

生活創造しんぶん第13号

平成16年9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

～綿の栽培～

今年私は綿にチャレンジしています。そこに至る経緯と成長過程をお知らせします。

まず綿との出会いは去年の夏でした。姫路市船丘町にある藍染めと天然の綿の雑貨を扱う「**棉屋**」さんで行なわれた糸紡ぎ教室に参加しました。

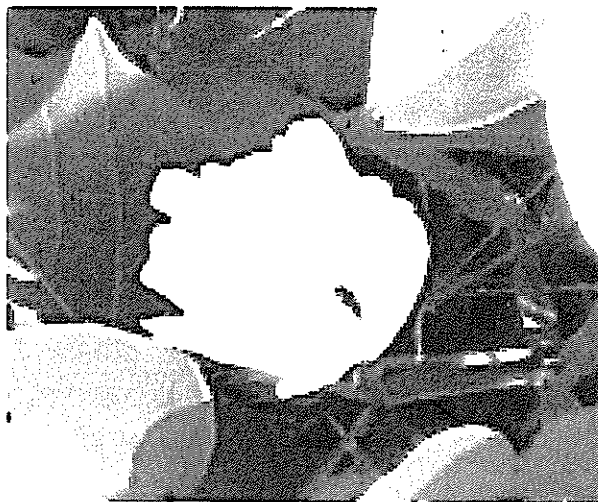
手仕事大好きな私は織物をした時に、糸から手作り出来たらもっと味のあるものが出来るのでは！とつねづね感じていましたので素敵なチャンスでした。

実際に糸を紡ぎ始めるとこれがなかなか難しく(@_@)プチプチと切れて思うように進みません。自分の不器用さに「**あーあ**」と思っていたところ、指導して下さった東さんが「**こういう不器用な人が最後に一番上達するんだよ。僕も最初は全く出来なかった。でも今は初心者だった頃の不揃いなものが意識しないと出来ない**」とおっしゃってくださったのが印象に残りました。

斯くして、毎日少しずつ糸

紡ぎをして、上手く出来るようになってきました。

そしてつぎの目標として、綿を種から育ててみようと思うところに至りました。種をコットンボール銀行から送って頂き、アメリカ茶綿、インドベンゴールデシ綿、銀行綿（在来



種）と「**棉屋**」さんでの糸紡ぎに使用した残りの種を使用。

友人の前田さんのご紹介で高田さんという方の畑を借りて、5月26日に種を植えました。我が家の将司、慎二、まなみの三人に加え、高田家の夏彦くん、夏葉ちゃん、山口大喜くん、国光くんが手伝ってくれました。不精で余り手を入れてませんが、50センチ位に伸び、8月に入って赤、

白、黄色の花が咲いています。秋になって綿花が弾けるのを楽しみにしています。今年は糸を紡ぐのを教える側になるかな？っていうのも楽しみにしています。

海外での綿の栽培は、低コストで大量生産するため農薬や機械に多額の投資を強いられて経営が成り立たないなど影の部分もあります。もっと綿を大切にできたらいいし、できるなら自分の着るものは自給自足したいと思います。

綿作りを通して世界に思いを馳せたり、また地域の繋がりを実感したりと、奥深い経験をしました。

綿の花言葉は

「母の愛」「新たな幸福」

両方とも私にピッタリ！

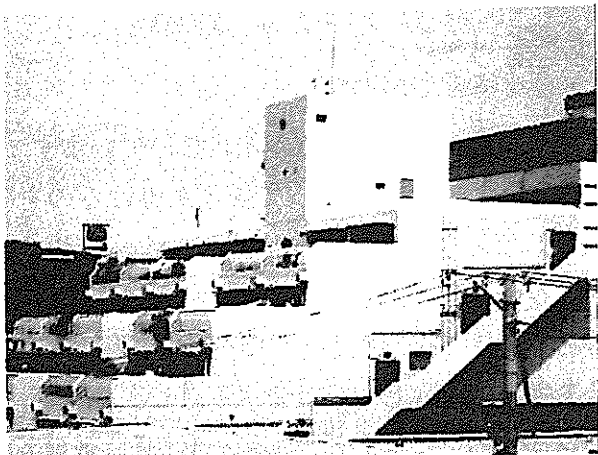
子ども達といっしょに色とりどりの綿を手にする日が待ち遠しい今日この頃です。

(応援隊 篠崎 まゆみ)

出来れば綿の栽培報告は次号にも掲載したいと思います。

—地球温暖化対策— 『屋上の庭園化』

20年以上も前になりますが、親戚になる環境学博士の出田 肇氏が居住環境と省エネを考えて設計し、しばらく住んでいたビルに招かれたことがあります。



最近、その屋上庭園を持つ奥野ビルに奥野社長を訪ねてみました。1～2階の北面はそれぞれ貸し店舗、貸し事務所、1～4階の南面は賃貸住宅となっています。

テラス部分は当初、芝生を植えられていましたが、手入れを怠ると育ちが悪く、徐々に大型樹木の植木鉢に変えて、緑を増やされたそうです。近年の地球温暖化問題の対応として屋上緑化がヒートアイランド現象の緩和等に効果を有するとして推進されております。

しかしこのビルの設計の計画は1971年（昭和46年）に始まり、着工完成は1973年、33年も前にテラス部分に多くの緑を用い、環境に考慮しながら住まいの快適性を考えていたとは・・・驚きです!!!

屋上緑化事業は環境保全、都市景観の向上などの一助となると考えます。CO₂の削減効果、断熱効果 etc どうか樹木の大切さを見直してください。（応援隊 三木 勝）

～樹木に学ぶ～

子どもが保育園に入った頃、福沢 諭吉先生の『心訓』と出会いました。その一文には『世の中で一番楽しく立派なことは、一生涯を貫く仕事を持つ事です。』とありました。

私は長年建築関係の仕事に携わってきました。そのなかで環境問題に関心を抱き、課題を追い続け自然にうかんできましたのが、下に記した自らの『人生訓』です。

- ◇ 重ねる歳、地球環境を記録しながら生長するは、樹木なり・・・年輪 ◇
- ◇ 地上地下、条件を問わずバランスよく発育するは、樹木なり・・・均整 ◇
- ◇ 縄文杉『歴史考証』に君臨出来るは、樹木なり・・・証し ◇
- ◇ 大気の浄化と河川の水量調整に努めるは、樹木なり・・・癒す ◇
- ◇ 水中の生物を育む植物性プランクトンの元は、樹木なり・・・摂理 ◇
- ◇ 板に変じては、無二の奎目を楽しませてくれるは、樹木なり・・・潤い ◇
- ◇ 埋れ木は石炭となり、ガスに変じて貢献するは樹木なり・・・貢献 ◇
- ◇ 街路にて、緑と木陰を恵んでくれるは、樹木なり・・・恩恵 ◇

（数寄屋造り研究会 座長 三木 勝）

日本健康回復学会 公開フォーラムに参加して 健やかに生き抜く 21世紀の健康回復

2004年7月4日、日本健康回復学会の公開フォーラム（兵庫国際センターにて）が開催され参加しました。主人が3年前に血糖値が400にもなり、病気にかかったことで食生活の見直しをすすめられました。野菜中心の食生活を実行して、主人の血糖値も下がり、その上私自身のコレステロール値も下がるなどの相乗効果もありました。今回のフォーラムでは、特に関心を持ちました京都府立大学人間環境学部市川寛氏講演の「食品とフリーラジカル」をお聞きした内容を中心にまとめてみました。

周知の如く、生活習慣病と現代人の食生活との間には深いかわりが存在しており、特にフリーラジカルが多種多様の疾患を誘発する原因物質としてクローズアップされています。それは生体内の代謝過程で作られるだけでなく、紫外線、大気汚染、水質汚染、電磁波、喫煙、心的ストレスなど様々な要因が考

えられており、現代人はこれらによる酸化ストレスにさらされているといっても過言ではありません。

最近ではブームと呼べるほどの健康志向の高まりもあって、抗酸化能力（すなわちフリーラジカルを消去する能力）を有する食品の機能性に多くの人が注目しており、健康をこれら抗酸化食品で守ろうという気運が高まっています。

「世界中の研究者により、天然の抗酸化機能食品の有用性を示唆する科学的根拠も提出されている一方で、食物と健康に関する情報が氾濫しており疑わしいものも多数あります。

食品の機能と健康に関する情報を基に現代人が自ら健康と付き合っていくには何が必要なかをいまいちど問い直してみたい」と言われた講師の言葉が心に深く残っています。

さてお肌の老化にも影響を与えるフリーラジカルとはどんなものなのでしょうか？！

さっそくインターネットや書籍で調べてみました。

人間の身体は約60兆の細胞で出来ており、更に拡大すると最後は原子になります。原子の中心は原子核でその周りを電子という小さな球が回っています。電子の中にはいつもペアになりたがる変わった性格があります。つまり、一言で言うと「ペアになっていない電子を抱え非常に反応しやすくなっている原子や分子」のことです。電子のペアを作るために他の分子から強引に電子をとって自分は安定になろうとします。

その代表格が活性酸素です。

活性酸素とは強い活性を持つ酸素のこと

で他の物質と非常に結合しやすい性質があります。体内では細胞膜を酸化させ、その機能を低下させたり、動脈硬化の進行にも深くかかわっています。

ある雑誌に書かれていた茨城キリスト教大学教授板倉弘重氏の記事によりますと

「抗酸化食品の一例としてトマト、赤ピーマン、赤トウガラシ、緑黄色野菜、タマネギ、ゴマ、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール（赤ワイン等を含む）などありこれらが活性酸素の抑制に有効である」とありました。

毎日を健康にくらすために、野菜中心の食生活をみなさまにすすめます！！

（応援隊 松浦 道子）

夏休み！！共に学びました！！

先日の新聞紙上で、さわやか福祉財団理事長堀田力氏が「課題に取り組む意欲育てるボランティア」と題して記しておられる記事に『「ボランティア活動をしている子と、していない子とでは、自分で課題を見つけ出して、これを解決しようとする意欲がまったく違う」との学会の報告を受け「そういう意欲、能力こそが、今の日本社会全般に必要なもの」と堀田氏はうれしくなった！』と書かれていました。また、最近、企業の採用では、出身校や学校の成績を重視せず、人物本位を見極めて決定するようになってきたとも・・・

さて、福崎朗読ボランティアは昭和63年(1988年)に設立され、今日まで先輩方の心を受け継いで、現在は会員17名で励んでいます。昨年行われた公開研修会のおかげで男性の方や若い年齢層の会員が増えて少しフレッシュしたように感じます。

「福崎朗読ボランティアってどんな事をしているの？」って思われますよね～。私たち

「入会するまでは町の広報紙はバラバラとめくるだけだったのに・・・全部読んでみれば大切な情報が掲載されているよね。その上読み間違えのないように朗読前に辞書まで引くので頭の体操になるわ。」とはある会員の声。全員がうなずいています。「何か少しでもお役にたてれば、喜んで頂ければ！」と始めたボランティア活動の気持ちは「させて頂いてありがとう」の思いに変わりました。いろいろな作業は「できる人が！できる事を！できる時にする！」を大切にお互いに協力して行っています。「〇〇〇は苦手！でも△△△は得意！」これでOK！

今夏、初めて町内の小中学校対象の「サマーボランティア体験スクール」開催を引き受けて、朗読の講習会を開きました。

福崎朗読ボランティア

は毎月発行される町広報「ふくさき」と福崎町社会福祉協議会だより「さるびあ」を朗読、録音し、そのテープを視覚障害者の方々へお届けしています。その作業の為に毎月一回の例会と編集作業日を設けていますが、育児、仕事、介護を背負った人と事情がさまざまでなかなか全員集合とはなりません。それでも平均で12～3名の会員が出席して順番にテープをとりますが、「て」「に」「を」「は」の誤読あり、福崎弁のアクセント？ありでその度に笑ったり、考えたり、議論したりで、おしゃべりに花が咲き、録音はしばしばストップ！！でもそれが楽しくもあり、心の栄養にもなっています。

《介護施設での朗読会の活動》



そのなかで福崎朗読ボランティアの先輩の方々の功績が認められ、平成15年度に「ボランティア貢献感謝状」を頂いた事を披露し、発音練習、早口言葉、詩の朗読など共に学ばせてもらいました。

「この情報を少しでも早くお届けしたい！」「抜け切らぬ福崎弁も(^o^)未熟な朗読も味わい深いよね！」などと自画自賛しながら・・・「文字を音声に変えて相手に伝える」

「美しい日本語を話す」の実行を忘れずに、元気に笑顔でボランティア活動を励んでいきま～す。(°o°) (応援隊 小國 冷子)

ケチャップ作りにみんなで挑戦！

我が家ではいろいろな野菜をつくっております。いろいろな料理に工夫して使いますが、食べきれないこともしばしば・・・今年は完熟トマトを利用してトマトケチャップづくりに挑戦してみようと思います。皆様もいかがですか？ いっしょに手作りしませんか(´o`)

(応援隊 安達 加世子)

材料は 完熟トマト・・・5kg、たまねぎ・・・小玉1個、砂糖・・・150～200g
塩・・・30～50g、酢・・・150cc、トマトゲン（香辛料調合品）・・・1袋

- 作り方 ① お湯を沸かし、トマトを湯むきする。
② トマトの青い部分やヘタを取り、ミキサーにかける。
③ たまねぎをすりおろし、②といっしょに鍋にに入れて焦げ付かないように気を付けながらかき混ぜる。
④ 砂糖、塩、酢、トマトゲン、を加える。
⑤ 初めの約20分強火で煮立て、約1～2時間中火で混ぜながら煮る量が約6割くらいになれば出来上がり。
⑥ 煮沸した保存容器のビンに、7～8分目くらい入れる。
又は、冷ましてからポリ容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

ートマトゲンの原材料ーシナモン、トウガラシ、コショウ、セイジ、ナツメグ、グローブ

安達さんの呼びかけに興味津々、楽しいこと大好きな応援隊と料理大好きな有志が集まりました。今回は残念ながら路地の完熟トマトがそろわず市場で買いました。参加者分50kg!のトマトの山!湯を沸かした鍋に入れる人、皮がはじけたら次は皮をむく人にバトンタッチ、

皮をむき終わればつぎの人がミキサーにかけ、順番になべの中へ・・・さあまぜましょう!

手際よく手順がすすんでいき、

わいわいがやがや・・・

楽し～い時間ですご～く美味しいケチャップが出来上がりました。

みなさんの感想を読めば一目瞭然!!!

次回はマーマレード作りに集まろうね(´o`)の楽しい計画もあるとか・・・

みなさんほんとうにお疲れ様でした(´o`)コーディネーター玉田 裕子

この日のために用意された岡山県産の“哲多姫”という真赤なトマトを材料に、ひたすらまぜて煮込むだけで本当に美味しいケチャップができました。来年は我が家でも取り組みたいと思います 大江

楽しかった～美味しい料理は下ごしらえが大変ですね 大野

私の呼びかけに多数の参加者が集まり、出来上がりも上々!とても楽しかったです。ご家庭でいろんな料理にお使い下さいね。トマトゲンはJA（農協）で買いました。 安達

トマトの湯むき、ミキサーでつぶし、たっぷりのトマトを煮つめること・煮つめること・ちょっぴり味見もしながらひたすらまぜる!調味料を入れ、又まぜる!熱かったけどなんと楽しい時間・・・美味しいケチャップの完成～!!!遠周

以前にセンターの講習会で福永先生に習った経験があります。当時に比較してミキサー使用で省力化され、でも味は変わりなく美味で大変有意義でした。やはり手作りのものは価値がありますね 片木

ケチャップは作るものではなく買うものの生活をしている私にとって材料をそろえて出来上がるまでとても楽しいものでした。味も上々の出来栄え!ポイントは混ぜる!混ぜる!街の中に住んでいる身には良い体験を致しました。 小林

夢前町コスモスまつりに

お越しくださ〜い!

『夢前町地域づくり推進委員会』は平成3年4月に発足され、今年で14年目となります。

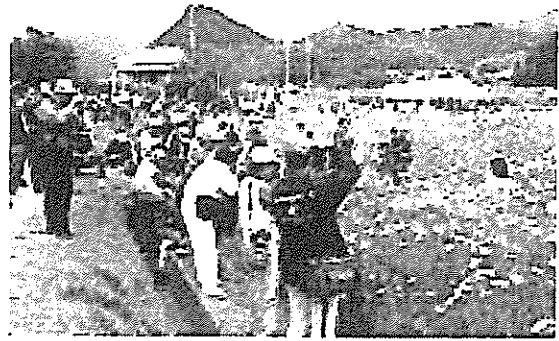
「花づくりは人づくり、人づくりは花づくり」をモットーに500余名の会員が活動し、種から花を育成、町内に設置された約160ヶ所の花壇と1,000個余りのプランターに四季折々の美しい花を植え付け“道行く方々に少しでも癒しを”と管理をしています。

各種の事業を推進していますが、その中でも休耕田を利用し、約1町余り(約3,000坪)の田んぼにコスモスの花を咲かせ、夢前町内外の一人でも多くの方々に楽しんでいただきたく、第10回目の開催になりますコスモスまつりを計画し、取り組んでいます。

今年は、平成16年10月24日(日)午前10時〜場所は、菅生澗 菅生保育園周辺になります。

内 容

- ◆ 兵庫県フラワープリンセス3名を招き、コスモス畑で撮影会



《昨年のコスモスまつりのにぎやかな風景》

- ◆ 小中学生による写生会

(後日、撮影会作品と、写生会の入賞作品は町内「ウェルサンピア姫路ゆめさき」にて展示します。)

- ◆ 地域づくりのボランティアグループによる美味し〜い出店も数々

- ◆ コスモスの花を無料でお持ち帰りできます。その他、楽し〜いイベントを計画しております。

お誘い合わせの上、是非お越しく下さい。

コスモスまつりのお問合せは、

夢前町中央公民館内

『夢前町地域づくり推進委員会』

_____までお願いします。(〇〇)

(応援隊 高坂 二郎・遠周 加壽恵)

「市川町親子環境教室」

夏休みの一日を子ども達といっしょに、手作りで廃油使用のせっけんをつくり、龍野市の西日本衛材(株)の工場見学、龍野公園、揖保の糸資料館“そうめんの里”の見学など、環境学習を通して親子のコミュニケーションづくりも出来て、楽しく過ごしました。



《大きなロールの前で熱心に説明を聞いてます》

西日本衛材(株)は、いろいろな古紙(産業古紙、市中回収古紙、機密書類、牛乳パック)を原料としてのリサイクル活動と、再生紙の家庭紙(トイレットペーパー)の製造をしている会社です。従業員の方の説明では、一日に10tトラック10~12台分、約100t以上の古紙が処理され、加工されたトイレットペーパーはいろいろなメーカー(約130~140種)に製品化されているそうです。家庭用のトイレットペーパーで1日に約80万個に再生されて私たちのもとに届くそうです。又、加工時に出たスラッジ(インクや泥の沈殿物)もセメントや肥料等に再利用されているそうです。全てに無駄がありません。

子ども達も熱心に説明を聞いて、リサイクルの大切さを学習し、大変有意義な工場見学だったと思います。毎夏、工夫された親子環境教室を楽しみにしております。

(市川町消費者の会 堀次 瞳)

自然のなかをみんなで歩きませんか？

(香寺ふれあいウォーク)

香寺町行重と土師の集落に囲まれた辺りにある周囲17haの低い山が『こうでら健康の森』として生まれ変わりました。昔は集落の人たちが里山林として大切に育ててきた山で、周辺には古墳や神社などもあり、古里の昔を偲ぶことも出来ます。

毎年、秋のすがすがしい一日に『こうでら健康の森』でふるさと再発見！ふれあいウォークが開催されています。

今年も予定では10月23日(土)香寺町総合運動公園芝生広場に午前8時半集合！約2.1kmのコースを1~2時間かけて散策します。健康増進と心身のリフレッシュをかねて、いい汗流して散策を楽しんでみませんか？消費者協会の方々の協力で飲み物サービスも予定されています。

家族や友人と一っしょに参加ください。
(^o^)

香寺ふれあいウォークのくわしい内容は 香寺町生涯学習課

_____までお問合せ下さい。
(応援隊 松尾 秋子・大野 律子)



《去年のふれあいウォークの風景》



知ってみよう・飲んでみよう

兵庫県産牛乳見学ツアー

兵庫県姫路家畜保健衛生所では、このたび、消費者のみなさんを対象に牛乳の衛生管理に関する講習会と牧場から牛乳工場までの見学バスツアーを企画しました。

ツアーを通じて兵庫県産牛乳の生産から加工に対する衛生管理の理解を深めていただき、安心して牛乳を飲んでいただきたいと思います。

ふるってご参加をお願いします。

日 時
平成16年10月20日(水) 9:00~15:30

内 容 (1) 牛乳の衛生講習会
(2) 現地研修会

参 加 費 1,000円(昼食代)

申込み方法

住所・氏名・電話番号を電話またはFAXでお申し込下さい。(人数制限があります)

工場見学ツアーの詳細についての

お問合せおよびお申込み先は
兵庫県姫路家畜保健衛生所衛生課



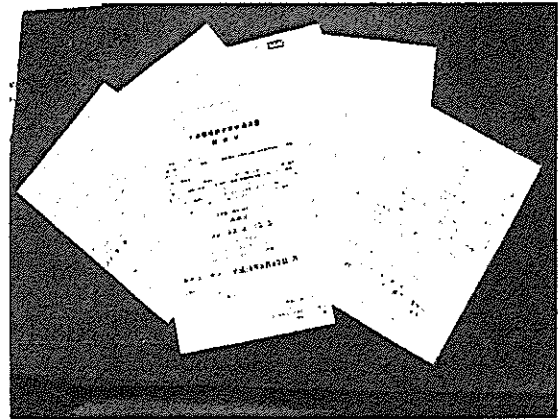
☆ 県立姫路生活科学センターからのお知らせ ☆

～ ますます増加の架空請求と不当請求 ～

無視してOK！支払っては絶対ダメ！不安なら相談を！

8月になってからも「債権回収の依頼を受けたので未納金を請求」「利用した覚えのない出会い系サイトやアダルト情報などの利用料の請求」がハガキや封書、携帯電話やパソコンへのメールなど様々な通信手段で送られてきています。「詐欺的で脅迫的な内容の請求」や「携帯電話に無料表示の出会い系サイトを広告し、アクセスした者に登録料や遅延金などの名目で高額請求」などが主な内容です。

名簿などを利用した無差別な覚えのない請求は支払う必要はなく、覚えがあっても利用料や遅延金などの説明がない場合は支払う必要はありません。



《最近消費者に送られてきた様々な架空請求葉書》

債権回収業、法律事務所などをかたり、身辺調査、差押えなどと脅迫的な請求文言に不安になり、相手に問い合わせている人がありますが、相手に個人情報を与えることになり、却って危険です。

得体の知れないところからの覚えの無い請求は放置するのが得策です。

【アダルトサイト利用料金の架空請求】

夫あてに有料サイト利用料の督促状が届きました。今日を期限に振り込めと記載があるが、請求金額、振込先などが不明だったので、夫の代わりに連絡先に電話をすると「今日中に11万円払え。応じないなら裁判する。家に回収に行く」と脅されました。放っておくとどうなるか不安です。(神崎郡 50歳代)

－消費者へのアドバイス－

- ◆ 請求内容や請求者が不明確なことから架空請求と考えられます。
- ◆ 覚えのない不当請求に応じる必要はなく、個人情報を守る必要はありません
- ◆ 疑問に思った時は最寄りの消費生活相談窓口へご相談ください。

☆ センターをご利用いただける時間 ☆

利 用 時 間	消費生活のご相談	9:00～12:00 13:00～16:00
	食の安全・安心のご相談	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。
10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内 玉田