

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んでください。
※月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日の平日は休館日です。

参加費・対象・定員など

その他

※申し込みが少ない場合は、中止することがあります。
※自己都合によるキャンセルの場合は料金を負担していただきます。

自主事業一覧表のとおり

8月1日(金)より受付開始!!

◆8・9月から開催する教室のご案内

教室名	講師	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
ベリー エクササイズ	和田尚子	9月 3日(水) 9月10日(水)	19:30 ~ 20:45	常に骨盤とベリー（お腹）を意識し、骨盤を動かしながら腕から指先をしなやかに動かし、体幹を鍛えます。◎筋トレストレッチを含みます。	ヨガマット 水分 タオル	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		9月17日(水) 10月 1日(水)							
		10月 8日(水) 10月15日(水)							
		10月22日(水) 10月29日(水)							
リフレッシュ ヨガ	森田明奈	9月17日(水) 10月 1日(水)	10:00 ~ 11:15	ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から全身をほぐしていきます。	ヨガマット フェイスタオル バスタオル 水分	10回 5,000円	一般	20	武道館 道場
		10月 8日(水) 10月15日(水)							
		10月22日(水) 10月29日(水)							
		11月19日(水) 11月26日(水)							
ソフト ピラティス	藤原 由佳里	9月 4日(木) 9月11日(木)	13:30 ~ 14:45	ピラティスの呼吸法でインナーマッスルを鍛え、無理なく身体のバランスを整えます。	ヨガマット フェイスタオル バスタオル 水分	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		9月18日(木) 9月25日(木)							
		10月 2日(木) 10月 9日(木)							
		10月16日(木) 10月23日(木)							
メイクの カラー診断	ツムシュ テック 美弥子	8月29日(金)	10:00 ~ 11:30 または 19:00 ~ 20:30	普段メイクにもよく使うリップやファンデーションのカラー診断を行います。自分に似合うカラーを選びメイクや服選びを楽しみましょう。	はさみ 筆記用具	1回 2,500円	中学生 ~ シニア	2 ~ 6	市民体育館 小会議室
★夏休み 特別講座 親子で ポタニーうちわ を作ろう	藤原京	8月17日(日)	10:00 ~ 正午	天然の乾燥した葉っぱをうちわに貼って、好きな色を塗り、オリジナルうちわを作ってみよう。	タオル 汚れてもいい服またはエプロン 水分	1回 500円 + 1,500円 (材料費)	小学校 1~3年 (保護者同伴)、 小学校 4~6年	20	武道館 会議室

鳥羽は日本で最も多くの海女さんが活躍する地域で、素潜りでアワビやサザエを採る漁法が今でも受け継がれています。高級でありながら鳥羽では身近な海産物として、食べたことがあるかたも多いのではないのでしょうか。

三重ブランドにも認定されているアワビは、春から夏にかけてぐっと旨みが増す旬を迎えます。鳥羽では主に黒アワビと赤アワビ（メガイアワビ）が獲れます。黒アワビは旨みが非常に強く、「海の黒いダイヤ」と称される最高級



サザエ・アワビ

品です。赤アワビは黒アワビに比べると市場価格は少し安いものの、黒アワビに匹敵する旨みと風味があります。伊勢志摩地域では、黒アワビと赤アワビを夫婦に見立てた「夫婦鮑」が縁起物とされ、妊婦が食べると目のきれいな赤ちゃんが生まれてくるという言い伝えがあります。

サザエは冬から産卵前の初夏までが旬で、代表的な壺焼きをはじめ、刺身もコリコリとした食感や甘味、磯の香りが感じられます。また、漁師町では炊き込みご飯も人気があり、サザエを目当てに鳥羽を訪れるかたもたくさんみえるようです。サザエの殻にある角は、波が荒い場所や育つと身を守るために大きくなる傾向があり、殻の形にも個性があります。ほとんどの殻は右巻きですが、ごくまれに左巻きのものが見つかることもあるので、お店などで見かけた際はじっくり観察してみてください。

8月

旬の
とば

鳥羽市が誇る四季折々の鳥羽さかなを漁協さんがご紹介!

vol. 08

観光商工課観光係
TEL 25-1157
農林水産課水産係
TEL 25-1167