

## 今回のツアーにご協力いただいた団体の紹介

NPO(特定非営利活動法人)エイミック  
熱海養生法担当TEL0557-85-5253 <http://www.atami-amic.com>

熱海(Atami)メディカル(Medical)インターネット(Internet)クラブ(Club)の頭文字をとってAMIC。「医療と温泉を通して熱海の活性化、街づくりに役立ちたい」と医療関係者が中心となって立ち上げました。熱海養生法の実施や湯まつりへの参加など、各種観光団体や行政とも連携して幅広い活動を行っています。平成13年、法人化にあたり名称を「エイミック」としました。医師、薬剤師、栄養士、宿泊施設や商店の経営者、画家、大学教授・・・多彩な顔ぶれの会員約100名が活動しています。

### 熱海養生法

温泉と医療を結びつけた健康増進と癒しを目的に熱海独自の入浴滞在プログラムとしてNPOエイミックが考案しました。お風呂の中で行う軽いストレッチやセルフツボ押しの運動法で、温浴効果を活かした、どなたにもできる簡単な体操です。体験した多くの方から「体が軽くなった」という好評を得ています。

### 温シェルジュ

熱海独自の健康と温泉による新しい熱海温泉郷の案内人。平成18年にNPOエイミックが創設し、認定を行う温泉と観光のエキスパートです。温泉療法医や鍼灸マッサージの先生などが知恵を絞って作った講習プログラムをマスターし、普通救命講習(AED)も修了しています。温シェルジュの取得者がさらに講習に参加し、実習を行うことで養生法インストラクターとして活動しています。



### 熱海で遊ぼう!(熱海市商店街連盟)

TEL0557(81)9251(熱海商工会議所内) <http://www.atamideasobo.com>

### 箱根ボランティア

箱根町観光協会にお問い合わせください。  
TEL0460-85-5700 <http://www.hakone.or.jp>

真鶴町ボランティアガイド協議会  
真鶴町観光協会にお問い合わせください。  
TEL0465-68-2543 <http://www.manazuru.net/>

## 発見・体験ツアー アンケート報告

各ツアーでは参加された皆さんにツアー終了後にアンケートを実施し、ご意見感想を頂いております。一部をここに紹介させていただきます。

### 箱根コース

- ・手作りのツアーでとても好感が持てます。次も楽しみにしています
- ・青葉の美しい季節で良かった、みずきの花が満開で美しかった
- ・いつも個人では行けない所に案内してもらって感謝しています
- ・初めて参加しましたが、とても良かったです
- ・御食事も美味しくストレス解消になり最高でした
- ・全体的にとても良かった、スタッフの方ありがとうございました
- ・今回はスタッフが大変良かった
- ・スタッフの方々のご苦労大変だったと思います、また参加させて下さい
- ・スタッフの心遣いがよい
- ・散策路がガイド付きだったのがよい
- ・ガイドの説明、見学場所いづれも満足でした
- ・スタッフの方のコミュニケーションがとれていて気持ちがいい
- ・いつも芦ノ湖から眺めているだけの龍宮殿、食事までできてうれしい
- ・食事が想像以上に美味で一つ一つの仕事が丁寧
- ・箱根は2回目ですが前回はお弁当だったので、とても良かった
- ・ハイキングでもっとゆっくりに樹木や植物、小鳥の話が聞きたかった
- ・話をしてくれる方がもっと知識を持っていてくれる人だったら良かった(1班)
- ・いつまでもこの企画が続きますように
- ・石澤さんの案内も詳しくてよかったです

### 真鶴コース

- ・食事がとても美味しかった
- ・自然の中の散策とても良かったです
- ・地元の皆様、温かい心に感謝します
- ・ボランティアの皆様本当にありがとうございました
- ・今回のイベントは昼食は今までは最高でした
- ・いろいろな方と知り合いになれて楽しかった
- ・今回初めて参加しましたが、特に食事が美味しかった
- ・次回も参加したいのでパンフレットを送って欲しい
- ・魚釣り久しぶりに童心に返って夢中になりました
- ・クルージングのあとの生ビールが最高
- ・お昼の御食事もおいしかったです
- ・最高に良かった 船有り歩道有り食事有り盛りだくさんで本当に良かった
- ・皆様親身で親切で大変良かったです
- ・真鶴の役場の職員さんのサービスとボランティア活動の皆様が頭が下がります
- ・ヨット体験初めてでしたが「快適」でも楽しかった
- ・親切丁寧な説明でとても良かったです
- ・泳げないし酔いもしたところがあるのでヨットは不安でしたが、一生一度の楽しい経験ができて大満足
- ・企画してお世話下さる方に感謝感謝

### 湯河原コース

- ・次は歩いて食べて湯河原に1泊したい
- ・加満田旅館の食事、番頭さんの経験談、女将さんのもてなし
- ・加満田旅館での文人の話は参考になった
- ・もみじの郷のハイキングは逆コースのが良いと思います
- ・しっとりなんかいいね湯河原って、また来たくりました
- ・もみじの郷に行く道はもう少し休憩が欲しかった
- ・加満田での食事は季節感があふれていて、とても良かったです
- ・スタッフの方の情報とても参考になった
- ・初参加でしたが、ガイドの方々もよく説明してくれ本当にありがとうございました
- ・もみじの郷のコース秋にもやって欲しい
- ・皆さんの温かい心がうれしかったです
- ・とても良かったです 楽しいひとときを有り難う 又楽しみにしています
- ・係の用意万全に感謝
- ・風呂も良かったが、1カ所だけだったので寂しい
- ・以前あるいた場所も日数を経て再度歩くのも良い
- ・普通車でしか通らない所を歩いて違ったものを見た感じがしました
- ・普段では見過ごす地元ならではの名所を見学できて良かった
- ・地元にいるのに知らなかった場所ばかりで参加できて良かった
- ・もみじの郷歩くの大変でしたが最高でした

### 熱海コース

- ・時間をもう少しゆっくりにって欲しい
- ・ハーブ・ローズガーデンと起雲閣はもう一度出直したいと思います
- ・初めて参加させていただき、とても有意義で楽しく満足しております
- ・昨年も確か木曜日で断念しましたが、今年はこちらを優先して良かったです
- ・ハーブ・ローズガーデンでもっとゆっくりに歩きたかった
- ・1人でも参加できておもしろかった
- ・ちょっと忙しいけど、こんなチャンスでもなければならぬ良かったです
- ・充実したツアーで心から嬉しく思いました
- ・スタッフ・ボランティアの皆様、お疲れ様でした
- ・とても楽しい発見ができて良かった
- ・手作りのツアーの良さがあって非常に充実している
- ・手作りのボランティアの人達のご苦労によって格安・盛り沢山・食事良し・天気良しに恵まれ感謝
- ・現地のバスを利用するのは良いと思います
- ・錦ヶ浦の遊歩道が遠くに見えました。今度はあの遊歩道を歩かせて下さい
- ・石鹸作りや押花などを無くして、もっとゆっくりにテーマを絞って欲しい。話を聞く方がいいのでは?
- ・盛り沢山で良かったけど、もう少しゆっくりにしたツアーも企画して欲しいです

貴重なご意見有難うございました。今後のイベントに役立てていきたいと思っております。

## プロ直伝 アジの干物作りに挑戦！！

今回のツアー真鶴コースにて実施された、アジの干物作りを皆さんにも教えます



材料：新鮮なアジ(20cm程度の大きさ)・漬け汁(10%食塩水)  
用具：まな板・包丁・新聞紙・使い古し歯ブラシ・ボウル・ザル等

### 《作り方》

まな板の上に新聞紙を広げ、下洗いしたアジの頭を上、腹側を右側に向けて置く。

アジのエラぶた(頬の辺り)近くに包丁を入れ、そこから肛門に向けて引き下ろしてお腹の部分を切り開き、腸(内臓)を掻き出し、残ったエラも除く。

次に中骨の上に包丁が当たっているような感覚で、背側に向かって皮の手前迄包丁を進める。  
尾先のほうも包丁を入れ、完全に開く。(腹開きと言います)  
(アラは新聞紙ごと処理すると汚れません)

開いた部分に残った腸や血合いを真水の中で歯ブラシを用いて優しく手早く洗う。(生臭みが取れます)

ボウルによく溶いた漬け汁を入れ、(とてもしょっぱいです)アジを入れて約1時間漬け置く。  
(漬け時間はアジの大きさ、脂のり具合、季節にもよります)

アジの水気を切り、ザルにのせて風通しの良いところで干す。洗濯干しを利用しても良いでしょう。(猫は注意です)  
(干し時間は季節や天候、好みによって異なりますが、半日程度です)

こんがりあぶってお召上がり下さい。

