

地勢によって育まれた気候風土と培われてきた  
文化や風習、受け継がれてきた暮らしの姿。  
ふるさと いわみの国の豊かさは、さまざまな光を  
私たちに与えてくれます。

3回目となる『いわみん』を通じ、地域へ光と出会い  
そして、いわみで遊んでみてください。

もくじ (いわみん 2014初夏  
いわみの国をみんなで遊ぶ公式ガイドブック)

いわみん申し込み方法 ..... 03  
いわみん参加規約 ..... 03

● いわみの時を体験する

- ① 機織り機で絹糸を織る昔ながらの手織り体験! ..... 04
- ② リトアニア伝統の陶芸体験!「ミルキタ技法」のワークショップ ..... 05
- ③ 江津を着物でふらり「TulaRei」まち歩き ..... 05
- ④ 江津のパワースポットを往く ..... 06
- ⑤ 伝説の滝「養老滝」跡見学&そば打ち体験 ..... 06
- ⑥ くやかええとこ歩き〜屋号のいわれとプレート看板作り ..... 07
- ⑦ 広島県境に残る銀山の里巡り 超一級の製錬遺構を訪ねる! ..... 07
- ⑧ 福ありの里で坐禅体験! ..... 08
- ⑨ 初心者歓迎!!やってみよう、石見神楽! ..... 08
- ⑩ 石州瓦の土に触れる。福を招く手びねりの獅子を作ろう! ..... 09
- ⑪ 陶芸体験 手作り「灯り取り」教室 ..... 09

● いわみの美に包まれる

- ⑫ 英国式リフレクソロジーで内側から輝く女性へ ..... 10
- ⑬ 身体の歪みチェック&骨盤調整 ..... 11
- ⑭ ピラティスとフラのエクササイズで身体を楽しむ! ..... 11
- ⑮ 髪様に感謝、洗いたい!! ..... 12
- ⑯ 脳がよるこぶ香り体験〜初夏のアロマ ..... 12
- ⑰ 「キレイ」を磨くメイクアップレッスン ..... 13
- ⑱ 色と話そう!和み彩香カラーセラピー ..... 13
- ⑲ 踏まれる快感?足ふみセラピー メディディアン・ピーエ ..... 14

● いわみの人とふれあう

- ⑳ 女性をさりげなく褒める英会話 ..... 15
- ㉑ プリザーブドフラワーを使ってアレンジ体験 ..... 16
- ㉒ 浜田の海を遊ぶ。スタンドアップパドルボード体験! ..... 16
- ㉓ さらにらストーンでデコアート体験 ..... 17
- ㉔ 探検ツアー!江津市庁舎 ..... 17
- ㉕ ハンドメイド作家まみいさんの消しゴムはんこレッスン ..... 18
- ㉖ 家族で社会科見学!グランドワックスステージツアー ..... 18
- ㉗ 風と波の記憶コンサート in 風のえんがわ&版画展 ..... 19
- ㉘ 「ろう」でつくろう!パンジーのトピアリー ..... 19
- ㉙ 集まれ!親父ライダー バイク談義 ..... 20
- ㉚ 江津の海で「投げ釣り」入門 ..... 20
- ㉛ 石見の国の誰でもわかる!風水講座 ..... 21
- ㉜ アコースティックギターライブ&うたごえ喫茶 ..... 21
- ㉝ いわみんとコラボ!第2回はまだdeシャルソン ..... 22

● いわみの食を味わう

- ㉞ 浜田の海を知る。豊かな海から生まれる藻塩づくり体験! ..... 23
- ㉟ あごの焼きを作って食べよう! ..... 24
- ㊱ そこが知りたい!シエフに教わるお手軽洋食メニュー ..... 24
- ㊲ 農村で田植え体験とお昼ごはん ..... 25
- ㊳ 自然栽培のはたけ見学&プチ農業体験! ..... 25
- ㊴ 大学生が見つけた、弥栄のご飯 ..... 26
- ㊵ 初夏の農村カフェで珈琲とレコードを鑑賞する会 ..... 26
- ㊶ フルーツジャムパレットの手作りジャムレッスン ..... 27
- ㊷ 川平の畑で採れた新玉ねぎでドレッシング作り!! ..... 27
- ㊸ どぶろくが100倍わかる「どぶろく体験ツアー」 ..... 28

いわみんプログラムスケジュール ..... 28  
いわみん集合場所マップ ..... 33

43 プログラム  
125 回開催!!

いわみん、43の遊びが待っています。  
友達や家族と参加すれば、  
2倍楽しくなります。  
参加者と出会えば、  
3倍笑いたくなります。  
  
たくさんのお出迎えが、  
石見のあちこちで待っています。