎090-9228-8058（たねっこカードゲーム倶楽部）
※平日 19:00~21:00、土日 10:00 ~ 21:00

申込締切　3日前まで

88 お寺×音楽×〇〇〇 〝東海道音楽祭〟

5/03 大慶寺 10:00~16:00

■入場無料

□大慶寺／藤枝市藤枝4-2-7巴中部国道線「千子」徒歩3分

5/05 蓮生寺 13:00~15:00

■コンサート代 2,000 円

□蓮生寺／藤枝市本町1-3-31巴中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分

5/12 了善寺 14:00~15:30

■入場無料

□了善寺／藤枝市天王町1-4-1巴中部国道線「白子」徒歩3分

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す。寺社空間を活用したまちづくりをしています。

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。お堂に響わたる音色は格別です。初日の大慶寺では、飲み物や食べ物の販売なともあり！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。

詳細　藤枝おんぱく公式ウェブサイト

89 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

4/21 5/19 7:00~10:00

■入場無料／予約不要

□日本料理あずまそ駐車場・蓮華寺池公園ボート乗り場前／藤枝市花王子705-2 ■あり巴中部国道線「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。

毎月第3日曜日に行なわれ、季節ごとの匂いを感じる〝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」を作り手から直接聞きながら、春のお買い物をしませんか？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。

詳細　藤枝おんぱく公式ウェブサイト

遊

春の藤枝を満喫する

85 おれっぷ大久保スポーツ祭り

6/02 9:00~16:00
内ポッカール競争は 15:00~

■ポッカール競争 100 円／その他各レンタル料金

□ポッカール競争定員約30 名（最少催行 10 名）

□大久保グラススキー場／藤枝市瀬戸ノ谷 11021

■あり巴大久保上滝沢線「大久保キャンプ場」徒歩 1 分

雨天中止／動きやすい服装、スニーカー、ポッカール競争に参加希望の方は、名前・年齢・性別・電話番号をご記入の上、メールでお申し込みください。

桑原孝昌
運動と自然が好き！インストラクターやイベント企画の運営を行っております。特技：バク転

藤枝市の山間部にある大久保グラススキー場で、スポーツ祭りを行います。当日は、リフトとトランポリン、そり用具が無料でご利用いただけます。15時からは芝のグレンデでポッカール競争を開催！　参加希望者は当日の14時までに予約受付を行ってください。子どもから大人まで参加可能。貸品も ご用意していますので、ふるってご参加ください。

申込先　当日受付は大久保グラススキー場の受付コーナー
事前受付は o_kubo_info@yahoo.co.jp

申込締切　当日14:00まで

86 ふわふわ熱気球体験！　ドリンク付き！

5/12 5/19 5/26
6:00~8:00
（天候により変更あり）
※予備日 6/3（日）

■大人 2,000 円、小学生以下1,000円 日定員100 名（最少催行 30 名）

□藤の瀬会館／藤枝市本郷676 ■あり（60 台）巴藤枝駅ゆらく線「瀬戸谷小学校前」徒歩 2 分

小学生以下は保護者同伴で搭乗願います。安全に行うため、強風（4m/s 以上）のときは実施できませんので予め ご了承ください。

熱気球パイロット
田形一貴
青果市場に勤めながら、9 代目の農家（米、みかん、キウイなど）、ヤギの販売、ボン菓子実演販売なども。

「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きです！

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
※当日でも可能な場合があります。

藤枝駅周辺飲食MAP & おんぱく集合場所マップ

P 知夢仁（ちむに） 藤枝南口店（ふじえだみなみぐちてん）

おすすめは重込み牛タンハンバーグ

平日限定の食べ飲み放題3,000円コース(税込)がオススメ。内容は、やきとり串盛＋チーズフォンデュ＋サイドメニュー＋飲み放題と豊富。※当日受付可。ファミリーやカップルなど、女性に人気のメニューも取り揃えています。

- スペアリブ(518円 税込)
- 藤枝市前島1-7-3 BEビル1階
- 054-634-2017
- 日～木17:00～1:00 金・土・祝前17:00～2:00
- 休 無 P 無 席 64席

O さかなや道場（どうじょう） 藤枝駅南店（ふじえだえきみなみてん）

魚を食べたいならここ! 活魚と職人技の店

本格マグ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グロ居酒屋。静岡名物「黒はんぺん」など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います。毎月、鯖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(1,069円 税込)
- 藤枝市前島1-7-56 あおしるビル1階
- 054-634-1777
- 月～金17:00～1:00、土16:00～1:00 日・祝17:00～24:00
- 休 無 P 無 席 114席

N はなの舞（まい） 藤枝北口店（ふじえだきたぐちてん）

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。元気よく活気ある当店で、お客様のご来店を心よりお待ちしております。ご宴会最大40名の座敷完備。

- 本日の刺身5点盛 (1,393円 税込)
- 藤枝市駅前1-7-1 宮本ビル1階・2階
- 054-645-5700
- 月～木17:00～2:00、日・祝17:00～24:00 金・土・祝前17:00～4:00
- 休 無 P 無 席 125席

M 榮（さかえ）

地酒を愛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。

- 特火酵串焼きシャシュリーク(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水 P 無 席 35席

L Petit Bar Ella（プチバレラ）

小さなハイボールバル

「かわかつ」の隣で営業する間放的でお酒好きがフラッと立ち寄りやすい雰囲気のバル。380円から世界の各種ハイボールを楽しめます。2次会、3次会にもご利用ください。

- ジムビームハイボール(380円)
- 藤枝市駅前1-8-5
- 090-7911-3770
- 17:00～
- 休 日、月不定休 P 無 席 20席
- https://www.facebook.com/petitbarella/

A 和楽（わらく） たすく

和食・旬の素材・日本酒を楽しめるお店

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時をお楽しみください。(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
- 054-641-0071
- 平日18:00～23:00、土16:00～23:00、日16:00～22:00(ランチはご予約のみ)
- 休 水 P 30台 席 22席

B UMANO（ウマーノ）

個室の座敷席もあるカジュアルイタリアン

昨年10月にオープン。生パスタを使用したり、地元の野菜を使うなど、食材にもこだわりの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。

- 玉取葱のラグーソース、ピチ(1,600円)
- 藤枝市駅前1-12-6
- 054-687-8812
- 17:00～24:00 11:30～14:00
- 休 不定休 P 無 席 41席

C 中国料理（ちゅうごくりょうり） GATA吉（がたきち）

中国料理が味わえる居酒屋

中国料理を専門に修行を積んだ店主が腕を振る居酒屋。「GATA吉麻婆豆腐」は絶品。厳選した山椒と白家製ラー油が効いた クセになる旨さ。日本酒や紹興酒との相性も抜群です。12名から貸切可能。コース料理もご相談ください。

- GATA吉麻婆豆腐(800円税別)
- 藤枝市駅前2-8-24
- 054-639-5878
- 18:00～24:00
- P 無 席 18席
- 不定休（電話でご確認ください）
- FacebookT「中国料理GATA吉」と検索

D おもひで横丁（よこちょう） 藤枝市場（ふじえだいちば）～

藤枝の日本酒と地産地消の品を味わう!

通称「エダバ」。懐かしい昭和の大衆居酒屋の雰囲気の中、藤枝4蔵の地酒と地元食材を楽しめるほか、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(650円)
- 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（いざかや） GO-BOW（ごぼう）

お刺身と串焼きのお店

初めて入る方は迷ってしまいそうな入口だが、ドアを開けるとアットホームな雰囲気が。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巻」もオススメ。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
- 18:00～1:00
- 休 火 P 無 席 30席
- http://shizuoka.j47.jp/go-bow/

K 蕎麦（そば） 酒（さけ） かわかつ

蕎麦屋で味わう「こだわり」

取り扱う蕎麦は小麦粉を使用しない「十割蕎麦」。地産地消にもこだわり、地鶏「一黒軍鶏」を使った鳥料理が自慢。お酒は地元の酒蔵で醸造された「杉井酒造」のものをご用意しています。

- そば屋のやきとり(1,620円)
- 藤枝市駅前1-8-5
- 054-645-1770
- 17:30～
- 休 月、第1・3火 P 無 席 26席

J 酒（さけ）とめし ごほうび

駅北徒歩2分! 二次会にも便利な好立地

2018年に新たにOPEN！ 肉バルと居酒屋の定番メニューに加え、ドリンクも種類が豊富。クラフトビールも常時4種類。シーズン毎にメニューも変わり、女性でも飲みやすいフルーティなクラフトビールもあり。

- クラフトビール飲み比べセット(980円税込)
- 藤枝市駅前1-7-27 1F
- 054-687-8793
- 月～木、祝日: 17:00～翌0:00 金、土、祝前日: 17:00～翌1:00
- 休 日 P 無 席 50席
- https://gohoubi.owst.jp/

I 呑み家（のみや） 鼓童（こどう）

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愉しませ、喜んで元気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（たいしゅう）ホルモン酒場（さかば） とらや本店（ほんてん）

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、珍部位などお任せ。貸切は着席で50名、立席で100名までOK。貸切、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
- 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（みつえだ）商店（しょうてん）

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。瀬戸谷や広幡の農家さんを通じて、野菜の魅力を教えて頂く毎日です。修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

F 魚時会館（うときかいかん） おさかな亭（てい）

創業80余年!おいしいおさかな料理のお店

昭和8年に創業し、「地域で一番の魚屋」として藤枝市民に愛されてきた「魚時」が、平成17年に改装し「地域で一番のおさかな料理店」になりました。新鮮な自慢の魚を、ぜひ食べに来てください!

- 刺身盛り合わせ(1人前／1,550円)
- 藤枝市駅前2-7-2
- 054-641-2130
- 17:00～22:30
- P 4台
- 休 不定休（電話でお問い合わせください）
- 1階38席／2階宴会場:大70人席、小24席
- 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

NO.	プログラム名				
06	上生菓子作り	38	ユニーバーサルツーリズム	61	オリジナルお香作り
08	八百屋本陣　ぬか漬け	39	シェイクスピア観劇	66	つまみ細工体験
09	発酵体験教室	40	BOZU×BAR	70	ツリークライミング
18	キッシュとシュークリーム	41	子育てママリフレッシュ	75	野草講座
19	藤枝茶漬け	42	ごちゃかい	76	いのちの楽校
23	お茶の淹れ方とおはぎ作り	44	池シネマ	77	いのちの楽校
25	天下一闘茶会	47	イ草紐で椅子作り	78	オフグリッド講座
26	闘茶会練習	49	ヴァイオリン講座	79	マクロビ教室
27	藤枝の鉄道遺産巡り	50	御朱印物語	82	朝ヨガ体験
30	藤枝歴史遺産巡り	53	オープンガーデン創り	87	カードゲーム体験
33	着物で春散歩	56	陶芸シーサー作り	88	東海道音楽祭
34	宿場石仏サイクリング	57	朝比奈和紙でお花作り	89	オーガニックマーケット
36	シェイクスピア事前学習	58	だるまペイント体験		
37	アロマで癒し時間	59	朝比奈和紙漉き体験		

…おすすめメニュー

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!1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 1,900円(ランチ)
松定食 2,400円(ランチ)
おまかせ寿し　3,100円
藤枝市藤枝1-5-3　☎ 054-641-0641
11:00～14:00／16:30～22:00
休 水　P 20台　席 220席
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 (1,300円)
岡出山1-2-29
☎ 054-645-0080
11:30～13:30／17:00～21:30
休 水　P 20台　席 約70席
http://www.susihiro.jp/

N おむすびごはん家むすひ（おむすび）

大地と人をむすぶ おむすびランチ

蓮華寺池公園のほとりにある、古民家をリノベーションしたごはん屋さん。釜炊きのふっくらおむすびと、地元オーガニック野菜を使った小鉢のランチプレートがおすすめ。古民家の縁側でゆったり、テイクアウトで芝生の上でのんびり。

ランチプレートセット(1,000円)
塩むすび(120円)
藤枝市若王子1-1-26
☎ 070-5332-3955
土・日11:00～14:00
休 月～金　P なし　席 21席

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
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 たろべっち（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
Facebookは「たろべっち」で検索

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ご用意しています。おいしいコーヒーと一緒に店内でごゆっくりお過ごしください。

レモンのタルト(430円)
藤枝市天王町2-9-53
☎ 054-644-0978
10:00～19:00
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、すきやき、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
11:00～14:00／17:00～21:00
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、気軽にぶりやちらし・ランチメニューから、本格的な会席料理まで多様なニーズにお応えします。

ランチ(2,260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。人気のピザは、窯焼きならではの外側がぷっと中はふんわりもっちり。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～)
藤枝市若王子1-2-19
☎ 054-645-2819
11:00～23:00　P 10台　席 58席
休 第1～4火(不定休日あり)
http://lapapige.com

E 喫茶の甘場（喫茶）

気軽に寄れるいつもの喫茶店

オムピラフ、ドリア、ナポリタンの懐かしく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、ふらっと寄れてひと息つける喫茶店です。

固めのプリン(500円)
藤枝市五十海1-4-7
☎ 054-644-3888
11:00～20:00
休 水、木
P 5台　席 18席

K 蕎麦屋八兵衛（蕎麦）

蕎麦文化と豊かなひとを時を

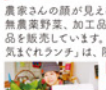
お客様に美味しいそば、うどんを召し上がっていただき、「心」「気持ち」のご満足をお届けするお店です。江戸時代から続く蕎麦文化を護り、継承をもって社会に貢献します。

せいろ(770円)、鴨せいろ(1,480円)
天盛り蕎麦(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
http://www.hatibee.jp/

J Lalala PLaNET plus（フリ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ふれ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(味噌汁付き)750円
ドリンク付きは1,000円
藤枝市若王子1-2-34　休 不定休
090-1985-6285　P 3台
10:00～16:00　席 6席
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

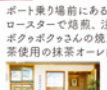
2015年にオープン。好みの具材を選びトッピングできる「あんかけスパゲッティ」は、野菜と肉のうまみが詰まったトマトベースのソースが極太麺に絡みつく新感覚な一皿。

ミラカン(750円)
藤枝市本町1-1-2
☎ 054-639-9911
11:00～14:30／17:00～21:00
休 木、不定休　P 7台　席 24席
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?

ボ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。ポクォポクォ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。

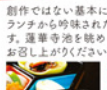


本日のコーヒー(400円)
藤枝市若王子705-2
☎ 090-4851-6132
10:00～19:00　P 無　席 屋内3席 屋外6席
休 水、木、不定休
https://www.facebook.com/coffee.shop.matsuura/

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。

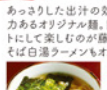


蓮華寺ランチ(1,080円)
藤枝市若王子705-2
☎ 054-641-1580
11:30～13:30　夜・要予約
休 第2火、水　P 15台　席 60席
http://www.azumaso.jp/

F 支那そば しげもと（ラーメン）

藤枝の朝ラーが食べられる店

あっさりした出汁の効いたスープに、のど越しの良い弾力あるオリジナル麺。熱いラーメンと冷たいラーメンをセットにして楽しむのが藤枝の朝ラー文化!数量限定の支那そば白湯ラーメンもオススメ!



支那そば赤・白(500円)、冷やし赤・白(600円)、温冷セット(1000円)
藤枝市若王子1-2-34
☎ 054-687-8574
7:00～14:00
休 月、火　P 8台　席 25席

NO. プログラム名
21 瀬戸谷のめぐみ茶園ツアー
22 集っとイ向島園お茶摘みツアー
32 瀬戸谷石仏サイクリング
45 山シネマ
46 ミニチュアガーデン作り
72 田んぼ仕事講座
73 田植え交流会
74 鶏絞めワークショップ
81 地域リーダー養成講座
83 親子で森体験
85 スポーツ祭り
86 熱気球体験

ハピ ラキ ©小泉直宏/KADOKAWA

SHIZUOKA BANK 静岡銀行

藤枝駅支店 駅前1丁目6番4号 TEL 054-641-1050

1720014

http://www.shizuokabank.co.jp/

Jimuki

株式会社藤枝事務器商会

屋根のことなら当店

全国木造瓦屋根工事業連盟加盟

西 瓦のみかた 渡邊商店

TEL.054-643-1888

〒425-0011 焼津市中島1-14-2

http://www.watanabe-shoten.co.jp

藤枝茶 3姉妹

Tea bag

Tea time

【問い合わせ先】 藤枝市茶商工業協同組合 e-mail：fc-chagyo@ma.thc.ne.jp

〒426-0088静岡県藤枝市瀬之内1丁目10-6

TEL：054-641-4173 FAX：054-645-2702

地域密着型 プリントショップ

5月1日から新元号が施行 この機会に刷り直しのご検討をお勧めします。

訂正シールで代用OK! 小ロット印刷OK! デザイン変更OK!

新年度にあわせて名刺・封筒のリニューアルや増刷も承ります。

名刺 980円から

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。

OK 054-635-1305 メール kobo@toubundou.co.jp LINE ID kobo_

ツクル・ツタエル・ツナゲル とうぶんどう工房

TOUBUNDOU オフィス用品専門店 株式会社 島村謄文堂

3 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）

藤枝おんぱく期間中 市内で開催されるイベント情報

2019/4/20(土) ～ 6/09(日)

Event 藤まつり Date 4/20(土)～5/5(日) Place 蓮華寺池公園	Event れんげじオーガニックマーケット Date 4/21(日)、5/19(日) ※毎月第3日曜 Place 日本料理あずまそ駐車場	Event love local MARKET Date 4/26(金) Place 駅南口広場	Event て～しゃばストリート Date 5/26(日)、6/16(日) Place 駅南通り(5/26)、駅南口広場(6/16)
Event 白子100円笑店街 Date 5/4(土) (10～15時) Place 白子名店街	Event グリーングリーンまつり Date 5/4(土)、5/5(日) Place おれっぷ大久保	Event かしばや端午の節句 Date 5/5(日) Place 岡部宿大旅籠柏屋	Event 白ふじの里こどもの日フェスティバル Date 5/5(日) Place 白ふじの里
Event ツキミチヒカレ「マルシェ&二胡ライヴ&月光音浴」 Date 5/19(日) Place ゆるびく村 hiyoriガーデン	Event 玉露の里 お茶まつり Date 5/19(日) Place 玉露の里	Event 藤枝おんぱく展 Date 4/20(土)～4/26(金) ※(月)休館日 Place 岡部宿大旅籠柏屋 ギャラリーなまこ壁	Event 白ふじホタル祭り Date 5/25(土) ホタルの見頃 5月下旬～6月上旬 Place 白ふじの里
Event たまゆら市 Date 毎週土・日曜日午前中 Place 朝比奈活性化挑設たまゆら	Event せとやさんさん市 Date 毎週日曜開催(7～10時) Place 藤の瀬会館	Event いのちめぐる UTAKAライヴ Date 6/9(日) Place ゆるびく村 hiyoriガーデン	Event おかえりな祭市之瀬へ!! Date 6月上旬 Place 市之瀬集落

ホタルが鑑賞できる場所

蓮華寺池公園 5月下旬～6月中旬

全比丘山緑地公園 5月下旬～6月中旬

小田野沢ビオトープ(瀬戸谷) 5月下旬～6月上旬

岡部小園 5月中旬～5月下旬

NEWOPEN

蓮華寺池公園のほとりに

カフェ、フェアトレード雑貨、ギャラリー、ヨガスタジオが

2019年6月に OPEN します

こどもたちの、こどもたちによる、こどものためのまち

スマイルキッズタウンふじえだ

OF THE KIDS, BY THE KIDS, FOR THE KIDS

2019 8月2(金)・3(土)・4(日) 開催します! 生涯学習センターホール

サイトをチェック!

http://smile-fujieda.net

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

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 三井住友海上あいおい生命保険(株)代理店

株式会社D・Lサポート

総合ビジネス・ライフコンサルタント 行政書士 梅原 康浩

Tel.090-5853-5947

MS&AD あいおいニッセイ同和損保

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

不動産売買・仲介 まちづくり業務

有限会社アムールなかだ

代表取締役 仲田 和好

藤枝市田沼1丁目16番1号

TEL 054-637-0071

まるせいは
あなたの“まち”の応援団です

まるせい
焼津信用金庫
YAIZU SHINKIN BANK

このまちとともに歩んでいく

藤枝地区店舗

藤枝支店	426-0018	藤枝市本町2丁目2番33号	054-641-0700
藤枝上支店	426-0025	藤枝市藤枝2丁目5番43号	054-641-0720
藤枝駅支店	426-0037	藤枝市青木2丁目35番25号	054-641-1450
岡部支店	421-1121	藤枝市岡部町岡部6番地の27	054-667-0125
前島支店	426-0067	藤枝市前島2丁目29番12号	054-635-1211
高洲支店	426-0041	藤枝市高柳4丁目16番12号	054-635-6111
いかるみ支店	426-0015	藤枝市五十海4丁目18番8号	054-645-1611
田中支店	426-0016	藤枝市郡1131番地の1	054-645-0100
本部	425-8501	焼津市五ヶ堀之内987番地	054-629-1121

まいにち、あたらしい。
焼津信用金庫
まるせい YAIZU SHINKIN BANK
ホームページ http://www.yaizu-shinkin.co.jp/

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
ホテルオレ 検索
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。

SEIKAN
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・ノロウィルス検査・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

はじめまして静岡産(しぞーかうまれ)です。
ふじのくに静岡県から元気と幸せをお届けします。
静岡県商品ショッピングサイト 完全限定
しぞーかうまいものすぐれもの大集合!
静岡の逸品をご自宅に居ながら簡単お取り寄せ!
静岡産
静岡産(しぞーかうまれ)楽天市場店
しぞーかうまれ 検索
http://www.rakuten.co.jp/fujiedakyoritsu/

ENEOS マルネン株式会社
早い 安い 安心
国から認可を受けた 民間車検工場
国土交通省 中部運輸局 指定整備工場 第9005号
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

株式会社 サンワ開発
お問い合わせはお気軽に…
Tel.054-636-3880
http://www.sanwa-k.jp

藤枝おんぱく

藤枝おんぱく　藤枝温故知新博覧会 2019 spring

主催・発行　一般社団法人 SACLABO　お問い合せ 藤枝おんぱく事務局　〒425-0014 静岡県藤枝市花王子 705-2
TEL 070-5333-3665　MAIL saclabo.mail@gmail.com　公式サイト https://obizuoka-onpaku.jp/fujieda/

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