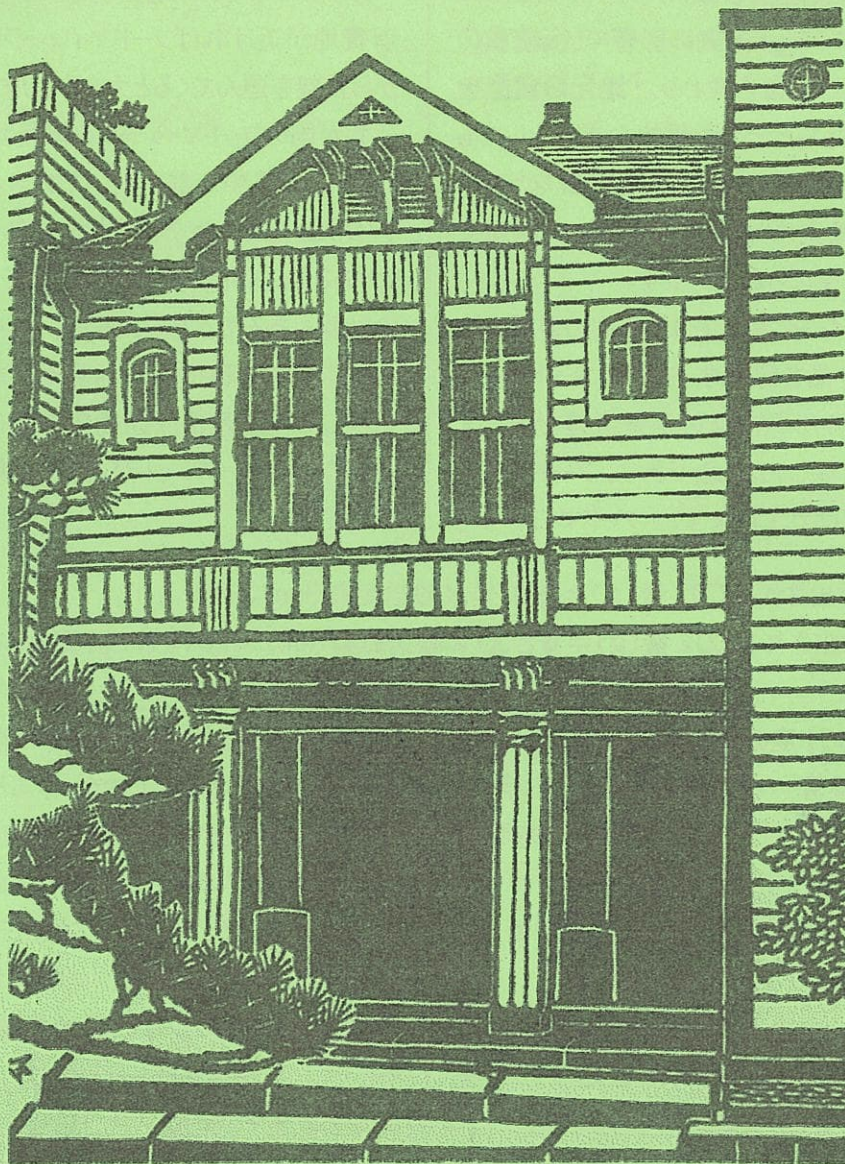


生活創造しんぶん Wa'Wa'Wa'

編集・発行

姫路生活科学センター内 生活創造応援隊



10 姫路高等学校講堂 岩田 善彦 作

岩積さんの作品は…

真正面から描かれ、コツコツと丹念に描かれています。1本の線もゆるがせにしないで、左手前の松の葉1本1本にも生命を感じさせます。

岩田 健三郎 選

もくじ

- ◇「フードマイレージ」を調べて省エネを考える……P2
- ◆環境にやさしい生活展/エコキッズ実践発表会……P3
- ◇自由に生きて、ステキに繋がる……P4
- ◆男 山 八 幡 宮……P5
- ◇ハ ー プ の ち か ら……P6
- ◆栄養たっぷり 乾物料理……P7
- ◇デジタル放送と受信機の学習会……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… 限らない 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)

「フードマイレージ」を調べて省エネを考える

「**地産地消**」とは、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することで、農林水産省生活改善課(当時)が1981年から4カ年で実施した「**地域内食生活向上対策事業**」から生まれた言葉ですが、現在はスローフード運動の影響で「**伝統食の復興**」などという意味に置き換わり、「**地元の食品を食べると健康にいい**」と云う思想的な言葉としても使用されています。また、旬のものを新鮮なうちに食べられることや輸送にかかるエネルギーが削減できるなど長所として挙げられています。

この輸送エネルギーに関しては、食品の重量と輸送距離を掛けて食品を評価する指標「**フードマイレージ**」として1994年にイギリスの消費者運動家ティム・ラング氏が提唱した概念であり、フードマイル(food mile)とも呼ばれています。「**フードマイレージ**」

(food mileage)は、食料の輸入について、量に距離も考慮してとらえる考え方。輸入量に輸送距離を掛けて算出します。マイレージが高いほど輸送のエネルギーがかかり、環境負荷が高い。食品の生産地と消費地が近ければフードマイレージは小さくなり、遠くから食料を運んでくると大きくなります。

わが国のフードマイレージの総量は9002億800万t・kmと世界中で群を抜いて大きく、国民一人当たり7093t・kmと世界1位となっています。韓国、アメリカの3倍、イギリス、ドイツの5倍、フランスの9倍との試算もあるそうです。先日、「ストップおんだん館」(全国地球温暖化防止活動センター)にこのフードマイレージから温暖化原因物質のCO₂(二酸化炭素)排出計算のリーフレットがあり、参考のためにご紹介致します。

(外国から船便)排出されるCO₂量(g)=重さ(t)×輸送距離(km)×38

(国内トラック便)排出されるCO₂量(g)=重さ(t)×輸送距離(km)×167として計算するとのことです。

例えば、オーストラリア産の牛肉500gの場合、0.0005t(500gをトンに換算)×5828km(ダーウィン港～東京港の距離)×38=110g(テレビを約3時間見たときのCO₂排出量に相当)となります。

・国産のたまねぎ(200g)を買うと、輸入品を買った時に比べて、約110gのCO₂削減になります。

・オーストラリアのアスパラ(5本)を空輸すると約1700gのCO₂を排出、長野県から東京都までトラックで運ぶと5gの排出になるそうです。

私たちの食生活面での環境への負荷を減らすた

世界の主な港からの距離(km)(参考)

韓国(プサン)1185 中国(シャンハイ)1854 台湾(カオシオン)

2435 フィリピン(マニラ)3343 タイ(バンコク)5473

マレーシア(クママン)5202 ノルウェー(オスロ)21831

インドネシア(アルジュナ)5878 イタリア(ジェノバ)16740

ロシア(ウラジオストック)1756 フランス(マルセイユ)17766

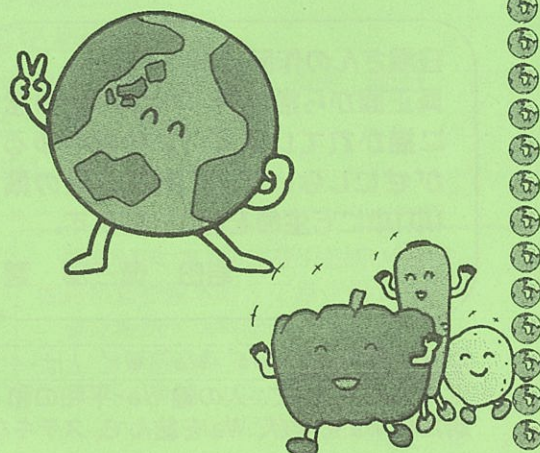
スペイン(バレンシア)17913 モロッコ(メリヤ)18253

カナダ(バンクーバー)7801 アメリカ(ポートランド)7891

ブラジル(リオデジャネイロ)22298 千川(バルパライソ)15322

めには豊かな食生活を否定される面もありますが、野菜は運ぶときだけでなく、作るときにもたくさんのCO₂が出ることがあります。国産でもハウス栽培には、石油などのエネルギーが使われています。農薬は石油で出来ていて、作ったり、運んだりするときにCO₂を出しています。今後は、ハウス栽培より生産時に必要なエネルギーの少ない露地栽培の商品を選択するとともに「**フードマイレージ**」についても配慮することが望まれます。

(応援隊 溝口 章宏)



環境にやさしいみんなの生活展

地球環境について身近な展示を通じて皆さんに感じてもらうと福崎町消費生活研究会・福崎町・福崎町婦人会の主催で「環境にやさしいみんなの生活展」が平成19年2月25日(日)福崎町文化センター小ホールで開催されました。

実習コーナーでは、福崎町婦人会による《毛糸たわしづくり》 福崎町消費生活研究会による《広告紙を利用して“はがきづくり”》《押し花を用いてのファイル作成・ひまわりブローチづくり》 有志による《山野草の生花教室》 手芸ボランティアグループによる《手作り品の展示即売》などがありました。

町の特産のもち麦を使ったシフォンケーキ、パウ

ンドケーキ、クッキーの試食もあり、生産組合の商品開発に向けて、当日寄せられたアンケートを参考に新製品になる予定だそうです。

今回は、子どもたちに50周年記念事業に参加してもらいたいと、町内の幼稚園・小学校にもご協力をいただき、研究会会員が広告などを再利用して作られた葉書に500名の子どもたちが楽しい夢を描いた作品も展示されていました。

工夫された展示の数々を拝見し、参加者の笑顔も会場内にあふれていて、準備に携わられた皆さんのご苦労も報われたことと思います。

(生活創造活動コーディネーター 玉田)



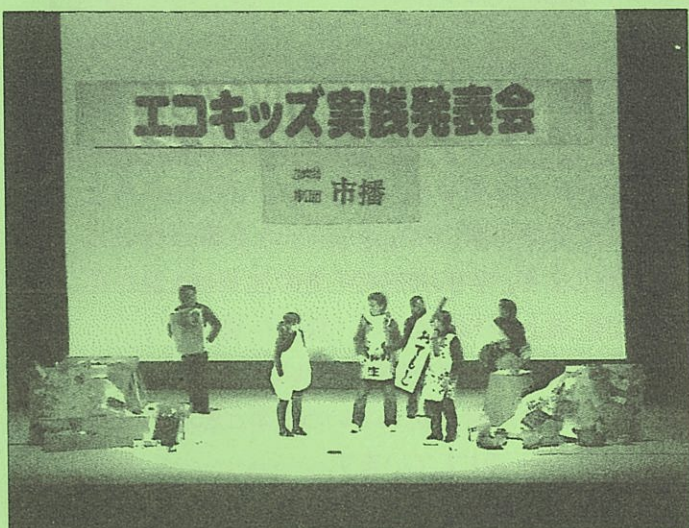
地元の野菜や地域の特産物が数多く並んでいます。



ひまわりのたねがブローチに变身!!
やさしく見守られてる町長さん



エコキッズ実践発表会



平成19年2月8日市川町文化センターにて市川消費者の会主催で「エコキッズ実践発表会」が開催され、町内の川辺、瀬加、甘地、鶴居の各小学校の4年生が一年間かけて、家庭から「省エネけちけちアイデア」を集めたり、自分たちができる「エコ生活」を考え取り組んだ、環境の実践学習を発表されました。

オープニングには子どもの情操教育にすてきな音楽を聴かせたいと、NPO「音楽の家」のフルートとピアノの演奏で始まり、愉快的司会のお姉さんの姿が子どもたちに大好評でした。最後に住民有志により結成された町民劇団「市播」のみなさんが「ゴミたちの環境サミット」と題された とある「ごみ処分場」の様子をおもしろ可笑しく演じてくださり、ゴミの分別の学習にとっても参考になったように思います。

(市川町 堀次 瞳)

自由に生きて、ステキに繋がる

～男女共同参画主催の講演会～伊田広行先生ありがとう！

福崎町広報11月号の「こころ豊かなふくさき」を願ってのコーナーに「中播磨男女共同参画推進事業」のセミナー&パネルディスカッションが紹介され、師走も半ばの12月16日の午後、会場のエルデホールに関心ある人々が参集しました。町長をはじめとする地元関係者の挨拶の後いよいよ**伊田広行講師（立命館大学非常勤講師）**のお話です。

テーマは「自由に生きて、すてきに繋がる
～男女共同参画型の個人・家族・仕事を考える～」

男女は同権ではあるが同質ではない。職場での意識、社会一般の多くの考え方、少子化の問題、何と多様な課題を抱えている事が、この難問をどう捕らえ、人々が暮らし易い社会へと導いていけるのか、と身構えて聞き耳をたてました。ところが伊田先生はラフな服装そのままにその話しぶりはまるで茶タイムの会話を楽しむようでした。

女、男と何を声高に・・・お互い同じ人間だよ・・・互いを尊重し合い足らずを補い合い、助け合えばいい事だよ！そんな風に聞こえてきました。何年かかっても遅々として進まない超難問とばかり意気込んでいたのに・・・

「ええっ」「へ～」と力が抜けると共にほっとして一気に頂上へ登れるように思えてきました。

そのすばらしいお話は

基本の考え方は個人の自立、個人を単位とした考え、子育てを社会全体で支える、同一価値労働同一賃金、税金を出し合って助け合う、他者援助、ボランティアのための時間を生み出すなど等ですが具体的に言えば男女が共に働く職場で、女性が産休を取る、男性も配偶者のお産に産休を取る、この事が通常の事となれば「女性は産休をとるから・・・」の言葉は聞かれなくなると思われます。育児休暇も同じ事です。そして子育ての苦労を共に同等に体験する事でお互いの思いやりが生まれます。

炊事も洗濯も手の空いている方がする。この事が自然態で出来るようになれば共に支えあいの社会となるのです。少子化も若い夫婦の子育てを社会がこぞって応援してくれる体制が整えば解決する事ではないでしょうか。労働賃金もお金が必要な世代に

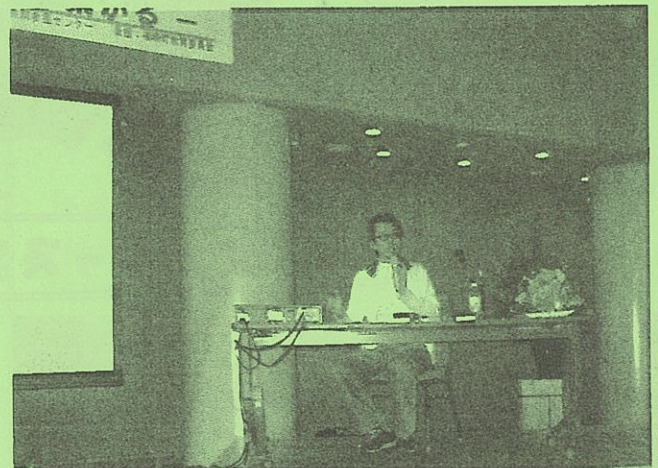
多くというシステムができればOKです。

一人ひとりの意識を変える、簡単なようで難題です。法の整備は出来ても人々の意識を変えなければ法は生かされません。活きません。

一朝一夕にはできませんが出来るところから取り組んでいく事が大切です。産休、育児の休暇は日本でも何箇所か既に常態化している職場があると聞きますと日本は大丈夫！と思われて嬉しくなりました。子供達は笑顔と思いやりの中で育つでしょう。やさしい心が大きくなるのではないのでしょうか。

ある方は「日本の企業は家庭から父親を奪った」と言われます。それはある調査結果で父親が育児に関わる時間が24分と**世界最下位**との結果がある事からです。

当日の会場は設営から受付のお花まで心あるものが自主的に動いた結果です。推進委員のご主人は音響担当、友人は山でお花を調達。そして準備を担当した人達にお菓子を差し入れた前任者の人あり、講演会への案内で飛び回った人ありで多くの人々で支えられての開催でした。



一人では不可能な事もそれぞれが出来る事を担当すれば笑顔で楽しみながらステキな事が成せたように感じます。手作りのやさしさの加わった温かな会場が出来上がりました。

その中で伊田先生にやさしく説いて頂いた言葉は人々の心の中へ浸み込んでいった事と思われます。次の機会も楽しみにしています。

ありがとうございました。（小國 冷子）

男 山 八 幡 宮

世界文化遺産・国宝姫路城のそびえる姫山のすぐ西に男山があります。ここの中腹には、千姫が城内から朝夕遥拝した天満宮があります。そして山頂には貞和元年(1345)、赤松貞範が姫路城を築くときに創祀し、城の鎮守社としたと言われる男山八幡宮があります。男山の厄神さんと親しまれ崇敬者も姫路城代々の城主から庶民まで広く播州一円家島まで受け継がれ守りつづけられています。ご祭神は応神天皇、神功皇后、仲哀天皇で、神功皇后が応神天皇をたすけて共に内紛を収め、諸外国から優秀な技術者、学者が続々帰化し大陸の先進文化を採り入れ日本文化の発展の根底が築かれたと日本史にも明記されています。

神事は9月14日、15日の例祭、2月18日、19日の厄除け大祭があり、殊に厄除け大祭は有名で姫路市中心部唯一の厄神さんとして参拝者が引きもきらず、18日の正午から終夜お庭火が焚かれ19日の午後3時まで参拝者で賑わいます。

厄とは災害と危険に出会う恐れのあることを言い、特に近年は交通事故などの危険が多くなっていますが、古来、年厄は大切であると言われています。

年厄とは生まれて7歳を初厄として男性は25歳、42歳、61歳、女性は19歳、33歳、37歳で、その中でも男性の42歳と女性の19歳、33歳を大厄といい、大厄と前後を前厄、後厄といって忌(い)みま

折角ですので、年祝いのいろいろを記します。ご参照ください。

還暦 61歳 生まれた年の干支に還ったお祝いです。

古希 (稀)70歳 唐の詩人杜甫の詩、人生70古来^{まれ}稀なりからつけられた。

喜寿 77歳 喜の略字が七・十・七に分解できることからつけられた。

傘寿 80歳 傘の略字が八・十に分解できることからつけられた。

半寿 81歳 半の字が八十一に分解できることからつけられた。

米寿 88歳 米という字が八・十・八に分解できることからつけられた。

卒寿 90歳 卒の略字 卒が九・十に分解できることからつけられた。

白寿 99歳 百の字から一を取ると白という字になることからつけられた。

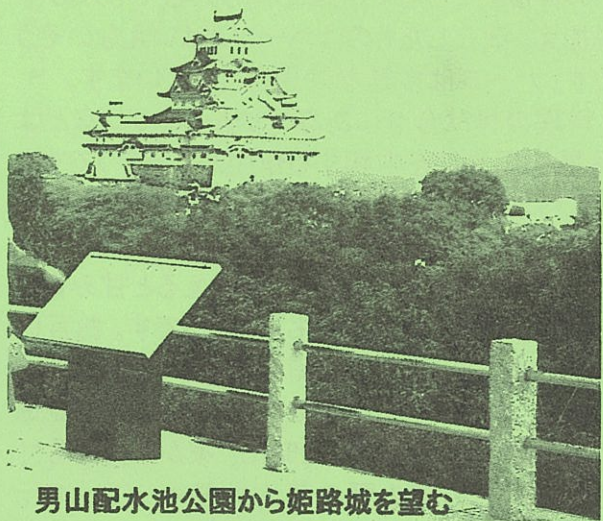
年祝いは長寿をお祝いし、今後の健康とさらなる長寿を願い行います。

年祝いには特別なきまりはないそうですが、還暦とは新しい暦に還ることで、生まれ直す即ち赤ちゃんに還るという意味合いから、赤いちゃんちゃんこや頭巾、座布団を贈られることが多いようです。 (小林 美波子)

す。忌という字は已(自分)の心と書きます。

自分の心身を神に念じて貪欲・食欲・色欲等の諸欲を慎む心になってはじめて厄を祓い、災いを除く事ができ、この大切な時に世俗、理論からはなれ真剣な心で清々しく男山の神域で神を念じ人生を見つめ直していただく祭りです。

本年の厄神祭は終わりましたが周辺7ヶ町が7年毎に祀りごとを行い本年は岡町でした。



男山配水池公園から姫路城を望む

息を切らしつつ山頂にたどり着きますと東に名城白鷺城を眼下に姫路市内、遠くに播磨灘、家島が見渡せ四季折々の風景を楽しむ事が出来ます。是非訪れてみてください。

ハーブのちから

香寺ハーブガーデンの福岡さんのお話を聞く機会があり、ハーブについて理解を深めようと参加し、生活にも役に立つ良いお話でしたので、ご紹介します。

1985年からハーブを媒体として 自然と人、人と人との関わりを考えられたハーブガーデンを作られ、現在ガーデン内に200種以上のハーブが育っているそうです。ハーブとは自然に自生している植物の総称であり、原種のことをハーブというそうです。

ミント、ラベンダーなどはおなじみのハーブですが、ニラ・ひまわり・スギナ・タンポポ等もハーブの仲間だそうです。しかし同じ大根でも人の手を加え、改良したものはハーブとはいえないそうです。ハーブは多様な効用を持っています。

料理の付け合せにあるパセリ、クレソンなどは解毒作用や油を中和する作用があるそうです。

お料理の一皿にのる食材の組み合わせに例えて、トマト料理にはバジルが良く使われます。畑でもトマトの近くにバジルを植えると甘みが2～3倍、収穫は1.5倍にもなるそうです。お互いを助け合うという共生の関係にあるそうです。

また、ある年、干ばつで自分の作っていた畑の作物が枯れてしまった時に、家から見える付近の山、その麓の野の草木は枯れてなくて元気でした。どうしてだろうと考え調べたら、自然は互いに不足を補い合っているから、共生しているのであることを知りました。

カモミールを植えると傍の植物は大きく育つことを見つけました。

15年間どんなに手をつくしてもすぐに虫がついたり、病気になったりしていたバラが、すぐ傍にニラを植えてみると元気に育つようになり、毎年花が咲くようになったそうです。そして花も大きく香りもよくなる事がわかったそうです。また、なすやキュウリもニラとの共生がよく、傍に植えておくと栄養価が高くなるそうです。

ミントは天敵のバッタを寄せつけないようにバッタの嫌いな香りを1分間に100～400平方メートルに拡散し、傍に植えたローズマリーも同様にし、植物同士が連携して、コミュニケーションを取り合っているそうです。

よもぎを摘んできて、電子レンジで乾燥させるとポプリになり、虫も近寄りにくいと聞きました。

家の周りで厄介者になっている笹の葉を刈り取って、フライパンで炒めて、お茶にして飲むと血圧の安定によいそうです。

身近な野菜作りやハーブ作りを通し、昔から言い伝えられてきた英知をもう一度掘り起こし、それをいろいろな角度から、科学的に証明して裏づけていく。お話を聞ききして福岡さんの研究されていることはすばらしいと思いました。

最後に、

日本を担うのは若者だがその若者を育てるのはわれわれの世代である。

そう思えば我々も日本を担うと考えてようのではないか。若者の模範となれる生き方をしなければと思う。

この言葉は印象的でこころに残りました。

(松浦 道子)



LAVENDER



国際交流スプリングフェスティバル のお知らせ

姫路市国際交流センターには現在 33 の登録団体があり、多文化共生社会の実現に向け、さまざまな活動を行っています。このフェスティバルを通して、より多くの方々に異文化理解を深めていただければと思います。国際色豊かなフェスティバルをお楽しみください。

平成19年3月11日(日)10:00～16:00
イーグレひめじ 3 階 あいめっせホール
4 階 国際交流センター

—お問い合わせ先—

財団法人 姫路市国際交流協会

(遠入 宏昭)

便利でおいしく 栄養たっぷり、乾物料理

乾物は、まとめ買いをしておくと、食材が足りない時に大活躍！畑のもの、山のもの、海のものをいろいろ使ったアイデア料理を播磨ふるさとの料理研究家 田中繁子さんに教わりました。

美味しくてびっくりしたお料理をご紹介します。

(登録グループ スローソサエティ協会)

切り干し大根のやきそば

お弁当の
おかずにもぴったり！

材料(4人分)

切り干し大根	80g(乾燥時)
牛乳	250cc
豚薄切り肉	100g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
キャベツ	2~3枚
サラダ油	大さじ3杯
焼きそばソース	大さじ3~4杯
かつおパック	1袋
青のり粉	適量

作り方

- ① 切り干し大根はよく洗い、水気を絞る。鍋に牛乳と切り干し大根を入れ、沸騰したら弱火で2~3分煮、火を止め、そのまま15分位おいて、切り干し大根に牛乳をすわせておく。
- ② 豚肉は3cm位に切り、玉ねぎは薄切り、にんじんとキャベツは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、①、②を加えて炒める。焼きそばソースを加え、味を調える。器に盛り、かつおと青のり粉をかける。

高野ボール

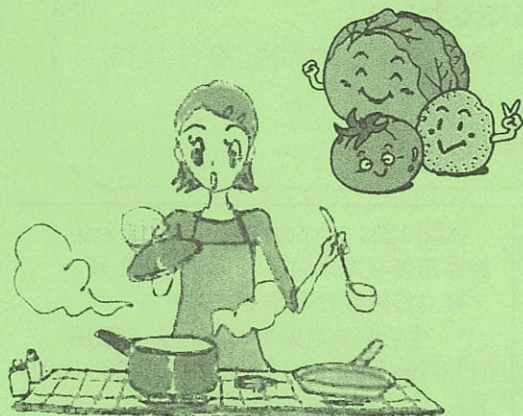
食感はさくっと、中身はとろっと
子どもに大人気！

材料(4人分)

高野豆腐	5枚
牛乳	200cc
砂糖	大さじ2杯
小麦粉	適量
揚げ油	適量
シナモン	適量
砂糖	適量

作り方

- ① 高野豆腐はすり下ろす。
- ② ①に牛乳と砂糖を入れ、混ぜ合わせ、ピンポン球位の大きさに丸め、全体に小麦粉をつける。
- ③ 揚げ油(170度位)で、②をきつね色に揚げる。
- ④ 好みでシナモンと砂糖を混ぜたのを塗してもよい。また、ジャムをつけてもよい。高野ボールの中に木の実や干しぶどうをいれてもよい。



— 春野菜のうまみたっぷり、野菜料理のご案内 —

2007年03月15日 午前10時~13時

講師：夢工房おふくろの味 衣笠富江さん

夢前町：夢工房さんの畑から採れたての春キャベツ、春菊、わけぎ、ごぼうなど、春の野菜を使ったお料理を、仕込みのところから丁寧に教えていただきます。

夢前町では知らない人がいないという、

おふくろの定番「ふわふわ卵」の作り方も教わります。

お申込・問い合わせ先：スローソサエティ協会(藤浦)

電話&ファックス

センターからのお知らせ

デジタル放送と受像機 ー必要な機器と選び方ー

2011年に現在テレビ放送に使われているアナログ放送が終了し、デジタル放送に移行します。そこで、デジタル放送対応テレビを設置する前に、放送エリアはどこまで整備されたか、うまく受信できるのか、今のアンテナは使えないのか、今使っているケーブルテレビで受信できるのか、見られない放送局はないのか、受像機の選ぶポイントは、などの基礎知識について学習します。

日 時 平成19年3月15日(木) 13:00~15:30
場 所 兵庫県 姫路生活科学センター
内 容 ア) デジタル放送とは
.....総務省近畿総合通信局
イ) デジタル放送の現況と今後の計画
.....日本放送協会神戸放送局
ウ) 受像機と必要な関連機器について
.....シャープ(株)
エ) デジタルテレビを使ってみて
..二水会、姫路消費生活研究会
参加申込先 担当 井上

までお申し込みください。

平成18年度グループ交流会のご案内

新鮮な食材を使つての調理講習、お食事をしながらのグループ紹介など楽しいひとときを過ごしませんか。異なった分野で活動されているグループの方々との交流を図って下さい。

日 時:平成19年3月14日(水)10:00~13:00
場 所:姫路生活科学センター 1階 調理室
内 容: ☆ 調理実習

「みんなでふるさと料理を楽しもう！」

☆ 食事をしながらグループ紹介

講 師:「ふるさとの料理づくり名人」

西田 礼子さん(林崎郡神河町)

仲山 逸男さん(姫路市白浜町)

小島 明美さん(姫路市家島町)

姫路農業改良普及センター 職員

メニュー:◆穴子入り姫路にうめん

◆ゆず入りシフォンケーキ

◆鯛めし

◆しゃく(しゃくしん)

◆太刀魚のしめじみぞれかけ

定 員: 30名(お申し込み順)

お問い合わせ/お申込み先 担当 玉田

締切り:平成19年3月7日

~平成19年度~ ☆ 生活創造応援隊を募集します ☆

「生活創造情報プラザ」では中播磨の各地で活動されているグループや各地のイベントなどの情報を収集し、「生活創造しんぶん Wa' Wa' Wa'」で情報発信しています。この情報紙の記事の作成などに携わり、生活創造活動の支援をしていただく「生活創造応援隊」を募集します。

いきいきとした中播磨の情報を発信していきませんか！

主な活動内容 ☆ 地域情報の収集、「生活創造しんぶん Wa' Wa' Wa'」の作成、発行、配布

☆ 生活創造プラザ事業の運営に関する補助 など

お問い合わせ先 (井上)

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13日までに原稿を郵便・FAX・Eメールでお寄せください。

※ 読まれた感想もお送りください。よろしくお願いします。

掲載内容についてのお便り・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
生活創造活動コーディネーター 玉田