

生活創造しんぶん Wa'Wa'Wa'

編集・発行

姫路生活科学センター内 生活創造応援隊



「内掘りの起点」

廣岡 進 作

姫路城周辺の風景を版画で残そうと、グループで、版画家岩田健三郎さんの指導を受けながら活動されています。

今回は内堀の起点が、天守閣のウラ(北側)で日陰で、陰気だったのを、堀にそって西に進むと陽がさしてくる…。その陰から陽への光の変化をどう版画にしていけるかを課題に、皆さんが取り組み、岩田さんの選により、廣岡 進さんの作品を掲載させていただきました。

も く じ

“打ち水”大作戦／置塩城まつり	P2
花と緑を楽しむ会／シニア秋の瀬戸内体験 ..	P3
半どん播磨の会／市川町くらしの文化展 ..	P4
この子達を知って！理解して！共に生きて……	P5
安全・安心な地産地消の野菜のレシピ……	P6
クリーニング事故	P7
イベントのご案内	P8

「打ち水」大作戦 in 姫路

35℃を越える猛暑続きの8月6日(日)に「姫路お城まつり」のイベントの一環として家老屋敷跡公園で、冷房等に頼らない涼しい夏の過ごし方について考えようと兵庫県大気課主催の「打ち水」大作戦 in 姫路が行われました。

当日、日本の昔からの習慣である「打ち水」で涼しさを体感しようと、約150名が参加しました。事前にイーグレひめじ2階にある「播州しらさぎの湯」の残り湯をもらっておき、手桶に汲み替え、みんなで一斉に撒きました。

神戸大学の学生が放射温度計(サーモカメラ)で地表面の温度測定を行うと撒水前の54℃から44℃へ約10℃の温度の低下がありました。

参加者のアンケート結果をみると、約半数が「初めて「打ち水」をした」とのことで「打ち水」後は「涼しくなった」「少しだけ涼しくなった」を合わせて殆どの人が涼しさを感じ、約6割の人が「今後もぜひやりたい」との回答がありました。

近年、地球温暖化による影響に加え、都市化による建物やアスファルト舗装の増加や空調・自動車



等の人工排熱によるヒート(=熱い)アイランド(=島)現象で特に都市部が熱くなってきており、姫路でも熱帯夜の日数が増加しています。ヒートアイランド現象の緩和のためには、人工排熱を減らしたり、水をうまく循環させたりしていく必要があります。

私たち都市部の住人は、ひさしやすだれで日差しをさえぎり、また、ベランダや屋上に「緑を育てる」などして、できるだけ冷房に頼らない暮らしをし、車に乗らないことによる「省エネ行動」を実践して地球温暖化防止活動の一役を担いたいものです。

(応援隊 溝口 章宏)

第十一回置塩城まつり(1市4町合併記念)

遠い日の赤松氏の夢への誘い

置塩城跡は標高370mの山上にあります。室町時代の半ば、播磨・備前・美作三国の太守になった赤松氏の本拠地がここに築かれて5百年余り、今では原生林に包まれ、山の緑がひととき濃くつややかに感じられます。

小鳥の囀りを聞き、ゆったりと蛇行する夢前川を木立の間から見下しながら、つづら折れの山道をおよそ50分歩くと、二の丸跡地に登りつきます。

さらに進むと本丸跡からは眺望が開け、姫路市の

市街地のほか、播磨灘の向うに淡路島や遠くは四国まで見渡すことが出来ます。

城跡は東西440m、南北340m、4ヘクタール以上にわたり、曲輪、城道、石垣などの城郭は、赤松氏の栄華にふさわしく壮大で、しかも二の丸跡には枯山水の庭園跡が残り、質の高い室町文化を取り入れた様子がうかがえます。

一級遺跡の評価が高い本格山城遺跡で平成10年1月に国史跡に指定されました。

第十一回置塩城まつりは下記日時に開催され、当日置塩城跡の現地見学会もあります。

- ◇ 日 時 平成18年10月21日(土) 午前10時より
- ◇ 場 所 夢前町宮置・櫃蔵神社 北広場 置塩城跡(現地見学会)
- ◇ 催し物 各市町(合併後の1市4町)よりのステージイベント、特産物コーナ
武者行列 等々(各自が作った鎧を着用し行列に参加)

今年は合併記念で多催な行事が予定されています。多くの方のご参加をお待ちしています!

(応援隊 布田 清美)

《お問い合わせ先》 置塩公民館内 置塩城まつり実行委員会

中播磨 花と緑を楽しむ会

今春発足した**花と緑を楽しむ会**では小林美波子さんを代表に、県立フラワーセンターへ見学に出かけたり、講師を招いて生活科学センターで学習会を行っています。今回は元県立フラワーセンター長の高仙坊義治さんに「**観葉植物の若返り法**」のテーマでお話を聞きました。

観葉植物とは、その名のとおり、葉を見て楽しむ植物の総称で、葉色が美しいもの、形が面白いものや綺麗な実をつけるもののほか、常緑の美しい庭木や紅葉する樹木も含めて観葉植物といえると教えていただきました。環境がよければ何十年も生き続けるので老化現象も起こるそうです。今日の地球温暖化傾向により、一旦ぬくもった地球はなかなか冷めず、観葉植物にとっても過しにくい環境下におかれています。若返りには、観葉植物は熱帯、亜熱帯の林床下植物(下草)なので、できる限り原産地の環境と同じ様にしたほうが良いそうです。約2時間の講義でテーマ以外のお話も聞くことが出来て、いろいろと参考になりました。

これからの時期は秋まきの種を彼岸前後の数日に播種し、春まで咲く球根は10月の中旬から下旬に植えて、年間降水量の一番少ないとされる2月にはたっぷりと水やりをし、乾燥さ

せないようにして下さいと助言を受けました。「園芸初心者は欲張らずに1~2種類の花を育てることから始めて、一面に咲き広がる芝桜が美しい景色を見せてくれるように、一本の花より群れた花の美しさを愛でて下さい。」とも言われました。

園芸というものは、気象など外的条件によって多少左右されますが、「園芸療法(Horticultural Therapy)」といわれる単に病気を治す事ではなく、その病気によって失われた生活の質を取り戻すことが出来る効果もあり、相手を思いやる心や美しさに対する感動や喜びを感じ、生活の中での潤滑油としての効用をもたらすものではないかと感じさせられました。(花と緑を楽しむ会 片木 富美子)



～ シニア・秋の瀬戸内体験 ～



※ 詳細につきましては

「県立母と子の島」

へお問い合わせ下さい。

県立母と子の島は、ご家族・グループ・学校・団体で四季を通じてご利用いただける海洋性の総合野外活動施設です。秋の特別企画として「**シニア・秋の瀬戸内体験**」をご案内します。

カヌー・カヤックを体験したり、ハイキングを楽しんだり、地元の獲れたての魚介類を味わうなど、時間にとらわれずに自分の好きな事をして自然いっぱい「**県立母と子の島**」の秋をご満喫ください。

◇ 実施期日:10月18日(水)～21日(土)

◇ 参加対象者:おおむね50歳以上

◇ 募集締切:10月11日(水)(先着30名)

芸術文化団体 半どん播磨の会

半どん播磨の会は会員相互のジャンルをこえた交流と親睦を図るとともに、播磨地方の芸術文化の発展に寄与することを目的に1976年(昭和51年)10月20日に設立されました。

名称の由来は「土曜日」を示す言葉で、語源はオランダ語「Zondag(ゾントーク)」休日を意味し、わが国では土曜日が半日休日「半どん」であったためと呼ばれたそうです。

加えて、人生の半分は文化や芸術に関わりを持って、心豊かに生活していこう！と言うことで命名されたそうです。現在では約240名の会員が登録されています。



平成18年7月30日(日)市内のホテルで、総会と30周年の記念パーティが行われました。

会長 川口汐子さんが『30周年によせて思う』のご挨拶の一部をご紹介します。

『**半どん播磨の会**が誕生して30周年をむかえます。各自の携わる芸術文化の、分野を超えた大きな輪が会の真意と聞きました。そして、平成13年には、20世紀を送り、21世紀に踏み込んできました。叶うべくは、いのちを充実させて日々を生きようと希うばかりです。』

こんな言葉も、心に残っています。

『 THINK GROWVERY ACT LOCALLY 』 言い換えてみれば、

☆ 宇宙的規範に立って思考しよう、そして、実践は、地域に根ざしたものであれ。または、

☆ 視野は広く、かつ、地域にふさわしい行動を。または、

☆ 世界への目配りを持ち、なを、郷土愛に立って振舞うべし。

いずれにしても同工異曲ですが、記憶に彫られているのはこれが姫路と言う都市に提起されたメッセージのように私の心に銘記されたからなのでしょう。』

私も今までの経験を活かして音楽や姫路文化の発展に携わり、自分の発想を大切に、いろいろな分野の芸術にふれ、交流を図って行きたいと思っています。

(応援隊 梅澤 純子)

半どん播磨の会 30周年記念事業 川口汐子原作『二つのハーモニカ』上映会

平成18年9月24日(日) イーグレ姫路 アートホール **入場無料**

上映時間 ① 11:00～ ② 13:00～ ③ 15:00～

お申込みは [] 河西公之 さんまで

市川町消費者の会

くらしの文化展

私たちの生活を取り巻く食生活の大切さを今一度考え、見直そうと「**ご飯給食を通じて食育を考える**」をテーマに、学校厚生会食生活アドバイザーの縄 厚子さんに講演をしていただきます。学校給食の役割、なぜ「食育」が必要なの？など、ポイントをついた内容になっています。多くの方のご参加をお待ちしております。

開催日時 : 10月29日(日)12時～午後3時30分

講演時間 : 午後1時30分～午後3時

場 所 : 市川町保健福祉センター([])

☆ 即売コーナーでは、山菜おこわの販売、いちかわ園生の手作り作品のバザーもあります。

(市川町消費者の会 後藤 満里子)

この子達を知って！理解して！そして・・・共に生きて！！

星あかり先生(荒木智子さん)のこの想いに、行動に感動！

福崎町立図書館メディアルームで館長より一人の女性を紹介されました。第一印象は優しいお姉さま！

星あかりのペンネームで童話を書かれている**荒木智子先生**です。先生は兵庫県生まれ、立命館大文学部文学科を卒業後、中学校国語教師を経て、現在は県内の養護学校にお勤めをされています。

ここで障害をもった子ども達との出会い、その家族の生活は、常に24時間付き添っていなければならない現実があり、経済的にも厳しい状況となる大変な様子を目の当たりにされたそうです。

先生は今までに出会った方々や、童話作家へのきっかけをお話してくださいました。

『あるお母さんに3人の子どもさんが産まれましたが3人とも障害があり、そのうち2人の子どもが亡くなり、一人残った子どもまでもが命の危機にある時、ご主人が失踪、父親でありながらこの厳しい状況に耐え難くなったゆえの行動だったと・・・その後離婚、現在母と子は、**今日一日が無事であった事に感謝しながら元気に明るく生活**されています。あるとき、この母に知人がその生き様を質問されました。傍らみれば不幸な状況下での彼女の姿に疑問を持たれたのでしょうか。**「生きたくても死ななくてはならなかった人の事を思えば、生きる私が一生懸命生きなくては申し訳ない！」**と母はきっぱりとした口調で答えました。

今、命を大切にしない人、相手を思いやれない人の多い世の中となっているのが現状で、障害を持つこの子たちの、この人たちの懸命に生きる姿を、実情を伝えたいという思いがいつそう強くなり、それにはどんな方法があるだろうかと考え、「**童話を書いて伝えよう**」への思いに至りました。



1994年に「**なっちゃん、おもいっきり**」を発表し、**第2回小梅童話賞優秀賞**を受賞し、その後**日本児童文芸家協会**会員となりました。

2000年刊行の「**もも子・ぼくの妹**」原作で、2003年長編アニメーション映画「**もも子・かえるの歌がきこえるよ**」が完成、全国で上映されました。

先生は亡くなった子どもたちは**限られた命を精一杯生きぬいて、生きる苦しみや生きる喜びをみんなに教えてくれました**。病気のために死んでいかなければならなかった子ども達に分まで、**みなさんに力一杯生きてもらいたいという願いをこめて**この本を書きました。』と、



お話してくださいました。

読ませていただいた本の巻末には、生きるとはどういうことか考えながら作品を読んで下されば嬉しいですよと結んでおられました。

『来年の夏2003年刊行の「**大ちゃん**」原作で、「**大ちゃん、大すき！**」というアニメ映画が完成しますのでぜひ！ご覧下さい。』とメッセージも頂きました。

お話を聞かせていただき、先生の相手の立場を理解しようとされるお気持ち、優しさだけではなくしっかりと事実をみる目を持たれ、行動をおこされる姿勢にも感動を覚えました。

誰でも楽しいばかりの人生だけでなく、苦しみの中に喜びを見い出しながらみんな一生懸命生きています。

星先生 沢山の感動をありがとうございました！

これからも共に生きる幸せを

伝えていただきたいと思います。

(応援隊 小國 冷子)

安全・安心な地産地消の野菜を食べよう

姫路農業改良普及センターのご協力を得て、平成18年度兵庫県生活創造大学「地域人入門講座」のカリキュラムで「安全・安心な地産地消の野菜を食べよう」と、講師に夢前町 夢グループ農産加工部 調理師 尾上 栄子さんをお招きし、地域で生産された「ひょうご安心ブランド」認定の野菜を使って調理をしましたのでご紹介いたします。

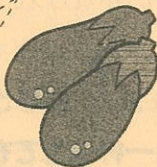
◆ 茄子そうめん(吸い地仕立て)

(4人分)

- ② 茄子(種のない若めのもの) 1本
片栗粉 適宜
みょうが(酢漬け) 1個
- ① { だし汁 400 cc
みりん 50 cc
薄口しょうゆ 50 cc

氷

材料を伝えず食べてもらいましたら、茄子だと分かる方がいらっしやなくて、おいしさも大好評でした。



<作り方>

- ① みょうがはせん切りにしておく。
- ② 茄子はへたを取って半分に切り、2mm厚さの短冊に切る。更に細くせん切りにし、すぐに片栗粉をまぶしておく。
- ③ 鍋に湯を沸かして沸騰したら、①の茄子の余分な片栗粉を落としながら、パラパラと茄子を少しずつ入れて茹でる。火が通ったら網じゃくしですくい、氷水にとる。冷えたら水を切って椀に盛る。常に沸騰状態の中でこれを繰り返す。
- ④ 鍋に出し汁を煮立て、みりん、薄口しょうゆで味を整え、椀に注ぐ。
- ⑤ ④に①のみょうがを天盛りにする。

◆ きゅうりとしめじの胡麻酢和え

(4人分)

- ② きゅうり 1本
しめじ ½株
- ① { 出し汁 180 cc
薄口しょうゆ 小1
みりん 小1
ささみ 2本
片栗粉 適宜
白胡麻ペースト 大2
砂糖 大1
薄口しょうゆ 大1
酢 大1
出し汁 適宜

白胡麻酢

氷

<作り方>

- ① きゅうりは、3cm長さの短冊に切って薄く塩をしておく。
- ② しめじは、2〜3本ずつの小房に分け、掃除をして洗っておく。鍋に①を入れてしめじを煮、煮汁の中で冷めるまで置いておく。
- ③ ささみは、斜めに細く切り、片栗粉をまぶして、熱湯で茹で、中心まで火が通ったらすぐに引き上げて氷水に取る。水気を切っておく。
- ④ ボウルに白胡麻ペースト、砂糖、薄口しょうゆ、酢の順に加え、よく混ぜる。出し汁で和え衣の堅さを調節する。
- ⑤ ①のきゅうりの水気を絞り、②のしめじ、③のささみを混ぜ合わせ、食べる直前に④の白胡麻酢で和える。

ひょうご安心ブランド農産物の特徴

特徴1

人と環境に安心な栽培方法で育てました
化学肥料、化学農薬の使用を極力削減し、健康な土づくりを行っています

特徴2

自主検査により安心を確認しています
農薬を使用した場合、国基準の1/10以下であることを確認しています

特徴3

安心が見えます
栽培履歴、自主検査結果などを公開します

蒸したささみは食べる機会がありますが、片栗粉をつけ、熱湯でゆでる一手間を掛けたささみの食感は、すごく良かったです。

レシピの②印はひょうご安心ブランドの認定野菜を使用しました。



認定マーク

ご注意下さい! 「クリーニング事故」

クリーニングは毎日の暮らしの中で欠かせないサービスの一つですが、突然予期しないトラブルに遭うこともあります。「紛失」、「伸縮」、「変色」、「シミ」、「風合い」などの苦情が寄せられますが、トラブルの原因もクリーニング店だけにあるとは言えず、衣料品メーカーや販売店、消費者それぞれに問題のある場合も少なくありません。クリーニング事故で、クリーニング業者の100%責任となるのはほとんどが「紛失事故」です。

《相談事例1》

昨年11月に購入し、2回着用した紳士用スーツのズボンを4月末に預け、5月中旬に受け取りに行くと、仕上がったので渡したはずと言われた。受け取っていないので抗議すると、「当社の補償額は従来からクリーニング代金の30倍(8,400円)で納得してもらっている」と言われたが、スーツで着用したいので、スーツを購入した店で同じズボンを購入(15,750円)したところ提示された補償額より高くついた。

《相談事例2》

4月に購入したスーツを10回ほど着用してクリーニングに出した。シミや破損等があれば受付で指摘されるが、この時は何の指摘もなく預けたところ、前ボタンが3個とも取れて戻ってきた。業者は「通常、洗濯でボタンが取れると糸が残るが、3カ所とも糸が残っていないし、袖口のボタンは4個とも付いている。洗濯機にも残っていない。受付の確認時にボタンが無いことを言われていないというが、受付の者はあえてボタンを取っていると思い、言わなかったのかもしれない。メーカーからボタンを取り寄せて修復する」と言うが不審。

【アドバイス】

全国クリーニング生活衛生同業組合連合会加盟店(LDマーク)と標準約款に従って営業する店舗(Sマーク)では、クリーニングトラブルが起きたときに消費者を救済するため「クリーニング事故賠償基準」を次のように定めています。(マークのない店でもこの基準を目安に交渉することになります)

①事故原因がクリーニング以外にあることを業者が証明しない限り、業者は消費者に対し補償をする、②賠償額は原則として「物品の再購入価格」×「物品購入時からの経過月数に応じた補償割合」で算出、③洗濯物を消費者が受け取ってから6ヶ月、あるいは品物を預けてから1年間受け取りに行かずに経過すると業者は賠償額の支払いをする必要がない、④品物を紛失したり、購入代金がわからない場合は、クリーニング料金を基本にその20～40倍の額を補償する。

《相談事例1》の場合、業者が紛失したので、補償額は業者が言う8,400円ではなく、クリーニング代(280円)の40倍の11,200円となりますが、相談者に落ち度はなく、2回着用しただけなので、話し合いの結果、代替品の購入代金全額が補償されました。

《相談事例2》は、受付でのチェックを確実にすれば防げた内容です。

【クリーニング事故を防ぐには】

- (1)衣料品を購入するとき…①表示を見て、取扱い方法を確認する、②取扱い方法についてわからないことがあったら、メーカーや販売店に確認する。
- (2)クリーニング店を選ぶとき…①価格の安さだけで選ばない、②高価なものは技術のしっかりした店に出す、③料金表示のある店を選ぶ、④LDマークやSマークを参考にする。
- (3)クリーニング店に商品を出すとき…①特殊なボタンや装飾具ははずし、クリーニング店に伝える、②シミや汚れの場所、特殊な加工・素材はクリーニング店に伝える、③スーツなどのそりいと一緒に出す、④預かり証は必ず受け取り、内容を確認し、保管する。
- (4)クリーニング店で商品を受け取る時…①預けた衣料の数を確認する、②すぐに袋から出し、仕上がりをチェックする。
- (5)クリーニングトラブルが起きたら…①すぐにクリーニング店に連絡し、原因を調べてもらう、②クリーニング店と十分話し合う。

クリーニング店と上手に付き合って、トラブルの未然防止を!

「姫路生活創造フェスタ」開催！（予定）

姫路生活科学センターの各種事業などを通じて、生活創造活動に取り組んでいるグループが一同に会し、日頃の学習実践の成果等を発表することで、地域と団体が相互に支え合い、高め合うネットワークの構築を計るイベント「姫路生活創造フェスタ」の開催を予定しています。

当センターに登録されているグループの参加を募集します。ふるってご参加下さい。

- ◆ テーマ(案) **「集う・知る・参加する 地域人の活動」**
- ◆ 期 日 平成18年11月22日(水)
- ◆ 主 催(予定) 兵庫県姫路生活科学センター、姫路生活創造フェスタ実行委員会
- ◆ 会 場 兵庫県姫路生活科学センター
- ◆ 内 容(案)
 - * グループ活動発表(場所:集会室)
 - * グループ活動内容展示(場所:小会議室、ミーティングルーム、プラザ、エントランス など)
 - * グループ活動作品展示(場所:小会議室、ミーティングルーム、プラザ、エントランス など)
 - * 体 験 コ ー ナ ー(場所:小会議室、調理室 など)

※ 参加ご希望の登録グループの方は [] (井上)までお問い合わせ下さい。

※ 併せて、生活創造活動グループの新規グループ登録も受付しております。

ウォーターオープン 主催 二水会 学習会の参加者募集

調理をしながら食品中の塩分や油分を減少させるという健康志向型商品(ウォーターオープン)が販売され、関心を集めています。そこで、その商品のしくみや特徴、実用性について学習します。

どうぞ ふるって、ご参加ください。

講 師 シャープ株式会社 社員
助言及び講評 兵庫県立生活科学研究所 職員

◆ 日 時 平成18年9月29日(金)
13:30~15:30

◆ 場 所 兵庫県姫路生活科学センター
2階 集会室

お問い合わせ先

姫路生活科学センター(井上)

健康食品の正しい情報を！ セミナー開催

健康食品といえば体に良いものもありますが、虚偽の説明や誇大広告により、被害も急増しています。福崎町生活科学センター・福崎町消費生活研究会では『健康』の名前に惑わされず、正しい知識を学ぼうと、セミナーを開催します。

日 時

平成18年9月30日(土)13:30~15:00

場 所 福崎町文化センター小ホール

講 師 神戸薬科大学教授(衛生化学研究室)

岡野 登志夫 氏

どうぞ お問い合わせをお願いいたします！

お問い合わせ先

福崎町生活科学センター

生活創造しんぶん Wa'Wa'Wa' とは...

しんぶんを通して、人の輪 Wa・平和の和 Wa・円 Wa・話 Wa・環 Wa・縁 Wa... 限りない Wa に会いましょう。
新たな Wa を学び、Wa を結んで、ステキな Wa を伝えていきます。(生活創造応援隊 一同)

秋祭りの季節になりました。あちらこちらで祭り本番に向けて太鼓の音が聞こえ、シデやのぼりが飾られるとわくわくしてきます。食欲の秋、紅葉の季節、うまいものに誘われて兵庫県内のあちらこちらを探索したいと思っています。
皆様の情報をお待ちしております。(玉田)

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

兵庫県姫路生活科学センター
生活創造活動コーディネーター 玉田