

2016年4月23日(土)~6月5日(日)

藤枝のステキに出会う、春の旅

【藤まつり開催】4月23日(土)~5月5日(日)







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100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45日間。
藤枝をめぐる
春の旅へようこそ。

4/16 (土)14:00〜17:00

定員：100名程度　**開催場所**：岡部宿内野本陣史跡広場（大旅籠柏屋横）岡部町岡部831　**参加料金**：3,000円（軽食・飲み物）
備考：駐車場（50台）／中部国道線『岡部宿柏屋前』徒歩１分／お酒もご用意しますので、公共交通機関をご利用ください。
【お申込み先】藤枝おんぱく公式 web サイト（３日前まで）







藤枝温故知新博覧会２０１６春

藤枝おんぱく公式ガイドブック もくじ

お申込み方法と参加規約 …… 02
第弐回 天下一闘茶会 …… 04
茶 藤枝　茶のおもてなし …… 06
食 藤枝の逸品を味わう …… 10
知 藤枝を知る　楽しむ …… 16
技 藤枝の技に出会う …… 20
環 地域環境の大切さに気づく …… 24
美 身体も心も美しく …… 28
歩 藤枝をまちあるく …… 32
遊 春の藤枝を満喫する …… 38
プログラムカレンダー …… 41
藤枝おんぱく集合場所マップ …… 42
蓮華寺・東海道界隈ランチマップ …… 44
藤枝駅周辺居酒屋マップ …… 46



00 藤枝おんぱく2016 オープニングイベント ～おんぱく大交流会！～

藤枝おんぱく2016のオープニングを記念し、他地域でおんぱくを開催している仲間をゲストに交え、おんぱくに関わるみなさんと交流しながら一緒に楽しむためのイベントを行います。協力者・パートナー・スタッフはもちろん、おんぱくに興味ある方なら誰でもご参加いただけます。

藤枝おんぱく公式WEBサイト
http://fujiedaonpaku.jp

■公式WEBサイトを利用すると…
- 残席数がすぐわかります！
- ガイドブックに載っていない、おトクな情報があるかも！？

■公式WEBサイトから予約するには、会員登録が必要です！
会員登録すると…
- 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！

藤枝おんぱく体験プログラムの参加には、事前のお申込みが必要です。

お電話でのお申込み

4月1日(金)　昼12:00から受付開始

◎各プログラム下に記載のお申込み先へお電話ください。
◎お電話が大変混み合うことが予想されます。あらかじめご了承ください。

公式WEBサイトからのお申込み

4月2日(土)　朝9:00から受付開始

◎各プログラムの予約フォームからお申込みください。
◎スマートフォンからもお申込みいただけます。

《開催日直前のキャンセル料について》
予約締め切り日以降キャンセル料が100％かかります

【注意事項】
- 受付は先着順に行います。
- 満席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。
- プログラムにより申込み締め切り日がそれぞれ異なります。詳しくは各プログラムの『お申込み先』欄にある(○○まで)の部分をご確認のうえ、お申込みください。
- 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。

藤枝おんぱく事務局
〒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

SNS で藤枝おんぱくの最新情報を CHECK
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。
投稿の際は、ハッシュタグ「**＃藤枝おんぱく**」と付けてくださいね。よろしくお願いします。

【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。
◆応募締切日前に定員に達し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。

2. 自己責任
◆参加者は、自己の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. プログラム主催者の指示など
◆プログラム主催者及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。
◆プログラム主催者及び藤枝おんぱく事務局の指示・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。

4. 法令の遵守
◆国の定める法律を遵守してください。
※屋外を歩くプログラムについては、道路交通法・交通ルール・マナーを守ってください。
※未成年者の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. 料金及び参加制限
◆プログラムによっては、大人料金と子ども料金の設定があります。
※子ども料金の設定に関しては、各プログラムをご参照ください。

6. 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。

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。
※屋外のプログラムについては、防寒具や雨具をご持参ください。
※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、予約時及び当日スタッフにお申し出ください。

9. キャンセル
◆やむを得ずキャンセルする場合は、必ず前日までに藤枝おんぱく事務局へご連絡ください。

10. 写真撮影について
◆各プログラム体験中の写真を藤枝おんぱく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。

11. その他
◆次に該当する場合には、藤枝おんぱく事務局の判断により、藤枝おんぱくへの参加をお断りすることがあります。
・他の参加者又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であると認められた場合。

お申込み手順

「藤枝おんぱくのプログラムに参加したいけれど、どうしたらいいの？」というみなさま！
今回、レポーターのおふたりが藤枝市陶芸センターで開催される体験プログラムに申込み、プログラムに参加する流れを説明します。



レポーター
宮下 彩さん（左）
彩乃さん（右）

講師
大石 弘先生（中央）



3. 陶芸歴40年の大石先生が、笑いを交えながら丁寧に教えてくださいます。



2. 今回は藤枝市陶芸センターで開催される体験プログラムに申込みました。



1. まずは、パンフレットやインターネットでプログラムを確認し、行きたいプログラムが決まったら電話かインターネットで申込みます。



5. この日にできる作業はここで終了！　この後スタッフさんが焼いたり、色付けをしてくださり、完成までは1ヶ月半ほどかかるとのこと。完成まで待ち遠しい。



4. ろくろを使用し、器を制作しています。おふたりの表情は真剣そのもの。



プログラム体験を終えておふたりの感想は？

陶芸にはとても興味がありましたが、個人で申込みとなるとなかなか腰があがらなかったのが本音です。こうしてプログラムになっていると、気軽に申込みができていいですね。また、つくる過程では大石先生が楽しく丁寧に教えてくださいましたし、自分でつくったものなのでとても愛着があります。これから食卓で大活躍しそう。大事に使います。

藤枝市陶芸センター

今回お世話になった藤枝市陶芸センターは、瀬戸谷の豊かな自然の中にあります。
こちらでは、ろくろを使った陶芸教室、季節の歳時にあわせた陶器を制作する特別教室など、さまざまな教室が行われています。今年の藤枝おんぱくでは、「だるま」制作を行います。詳しくはＰ22をご確認ください。初心者の方もそうでない方も、世界にひとつしかないあなただけの作品をつくりませんか？





住所：藤枝市瀬戸ノ谷1706-1　TEL：054-639-0148
開館時間：9：00～17:00　※体験陶芸／受付時間9:00～15:00
休館日：月曜日（月が祝日の場合は翌日）、年末年始　駐車場完備
★藤枝バイパス谷稲葉インターから瀬戸谷方面車で約15分
★藤枝駅ゆらく線　「玉田橋」徒歩2分



第弐回 天下一闘茶会

藤枝おんぱく

利き茶No,1決定戦

闘茶とは

日本酒に利き酒があるように、お茶の世界では、お茶を飲み分けて産地を利き当てる競技を「闘茶」と言います。

中国から伝わり、貴族や武士の間で風流な遊びとしてはじまり、その後大衆に広まった闘茶は、室町時代には賭けごととして大流行し、全財産を投じる人まで出たことから、当時の幕府から禁止令が出されたほどでした。

現在は、茶商（茶の卸販売業者）などの茶業関係者が、その鑑識眼を競う正式な競技として受け継がれており、年に1度全国大会が開催されています。

全国大会で優勝を獲得

全国茶業連合青年団が主催する『全国茶審査技術競技大会』の２０１５年に行われた第62回大会個人の部で、「とうめ屋」の望月俊治さんが見事優勝を飾りました！　藤枝市内の優勝者は歴代９人目！　天下一闘茶会には、同競技大会入賞経験者や茶審査技術有段者の茶匠たちがみなさんをお迎えします。茶匠たちの鋭い目利き力をぜひ確かめにきてください。



静岡新聞2015年10月16日掲載

天下一闘茶会とは

藤枝は、闘茶の全国大会で優勝した茶匠たちをはじめ、全国でもトップレベルのお茶鑑定人が揃う茶どころです。新茶の輝く季節、今年もその地元の茶匠たちのコーディネートのもと、一般参加の方たちによる〝利き茶NO・1〟を決める第弐回「天下一闘茶会」を開催します！

大会では、藤枝をはじめ、宇治や鹿児島などを含めた全国五種の新茶を使用し闘茶を行います。味覚やお茶の知識に自信のある方も、まったくの初心者という方も、老若男女問わずご参加をお待ちしています

贅沢にも〝旬の〟新茶の味比べをしながら、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。

闘茶の流れ

壱　五種の茶葉を見る
弐　触る・嗅ぐ
参　飲んで回答する
四　答え合わせ

※数回繰り返して合計点で勝負

スケジュール

09:00　受付
10:00　開会
10:20　選手紹介
12:00　休憩
13:00　結果発表
13:30　決勝戦
15:00　表彰式

01 第弐回 天下一闘茶会 ～集え、挑戦者！～

6/5（日）9:00～15:30

実施人数　定員100名（空きがあれば当日参加も可能です）
開催場所　大慶寺　藤枝4-2-7
参加料金　1,500円（お土産付き）
備　　考　**上位入賞者には豪華景品あり**

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
藤枝おんぱく事務局　☎070-5332-3955

お茶うけcafe×マルシェも同時開催！
詳しくはP40でご確認ください。

若き茶商たちがご案内します

闘茶練習不可



10 小（株）松田園

松田浩明

茶産地〝藤枝〟で創業し100余年。
藤枝駅前の店舗ではご贈答用など多数取り揃えております。
ぜひ一度お立ち寄りください。

住　所　藤枝市駅前2-7-26
営業時間　10:00～19:00
お問合せ　054-641-0411



7 松 マツバ製茶（株）

三石洋介　松葉晟司

お茶に係わるすべての人を笑顔にします。
ホッと一息
どうぞ　まずは一服。

住　所　藤枝市堀之内1-14-1
営業時間　8:00～17:00
お問合せ　054-641-3055



11 タ（株）カネタ八木商店

八木良浩

今年で創業100周年を迎える老舗茶問屋の4代目。近年ではお客様のニーズに合わせ、ティーバッグ商品にも注力し新しい試みを常に模索していきます。

住　所　藤枝市堀之内1-9-6
営業時間　9:00～17:00（土日祝を除く）
お問合せ　054-641-0370



8 藤（株）丸藤一言商店

一言幸一郎

丸藤一言商店はおいしいお茶をつくり続けて100余年。
あたたかい日本茶とゆっくりとした時間をお過ごしください。

住　所　藤枝市藤枝3-11-10
営業時間　8:00～17:00（日祝休み）
お問合せ　054-641-0431



12 小 藤栄製茶（株）

遠藤勇樹　八木聖太朗

お茶は、日本人の精神性をも育んだ伝統飲料です。日本人がなくしてしまった何かを取り戻すには…ヤッパお茶でしょう。
ほっとするよネ、静岡茶。

住　所　藤枝市茶町1-1-11
営業時間　8:30～16:00(昼休憩あり／土日祝定休)
お問合せ　054-641-0054



9 八（株）カネハチ製茶

八木良治

製茶工程の焙煎をゆっくりと長時間かけて仕上げ、独自の風味をお楽しみいただけます。
小売通販・小学低中社会見学OK。

住　所　藤枝市茶町4-10-9
営業時間　8:00～17:00（土日祝定休）
お問合せ　054-641-1866

闘茶練習可



4 力 熊切商店堀之内工場

原 伸明

仕上げ工場を堀之内に移転し、荒茶の仕上げ・袋詰めを行ってます。
第62回全国闘茶会で上位入賞し、審査技術7段取得しました。

住　所　藤枝市堀之内1209-2
営業時間　8:30～17:00
お問合せ　054-644-8181
練習開催日時　〔期間〕5月30日～6月3日　〔時間〕17:30～19:30



1 小 小野製茶（株）

小野慎太郎

創業大正8年の小野製茶。4代目は闘茶全国大会3位、静岡大会優勝、取得段位8段。闘茶のコツ伝授。昨年優勝者、当店より輩出！

住　所　藤枝市藤枝5-12-3
営業時間　9:00～18:00
お問合せ　054-643-2111
練習開催日時　〔期間〕5月22日～6月4日　〔時間〕10:00～12:00



5 今（株）とうめ屋

岡嵜 豊　望月俊治

このお茶おいしいね。
身近にいる大切な人が笑顔になるようなお茶づくりを心がけています。
今年度の全国闘茶会、個人戦優勝者の望月が闘い方を指南いたします。

住　所　藤枝市本町2-6-8
営業時間　9:00～18:00（日曜祝日定休）
お問合せ　054-641-1248
練習開催日時　〔期間〕6月1日（水）　〔時間〕13:00～15:00



2 古（株）松田商店（真茶園）

小泉純也

創業二百余年の製茶問屋。利き茶日本一の茶匠が厳選するお茶と抹茶スイーツが人気のお店「真茶園茶町本店」へぜひどうぞ。

住　所　藤枝市茶町1-10-29
営業時間　10:00～18:00（日曜定休）
お問合せ　054-641-6228
練習開催日時　〔期間〕5月25日～28日　〔時間〕14:00～15:30



6 加（有）まるか村松

村松敬祐

みなさまの笑顔と真心で支えられ創業100年を迎えることができました。
これからも初心を忘れずに、真心込めて日々努力して参ります。
お茶と大判焼はまるか村松へ！

住　所　藤枝市藤枝2-6-26
営業時間　10:00～18:00（水曜日定休）
お問合せ　054-643-1280
練習開催日時　〔期間〕6月1日～6月3日　〔時間〕12:00～13:00



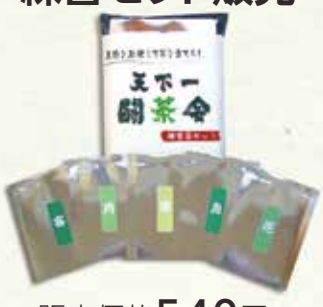
3 言（株）一言

一言和正

昭和初期の木造旧お茶工場が目印の株式会社一言です。全国闘茶会出場経験のある日本茶インストラクターが闘茶のコツを伝授します。

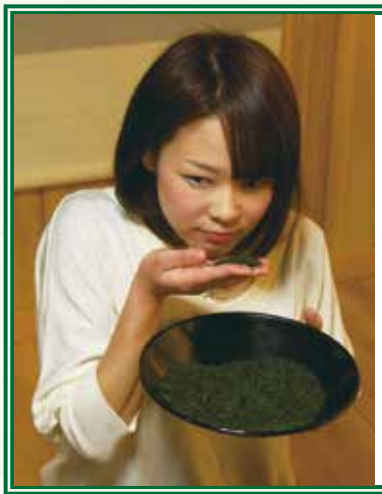
住　所　藤枝市茶町2-2-21
営業時間　8:00～17:00（日曜祝日定休）
お問合せ　054-641-0045
練習開催日時　〔期間〕5月25日～6月3日　〔時間〕14:00～16:00

天下一闘茶会 練習セット販売



販売価格540円

「天下一闘茶会練習セット」を上記店舗で販売します。セットに含まれる茶葉は天下一闘茶会と同じ産地の新茶です。



02 闘茶練習 ～まずは体験してみよう！～

5/22(日)～6/4(土)

参加料金　1,000円

天下一闘茶会開催前の1～2週間、上記の店舗にて事前に闘茶の練習ができます！本番の天下一闘茶会で使用するものと同じ茶葉を使用し、お茶の見方や闘茶のコツをプロの茶匠が伝授します。天下一闘茶会にエントリーする方も、ちょっと試しに体験をしてみたい方も、この機会に闘茶に挑戦し、お茶の世界をのぞいてみましょう！

【お申込み先】闘茶練習は、日程・時間を確認し、上記「練習可」のお店に直接お申込みください。

闘茶練習期間中でも対応できない場合がございますので、詳しくは各店舗へ直接お問合せください。



茶

藤枝 茶のおもてなし

新茶輝くこの季節
お茶の香りに包まれたまちで　お茶名人に出会う
豊かな山の空気と　新鮮な朝霧を吸い込んだ
香り高くあまい　山のお茶を召し上がれ

03 玉露名人の至福の一服 『つゆ茶』を贅沢に味わい尽くす！

ヨーロッパの老舗ブランド店でも販売される高級玉露を、茶畑の中の〝もてなし処〟で生産者の前島東平さんが丁寧に点ててくれます。地元岡部の窯で焼かれた青白磁の器でいただく飲み方は「つゆ茶」と呼ばれ、旨味成分が凝縮されたその一滴でみなさまを奥深い玉露の世界に誘います。玉露体験の後は「小園碾茶工場」の見学、お昼には岡部宿大旅籠柏屋内の「一祥庵」で四季の香りのミニ懐石を。お茶の葉が輝くこの季節に、至福の一服と豊かな山々の景色を味わいに出かけませんか？



5/28（土）10:00-15:00

実施人数　定員９名（最少催行人数６名）
集合場所　静岡駅北口交番前集合（静岡駅発着岡部町エリアのツアー）
参加料金　5,800 円
備　　考　JR 静岡駅徒歩１分／持ち物：帽子など日除け／雨天時、玉露体験は前島東平さん宅で行います。その他のコースは予定通り

【案内人】前島東平
全国茶品評会農林大臣賞受賞・世界緑茶コンテスト３回連続最高賞受賞・国際品評会金賞の３部門を受賞など、多くの賞を受賞。茶畑の中心に〝もてなし処〟を設置し、これまで多くの方を迎え入れてきた人気の玉露名人。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
千代田タクシー　☎054-261-0358　（１週間前まで）



06 自慢のあんこでつくる簡単おはぎ 女将に習う新茶の淹れ方

大判焼きでおなじみ「まるか村松商店」の人気の秘密は、北海道産100%の小豆を使う手づくりのあんこにあり！ 無添加あんこを使って簡単おはぎづくりをしませんか？ そしておはぎができたら自分でお茶を淹れてみましょう。お茶はもちろんこの時期にしか味わえない新茶です。実は「まるか村松商店」の本業はお茶屋さんなんです。明るくて優しい女将が、家庭でも実践できるおいしい新茶の淹れ方をお教えしますよ。急須で淹れると味は違うの？ など、ぜひ確かめに来てください。

5/20-22、5/27-29、6/3-5（金-日）各回 10:30-11:30・13:00-14:00



実施人数 定員５名（最少催行人数２名）
開催場所 まるか村松商店　藤枝 2-6-26
参加料金 1,000 円（お土産付き）
備　　考 駐車場なし／中部国道線「勝草橋」徒歩５分／持ち物：エプロン・タオル・筆記用具

【案内人】「まるか村松商店」３代目：村松弘美
日本茶アドバイザー。「まるか村松商店」は、農家と問屋の間を結ぶ才取り業。50 年ほど前からつくっている昔ながらの素朴な大判焼きが大人気。日々初心を忘れずに努力していきます！

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
まるか村松商店　☎ 054-643-1280（1 週間前まで）



04 Traditional Japanese tea ceremony experience for beginners

Immerse yourself in the tea culture and enjoy the traditional Japanese architecture of the Hyogetsu-tei tearoom. The spacious tearoom provides guests with an introduction into traditional tea ceremony etiquette, whilst drinking gyokuro and matcha, and admiring the surrounding gardens.

4/24 (SUN)、**5/25** (WED)、**6/4** (SAT) 10:30-11:30



CAPACITY 25people
PLACE Gyokuro no Sato, Hyogetsu-tei / 1214-3 Nyufune, Okabe-cho, / Bus: Asahina Line / Stop「玉露の里 Gyokuro no Sato」
FEE 820yen（inc.tax）
NOTE Parking Availavle ／ The tea ceremony will take place on tatami.

【ASSISTANTS】Tomiko Fukatsu, Hisako Otani, Sonoko Okubo
With over 50 years experience, guests will be guided through the the culture of tea ceremony by our friendly staff.



【ENGLISH ASSISTANTS】Jason Smith, Eve Henty, Masumi Ohtawa
English assistance is provided by Hop Step Jump English school if needed.

【RESERVATION】 藤枝おんぱく Fujieda Onpaku website (Japanese) or
Mail: info@hopstepjumpenglish.com（1week before）



07 「すろーかる」取材体験！ 茶町の周辺をクローズアップ!!

静岡と静岡に住む人を結ぶフリーマガジン「すろーかる」の取材体験しませんか？ あなたが実際に取材した記事が、すろーかる6月号の誌面に掲載されます！ 場所は、風情ある古い町並みが残る藤枝市茶町の周辺。思い思いに地域を巡り、おもしろいと感じた場所やものを取材しましょう。当日はすろーかるスタッフや、静岡産業大学の講師による写真撮影・取材講習も予定しています。どなたでも楽しめるプログラムとなっていますので、気軽にご参加ください♪

4/30（土）10:00-17:00



実施人数 定員６名（最少催行人数３名）
集合場所 生涯学習支援センター　茶町 1-5-5
参加料金 5,000 円
備　　考 駐車場あり／持ち物：デジカメまたはスマートフォン／歩きやすい服装

【案内人】静岡産業大学講師：内藤旭恵、すろーかるスタッフ：遠藤 光
毎月１日発行される「すろーかる」では、静岡のローカルなエリアを特集しています。みなさまの支えもあり、今年で創刊 10 周年を迎えます。これからも地域の方々に素敵な暮らしのヒントとなるような情報を発信していきたいです。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
内藤旭恵メール　akie.naito@ssu.ac.jp（1 週間前まで）



05 藤枝・まちの誕生から現代まで 1300年の歴史散歩

私たちの住むまち『藤枝』の1300年の歴史をめぐるまち歩きと、喫茶のひとときです。まずは古代の大路と鬼町と呼ばれたまちの始まりを歩き、東海道へ入り本陣と藤枝梅安誕生の地をめぐります。そして藤枝が国際貿易に燃える時代のシンボル「トンガリ屋根の茶商館」を見学後、蘭字ギャラリーに戻り、喫茶をお楽しみいただきます。1300年のまちの歴史に思いを馳せながら味わう地元藤枝のお茶は、いつもと違った味わいになるのではないでしょうか。

4/23（土）、**4/24**（日）、**5/7**（土）、**5/8**（日）、
5/14（土）、**5/15**（日）、**5/21**（土）、**5/22**（日）10:00-12:00



実施人数 定員 10 名（最少催行人数３名）
集合場所 西野商店・蘭字ギャラリー　茶町 1-2-17
参加料金 1,000 円
備　　考 駐車場あり／中部国道線「上伝馬」徒歩５分／雨天時は蘭字ギャラリー内で写真による歴史解説と喫茶をお楽しみいただきます／まち歩き：2km

【案内人】グリーンティーツーリズム研究会：野村正美、西野 真、橋本政巳、平田規子

野村正美、西野 真等の地域の歴史エキスパートによる旅のご案内です。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
西野 真　☎090-2770-6577（3日前まで）

08 魅力再発見！ 伝統工芸お茶箱を インテリア収納に



身近なようで意外と知らない日本の伝統工芸お茶箱。現在、国内の製函所はたったの6軒。そのうちの1軒がここ藤枝に！
藤枝でつくられた美しいお茶箱に美しい生地を重ね、魅せるインテリア収納に仕上げます。使う生地の組み合わせを選んで、蓋と本体を布張りし、お好みのインテリア収納を完成させます。
「お茶箱プチ講座」がついたスペシャルレッスンを、茶箱の歴史感じる「蘭字ギャラリー」でぜひお楽しみください。初心者さん大歓迎！

5/15（日）13:00-16:00、**5/16**（月）10:00-13:00



実施人数 定員３名（最少催行人数１名）
開催場所 西野商店・蘭字ギャラリー　茶町 1-2-17
参加料金 13,000 円（5kgサイズの茶箱を使用）
備　　考 駐車場あり／中部国道線「上伝馬」徒歩５分／持ち物：裁ちばさみ（布が切れるはさみ、あればお持ちください）、作業しやすい格好／茶箱の外寸は約 34.5×24.5×26.5㎝（長さ×巾×高さ）／女性限定

【案内人】岡田ともこ
EKO FLOWER 講師。EKO FLOWER は藤枝駅前の女性のためのサロン。オーダーメイドのウェディングブーケ制作、プリザーブドフラワー・シルクフラワー・お茶箱・カルトナージュ・グルーデコのレッスン＆オーダーで happy をお届け。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式webサイト（2日前まで）

09 石上亮と茶町散策、茶商を訪ねる 志太天神・甲冑談義と闘茶に挑戦



藤枝市内の茶町エリアは、茶商が並ぶお茶の町。
藤枝市出身の俳優「石上亮」と一緒に、茶町を散策。「西野商店」で茶箱に貼られた「蘭字ラベル」を鑑賞したり、男の子のお雛様「志太天神」をつくる「小宮人形店」で、志太エリアのお雛様事情を学習。ここでは石上亮との戦国武将甲冑談義も、乞うご期待！
後半は、昭和初期の茶工場を利用した「ひとことカフェ」にて、茶葉を見たり、飲んでお茶の銘柄を当てる闘茶に挑戦！
この闘いで勝つのは誰だ？

5/29（日）11:00-15:00



実施人数 定員 25 名（最少催行人数 10 名）
集合場所 勝草橋の西側の公園
参加料金 4,000 円（お茶・お茶菓子、闘茶体験代込み）
備　　考 駐車場はお問合せください／中部国道線「勝草橋」徒歩２分／服装自由（着物・装束歓迎）／歩きやすい履物／小雨決行、荒天中止／申込み時に名前・郵便番号・住所・電話番号（できれば携帯）・メールアドレス・生年月日・年齢を明記し、web か FAX でお申込みください。

【案内人】駿州・藤枝おもてなし集団・石上隊：石上亮、青陰悦子
石上亮：藤枝市出身の俳優。現在、岡崎公園「グレート家康公『葵』武将隊」にて、本多忠勝公として活躍中！ Twitter アカウント @ishigami_ryo
青陰悦子：フリーライター。ブログは「ごきげんぱらぼん２」。せとコロ応援団も。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
青陰悦子　FAX 054-646-5096（1 週間前まで）

10 〝お香の世界〟 抹茶の印香（いんこう）＆藤の花の塗香（ずこう）とは!?



山裾にある清閑な鬼岩寺でお香つくりをしてみませんか？ 植物の本物の香りをお楽しみいただきます。今回は型にはめてつくるルームフレグランス『印香』（いんこう）と、パウダー状の天然香料からつくる和のフレグランス『塗香』（ずこう）の２種類を体験!! 印香は藤枝産のお抹茶を使用。目で見て香りを楽しみます。塗香は身体につけて心身リフレッシュ。藤の花の香りは、お好みで調整可能。香原料と漢方薬、日本の香り文化のお話を交え、お香の世界へどうぞお越しください。

4/29（金）、**5/12**（木）10:00-12:00　13:00-15:00



実施人数 定員 12 名（最少催行人数２名）
開催場所 鬼岩寺　藤枝 3-16-14
参加料金 3,800 円（お香２種類の原料、容器代含む）
備　　考 駐車場あり／志太温泉線「鬼岩寺入口」徒歩２分／男性歓迎／お着物歓迎／香水はご遠慮ください

【案内人】中医アロマセラピスト薬剤師：丸林美樹
日本人向けのアロマの普及活動中。地産地消をめざした国産アロマや中医アロマを伝えております。薬剤師の経験も活かし、経絡中医アロマトリートメントや健康相談、アロマ・クレイ・お香講座を展開。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
丸林　☎090-4794-6055（1週間前まで）

11 藤枝出身の落語家２人が揃い踏み！ 「藤枝温故知新・新茶寄席」



「藤枝おんぱく２０１６」最終日。大トリを飾るのは、藤枝市出身の落語家ふたりによる「藤枝温故知新・新茶寄席」。
２０１４年３月に真打に昇進した「五代目古今亭志ん好」さんは、西益津中学校・焼津中央高校出身の39歳。出囃子は『梅が枝』、紋は『鬼蔦』。武家噺がお得意。「雷門音助」さんは、高洲中学校・焼津中央高校出身の28歳。２０１６年２月に二つ目に見事昇進。
「お茶」にまつわる落語をふたりにお願いしました。故郷に錦を飾る高座をお楽しみください。

6/5（日）16:30-18:00



実施人数 定員 150 名（最少催行人数 30 名）
開催場所 藤枝市生涯学習センター 1F ホール　茶町 1-5-5
参加料金 1,500 円（小学生以上）
備　　考 駐車場あり／志太温泉線「鬼岩寺入口」徒歩２分

【案内人】古今亭志ん好応援隊　事務局：渡邊明子
自ら隊長となり、息子の幼なじみである志ん好さんの応援隊を結成。「大きな会場から個人のお誕生会まで、呼んでくだされば伺います！」

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
古今亭志ん好応援隊事務局（渡邊商店内）　☎054-643-1888（1 週間前まで）



藤枝の茶「6」のひみつ

4.有機無農薬栽培茶

先人の知恵と土づくり



藤枝市の中山間地では、30年以上も前から有機無農薬栽培のお茶や和紅茶づくりに取組む先進的な農家さんが脈々と土づくり、お茶づくりを行ってきました。今、若手の有機無農薬栽培のお茶農家さんが注目を集めています。

➡購入できるショップ ※一部販売
藤枝市観光案内所（駅前1-1-2／054-647-1144）

1.朝比奈玉露

八女、宇治と並ぶ三大産地



日本の三大玉露産地のひとつ、「朝比奈玉露」の産地は藤枝。玉露とは、新芽の出始めに茶園全体をワラでつくったコモなどで覆い、太陽の光をさえぎって育てたお茶です。高価で大変貴重な最上級のお茶です。

➡おんぱく関連プログラム
プログラムNo.3（P06）玉露タクシー
プログラムNo.4（P07）玉露の里

5.茶町・茶匠

全国優勝の茶匠を輩出



藤枝には「茶町」という地名がつくほど茶卸問屋が軒を連ね、新茶シーズンにはお茶の香りが一斉に漂います。昨年は『全国茶審査技術競技大会』の個人の部で藤枝の茶匠が見事優勝。（詳しくは P04 天下一闘茶会へ）全国の茶事情に精通する茶匠を訪ねましょう。

➡おんぱく関連プログラム
プログラムNO.1（P04-P05）天下一闘茶会・闘茶練習
他プログラムNO.5、6、7、9（P07-P09）など茶町関連プログラム多数あり

2.静岡抹茶

藤枝で誕生しました



「静岡抹茶」は数軒のお茶農家さんと企業によって藤枝で誕生し、現在は世界各地に輸出されています。「ななや」では、静岡抹茶を使用した「世界で一番濃い」藤枝抹茶ジェラートプレミアム　№7が人気です。（藤枝セレクションプレミアム受賞）

➡購入できるショップ
ななや 静岡抹茶SWEETS FACTORY
（内瀬戸141-1／054-646-7783）

6.茶手揉み技術

伝統の技 名人の技



蒸した生葉を約6時間に渡り揉み続ける名人の技。茶葉を傷つけない絶妙な力加減と、風と熱により針のようになった茶葉は、湯を注げばきれいに一枚の茶葉へと戻ります。藤枝在住の住田恵朗（手揉茶永世名人）を会長とする静岡茶手揉保存会が、この「茶手揉み技術」をユネスコ無形文化遺産登録に向けて動き出しています。

➡体験できるイベント
玉露の里 お茶まつり（岡部町新舟1214-3／054-668-0019）
2016年5月22日（日）10:00～15:00

3.藤枝かおり

花の香りの黄金茶



香り高い茶産地藤枝で開発された「藤枝かおり」。ジャスミンのような香りと、透明感のある淡い黄金色、まろやかな旨み、優しい渋みで気持ちをリラックスさせてくれます。ペットボトル、リーフともに人気のお茶。

➡購入できるショップ
藤枝市観光案内所（駅前1-1-2／054-647-1144）
藤枝市茶商工業協同組合（堀之内1-10-6／054-641-4173）



食 藤枝の逸品を味わう

旬の素材　土地の恵み　畑からお皿の上まで
訪ねたくなる　ここならではの食文化
おいしくて自然のパワーが詰まった
藤枝の食をご案内

12 TeamNORI～藤枝に染まるランチ&ディナー2days

藤枝の食のプロフェッショナル集団『TeamNORI』が繰り広げる2日間限定のランチ&ディナー。生産者たちは食材への熱い想いを語り、ふたりの料理人はその食材の魅力を最大限に引き出します。イタリア料理のNORI×日本料理のmiyoshiがコラボレーションした、藤枝づくしの究極のコース料理をどうぞご堪能ください！
生産者の新鮮野菜も限定販売いたします。（数に限りがございます。ご了承ください。）

4/23（土）、**4/24**（日）ランチ 11:30-14:30　ディナー 18:30-21:00



実施人数　20名（最少催行人数5名）
開催場所　創作イタリア料理NORI　時ヶ谷864-3
参加料金　3,780円
備　　考　駐車場あり8台／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩15分／雨天決行

【案内人】西谷文紀、三善靖、井口芳則、杉山滋寛
NORI（イタリア料理）のオーナー西谷文紀率いるTeamNORI。メンバーはオーナーが惚れ込んだmiyoshi（日本料理）の親方三善靖、井口彩園の井口芳則、玉取杉山農園の杉山滋寛。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式webサイト 又は
NORI　☎054-641-4778（12:00～14:00対応不可　2日前まで）

13 老舗旅館で学ぶ伝統の建築様式＆懐石料理の作法



創業以来127年、老舗本格日本旅館の「志太温泉潮生館」。建物は『近代和風建築の造形美の規範』として国の有形文化財に登録され、温泉は徳川慶喜公のご家族が好んだ名湯として有名です。今回は長年観光に携わってきた館長が建物の見所を案内し、その後はご用意した懐石料理の正しい食べ方を解説します。さらに『お勧めの宿の選び方』や『正しい温泉の入り方』など、旅行に役立つ知識を伝授。追加料金で日帰り温泉もお楽しみいただけます（要事前予約）。ぜひお気軽にお越しください。

4/27（水）、**5/8**（日）、**5/12**（木）、**5/27**（金）11:30-14:30



実施人数 定員10名（最少催行人数6名）
開催場所 潮生館　志太600-2-2
参加料金 5,400円（日帰り入浴別途810円　※要事前予約）
備　考 駐車場あり／志太温泉線「志太温泉」徒歩5分

【案内人】下坪 力
2005年に潮生館が国の有形文化財として登録されて以来、多くの建築家や文化財保護士、大工の棟梁などが訪れてくださるようになりました。それらの人々が残してくださった言葉に触発され、日本の伝統文化の保護、継承に意を注いでいます。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
潮生館　☎054-641-2263（1週間前まで）

14 玉取だけ！山里ピクニック2016 玉取茸収穫体験と



有名イタリアンレストランNORIのシェフが愛してやまないシイタケ。その名は「玉取茸（たまとりだけ）」。藤枝セレクション2015にも認定されたこのシイタケは、藤枝の山奥に位置する玉取杉山農園で大切に育てられています。シイタケができるまでのお話を聞きながら収穫して味わってみませんか？ 自然の中で味わうシイタケは格別です！ 収穫後は『玉取だけ』にしかない5月の風景を楽しみながらピクニック。日常の喧騒から離れて、ご家族と、お友達と、大自然を満喫しましょう。

5/8（日）、**5/18**（水）10:30-13:00



実施人数 定員6名（最少催行人数2名）
集合場所 朝比奈活性化施設たまゆら　岡部町玉取1452
参加料金 2,500円（シイタケ試食、シイタケお土産、おむすび付き）
家族割あり（シイタケのお土産、収穫体験が不要な場合1,500円）
備　考 駐車場あり／朝比奈線「玉取」徒歩3分／雨天時はプログラムの一部を変更し開催　服装：収穫ができる服装、歩きやすい靴（山道を2km、1時間程ピクニックします）／持ち物：水筒
小さなお子さん（小学生以上）もご参加いただけます。

【案内人】玉取杉山農園：杉山滋寛、杉山直美
故郷朝比奈の農業の将来を考え、会社を辞めて家業の農業を継承。玉取の山奥で誰からも愛されるシイタケを目指し日々奮闘栽培中！　第26回（平成27年）静岡県生椎茸品評会農林水産大臣賞受賞。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト（1週間前まで）

15 かど万・秘伝金山寺味噌づくり 発酵体験＆みそ汁ｂａｒ



3種の穀物と野菜たっぷり！ 酵素で身体も大喜び！ 麹菌の力でおいしさと栄養がアップした自慢の逸品「金山寺味噌」をつくってみませんか？ かど万米店に代々伝わる秘伝のレシピを特別公開！ 下ごしらえから丁寧に指導するので、初心者でも大丈夫！ ひとり約1・2kgの味噌をつくります。ご飯だけでなくパンや麺にも合う調理法も実演、試食付きでご紹介。昔ながらの発酵食品を使うのが楽しくなりますよ！ 数種類の味噌を味わえる「みそ汁ｂａｒ」もお楽しみに！

4/30（土）10:00-11:30



実施人数 定員10名（最少催行人数5名）
開催場所 かど万米店　岡部町内谷633-5
参加料金 3,300円（金山寺味噌1.2kg持ち帰り代を含む）
備　考 駐車場あり／中部国道線「藤枝市岡部支所前」徒歩1分
持ち物：5ℓ以上入る円柱形の容器（事前予約で別途購入も可能）、エプロン、手拭き

【案内人】「かど万米店」5代目：増田阿希子
究極の5代目になるべく日々奮闘中。今年のテーマはまさに温故知新。先代が築き上げたものをもう一度見直して発展させていきたいです。みなさまを糀が織りなす発酵の世界へご案内いたします。アイスクリームとスムージー好き。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
かど万米店　☎054-667-0050（1週間前まで）

16 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に行く「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、種類もさまざまです。どこに行くかは案内人の気分次第!?
興味はあったけど食べる機会を逃してきたあなたも、今初めて知ったあなたも、今回が朝ラーデビューのチャンス！ 藤枝の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？

4/24（日）、**5/1**（日）、**5/8**（日）、**5/15**（日）、**5/22**（日）、**5/29**（日）、**6/5**（日）7:00-8:30



実施人数 定員3名（最少催行人数1名）
集合場所 藤枝市内
参加料金 ラーメン代＋500円
備　考 集合場所が開催日により異なりますので申込み後にご連絡します。

【案内人】藤枝朝ラー文化軒究会：事務局長 石間健司
2010年、有志11人と共に軒究会を発足。朝ラーの研究、カップ麺等の商品開発、広報などを行う。「ラーメンなんてどこで食べても同じだよ」と言いつつも、朝ラーを愛してやまないイシマン。みんな、オレについてこい！

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おんぱく事務局　☎070-5332-3955（1週間前まで）



17 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、四代目蔵元の望月雄二郎が日本酒講座を開催します。まずは日本酒の歴史や原料米、仕込水などを基礎から丁寧に学び、その後は実際に酒蔵に入り『日本酒のできるまで』を五感で体験します。午後はこだわりの和食ランチとともに、さまざまな種類の日本酒の楽しみ方を学びます。学んだ後に飲むお酒のおいしさはまた格別です。ぜひ日本酒の楽しさと奥深さにふれてください。

4/30（土）、**5/7**（土）、**5/14**（土）、**5/21**（土）8:20-16:03



実施人数　定員６名（最少催行人数４名）
集合場所　ＪＲ藤枝駅北口ドトール前　駅前 1-1-1
※集合後、バスにて志太泉酒造へ移動。
参加料金　5,000 円（昼食代、お土産代込、バス料金別途）
備　　考　お酒を飲みますので、未成年の方の参加とお車での来場はご遠慮ください。／※希望者は日本酒ナビゲーターの資格が取得可能です。／雨天決行

【案内人】望月雄二郎
ＳＳＩ認定日本酒学講師。（独）酒類総合研究所認定清酒専門評価者。近年は、地元静岡県産の酒造米を使った純米吟醸や梅酒、カシス酒造りにも取り組んでいる。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト（１週間前まで）



19 幻の藤枝名物ほととぎす漬づくり 藤枝四蔵の酒と料理を楽しむ

やみつきになる『あの』辛さ！昨年の藤枝おんぱくで復活した幻の藤枝名物「ほととぎす漬」。今年は自分で巻いてつくってみましょう！　白うりの奈良漬に辛子をぬって、シソで巻き、甘露を少し、これで「ほととぎす漬」のできあがり！　まずはそれを肴にお酒を一杯。お次は、「藤枝市場」特製の地元産の食材をたっぷり使ったお料理で一杯。藤枝四蔵の酒もお楽しみいただけます。ほととぎす漬を知っている方も、知らない方も、『あの』刺激的なひとときに盛り上がること間違いなし！

4/24（日）15:00-18:00



実施人数　定員 30 名（最少催行人数 10 名）
開催場所　おもひで横丁 藤枝市場～　駅前 2-8-2 沖ビル１階
参加料金　5,000 円（お食事代・お酒代込み）
備　　考　駐車場なし／JR 藤枝駅北口から徒歩５分／お酒を飲みますので、未成年の方の参加とお車での来場はご遠慮ください。／藤枝おんぱく 2016 開催中に「ほととぎす漬セット」注文可。

【案内人】寺川義則、清水玲子
寺川：「おもひで横丁　藤枝市場～」店長。お客様においしいものをお出しするため、日本酒を求め、日々研究を欠かさない。通称てらちゃん。
清水：「野菜ソムリエ」。焼津の在来作物研究家！　通称かめちゃん。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おもひで横丁　藤枝市場～　☎ 054-646-8877（1 週間前まで）



18 名酒「喜平」の久谷杜氏に学ぶ なるほど！日本酒飲み比べ

江戸時代からの造り酒屋として栄えた「奥洲屋」。藤枝で一番最初に蹴鞠を蹴ったという先祖をもち、サッカー好きが集まるお店です。今回は、平成23年静岡市安倍川沿いに設立された「静岡平喜酒造（ひらきしゅぞう）」の若き杜氏（とうじ＝酒づくり職人）久谷裕良さんを迎えて、名酒「喜平」の飲み比べを行います！　吟醸、大吟醸、純米酒の違いを知っていますか？　他にも、香り、キレ、口あたり、余韻など丁寧な解説を受けながら「居酒屋奥洲」自慢の料理をぜひお楽しみください。

5/19（木）19:00-21:00



実施人数　定員 12 名（最少催行人数４名）
開催場所　居酒屋奥洲　本町 2-6-13
参加料金　5,000 円（日本酒、お料理、お土産付き）
備　　考　駐車場なし／中部国道線「白子」徒歩１分／お酒を飲みますので、未成年の方の参加とお車での来場はご遠慮ください。

【案内人】奥州屋：大塚 秀
藤枝で一番最初に蹴鞠を蹴ったという奥洲屋の先祖にちなんで、サッカーボールの瓶に入った日本酒「初蹴」を販売。酒屋の隣で「居酒屋奥洲」も営業。

【お申込み先】　居酒屋奥洲　☎ 054-641-0005（1 週間前まで）



20 BOZU × BAR ～若き僧侶の集う夜～

『生きることとは？』『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。旧東海道沿いの商店街にオープンしたおしゃれなバー「BARZERO」で、宗派を超えたお坊さん達がみなさまをお待ちしています。
東海道藤枝宿界隈は隠れた寺町、宿場街であり、城下町であったこの地には今でも数多くの歴史ある寺院が点在しています。お寺文化を感じながら若いお坊さんとお酒を酌み交わし、本音で語りあえる貴重な一夜です。

5/15（日）、**5/25**（水）19:00-21:00

実施人数　定員 16 名（最少催行人数８名）
開催場所　BARZERO（バルゼロ）　藤枝 5-10-7
参加料金　1,000 円
備　　考　駐車場あり／中部国道線「千才」徒歩１分
※お酒を飲まれる方は公共交通機関をご利用ください。

【案内人】東海道藤枝宿　僧職系男子の会
糸柳格彰（曹洞宗・洞雲寺副住職）、熊谷祐介（浄土真宗大谷派・蓮生寺副住職）、大場唯央（日蓮宗・大慶寺副住職）、神尾公洋（浄土宗・正定寺副住職）由緒ある寺院の若い僧侶が皆様をおもてなしいたします。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト

21 家族でつくろう！おいしい釜炊きごはん！



「釜炊き工房ゆとり庵」では家族だんらんのお手伝いをします。静岡一おいしいお米が食べられる「ゆとり庵」で、お母さんも、お父さんも、お子さんも、家族一緒にごはん炊き体験をしてみませんか？　ごはん炊きは「白米ごはん炊き」と「たけのこごはん炊き」の2種類からお選びいただけます。大人のみなさん、お手数おかけしますが、お子さんには好きなおかずを一品つくってあげてきてください。大人には厳選した『ごはんに合うおかず』をこちらでご用意いたしますのでお楽しみに！

★たけのこごはん炊き 4/23（土）、4/24（日）、4/29（金・祝）11:00-13:00
★白米ごはん炊き　5/14（土）、5/15（日）、5/21（土）11:00-13:00



実施人数　定員８名（最少催行人数３名）
開催場所　釜炊き工房ゆとり庵　岡部町岡部839-1
参加料金　たけのこごはん炊き　大人 3,000円
白米ごはん炊き　大人 2,500円
※共通　中学生・高校生 500円　小学生以下 200円
備　考　駐車場あり４台／中部国道線「岡部宿柏屋前」１分
持ち物：子どもさんの好きなおかずを１人１品ずつご持参してください。
大人はおかずがあります。味噌汁は全員にお出しいたします。

【案内人】釜炊き工房ゆとり庵　ごはん炊き職人　植田稔雄
おいしいごはんを炊いて、１人でも多くの方にごはんの本当のおいしさを知っていただけるように活動しています。

【お申込み先】　釜炊き工房ゆとり庵　☎054-667-2827（2日前まで）

22 青果市場を探索しよう ～旬の野菜を試食し合いませんか？～



「ちょん！」「ぶり！」聞き慣れない言葉が飛び交い、活気ある野菜の競り。藤枝に野菜の市場があることを知っていましたか？　普段は入ることのない青果市場を、社長の村松が優しく丁寧にガイドします。競りに欠かせないのは野菜の見極め。お買い物のときに役立つ野菜の目利きを特別に伝授！　そして、野菜のプロが選んだ旬のおいしい野菜をその場で試食！　参加後は野菜が大好きになっているはずです。さあ、あなたもちょっと早起きして市場探索に出かけてみませんか？



5/14（土）、5/28（土）6:00-8:00
実施人数　定員７名（最少催行人数３名）
開催場所　藤枝中央青果　青木2-8-15
参加料金　2,000円（子ども付き添い自由・お土産付き）
備　考　駐車場あり５台／中部国道線「青木１丁目」徒歩５分

【案内人】村松弘志
青果一筋32年。野菜ジュニアソムリエの資格を持ち、好き嫌いがまったくなし。食べることが大好き。野菜・果物のおいしい食べ方をみんなに知ってほしいです。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
（株）藤枝中央青果　☎054-641-0416（1週間前まで）

23 スイーツをデコレーション！「マシュマロフォンダント」づくり



『スイーツのまち藤枝』でお馴染の「Fran D'or（フランドール）」です。マシュマロを使い、他のスイーツにデコレーションをする人気急上昇中の「マシュマロフォンダント」を知っていますか？　マシュマロと砂糖を使ったとても簡単で火を使わない新感覚の楽しいお菓子づくりは、お子様と一緒に楽しめます。今回はカップケーキにかわいくて華やかなデコレーションをしてみましょう！　食べておいしく、見て楽しい、ホームパーティーやお祝いごとなどでも喜ばれるアイテムです。

4/27（水）10:30-12:30/13:30-15:30、5/20（金）13:30-15:30/18:30-20:30
5/28（土）10:30-12:30/13:30-15:30、5/29（日）10:30-12:30



実施人数　定員６名（最少催行人数４名）
開催場所　MYRTE（ミルテ）　駅前3-14-4
参加料金　4,000円
備　考　駐車場あり／JR藤枝駅北口より徒歩８分／小１～小６（低学年は保護者同伴）／持ち物：エプロン・お手拭き

【案内人】Fran D'or 代表　向島由賀
自宅アトリエにてフェイクスイーツ（粘土）のお教室を開校。普段は、粘土を使った食べられないケーキやお菓子づくりのレッスンを行っています。カルチャースクールやイベントなど幅広く活動中！　今回のプログラムは食べられるお菓子ですのでご安心を！

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
Fran D'or　☎054-631-6016（1週間前まで）

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　静岡県焼津市八楠 4-13-7
丸天淡水魚株式会社
静岡県藤枝市緑町 2-3-4　maruten@ny.tokai.or.jp
TEL. 054-641-4005（代）　FAX. 054-643-8187

24 巻き巻き！おいしいね！ モグモグ！手巻き寿司体験♪



老舗の魚屋が『本気』で揃えたネタで手巻き寿司をつくって食べてみませんか？

創業85年の魚時は、毎朝魚市場で仕入れをして鍛えた『魚の目利き』には自信があります。おいしくないわけがありません！ 当日はひょっとしたら普段なかなかお目にかかれない、旬のレアなネタが食べられるかも？ ところで、寿司と刺身では魚の切り方に違いがあることをご存知ですか？ おいしく魚を食べるための技術もレクチャーします！ お楽しみに！ 親子連れも大歓迎です。

5/15（日）、**5/22**（日）11:00-13:00



実施人数 定員 30 名（最少催行人数 10 名）
開催場所 魚時会館おさかな亭　駅前 2-7-2
参加料金 大人（中学生以上）3,500 円
子供（4 才～ 12 才）2,500 円、3 才以下無料
備　考 駐車場あり（有料）／藤枝駅北口徒歩 5 分／持ち物：シャリなどをこぼしそうなお子様は、エプロンをお持ちください

【案内人】石上忠義＆真理子
魚時会館おさかな亭で、三代目社長として修行中・忠義と、女将修行中・真理子がおおくりするプログラムです。「魚好きを増やしたい！」「魚のおいしさを広めたい！」そんな気持ちで仕事をしています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おんぱく事務局　☎070-5332-3955（1 週間前まで）

25 イタリアンシェフとベーカリーシェフの特別コラボディナー



創業37年のイタリアン「カクタスハウス」と、昨年9月にオープンしたばかりのパン屋「ボンパン」がコラボレーション！ 老舗の名店と新進気鋭の名店がタッグを組んでお届けする特別なディナーを味わってみませんか？「カクタスハウス」自慢のコース（前菜・パスタ・メイン）と、それぞれの料理に合わせたおいしいパンとデザートを「ボンパン」が提供いたします。また、当日は各店のオーナーシェフが丁寧に料理の解説をしますので、こちらもお楽しみに！

4/24（日）、**5/22**（日）、**6/5**（日）18:00-20:30



実施人数 定員 16 名（最少催行人数 4 名）
開催場所 カクタスハウス　高洲 25-7
参加料金 5,000 円
備　考 駐車場あり／藤枝相良線「高洲」徒歩 5 分（バスは本数がないためオススメしません）／食材アレルギー等のある方はお知らせください。

【案内人】カクタスハウス　オーナーシェフ　山本洋／ボンパン　オーナーシェフ　佐野嘉昭
カクタスハウス：山本洋　静かな住宅街にあるお店で長年おいしい料理を提供。
ボンパン：佐野嘉昭　製菓学校卒業後、ドンク、メゾンカイザーで修行、365 日の研修の後、昨年ボンパンをオープン。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
カクタスハウス　☎054-635-6403（1 週間前まで）

26 移築再生古民家「青のさんっち」で昔ながらの「日常茶飯事体験」



藤枝駅から車で20分、葉梨川上流「大沢地区」にある古民家「青のさんっち」。囲炉裏やカマドがあり、懐かしさを感じるこの古民家は「育暮家はいほーむす」の手により、移築再生されたもの。そこを会場に昔ながらの「日常茶飯事」体験をしてみませんか？ 話題の八百屋「本陣」の女将と一緒に、地場の新鮮野菜をたっぷり使ったけんちん汁ときゅうりの佃煮をつくりましょう。『働かざるもの食うべからず』みんな一緒に薪割りからカマド炊きまで働いておいしいごはんを食べましょう。

4/29（金・祝）、**5/1**（日）10:30-14:00



実施人数 定員 15 名（最少催行人数 5 名）
開催場所 古民家「青のさんっち」（下大沢）藤枝市西方　山の沢工房
参加料金 1,500 円／小学 5 年生～中学生 500 円／小学 4 年生以下は無料（全員食事と保険がつきます）
備　考 駐車場あり（7 台）／持ち物：エプロン・タオル・軍手／小雨決行、荒天中止／小学生以下は保護者同伴のみ参加可能

【案内人】杉村美喜雄、村松由夏子
杉村：地球環境を考え、地元の材木を扱う工務店「育暮家はいほーむす」代表。一級建築士。昔ながらの暮らしの伝え手／村松：創業 82 年の八百屋「本陣」の 4 代目女将。新鮮野菜を扱うだけでなく、なんと被っちゃうんです♪いつも元気！かなり天然！

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
本陣　☎054-641-0693（1 週間前まで）

27 みんなで楽しくつくろう！藤枝色のパンとお菓子！



こんにちは！ 手ごねパン教室の「縁（えん）」です！ ひとつひとつ手作業で丁寧に心を込めてパンをつくっています。縁のコンセプトは『身体によい素材を入れ、おいしく食べて、健康で元気になろう！』というもの。例えば、バターは使わず、菜種油を使っています。今回のプログラムでは、ブルーベリーを使い、特別に藤枝ならではの藤色パンづくり教室を開きます！ お友達と、家族と、楽しくパンをつくってみませんか？

5/13（金）、**5/20**（金）10:00-12:30
5/14（土）、**5/15**（日）、**5/21**（土）10:00-12:30 14:00-16:30



実施人数 定員 5 名（最少催行人数 3 名）
開催場所 パン教室「縁」 大洲 4-13-1
参加料金 1 人 2,000 円（小 3 以上）親子 2,500 円（年少～小 2）
備　考 駐車場あり／藤枝駅善左衛門線「大洲中学校入口」徒歩 5 分／持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル

【案内人】大石朋子
数年前から娘と一緒にパンや焼き菓子をつくるようになり、食育の大事さを伝える教室を開きたいと思い「縁」という名前で教室をスタート。イベントなどで販売しています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
パン教室「縁」　☎054-637-2531（1 週間前まで）

28 究極の田舎風「黒味噌づくり」



希少な黒大豆を使用し、臼で大豆を豪快に潰す！　粗挽きの「田舎風黒味噌」をつくってみませんか？　このプログラムは始まりに過ぎません。完成はなんと2年先！　味噌蔵で寝かせ、手間暇かけた本当の「手前味噌」をつくります。2年の間には、味噌から溜り醤油を取ったり、イノシシ鍋をつくったりなど、味噌を使ったイベントをたくさん計画しています。長いスパンで楽しめ、最後はまろやかな黒みそ3kgお持ち帰りできます！　ご夫婦・お子様とご一緒にぜひ参加してください。



4/24（日）9:00-12:00

実施人数　定員15組（最少催行人数5組）
開催場所　白ふじの里　北方481-1
参加料金　7,000円（1組につき）
備　　考　駐車場あり／葉梨線「三ツ石」徒歩10分／持ち物：エプロン・三角巾

【案内人】海野一博

白ふじの里実行委員会会長・白ふじ堂の会会長であり、テンガロンハットがトレードマークの子どもたちに人気のおじさんです。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
白ふじの里　☎054－638－4155（1週間前まで※火曜定休）

30 糀（こうじ）で健康生活！北高生の発酵体験フルコース



藤枝北高校「食品サイエンス部」は志太の発酵文化を継承・創造し、地域を元気にしたいと活動しています。糀などをつかった発酵食には老化防止、ガン予防、ダイエット効果、美肌効果などのさまざまな働きがあると言われています。今年のおんぱくでは「手前味噌づくり&糀菌劇場」を開催し、糀の基礎を学びます。また関連講座として「醤油&糀パンづくり」「糀調味料づくり&糀化粧水・糀石鹸づくり」と続けて開催し、さらに糀の魅力を伝えます。詳しくはwebをご覧ください。



4/29（金・祝）9:00-12:00

実施人数　定員6組（最少催行人数2組）
開催場所　藤枝北高校調理室　郡970
参加料金　2,000円
備　　考　駐車場あり／中部国道線「成田山前」徒歩10分／持ち物：エプロン、タッパー、布巾／小学生以上／「醤油&糀パンづくり」は5/7（土）、「糀調味料&糀化粧水・糀石鹸づくり」は5/14（土）に開催。詳細はおんぱく WEB サイトをご覧ください。

【案内人】藤枝北高校　食品サイエンス部　山本雛代、松本桃、稲葉美佳、提坂侑奈 他

発酵、特に「糀」には人間を元気にする力があります。今までに、志太の天然糀菌による純米酒「米の花を紡ぐ物語」を商品開発や、その魅力を多くの方に伝える体験教室や料理コンテスト開催するなど、いろいろな活動をしています。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
藤枝北高等学校　☎054-641-2400（1週間前まで）



株式会社 沖友
TEL：054-636-3700　／　藤枝市高柳3-30-23
E-mail：okiyu@ca.thn.ne.jp

西光エンジニアリング株式会社
TEL：054-636-0311　／　藤枝市高柳3-30-23
E-mail：Seiko-eng@biglobe.kcf.ne.jp

29 まぐろのプロが振る舞う！まぐろ食べ比べ体験



煮ても焼いても生でも、おいしいまぐろ。大自然に囲まれた「瀬戸谷温泉ゆらく」で、まぐろ専門商社「カネトモ」が誇るまぐろ博士が、まぐろの種類や各部位の特長をレクチャー。そして、県内老舗鮨店で修業を積んだ「ゆらく」の料理長が、目の前で握るお寿司を食べ比べ！　大トロ、中トロのお寿司に加え、天ぷら、デザートまで付いたまぐろづくしに大満足！　お腹が膨れたら温泉に入るもよし。ゆったりとした特別な時間を過ごしてみませんか？



4/23（土）、**5/14**（土）、**5/28**（土）、**6/4**（土）12:30-14:00

実施人数　定員20名（最少催行人数15名）
開催場所　瀬戸谷温泉ゆらく　本郷5437
参加料金　3,500円（入館料含む）
備　　考　駐車場あり／藤枝駅ゆらく線「瀬戸屋温泉ゆらく前」徒歩1分

【案内人】瀬戸谷温泉ゆらく料理長：鈴木国彦、株式会社カネトモ：中野裕貴

鈴木国彦：高級割烹出身の瀬戸谷温泉ゆらく料理長
中野裕貴：営業から解体ショーまでこなすワイルドイケメン

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おんぱく事務局　☎070-5332-3955（1週間前まで）



知 藤枝を知る楽しむ

藤枝の新しいスポットや人に出会う一日
知る　まなぶ　楽しむ　探検する
藤枝の新しい楽しみ方を知る
そんな体験に出かけませんか

31 温故知新トークカフェ（おんぱく特別 ver.）

おかげさまで3年目の開催を迎える〝藤枝おんぱく〟ですが、私たちの知らない藤枝のステキな物や場所はまだまだあります。〝温故知新トークカフェ〟は、おんぱくのプログラムのアイディアを育てるワークショップ。今回はおんぱく開催期間中に特別に開催します！

「こんなプログラムがあったら、もっと楽しんでもらえるよ！」「大好きな藤枝をおんぱくでプロデュースしたい！」そんな熱い想いを、駅前に残る風情ある町屋でコーヒーとスイーツを食べながら語りましょう。

5/28（土）16:00 - 19:00
実施人数　定員 30 名（最少催行人数 10 名）
開催場所　レンタルスペース　村松八百蔵商店　駅前 1-8-19
参加料金　1,000 円
備　　考　駐車場あり（有料）／藤枝駅徒歩 3 分

【案内人】NPO 法人 SACLABO

藤枝おんぱくの企画運営を行う。「持続可能な地域づくり」を目標に、藤枝市を中心とする静岡県中部エリアで活動をしています。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト（3 日前まで）

32 いにしえより続く神神社（みわ）での参拝体験と歴史探訪



西暦六四四年に藤枝に創建された神神社（みわじんじゃ）をご存知ですか？　神神社は、日本屈指のパワースポットといわれる大和国（現在の奈良県）大神神社の御分霊をいただいてお祀りされ、現在まで変わらず古代祭祀を執り行っています。神神社に伝わる歴史に触れながら、正式な参拝の方法を学んでみてはいかがでしょうか。皆様のご健勝を祈願するための正式参拝も予定しています。なお、5月には日本固有種のササユリが見頃を迎えますので、こちらもお楽しみいただけます。

5/29（日）13:00-14:30



実施人数　定員 30 名（最少催行人数 15 名）
開催場所　神神社　岡部町三輪 1290
参加料金　1,000 円
備　　考　駐車場あり（8 台程度）／焼津岡部線「三輪神社入口」徒歩 3 分／駐車場が少ないので、公共交通機関をご利用ください。
対象年齢：中学生以上のご参加が理想です。

【案内人】宮司　三輪宣朗（みわのりあき）
神神社に代々お仕えする三輪家 54 代の宮司です。1370 年ほど前、私の祖先は遠く大和の地から新天地を求めて当地に到り、高草山を見て「是ぞ駿河の三輪山なり」と絶賛し神神社をお祀りしました。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト（1 週間前まで）

33 今宵、一祥庵がニューヨークに！「クニ・三上トリオ」ジャズライブ



19 才で渡米、在米40年、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ジャズピアニスト「クニ・三上（くに・みかみ）」さん率いる「クニ・三上トリオ」。今年は藤枝おんぱくでの 2 回公演が実現します！　会場は蔵の和食処「一祥庵」。江戸末期の蔵が今宵ニューヨークになります。「木と土でつくられた土蔵は音の響きがよく、木製のピアノとも相性がよい。演奏すると心地よい空間になります」とクニさん談。おいしい和食を楽しみ、本場のジャズに酔いしれてみませんか？

4/29（金・祝）、**5/13**（金）18:00-21:00



実施人数　定員 40 名（最少催行人数 20 名）
開催場所　和食処「一祥庵」　大旅籠柏屋内　岡部町岡部 817
参加料金　5,000 円（お食事代込み）
備　　考　18:00~19:00 お食事　19:00~20:30 演奏（途中休憩あり）演奏曲例：「A 列車で行こう」「アナと雪の女王」など。／駐車場あり
中部国道線「岡部宿柏屋前」徒歩 1 分

【案内人】和食処「一祥庵」女将・山内裕美
東海道 21 番目の宿場・岡部宿「大旅籠柏屋」の中庭に建つ「一祥庵」は蔵の和食処。ほんわか女将が企画し、プロから子どもまで楽しめる「蔵のコンサート」は、ほぼ毎月行われる「一祥庵」の名物。親方こだわりの特製「松花堂弁当」も大人気。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
山内裕美　☎070-5648-0429（1 週間前まで）

34 軽便から新幹線まで、親子で楽しむ「藤枝の鉄道自慢ツアー」



小学生～中学生向けの内容です。藤枝市郷土博物館に集合後、新幹線誕生の原点である藤枝で行われた「こだま高速度試験」の記録ビデオを観賞。その後、バスで「軽便跡」「第三線跡」を巡り金谷駅へ。金谷駅→藤枝駅はＪＲに乗車して「こだま高速度試験」を体感。藤枝駅到着後は「赤レンガ油庫」と「仲通り地下道」を見学します。午後の『軽便跡ウォーキング』（P 37）とあわせて参加すれば、『強鉄』間違いなし！　藤枝市郷土博物館＆新幹線原点のまち藤枝を伝える会のコラボ企画です。

5/28（土）9:00-12:30



実施人数　定員 30 名（最少催行人数 15 名）
集合場所　藤枝市郷土博物館　若王子 500
参加料金　600 円（中学生以下 200 円）
備　　考　駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／小中学生向け（小学生は保護者同伴）

【案内人】山内達仁
安心してください。鉄道少年→鉄道ファン→鉄道マニアと順調に昇格した、東海道新幹線より半年年上の自称「鉄学者」ですよ。

【お申込み先】　藤枝市郷土博物館　☎054-645-1100（4/27-5/21）

35 日本代表を育てよう！ホームトレーナー養成講座



スポーツを頑張るお子様の本格的なサポートを、ご自宅でできるようになってみませんか？　トップアスリートの姿勢が良いのは偶然ではありません。練習も大事ですが、最高のパフォーマンスをするには普段からの身体のメンテナンス、心のケアが重要なんです。プロスポーツ界でも注目されている「世界一気持ちいいタイマッサージ」を学び、お子様の将来の夢を家族でバックアップ！　ケガの予防に役立つ身体と心の知識を伝授します。スポーツ少年団やクラブチーム関係者の参加も大歓迎！

5/14（土）9:00-12:00、**5/25**（水）13:30-16:30、**6/5**（日）9:00-12:00



実施人数　定員 6 名（最少催行人数 2 名）
開催場所　清水寺・大師堂　原 6-1
参加料金　12,000 円（テキスト込み）
備　　考　駐車場あり／志太温泉線「清水山入口」徒歩 30 分／持ち物：身体を締め付けず動ける服装、フェイスタオル、筆記用具、飲み物

【案内人】ボディワーク　スタジオ　ラティーフ：横井里乃
「自信がもてる姿勢矯正」が得意な整体師。アフリカ・アジアの 25 ヵ国を放浪した経験をもとに、「死ぬまで元気に人生を楽しむ身体づくり」を日々研究中！　タイ政府公認 CCA 認定タイマッサージインストラクター、メンタル心理カウンセラー、行動心理士。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
横井里乃　☎080-3622-1957（1 週間前まで）

36 ラジオの取材から伝わる藤枝人の心 ～マイク越しに知る藤枝っ子の魅力～



K-mixパーソナリティ・島田真梨子が藤枝を発信する情報番組『Hot Heart FUJIEDA』の取材で出会ったヒト・モノ・コトや、取材裏話・番組制作について熱く語ります。また、日常生活で相手の話を引き出すコツや、スピーチをする上でのワンポイントもレクチャー！　日々の暮らしを彩る言葉のエッセンスを伝授します。藤枝のことをもっと知りたい！　など興味のある方はぜひご参加ください。（記念撮影&サイン会あり、K-mixグッズもプレゼント！）



4/30（土）13:00-14:00

実施人数　定員 70 名（最少催行人数 5 名）
開催場所　藤枝市民会館 2 階会議室　岡出山 1-11-1
参加料金　無料
備　　考　駐車場あり／志太温泉線「藤枝市役所」徒歩 1 分

【案内人】K-mix パーソナリティ：島田真梨子
福岡県北九州市出身。2012 年から K-mix パーソナリティとして「だいすき FUJIEDA」「Hot Heart FUJIEDA」を担当。ひとつひとつのご縁を大切に藤枝の今を、元気を発信するべく、どこでも取材に駆けつけます！

【お申込み先】　K-mix企画事業部　☎053-457-1103（3日前まで）

37 ペア・家族もみほぐし体験講座



パートナーや、家族とのスキンシップをしていますか？　山の上にある景色のよいお寺で、大切な人との絆を深める時間を過ごしましょう。お父さんの参加や、ペアならお友達同士でも大歓迎!!　当日は人と触れ合う大切さを学び、パートナーのぬくもりや相手を思いやる気持ちをたくさん持ち帰ってください。参加出来なかった家族やお友達、パートナーにはぜひあなたの手で体験してもらってください。お互いが触れ合うことで気持ちが豊かになり、より絆が深まることでしょう。

6/4（土）9:30-10:30　11:00-12:00



実施人数　定員 8 組（最少催行人数 2 組）
開催場所　清水寺・大師堂　原 6-1
参加料金　1 グループにつき 3 名まで 2,000 円
追加 1 名ごとに＋ 800 円
備　　考　駐車場あり／志太温泉線「清水山入口」徒歩 30 分／持ち物：バスタオル各自 1 枚

【案内人】イアルノ　リラクゼーションサロン　Akiko Nasuno
トータルエステサロン勤務後、街中や山中各地でサロンを営み、セラピスト暦 11 年。バランスを大切にするサロンケアでは、イアルノ独自のストレッチや呼吸法を取り入れた施術をしており、セラピストスクールも主宰しています。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
イアルノ　☎090-4193-2111（1週間前まで）

38 藤枝ひろば～ふらっとカフェ～ おんぱくを120%楽しもう！



藤枝の魅力満載の「おんぱく」。あれもこれも参加したい！　だけど、気になるプログラムに全部参加するなんてとっても無理！　そこで〝藤枝ひろば〟では、「藤枝おんぱく満喫ツアー」の企画を対話を通して行います。プログラムをはしごしたり、参加ついでに近くのお気に入りの場所を巡ったり、自分なりのコーディネートを考えてみませんか？　年齢や世代は関係なく、一緒に楽しくお話をしながら、おんぱくを最大限に楽しむ方法を〝藤枝ひろば〟で見つけましょう！

4/24（日）10:00-12:00

実施人数　定員 20 名（最少催行人数 1 名）
開催場所　レンタルスペース　村松八百蔵商店　駅前 1-8-19
参加料金　500 円
備　　考　駐車場あり（有料）／藤枝駅徒歩 3 分

【案内人】藤枝ひろば（静岡 2.0）
静岡 2.0 とは、地域の復興力「レジリエンス」を高めることを目的に活動している団体です。また、地域での多様なつながりを紡ぎ、誰かが困難に陥った時に助け合える関係をつくります。ひろばでは、地域の誰もが参加でき、共に語る場をつくっています。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト（1 週間前まで）

39 ～しだコン～ 世界中のどこより　熱い介護コン



『介護のプロは、ホスピタリティがとても高い』と私たちは考えています。
介護職というと抵抗を感じる方もいるかもしれませんが、そんな思いを吹っ飛ばす、世界中のどこよりも熱いエンターテインメントコンパを介護のプロである私たちが開催します！　2デイズに渡り、1日目は女性の介護職員と一般男性、2日目は男性の介護職員と一般女性とで行います。介護職だからこそのおもてなしの精神で、さまざまな企画をご用意しています。Don't miss it！

①5/13（金）男性対象、**②5/26**（木）女性対象　19:00-21:30



実施人数　定員 10 名（最少催行人数 8 名）
開催場所　①キャデラックカフェ　駅前 2-8-4 2F
②BAKARA（バカラ）　駅前 1-5-22 1F
参加料金　①4,000 円　②1,000 円
備　　考　駐車場なし／ともに藤枝駅から徒歩約 5 分

【案内人】阿野、松村、山内、杉山

「しだ介」が誇るエンターテインメントしだコン　ビートルズ！

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
松村　☎080-3634-6906（1 週間前まで）

40 虹色のはがきをつくって、LGBTについて学ぼう！



「LGBT」は、L（レズビアン）G（ゲイ）B（バイセクシャル）T（トランスジェンダー）といった性的マイノリティの人たちのこと。LGBTの象徴は「虹色」。牛乳パックに藤などの植物を刷り込んで、「LGBT」の人たちと一緒に「虹色」のはがきをつくり、あなたの世界を広げてみませんか？　厚みやデコボコ、一枚のはがきに個性があるように、人にも個性があります。LGBTの人達を身近に感じたら、つくったはがきでやりとりをするのも素敵ですね。

5/1（日）、**5/8**（日）、**5/29**（日）14:00 - 17:00



実施人数　定員 30 名（最少催行人数 5 名）
開催場所　藤枝市生涯学習センター　茶町 1-5-5
参加料金　1,000 円（コーヒーブレイク代含む）
備　　考　駐車場あり／志太温泉線「鬼岩寺入口」徒歩 2 分／アイロンを使うため、小学生未満のお子様は保護者同伴／必要な方は各自でレクレーション保険にご加入ください／持ち物：クリアファイル 2 枚以上、又は下敷き 2 枚以上、使い古しのタオル 2 枚以上。

【案内人】荒井佳子
私の友人に、トランスジェンダーの人（心の性と体の性が異なる人）がいます。友人との出会いをきっかけに、LGBT に関心を持ちました。「気付いていないだけで、実はLGBT は身近な存在である」ということを知るきっかけになれば幸いです。

【お申込み先】　メール　lgbthagaki2016@gmail.com（ニックネーム可　3日前まで）

41 地域×クリエイター トークセッション&クリノミ



デザイナー、イラストレーター、ライター、写真家、建築家、はたまた大工や料理人など、新しい表現に挑戦しているクリエイターのあなた！　地域の可能性を語り合いませんか？『地域』をテーマに、異業種クリエイターの交流による化学反応で新しいアイデアを生み出すトークセッション。セッション後にはクリエイターのみの飲み会『クリノミ』を開催。こちらでは三枝商店・春木シェフの協力のもと、地域食材を活かした至福の料理で『地域』を感じながら心ゆくまで語り合いましょう。

5/14（土）、**6/1**（水）18:00-21:30



実施人数　定員 20 名（最少催行人数 8 名）
開催場所　レンタルスペース　村松八百蔵商店　駅前 1-8-19
参加料金　5,000 円（飲食代込み）
備　　考　駐車場あり（有料）／藤枝駅徒歩 3 分／学生は 3,000 円（5 人まで）

【案内人】DYES PROJECT：北川剛大
クリエイティブディレクター / デザイナー。トータルコミュニケーションデザインをコンセプトとし、さまざまな視点、切り口から『衣』・『食』・『住』をコンテンツにエッジの効いた社交場を創造する。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト（3 日前まで）

42 気になり出したら訪問してみて♪ 介護の心構えと見学&食事体験



介護のことで困っていることはありませんか？　段差につまづきやすくなった、置いた場所がわからない時がある、さっき食べたばかりなのに、家族の些細な変化、いつかは自分もお世話になるかも…。一緒に介護について考えてみませんか？　意外と閉鎖的に感じられる施設も今は地域交流の場となっております。一品一品手づくりした食事を召し上がりながら食事づくりや介護のコツなど、参考になる冊子もプレゼントいたします。お気軽に、ご参加ください。

4/26（火）、**5/14**（土）、**5/22**（日）11:00-13:30



実施人数　定員 6 名（最少催行人数 2 名）
開催場所　セントケアいながわ　稲川 1-9-13
参加料金　700 円（施設でお出ししている食事体験付き）
備　　考　駐車場あり／中部国道線「勝草橋」徒歩 5 分／上記日程でご都合の合わない方は、個別に相談を承ります。

【案内人】「セントケアいながわ」
「セントケアいながわ」は、「グループホーム」2 ユニットと、通い・宿泊・訪問の 3 サービスを行う「小規模多機能型居宅介護」を行っている介護施設です。私達の知識や技術が少しでもみなさまのお役に立てたらと思い参加しました。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
セントケア中部　☎ 054-202-7871（1 週間前まで）

セントケア中部株式会社
Saint-Care



無資格・未経験のかたでも大歓迎です。

小規模多機能居宅介護　「通い」「訪問」「泊り」3つのサービスを行う施設のお仕事です。
施設ケアスタッフ　自給850円~920円

訪問入浴　3人1組でお客様のお宅に訪問し入浴のお手伝いをさせていただきます。
訪問入浴ヘルパー　実績給 1,070 円~1,090 円
訪問入浴オペレーター　実績給 1,320 円~1,340 円
訪問入浴看護師　実績給 2,600 円~2,750 円

住所　静岡県藤枝市稲川 1-9-13
お問い合せ先　054-645-1011（井澤 俊介）



技 藤枝の技に出会う

職人技に垣間見る　ものづくりの心意気
ひとつひとつ心を込めて
丁寧に大切につくられる
その魅力を　自分の手で肌で感じる一日

43 藤枝の伝統の技 桐小箱をつくろう

「藤枝桐箪笥（きりたんす）」は「耐湿性」に優れ「虫がつきにくく」「熱を通しにくい」として、江戸時代から重宝されてきた逸品。静岡県の「郷土伝統工芸品」にも指定されています。親子三代にわたり藤枝桐箪笥を継承し、今でも木の釘から手づくりを守る山田さん。

そんな山田さんが持つ伝統の技を体感して、自分だけの素敵な桐小箱づくりにチャレンジしましょう！

できあがった小箱には、衣類や貴重品はもちろん、あなたの宝物を入れてみては？



4/23（土）、**5/14**（土）10:00-12:00　14:00-16:00

実施人数　定員５名（最少催行人数１名）
開催場所　山田タンス店　本町 1-5-16
参加料金　1,000 円
備　　考　駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩５分
汚れてもよい服装でお越しください。

【案内人】桐箪笥職人：山田美吉、山田宏
この道 70 年と 60 年の兄弟職人。桐箪笥の注文や修理の依頼が全国から集まる、信頼の職人さん。先人たちの残した技術を桐小箱づくりで伝えます。「やってみることがだいじ」と、自分で感じ取ることを大切にしています。

【お申込み先】　山田タンス店　☎ 054-641-3800（1 週間前まで）

44 幸せを呼ぶ タマムシアクセサリーづくり



玉虫は縁起の良い虫で「幸せになる」「恋が叶う」「着物（財産）が増える」といわれ古来から好まれてきました。古くは、飛鳥時代の工芸品・国宝の『玉虫厨子』の装飾にも使われています。

「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づくりが体験できます。

ほっこりとした雰囲気の「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。

4/25（月）～6/3（金） 13:00-16:00 のうち 2 時間
※土日祝日は休み、臨時休業あり



実施人数 定員 4 名（最少催行人数 1 名）
開催場所 タマムシの里　ひとことカフェ横　茶町 1-1-4
参加料金 2,000 円
備　考 駐車場あり 1 台（ご相談ください）
中部国道線「上伝馬」徒歩 4 分／小学生 3 年以下は保護者同伴

【案内人】芦澤七郎
玉虫研究所所長、タマムシの生態研究の第一人者。日本で初めてヤマトタマムシの人工飼育に成功。平成 24 年より 2 人のスタッフと共に「タマムシの里」としてタマムシアクセサリー工房を開いています。

【お申込み先】 タマムシの里　☎ 054-644-9030
（13:00-17:00　4 日前まで）

45 お出かけしたくなる 大人女性の着られる夏ストール



さわやかな春の佳き日に、初夏の準備を始めませんか？

夏の襟元を華やかにするだけでなく、冷房から肩や腕を守れるように、腕も通すことのできるマーガレットタイプのストールづくり。

土台はニット製作48年の『マダムトリコ』が準備してくれるので、両端の縁飾りをかぎ針で編むだけ。初心者さんでも大丈夫。

時間内にできあがらなくても、後日無料でフォローしますのでご安心を。さあ、できあがったオリジナルストールでお出かけしましょう。

4/25（月）、5/9（月）、5/23（月） 10:00-12:00



実施人数 定員 4 名（最少催行人数 1 名）
開催場所 ブティック「マダムトリコ」　瀬古 1-11-13
参加料金 6,000 円（材料費込み）
備　考 駐車場あり／志太温泉線「瀬古」徒歩 1 分／持ち物：筆記用具、かぎ針 2-3 号（こちらで用意も可能）、はさみ／ストールの色は予約時に選べます。

【案内人】ブティック「マダムトリコ」杉山志寿子
素材と技術にこだわり、ニット製作を続けて 48 年間。
「マダムトリコ」ブランドによる　ファッションショーを 4 回開催。

【お申込み先】 マダムトリコ　☎ 054-689-2222
（火 - 金 10:00-17:00　1 週間前まで）

46 白ふじの里でつくる 「藤枝マルセイユせっけん」



藤枝の穴場「白ふじの里」。風に揺れるきれいな白藤を眺めながらオリジナルの石けんをつくりませんか？

今回つくる「マルセイユ石けん」は世界中で良い石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。素材と香りにこだわった手づくり石けん教室を開催しているハンドメイド石けんマイスターが、藤の花をモチーフにしたデザインの石けんづくりを伝授します。

できあがった作品は思わず写真に撮りたくなること間違いなし！

5/8（日）、5/26（木） 10:00-12:30



実施人数 定員 6 名（最少催行人数 1 名）
開催場所 白ふじの里　北方 481-1
参加料金 3,000円（材料費込、約300ｇ／4～5カットの石けんができあがります）
備　考 駐車場あり／葉梨線「西方組合前」徒歩 5 分／持ち物：ゴム手袋、マスク、エプロン（腰だけのカフェエプロンは不可）、牛乳パック、できあがった石鹸を持ち帰るためのお弁当袋のような袋、眼鏡又はゴーグル（貸出可）／汚れてもよい服装でお越しください。

【案内人】手作り石けん教室　Atelier Ciel bleu（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づくり石けんに出逢い、とりこに。HSA 認定ジュニア・ソーパーのほかにアロマ調香師、JAMHA 認定ハーバルセラピストの資格も持ち、さまざまな視点から「心地よい優しい暮らし」を追及している。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
杉本真由美　☎090-7611-1632　（3日前まで）

47 ビーズでつくる 藤の花ラリエット



藤の花をイメージしてデザインしたラリエット（首にかけるアクセサリー）を、自分でつくってみませんか？　針と糸でビーズを拾いながら編み込んでいくと、綺麗な藤の花が完成します。アクセサリー作家がビーズステッチ技法から丁寧に教えてくれるので、初めての方も安心です。サイズはお好みで選んでいただけます。大きいサイズは作業が簡単、小さいサイズは軽くて普段使いに最適！　ご自身用はもちろん、プレゼント用にもオススメです。ものをつくる楽しさ、一緒に感じましょう！

5/12（木）、5/17（火）、5/21（土）、5/29（日） 13:00-16:00



実施人数 定員 4 名（最少催行人数 1 名）
開催場所 MYRTE（ミルテ）駅前 3-14-4
参加料金 大（全長 92cm）6,480 円　小（全長 85cm）5,400 円（お茶とスイーツ付き）
備　考 駐車場あり（有料）／藤枝駅徒歩 8 分／持ち物：必要な方は老眼鏡をお持ちください／初心者さんでも大丈夫

【案内人】アトリエ Happy Space：山本智世
ビーズアクセサリー作家。手づくりの楽しさをお伝えしたくて、講師を始めました。企業での講師の他、完全予約制のアトリエレッスンもしています。
http://www.atelier-happyspace.com

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
山本智世　☎090-7697-2033（1週間前まで）

48 願いを込めて！あなただけのだるまをつくろう！



藤枝市陶芸センター初めての企画！　七転八起の何度でも立ち上がる縁起物のだるま。願いを込めて、オリジナルの陶器のだるまをつくってみませんか？だるまは自由にデザインできます。帽子をかぶせたり、ネクタイをつけたり、笑わせたり怒らせたり…。あなた好みのだるまづくりにチャレンジしてみてください。陶芸は初めての方も、親子での参加も大歓迎です。願いが叶った時には心を込めて目を書き入れてくださいね！

6/2（木）、**6/5**（日）9:30-12:00



実施人数　定員 15 名（最少催行人数 1 名）
開催場所　藤枝市陶芸センター　瀬戸ノ谷 1706-1
参加料金　3,000 円
備　　考　駐車場あり／藤枝駅ゆらく線「玉田橋」徒歩 2 分／持ち物：手ふきタオル、汚れてもよい服装／約 1 か月半後に作品を引き取りに来ていただきます。／保護者同伴なら何歳でも可／作品を親子でそれぞれつくる場合は 6,000 円、一緒につくる場合は 3,000 円。

【案内人】藤枝市陶芸センター
瀬戸ノ谷に設立して 28 年。経験豊富なインストラクターが、アットホームな雰囲気の中、丁寧にご指導いたします。
気軽に楽しく陶芸体験ができる施設を目指しています！

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
藤枝市陶芸センター　☎054-639-0148（3日前まで）

49 100石仏巡礼の旅① 石をタタク ～あなたも石工!!編～



石工（いしく）と聞くとどんな姿を想像しますか？　石を割る姿？　叩いたり削ったりする姿？　みなさんもそんな石工になって、お地蔵さんをつくりましょう。まずは市内の石仏を巡り、石仏の豆知識を伝授。各々作品のイメージができたらいよいよ工場へ！　やわらかい石を使うので初心者でも安心。さらに、一級技能士が彫り方やコツを優しくアドバイスします。あなたが命を吹き込んだ石仏が100年後も残り、後世の人に想いが伝わりますように！

4/27（水）13:00-17:00



実施人数　定員 12 名（最少催行人数 8 名）
集合場所　れんげじスマイルホール前集合　本町 1-2-1
参加料金　3,000 円（大谷石でつくった彫刻品を持ち帰り）
備　　考　駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／持ち物：マスク、軍手、あればゴーグル（めがね）／石の破片が飛ぶので汚れてもよい格好でお越しください／高校生以上／雨天中止

【案内人】佐野石材六代目：佐野雅基、石材施工一級技能士：佐野和弘
佐野雅基：佐野石材六代目。石仏探索ツアー案内人、日本石仏協会会員。
佐野和弘：石材施工一級技能士（国家資格）。佐野石材の施工部長として想いのこもったお墓をつくる傍ら、石工としてお地蔵さんなども手がける。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
佐野石材　☎0120-76-1794（3日前まで）

50 竹から筆ができる!? 竹筆づくりワークショップ



竹で筆がつくれるの？　穂首（毛）の部分はどうするの？　雑貨屋フランクおなじみ放置竹林を利用したワークショップの第2弾。今回は竹で筆をつくります。使用する材料は「竹」のみ。穂首も竹の繊維でつくります。「かなりの技術がいるんじゃないの？」と、思っているあなた！　実は作業も簡単。使う道具は『金づち』のみ。親子参加も大歓迎です。作品ができあがったら、実際に書いてみましょう。ものづくりのおもしろさや自分でつくる喜びを感じてください。

5/8（日）、**6/4**（土）13:00 - 16:00



実施人数　定員 8 名（最少催行人数 5 名）
開催場所　雑貨屋フランク　岡部町村良 485
参加料金　2,800 円
備　　考　駐車場あり／朝比奈線「村良」徒歩 1 分／持ち物：軍手、汚れてもよい服装、金づち／保護者同伴なら何歳でも可／荒天中止

【案内人】八木真人
雑貨屋「フランク」では、国産木材を使った木製品の販売と岡部の里山で採取したはちみつの販売をしています。今回は放置竹林の竹を使ってワークショップを開催します。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
フランク　☎050-3558-2009（10 日前まで）

51 なんくるないさぁ♪ シーサーづくりに挑戦！



見ているだけで笑顔になってしまう〝オリジナルシーサー〟（高さ約 11 cm・ペア）をつくってみませんか？　シーサーは、家に福を招き入れ、あらゆる災難を家に入れない縁起物とされています。ちょっとしたコツを知るだけで、どなたでもつくることができますよ。ぶきっちょさん&陶芸初心者さん大歓迎！　制作後は、作品を見ながらコーヒーとお菓子を楽しみましょう！　あっそうそう！　藤枝市と沖縄・宮古島市は友好都市なんですよ。

4/23（土）、**4/24**（日）、**4/25**（月）、**5/27**（金）、**5/28**（土）、**5/29**（日）、**5/30**（月）9:30-11:45



実施人数　定員 5 名（最少催行人数 1 名）
開催場所　OKEIKO café　藤枝 1-3-7
参加料金　5,000 円（材料費＋焼成代＋飲み物＆お菓子代含む）
備　　考　駐車場あり（5 台）／中部国道線「勝草橋」徒歩 1 分／持ち物：手拭きタオル／作品のお渡しまで 1 ヶ月ほどかかります／お子様の参加は直接お問合せください

【案内人】OKEIKO café：多々良一彦
1962 年藤枝生まれ。「Smile is best.」をコンセプトに、2014 年 3 月、陶芸、洋裁、木工、町歩きなどを気軽＆気ままに体験できる OKEIKO cafe（おけいこカフェ）をオープン。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
OKEIKO café　☎054-643-3970（1週間前まで）

52 こんな素敵なものができるなんて！ 楽しい流木アート



川や海岸で見つけた流木を、自然のままの形を活かして磨きあげ、花びん置きや写真立てなどに仕上げる流木アート。案内人が用意した流木の中からお好きなものをお選びください。山から川へ、そして海へ。ひとつひとつの流木の物語に思いを馳せ、自分の手で仕上げた作品は、世界にふたつと同じ物がない、あなただけのもの。「流木から、こんな素敵なものができるなんて！」完成した時のよろこびを味わってみてください。作品を置いて眺めているだけで、心が癒されますよ。



4/30（土）、**5/21**（土）13:00-16:00

実施人数 定員 15 名（最少催行人数 5 名）
開催場所 大旅籠柏屋内土蔵ギャラリー「なまこ壁」2 階　岡部町岡部817
参加料金 2,500 円（流木教材、道具）
備　考 駐車場あり／中部国道線「岡部宿柏屋前」徒歩 1 分／中学生以上／汚れてもよい服装でおこしください。

【案内人】流木アーティスト：鈴木勝司

SBS 学苑流木講師。地域のみなさんとの楽しい交流を一番の目的としています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は 藤枝おんぱく事務局　☎070-5332-3955（1 週間前まで）

53 絵手紙で「縁活」しませんか？ 縁結びの神・出雲大社出雲教分院にお参り



今年こそ、素敵なご縁があったらなあ…と思うあなた。明るく楽しい「おけいこカフェ」で珈琲を飲みながら、絵馬にその思いを描いてみませんか？　描き方は「日本絵手紙協会」公認講師が、わかりやすく教えてくれます。良縁を望む本人はもちろん、ご家族のご縁を望む方もぜひどうぞ。みんなでお話しながら描きましょう！

作品ができたら「縁結び」でおなじみの「出雲大社出雲教分院」までお散歩します。良縁に恵まれるようにお参りしましょう。

5/8（日）14:00 - 16:00



実施人数 定員 10 名（最少催行人数 6 名）
開催場所 OKEIKO cafe　藤枝 1-3-7
参加料金 1,500 円（珈琲・おやつ・絵馬代含む）
備　考 駐車場あり／中部国道線「勝草橋」徒歩 1 分／荒天の場合は内容を一部変更し開催／絵手紙を書いた絵馬は、参拝時に奉納、ご自宅に持ち帰る、または切手を貼って葉書として送ることもできます。

【案内人】日本絵手紙協会公認講師：甲斐節子

今年は申年。「猿（えん）」のご「縁（えん）」がたくさんありますように。
『下手でいい、下手がいい』の「小池邦夫」先生の絵手紙を学んで 20 年。志太地域で行われる先生の講演会情報もあります。お気軽にお問合せください。

【お申込み先】 甲斐節子　☎054-643-2661（1週間前まで）

54 綴葉装（てつようそう）の御朱印帳づくり



「綴葉装（てつようそう）」聞き慣れない名前かもしれませんが、平安朝から中世にかけて、貴族の間で用いられていた糸綴じの装丁法です。開きやすく、読みやすく、書きやすい、という優れた特徴がありますが、現代では使われることがなく、まさに消えようとしている技法のひとつです。

今回は御朱印帳としても使えるように、用紙は厚手の紙を使い、表紙は友禅和紙で仕上げます。

装丁の歴史を学びながら、あなただけの御朱印帳をつくってみませんか？



4/23（土）、**5/28**（土）10:00-12:00

実施人数 定員 15 名（最少催行人数 5 名）
開催場所 家具ショップ baseS（バーズ）　岡部町殿 528
参加料金 2,000 円
備　考 駐車場あり／朝比奈線「殿橋」徒歩 1 分

【案内人】折金紀男（おりがね のりお）

ＮＨＫテレビ「おしゃれ工房」の講師を務め、現在 SBS 学苑で「装丁講座」をもつ。装丁指導の他に古くて貴重な本の修理も多々手がけている。代表作に吉田知子の「直筆原稿本『無明長夜』」（芥川賞受賞作）がある。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は baseS　☎ 054-648-3113 (1 週間前まで)





環

地域環境の大切さに気づく

私たちをとりまく地球環境と生態系
いのちの循環　有機的なつながり
地球＝地域　人と人　多様性
そんな気づきが生まれる時間を過ごしませんか

55 見つけよう！樹の目線で見る新しい景色

樹と共に過ごす時間は優しい気持ちになります。大きな樹の鼓動や温もりを感じてみませんか？
ロープ1本で登るツリークライミングは、1歩ずつ歩いて登る様な木登り。登る度に少しずつ景色が変わっていきます。
ロープワークを活用し、自分のペースで安全に行きたいところまで行くことが出来るので、お子さんにも安心。
大樹が届ける素敵な景色に、自分自身でたどり着いてください。自分の力で登った樹上からの景色は格別です！

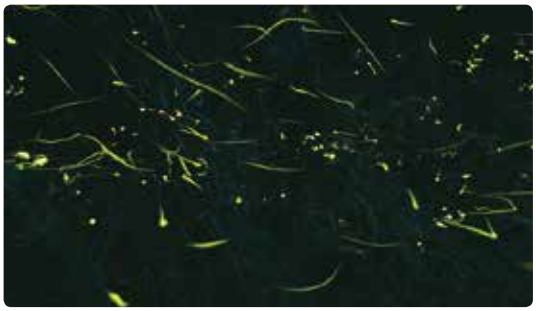
① 4/24（日）、**5/22**（日）、**② 5/8**（日）　10:30-12:00　13:30-15:00



実施人数　定員 13 名（最少催行人数 5 名）
開催場所　①　金比羅山　河川敷広場　志太 3 丁目金比羅山付近
②　蓮華寺池公園　青年の森　若王子 474-1
参加料金　2,000 円
備　　考　駐車場あり（4/24 のみ有料）／①中部国道線「勝草橋」徒歩 3 分②中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 15 分／持ち物：帽子またはバンダナ、滑り止め付き手袋、動きやすい服装／6 才以上／雨天中止（前日 18 時判断）

【案内人】ツリークライミング® ファシリテーター　望月 治
普段の庭師という仕事の中でたどり着いた、最も安全な木登り方法がツリークライミングでした。〝登る時の 3 つの約束〟を守って、手品の様な木登りを体験しませんか？個性豊かなスタッフがみなさまをお待ちしています！

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
『自然体験活動』響樹　☎ 054-639-1966（10:00 ～ 14:00　3 日前まで）



56 ほたる乱舞×ジビエ料理！幻想的な光のガイドツアー

藤枝市街地から車で15分。自然のホタルが生息する秘密のホットスポット『葉梨西北地区』。川沿い1キロ以上に並ぶ竹灯籠とホタルの幻想的な光の共演。ツアーの前に腹ごしらえ。同じく自然のホタルが生息する井川地区から助っ人を招き、両地区のジビエ料理の食べ比べ。ホタルが繋ぐ里山の連携。味の違いを堪能した後はいよいよガイドツアーへ出発！目で見て、耳で聞き、肌で感じる。日常では味わえない体験とお金には代えられない価値が眠る西北地区を一緒に歩きましょう！



5/21（土）、**5/22**（日）18:00-20:00

実施人数 定員 30 名（最少催行人数 10 名）
集合場所 白ふじの里　北方 481-1
参加料金 500 円
備　　考 駐車場あり／葉梨線「三ツ石」徒歩 15 分／必ず運動靴でご参加ください／年少以上／雨天中止

【案内人】白ふじの里実行委員会：丸山 穣、大場常仁

地元のホタルを知り尽くしたガイドが秘密のスポットをご案内します！

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
蓮久寺　☎054-638-3803（1週間前まで）



58 親子わんぱくトレッキング！里山での絶景ランチタイム！

親子で過ごすわんぱくな1日。派手さはないが風情がある。葉梨西北地区にひっそりと流れ静かに落ちる7つの滝。そんな白藤の滝を1時間ほどのトレッキングツアーで巡ります。里山を歩き、滝のシャワーで遊び、登りきった先には駿河湾が臨める絶景が。ここで地元の食材を使った『絶景ランチタイム』。自然たっぷりなフィールドで、親子で楽しみ過ごす時間は、記憶に残る特別な体験になることでしょう。当日は水に濡れますので必ず着替えやタオルをお持ちください。



5/15（日）10:00-13:00

実施人数 定員 30 名（最少催行人数 10 名）
集合場所 白藤の滝　北方 323 付近
参加料金 大人 1,000 円　子ども 500 円（高校生以下）
備　　考 駐車場あり／葉梨線「三ツ石」徒歩 15 分／トレッキングは 2 キロ程度です／小学生以上／持ち物：着替え、タオル、必ず運動靴での参加／雨天中止

【案内人】蛍笑：大場常仁、丸山 穣

地元の山の達人が安全第一でご案内します！
初めての方でも気軽にご参加ください！

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
蓮久寺　☎054-638-3803（1週間前まで）



57 「棉（わた）」の種蒔きから始めて、楽しさを創る「楽創」スローライフ入門

私たちにとって大切な『衣食住』は、遠い昔から手仕事により受け継がれてきました。楽しさを創る「楽創（らくそう）」を体感してスローライフを始めませんか？「楽創倶楽部」は山に囲まれた静かな場所にある古民家。まずは古民家の畑で種蒔き作業。その後は、種取り、糸紡ぎまで「棉」の体験をします。体験後は羽釜で炊いたご飯のおにぎりと野菜スープのお昼ごはんでのんびり。古民家で、棉について学び、昔ながらの『衣食住』を体験しましょう。



5/8（日）10:30-14:30

実施人数 定員 50 名（最少催行人数 10 名）
開催場所 楽創倶楽部　谷稲葉 1554
参加料金 大人 1,000 円　小学生 500 円　幼児以下無料
備　　考 駐車場あり／志太温泉線「谷稲葉入口」徒歩約 20 分／帽子・軍手・水筒・マイはし・お椀・お皿（雨天時は雨具・着替え）／小雨決行・荒天中止（中止の場合は連絡）

【案内人】「楽創倶楽部」青木
日本各地の古民家を修復し、木工などの仕事繋がりの仲間と共に「楽創倶楽部」を設立。多様な文化交流の場を提供しつつ、自然と人との心地よい関係を深めたいと老若男女を問わずさまざまな活動を支えます。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
秋田みゆき　☎080-5290-4824（午前のみ　1週間前まで）



59 第1回　移住者のおうちde相談会 田舎暮らしの心得を実践者から学ぶ！

「将来の夢は田舎で暮らすこと！」「子育てするなら自然豊かな里山がいい！」そんな『夢』はありませんか？藤枝市の中山間地域の中でも移住者に大人気の瀬戸谷エリア。この地で実際に田舎暮らしの『夢』を叶えた移住者が、1日限定の〝移住相談会〟を開催。移住者の暮らしに触れ、実際に話を聞くことで、田舎暮らしがグッと身近に感じられるはず。あなたの『夢』を実現するために、今できることを、一緒に考えましょう！



5/29（日）9:00-12:00

実施人数 定員 5 組（最少催行人数 1 組）
集合場所 藤の瀬会館　本郷 876
参加料金 無料（中山間地域への移住を考えている家族限定）
備　　考 駐車場あり／藤枝駅ゆらく線「瀬戸谷小学校前」徒歩 2 分

【案内人】谷口ジョイ
東京都出身。都会での子育てに疑問を持ち、「子育てするなら田舎で」という強い希望を持ち、藤枝市に移住。7 年間の市街地暮らしを経て、市が主催した移住体験ツアーの参加をきっかけに、夢の「せとや暮らし」を実現。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
中山間地域活性化推進室　☎ 054-639-0120（1 日前まで）

60 鮮やかな土地の恵みをいただきます スイートベジタブルプレート



藤枝には有機無農薬で環境に配慮したおいしいお野菜をつくっている農家さんがいます。さらには、その野菜の素材の味を上手に引き出し、アレンジするナチュラルフードコーディネーターもいます。今回は『野菜生産者の井口彩園』のお野菜を『すろーカフェモミの木』が『おんぱく限定スイーツプレート』にアレンジ。野菜本来のおいしさや、色や形の美しさ、『野菜のつくり手』の想いや愛情を、『料理のつくり手』の技を通して感じ、素敵なカフェタイムを過ごしませんか？

4/27（水）、**4/28**（木）、**5/19**（木）、**5/20**（金）、**6/2**（木）、**6/3**（金）
15:00-17:00 内のお好きな時間



実施人数 定員 8 名（最少催行人数 4 名）
開催場所 すろー cafe モミの木　志太 1-6-7
参加料金 1,600 円（自分でつくれる季節野菜のピクルスキットのお土産付き）
備　　考 駐車場あり／中部国道線「志太温泉入口」徒歩 5 分／開催期間中には井口さんから直接野菜づくりのお話が聞けるかも !?

【案内人】すろー cafe モミの木店長：高橋由佳
安心した食材を使って身体に優しいお料理、スイーツをご提供しています。今回は農家さんのお野菜を使ったスイーツプレートをお楽しみいただきます。お楽しみください。

【お申込み先】 モミの木　☎ 054-645-2723（3 日前まで）

61 田んぼとご飯から思考してみるコト 稲作農家・松下×米店・長坂



「日本一の稲オタク」とされる稲作農家・松下明弘と、「田んぼからお茶碗まで」と熱弁する米屋・長坂潔暁がお送りするトークライブ。稲作農家・松下のさまざまな経験に裏打ちされた知識や技術。それによって得られた見識は、スーパーテレオタイプな有機農業者のものではなく、自分で考え続け実践し続けることで見えてきた本質がある。農業だけではない、あらゆる分野の人が楽しみながら学べるトークライブ。トークライブ後は松下さんによって育成された「巨大胚芽米カミアカリ」を試食。



6/3（金）17:00-20:00（18:00 ～トーク）
実施人数 定員 20 名（最少催行人数 10 名）
開催場所 松下さんの田んぼ　青南町 4-15-6
参加料金 1,500 円（カミアカリ試食付き）
備　　考 駐車場あり／藤枝駅善左衛門線「ふれあい広場」徒歩 8 分

【案内人】松下明弘、長坂潔暁
松下明弘：稲作農家。全国ではじめて酒米「山田錦」の有機・無農薬栽培に成功。自他ともに認める「日本一の稲オタク」／長坂潔暁：武蔵野美術大学卒。四代目安東米店店主。「田んぼからお茶碗までの米のすべてを知りたい」とのめり込む日々を送る。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おんぱく事務局　☎ 070-5332-3955（1 週間前まで）

62 お米のオーナー募集 種から育ててみませんか？



毎日何気なく食べているご飯。春には、種としてお米を蒔き、夏に青々と育った稲は、秋を迎えると頭を垂れるほどに実ります。そのお米がまた来年の種になります。『お米からお米ができるサイクル』を、半年かけて若手農家と一緒に学びましょう。まずは田んぼの一角に種を蒔き、その後、田植え、草取り、稲刈りと続く全 5 回のプログラム。11 月には、羽釜で炊いたおいしいご飯をみなさんと味わいます。自然の恵み、お米の物語、農家の想いを感じてください。

5/15（日）、**6/12**（日）、**7/31**（日）、**10/2**（日）、**11/13**（日）13:00-15:00



実施人数 定員 30 名（最少催行人数 5 名）
集合場所 西北ふれあい広場　北方 544
参加料金 大人（高校生以上）4,000 円　子供（小・中学生）2,000 円
（家族の場合は最大で 10,000 円）※全 5 回の金額
備　　考 駐車場あり／葉梨線「山寺入口」徒歩 2 分／全 5 回のプログラムです／タオル、長靴、飲み物、汚れてもよい服装／保護者同伴なら何歳でも可／雨天順延（前日に連絡します）

【案内人】山口文隆
藤枝市で、農薬と化学肥料を使わず、野菜とお米を育てています。育てた旬の野菜を、自ら定期宅配し、お客さんと顔の見える関係を大切にしています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
山口文隆　☎ 090-6233-0992（3 日前まで）

63 世界の日常生活を変える グアテマラ手仕事・現地レポート



「グアテマラ先住民による手仕事から、いかにして、人と自然が共存できる日常生活を創り出せるか？」『手仕事×食×旅』を通じ地球と共に生きるこころ豊かな日常生活を目指す「office SABASABA」。今回は現在取り組んでいる中米グアテマラでのモノづくり、コトづくりの現地リポートと今後のビジョンを初めてお伝えします。癒しの空間「喫茶 La Paix」にて、数々のエピソードも交えてお話しする予定ですが、全て語り尽せるかどうか？今から不安です。

5/14（土）、**6/5**（日）10:00-12:00



実施人数 定員 8 名（最少催行人数 3 名）
開催場所 喫茶 La Paix（ラペ）　前島 2-29-10-2
参加料金 5,000 円
（最高品質のグアテマラコーヒー、お菓子、手織りマフラー付き）
備　　考 駐車場あり／ JR 藤枝駅南口徒歩 10 分／
12:00 ～ 18:00 の時間帯で展示販売も行います。

【案内人】office SABASABA 代表：實石知之
藤枝サッカーで培った機動力と好奇心で、北はアラスカ・南はチリのパタゴニアまで縦横無尽。キューバダンサー、大手広告代理店トップ営業を経て、2014 年 office SABASABA を設立。バッグをつくり、お米もつくる。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
實石知之　☎ 080-1554-8012（1 週間前まで）

64 地球をまなぶ　地域でまなぶ 「いのちの楽校」開校！



山間部をフィールドに、みんなで考える楽しい授業が始まります。語りや音楽を体感する「音」の授業。「衣」を考える糸紡ぎワークショップ。森のいのちがお肉になるまでを体感する「食」の授業。自然農のことを知る「農」の授業など。一日にいくつもの授業が開催されます。また、会場では身体と地球に良いものを集めたマルシェも同時開催。山・森・農がつながるライフスタイルを知り、地球と地域と向かい合う『いのちの楽校』。芝生の上で楽しもう！NO・65同時開催。

5/29（日）9:00-16:00



実施人数　授業ごとに異なります。（詳細はおんぱく web へ）
開催場所　びく石ふれあい広場　瀬戸ノ谷 5646
参加料金　授業ごとに異なります。（詳細はおんぱく web へ）
備　　考　駐車場あり（乗り合わせ歓迎）／大久保上滝沢線「びく石ふれあい広場前」徒歩３分／詳細は WEB をご覧ください／マルシェは当日参加できます。授業も空きがあれば当日参加できるものもあります。詳細は web をご覧ください／雨天時は内容を変更し開催

【案内人】いのちの楽校
今回の開催のために集まったのは、ゆるびく村のカレー屋さん amandon のオーナーを筆頭に、いのちの楽校のコンセプトや開催に共感したメンバー。ヨガ講師や癒やしサロンオーナーなどさまざまな職種の、スローに生きてる仲間達です。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト（1 週間前まで）

66 簡単！　一緒につくろう！ ジビエ料理に初挑戦！



「ジビエ」とは狩猟により捕獲された「野生鳥獣の肉」を意味するフランス語。藤枝市では野生動物による農作物への被害が多いことを知っていますか？　今回のプログラムでは、そんな野生動物が「ジビエ料理」として食用になるまでをみなさんの質問に答えながら紹介します。一緒に楽しく学び、ジビエ料理をつくってみませんか？適切な処理を行えば、やわらかく、おいしくいただけます。「害獣」といわれるイノシシやシカを「地域の恵み」として、ハンバーグにして食べてみましょう。

4/24（日）、**5/15**（日）、**5/22**（日）、**5/29**（日）10:30-13:00



実施人数　定員８名（最少催行人数２名）
開催場所　尾州真味屋総本舗　緑町 2-2-21
参加料金　1,000 円
備　　考　駐車場あり／志太温泉線「藤枝市役所前」徒歩 15 分／つくるものはイノシシハンバーグ、シカハンバーグ（サラダ・スープ・ピタパン・お土産付）／５才から

【案内人】真味屋 恵美
家庭でつくれる料理をテーマにシカ肉料理から始まり、ジビエ料理歴９年目。
現在は、１人でも多くの人に食べてもらいたいと地元藤枝産イノシシ料理を研究中。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
真味屋　☎ 054-631-7624（1 週間前まで）



65 アウトドアにも最適!? 自分でつくるソーラーモバイルチャージャー



電気のない生活を想像したことはありますか？　照明やテレビ、冷蔵庫にエアコンさまざまなものがスイッチひとつで動き、私たちは豊かな生活がおくれています。普段何気なく使っている電気について、もう一度考えてみましょう。家電製品をコンセントに挿した先では、どんなふうに電気がつくられているのかをお話ししながら、実際にみなさんで電気をつくり、身近なものから動かしてみましょう。「目指せ！　一家丸ごと電気の自給自足！」プログラムNO・64「いのちの楽校」と同時開催！

5/29（日）13:00-16:00



実施人数　定員６名（最少催行人数１名）
開催場所　びく石ふれあい広場付近　瀬戸ノ谷 5639
参加料金　6,000 円
備　　考　駐車場あり／大久保上滝沢線「びく石ふれあい広場前」徒歩３分

【案内人】地域おこし協力隊：新村卓也
フリーランス音響エンジニアであり、昨年９月より、藤枝市地域おこし協力隊として活動しています。自分でつくった電気で音楽をかけるといつもより良い音が鳴ることを知り、自分でつくる電気の楽しさに目覚めました。現在電気の自給自足を目指しています。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト（1 週間前まで）



美 身体も心も美しく

身体を整える　健康プログラム
心くすぐる　美プログラム
身体も心もリフレッシュして美しく
〝私〟を整える時間を過ごしませんか

67 花・緑・池のほとりで朝ヨガ体験

藤枝市民なら訪れたことのある蓮華寺池公園のほとりで、春のそよ風と花々に囲まれながら朝ヨガで1日を始めてみませんか？　日常生活では外にばかり向きがちな意識を、マットの上では自分の内側へ向けていきます。まずは深い呼吸やポーズをとりながら、今の自分の心と体の声を感じることから始めてみましょう♪　朝の心地良い空気に触れ、ほぐれた心と体に映る帰り道の景色はきっといつもと違って見えるはず！　ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただけます。

4/24（日）、**5/1**（日）、**5/8**（日）、**5/15**（日）、
5/22（日）、**5/29**（日）、**6/5**（日）**7:00-8:30（レッスン時間は 60 分）**



実施人数　定員 8 名（最少催行人数 3 名）
開催場所　蓮華寺池公園　ボート乗り場桟橋付近　若王子 705-2
参加料金　1,500 円
備　　考　駐車場あり（4/24、5/1 は有料）／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 10 分／持ち物：フェイスタオル、飲み物、ヨガマット（レンタルあり）／雨天中止（前日判断）

【案内人】寺島祥子
藤枝市のリラクゼーションサロン　イアルノに勤務。セラピストとヨガインストラクターをしながら、体を自ら動かしてあげること、誰かに触れてもらうことの両面からストレスや疲れとの向き合い方を考え活動中。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
寺島祥子　☎090-9908-1760　（1週間前まで）

68 これであなたも『大人浴衣美人』自分で着られる1日集中講座



友達や彼との夏のお出かけ。花火・お祭り・お食事・飲み会・女子会も、もしも浴衣で行ったらいつもとちょっと違う!? 今年は浴衣を自分で着られるようになってみませんか？ 着方や畳み方だけでなく、立ち居振る舞い、お食事の時の美しい仕草まで、『大人浴衣美人』になるためのノウハウを1日で学べる集中講座。資料付きだから、家に帰っても復習&実践ができます。

今年の夏は何かが違う？ 何かが変わる？ 浴衣があなたの魅力をより一層引き出してくれるはず！

6/4（土）9:15-15:00



実施人数 定員15名（最少催行人数7名）
開催場所 熊谷山蓮生寺　本町1-3-31
参加料金 5,000円（着付け指導付き浴衣講座・あずまそランチ）
備　考 駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分／講座内容・持ち物などの詳細は、おんぱく Web サイトよりご確認ください。

【案内人】SEEDS OF HAPPINESS（しずハピ）ウェディング&イベントプランナー：成瀬みなみ
着付け師の資格を持った、フリーのウェディング&イベントプランナーです。
「ライフスタイルは何歳（いくつ）になっても変えられる」を合言葉に、笑顔で幸せ溢れる《 自分らしいライフスタイル 》づくりを目指し応援しています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おんぱく事務局　☎070-5332-3955（1 週間前まで）

70 お寺で足つぼ講座 ～自分を見つめる時間～



藤枝市を一望できる1300年の歴史をもつ清水寺でセルフメンテナンス術を学びます。風に揺れる木々の中、心と身体に耳を澄ませ、自分を整えませんか？

今回は日常ですぐに使えるセルフケア講座。足つぼにたっぷりと時間をかけ、内臓を活性化し、身体と心をほぐしていきます。お昼には薬膳ごはん、休憩には薬草茶をご用意。

『心、体、食』のバランスが整う極上のお寺時間を提供します。自分を知り、受け入れ、新しいステップへ進みましょう。

5/29（日）、**5/30**（月）10:00-13:00



実施人数 定員15名（最少催行人数5名）
開催場所 清水寺・大師堂　原6-1
参加料金 4,700円（ご予約より1週間でお振込み又は、サロンに代金をお持ちください。予約時にご案内いたします。）
備　考 駐車場あり／志太温泉線「清水山入口」徒歩30分／持ち物：筆記具、ヨガマット or バスタオル、水筒、横になる時に掛けるブランケット

【案内人】イアルノ　リラクゼーションサロン：Akiko Nasuno
トータルエステサロン勤務後、街中や山中各地でサロンを営み、セラピスト暦11年。バランスを大切にするサロンケアでは、イアルノ独自のストレッチや呼吸法を取り入れた施術をしており、セラピストスクールも主宰しています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
イアルノ　☎090-4193-2111（1週間前まで）

69 藤枝美人は「香り美人」藤枝の香りで香水つくり



素敵な香りのする女性は魅力的。アロマ100%のみでつくる香水であなたの魅力を引き出しませんか？ 藤枝をイメージした5種類の香りからお気に入りの香りを選びご自身でブレンド。まるで気分は調香師。舞台は歴史感じる大旅籠柏屋。香りと共にロマン溢れる時間は、あなたに極上の癒しを届けてくれるでしょう。

また当日は、世界初の緑茶から抽出した本物の緑茶アロマの香りをお楽しみいただけます。魔法の香水であなたも香り美人になりませんか？

4/23（土）、**5/11**（水）、**5/22**（日）10:30-12:00　13:30-15:00



実施人数 定員4名（最少催行人数1名）
開催場所 岡部宿大旅籠柏屋内　物産館「かしばや」岡部町岡部817
参加料金 4,500円
備　考 駐車場あり／中部国道線「岡部宿柏屋前」徒歩1分／持ち物：筆記用具

【案内人】アロマバルファニスト：永田みか
香りの素晴らしさを多くの人にお伝えしたい。保育士・主婦・介護士・アロマセラピスト・講座講師の経験を通し、幅広い世代とのふれあいで得た心の学びを素に香りをつくり、皆様の『素敵』をサポートしています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おんぱく事務局　☎070-5332-3955（1 週間前まで）

71 フェルデンクライス体験in清水寺 気づくだけで自然に身体が整う!?



フェルデンクライスメソッド??これは言われるがままにゆったりと身体を動かすだけの、とてもシンプルなメソッドなんです。

身体の声に耳を傾けていろいろな動きを試しているうちに、不要な緊張や動きの癖が手放され『自分にとって心地よく、効率的な動き方』を脳に気づかせることができます。気づくだけで自然と身体が整う、ちょっと不思議なレッスンを体験しませんか。

清水寺の静かな空間で、自分と向き合う穏やかな時間をすごしましょう！

5/15（日）、**5/19**（木）10:00-12:00



実施人数 定員10名（最少催行人数3名）
開催場所 清水寺・大師堂　原6-1
参加料金 3,000円（身体に優しいお菓子・飲み物付き）
備　考 駐車場あり／志太温泉線「清水山入口」徒歩30分／持ち物：タオル、動きやすい服装

【案内人】井上幸子（国際公認フェルデンクライス講師、理学療法士）
理学療法士。リハビリに携わるなかでフェルデンクライスメソッドと出会う。「矯正ではなく、その人自身が持っている本来の力を引き出す」メソッドに惹かれ、国際資格を取得。志太エリアを中心に、一般の方やセラピストへ向けてレッスンを行っている。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
井上幸子　☎090-9120-3209（1週間前まで）

72 寺とヨガと珈琲と極上コラボ開催



樹齢750年の大きな松がそびえ立つ厳かなお寺、初めての方にも心地よいヨガ、丁寧にドリップする自家焙煎珈琲……とびきりのアイテムをご用意しました。広々とした空間でリラックスしたあとは、松浦さんの淹れる薫り高い一杯をお楽しみください。なお当日は、志太地区にあるコーヒーへのこだわり溢れるお店のショップカードをご用意しています。お手に取って、ぜひお出かけください。日常をしばし離れ、ゆったりとした時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。

4/23（土）、**5/21**（土）14:00-16:00



実施人数 定員30名（最少催行人数15名）
開催場所 大慶寺　藤枝4-2-7
参加料金 3,000円（コーヒー焼き菓子付き）
備　考 駐車場あり／中部国道線「千才」徒歩3分／持ち物：ヨガマットまたは大判バスタオル、飲み物

【案内人】松浦一樹、寺田妃左子
松浦一樹：今年3月、蓮華寺ポート乗り場前に「マツウラコーヒー」をオープン。手網焙煎と丁寧なハンドドリップが信条。／寺田妃左子：スタジオSAKALA代表。レッスン、サークル、イベント活動のほか東日本大震災のチャリティーエアロを開催。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式webサイト 又は おんぱく事務局　☎070-5332-3955（3日前まで）

73 日常に花で彩りを ハンギングバスケットつくり



春は花が一番きれいに咲く季節！ハンギングバスケットは空中花壇とも呼ばれ、省スペースで好きな場所に設置ができる花飾り。今回はハンギングバスケットづくりの名人が、花の選び方、配色の決め方、飾り方、魅せ方、そして管理の仕方までさまざまなコツを伝授します。一度覚えれば誰でも簡単にでき、季節の花を入れ替えれば1年を通じて楽しめます。当日つくった作品はもちろんお持ち帰りいただけます。きれいな花に囲まれて、生活を華やかに彩ってみませんか？

4/24（日）、**4/28**（木）、**5/17**（火）、**5/28**（土）13:00-14:00



実施人数 定員5名（最少催行人数1名）
開催場所 マスダグリーン　清里1-1-1　ベルカント内
参加料金 3,500円
備　考 駐車場あり／五十海大住線「清里南」徒歩1分／持ち物：エプロン・手袋（なくても結構です）

【案内人】ハンギングバスケットマスター：増田和彦、増田弘美
英国王立園芸協会・日本ハンギングバスケット協会認定マスター及び日本園芸普及協会認定グリーンアドバイザー・ふじのくに花の都しずおかアドバイザーの2人がレクチャーします。地域に密着した提案型の寄せ植え専門店を目指しています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式webサイト 又は 増田和彦　☎090-2924-8688（開催前日まで）

74 新設のれんげじスマイルホールで ボクシングエクササイズ&ヨガ



藤枝市民の憩いの場となっている蓮華寺池公園に新設された、れんげじスマイルホールで運動&リラックスをしませんか？格闘技系レッスンとヨガでストレス発散！心身ともにリラックスしましょう。フィットネスクラブ・ティップネス藤枝店でインストラクターをしている岩崎智優が基本から丁寧に説明しますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。参加されたみなさまには、後日ご利用いただけるティップネス藤枝店の1日体験利用券（3240円相当）をプレゼント！

4/25（月）、**5/2**（月）、**5/16**（月）、**5/30**（月）10:30-11:30



実施人数 定員50名（最少催行人数5名）
開催場所 れんげじスマイルホール　本町1-2-1
参加料金 500円
備　考 駐車場あり（4/25、5/2は有料）／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分／持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物、運動できる服装

【案内人】岩崎智優
駅南のフィットネスクラブ・ティップネス藤枝店でエアロビクス、ヨガ、格闘技系レッスンなど色々なレッスンを担当してます。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式webサイト 又は おんぱく事務局　☎070-5332-3955（3日前まで）

75 声楽&ジャズ　温故知新 LIVE@木造茶工場



〝藤枝おんぱく2016〟パンフレットで表紙モデルを勤めた宮下彩と彩乃がお送りする魅力的な時間。普段はボーカリストとして活動をしている彼女たちが、70年以上前に建てられた雰囲気のある旧木造茶工場を会場に、ライブを開催！藤枝おんぱくのコンセプトである『温故知新』をテーマに、古き良きスタンダードなナンバーを声楽からジャズまで幅広いジャンルでお届けします。どなたでもお楽しみいただけますので、ご来場お待ちしています。

5/22（日）13:30-15:00



実施人数 定員100名（最少催行人数30名）
開催場所 株式会社一言旧茶工場　茶町1-1-4
参加料金 1,500円（高校生500円、中学生以下無料）
備　考 駐車場あり（40台弱／マルサン杉山茶園　茶町1-11-6）／中部国道線「勝草橋」徒歩5分／一言さんのお茶のフリードリンクあり

【案内人】宮下彩、彩乃
宮下 彩：愛知県立芸術大学音楽学部音楽学科声楽専攻卒業。ボーカルグループ「ソット ヴォーチェ」に所属
彩乃：ボイストレーナー・モデル・ジャズボーカルとして活動中

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式webサイト（1週間前まで）

76 ママ・パパ・家族一緒に学ぼう♪ 薬草オイルベビマ&おさかな会席



インド発祥のアーユルヴェーダ式ベビーマッサージを体験しませんか？ かわいいベビーの頭のてっぺんからおしりの穴までマッサージしちゃいます。対象は生後1ヶ月～12ヶ月くらいまでのベビーと保護者。

マッサージ後は、魚の目利きなら藤枝一といわれる「魚時会館おさかな亭」の新鮮なお魚を使った『特製ランチ会席』に舌つづみ！

4000組以上を指導してきた食育指導士でもあるセラピストが食の大切さもお教えします。至福のひとときをどうぞ♪

5/8（日）、**5/9**（月）、**5/10**（火）、**5/11**（水）10:00-13:30



実施人数 定員 10 組（最少催行人数 2 組）
開催場所 魚時会館おさかな亭 2 階　駅前 2-7-2
参加料金 ママ＆ベビー 5,000 円
（同伴大人 +2,500 円、お子様ランチ +1,000 円））
備　考 駐車場あり（有料）／藤枝駅北口徒歩 4 分／持ち物：バスタオル、レジャーシート、プラスチック皿、水分・オムツ・授乳ケープなどのお出かけセット、必要なら離乳食／1 ヶ月 -12 ヶ月くらいまでのベビーと保護者対象、汚れてもよい服装でお越しください。

【案内人】 ベビマ・食育・サロン『MERGE』三輪早苗、「魚時会館おさかな亭」石上真理子
三輪早苗：アーユルヴェーダ式ベビー＆キッズセラピスト / 食育指導士。3500 年前から伝わる方法で手づくりした薬草オイルを使って指導します。
石上真理子：創業 85 年の「魚時会館おさかな亭」を盛り上げる若女将。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
三輪早苗　☎090-3583-3700（2 日前まで）

77 藤枝の名所 玉露の里で フォトウェディング



藤枝の名所「玉露の里」で、写真だけの結婚式をしませんか？

近年、結婚しても結婚式を挙げないという選択が増えている中、写真だけは残したいと考えている方が少なくありません。

そこで「めぐみウェディング」では、せっかくなら雰囲気の良い場所で大切なお写真を撮っていただきたいと考え、このたび玉露の里でのフォト婚をご提案いたします。風情ある茶室での撮影は、幸せいっぱいのおふたりの気持ちがグッと高まるはず。思い出に残る写真をこの機会にぜひ。



4/23（土）～**6/5**（日）9:00-17:00 のうち 5 時間

実施人数 定員 3 組（最少催行人数 1 組）
開催場所 玉露の里　岡部町新舟 1214-3
参加料金 79,800 円（土日・祝日は +10,800 円）
備　考 駐車場あり／朝比奈線「玉露の里」徒歩 1 分／申込み後、事前打ち合わせを行います。詳細はお問合せください。

【案内人】 めぐみウェディング：寺坂恵（ウェディングプランナー、（株）日本ブライダル連盟、（一社）日本仲人婚活支援協会）
藤枝市にあるウェディングプロデュース会社「めぐみウェディング」です。海外挙式後のお披露目パーティや、出産後のパパママ婚、再婚など、レストランを貸し切っての結婚式を企画。おふたりの負担額が 20 万円でできる会費婚が人気です。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
めぐみウェディング　☎054-645-3108（4/26-5/15）





歩 藤枝をまちあるく

視点が変わると　新しい景色が見える
あるくテンポでまちを楽しむ
藤枝を知る達人たちと一緒に
まちの物語に出会いに行きませんか

78 由緒ある寺で着付体験＆ミニ講座 蓮華寺池公園へ「藤の花さんぽ」

アンティーク着物を着てみませんか？　八百年の歴史ある「蓮生寺」にて、ベテラン着付師による着付け体験です。さらに着物の成り立ちやマナーを学べるミニ講座付き。そして会場である「蓮生寺縁起」もうかがいます。記念撮影をしたら、藤まつりで賑わう蓮華寺池公園に向かって「藤の花さんぽ」を楽しみましょう。その後は、フリータイム。ランチマップを片手にお茶やランチを楽しむもよし、公園でお弁当を広げるもよし…。最後は再びお寺に戻り、着替えて着物の畳み方まで習います。



4/23（土）9:30-15:00

実施人数　定員 10 名（最少催行人数 8 名）
集合場所　熊谷山蓮生寺　本町 1-3-31
参加料金　6,000 円（着物レンタル・着付け・記念写真代込み）
備　　考　駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩5分／事前に公式webサイトから希望する着物を第2希望まで選んでいただくシステムです。当日の持ち物もご確認ください。ご覧になれない方は、電話にてお問合せください。／雨天時対応　内容を一部変更し開催

【案内人】着付師：別府則子　和裁士：杉山さえ子
「庫流・別府則子教室」を主宰。器具を使わずに紐だけでできる着付けを指導。出張着付けも対応します。／「和裁工房杉山」「国家検定一級技能士」子どもから大人まで和服全般の仕立て、お譲り着物の直し、浴衣の手縫い教室もやっています。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
和裁工房杉山　☎090-8676-5191　8:00-21:00 にお願いします（1 週間前まで）



79 藤枝宿の「そうだったのか」謎どころ巡り

藤枝は、「伝馬」が上下ふたつある、とても珍しい宿場です。過去のプログラムでは、主に藤枝宿の西半分、勝草橋のある栄から長楽寺までをご案内しました。今回は、長楽寺から東側、白子、岡出山、市部、下伝馬、左車の路地、社寺、名所、名跡、老舗、常夜燈、文学舞台、かつての○○跡、今も残る伝説の場所といった、謎の多い迷いそうな場所を巡ります。また、歴史的遺産だけではなく、街角のちょっとした名物なども楽しめるプログラムとなっています。

5/8（日）13:00-17:00



実施人数 定員 15 名（最少催行人数 10 名）
集合場所 蓮生寺門前常夜燈前　本町 1-4-30
参加料金 2,000 円（資料代・喫茶代含む）
備　考 駐車場あり（蓮華寺池公園などの駐車場などをご利用ください）／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／小雨決行（コース変更あり／大雨中止の場合 9:00 までに連絡します）服装：歩きやすい服装／歩行距離約 5km。喫茶休憩あり／昼食を済ませてご参加ください。

【案内人】地域情報紙むるぶ編集長：小嶋良之
藤枝・焼津の地域情報紙「むるぶ」の編集長をしています。むるぶの「そこ知り志太物語」「新名物探訪」「見開き特集」で地域の人物や事物の紹介など歴史探訪、地域資源の発掘を行っています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト（1 週間前まで）



81 みちくさ探偵の日常 2016「志し太く今日も歩いてます」

藤枝宿場町ミステリーツアー。事件簿白子編。と続いた「みちくさ探偵」まち歩きシリーズ第三弾！　今回で探偵はファーストシーズンが終了。そこでこれまでに問合せが多かった「どんな場所で何を思い、どの様に歩いているの？」この質問に答えるべく最近気になる 4 か所を日替りで巡ります。全て参加でみちくさ探偵の称号が付いてくる迷惑極まりないツアー。実際に何処を歩くのか？　タイトルどおり大きく出ましたよ。今回は「志太」です！　詳細はおんぱくｗｅｂに掲載しますので観てください。

4/30（土）、**5/7**（土）、**5/14**（土）、**5/21**（土）　午前の回 9:00-12:00　午後の回 13:30-16:30



実施人数 定員各回 20 名（最少催行人数各回 5 名）
集合場所 藤枝駅改札前　駅前 1-1-1（くわしくはメールにて連絡いたします）
参加料金 1,500 円　中学生 1,000 円　それ以下無料（大人同伴に限る）
備　考 駐車場あり（有料駐車場）／動きやすい服装必須。約 7km を 2 時間 30 分程で歩きます。途中休憩アリ。／荒天中止（中止の場合は前日に連絡いたします）／対象年齢：小学生以上（大人同伴の場合はこの限りでない）／外国人対応（カタコト英語と気持ち）

【案内人】みちくさ探偵
増田あきら 1972 年島田生まれ 空間設計・デザイナー／ノーテーションカルトグラファー
趣味：路上観察／無人販売小屋研究／迷店探訪／まち歩き／みちくさ

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
メール　spec414@me.com（3 日前まで）



82 グローバル&ローカル都市藤枝で国際交流体験してみませんか？

国際交流師 Ｈｉｒｏが手がける ＯｎｅＤａｙ 国際交流体験。主に静岡市内の日本語学校で日本語を勉強している東南アジアの方々と、新緑で彩られた蓮華寺池公園を散策しましょう。心も身体も温まったら、藤枝茶町を目指して歩き、藤枝の歴史や文化を体感します。『藤枝といえばお茶』ということで、最後に茶町でおいしいお茶を飲んだら、あなたも立派な藤枝通。日本語が話せる外国の方と話す時は、日本について教えるだけでなく、その国について質問をしながら、国際交流してくださいね。

5/22（日）9:00-15:30



実施人数 定員 10 名（最少催行人数 1 名）
集合場所 藤枝市観光案内所前　駅前 1-1-2
参加料金 1,500 円（お茶代含む）
備　考 駐車場あり（有料駐車場）／バス代、駐車場代、道中の買い物代は、別途参加者のご負担になります。歩きますのでスニーカーやジーンズなどカジュアルで動きやすい服装をお勧めします。全体所要時間約6時間／雨天決行

【案内人】国際交流師：柏原大真（Hiro）
バリ島を愛する男　Power of Bali プロデューサー。国際交流・旅・サーフィンが大好き。静岡大学在学時、国際交流サークルで活動し他国の留学生と遊ぶ過程で異文化理解の楽しさに目覚める。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
柏原大真　☎080-1586-1170（1 週間前まで）



80 眠っていた着物を目覚めさせて新緑の朝比奈で野掛け遊ぼう！

あなたの箪笥に、眠ったままの着物はありませんか？　新茶も芽吹くこの季節に、その着物も目覚めさせてあげませんか？　眠れる着物の魔法を解くのはベテランの着付け師さんたち。会場となるのは、岡部町朝比奈の「野掛け椿茶屋」さん。小高い丘の上に立つその店から新緑の野山を眺めたり、庭のテラスでお茶をしたり、軽食を食べたり…。隣の「椿園」や「玉露の里」を散策するのも素敵です。お花見や野山で遊ぶ『野掛け遊び』をお楽しみください。目覚めた着物たちも喜びますよ！

4/30（土）10:00 ／ 11:00 ／ 12:00（着付けは約 1 時間）



実施人数 定員各回 4 名（最少催行人数 1 名）
集合場所 「野掛け　椿茶屋」 岡部町新舟 927
参加料金 女性：4,000 円 男性：3,000 円
（「椿茶屋」で使える 500 円チケット付き）
備　考 駐車場あり／朝比奈線「玉露の里」徒歩 5 分／希望の時間帯で予約を。着物、帯、小物のコーディネートをご提案します。ご自分の着物一式をお持ちください。／雨天時対応　内容を一部変更して開催

【案内人】着付師：別府則子　和裁士：杉山さえ子
「庫流・別府則子教室」を主宰。器具を使わずに紐だけでできる着付けを指導。出張着付けも対応します。／「和裁工房杉山」「国家検定一級技能士」子どもから大人まで和服全般の仕立て、お譲り着物の直し、浴衣の手縫い教室もやっています。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
和裁工房杉山　☎090-8676-5191　8:00-21:00 にお願いします（1 週間前まで）



83 マニア最高峰とのゲスト交渉成立！ 藤枝鉄蓋探検の路地裏座談会

日本のマンホール蓋はストリートアートの傑作！　と言って止まない鉄蓋愛がすぎる隊長を筆頭に、まちを歩いて目に付くモノが好物通称みちくさ探偵と、地元のあらゆるネタに精通したブロガーぱらぽんが、鉄蓋界に精通するゲストを招いてマニアな座談会を開催します。「密かに鉄蓋好きな貴方、アート好き女子、新しく趣味を探しているお父さん、そんなみなさんと繋がりたい！」と隊長が心躍らせ申しております（笑）。春うらうらかなGW、鉄蓋談義に花咲かせましょう！

5/2（月）13:30-17:00



実施人数　定員 30 名（最少催行人数 5 名）
集合場所　生涯学習センター 1F 第 1 会議室　茶町 1-5-5
参加料金　1,500 円（おやつ代込み）
備　　考　駐車場あり／志太温泉線「鬼岩寺入口」徒歩 2 分／持ち物：飲み物、筆記用具、自慢の鉄蓋写真など。当日、近くの水道局まで鉄蓋散歩します。／雨天決行

【案内人】藤枝鉄蓋探険隊　隊長：山下奈美恵、隊員：みちくさ探偵
ゲスト：『駅からマンホール』氏。人生を豊かにしてくれる知識や知見を求め、週末は全国を旅する、伊東市出身の鉄人＆鉄蓋人！　山下：鉄蓋研究家　FENDI 柄鉄蓋から、鉄蓋探険の道に入る。探偵：路上観察・世間遺産認定の経験を活かし蓋蓄を披露。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
おんぱく事務局　☎070-5332-3955（1 週間前まで）



85 冒険者よ、君は天狗に会えるのか!? わくわく妖怪ツアー in 瀬戸谷

今年も『ようかいはかせ』から招待状が届きました。「市内北部、昔ながらの風景が残る『瀬戸谷』にはいろいろな妖怪が住みついている…。私は天狗に会える方法を見つけたぞ。実は 5 月 22 日にその方法を試すことにした。私と一緒に冒険に行きたい者は名乗り出てくれ。厳しい指令を乗り越えて、君は天狗に会えるのか!?　ようかいはかせより」当日は約 5 km の山道を 3 時間程度歩き、後半は移動に『コロバス』を利用します。山歩きできる服装でご参加ください。

5/22（日）8:30-12:30



実施人数　定員 20 名（最少催行人数 12 名）
集合場所　藤の瀬会館 駐車場　本郷 876
参加料金　大人 1,800 円　小学生以下 1,200 円（保険料、おやつ代込み）
備　　考　駐車場あり／藤枝駅ゆらく線「瀬戸谷小学校前」徒歩 2 分／山歩きのできる服装、靴、帽子、レジャーシート、飲み物、路線バス料金（200 円、高校生以下 100 円）／子供向け（5 歳以上）雨天延期 予備日 5/29（日）電話にて連絡します。

【案内人】佐野雄基（ようかいはかせ）
私は瀬戸谷に住む妖怪を日々研究しているため、周りの人からは『ようかいはかせ』と呼ばれている。今までに河童と化け猫に会ったことがある。さあ今年も私と一緒に天狗を探す旅にでかけよう！

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
佐野雄基 FAX 受付 054-639-0803（1 週間前まで）名前・郵便番号・住所・電話番号（できれば携帯）メールアドレス・生年月日・年齢を明記してお申込みください。



84 100 石仏巡礼の旅② 街道版 ～藤枝・岡部宿　歴史物語編～

藤枝宿、岡部宿とふたつの宿場町を持つ藤枝市。創業 160 年の老舗石材店主が、石屋ならではの目線で長い歴史の生き証人である石仏たちを歴史とともにご案内します。車で移動しながら藤枝宿、岡部宿近辺の石仏探索ウォーキングをして、古代藤枝人の祈りに想いを馳せます。また、芸術作品を楽しく見るためには「眼」「ツボ」が必要です。石の見方、石仏の見方をその「ストーリー」とともに説明します。何気ない日常を楽しく豊かに生きるひとつの糧になること間違いなしです!!

5/10（火）、**5/28**（土）9:00-14:00



実施人数　定員 16 名（最少催行人数 10 名）
集合場所　れんげじスマイルホール前集合　本町 1-2-1
参加料金　2,500 円（資料＆弁当＆お茶）
備　　考　駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／動きやすい服装。水筒。石仏探索は歩きますが、大きな移動は車を利用します。／雨天中止

【案内人】「佐野石材」六代目　佐野雅基
佐野石材六代目。子どものころからお寺に出入りしていたことから歴史に興味を持つ。人の想いをカタチにするお墓づくりのお手伝いのかたわら、郷土史なども研究。自ら「藤枝宿」という神社仏閣サイトも運営している。日本石仏協会会員。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
佐野石材　☎0120-76-1794（3日前まで）



86 100 石仏巡礼の旅③ 里山を行く ～稲葉・瀬戸谷　石仏旅情編～

藤枝市の稲葉・瀬戸谷地区には多くの石仏が点在しています。馬頭観音をはじめとして、地蔵尊、八兵衛さんなど 600 以上もある石仏には、現代人が忘れてしまった真摯な信仰があります。瀬戸川沿いに石仏探索ウォーキングをしながら、古代藤枝人の祈りに想いを馳せます。また石仏を観る時の心得を、その「ストーリー」とともに伝授いたします。新緑の美しい瀬戸谷と、素朴で美しい石仏たち。日常で感じることができない古代藤枝人の世界を、ご一緒に旅してみませんか？

5/21（土）、**6/3**（金）9:00-14:00



実施人数　定員 16 名（最少催行人数 10 名）
集合場所　れんげじスマイルホール前集合　本町 1-2-1
参加料金　2,500 円（資料＆弁当＆お茶）
備　　考　駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／動きやすい服装。水筒。石仏探索は歩きますが、大きな移動は車を利用します。／雨天中止

【案内人】「佐野石材」六代目　佐野雅基
佐野石材六代目。子どものころからお寺に出入りしていたことから歴史に興味を持つ。人の想いをカタチにするお墓づくりのお手伝いのかたわら、郷土史なども研究。自ら「藤枝宿」という神社仏閣サイトも運営している。日本石仏協会会員。

【お申込み先】　藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
佐野石材　☎0120-76-1794（3日前まで）

87 蓮華寺池公園で、エクササイズ!! ノルディックウォーキング体験



藤やつつじ、睡蓮などの花々が楽しめる蓮華寺池公園で、フィットネスエクササイズしませんか？「全日本ノルディックウォーク連盟」公認指導員である案内人が、ノルディックウォーキングの歩き方を基本からわかりやすく説明しますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます！運動効率を30％程度アップできると言われているノルディックウォーキング！『腰痛』『肩こり』等の改善、『ダイエット』にも効果が期待できるエクササイズです。ぜひお試しください！



5/12（木）、**5/18**（水）10:00-12:00

実施人数 定員各回 20 名（最少催行人数各回 5 名）
集合場所 蓮華寺池公園正面入口時計台前　若王子 474-1
参加料金 1,500 円（ボールのレンタル料含む）小学生以上
備　考 駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／ウォーキングができる服装／持ち物：リュックかウエストパック、飲み物／雨天中止／※エクササイズの効果には個人差があります。

【案内人】「全日本ノルディックウォーク連盟」公認指導員　加藤浩利
「日本ノルディックウォーク連盟」公認指導員。元競輪選手で、現在はボディケアサロン・スポーツトレーナー等で、ダイエットを含めたトレーニング指導から、身体のケアまで健康づくりをトータルサポートしています！

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
加藤浩利　☎090-3384-1846（1 日前まで）

88 旧東海道サムライウォーキング SAMURAI WALKING



カタコト多言語ツアーのため、外国人及び外国人を含むグループが対象です。一里塚や宿場の跡、今も残る松並木やゆるいくねくねカーブを体験して、サムライや大名行列の通った旧東海道を、外国人に感じていただく内容です。途中路線バスも利用して、瀬戸→千才までの約 5 km を歩き柏屋へ。

The Tokaido is the road linking Tokyo and Kyoto as known as Route 1 or Tokaido-Shinkansen. Let's walk the Old-Tokaido and be SAMURAI. As KATAKOTO multilingual tour, this tour is for foreigners and group including foreigners. Please come to JR Fujieda station North side at 8:30 and finish at KASHIBAYA around 12:00 Noon. Walk 5km and take buses twice. Bus fares 510 yen and admission fee for KASHIBAYSA 300 yen are individual costs.

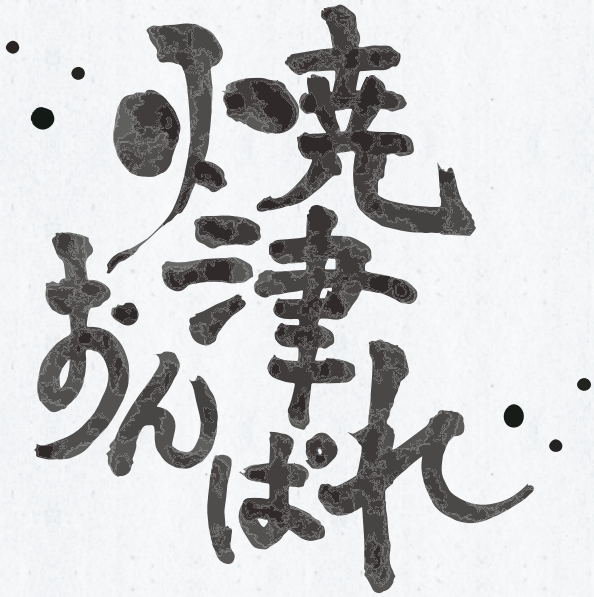
6/4（土）8:30-12:00



実施人数 定員 30 名（最少催行人数 15 名）
集合場所 藤枝駅北口　藤枝市観光案内所前　駅前 1-1-2
参加料金 500 円（バス代藤枝駅→総合庁舎北 170 円、千才→岡部宿柏屋前 340 円、柏屋入館料 300 円は各自の支払）
備　考 駐車場あり（民間有料駐車場）／舗装道路を約 5km 歩きます。少雨決行

【案内人】山内達仁
東京～京都間旧東海道ウォーキング 2 回目挑戦中。静岡産業大学でユニバーサルツーリズム論の講義を持ち、今回は外国人のためのユニバーサルツーリズムの実践でもあります。I have compleated walking the Old Tokaido from Tokyo to Kyoto. As I teach Universal Tourism at University, this is a trial universal tour for foreigners. No worry, my students suport you.

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
YAMAUCHI Tatsuhito　☎090-8422-5972



2016 年焼津おんぱく始動

晴々オンパレ（はればれ） 天晴おんぱれ（アッパレ）

焼津オールスターズ♪
オンパレードな 30 日間

6 月 1 日（水）～
6 月 30 日（木）

詳細は藤枝おんぱくウェブサイトへ　http://fujiedaonpaku.jp/

89 アルキニストと行く 路上観察アート



まち×路上観察＋あなたの視点＝「路上観察アート」この企画ではアルキニストによる「路上観察の美学概論」を楽しんだあと、小さな店が裏通りのあちらこちらに点在する藤枝駅北エリアに出かけます。完成させるのは「路上観察アート」。あなた独自の美学と視点でキリトルおもしろいものを写真にして、集めて混ぜて編集して、新しい街の景色をつくっちゃいましょう。必要なのはカメラと楽しくまちをあるくワクワク感。それぞれの視点でキリトルまちの景色は10倍楽しい（はず）！

4/23（土）13:00-18:00



実施人数 定員 15 名（最少催行人数 10 名）
集合場所 レンタルスペース　村松八百蔵商店　駅前 1-8-19
参加料金 1,500 円
備　　考 駐車場あり（有料）／藤枝駅徒歩 3 分／動きやすい服装。カメラ必須。約 1.5km を 1 時間 30 分程で歩きます。途中休憩あり／荒天中止（中止の場合は前日に連絡いたします）／小学生以上（小学生の場合は大人同伴）／外国人対応（カタコト英語と気持ち）

【案内人】みちくさ探偵
増田あきら 1972年島田生まれ 空間設計・デザイナー／ノーテーションカルトグラファー
趣味：路上観察／無人販売小屋研究／迷店探訪／まち歩き／みちくさ

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト

91 子ども＋遊ぶ＋大人 藤枝忍者修行編



私たちのまちには、子どもたちが豊かに育つための環境があちこちにあります。子どもたちが遊ぶ中で起こるさまざまな経験は、多くの物事を学ぶチャンス！ 今回はプロの遊び創造集団「アフタフバーバン」さんの協力を得て、「忍者修行」を行います。この日いつもとちがう風が吹く。まちは不思議なワンダーランド!!
昨年の夏の修行は、多くの忍術を学び、影忍者に見つからないように任務を遂行いたしました。
今度は何が待っているのやら…？
それは参加してのお楽しみ!?

5/22（日）10:00-12:00



実施人数 小学生 40 名　大人 10 名
幼児については要相談（最少催行人数 30 名）
集合場所 熊谷山蓮生寺　本町 1-3-31
参加料金 小学生ひとり 1,300 円
大人 500 円（乳幼児同伴不可、保険料含む）
備　　考 駐車場あり（蓮華寺池公園）／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／ある人は、風呂敷のようなもの（60×60cm: 忍者変身に使用）。動きやすい服装。水筒。／小雨決行（中止の場合はご連絡します）

【案内人】藤枝おやこ劇場　アフタフバーバン
アフタフバーバン HP → http://www.afutafu-barban.org/　藤枝おやこ劇場：1975年設立の市民団体。舞台・人形劇・音楽など各ジャンルから作品を選び、生の舞台を鑑賞。遊びの会、学びの会などを通じ、親子で育ち合うのを目的に活動。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
秋田みゆき　☎080-5290-4824 午前のみ（1 週間前まで）

90 今なお語り継がれる『玉取伝説』 お話の郷散策と伝統の紙漉き体験



朝比奈玉取の郷に、今もなお語り継がれる『玉取伝説』。『玉石伝説』って？ 天狗がくれた○○がある!? 「岡部お話の会」が、不思議なお話の郷をご案内します。朝比奈玉露で有名なこの郷に有名な産業があったことをご存知ですか？ お茶の手揉みをする焙炉（ほいろ）には欠かせない和紙。この郷ではお茶とともに朝比奈和紙が家内手工業の産業として経済を支えていたのです。その先人の思いを受け継ぐ「朝比奈和紙保存会」のみなさんと、貴重な手漉き和紙を漉いてみませんか？

6/5（日）10:00-14:00



実施人数 定員 20 名（最少催行人数 5 名）
集合場所 朝比奈活性化施設たまゆら　岡部町玉取 1452
参加料金 中学生以上 1,500 円　小学生 1,000 円（昼食付き）
備　　考 駐車場あり／朝比奈線「玉取」徒歩 2 分／動きやすい服装、運動靴、水筒、帽子／雨天決行／小学生以上

【案内人】「玉取村づくり会議」 代表　浮島豊寿
故郷『玉取』をこよなく愛する地域住民たち。『玉取』地域をもっとみなさんに知ってもらい、訪ねてもらいたい！　という思いから、今回のツアーを企画しました。不思議な魅力いっぱいの『玉取』でお待ちしています。

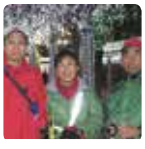
【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
いきいき交流センター　☎054-668-0860（1 週間前まで）

92 ノルディックウォーキングで 歩ける身体をつくり爽やかに歩こう



「ノルディックウォーキングクラブ爽」は、島田・藤枝・焼津など志太地区の会員約50名が活動するクラブ。毎週火曜日10時から蓮華寺池公園で定例会を開いています。5月の2回は「藤枝おんぱく」プログラムとして、理学療法士・小原智永先生を迎えて、歩ける身体について学びます。疲れない脚のつくり方、美姿勢についても教えていただきます。基本をきちんと学んで、歩ける身体をつくり、みんなで蓮華寺池公園を歩きましょう。その他の予定も、お気軽にご質問ください。

5/7（土）、**5/28**（土）10:00-12:00



実施人数 定員各回 20 名（最少催行人数各回 5 名）
集合場所 蓮華寺池公園　正面入口　若王子 474-1
参加料金 1,500 円（ポールのレンタル料含む）
備　　考 駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／水筒など飲料、汗拭きタオル、かばん（リュックサックがおすすめ）／雨天決行／ウォーキングはできる範囲で歩きます。

【案内人】「ノルディックウォーキングクラブ爽」 メンバー
定期的に志太地区を歩いています。4/23（土）- 5/5（木・祝）は藤枝市総合運動公園を歩く予定。くわしくは web サイト「ノルディックウォーキングクラブ爽」で検索を。会員・参加者を募集中！

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
前澤康代　☎090-9921-0544（3日前まで）



95 原茶里アドベンチャー 原動機付自転車で行く里山回廊

普段、足として使っている原茶里（原チャリ）でプチ冒険!? のんびりと空中散歩します。藤枝山間部を巡りながら、茶畑や富士山ビューポイントなどを楽しみ、高度300～600mの舗装林道をゆっくり走行します。お昼は道中、お弁当をご用意します。途中道幅が狭い坂道で停車しますので、125cc以下の軽量な車両でご参加ください。最近、通勤通学で原チャリを乗り始めた方にもオススメです。希望者は解散後、「瀬戸谷温泉ゆらく」にて入浴も可能です。（入浴・飲食代別途）

4/30（土）、**5/26**（木）、**6/5**（日）9:45-15:00



実施人数 定員各回８名（最少催行人数４名）
集合場所 藤枝総合運動公園　第１駐車場　案内看板前　原100
参加料金 3,000円（昼食代、保険代込み）
備　考 駐車場なし／要原付免許、自賠責以外の任意保険契約加入の確認、防寒着、グローブ、125cc以下の原付車両、※違法改造車不可、燃料タイヤブレーキ等の安全確認をお願いします。走行距離は45kmほどです／雨天時の対応　前日午後５時、降水確率60%以上の場合中止

【案内人】ダイチ鈴木
「こんなセトヤ、すてきです。協議会」所属。主に瀬戸谷地区の温故知新情報を発見、発信しております。当日は安全運転に心がけてご案内いたします。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
ダイチ鈴木　☎090-1416-8712（1 週間前まで）



93 こんなとこあったんだ!! 自転車で発見　東海道岡部の魅力

宿場町として栄えた岡部宿。そこには歴史を感じる建物、地域の文化、そして、季節によって表情を変える日本の原風景とも言える、心惹かれる里山があります。そんな非日常の風景の中を「しずおか自転車ツーリング」藤枝ルート案内人と自転車で巡ってみませんか？
一見大変そうに思われる距離も、カフェ休憩や写真撮影しながらだと、あっという間です！
近くても意外と知らない地元の魅力を、旅人気分で一緒に楽しみましょう！

5/8（日）、**5/25**（水）9:00-14:30



実施人数 定員15名（最少催行人数５名）
集合場所 岡部宿公園（大旅籠柏屋横）岡部町岡部817
参加料金 3,500円（お弁当、カフェ代、保険、柏屋見学料込）
別途レンタルあり：自転車1000円　ヘルメット100円（数量限定）
備　考 動きやすい服装、タオル、ヘルメット　走行距離：約19km　2時間30分ほど（途中小休憩、カフェ休憩あり）／雨天時対応予備日にて実施：6/5（日）

【案内人】「なるおかサイクル（島田市）」スタッフ：長島崇文
大のコーヒー好きでグルメライドを得意とし、『本気で遊ぶ！』がモットー。オンオフ問わずさまざまな自転車遊びを楽しむ。静岡新聞社刊「しずおか自転車ツーリング」内、P68-73 掲載の藤枝ルート案内人。自転車安全整備士・自転車技士

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
なるおかサイクル　☎0547-37-3609（1週間前まで）



94 軽便「駿遠線」跡ウォーキング 驚きの新藤枝駅～上新田駅間

日本一長い営業距離を誇った軽便「駿遠線」。上新田駅跡の手前から新藤枝駅跡までを辿ります。藤枝駅南口13時30分集合、しずてつバス相良線で東名大井川バス停まで行き、ウォーキング開始。この区間は跡地が未整備のため、ガイド付きで歩けるまたとないチャンス！　当時の写真とともに『東名高速道路をくぐる駿遠線』『東海道線を跨ぐ駿遠線』を感じてください。藤枝駅周辺の「駿遠線」の名残も見学。午前中の「藤枝の鉄道自慢（P17）」と合わせて参加すれば『強鉄』間違いなし！

5/28（土）13:30-16:00



実施人数 定員30名（最少催行人数15名）
集合場所 藤枝駅南口　相良線　バス停前
参加料金 500円（バス代230円は別途）
備　考 駐車場あり（有料駐車場）／上新田駅跡の手前から新藤枝駅跡までの約4.5km 約１時間30分舗装道路を歩きます。／少雨決行

【案内人】山内達仁
安心してください。鉄道少年→鉄道ファン→鉄道マニアと順調に昇格した、東海道新幹線より半年年上の自称「鉄学者」です。

【お申込み先】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
山内達仁　☎090-8422-5972（1週間前まで）





遊

春の藤枝を満喫する

藤の花咲き　緑輝く藤枝
色とりどりの自然を楽しみながら
おいしくて楽しくて心も体もウキウキする
春気分を満喫するイベントに出かけよう

96お寺×音楽×〇〇〇〇〝東海道音楽祭〟

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。お堂に響きわたる音色は格別です。
各会場により内容もジャンルもさまざま。初日の大慶寺では、寺カフェやワークショップ、飲み物食べ物の販売など。さらに夜は、キャンドルナイトコンサート！優しいキャンドルのあかりとお堂に響く素敵な音色に包まれて、会場は幻想的な異次元空間に…。
普段はなかなか入ることのないお寺。ぜひご家族でご参加ください!!

①5/3(火・祝)10:00-20:30、②5/7(土)12:00-14:00、③5/7(土)13:00-16:00

開催場所　①大慶寺　藤枝 4-2-7　②了善寺　天王町 1-4-1
③蓮生寺　本町 1-3-31

参加料金　入場無料／予約不要

備　　考　駐車場なし／①中部国道線「千才」徒歩３分②中部国道線「白子」徒歩３分③中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩５分／雨天時は内容を一部変更して開催

【案内人】藤縁
東海道音楽祭の事務局。地域を若い世代から元気づけようと2010年に発足したボランティア団体。当日は企画者の夢音、AROCCO、グルーポ・アンデネスと共に、力を合わせて最高のおもてなしをします。

【詳細】　藤枝おんぱく公式 web サイト

97 大久保グラススキー場 グリーングリーンまつり



芝のゲレンデを遊びつくせ！ 本州で唯一、1年中滑走できる大久保グラススキー場は、本格的なスポーツからお子様に人気のソリ滑りまで、家族で楽しめるレジャースポット。春は新緑が眩しく、さわやかな山里の風を感じることができる最高のシーズン。当日は、リフト使用とソリ滑走が無料！ 遊んだあとは、「せとやコロッケ」などご当地グルメが満喫できるほか、子供限定の「駄菓子まき」もあります。自然豊かな大久保グラススキー場でいっぱい遊べる2days！



5/4（水・祝）、**5/5**（木・祝）9:00-16:00

開催場所 大久保グラススキー場　瀬戸ノ谷 11021

参加料金 入場無料／予約不要

備　　考 駐車場あり／大久保上滝沢線「大久保キャンプ場」徒歩 1 分／施設利用券を購入した方、先着 100 名様に乾し椎茸の掴み取りサービス／利用料　グラススクーター・ボッカール 30 分 520 円　グラススキー・マウンテンボード 1 時間 1,030 円／3 歳児以上対象

【案内人】せとやコロッケ「コロ茶んし」

「せとやコロッケ」は、瀬戸谷の椎茸を使い、ソースをかけなくてもおいしく、瀬戸谷で手づくりするコロッケです。「コロ茶ん」は、抹茶を衣にまぶし中華風に仕上げたコロッケ。大久保グラススキー場でしか食べられません！

【詳細】 藤枝おんぱく公式webサイト 又は 大久保グラススキー場公式webサイト 又は 大久保グラススキー場　☎054-631-2020

98 人と自然と音楽でにぎわう！ 蓮華寺池音楽祭 2016



今年で第3回目となる〝蓮華寺池音楽祭〟。緑あふれる季節、蓮華寺池公園の野外音楽堂を拠点に、園内ではストリートライブを行うなど、音楽と自然がコラボレーションする音楽祭です。前日には、千歳公園を拠点に近隣商店街と連携した「蓮華寺池音楽祭プレイベント藤枝宿いっぽん道」を開催。この音楽祭を通じ、これまでとは違う蓮華寺池公園の「記憶」の創出、「ことづくり」による魅力を発信・体感していただき、新たな蓮華寺池公園の可能性を見出していきます。



5/8（日）10:00-15:00

開催場所 蓮華寺池公園　野外音楽堂　若王子 474-1

参加料金 入場無料／予約不要

備　　考 中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／小雨決行
出演者：琉神 Reds、いーどぅし、二胡奏者 KiRiKo、ソウルシンガー ASUKA ♪他、ストリートライブ・マルシェ多数／来場は公共交通機関をご利用ください。利用者特典あり。

【案内人】地域おこし協力隊：新村卓也

昨年 9 月より、藤枝市地域おこし協力隊として活動しています。今回、蓮華寺池音楽祭の実行委員長として、この音楽祭を通じ、新たな蓮華寺池公園の可能性に挑戦します。

【詳細】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
お問合せ先：夢音　☎054-635-8989

99 白ふじほたるまつり ～幻想的なほたるのひかり～



静寂の中、ひとつ、またひとつと増えていき、やがて乱舞するホタルの光。そして1キロに渡り灯された手づくりの竹灯籠。ふたつの光のコラボレーションは必見です。当日は地元野菜の直売や食べ物、アルコールなどさまざまな飲食店が並び、子どもからお年寄りまでお楽しみいただけます。人と人、人と自然のつながりを感じることのできる、あたたかなお祭りです。
当日18時から20時の間は駐車場の混雑が予想されますので、早めのご来場をおすすめします。



5/28（土）、**5/29**（日）10:00-20:30

開催場所 白ふじの里　北方 481-1

参加料金 入場無料／予約不要

備　　考 駐車場あり／葉梨線「三ツ石」徒歩 15 分

【案内人】白ふじの里実行委員

地元を中心に活気あふれる地域づくりを目指しています。白ふじの里をメーンフィールドにさまざまなイベントや体験教室などを行っています。

【詳細】 藤枝おんぱく公式 web サイト 又は
白ふじの里　☎054-638-4155

100 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



季節の匂いを感じる、れんげじオーガニックマーケット！ こだわりの農作物やスイーツ、雑貨など、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〟。つくり手から直接話を聞きながら、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「日本の朝飯」も人気です。
持続可能な社会の実現に向けて、食や農を通して、その安全性や美味しさ、価値観をみなさんと共有します。毎月第3日曜日は、れんげじへ行こう！



5/15（日）7:00-10:30

開催場所 日本料理あずまそ駐車場（蓮華寺池公園ボート乗り場前）
若王子 705-2

参加料金 入場無料／予約不要

備　　考 駐車場あり／中部国道線「蓮華寺池公園入口」徒歩 5 分／マイバック、マイ皿、マイ箸をご持参ください／少雨決行、荒天中止

【案内人】れんげじオーガニックマーケット実行委員会

環境に配慮した持続可能な社会をつくること、消費者と生産者が対話して学びあうこと。そんな場をつくりたいと集まった、地元の農家、カフェ、雑貨店です。

【詳細】 藤枝おんぱく公式 web サイト

101 おかげさん ～毎月3日は、おかげさん～



「おかげさん」は毎月3日、藤枝宿の名刹「大慶寺」を開放し、「わたしとつくる寺子屋マーケット」を目標に行われる複合型企画です。マーケット出店だけでなくワークショップや講座や施術、さらにはその時期に合わせた特別企画など、内容は毎月変化。「やってみたい」をカタチにするコワーキングイベント。

樹齢750年の「久遠の松」の木陰で大人も子供も多くの人とふれあい、癒やされる1日。平日も土日も『毎月3日は、おかげさん』。



5/3（火・祝）10:00-20:30、**6/3**（金）10:00-14:00

開催場所　大慶寺　藤枝 4-2-7

参加料金　入場無料／予約不要

備　　考　駐車場あり（50 台）／中部国道線「千才」徒歩 3 分／雨天時は内容を一部変更して開催

【案内人】おかげさん企画部会

集まるみながあたたかい気持ちになるイベント「温もり～な」からうまれた仲間。
イアルノオーナー Akiko Nasuno、大慶寺副住職大場唯央を中心に結成。

【詳細】 藤枝おんぱく公式 web サイト

102 お茶うけcafe×マルシェ 天下一闘茶会と同時開催！



6月5日に開催される〝天下一闘茶会〟（詳しくはP04・P05へ）と同時開催される〝お茶うけcafe〟。会場となる境内ではオープンカフェ形式でお茶を楽しみ、お気に入りのお茶うけを楽しめるカフェがオープンします。お茶に合う数々のお茶うけはもちろん、陶芸作品やお茶の販売など、つくり手のこだわりを感じるお店も出店。本堂で行われる闘茶大会を見学するもよし、気に入った銘菓と一緒にお茶をするもよし、話に花を咲かせながら、新茶の季節をゆっくりとご堪能ください。

SACLABO

6/5（日）9:00-15:30

開催場所　大慶寺　藤枝 4-2-7

参加料金　入場無料／予約不要

備　　考　駐車場あり（50 台）／中部国道線「千才」徒歩 3 分／雨天時は内容を一部変更し開催

【案内人】NPO 法人 SACLABO

静岡県中部エリアを中心に「持続可能な地域づくり」をテーマに、地域を豊かにするさまざまな企画を提案・実施しています。今回は藤枝おんぱくのファイナル企画、藤枝の茶商さんたちとコラボ開催している天下一闘茶会でみなさまをお迎えします！

【詳細】 藤枝おんぱく公式 web サイト



おんぱくギャラリー＆カフェ

藤枝おんぱく 2016 開催の様子を展示

2016.6.12（日）～ 6.19（日）

Open 平日 16:00 ～ 20:00 / 土日　10:00 ～ 16:00

場所：村松八百蔵商店（藤枝市駅北 1-8-19）

藤枝駅北口より徒歩3分‼ 近くに有料駐車場あり

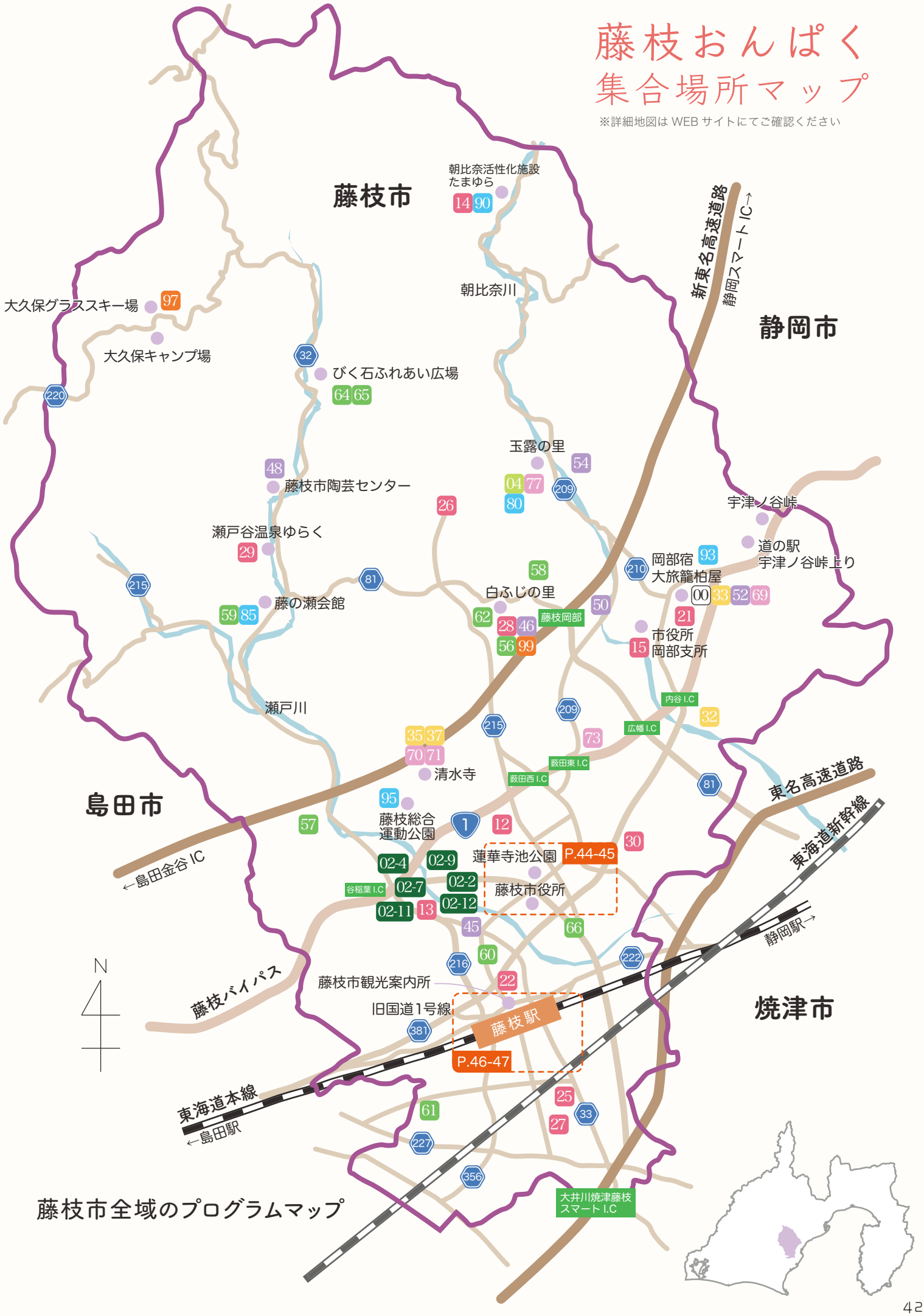
プログラムカレンダー
2016.4.23-6.5

茶 食 知 技 環 美 歩 遊

月	火	水	木	金	土	日
00 4/16 44 4/25～6/3(土日祝を除く) 77 4/23～6/5 02 5/22～6/4(闘茶練習) 62 6/12、7/31、10/2、11/13					4/23 05 12 21 29 43 51 54 69 72 78 89	24 04 05 12 16 19 21 25 28 38 51 55 66 67 73
25 45 51 74	26 42	27 13 23 49 60	28 60 73	29 昭和の日 10 21 26 30 33	30 07 15 17 36 52 80 81 95	5/1 16 26 40 67
2 74 83	3 憲法記念日 96 101	4 みどりの日 97	5 こどもの日 97	6	7 05 17 81 92 96	8 05 13 14 16 40 46 50 53 55 57 67 76 79 93 98
9 45 76	10 76 84	11 69 76	12 10 13 47 87	13 27 33 39	14 05 17 21 22 27 29 35 41 42 43 63 81	15 05 08 16 20 21 24 27 58 62 66 67 71 100
16 08 74	17 47 73	18 14 87	19 18 60 71	20 06 23 27 60	21 05 06 17 21 27 47 52 56 72 81 86	22 05 06 16 24 25 42 55 56 66 67 69 75 82 85 91
23 45	24	25 04 20 35 93	26 39 46 95	27 06 13 51	28 03 06 22 23 29 31 34 51 54 73 84 92 94 99	29 06 09 16 23 32 40 47 51 59 64 65 66 67 70 99
30 51 70 74	31	6/1 41	2 48 60	3 06 60 61 86 101	4 04 06 29 37 50 68 88	5 01 06 11 16 25 35 48 63 67 90 95 102

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



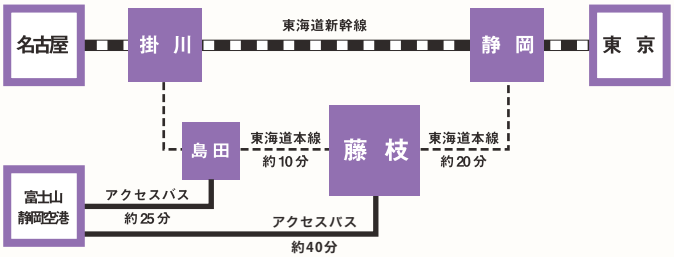
藤枝市全域のプログラムマップ

No.	プログラム名
00	おんぱく大交流会
01	第弐回天下一闘茶会 ♤
02	闘茶練習 ♤
03	玉露名人ツアー
04	Tea ceremony
05	1300 年の歴史散歩 ♤
06	自慢おはぎと新茶 ♤
07	すろーかる体験 ♤
08	お茶箱インテリア ♤
09	石上亮と茶町散策 ♤
10	お香の世界体験 ♤
11	志ん好音助落語会 ♤
12	TeamNORI
13	潮生館で学ぶ
14	玉取茸収穫体験
15	金山寺味噌づくり
16	朝ラーツアー
17	志太泉日本酒講座 ☆
18	日本酒飲み比べ ♤
19	ほととぎす漬体験 ☆
20	ボーズバー ♤
21	釜炊きごはん
22	青果市場探索
23	スイーツデコ ☆
24	手巻き寿司体験 ☆
25	コラボディナー
26	日常茶飯事体験
27	藤枝色パンづくり
28	究極味噌づくり
29	まぐろ食べ比べ
30	発酵体験教室
31	トークカフェ ☆
32	神神社参拝体験
33	一祥庵蔵でジャズ
34	鉄道自慢ツアー ♤
35	ホームトレーナー
36	K-mix ×藤枝 ♤
37	ペアもみほぐし
38	藤枝ひろば ☆
39	介護コン ☆
40	LGBT を学ぶ ♤
41	クリノミ ☆
42	介護見学食事体験 ♤
43	桐小箱づくり ♤
44	タマムシアクセ ♤
45	大人女性の夏小物
46	手作り石けん講座
47	藤の花ビーズ ☆
48	陶器だるまづくり
49	石仏巡礼石工編 ♤
50	竹筆づくり
51	シーサーづくり ♤
52	流木アート
53	絵馬で絵手紙縁活 ♤
54	御朱印帳づくり
55	ツリクラ ♤
56	蛍ガイドツアー
57	綿の種蒔き
58	親子トレッキング
59	移住者実現相談
60	スイートベジプレ
61	田んぼご飯思考
62	お米オーナー募集
63	グアテマラ手仕事 ☆
64	いのちの楽校
65	エネルギー講座
66	ジビエ料理づくり
67	蓮華寺朝ヨガ ♤
68	浴衣着付け講座 ♤
69	香り美人
70	お寺メンテ
71	F・C メソッド
72	コーヒーヨガ ♤
73	空中花壇に挑戦
74	ボクササイズヨガ ♤
75	温故知新 LIVE ♤
76	ベビマ＆魚時会席 ☆
77	玉露の里フォト婚
78	れんげじ着物散歩 ♤
79	藤枝宿めぐり ♤
80	着物野掛け椿茶屋
81	みちくさの日常 ☆
82	藤枝国際交流体験 ☆
83	藤枝鉄蓋探検隊 ♤
84	石仏巡礼宿場町編 ♤
85	妖怪ツアー
86	石仏巡礼瀬戸谷編 ♤
87	ノルディック体験 ♤
88	サムライウォーク ☆
89	路上観察アート ☆
90	玉取伝説紙漉体験
91	藤枝忍者修行編 ♤
92	爽やかに歩こう ♤
93	自転車で巡る岡部
94	軽便ウォーキング ☆
95	原茶里で里山回廊
96	東海道音楽祭 ♤
97	グリーンまつり
98	蓮華寺池音楽祭 ♤
99	ほたるまつり
100	蓮華寺マーケット ♤
101	おかげさん ♤
102	お茶うけカフェ ♤

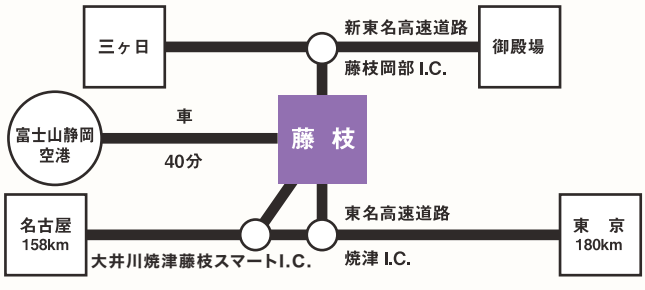
♤はP44-45、☆はP46-47に記載

<藤枝市へのアクセス>

公共交通機関をご利用の場合



お車をご利用の場合



道界隈ランチマップ
＆おんぱく集合場所マップ



No.	プログラム名
01	第弐回天下一闘茶会
02	闘茶練習
05	1300 年の歴史散歩
06	自慢おはぎと新茶
07	すろーかる体験
08	お茶箱インテリア
09	石上亮と茶町散策
10	お香の世界体験
11	志ん好音助落語会
18	日本酒飲み比べ
20	ボーズバー
34	鉄道自慢ツアー
36	K-mix ×藤枝

No.	プログラム名
40	LGBT を学ぶ
42	介護見学食事体験
43	桐小箱づくり
44	タマムシアクセ
49	石仏巡礼石工編
51	シーサーづくり
53	絵馬で絵手紙縁活
55	ツリクラ
67	蓮華寺朝ヨガ
68	浴衣着付け講座
72	コーヒーヨガ
74	ボクササイズヨガ
75	温故知新 LIVE

No.	プログラム名
78	れんげじ着物散歩
79	藤枝宿めぐり
83	藤枝鉄蓋探検隊
84	石仏巡礼宿場町編
86	石仏巡礼瀬戸谷編
87	ノルディック体験
91	藤枝忍者修行編
92	爽やかに歩こう
96	東海道音楽祭
98	蓮華寺池音楽祭
100	蓮華寺マーケット
101	おかげさん
102	お茶うけカフェ

A 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
住 藤枝市本町 2-5-11
電 054-641-0316
営 11:00 ～ 14:00 / 17:00 ～ 21:00
休 水　P 20 台　席 39 席

B 割烹 田毎（割烹）
昭和 25 年創業　季節の会席料理

季節の食材で満足感のある会席料理をお出しします。自然豊かな安らぎの空間。老舗料亭ならではの心温まるおもてなし。全個室から四季折々の花の咲くお庭をお楽しみいただけます。



おんぱく限定会席弁当（2,000 円）※要予約
住 藤枝市大手 1-3-7
電 054-641-0197
営 11:30 ～ 14:00 / 17:00 ～
休 木　P 10 台　席 60 席
U http://tagoto-fujieda.com

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ニーズにお応えします。



ランチ（2,260 円）
住 藤枝市本町 2-6-9
電 054-641-0214
営 11:30 ～ 14:00 / 17:00 ～ 21:30
休 水　席 75 席
P 8 台（他藤枝白子商店街駐車場もご利用できます）

D La Papi-ge（イタリアン）
薪窯で焼く本格ナポリピッツァ

本場イタリアナポリ製の薪窯で、外側パリっと、中はふんわりもっちもちの極上のナポリピッツァを焼き上げます。キッズスペースもありますので、ファミリーのお客様もお気軽にご来店ください。



マルゲリータ（850 円）
住 藤枝市若王子 1-2-19
電 054-645-2819
営 11:00 ～ 23:00　P 10 台　席 58 席
休 第 1 ～ 4 火曜日（不定休日あり）
U http://lapapige.com

E Dalpino（イタリアン）
地産地消ロースト料理

2015 年にオープンしました。楽しいひと時と、居心地のよい空間であるよう、季節折々のお料理と心のこもったおもてなしで、みなさまのご来店をお待ちしております。



パスタランチ (1,200 円)
住 藤枝市本町 1-4-32
電 054-646-8946
営 11:30 ～ 14:00 / 17:30 ～ 21:00
休 月　P 8 台　席 26 席

H 茶房華蔵（カフェ）
自家焙煎の挽きたて珈琲と季節のケーキ

昭和 9 年建築の石蔵を改装したカフェ。昭和レトロな雰囲気で、ゆっくりと過ごせます。10 種類のストレート珈琲と 6 種類のブレンド珈琲を自家焙煎。季節のケーキやランチセットも。



ローズマリーのビーフシチューランチ(1,300円)
住 藤枝市藤枝 5-6-48
電 054-641-0386
営 10:00 ～ 18:00
休 月・日　P 6 台　席 24 席

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物を食べるコースがあります。蓮華寺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）
住 藤枝市若王子 705-2
電 054-641-1580
営 昼・11:30 ～ 13:30 / 夜・要予約
休 水　P 15 台　席 60 席
U http://www.azumaso.jp/

F 助宗食堂（洋食屋）
あんかけスパゲッティと洋食のお店

昨年 6 月にオープンのお店。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皿。



ミラカン（750 円）
住 藤枝市本町 1-1-2
電 054-639-9911
営 11:00 ～ 15:00 / 17:00 ～ 22:00
休 木　P 2 台　席 8 席
U http://sukemune.com/

蓮華寺池公園・東海

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が、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!! 敷居の高さを感じず、創業112年の老舗の味を楽しめるお店です。



松定食（2,200円）
住 藤枝市藤枝 1-5-3
電 054-641-0641
営 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（1,300円）
住 藤枝市岡出山 1-2-29
電 054-645-0080
営 11:30～13:30 / 17:00～21:30
休 水　P 70台　席 約70(最大100名)
U http://www.susihiro.jp/

N すぎ多（ラーメン）

元祖こっさり豚骨ラーメン

九州男児がつくる、見た目こってり、食べるとあっさりの「こっさり」豚骨ラーメン。2014年「七輪焼鳥すぎ多」と共にリニューアルし、昼はラーメン、夜は居酒屋として営業。



すぎ多らーめん（650円）
住 藤枝市稲川 1-6-37
電 054-645-2171
営 10:30～14:00（火～金）/ 9:00～14:00（土・日・祝）
休 月　P 15台　席 22席
U http://sugitagroup.com/

M 定食屋すぎ多（定食）

懐かしいおふくろの味

岡出山の呑み喰い処すぎ多が「定食屋すぎ多」としてリニューアルオープン。定番メニューから日替わり定食まで、おかあさん手づくりの味でお待ちしております。



ハンバーグ定食（780円）
住 藤枝市岡出山 1-9-9
電 054-644-1535
営 11:00～14:00 / 17:30～22:00
休 月　P 5台　席 20席
U http://sugitagroup.com/

L 蕎麦屋八兵衛（蕎麦）

蕎麦文化と豊かなひと時を

お客様においしいそば、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（740円）、かもせいろ（1,669円）、天盛り蕎麦（1,522円）
住 藤枝市岡出山 2-9-27
電 054-643-6262
営 11:00～21:00
休 無　P 20台　席 50席
U http://www.hatibee.jp/



…おすすめメニュー

K そば処 戸隠（蕎麦）

「磯おろし」が自慢の蕎麦屋

住宅地にある、落ち着いた雰囲気のそば屋です。冷たい蕎麦に大根おろしと海苔・天ぷらがのったお蕎麦、磯おろしシリーズが有名です。麺と丼物のセットも人気。



天丼セット（1,050円）、磯シリーズ
住 藤枝市岡出山 3-1-3
電 054-643-1094
営 11:00～14:00 / 17:00～20:00（水曜は昼のみ）
休 木　P 17台　席 36席

J 華鳥風月（焼鳥屋）

ランチが超お得、お持ち帰りもお食事も

ランチタイムでは焼き鳥丼と唐揚げをご用意しております。串も2時間タイムサービスさせていただいており、150円以下の商品は全品90円でご奉仕させていただいておりますので、ぜひお試しください。



焼き鳥丼（500円）
住 藤枝市藤枝 4-2-1
電 054-641-0107
営 11:00～13:00 / 16:00～22:30（LO）
休 月　席 23席
P 上伝馬商店街駐車場をご利用できます

I はら喜鮨（寿司・釜飯）

元気な時においしい物を

蓮華寺池公園から車で5分、徒歩10分の好立地にあるお寿司屋さん。気軽に入れてリーズナブルな料金でおいしい物が食べられると評判。火曜日は特売日。内容は来てからのお楽しみ。



ちらし弁当（1,080円）
住 藤枝市藤枝 3-13-5
電 054-641-8208
営 11:00～14:00 / 16:00～暖簾しまで
休 水（予約相談）　P 15台　席 50席

居酒屋マップ
＆おんぱく集合場所マップ



A ダイドコバル
旬の食材を地酒とワインで楽しむお店

藤枝駅南口から徒歩約３分の、隠れ家的おしゃれなお店。蔵元直入の地酒や、ワインに合う地元の旬の食材の料理が自慢。タイルが印象的なカウンター席やパーティールームもあるから、おひとり様でも大人数でも大満足！

骨付きスペアリブの BBQ グリル（1,600 円）
住 藤枝市田沼 1-3-26　青木ビル３Ｆ
電 054-631-5393
営 18:00 ～ 1:00
休 不定休　P 無　席 35 席

B 大衆酒 bar HERO（たいしゅうさけ バー ヒーロー）
牛串とおでんがおいしいお店

藤枝駅南口より徒歩３分。牛肉をメインとした居酒屋です。デミグラスソースと八丁味噌のおでんは日本で唯一のものです。最大 30 名様までご宴会可能で、少人数から団体様まで、用途に合わせてご利用ください。



炙りハラミ串焼 (300 円)
住 藤枝市田沼 1-3-26 青木ビル１Ｆ
電 054-634-0716
営 18:00 ～ 24:00
休 日　P 無　席 40 席
U http://www.izakaya-nakayasu.com/hero/

C MONKEY POKET'S（モンキー ポケッツ）
木の温かみ感じる老舗カジュアル Bar

ウッドテイストあふれる店内。カウンター飲みするのもよし、堀りごたつ席で宴会するのもよし。種類豊富なお酒とモンポケ特製のこだわり料理をスタッフが笑顔で提供します。



ブルーチーズとマスカルポーネのサラダ
住 藤枝市田沼 1-17-1- １Ａ
電 054-637-1433
営 18:00～24:00（日・火～木）/ 18:00～1:00（金・土）
休 月　席 40 席　個室感あり
P 2 台（アピタ駐車場 24H ※２時間以降有料）

D Jawaiian Cafe & Bar Sanctuary（ジャワイアン カフェ バー サンクチュアリ）
南国気分の身近な聖域♪

ジャマイカ＋ハワイアン＝ジャワイアン。オーナーの人柄に人が集まるアットホームな雰囲気のカフェ＆バー。南国の料理とお酒が気軽に楽しめます。



ハワイアン・ベネディクト（700 円）
住 藤枝市前島 2-6-6
電 054-636-4107
営 11:30～14:30 / 18:00～2:00
休 木　P 8 台　席 28 席

G GATA 吉～（ガタきち）
からあげグランプリ最高金賞の海鮮唐揚げ

海鮮鶏唐揚げと炭火焼きのお店。鶏肉を海鮮の旨味を凝縮したタレにしっかりと漬け込んだ自慢の「海鮮鶏唐揚げ」はテイクアウトも可能。唐揚げ弁当の販売も始めました。

海鮮鶏唐揚げ（海鮮風味鳥唐揚げ）（390 円）
住 藤枝市駅前 2-8-24
電 054-639-5878
営 17:00～24:00(月～土) / 15:00～24:00(日)
弁当 11:30～13:30
休 不定休　P 無　席 20 席

E 知夢仁 藤枝南口店（ちむに ふじえだみなみぐちてん）
やきとりのおいしいお店

平日限定の食べ飲み放題 3,000 円コース（税込み、やきとり串盛り＋サイドメニュー＋飲み放題※要予約）がオススメ。日曜日はファミリー向けの食べ飲み放題メニューもございます。



チキンピザ（ 529 円）
住 静岡県藤枝市 前島 1-7-3 BE ビル 1F
電 054-634-2017
営 17:00 ～ 1:00（月～木）
17:00 ～ 2:00（金・土・祝前）
休 無　P 無　席 64 席

I 魚時会館 おさかな亭（うおときかいかん おさかなてい）
創業 85 年！おいしいおさかな料理のお店

昭和６年に開業し、「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、10 年前より改装し「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）
住 藤枝市駅前２丁目 7-2　電 054-641-2130
営 11:00～14:00 / 17:00～22:45
休 不定休　P 4台有
席 1階38席 / 2階宴会場：大70席、小24席
U http://www4.tokai.or.jp/uotoki/

H おもひで横丁 藤枝市場～（よこちょう 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他、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。



瀬戸ノ谷椎茸ステーキ（680 円）
住 藤枝市駅前 2-8-2
電 054-646-8877
営 17:00 ～ 24:00
休 月　P 無　席 40 席

F さかなや道場 藤枝駅南店（どうじょう ふじえだえきなんてん）
魚を食べたいならここ！　活魚と職人技の店

生マグロと全国の有名漁港から直送される鮮魚が自慢の海鮮居酒屋。厳選鮮魚のお刺身やお食事が充実。元気よく活気のある当店でお客さまのご来店を心よりお待ちしております。



板長自慢の鮮魚５種盛り（1,393 円）
住 静岡県藤枝市 前島 1-7-56 あおしまビル 1F
電 054-634-1777
営 17:00～1:00(月～金) / 16:00～24:00(日・祝)
16:00～1:00(土・祝前の日)
休 無　P 無　席 114 席

藤枝駅周辺

Q clip（クリップ）

こだわり内装&120人収納！Cafe&Dinning

ソファー、テーブル、お座敷、ロフト、テラスなど、さまざまな席をご用意。結婚式２次会などシーンにご利用いただけます！季節の料理は黒板をご覧ください。3/28 より大好評だったランチが復活！お楽しみに。



地鶏とじゃが芋の
ローストローズマリー風味 (1,280 円)
住 藤枝市駅前 3-17-9
電 054-631-7957
営 11:30 ～ 14:00 / 17:30 ～ 23:00
休 水　P 18 台　席 120 席

P 三枝商店（みつえだしょうてん）

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。瀬戸谷や広幡の農家さんを通じ、野菜の魅力を教えていただく毎日です。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）
住 藤枝市駅前 1-3-13
電 054-631-7022
営 17:00 ～ 24:00
休 木　P 無　席 32 席
U http://www.mitsueda.com/

O ベジタベルバー 兼次郎（かねじろう）

思わず自慢したくなる、大人の遊び場

看板のない倉庫風の外観からは、想像できないほど豪華絢爛な店内。ミラーボールが輝く中で、旬の野菜をふんだんに使った料理とソムリエ厳選のワインに舌鼓を打つ。極上の時間をお過ごしください。



季節のバーニャカウダ (972 円)
住 藤枝市駅前 1-3-17
電 054-646-1449
営 17:00 ～ 24:00　休 無　席 111 席
P 一部近隣パーキング 1 時間無料サービスあり
U http://www.okamura-wa.com/kanejiro/

N 炭火酒 bar Nakayasu（すみびさけ バー ナカヤス）

ワインとヤキトリがおいしいお店

藤枝駅北口より徒歩１分。炭火を使った本格的なヤキトリ屋です。店主こだわりのワインも多数、ご用意しております。ヤキトリ好きもワイン好きもお気軽にお立ち寄りください。

阿波尾鳥　炭火串焼 (280 円)
住 藤枝市駅前 1-3-1 1F
電 054-646-0029
営 17:00 ～ 24:00
休 火　P 無　席 20 席
U http://www.izakaya-nakayasu.com/

M 蕎麦 酒 かわかつ（そば さけ）

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）
住 藤枝市駅前 1-8-5
電 054-645-1770
営 11:30～14:00（土・日）/ 17:30～22:00
休 月、第1・3火　P 無　席 26 席
U http://www.geocities.jp/ggbhn505/main.html

L はなの舞 藤枝北口店（まい ふじえだきたぐちてん）

ゆったり過ごせる海鮮居酒屋

駿河湾直送の地魚は鮮度抜群。お刺身を筆頭に、たくさんのメニューをご用意してお待ちしております。掘りごたつの個室も完備。お友達やご家族で楽しい時間をご堪能ください。



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

K 鼓童（こわっぱ）

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）
住 藤枝市駅前 1-7-21
電 054-647-6822
営 16:00 ～ 24:00（月～土）/ 15:30 ～ 23:00（日）
休 火、第３水　P 無　席 27 席

J ベネチア食堂（しょくどう）

魚介のフリットとおばんざい

突如藤枝駅前に現れた『ベネチア食堂』どんな店になるのか、どんな料理が出てくるのか。未知数の存在です。魚介のベネチア揚げをツマミながら、ビールを飲んでほしいです。手づくりおばんざいもおススメです。



毎日手づくりおばんざい (400 円～)
住 藤枝市駅前 1-6-25 大石ビル 1F
電 054-643-0840
営 18:00 ～ 24:00
休 月　P 無　席 20 席



No.	プログラム名	No.	プログラム名
17	志太泉日本酒講座	47	藤の花ビーズ
19	ほととぎす漬体験	63	グアテマラ手仕事
23	スイーツデコ	76	ベビマ＆魚時会席
24	手巻き寿司体験	81	みちくさの日常
31	トークカフェ	82	藤枝国際交流体験
38	藤枝ひろば	88	サムライウォーク
39	介護コン	89	路上観察アート
41	クリノミ	94	軽便ウォーキング

…おすすめメニュー



古布 花うさぎ

江戸、大正、昭和初期の縮緬や藍染、刺し子、絹など、古布全般を取り扱います。
パッチワーク用端切れセットも充実。
そのほかにも古布の魅力あふれる楽しい細工物、小物、創業人形などを幅広く揃え、人気を集めています。
つるし飾りや小物づくりの教室も定期的に開催中。

藤枝市本町 3-5-10　☎054-646-3228　10 時 -17 時　http://www.hanausagi.info

---

Jimuki

株式会社　藤枝事務器商会

緑町店／営業本部
〒426-0027 静岡県藤枝市緑町2-2-8
TEL 054-645-1997（緑町店）
054-641-3154（営業本部）

岡出山店
〒426-0026 静岡県藤枝市岡出山1-9-14
TEL 054-641-2080



屋根のことなら当店へ

全日本瓦屋根工事業連盟加盟
西風 株式会社 渡邊商店
TEL.054-643-1888
〒426-0011 藤枝市平島１４２
http://www.watanabe-shoten.co.jp

8

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）



瀬戸谷温泉
ゆらく

すこし足を伸ばすと、
うんと羽を伸ばせました

住　所　藤枝市本郷 5437 番地
ＴＥＬ　054-639-1126
Ｈ　Ｐ　http://www.yuraku.tv
定休日　毎週月曜日（祝祭日の場合は翌日）

ゆらぼ～



みなさまの暮らしを 保険 でサポート!!

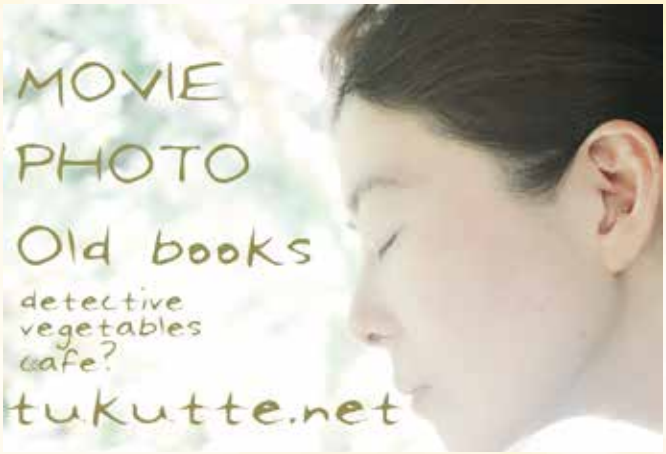


現在、ご加入の保険内容を
把握していますか？
気兼ねなくご相談ください。

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
静岡支店　静岡中部支社
〒427-0023 島田市大川町 10-1

募集人 梅原 康浩（藤枝市在住）
Tel.090-5853-5947

MS&AD あいおいニッセイ同和損保



Fujieda Town Management

まちづくり藤枝

楽しいと出会うまち
いろんな人とつながるまち



より住みやすく・たくさんの笑顔があふれるように
「まちづくり藤枝」は様々な取り組みをしています

事業内容

・て～しゃばストリート 105　・「ルミスタ☆ふじえだ」イルミネーション
・子育てママ応援企画（子育てママの自分磨き・ママシネマ・Ｄｒｅａｍマーケット）
・LOVE LOCAL MARKET　・レンタサイクル　・シェアオフィス
・駅南サイクルパーク運営管理　・藤枝駅西駐車場運営管理　・市街地再開発事業

問い合わせ

住所　藤枝市駅前 2-7-26　電話　054-645-1555
ＨＰ　http://www.fujieda-machista.com/

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

TIPNESS フィットネスクラブ ティップネス　TIPNESS KIDS

営業時間
平日　：　10:00～23:00
土曜　：　10:00～21:00
日祝　：　10:00～19:00
TEL　：054-634-3711

見学・体験承ります！！　皆様のご来館お待ちしています！

蓮華寺池 音楽祭 RENGEJIIKE MUSIC FESTIVAL

5月7日（SAT）

藤枝宿いっぽん道
場所：上伝馬商店街～白子商店街
・東海道音楽祭（蓮生寺）
・Gather in the park（千歳公園）
蓮華寺池音楽祭告知イベント

5月8日（SUN）

蓮華寺池音楽祭
場所：蓮華寺池公園
時間：10時～15時
〔メインステージ出演〕
琉神Reds、いーどぅし、二胡奏者KiRiKo、
ソウルシンガーASUKA♪
〔サブステージ〕ストリートライブ

主催：蓮華寺池音楽祭実行委員会　共催：藤枝市
後援：藤枝市商工会議所、藤枝市商店街連合会、藤枝市観光協会
協力：夢音、上伝馬商店街振興組合、千歳商店街振興会、商店街振興組合藤枝名店街、
NPO法人SACLABO、藤縁、SPONET

♪障害者余暇プログラム支援事業

障害者施設などにおいて、余暇プログラムの立案。
余暇プログラムとして、県内・都内でのライブ活動。

♪グラデーションコミュニティー創出事業

授産製品の PR・委託販売・商品開発
共生社会イベントの企画・運営
各種講演会・勉強会の企画・運営

♪まちづくり地域支援事業

地域イベントの企画・立案・運営
地域イベントのサポート（音響手配・司会者手配・出演者手配）

ゆめおと 夢音 dream on project

夢音～ dream on project ～　代表　藪﨑茂
〒426-0067 藤枝市前島３丁目 10 番３号
TEL:054-635-8989　FAX:054-637-9886
e-mail:dream.on.project@marble.ocn.ne.jp
HP:http://www.yumeotoproject.com/



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

日東紅茶
こころも、からだも、幸せになる。



カフェインレス
アールグレイ20袋入り



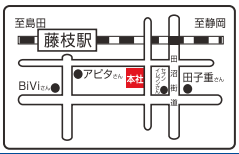
カフェインレスレモンティー
210g



カフェインレス緑茶
-煎茶- 40g

三井農林株式会社

<金・土・日>学割 Day
FUJI Xerox 特約代理店
ＯＡ機器全般・スチール家具・文房具・文具工房など
幅広い商品 / サービスをご用意してご提案致します！
ASKUL AGENT
アスクルエージェント
ソロエルアリーナ正規取扱販売店
アスクル登録
受付中 !!



SHIMAMURA TOUBUNDOU
オフィス用品・文房具・教材専門店
メール会員募集中！
株式会社 島村謄文堂
本社　藤枝市田沼１丁目 15-8（藤枝駅近く）　☎ 054-635-1305

藤枝茶 3姉妹ティーバッグ



各500円(税別)

【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
TEL：054-641-4173 FAX：054-645-2702

人の健康で 社会も変わる
新伝院
shindenin



介護・看護の「不可能を可能へ！」

○訪問看護ステーションがあり医師会とのパイプと充実した看護により
医療必要度の高い方の介護保険による受け入れが可能。
○様々な利用者様、ご家族様のニーズに合わせた、柔軟な対応が可能。
○各種内外部の専門家による豊富なリハビリとレクリエーション。
○居宅介護支援センター、高齢者向け助成住宅も併設により、
疾病障害や独居貧困、社会的に困難のある方へのフォローアップもおまかせください。
○学校教育、認知症セミナー、民生委員委託など、
地域福祉の中心発信部として活動しています。

和気・アイアイ
デイサービス
訪問看護
居宅介護支援事業所
高齢者向け優良賃貸住宅

(株)和気・アイアイ　静岡県藤枝市瀬戸新屋328-2　TEL:054-645-5855　FAX:054-645-5850



結婚式はウェディングプランナーから選ぶ時代！
レストランを貸し切って、お祝儀で賄う「海外挙式後のお披露目パーティー」や、
会費制で行う「おめでた婚・パパママ婚」などレストランウェディングをプロデュース
住所：藤枝市藤枝 5-17-3　お問い合わせ予約制：054-645-3108
http://megumiwedding.wix.com/megumiwedding　LINE@megumiwedding





大好評
手軽に！楽しく！！
やさしく！！！わかりやすくお教えします！

ワンコイン着付教室

授業料 1回 500円

授業はお好きな曜日・場所を選べます。(夜の教室も可)

① 10:00～12:00
② 13:00～15:00
③ 相談に応じます。

500円×15回=7,500円

着付器具等の購入義務は一切ございません。

島田月坂地区・藤枝瀬古地区・焼津教室・出張教室あります。お好きな教室で！！

着物ふれあいコース 生徒募集中！



今、入会すると
和洋兼用バッグ
または
ぞうり収納BOX
をプレゼント！



典雅きもの学院
名誉理事長
女優 浜 木綿子

着物ふれあいコースのいいところ

いつからでも始められる
授業料がリーズナブル
少人数制でしっかり身に付く

好評に付き！
無料体験キャンペーン実施中

無料体験ご予約の方先着5名様に着付けに便利な
ハンディクリップ プレゼント！



※写真はイメージです

無料体験ご希望の方は事前にご予約が必要です。

お気軽にご連絡ください

おんぱく冊子ご持参で 入会金2,500円が 無料

お問い合わせ・お申し込み

まるやま 焼津店

静岡県焼津市西小川2-7-8

054-628-0181 http://www.tenga.jp/

お教室の時間、曜日につきましてはお気軽にお電話ください。



食品衛生を多角的にサポートいたします！ 厚労省 食品衛生法登録検査機関・水道法登録水質検査機関



- 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

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 静岡県藤枝市高柳 2310 番地

静岡支店・浜松支店・福島支店・東京支店・名古屋支店・大阪支店・甲府支店・九州支店・福岡支店

www.seikankensa.co.jp

清水銀行

http://www.shimizubank.co.jp/

地域とともに お客さまとともに





NEW OPEN 3/12 sat

女性のための

ひまわり整体院

本冊子をご持参の方のみ

初見料1,000円(税込)を 無料にてお受けいたします。



本当に痛みでお悩みの方
あなたの痛い、辛い、我慢を改善してみませんか？

《施術料金》

◎ 初診6,000円(税込)／再診5,000円(税込)
◎ 妊婦様 初診6,000円(税込)／再診5,000円(税込)
◎ 学生(高校生まで) 初診4,500円(税込)／再診3,500円(税込)
◎ 小顔矯正 初診4,300円(税込)／再診3,300円(税込)



《持ち物》

タオル、清潔な靴下、動きやすい服装(ジャージなど)
*パーカーや襟のある服装、スカート、ジーパンはご遠慮ください。

access

■JR東海道本線(熱海～浜松)西焼津駅から徒歩10分
■住所:焼津市柳新屋978-10
■電話:054-659-5172
■営業時間:午前10時～12時／午後13時30分～19時
■休診日:火曜日午後、日曜、祝日(5月まで土曜日は午後14時30分から営業します。)
■駐車場:2台あり





せいしんは、
地域の皆さまの暮らしを応援します!!



街が好き 人がすき
せいしん
静清信用金庫

藤枝支店 TEL.(054)643-2511
高洲支店 TEL.(054)635-8281

のぼり旗・横幕・懸垂幕・イベントTシャツ・ウェア・
法被・キャップ・カップ・トロフィー・メダル・大会記念品
何でもお問合せ下さい。

株式会社 コンツナ

〒426-0003 静岡県藤枝市下当間621番地の1
TEL 054-641-0939 FAX 054-643-6659

http://www.contsuna.com

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3丁目1番29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

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

Thanks & Credit

藤枝おんぱくパートナーのみなさん／プログラム実施協力のみなさん／表紙モデル：宮下 彩（右）、彩乃（中央）、大石香織（左）／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）／おんぱくスタッフ：青陰悦子、増田あきら、本多佐和子、村松ゆき、青島 幸、河合えり、小池麻友、青島美和、三木友美子、他多数／おんぱくカメラ部：鈴木 豪（表紙撮影／スマイルフォトクラブ）、小澤花奈子（表紙撮影）、もんじまさひろ、tukutte.net ／写真提供：月見里／藤枝温故知新 Talk cafe にご参加いただいたみなさん／ご協賛いただいたみなさん／パンフレット設置協力店舗のみなさん／広報協力：春＊里山はくのみなさん、焼津おんぱれのみなさん／会場協力：大慶寺、藤枝キリンヤ、日本料理あずまそ／事務局スタッフ：岡村直人、やまだともこ、山本美子、新村卓也（地域おこし協力隊）冊子デザイン：増田怜欧／ WEBデザイン：藤田義雄（Design studio F）／印刷・製本：株式会社共立アイコム

【表紙撮影場所】
藤枝市瀬戸ノ谷 滝ノ谷地区 水車むら
【裏表紙撮影場所】
藤枝市瀬戸ノ谷 蔵田地区

■主催
藤枝市

■協力団体
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

■運営事務局
NPO法人SACLABO

〒426-0014
静岡県藤枝市若王子705-2
TEL：070-5332-3955
MAIL：saclabo.mail@gmail.com
公式サイト：http://fujiedaonpaku.jp

パンフレット常設場所

藤枝市内

【藤枝駅北エリア】
（株）まちづくり藤枝（駅前 2-7-26/054-645-1555）

【藤枝駅南エリア】
NPO法人SACLABO駅前office（前島1-4-8 2F/070-5332-3955）

【旧東海道藤枝宿エリア】
大慶寺（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（若王子 705-2/090-4851-6132）

【瀬戸谷エリア】
藤の瀬会館（本郷 876/054-639-0120）

【葉梨エリア】
手作り体験工房 白ふじの里（北方 481-1/054-638-4155）

【岡部エリア】
岡部宿 大旅籠柏屋（岡部町岡部 817/054-667-0018）

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）

【焼津市エリア】
焼津市市民活動交流センターくるさ～
（焼津市本町2-12-8 104A/054-631-9301）

【静岡市エリア】
丁子屋（静岡市駿河区丸子 7-10-10/054-258-1066）

SACLABO
Shida Area Co-Creative
Fujieda

持続可能な地域をつくること　地域が笑顔であふれること

地域の主役は、そこに暮らす《人》、そしてこの土地に関わってくれる《人》
私たちは地域のファンを増やすことが
よりよい地域社会を実現していくための大切なポイントだと考えています。
『コミュニケーションは創造』
地域交流が活発になることで、地域の力を育む大きな力になると考え、
地域の関心を高め、地域が好きになる取り組みを提案していきます。

事務局スタッフ募集!

一緒におんぱくをつくってくれる事務局員やボランティアスタッフを募集しています。
事務作業や運営の手伝いやプログラムに同行など内容は様々。
「もっと地域のことを知りたい、地域に関わることをしたい」と言う方は左記の藤枝おんぱく運営事務局までお問合せ下さい！

藤枝おんぱく

fujieda ONPAKU

藤枝温故知新博覧会

春 2016 spring



藤枝おんぱく 藤枝温故知新博覧会 2016 spring

主催：藤枝市　発行：NPO法人SACLABO　お問合せ：藤枝おんぱく事務局　〒426-0014 静岡県藤枝市若王子705-2
TEL：070-5332-3955　MAIL：saclabo.mail@gmail.com　公式サイト：http://fujiedaonpaku.jp