

生活創造しんぶん第10号

平成16年3月

編集・発行

県立姫路生活科学センター内
生活創造応援隊

食と健康セミナー

「お塩は命のもとでっせ!!!」

講師は教育評論家で有名なカバゴン先生こと阿部進先生です。テレビではお馴染みの先生ですが・・・???

演題「**お塩は命のもとでっせ!!!**」と結びつかないと感じると興味は倍増!!!

さっそく参加を申し込み「**塩と命**」がいかなる結びつきをするかと楽しみに待った。

先生が20年来の糖尿病歴を話され、失明寸前、命まで危ぶまれた時の三木医師との出会いまでお話されると、会場は一言も聞き漏らすまいとする参加者で溢れていた。

「**これはきかなきゃ損でっせ!!!**」とばかりにメモを執る。

三木医師に「**私は75歳の健康体、阿部さん貴方は59歳の明日にも死ぬかもしれない人**」の表現で告知された阿部先生が、三木医師のご指導で半年後には失明はおろか病気も遠くの山に飛んでいったと感じられるまでに回復、その後一年様子を見、治ったのは本物だと確認し、体験をまとめ、本にされたとの事!!!

糖尿病をはじめとする成人病やその他、目や歯も加齢により悪くなるのは大方の原因が「**血液がドロドロのために毛細血管まで血液が流れない事に困る**」との事!!!その血液は食べ物、飲み物から成っている。毎日食するものは約30時間でそれぞれ体内に落ち着き、それが約3日間かけて血液と成るので血液は約4日間で新しくなることになります。

よって三木医師の指導結果は4日後から体に現れるのである。

阿部先生の1日2万歩の生活形態では**夏場は5リットル（その他の季節は3.5リットル）の水と25gの塩**とを毎日取る事と説かれましたが、20年間他の医師からは塩分はダメと言われ続けていたのでこれを摂るとなると納得がいかず、さらに話を聞かれ、体の2/3は水分である事、その体液は0.9%の塩水であるのでこの塩分を含む水が良い事、それには現在の99.8%塩化ナトリウムの塩は薬品であるので、これではダメである事、**天然塩の塩化ナトリウム95%、ミネラル5%を食する事を教わり早速実行!!!**

その結果5日目から体調に変化が現れたのである。最初は白いものが目立つようになっていた髪に表れ、次には目に顔色にと元気が出てきた。この頃には周りの多くの人がこの変化に気づいていました。こうしてはっきりと答えが出ました。「**正に塩と命の結びつき**」です。

この他に、血液は微アルカリでさらさらになる事、**きゅうり、トマト**のように枝になる物がよい事、**根菜類**は糖分が高いので摂り過ぎない事、**小松菜**は免疫力が高まりエネルギー維持がよい事、塩の歴史、よい塩をつくる研究等々、お話は尽きません。

私たちもっと聞きたいとの思いのうちに終了時間がきてしまいました。

ユニークな健康法を指導された三木医師、それを伝えて下さった阿部先生、ありがとうございました。**塩、水、野菜**など基本的な食材が身体にいかに関与するか、がよく分かりました。

これからはよ～く吟味して食材選びをしたいと思います。（応援隊 小國 冷子）



重要文化財 **廣峯神社** こすてんのう 牛頭天王総本宮

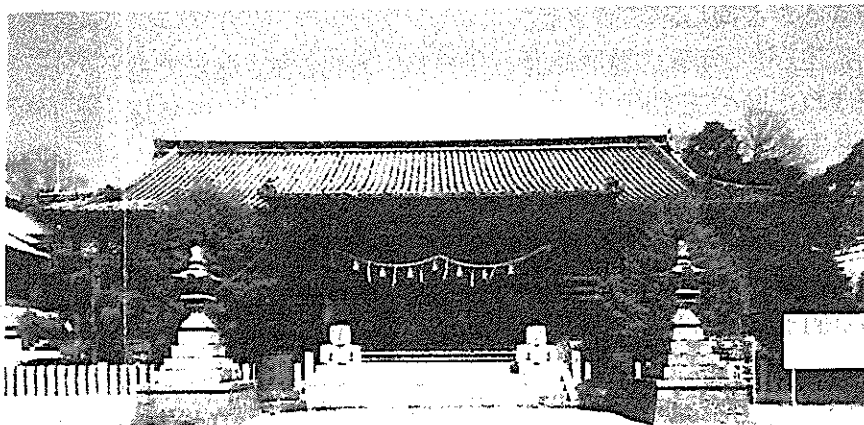
播磨灘物語（著者＝司馬遼太郎）は、御着城と廣峯神社から始まる。

語り部によると⇒御着城家老の黒田官兵衛が…神社の御札配りの「御師」に目をつけて商売を！と軽い薬の目薬を「御師」に持たせて売り歩るかせていた。近畿一円と因幡備前、美作と手を広げていった。播磨には特に力を入れて商いを…とのことです。

そんな歴史があったとは…

姫路廣峯神社から分祀の京都八坂神社との関係は、境内の「由緒書き」で丁寧な説明がありますのでここでは省略しますが、廣峯神社の特徴を説明致しますと、拝殿は大きく本殿は小さくが常ですが、廣峯神社は拝殿より本殿の方が大きいんです。ちなみに本殿の間口は25.5 m で拝殿間口は23.5 m でありまして2 m 大きいのであります。日本に神社は膨大な数がありますが、日本に2ッしかない形の1ッと成っておりまして、拝殿・本殿共に、国の重要文化財となっております。

拝殿より本殿の大きい訳は…製鉄化学（株）にお勤めだった磯野進一郎さんの著書によると…いまの本殿の内陣には宮殿が三座あり、ここは明治の初めまで仏像が安置されていた。これは神仏習合の思想の現われで、（中略）兵庫県下に圧倒的に多い「仏主神従」の型、また



数少ないこれと逆の「神主仏従」の場合の何れも仏堂と神殿が別々の建物であるのに対し、廣峯神社の場合は、神と仏が同一の本殿内に奉られていることから、神仏が同次元で習合していたことが考えられる。と結んでおられます。

播磨灘物語では山上に宿が34坊とある。語り部では、御札を配る「御師」の居宅と宿坊を合わせて100戸超える集落があったという…。その数で百姓の神仏への信仰の大きさが想像出来るというものです。戦後の農地開放や3ちゃん農業、機械化貧乏と言われながらも、共に歩んだ47年間、そして今日があります。現在、毎年4月3日に早乙女3名がすげがさに、たすき掛けて御田植祭があり、昔ながらの田植え姿を子ども達に！一見の価値がありますよ。続いて4月18日に祈穀祭（早稲・中稲・晩稲の三種の稲穂をそろえて作付け品種や豊凶を占う穂揃式／王朝時代の武官の衣装を着けた若者が随神門の下からお旅所までと拝殿前で馬を走らせる走馬式）の行事も行われます。

なお、境内に摂社・末社は11を数える。吉備社、荒神社、八幡社、天神社、庚申社、稲荷社、山王権現社、熊野権現社、大鬼社、冠者殿社、軍殿八幡社、天祖父社等がお奉りされています。

参道はハイランドピア姫路共用の公道で立派な道と無料パーキング完備です。

皆さんもお参りはお近くの廣峯神社へどうぞ！！

（応援隊 三木 勝）

～ボランティア活動に心をこめて～

夢前町町民会館に「在宅事仕グループ」11名（代表 田路ひろ子様）を訪ねました。活動されている内容は、お弁当（年9回夢前町内約150名の独り暮らしの年配の希望者に配られる）の上にのせるお便り作り、独り暮らしの方への年賀状、暑中見舞いのあいさつ、独り暮らしの方へ安全確認のためのふれあい電話、障害を持った方のリハビリ時のお茶接待、離乳食作りなど勉強されるお母さんのお手伝いで乳幼児のお守り、全町の町ぐるみ健診時の受診される方のお守りなど多岐にわたり、月2～3日集ってボランティア活動をしてられます。

お伺いした時は、お弁当にのせる表紙に、夢前の童謡「夢トントン」の歌詞と、梅にうぐいす・水仙の絵を手書きし、その童謡を楽しく歌いながら色ぬりをされていました。表紙はすべてグループの方の手作りで、今までに作られたのを見せていただくと、その時の季節が絵と言葉にやさしく表されていて、その表紙を全部大切に綴じて楽しんでおられる方も多くあるとお聞きし、とても温かく感じました。



『お弁当にのせてお配りした色ぬり表紙を大事にとっておいていただいていると聞いてとても嬉しいです。作業中には夢前町内の情報交換もでき、雑談をしながら楽しんでいます。人の役に立てることが嬉しいです。うきうきして自分自身も楽しいし、優しい気持ちになります。年賀状などにもお返事をいただき嬉しく思っています。』と皆さん明るくお話をしてくださいました。

ガラス越しの春のひざしの中、皆さんの笑顔とともに暖かい空気が満ちていました。

（応援隊 谷口 昭子）

～フリーマーケット～

ほとんど毎週のようにフリーマーケットが各地で開催されていますね。行かれたことはありますか？私たちどんぐりクラブも8年前から毎年2～3回行っています。

⇒ そんなフリーマーケット大好きな私たちより一言!!!

商品を買う時は、とにかく品物をよく見る事です。服のやつれやシミももちろんですが、おもちゃや電気製品は、購入前に本当に動くかどうかチェックしましょう。おもちゃが動くか確認用に電池持参の人もあります。ジグソーパズルなどはそろっているか確認しましょう。

そして当然値切りましょう!!! **まとめて買うのは値切るチャンスですよ** (o^o)

商品を売る時は、おもちゃや日用品は買った値段の1割が目安です。本や服ではもっと安く値段をつけます。そして中古品と手作り品は離れた所に置いた方が良いでしょう。

一緒に並べると手作り品が高く感じてしまうからなんです。

家の中を見直して下さい。フリーマーケットを上手に使って楽しくリサイクルしましょう。

次回どんぐりクラブのフリーマーケットの予定は

3月3日 水曜日 10:00～15:00 割烹 吉野 駐車場（マルアイ辻井店すぐ北）

出 展 品：リサイクル衣料・日用雑貨・おもちゃ・本・和食器・手作り小物…etc

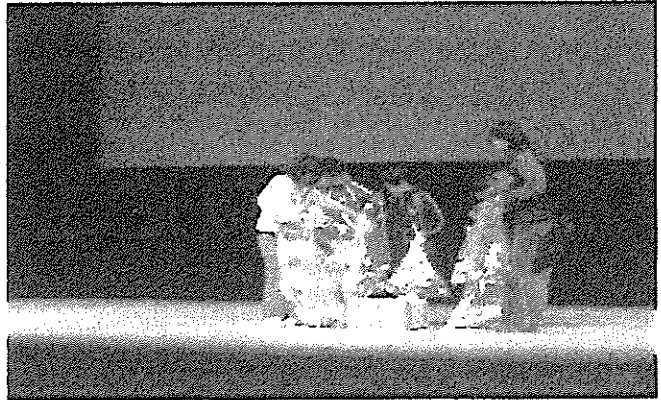
《お問い合わせ先》 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX **どんぐりクラブ 前田 久美**

～エコキッズ実践発表会～

こどもたちと一緒に環境について考え、親子で話し合う「**こども環境フォーラム**」が、平成16年2月7日（土）市川町文化センターひまわりホールで開催されました。

今年は、町内4校の小学校が環境について、地域みなさんと一緒に取り組んだことを発表しました。

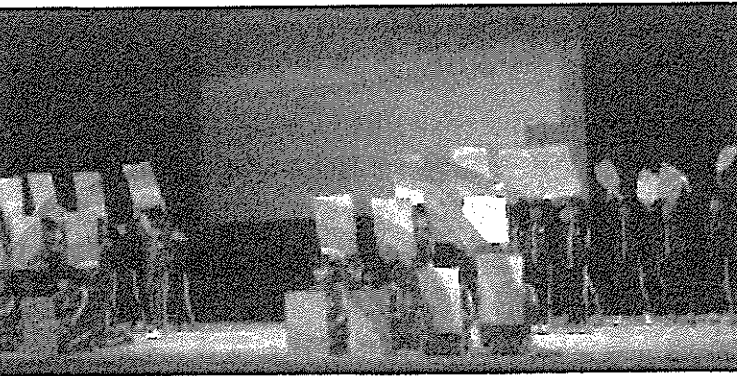
小畑小学校4年生のみなさんの「小畑ピカピカ大作戦」は、小畑全地区を歩き回り、クリーン活動を行い、自分たちの住んでいる町を美しくしたい！何とかゴミを減らしたい！という気持ちを、地域みなさんに呼びかけることでした。今までは捨てていたものを再利用することに関心を持ち、リサイクル品作りに取り組み、バザーを行い、売上金を寄付したことを！！



川辺小学校5・6年生のみなさんの「川辺大発見一守ろう自然」は、昨年度から総合的学習の中で進めてきた、古い歴史をもつ川辺の再発見。川の魚や虫、天然記念物の調査を行い、恵まれた川辺の自然を未来につなぐために、自分たちに出来ることは何かを考えたことを！！

瀬加小学校3年生のみなさんは、「中播北部クリーンセンターを見学して」をテーマに、新しく出来た施設を通して自分たちの家や学校から出るゴミは、どのように運ばれ、どのように処理されているのか、ゴミを出すにはどのようなことに気をつければいいのか、又そこで働いておられる人たちの思いや希望は何か？など、たくさんの疑問について調べ、学校のみならず家族に伝えようとまとめたことを！！

甘地小学校4年生のみなさんの「地球救出大作戦～わたしたちにできること～」は、



自分たちの住む地域でクリーン作戦を行い、捨てられているゴミの種類や量、場所などを調べ、暮らしの中で見直さなければならないこと、地域の人に伝えなければならないことをまとめ、自分たちの出来ることを再確認したこと又、市川町の自然を守る仲間づくりを目指し、これからも活動が続けることを！！

消費者の会の「お江戸でござる」は、「食（米）」をテーマに江戸時代の太陽エネルギーを基とした持続性可能な循環型の米づくりを知り、米ぬか、もみがら、わら、灰までそれぞれリサイクルされ、少しも無駄のない、そして地球温暖化防止に役立つ江戸時代の生き方を学び取る事が出来ればと役員全員による寸劇で呼びかけをしました。

最後に加古川小学校 植田 一 先生から講評と「キーワードはグローバル！！」と題して講演があり、「地球規模の考え方で行動は地域から！」「家族仲良くしよう！」「年寄りも口出ししよう！」「夢をもとう！」と結ばれ、みんなの心に深く残っております。

（市川町消費者の会 藤原 文子）

地域との交流から学ぶ（自給自足で交流会）

～ 世代を通して受け継がれていくもの ～

若者はどんどん都会へ、地域はどんどん高齢化が進み、過疎地になりつつあります。

又、核家族が増えているそんな中で、四方を山に囲まれ、自然につつまれた環境で、地域の人達に守られすくすくと育まれている夢前町立山之内小学校（児童数31名）で地域の高齢者と児童とのふれあいの会が行われました。

子ども達は総合学習で地域の休耕田を利用し、野菜作りに取り組んでいます。

午前中は自分達で栽培し、収穫した大豆を使って、高学年の児童のおばあさんに手伝ってもらい、手作り豆腐の、**手作り豆腐ハンバーグ・しゃうり豆・大豆かりんとう・スイートポテト・おから**等を一生懸命作りました。地域の70才以上の方を招待し、おしゃべりやクイズをしながらの食事は、自給自足で楽しいひとときをすごせたようです。

午後は子ども達のふれあい発表会が行われ、合奏や合唱、校外学習の様子をミュージカルにして発表しました。



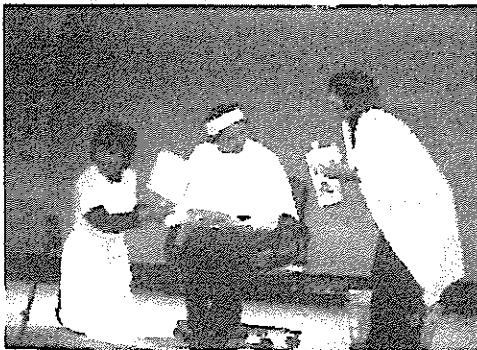
これまでのふれあいの会ではわらを編んだり、こまや竹とんぼを作ったり、つるし柿を作ったり、昔から伝わる遊びをしたりと、いろいろな体験をしてきました。お年寄りとの交流を深め生活を共にし、学んだことを受け継いで次の世代へ伝えることが沢山あります。

山之内小学校では20年近く、このふれあいの会を学校と地域の人たちの協力で続けておられます。参加した子ども達は、遠くふるさとを離れ大人になった今もこのふれあいの会で教わったこと、地域の人たちに協力してもらったことをきっと忘れないでしょう。

『この様に地域の人たちに学び、地域の人たちと一緒にって行う学習を通し、子ども達の心に、ふるさとを意識し、ふるさとを愛する心が受け継がれていくと思います』と山之内小学校 伊藤 宏教頭の言葉でした。（応援隊 布田 清美）

大河内町省資源大会

大河内消費者の会主催の省資源大会を2月1日に開催しました。第一部では地球温暖化防止推進員の野網正幸氏に「**環境問題と実践家庭の省エネルギー**」という演題で講演をしていただきました。その一例として、方角による明るさの違い、季節により採光を考えたり、実際に電球の種類（白熱球と蛍光灯）と明るさの違いとか、適切な使用方法などをお話いただき、この講演の後、早速電球



を蛍光灯に付け替えたと言われた方もあり、とても有意義なお話でした。第二部では 今、各地で問題になっています最近の悪質商法の手口等について姫路生活科学センターの秋末所長にお話をいただきました。その後消費者協会の理事一同で、脚本・演出を考えました寸劇「**クーリング・オフって何?**」を行いました。キャッチ・セールスをテーマに、高額化粧品を言葉巧みに買わされたのを、上手くクーリング・オフ出来た話を皆さんに楽しみながら、ぜひ参考にさせていただきたいと思い演

じました。日頃のちょっとした工夫で省エネルギーの実践がなされ、心のちょっとした気のゆるみで悪質商法に騙され、でも泣き寝入りせずに解決することを学習出来ました。

（応援隊 浦上 文代）

～ごみを固形燃料に～

神崎町消費生活研究会では、年5回の生活科学教室を開催しています。

今年度最後の生活科学教室で、神崎町に建設され平成15年4月から稼動しております「**中瀬北部クリーンセンター**」の見学を1月29日に実施致しました。この施設は環境にやさしい次世代型の処理施設で、神崎町・市川町・大河内町の3町のごみを固形燃料(RDF)化し、1日27tの処理が可能だそうです。RDFとは、英語の Refuse (レフューズ) Derived (デライブド) Fuel (フューエル) の頭文字を取ったもので、「**ごみからつくった燃料**」という意味です。

収集されたごみは、磁選機で混入している鉄を除去し乾燥に適した大きさ(約10cm)に破碎し、熱風によって水分を10%程度まで乾燥させ、長物を再破碎し、磁選機で再度鉄を取り除き成形に適した大きさ(約3cm)に破碎し、乾燥ごみに薬剤(消石灰)を加え圧縮成形機で均一に成形し、クレヨン形状のRDFに加工され、燃料として再利用されます。

この燃料は、化石燃料(石炭)の約2/3の発熱量を有するそうです。

十分な排ガス対策、臭気対策及び排水対策を施し、環境に配慮した施設とのことでした。

町民が気をつけないといけないのは

☆ **容器包装リサイクル法に基づくプラスチックは分別して出す。**

☆ **RDFに適さない塩ビ系ごみは分別して出す。(別処理される)**

町民も気をつけて機械に負荷をかけないように故障を未然に防ぎ、施設を長持ちさせるためにも、面倒でもひと手間をかける必要がでてきました。ごもりサイクルされている今日ですが、「**ごみを減らす**」を基本に、私たちの周りを今一度見直す必要があるのではないのでしょうか???

(応援隊 井上 ひとみ)

「環境への化学物質の排出量の公表制度が始まりました」

1月27日、姫路商工会議所においてPRTR法をテーマに「**環境ミニフォーラム in ひめじ**」が開催されました。

以下、井上靖彦氏(技術士、環境カウンセラー)の講演内容を少しご紹介します。

『平成13年度に工場、家庭や車などから有害なおそれのある化学物質が、約90万トン排出され、ベンキなどの溶剤として用いられる**トルエン**が最大で、ついで**キシレン**となっております。驚いたことに、衣類の防虫剤や消臭剤として使われる**パラジクロロベンゼン**が、もっぱら家庭から大量に排出されています。寝室のそばの洋服ダンスの中へ、貴重な衣類にたくさん**パラジクロロベンゼン**をつり下げて大切にしまっていないませんか？

これらの化学物質は、すぐに健康や環境に有害とはなりませんが、長時間吸い続けるうちに有害となる恐れがあるため、できるだけ吸い込まないように、換気をよくするとか、**パラジクロロベンゼン**なら、洋服ごとポリ袋などで密封して使うなど注意をしましょう。

また、粉末合成洗剤や、シャンプーなどの液体洗剤も上位です。家庭排水が、川や海に入り、生態系に影響する恐れがいられていますので使いすぎないように気をつけましょう。』 とのお話がありました。

次回の「**環境ミニフォーラム in ひめじ**」は、「**おいしい米作りと環境**」をテーマに、

講師：吉川年彦氏(県農林水産技術総合センター作物部長)を招き、

3月23日(火)午後6時30分から8時まで開催されます。皆さんも是非ご参加下さい。

☆ お申し込み/お問い合わせ先 : 姫路商工会議所 研修教育グループ ☆

(参考)平成15年3月「**特定化学物質の環境への排出量の把握等及び管理の改善の促進に関する法律(PRTR法)**」に基づき、

環境へ排出された化学物質が、初めて、集計・公表されました。

(応援隊 溝口章宏)

＜悪質商法へのご注意!!!＞

西播磨消費者団体連絡協議会・企画部会では年々増加し続けている悪質商法による消費者被害の防止に取り組むために、家庭訪問や電話勧誘など特殊な販売方法の利用や被害の状況などについて約1000人の方に調査をされ、報告がありました。

様々な商法により契約(購入)された中播磨・西播磨地域の消費者の方々に購入商品の地域差は余り見受けられませんが、特徴的に**中播磨地域ではほとん**の契約が多く健康志向、**西播磨地域では学習教材**の契約が多く教育熱心ということでしょうか???

最近、テレビや新聞などで悪質商法の様々な手口を盛んに紹介しています。しかし情報がありながら被害が減らないのはどうしてでしょう?

悪質商法の被害にあっているのは?! 気の弱い人? 真面目な人? さみしい人?

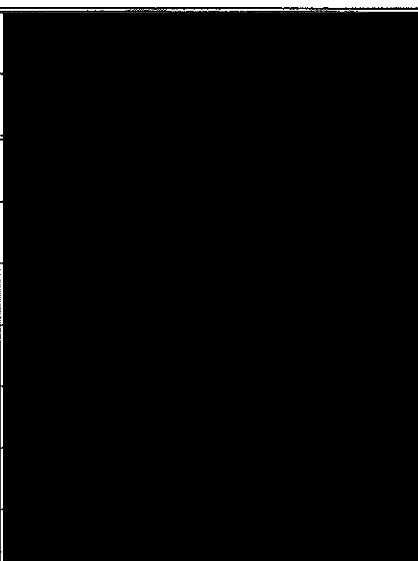
時間と金銭に余裕のある人? ...どうもそれだけではないようです!

相手はだましのフコなんです!

家庭内では常に会話を交わし、地域内では各団体間のつながりを強め、綿密な情報交換が大切だと企画部会で話し合いました。 **どうか悪質商法にはお気をつけ下さい!!!!**

もし被害にあってしまっても、あきらめずにお近くの相談窓口にご相談下さい

県・市町相談窓口 平成15年度

県立姫路生活科学センター		
県立西播磨生活科学センター		
市町名	担当課名	T E L
姫路市	消費生活センター	
福崎町	生活科学センター	
家島町	生活課	
夢前町	生活環境課	
神崎町	住民生活課	
市川町	住民環境課	
福崎町	生活環境課	
香寺町	生活環境課	
大河内町	住民生活課	

姫路生活科学センターからのお知らせ

“ADSL無料体験の契約”トラブルが多発!!!

7、8年前では想像できなかったほど、一般家庭にもインターネット通信が普及し、高速で常時接続可能なブロードバンド通信(ADSLサービスなど)も急速に浸透しつつあります。昨年12月末のADSL利用件数が1千万件を突破しています。(総務省調べ)

その背景には、業者間の競争による価格の低下やサービスの多様化があります。各業者が「〇ヶ月無料」と銘打ったキャンペーンを展開していますが、無料体験をめぐるトラブルが多く寄せられています。

【事例1】『ADSL3ヶ月無料体験(*現在は2ヶ月)できると電話があり、申し込んだ。3ヶ月後解約を申し出たところ、「書面での通知が必要なので手続きに2週間ほどかかる。1ヶ月分の利用料金を請求する」と言われた。話が違ふ。』

事例1について、会社に確認すると、「電話での解約はトラブルが多いので、平成15年9月から解約方法を書面方式に変更している。ホームページでも広報している」と主張しました。しかし、事例と同様の苦情が寄せられており、周知が徹底していないことから、状況調査をして解約に応じるという回答を得ました。

【事例2】『ADSL無料体験の勧誘電話があり、「既に夫が体験済みなので・・・」と断ったが、記録がないので大丈夫と言われたので申し込んだ。その後、2回目なので有料と料金を請求された。代理店とのやりとりを申し出たが、調べると言ったまま回答がない。対応が悪い。』

事例2については、販売方法に問題があること、苦情申し出に対する回答がないことで相談者が不満を持っていることをセンターからお客様相談窓口へ伝え、適切な対応を求めました。その結果、無料体験扱いになりました。

そのほか、「雑音が入る」、「モデム取付の約束を果たさないで解約をしたい」、「お客様相談窓口につながりにくい」といった相談もあります。

利用者の誤解を招かないよう業者には広告内容やサポート体制の改善を求めています、
消費者も「無料」につられることなく、良く考えてから契約したいものです。

(生活科学専門員 小山 かず子)

☆ 姫路生活科学センターをご利用いただける時間 ☆

利 用 時 間	消 費 生 活 相 談	9:00~12:00 13:00~16:00
	食の安全・安心相談	9:00~12:00 13:00~17:15
休 館 日	土曜・日曜・祝祭日・年末年始	

中播磨地域でがんばっているグループ がんばっている人・いい話を

生活創造しんぶんの紙面でご紹介します。自薦他薦は問いません。
4月10日までに原稿を郵便・FAX・Eメールでお寄せください。

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ
姫路市新在家本町1丁目1番22号
県立姫路生活科学センター 玉田