

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



紅葉(南勢隠門)

坂口 雅彦 作

月に2回 お城のスケッチ会をしています。そしてスケッチしたお城を版画に。坂口さんの版画は白と黒のバランスが絶妙。線もシャープ。人物や木の葉に秋の陽ざしがよく表現されている一点です。

岩田 健三郎 選

も く じ

- ◇～いま中学生が訴えたいこと～ P2
- ◆ごはんを通して食育を考えてみよう..... P3
- ◇茶殻と「おがくず」
- ◆「第九」・香寺公民館まつり P4
- ◇夢前生涯学習会「日本のこころ」
- ◆疾病予防、健康増進とジェネリック医薬品・・ P5
- ◇スローライフ講座・姫路市農林漁業まつり
- ◆おいしいカルシウム料理講座 P6
- ◇お気をつけ下さい 家庭用品の事故 P7
- ◆NPO パワーアップ助成の募集開始
- ◇「姫路生活創造フェスタ」開催 P8

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 に出会いましょう。
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)

中学生の声を聞きました！未来に期待！

平成18年度 少年の主張 中播磨大会～いま中学生が訴えたいこと～

ええっ！校内でたばこを吸う小学生がいる？！

中学生の殺傷事件、学級崩壊、問題行動等々、少年達の異常と思える現状を報道されない日がない今日この頃です。今回、中播磨青少年本部主催～いま中学生が訴えたいこと～発表会の傍聴の機会を得ました。



発表者の事前紹介では、それぞれに部活動、生徒会活動に励み、趣味があり将来の目標をしっかり持っておられました。同じ中播磨地域でも市街地、海辺、山村と居場所は違ってもそれぞれの地で自然の変化に気づいていました。

自分の性格が、せっかち、短気、マイペース、思った事をすぐ口に出し人を傷つけやすいなどの欠点にも気づいています。そして反省をしています。だからこそ、人への思いやりやいたわりの気持ちが言葉に出来てくるのだと思いました。

その中で、自分が育った近隣の山野を鋭く観察し、破壊されていく様を目の当たりにした時、人間が壊した自然を取り戻す作業をしなければと気づき、それには便利さや快適な生活ばかり追わないで、少し不便や寒さ、暑さをがまんしようと決心したのは福崎町の生徒さんでした。

さすが民俗学者、柳田國男のふるさとに住む人、思い出のある自然の変化を捉えています。酸性雨で弱った木々が台風で倒れている様を憂いながら即、対策を考え、実行しようと考えられています。その発表には同じ町民として誇りに思い、頼もしく感じました。

世の中、相反する意見にそれぞれ言い分がある事を知った人がいました。世界の中の61億分の1の自分でもしっかりと生きたいと思い、他人との違いを認め合う生き方がある事に気づきました。

つまりいた時、別の考え方をする事の大切さに気づき、考え方次第で人生が変わることへの理解を深めていた人もありました。

中播磨で最優秀賞を受賞された「国際交流の輪を広げよう」は朝鮮初中級学校で学び、日本との歴史に心痛めながら「母国語を教えたい」という先人の思いを知り、そのことに協力を惜しまないで力を合わせてくれた日本人の存在に気づき感謝の念を抱いたそうです。やがてその思いは我が民族を誇りに思う自覚となり、真の友好を願う心へと移り、その過程がよくわかったと共に決意の程が伝わってきました。蛇足ながらこの方の発表が県大会でも最優秀賞を受賞されたとのことでした。

エントリーされた12名は女子ばかりでしたが、その発表からしっかりと現実を見すえ、真剣に生きている様子が伝わってきました。

こんなにまじめに生きている若者たちもいるのがうれしく、頼もしく感じられました。

若者の多くは現実の社会の中で悩み、心定まらず揺れ動く毎日を過ごしている人も多いでしょう。でも賢明にそれと向き合おうとしています。

大人たちの姿をみつめながら……。

今まさに大人たちは、身を正さなければならないと感じます。私たちは子どもたちが目標としてくれる生き方が出来ますように心律したい！若者達が人々の温かいふれあいを感じられるそんな社会が実現できますようにと願います。

感動をありがとう！ともにがんばりましょう！

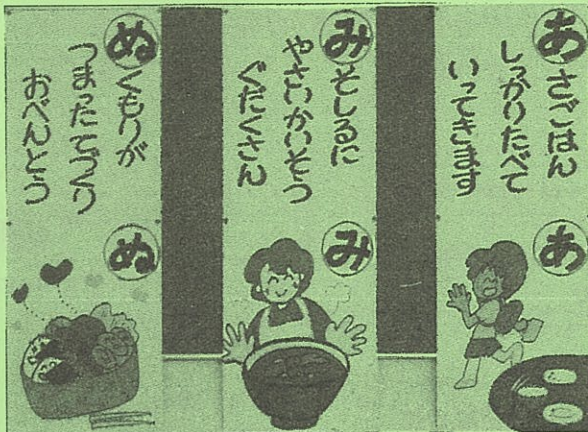
(小國 冷子)



「ごはん給食を通して食生活を考えてみよう」講演会

10月29日(日)市川町保健福祉センターで、市川町消費者の会が主催して学校厚生会の食生活アドバイザー 縄 厚子さんを講師に招き「ごはん給食を通して食生活を考えてみよう」の講演会が開かれました。

会場のあちこちに市川町消費者の会の会員さん手作りのかわいい啓発ポスターも展示してありました。食育に対して皆さんの熱い思いが感じ取れました。



講演会では児童や生徒が学校給食で覚えた食事の材料や味覚が、大人になったとき、そのまま家族や子ども達の味に引き継がれると考え、献立や調理をつくっていることや、児童や生徒を通じて自分たちの親に食生活を見直すように教育していることを話されました。

学校給食が始まったときは子どもの体位向上をめざし、肉を食べさせ、パンは大きすぎるという苦情がありながらも無理に食べさせ、汁物は脂肪分の多いシチューやスープを作ってきたそうです。その給食で育った親が子どもを育て、同じような食事を摂らせた結果、近頃では肥満児を多くみかけます。

そこで、それでよかったのかとの反省から、欧米

型給食から日本型給食へ、野菜を主とした食事を摂ることを提唱されているそうです。



合言葉は「まごはやさしい」です。「ま」は豆、「ご」はごま、「は」は「わ」としてわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」はさつまいも、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」は芋類を摂り、それにチーズと卵をバランスよく摂取します。

食育は何も難しいことはありません。朝食にパンの代わりにおにぎりをつくって出せば、子どもは自然とごはんを食べるようになるでしょう。

フランスでは必ずフランスパン、ドイツならドイツパン、中国なら麺や粥を摂る習慣が守られています。日本でもごはん中心の食生活を取り戻しましょうと締めくくられました。

肥満・糖尿病といった生活習慣病が現在の子どもたちに多くみられているそうです。

**子どもたち、孫たちのために
家庭の食卓から食育を見直しましょう！**

生活の知恵

茶殻と「おがくず」

昔、料理旅館の仲居さんたちは・・・掃き掃除をする前に、「茶殻」(お茶の出しガラ)を半乾燥させて、畳・廊下に撒き散らしていました。その効果は抜群！湿気を含む「茶殻」は微細なホコリも吸着してしまいます。障子の棧にホコリがたまるのも少なくてハタキ掛けの回数も減ったそうです。ちなみに、茶殻がない時は、代用として古新聞を小さく引き裂き、濡らしたものも使えますよ。

建築屋さんたちは・・・竣工式前日には大抵の場合、清掃をプロに任せてピッカピカにしています。でも、その前に、工事中に悩まされた砂ホコリをきれいにしています。製材所から「おがくず」を調達し、水分を多少含ませ、パラパラと撒いてから箒で掃くと、「おがくず」が砂ホコリを吸い取ってくれるという仕組み。<先人の知恵に学びましょう。>

(三木 勝)

市民が創る平和の歌 歓喜の歌「第九」

今では日本の年末の音楽風物詩となった「第九」の演奏ですが、姫路で、今年31回目を迎えます。

第1回の演奏は私が20代の頃、多くの仲間や、知識人、専門家の協力を得て実現されたものです。これまで約 7000 人あまりが合唱に参加し、特に初回から合唱指揮の指導をされている坂下先生には皆さんが敬意を払われています。「先生が長く続けておられるエネルギーはどこから来るのだろう？」と考えてみました。それは語れば長く深いものになりそうですが、ベートーヴェンの精神にあるのでは？ 彼のメッセージにもある「自由」「平等」「平和」という理想の社会が築けずに、いつも世界のどこかで争いがあります。そんな中で今年も「第九」を歌える幸せをか

みしめ、参加されているのでしょうか。

そして、公演を支えて下さる合唱の Wa プロの Wa ソリストの Wa それに練習時のピアノ伴奏者の Wa これらの人々の協力、努力が実を結んでいきます。観客の Wa 喝采は演者の励みへとつながります。

素晴らしい出会いに感謝！！いつしか「第九」が私たちの宝物の一つになっているように思います。

今年は、広上淳一先生の指揮で、関西フィルハーモニー管弦楽団の演奏です。私も楽しみにしています。コンサートは有料ですが、長く「第九」を続けていくために、どうかひとりでも多くの方に足をお運びいただきたいと思います。

(梅澤 純子)

開催日時 平成18年12月24日(日)午後2時～
姫路文化センター 大ホール
お申込み・お問い合わせ先 [REDACTED]
姫路労音まで

香寺公民館まつり開催

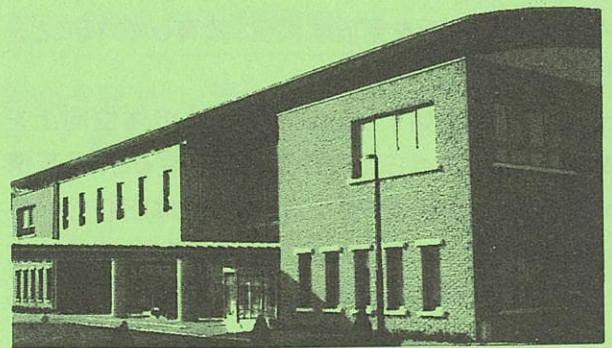
香寺公民館まつりが11月10日(金)～12日(日)の三日間開催されます。

合併前は町の文化祭として盛大に開催されていましたが、今年度から香寺公民館まつりとして地域の住民それぞれが学んだ作品(手編み、書道、陶芸、絵画、パッチワーク etc)展示、その他将棋大会、お茶席が催され、バザーでは(おでん、焼きそば、うどん、カレーetc)などが公民館の賑わいを盛り上げます。

同時に香寺健康福祉センターホールにて住民の芸能発表会も開催されます。

この賑やかな行事に皆さまもぜひご参加下さい。

(鎌谷 節子)



夢前生涯学習会「日本のこころ」コンサート&トーク

合併以前は夢前生涯大学夢前学園 教養講座を開催されていました。18年度からは夢前生涯学習会一般教養講座として概ね毎月第2・4水曜日に学習されています。

今回は一般の方にも和と洋のコラボレーション(協働)での素晴らしい演奏とおしゃべりを楽しんでいただこうと企画されました。多くの方のご参加をお待ちしています。(布田 清美)

日 時 平成18年12月20日(水)10時～

開催場所 夢前公民館 [REDACTED]

演 題 『日本のこころ』

講 師 新都山流・大師範 **キウ呂山さん**による尺八演奏

R.M アカデミー音楽教室主宰 **松浦律夫さん**のフルート演奏(ピアノ伴奏もあります。)



「疾病予防、健康増進とジェネリック医薬品」



in あいめっせフェスティバル2006

イーグレ姫路が開館して早くも5年が過ぎました。本年は響きあう「男・女」響きあう「あい」心にとどく「めっせーじ」と題してフェスティバルが開催されます。

私たち姫路消費生活研究会も現代病の予防と今話題になっているジェネリック医薬品について学習しようと、吉備国際大学 保健科学部教授 坪井修平氏をお迎えし「疾病予防、健康増進とジェネリック医薬品」をテーマに勉強会を開催します。

身近な問題ですので多くの方に聞いていただきたいと思います。ご参加をお待ちしております。

☆ フリーマーケットでは地産地消の野菜を販売します。(姫路消費生活研究会 小林 美波子)

《消費者セミナー》

ジェネリック医薬品について学習

日時 11月25日(土)13:30~15:00

場所 イーグレひめじ 4階セミナー室

《フリーマーケット》

姫路産の軟弱野菜の販売

日時 11月26日(日)10:00~16:00

場所 イーグレひめじ 3階あいめっせホール

スローソサエティ協会主催 スローライフ講座

秋が深まるにつれ、野菜がおいしくなります。白菜、里芋、水菜、切り干し大根などを使ったなつかしく、素朴な家庭料理の教室を開催します。

中でも、中播磨のふるさと料理に認証された「切り干し大根の漬け物」が、オススメ！うすいしょうゆ味でつけ込んだ切り干しのカリカリの歯ごたえに、つつい、お箸が止まらなくなってしまいます。

どうぞ、ご参加、お申込み下さい！

日時:11月16日(木)午前10時~13時

会場:姫路生活科学センター調理室

内容:

里芋のごはん

ロール白菜(キャベツの代わりに)

水菜のサラダ(水菜、しらす、わかめ、青ソ、りんご等)

切り干し大根の漬け物(中播磨のふるさと料理に認証)

とうふのみたらし団子

講師:姫路いづみ会中央支部の皆さん

参加費:1500円

材料費:1000円を予定

託児:1歳~就学前まで、1人600円昼食つき

締切:11月13日(月)

申込:スローソサエティ協会(担当:藤浦)

* 12月21日(木)午前10時~13時

中播磨の伝統野菜を使ったおせち料理をふるさと料理研究家 田中繁子さんに習います。内容については直接スローソサエティ協会へお問い合わせ下さい。

姫路市農林漁業まつり

日時:平成18年11月11日(土)12日(日)

午前10時~午後3時(雨天決行)

場所:姫路市立園芸センター

(姫路市山田町多田)無料駐車場 約700台

☆ ふるさと物産即売コーナー

☆ JA(農協)コーナー

☆ コスモス花ひろばコーナー

☆ ふれあいコーナー etc

11月12日(日)には、中播磨消費者団体連絡協議会が「食に関するキャンペーン」でアンケートを実施(粗品進呈)します。

是非ご来場、お立ち寄りください。

《お問い合わせ先》

姫路市園芸センター

市役所農政総務課



安全・安心な地産地消の野菜を食べよう

福岡農業改良普及センターのご協力を得て、「安全・安心な地産地消の野菜を食べよう」と、講師に神河町**宮野生活研究グループ**の方々をお招きし、お料理を学習します。レシピをご紹介します。

○ 大河内鍋

材料(4人分)

自然薯…1本、豚肉…200g
里芋、さつまいも、じゃがいも、大根、ごぼう、
にんじん、白菜、玉ねぎ、ねぎ などの野菜
…適量

油揚げ…1枚、ちくわ…1本
ゆずの皮…少々、だし汁…1リットル

作り方

- ① 自然薯はきれいに洗い、すりおろしてねっておきます。
- ② 鍋にだし汁を入れ、豚肉、野菜を入れてやわらかくなるまで煮ます。
- ③ ①のねった自然薯を団子状になるよう、スプーンを使って、落とし入れます。
- ④ 酒、牛乳、味噌を加えて味を整えます。
- ⑤ 器に盛り付け、ねぎ、ゆずのせん切りをのせます。

○ こんにゃくの白和え

材料(4人分)

こんにゃく…1枚
濃口しょうゆ…少々
豆腐…1丁
ほうれん草…適量
白ごま…大さじ2
砂糖…大さじ2、塩…小さじ1/2
薄口しょうゆ…小さじ1/2

作り方

- ① 豆腐は、茹で、重石をして水切りする。
- ② こんにゃくは切って茹で、水気切りしてから炒りする。濃口しょうゆで味をととのえる。
- ③ ほうれん草は茹でて切り、水気を切る。
- ④ すり鉢で白ごまをすりつぶしておく。
- ⑤ ④に豆腐を加えてつぶし、調味料を加えて味をととのえる。
- ⑥ こんにゃく、ほうれん草を加え、豆腐と和える。

おいしいカルシウム料理講座募集 ～兵庫県姫路生活科学センターくらしの一日教室～

家族みんなの健康に大切なカルシウムたっぷりの**乳製品**を材料に、普段ご家庭で楽しめるメニューに挑戦します。「食の大切さ」と「おいしさ」を十分感じていただける講座です。

日 程：平成18年11月17日(金)10:00～13:30 頃

対 象：消費者問題や料理に興味のある方

定 員：30名

会 費：約500円程度 (材料費実費)

調理実習内容：◇ しやしやしき大根ごはん ◇ 手間なし肉じゃがコロッケ
◇ チーズ入り巾着煮 ◇ ほうじ茶プリン

締 切 日：平成18年11月7日(火)

場 所：兵庫県 姫路生活科学センター 調理室

主 催：おやつグループ

申込方法：①氏名②住所③TEL 番号④FAX 番号 を明記のうえ下記まではがき、電話又はFAXにてお申し込みください。

保 育：(対象児：満1歳以上、就学前)を希望される方は事前にご連絡ください。

《申込み・問合せ先》

兵庫県 姫路生活科学センター



お気をつけ下さい 生活用品の事故！

昨今、ガス瞬間湯沸かし器による一酸化炭素中毒事故や、シュレッダーでの指切断事故など、メーカーなどに過失があり、消費者の安全が脅かされる事故が相次いでいます。

消費者被害の未然防止・拡大防止のために、① 死亡、重傷事故 ② 失明や難聴、指を切断するなど身体欠損 ③ 一酸化炭素中毒 ④ 消防本部が認定した火災 などの重大な事故の報告義務付けと事故情報の一般への公表を盛り込んだ「消費生活用製品安全法」の改正案が今の臨時国会に提出されています。

行政・メーカー等からの最新の公表情報に注意し、被害にあわないようにしましょう。

◎ 現在、製品の回収又点検及び改修情報が公表されている主なものををご紹介します。

お家にあります生活用品を再度ご確認ください。

緊急

◆ 卓上型食器洗い乾燥機の発煙・発火(東京ガス・大阪ガス名での販売商品を含む)

さて、卓上型食器洗い乾燥機におきまして、食器洗い乾燥機内部の洗浄水がファンモータ部に浸入して、まれに発煙・発火に至る可能性があることが判明いたしました。

対象となる機種のうち、2001年5月から2002年5月までに製造しました製品を対象に、事故防止のために無料で部品交換を行います。

HP

松下製品 フリーダイヤル(無料) (土・日・祝日を含む 24 時間)

東京ガス販売分 フリーダイヤル(無料) (土・日・祝日を含む 24 時間)

大阪ガス販売分 フリーダイヤル(無料) (土・日・祝日を含む 24 時間)

◆ 松下電器産業(株)の石油温風暖房機一酸化炭素中毒

HP

フリーダイヤル(無料) TEL (土・日・祝日を含む 24 時間)

◆ パロマ工業(株)製瞬間湯沸器による一酸化炭素中毒事故

HP

フリーダイヤル(無料) TEL

(平日・土曜は 8:00～22:00、日曜・祝日は 9:00～18:00)

◆ 家庭用の紙用シュレッダーによる幼児の指切断事故(複数社)

東京都 HP

◆ ソニー製充電電池搭載パソコンの発火事故(複数社)

HP

ひょうこボランティア基金のNPOパワーアップ助成の募集が開始されました

この助成は、①ITの活用による情報公開、②機関紙・情報紙の発行、③セミナー、講演会等の開催を通じた団体ミッションの普及啓発事業の実施、④役職員のスキルアップ研修等への参加、⑤団体のマネジメント能力向上のための体制整備の各助成対象項目につき各 5 万円を交付するものです。締切りは12月27日(水)です。詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

「ひょうこボランティアフーズ」

〒650-0044

神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー 10F

TEL

下記のアドレスにアクセスいただければ、申請書様式等を入手できます。

「姫路生活創造フェスタ」開催！

「楽しもう！地域の活動！」

姫路生活科学センターで活動している生活創造応援隊と生活創造活動グループが一堂に会し、手作りのイベントを行います。

多くの方にお越しいただきますようお願いしております。（先着200名に応援隊手作りの品を進呈します）

と き：平成18年11月22日（水） 10:00～15:00（雨天決行）

<集会室のイベント>

- ★ 開会式
- ★ ファッションショー（午前・午後）
- ★ 登録グループ紹介
- ★ 登録グループ ミニ演奏会（午前）

<食事の販売>

- （調理室）炊き込みごはん（11時半～）
もち麦みたらし団子（11時半～）
- （屋外テント）コーヒー（パン付き 10時～）

<センター入口あたり>

- ★ 安全・安心な地元産野菜の屋市（販売）
- ★ 刃物の研ぎ、傘、靴の修理の受付（有料）
（後日、引取りに来ていただける方に限ります。）

もったいない倶楽部 着物のリフォーム ファッションショー

自分たちでモデルもやります。
気分はスーパーモデル！



展示・体験
コーナーもあります



布絵本は一生の宝物！

<2階・プラザ等での展示>

- ★ 生活創造活動グループの活動紹介（パネル展示）
- ★ NPO 法人の活動紹介（パネル展示）
- ★ 県民交流広場事業の紹介（パネル展示）
- ★ 家電の待機電力の実験・炭酸ガスの実験
- ★ 火災警報器の展示
- ★ 紙すき・はがき作り体験コーナー
- ★ 手作り布絵本の展示（ミーティングルーム）

主 催：姫路生活創造フェスタ実行委員会 兵庫県姫路生活科学センター

詳細につきましては 兵庫県姫路生活科学センター

生活創造活動グループの 募集をしています

当センターでは、「生活創造情報プラザ」を設置し「生活創造活動グループ登録制度」を設けて中播磨地域の生活創造活動グループの活動を支援していきたいと考えています。

お気軽にお問い合わせください。

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

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