

# ふれあいECO通信

vol.75  
2026.3発行

ふれあいecoコラム vol.13  
この指と〜まれ!

もう読んだ?環境の杜ふれあい公式メルマガ  
～身近な環境の話から見てきた世界の環境の話まで発信中!～

昨年6月から環境の杜ふれあいでは公式メールマガジン(メルマガ)を配信しています。2月末時点で23号まで出すことができ、結構な反響があります。読者から疑問や質問を募り、それに応じたパネル企画展も行い、参加型のメルマガに育ちつつあります。



読者からの質問に応えた公式メルマガ展(環境の杜ふれあいロビーで昨年開催)

## ◆「ごみの語り部」が渾身の思いを込めて執筆

メルマガでは、ごみ問題やリサイクルの仕組みや課題といった、日常生活に密接に関わる環境をテーマとし、沖縄における環境NPOの草分け的存在のK氏が「ごみの語り部」として、暮らしと環境について幅広く取り上げ、わかりやすく解説しています。例えば、家庭でできる簡単な資源リサイクルの方法や地域のごみ出しルール、最新の環境ニュースなど、生活に役立つ情報が満載。`環境問題は少し難しそう、と感じる方も大丈夫。メルマガを通して楽しく環境について学べるよう、工夫を凝らした情報発信を心がけています。

## ◆登録にあたっての「3つの安心」

「名前やメールアドレスを登録するのは不安」という方もいらっしゃると思います。安心して読み始められるよう、このメルマガでは3つのことをお約束します。

### 1. 売り込みはしません。

商品やサービスを無理に勧めるなど、不安をあおるようなメールは送りません。

### 2. 本名でなくても構いません。

お名前の欄は「ニックネーム」でも登録できます。

### 3. いつでもやめられます。

「やっぱり合わないな」と思ったら、届いたメールの最後にあるリンクから、ボタン一つですぐに解除(解約)できます。

## 最近の配信記事タイトル一覧

- 引っ越しゴミと「爆発」の危険 去り際のひと手間が命を守る
- 「勉強しないと、お兄さんみたいになるよ」
- 10セントの夕食と、心落ちつく暮らし
- 【衝撃】洗すぎてませんか?水と時間を守る「適当」のすすめ
- なぜ違う?ごみ出しのルール
- その分別必要ですか?

## ◆実感を伴う見聞録にも注目

このecoコラムの筆者はK氏がメルマガ原稿を書き始めると、何度も赤ペンを入れて校正し、厳しいダメ出しをしています。「ごみの語り部」が長年のリサイクル運動で培ったノウハウや思い、力を入れて伝えたい事を、いかにわかりやすく文章にまとめられるか苦心しています。(K氏はAIの力も借りて作成するのですが、とすれば面白くない文面になりがちなのでチェックは怠れません)「ごみの語り部」の人生観あふれる配信です。沖縄のごみリサイクルの現場から飛び出して、世界中で見聞した話も読み応えがあります。

ぜひ、環境の杜ふれあい公式メルマガに登録し、読み始めてみてください。きっと、世界がまた一つ広がります。

news!

## 環境の杜 ふれあい 公式メルマガ

購読無料 登録お願いします

登録はかんたんです!

**STEP 1** スマートフォンでQRコードを読み取ってください

**STEP 2** お名前とメールアドレスを入力して読者登録ボタンをタップ

**STEP 3** 本人確認メールを開いてURLをタップ

## ワンコイン体験会のご案内

月 火 木 金 日  
各講座ワンコイン(500円)で体験できちゃいます!!

<b>4/6</b> ディスコフィットネス &コンディショニング 定員 17名 対象 18歳以上(男女可) 時間 10:30 ~ 12:00	<b>4/6</b> リンパ&代謝アップヨガ 定員 20名 対象 保護者同伴なら年齢問わず(女性のみ) 時間 19:30 ~ 20:45	<b>4/7</b> 赤ちゃんと一緒にのリフレッシュマヨカ 定員 16組 対象 2ヵ月以上のお子様とママ 時間 9:45 ~ 11:00	<b>4/7</b> Mr.Tomoとえいごであそぼう! 定員 10名 対象 3歳~小学校低学年 時間 17:00 ~ 18:00 <b>NEW</b>	<b>4/7</b> キックボクササイズ 定員 20名 対象 16歳以上(男女可) 時間 19:45 ~ 20:45	<b>4/2</b> 大人バドミントン教室(初心者クラス) 定員 14名 対象 18歳以上(大学生以上) 時間 9:45 ~ 11:15	<b>4/2</b> 大人バドミントン教室(初級・中級クラス) 定員 14名 対象 18歳以上(大学生以上) 時間 11:25 ~ 12:55
<b>4/2</b> やさしいバランスボールエクササイズ 定員 10名 対象 18歳以上(女性のみ) 時間 10:00 ~ 11:00 <b>NEW</b>	<b>4/2</b> とってもやさしい大人バレエ 定員 20名 対象 18歳以上(男女可) 時間 10:00 ~ 11:00	<b>4/2</b> 子ども新体操(児童) 定員 7名 対象 年長さん~小学生の女子 時間 17:00 ~ 18:00	<b>4/9</b> ディスコダンスフィットネス~JWI DISCO WORLD~ 定員 18名 対象 18歳以上(男女可) 時間 19:50 ~ 20:50	<b>4/3</b> 子どもバレエ教室(幼児) 定員 20名 対象 幼児(3歳~6歳) 時間 16:00 ~ 16:45	<b>4/3</b> 子どもバレエ教室(児童) 定員 20名 対象 小学生 時間 17:00 ~ 18:00	<b>4/3</b> チョークアート 定員 12名 対象 小学生以上(男女可) 時間 19:30 ~ 20:30

**4/3** リラックスヨガ  
 定員 10名  
 対象 保護者同伴なら小学生以上(男女可)  
 時間 19:30 ~ 20:30

**3月23日月10時**  
から受付スタート!

※定員に達し次第、受け付けは終了となります。  
 ※ワンコイン体験会は電話での申し込みが可能です。  
 ※体験日の前日までにお申し込みください。  
 ※体験日当日に体験料をお支払いいただきます。



# 生涯学習 受講生募集

3月23日(月) 10:00よりお申込みスタート!



**月** ディスコフィットネス & コンディショニング 体験会 4/6 スタート 4/13

JWI DISCO WORLD インストラクター  
**三好 雅美**  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 10:30～12:00  
料金 13,500円(9回)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

**月** リンパ & 代謝アップヨガ 体験会 4/6 スタート 4/13

ヨガインストラクター  
**比嘉 汐里**  
対象 年齢問わず(女性のみ)  
時間 19:30～20:45  
料金 15,000円(10回)

ストレッチやリンパマッサージをした後、ヨガで呼吸や自律神経を整えます。ソフトな筋トレやマッサージボール、ストレッチボールでほぐす日もあります。最後はクールダウンをしてリラックスします。\*未成年者の場合保護者の同伴が必要です

**火** 癒しのアロマヨガ ~心も体もスッキリ~ スタート 4/7

ヨガインストラクター  
**神山 美佳**  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 10:00～11:00  
料金 16,500円(11回)

ヨガで自分と向き合い、ストレッチやアーサナ(ポーズ)で呼吸が深まりリラックスします。ピラティスでは体幹を鍛え、アライメントへの気づきを促し、姿勢やアンバランスを整えて動ける身体を目指します。

**火** 赤ちゃんと一緒にのリフレッシュママヨガ 体験会 4/7 スタート 4/14

ヨガインストラクター  
**比嘉 汐里**  
対象 2か月以上のお子様とママ  
時間 9:45～11:00  
料金 15,000円(10回)

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しずつ筋力アップしましょう。ママ一人での受講も可能です。

**火** ハワイアン・フラ スタート 4/7

ハワイアンフラ講師  
**我那覇 光**  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 15:00～16:30  
料金 15,000円(10回)

美しい姿勢を保ち、心地いい音楽を楽しみながら心身をリラックス&リフレッシュさせましょう!  
\*当日払可(都度払)1,700円

**火** Mr.Tomoとえいごであそぼう! 体験会 4/7 スタート 4/21

保育士えいごインストラクター  
**Mr.Tomo NEW**  
対象 3歳～小学校低学年  
時間 17:00～18:00  
料金 7,500円(5回)

英語と日本語を交えたあそびを通して子どもたちの感性や視野をより広げ豊かに!普段みることのできない保育の現場を再現し、親子でステキな体験と思い出をつくりませんか。\*親子での参加大歓迎!

**火** キッズチアダンス スタート 4/14

元プロスポーツチーム専属ダンサーチアスピリット認定講師  
**Rio**  
対象 小学1年生～小学4年生の女子  
時間 17:00～18:00  
料金 16,200円(9回)

可愛く!楽しく!かっこよく!をモットーに、ダンスが初めてでも安心して受講いただけるクラスです!いつでも楽しくまじょう! \*別途ポンポン代1,000円

**火** GIRLS / JAZZ スタート 4/14

元プロスポーツチーム専属ダンサーチアスピリット認定講師  
**Rio**  
対象 小学4年生以上の女子  
時間 18:30～19:30  
料金 16,200円(9回)

Cute × Powerful なダンスクラスです。基礎・表現力を高めていきます。

**火** キックボクササイズ 体験会 4/7 スタート 4/14

フィットネスインストラクター  
**本村 あゆみ**  
対象 16歳以上(男女可)  
時間 19:45～20:45  
料金 15,000円(10回)

キックボクシングの基本動作を習得しながら、パンチでウエストを、キックでヒップを引き締めます。カロリー消費と脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。

**木** と〜ってもやさしい大人バレエ 体験会 4/2 スタート 4/9

野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 10:00～11:00  
料金 12,000円(8回)

ゆったり体を動かして心も身体もリフレッシュできる大人バレエクラスです。運動不足や久しぶりの運動でも安心。軽い筋トレ効果で代謝アップも! \*お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

**木** 大人バドミントン教室 (初心者クラス) 体験会 4/2 スタート 4/9

琉球ブルファイブ代表  
**西平 工**  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 9:45～11:15  
料金 12,800円(8回)

基本的な技術を基礎から学び、ダブルスのゲームができるようになることを目指すクラスです。未経験の方、大歓迎です! \*当日払可(都度払)1,700円

**木** 大人バドミントン教室 (初級・中級クラス) 体験会 4/2 スタート 4/9

琉球ブルファイブ代表  
**西平 工**  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 11:25～12:55  
料金 12,800円(8回)

基本的に全てのショットを打つことができ、ダブルスのゲームができる方、ダブルスのゲーム上達を目指すクラスです。 \*当日払可(都度払)1,700円

**木** やさしいバランスボールエクササイズ 体験会 4/2 スタート 4/16

一般社団法人体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター  
**山川 史帆 NEW**  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 10:00～11:00  
料金 7,500円(5回)

音楽に合わせてバランスボールで楽しく弾みます! 適度な有酸素運動で心も体もリフレッシュ! 産後2か月から参加OK。\*お子さま連れ歓迎

**木** 子ども新体操 (児童) 体験会 4/2 スタート 4/9

翔南新体操クラブ コーチ  
**兼島 千明**  
対象 年長さん～小学生の女子  
時間 17:00～18:00  
料金 13,500円(9回)

楽しみながらストレッチやリズムトレーニング、新体操の道具(ボール)を使って体を動かします。さまざまな動作をすることでバランスの取れた体づくり、正しい姿勢、そして体を動かすことの楽しさを感じることが出来ます。

**木** ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~ 体験会 4/9 スタート 4/16

JWI DISCO WORLD インストラクター  
**新垣 多美枝**  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 19:50～20:50  
料金 13,500円(9回)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです! \*保護者同伴なら年齢問わず

**金** やさしいヨガ (アロマ使用) スタート 4/3

ヨガインストラクター  
**饒平名 美貴**  
対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 10:30～11:30  
料金 15,000円(10回)

ゆったりとした呼吸に合わせてながら、全身を無理なく伸ばし、心身ともにリラックスリフレッシュできるプログラムです。\*お子様連れOK、妊婦NG

**金** 子どもバレエ教室 ①幼児 ②児童 体験会 4/3 スタート 4/10

野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
①幼児 16:00～16:45 / 3歳～6歳(男女可) 12,000円(10回)  
②児童 17:00～18:00 / 小学生(男女可) 15,000円(10回)

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう! \*お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

**金** マットピラティス ①18:30～ ②19:40～ 体験会 4/3 スタート 4/10

FTP マットピラティスインストラクター  
**永淵 悦子**  
対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 ①18:30～19:30  
②19:40～20:40  
料金 15,000円(10回)

「骨盤・背骨・肩甲骨」と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、「コア」を鍛え、キレイなカラダを作りましょう!

**金** チョークアート 体験会 4/3 スタート 4/10

チョークアーティスト・講師  
**津堅 早代**  
対象 小学生以上(男女可)  
時間 19:30～20:30  
料金 9,000円(6回)

「塗り感覚で楽しめる」カラフルなミニ黒板アートづくり。オイルパステルと指で夢中になって描く時間は、世代問わずリフレッシュと達成感が味わえます。完成後は、飾って贈ってお楽しみください! \*材料費 1回 500円～

**金** リラックスヨガ 体験会 4/3 スタート 4/10

ヨガインストラクター  
**SUGURU**  
対象 小学生以上(男女可)  
時間 19:30～20:30  
料金 15,000円(10回)

リラックスを目的としたヨガです。体を動かし呼吸を深めることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。\*中学生以下は保護者の同伴が必要です

**土** ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~ 4/11, 4/18, 5/2, 5/16, 5/30, 6/6, 6/20

JWI DISCO WORLD インストラクター  
**新垣 多美枝**  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 17:00～18:00  
料金 1,500円(都度払い)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです! \*保護者同伴なら年齢問わず \*開催日前日の20時までに電話予約が必要です

**日** 大人からはじめるバレエ スタート 4/12

野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
対象 中学生以上(男女可)  
時間 19:00～20:00  
料金 15,000円(10回)

和気あいあい楽しくバレエしましょう! 未経験者大歓迎です! \*お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

☆イベント講座☆  
**1dayサーキット** 4/11(土)

サーキットトレーニングインストラクター  
環境の杜 ふれあいスタッフ  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 10:30～11:15  
料金 1,000円

ステップ台を使ったエクササイズです。

☆イベント講座☆  
**メルカリ出品で暮らし軽やか** 5/21(木)

フリマアプリ販売の専門家  
**金城 祐子**  
対象 全年齢/定員7名  
時間 10:00～12:00  
料金 2,000円(別途資料代300円)

眠っている不用品は売ってスッキリ買ってお小遣い! 初心者でも安心なメルカリ出品の基本を体験! ①スマホ操作ができる方限定です。②メルカリアプリのダウンロード(無料)と会員登録まで済ませてからご参加ください。③バーコード付の本、CD、DVD、雑誌の出品に限定します。

お申し込みの際には受講料が必要です

○電話による申し込みはできません。受講料をご準備のうえ、直接フロントまでお申し込みください。○申込人数が少数の場合、開講できない場合がございますのでご了承ください。○受講料とは別に教材費が必要な講座がございます。表記されている料金は3か月分です。途中入会は受講回数分の料金となります。

カルチャー入会者特典  
In Body(体組成計)測定1回無料

講座期間中に体の筋肉量や脂肪量などが計測できるIn Body測定が1回無料で測定できます。