

自分だけの尾鷲を見つけよう

# まいまい尾鷲

MY MY OWASE

2018

early summer

新しい尾鷲に出会う  
28の体験プログラム



開催期間

2018.5.19(土)~7.22(日)

# まいまい尾鷲とは

2018年5月19日から7月22日の65日間に

尾鷲のまちを舞台にした体験プログラム「まいまい尾鷲」がはじまります。

季節は初夏から夏。尾鷲の誇る海山の緑が最も美しく輝く、

この季節ならではの尾鷲の魅力を、

尾鷲を熟知したまちの人がさまざまな体験プログラムであなたをご案内します。

「まいまい」とは、尾鷲の人が言う「ぶらぶらとめぐる」の意味。

尾鷲のまちをまいまいして、

あなただけの尾鷲旅を見つけてください。



たべる



あそぶ



つくる



まなぶ



みかく

## 尾鷲って こんなところ

三重県の南部に位置する尾鷲は、黒潮流れる熊野灘が目の前に広がり、背後には大台山系がそびえる、雨量が多く温暖な地域です。「世界遺産熊野古道伊勢路」は、伊勢神宮と熊野三山を結ぶ信仰の道。石畳や旧街道など趣のある道が町を縦断しています。東京から車で約6時間半、名古屋からは約2時間の距離です。



## 雨

黒潮の海から暖かく湿った空気が山々にぶつかり雨を降らせませす。日本では屋久島に次ぐ降水量で年間約4,000mm。



## ひのき

温暖な気候と豊富な雨が、油脂分が多く、香りの良い、良材の尾鷲ひのきを育てます。

## 魚

リアス式海岸の続く天然の良港、尾鷲。ブリ大敷網や定置網、沖合底引き網にマグロ延縄漁、また伊勢エビ刺網などにより、捕れる魚種は200以上。一年中、旬の美味しい魚が食べられます。

## 熊野古道

2004年に世界遺産に登録された熊野古道。ガイドさんと一緒に歩く古道ツアーも人気です。



# プログラムマップ

開催場所/集合場所



## 01 マグロの中落ちを「セセッて」食べよう



暗算8段の腕前  
瞬時に計算します

最初にマグロについて少し勉強し、その後、マグロの中落ちをご自身でスプーンを使ってセセります(取ってもらいます)。それをご飯に乗せ、自己流丼を作ってお召し上がりいただきます。ほかにマグロ料理を数品ご用意、マグロ尽くしのランチです。



【案内人】  
尾鷲金盛丸  
村瀬晃健

5/26(土)・6/16(土)・7/14(土) 11:30~13:00

場 所 | 尾鷲金盛丸(尾鷲市港町11-10)

定 員 | 6名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 前日正午

参加費 | 2,000円(6歳以下は1,000円)

備 考 | マグロの加工品2種お土産付き

お申込み先 ☎ 0597-25-0004 9:00~15:00(水日祝休)

## 02 てんまあるく潮風コース ~昼食・鯉の茶じぶ~



これを食べたら  
あなたも尾鷲通

天狗倉山の麓、天満浦は山と海の両方がとても近くにある町です。見どころを巡る「潮風コース」で町歩きを楽しんだ後は、天満荘で旬の味「鯉の茶じぶ」のお昼ごはん。さっぱりと家庭の味です。天満で健康的に過ごして、心まあるくなりましょう。



【案内人】  
天満浦百人会  
松井まつみ

6/10(日) 10:00~12:30

場 所 | 天満堤防 集合

定 員 | 10名(最少催行人数3名) 応募〆切 | 6/5(火)

参加費 | 2,000円

備 考 | 茶じぶは、鯉のお茶漬けです。

お申込み先 ☎ 090-9176-7425

## 03 尾鷲まちぶら再発見と おわせ棒を食べよう



まちなかの今昔を  
名(迷)ガイドがご案内

「おわせふるさとガイドの会」が尾鷲の歴史とおわせ棒の食べ歩きをご案内します。尾鷲神社の大楠、金剛寺の仁王像、全国唯一のマンホールの蓋、屋根瓦の時代別の移り変わりなど、後々役立つ豆知識。名ガイドの案内で、あなたの頭もお腹も大満足。



【案内人】  
おわせふるさと  
ガイドの会  
浜口慎也

5/26(土)・6/9(土)・6/23(土)・7/7(土)・7/21(土)  
11:00~12:30

場 所 | 尾鷲観光物産協会 集合(尾鷲市中井町12-14)

定 員 | 10名(最少催行人数4名) 応募〆切 | 3日前

参加費 | 1,100円(おわせ棒2~3種類含む)

備 考 | 雨天中止

お申込み先 ☎ 0597-23-8261 (尾鷲観光物産協会)

## 04 ギョ!知っ得 きもの話 と尾鷲のお魚ランチ



着物と魚のアロが  
ご案内します

きものの保管や手入れ、またTPOや処分についてなど、みなさんの悩みを解決する講座です。知りたかったきものことを自称・きもの博士がアレコレ伝授します。そのあとは、おいしい尾鷲のお魚ランチをいただき、お腹も大満足の楽しいプランです。



【案内人】  
佐々木康次  
中野 雅弘

5/24(木)・26(土)  
6/9(土)・10(日)・12(火)・17(日)・18(月)・23(土)・24(日)・28(火)  
7/7(土)・8(日)・13(金) 各日10:30~12:30

場 所 | きものササキ(尾鷲市栄町4-3)

定 員 | 6名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 2日前

参加費 | 2,000円 備 考 | お魚ランチは魚処豆狸にて

お申込み先 ☎ 0597-22-1726

## 05 尾鷲弁でガイドする 熊野古道・尾鷲神社



熊野ガイド協会所属  
登山ガイド

世界遺産・熊野古道と絶景・天狗倉山を、尾鷲弁でガイドしながら尾鷲神社まで歩きます。スタートからゴールまで、尾鷲弁バリバリの日をご堪能ください。雨が多い季節ですが、雨もまた尾鷲の魅力。雨の景色と一緒に尾鷲弁をお楽しみください。



【案内人】  
奥熊野体験ガイド  
福田晃久

5/27(日)・6/10(日)・6/24(日) 8:15~15:15  
(雨天決行・荒天中止)

場 所 | 尾鷲駅 集合

定 員 | 10名(最少催行人数4名) 応募〆切 | 3日前正午

参加費 | 4,500円(別途バス料金340円要)

備 考 | 5キロほどの古道(山)歩きができる方対象。

お申込み先 ☎ 080-3648-5499

## 07 湾内の島々と水平線を 巡る尾鷲湾クルーズ



インスタ映えを  
海の上から見つけよう

尾鷲の港に立つと目に入る「パイプライン」、桃頭島、佐波留、投石、割亀、雀島、養殖筏などのスポットを、船で巡るメニューです。灯台の立つ投石には上陸も可能です。ぜひ、この機会に、ひと味違う尾鷲の魅力を感じてみてください。



【案内人】  
ととクラブ  
足立光弘

随時 10:00~12:00 (荒天中止)

場 所 | 天満長浜 集合 (トイレは乗船前にすませてください)

定 員 | 10名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 1週間前

参加費 | 3,000円(中学生以下2,000円)

備 考 | 天候や人数によりご希望に応じられない場合があります

お申込み先 ☎ 090-4858-8695

## 06 甦る岩屋堂と 癒しの巨岩、八畳岩



セラピストと歩いて  
健康に楽しく!

西国三十三ヵ所の観音像の石仏が、巨石の下に並ぶ岩屋堂が、この度見事に甦りました。そして、尾鷲の町を眺める八畳岩で昼食をとり、ゆっくりと尾鷲の名所を楽しめるコースです。ご家族・お友達とハイキング気分でご参加ください。



【案内人】  
尾鷲  
セラピスト  
の会

5/20(日)・6/10(日)・6/24(日) 10:00~13:30  
予備日:5/27(日)・6/17(日)・7/1(日)

場 所 | 尾鷲魚市場・ミナトイレ横 集合

定 員 | なし(最少催行人数5名) 応募〆切 | 1週間前

参加費 | 1,500円(昼食は各自持参)

備 考 | 雨天の場合は予備日。10名ごとにセラピスト1名増。

お申込み先 ☎ 0597-23-8261 (尾鷲観光物産協会)

## 08 今が旬!岸壁からアオリ イカを釣ってみよう



釣り歴48年の  
釣り師が教えます

アオリイカ釣りは、餌木やヤエン釣りなど色々な釣り方があります。今回は活きたアジを泳がせて釣るウキ釣りアオリイカを釣ってみます。釣りが初めての方、道具を持っていない方でも大歓迎。釣りのイロハから丁寧にお教えいたします。



【案内人】  
尾鷲印刷  
土井弘人

5/21(月)・5/29(火)・6/6(水)・6/14(木)・6/22(金)  
19:00~21:00 (雨天や悪天候により開催できない場合あり)

場 所 | 尾鷲港(中川河口岸壁) 応募〆切 | 2日前

定 員 | 3名(最少催行人数1名)

参加費 | 1,000円 備 考 | 釣ったアオリイカはお土産に

お申込み先 ☎ 0597-22-0129 8:00~12:00, 13:00~17:00(土日祝休)

## 09 シーカヤック体験 初心者・親子歓迎



外国人の参加も歓迎  
英語で対応できます

2人乗りのシートオンカヤックに乗って、透明度ナンバー1の三木里の海を漕いでみませんか。安定度の高いカヤックを使用するので、初心者やお子様にも安心して楽しんでいただけます。ウミガメなどの野生動物に会えるかもしれませんよ。



【案内人】  
みきさといーぐみ  
平山 泉

随時 9:30~11:00 または 13:30~15:00

場 所 | 三木里海水浴場 名柄海岸(尾鷲市三木里地区内)  
定 員 | 4名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 1週間前  
参加費 | 6,000円(2名分・子どもも同額)  
備 考 | 詳しい案内はご予約時にお伝えします。

お申込み先 ☎ 0597-28-3008 mikisato.e.gumi@gmail.com

## 10 尾鷲産、絶品の干物を作ってみましょう



新鮮な魚の旨味を  
凝縮した干物は絶品

尾鷲港で水揚げされた新鮮な魚を、「開き」の状態にします。塩加減と干し具合は店まかせです。捌き方のコツを覚えれば、自分で開いたおいしい干物ができあがります。仕上がりは4時間後。取りに来ていただくか、送料別途で発送も可能です。



【案内人】  
上野商店  
上野利朗

5/25(金)・6/15(金)・6/22(金)・7/13(金)  
9:30~10:00

場 所 | 上野商店(尾鷲市北浦町3-4)  
定 員 | 6名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 2日前の正午  
参加費 | 2,000円  
備 考 | 「季節の干物セット」のお土産付き

お申込み先 ☎ 0597-22-2535

## 11 押し寿司体験を 楽しみませんか



彩りきれいな寿司は  
もてなしにぴったり

尾鷲の郷土料理体験です。押し寿司の酢飯、具材の玉子、しいたけ、人参、ごぼう、魚などの切り方や味付けの準備をしていただきます。次に、型に酢飯を入れ、その上に具材を彩りよく重ねて並べ、最後に押しして完成です。



【案内人】  
のーじへい  
こらい

5/25(金)・6/22(金) 10:00~13:00

場 所 | のーじへいこらい(尾鷲市野地町2-8)  
定 員 | 5名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 5日前  
参加費 | 500円  
備 考 | 押し寿司はお持ち帰りできます。

お申込み先 ☎ 0597-22-2254

## 12 尾鷲ひのきで、あなたの 毎日に木のやさしさを



尾鷲ひのきで自然の  
恵みをおすそわけ

今、本物の木に触れるのは贅沢なひととき。このチャンスにお気に入りのヒノキグッズを作りませんか。①はし作り(5/20)。②香り花作り(6/3)は、湿気取りにもなります。③ものさし作り(7/22)は、夏休みの宿題にいかがですか。



【案内人】  
田原屋  
池田比早子

5/20(日)・6/3(日)・7/22(日) 10:00~12:00

場 所 | ふらっつナカセン(尾鷲市中井町2-13)  
定 員 | なし(最少催行人数1名) 応募〆切 | 前日17時  
参加費 | ①②1,500円、③500円 \*小学2年生までのお子様は大人同伴。  
備 考 | ①③はバーニングペン、②はハサミを使います。

お申込み先 ☎ & Fax 0597-22-0470

## 13 神話にふれよう! マガタマ祈禱体験



元・山村留学指導員  
野外活動も得意

東紀州で「神楽の里」と呼ばれる尾鷲。その地域を代表する尾鷲神社の主祭神はスサノオノ命ですが、命と縁が深いマガタマをつくる体験ができます。願いを込めて、マガタマを削って、磨いて、仕上げ、世界に一つだけのお守りを身に付けましょう。



【案内人】  
尾鷲神社  
加藤守朗

毎日 11:00~14:00内(不定休あり、要確認)

場 所 | 尾鷲神社(尾鷲市北浦町12-5)  
定 員 | 10名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 前日正午  
参加費 | 3,000円  
備 考 | 所要時間2時間

お申込み先 ☎ 0597-22-1486 9:00~16:00

## 15 江戸時代からの技を受け 継ぐ木目込み人形づくり



人形作りを40年  
東京木目込人形師範会  
司教

「木目込み人形」とは、人形のしわや着物の模様に沿って筋彫りを入れ、両ペラと反り鋏を使い、衣装を着ているように仕立てた人形のことです。手づくりならではの温かみのある仕上がりで、表情豊か。楽しい時間を一緒に過ごしませんか。



【案内人】  
ホビーショップくみ  
浜口久美子

期間中の火曜・水曜 13:00~15:00

場 所 | ホビーショップくみ(尾鷲市野地町12-27)  
定 員 | 5名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 3日前  
参加費 | 800円(別途材料費が必要。作品により780円~1300円)  
備 考 | 持ち物(ハサミ、目打ち、エプロン)

お申込み先 ☎ 0597-22-8553 (不定休)

## 14 今日一日自然観察をし て、ドングリと遊ぼう



ドングリがトレード  
マークの自然観察員

熊野古道センター周辺で自然観察をした後に、世界に一つだけのアクセサリを作りましょう。ドングリストラップやドングリブローチ、木ノピオストラップなど、作るのはネイチャークラフト。できた作品はお持ち帰りいただけます。



【案内人】  
自然観察  
指導員の会  
鈴木邦彦

5/27(日)・6/3(日) 10:00~12:00

場 所 | 熊野古道センター(尾鷲市向井12-4)  
定 員 | 15名(最少催行人数1名) 応募〆切 | なし  
参加費 | 1,500円  
備 考 | 当日参加もOKです。

お申込み先 ☎ 080-8975-7795

## 16 光と植物の癒し効果 ハーバリウム作り



アロマセラピストと  
して活動しています

ドライフラワーやブリザーブドフラワーをオイルと一緒にボトルに詰め、インテリアとして楽しむ「ハーバリウム」。光を採り込んで輝き、やさしく揺れて癒しにつながる、お手入れ不要のオブジェです。あなただけのハーバリウムを作ってみませんか。



【案内人】  
Le Lien  
倉本あけみ

5/26(土)・6/17(日) 13:00~15:00

場 所 | ホリスティックアロマケアルーム Le Lien(ルリアン)  
(尾鷲市中村町2-2)  
定 員 | 6名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 3日前  
参加費 | 1,800円(香り付きは2,300円)

お申込み先 ☎ 080-4417-7269

## 17 オリジナルなカットティングのシール作ってみませんか



シール製作も  
我が社の仕事です

尾鷲ならではのテンプレートに、自分の名前などを入れ、自分だけのオリジナルなカットティングのシールを楽しく作りましょう。屋外にも貼れる素材です。持ち帰って好きな所に貼ってください。きれいな貼り方のコツも教えます。



【案内人】  
尾鷲印刷  
土井弘人

5/21(月)・5/29(火)・6/6(水)・6/14(木)・6/22(金)  
14:00～15:30 (開催日は変更の可能性あり)

場 所 | 尾鷲印刷合資会社(尾鷲市中村町3-1)

定 員 | 5名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 2日前  
参加費 | 800円 備考 | 道具は全部用意。手ぶらOK。

お申込み先 ☎ 0597-22-0129 8:00～12:00、13:00～17:00(土日祝休)

## 18 写仏画体験でやすらぎの時間を



初めての方も大歓迎  
心を研ぎ澄ます時間

「写仏」とは仏様のお姿を描き写す「行」です。今回は、初めてでも本格的な仏画を比較的簡単に描ける「なぞり描き」です。絵の苦手な方でも十分に写仏を楽しめます。日常から離れ、静かに筆を運び、心洗われる時間を持ってみませんか。



【案内人】  
セレモニーホール  
せぎやま  
野田隆代

5/19(土)・6/23(土)・7/21(土) 13:00～15:00

場 所 | セレモニーホールせぎやま(尾鷲市瀬木山町8-13)

定 員 | 15名(最少催行人数5名) 応募〆切 | 前日正午  
参加費 | 1,000円  
備考 | 筆ペンを貸し出します。自分のものでもOK。

お申込み先 ☎ 0597-23-0983

## 19 着物デビューしませんか? 着物着付け教室



和装デザイナーが  
着物の魅力を伝えます

タンスの中に眠っている着物を自分で着てみませんか。初めて着る方も、大歓迎。NDC近代和装教育連盟・和装修士デザイナーが、基本的な知識からちょっとしたコツをお教えします。着物姿でまちなに出て、いつもと違う時間を過ごしてください。



【案内人】  
ホビーショップくみ  
浜口久美子

期間中の土曜 10:00～12:00

場 所 | ホビーショップくみ(尾鷲市野地町12-27)

定 員 | 4名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 3日前  
参加費 | 800円  
備考 | 着物、小物一式を用意してください。

お申込み先 ☎ 0597-22-8553 (不定休)

## 20 潮騒の寺で読経と坐禅体験(昼食付き)



体と呼吸と心を  
整えます

趣のある江戸時代の建物が佇む、天鷲山長楽院は、比叡山別院として天狗倉山の東麓に位置しています。耳を澄ますと波の音も聞こえるお寺で、読経と坐禅の体験ができます。御朱印を希望される方は事前にお申し込みください(300円別途必要)。



【案内人】  
天鷲山長楽院  
加藤照道

7/6(金)・7/7(土)・7/14(土)・7/15(日) 10:00～13:00

場 所 | 天鷲山長楽院(尾鷲市南浦)

定 員 | 8名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 各3日前  
参加費 | 2,000円  
備考 | 日本の朝日百選に選ばれています。

お申込み先 ☎ 0597-23-8261 (尾鷲観光物産協会)

## 21 「時の記念日」に常聲寺の梵鐘で鐘撞き体験



お寺の境内にある  
石仏をご案内します

天智天皇の時代(668～672)、水時計が時を刻み、鐘を打って初めて時を知らせたという『日本書紀』の記述から、6月10日は時の記念日になりました。寺で時を刻む鐘を撞き、特別な体験をしませんか。本堂で読経体験、お寺スイーツで一服できます。



【案内人】  
常聲寺  
北澤雄希

6/10(日) 14:00～15:00

場 所 | 常聲寺(尾鷲市林町8-34)

定 員 | 20名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 6/8(金)  
参加費 | 1,000円(おやつ、御朱印付き)  
備考 | 寺の梵鐘は市の文化財に指定されています。

お申込み先 ☎ 0597-22-2806

## 23 ちょっとカッコイイお札の数え方～縦読み～



入社16年になる  
私のご案内します

お買い物の支払い時や飲み会の幹事になったときなど、お札を1枚1枚数えるよりも断然早く、正確に、そしてちょっとカッコイイ札勘定～縦読み～を身に付けていただく講座です。一度覚えたら、いろんな場面で活用できます。



【案内人】  
紀北信用金庫  
森田真理

7/12(木) 15:00～16:00

場 所 | 紀北信用金庫センタービル1F(尾鷲市古戸町12-3)

定 員 | 10名(最少催行人数5名) 応募〆切 | 7/6(金)  
参加費 | 無料  
備考 | 皆様のご参加を心よりお待ちしております。

お申込み先 ☎ 0597-49-0002 (業務部)

## 22 星空がきれいな尾鷲で「まちなか天文体験」



宇宙の魅力には  
飽きることがありません

尾鷲のまちなか、市役所前の小高い中村山の頂きに見える不思議な建物が「尾鷲市立天文科学館」。本格的な81cm望遠鏡で、昼間は太陽、夜は銀河や天体観望が楽しめます。月がきれいな夜はスマートフォンの画面いっぱい月を写すこともできますよ。



【案内人】  
天体観測指導員  
湯浅祥司

太陽観望 9:30～17:00 (金・土・日) 夜間観望 19:00～21:30 (金・土)

場 所 | 尾鷲市立天文科学館(尾鷲市中村町10-41)

定 員 | なし(最少催行人数1名) 応募〆切 | なし  
参加費 | 入場料200円(中学生150円、小学生50円)  
備考 | 曇りや雨天の場合は中止(天候については当日お問い合わせください)

お申込み先 ☎ 0597-23-0525 (月～木・祝休)

## 24 自分に似合う眉毛診断 眉の描き方を学ぼう



眉の形で顔立ちの  
印象が変わりますよ

ご自身の顔の骨格や魅せたいイメージから眉毛のカタチを決めていき、普段の眉の描き方を指導させていただきます。ご要望があれば、眉毛カット(トリミング)をサービスします。日頃使っている眉メイクの道具をお持ちください。



【案内人】  
ヘア&メイク  
カッチャン  
大和克至

毎日 10:00～16:00 (不定休あり、要確認)

場 所 | ヘア&メイクカッチャン(尾鷲市矢浜4-1-46あいの丘1F)

定 員 | 5名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 前日正午  
参加費 | 2,000円  
備考 | 眉毛カット(トリミング)付。所要時間30分。

お申込み先 ☎ 080-4204-4173 (申込時に「眉」とお伝えください)

## 25 ハワイ生まれのヨガと 身体に優しい自然料理



元氣講師が教える  
ケガをさせないヨガ



【案内人】  
ヨガ・スタジオ  
笑美-わらび-  
大川由美子

緑豊かな自然の中で、ゆったりやさしいヨガで、あなたをリセット&リラクセスに導きます。この瞬間、今の自分自身をヨガで感じましょう。ヨガ初心者、未経験の方にも丁寧にお教えるので安心です。お昼は季節の薬草ランチをお楽しみください。

5/20(日)・6/17(日)・7/15(日) 10:00~13:00

場 所 | 葉っぱがシェフ jomon(尾鷲市中村町4-51)  
定 員 | 5名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 前日13時  
参加費 | 3,000円  
備 考 | ハワイ生まれのヨガと自然料理

お申込み先 ☎ 080-1936-0173 何時でも(Maui Yoga 宮岡)

## 26 尾鷲の絶景を見ながら ヨガでリフレッシュ



シャワー室、  
くつろぎスペース  
があります



【案内人】  
ヨガ・スタジオ  
笑美-わらび-  
大川由美子

美しい尾鷲湾と天狗倉山と尾鷲の町並みが一望できるスタジオで、ヨガを楽しんでみてください。老若男女、初めての方でも取り組めるレッスンを用意しています。土日曜には三木里海岸でのサップヨガも体験できますよ(詳しくはご連絡ください)。

5/29(火)・5/30(水)・5/31(木)・6/29(金)・6/30(土)  
7/8(日)・7/9(月) 10:00~11:30、13:30~15:00、19:00~20:30

場 所 | ヨガ・スタジオ笑美-わらび-(尾鷲市大字南浦4433)  
定 員 | 6名(最少催行人数2名) 応募〆切 | 前日21時  
参加費 | 2,000円 備考 | ヨガマット、ブランケット等用意しています。

お申込み先 ☎ 090-9623-4549

## 27 下半身強化で若々しい 筋肉を保ちましょう



体の悩みを解決すべく  
筋トレしましょう



【案内人】  
オールドジム  
大和克至

日頃衰えがちな下半身を中心に、基本的な運動・スクワットやレッグプレスを行い、流行のお尻や足の筋トレを指導いたします。年齢による腰回りの強化にも効果的です。体力低下や運動不足を解消し、理想の体を目指しましょう。

毎日 18:00~21:00 (不定休あり、要確認)

場 所 | オールドジム(尾鷲市中川10-6)  
定 員 | 6名(最少催行人数2名)\*30分毎に2名ずつ  
参加費 | 2,000円 応募〆切 | 前日正午  
備 考 | トレーニング後、プロテイン無料。

お申込み先 ☎ 080-4204-4173 (申込時に「強化」とお伝えください)

## 28 氣功で元氣 自分でできる健康教室



氣功整体師が家でも  
できるやり方を伝授



【案内人】  
あーすむーん  
平山裕久

ちょっと体のことを意識して動かすだけで、バランスがよくなり、しっかり立てるように。誰でもできる簡単な運動で、体の負担が軽減し、本来の楽で元氣な状態へ戻ります。教室は楽しい笑顔にあふれ、和氣あいあいとやっています。

夜の部 期間中の木曜 19:00~20:00

昼の部 期間中の金曜 14:00~15:00 (6/29除く)

場 所 | 夜の部/三木里コミュニティーセンター 昼の部/お弁当の店汐はま(尾鷲市三木里町)  
定 員 | 10名(最少催行人数1名) 応募〆切 | 前日  
参加費 | 1,500円 備考 | 動きやすい服装でご参加ください

お申込み先 ☎ 050-6870-1974

【まいまい尾鷲参加規約】

- 事前予約  
まいまい尾鷲への参加には、事前の予約が必要です。応募締切日前に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。
- 自己責任  
参加者は、自己責任でまいまい尾鷲にご参加ください。まいまい尾鷲事務局は、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責任を負いません。
- プログラム主催者の指示など  
プログラム主催者及びまいまい尾鷲事務局の指示・注意事項を守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ご遠慮いただくことがあります。
- 法令の遵守  
国の定める法律を遵守してください。
- 料金及び参加制限  
プログラムによっては、子ども料金の設定があります。
- プログラムの中止及びコースの変更  
天候の悪化によりプログラムの開催を中止、又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、主催者より参加者にご連絡します。
- 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。※万が一に備えて、健康保険証のコピーをご用意ください。
- 飲食  
食材アレルギーがある方は、予約時及び当日スタッフにお申し出ください。
- 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に記載された連絡先へご連絡ください。(各プログラムの規定によりキャンセル料が発生する場合がございます。詳しくは各プログラムまでお問い合わせください。)
- 写真撮影について  
各プログラム体験中の写真をまいまい尾鷲スタッフが撮影させていただき、今後のイベント告知などに使用させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。
- その他  
次に該当する場合には、まいまい尾鷲事務局の判断により、まいまい尾鷲への参加をお断りすることがあります。  
・他の参加者又は会場近隣住民などに対する迷惑行為があった場合。  
・まいまい尾鷲への参加が不適切であると認められた場合。

尾鷲通館 大鷲

第6回 尾鷲旬のグルメまつり

平成最後の 食べ飲み歩

2018.5.19(土) 12:00-24:00

場所 尾鷲市街地

前夜券 5名前/席 3,000円  
当日券 5名前/席 3,500円

お問合せ先/尾鷲商工会議所 ☎0597-22-2611 〒519-3611三重県尾鷲市朝日町4-45

東紀州5市町の 地域愛とプライドをかけた食対決!!

第5回 東紀州棒対決グランプリ

5月20日 開催時間 10時から15時  
会場 船越港 ふれあい会館前

対戦成績

主催 東紀州棒対決グランプリ実行委員会  
後援 紀宝町・伊勢高麗社・紀勢高麗社・熊野日日新聞社  
専修新聞社・中津新聞社・高野新聞社  
協力 紀宝町商工会青年部

次の覇者を決めるのはあなたです!!

# まいまい尾鷲に参加するには

1. 参加したいプログラムを見つけたら、  
各プログラムに記載のお申込み先へお電話ください。  
※受付は先着順に行います。※プログラムにより申込み期間が異なります。
  2. 当日まで楽しみにお待ちください。  
※やむを得ずプログラムに参加できなくなった場合は、お早めにお申込み先へご連絡ください。(キャンセル料が発生する場合があります)
- 《開催日直前のキャンセル料について》  
予約締切日以降のキャンセルは、各プログラム規定のキャンセル料が掛かります。
3. 当日は遅刻のないよう各集合場所へお集りください。  
参加費は当日、現金でお支払いください。

## プログラムカレンダー

2018/5/19(土)~7/22(日)

月	火	水	木	金	土	日
					5/19	20
					18 19	06 12
					22	22 25
21	22	23	24	25	26	27
08 17	15	15	04 23	10 11	01 03	05 14
				22 28	04 16	22
				19 22		
28	29	30	31	6/1	2	3
	08 15	15 26	26 28	22 28	19 22	12 14
	17 26					22
4	5	6	7	8	9	10
	15	08 15	28	22 28	03 04	02 04
		17			19 22	05 06
						21 22
11	12	13	14	15	16	17
	04 15	15	08 17	10 22	01 19	04 16
			28	28	22	22 25

月	火	水	木	金	土	日
18	19	20	21	22	23	24
04	15	15	28	08 10	03 04	04 05
				11 17	18 19	06 22
				22 28	22	
25	26	27	28	29	30	7/1
	15	15	04 28	22 26	19 22	22
				28	26	
2	3	4	5	6	7	8
	15	15	28	20 22	03 04	04 22
				28	19 20	26
					22	
9	10	11	12	13	14	15
26	15	15	23 28	04 10	01 19	20 22
				22 28	20 22	25
16	17	18	19	20	21	22
	15	15	28	22 28	03 18	12 22
					19 22	

07 09 ...随時 13 24 27 ...毎日

## まいまい尾鷲事務局

〒519-3605三重県尾鷲市中井町12-14(協同組合尾鷲観光物産協会内)  
Tel.0597-23-8261(9時~17時) Mail. info2@owasekankou.com  
<http://owasekankou.com/pdf/mymy.pdf>

主催/まちの駅ネットワーク尾鷲 共催/尾鷲よいとコスタンプ会 後援/尾鷲市