

◇ 香住鶴 無料 巡回バス 時刻表 ◇

【行き】 市杵島橋東詰(一日市) → 香住鶴

出発地	市杵島橋東詰	金刀比羅神社	但馬銀行	香住駅	森郵便局	矢田川温泉	香住鶴
出発時間	8:30	8:33	8:36	8:40	8:45	8:50	8:55
	9:30	9:33	9:36	9:40	9:45	9:50	9:55
	11:00	11:03	11:06	11:10	11:15	11:20	11:25
	12:00	12:03	12:06	12:10	12:15	12:20	12:25
	13:30	13:33	13:36	13:40	13:45	13:50	13:55
	14:30	14:33	14:36	14:40	14:45	14:50	14:55

【帰り】 香住鶴 → 市杵島橋東詰(一日市)

出発地	香住鶴	矢田川温泉	森郵便局	香住駅	但馬銀行	金刀比羅神社	市杵島橋東詰
出発時間	10:00	10:05	10:10	10:15	10:19	10:22	10:25
	11:30	11:35	11:40	11:45	11:49	11:52	11:55
	13:00	13:05	13:10	13:15	13:19	13:22	13:25
	14:00	14:05	14:10	14:15	14:19	14:22	14:25
	15:00	15:05	15:10	15:15	15:19	15:22	15:25

発着時刻は、交通事情により多少ずれる場合があります。
巡回バスが満員の場合は、ご乗車いただけません。
ご不便をおかけいたしますが、次発便をご利用ください。



2026年香住鶴「春の蔵祭」会場案内図



- かばん販売は、店内左奥通路です。
- 雑貨販売(金)は、店内左奥通路です。

香住鶴「春の蔵祭」
3月20日(金・祝)・21日(土)
9:15~15:30



《 酒粕を毎日50g摂取で健康パワー全開! 》

酒粕は、原料の米が発酵過程で多量のアミノ酸を造り又、植物性タンパク質、ビタミンB2やB6、葉酸、食物繊維なども含む食品です。さて、近年、体に大変有用な成分が含まれていることが分かりま

した。それが「レジスタントプロテイン」です。日本語で「消化されにくいタンパク質」といい腸で吸収されず体外へ排出されます。現代人が不足している食物繊維と同じ様な働きをすることが分かりまし

た。醸造過程で分解されなかった米の成分が濃縮され、もともと米に微量に含まれていたレジスタントプロテインが酒粕に凝縮された形で含まれているのです。

酒粕



この酒粕のレジスタントプロテインは、体内で消化吸収されにくい為、食事由来の悪玉コレステロールや、脂質をキャッチし、外へ排出してくれるので、コレステロール値も低下するとされています。又、酒粕には腸内環境を整える力があります。

食物繊維には、不溶性と水溶性の2種類がありますが、前者は腸の動きを活発化させ、スムーズな便通を促し、後者はコレステロールや糖質の腸内での吸収を緩和し、コレステロール値や血糖値の上昇を抑えるといわれています。酒粕は、

毎日50gくらいの摂取がおすすめです。そのままでも、レンジで少し温めてもOKです。柔らかくしてからお料理に使うのもおすすめです。食べるクスリとも言われる酒粕で是非健康維持にお役立てください。

「酒粕」で病気知らずになるゆる粕レンピ 著者:栗山真由美氏 発行:株式会社 池田書店 参照

※都合により内容が変更になる場合がございます。ご了承下さい。