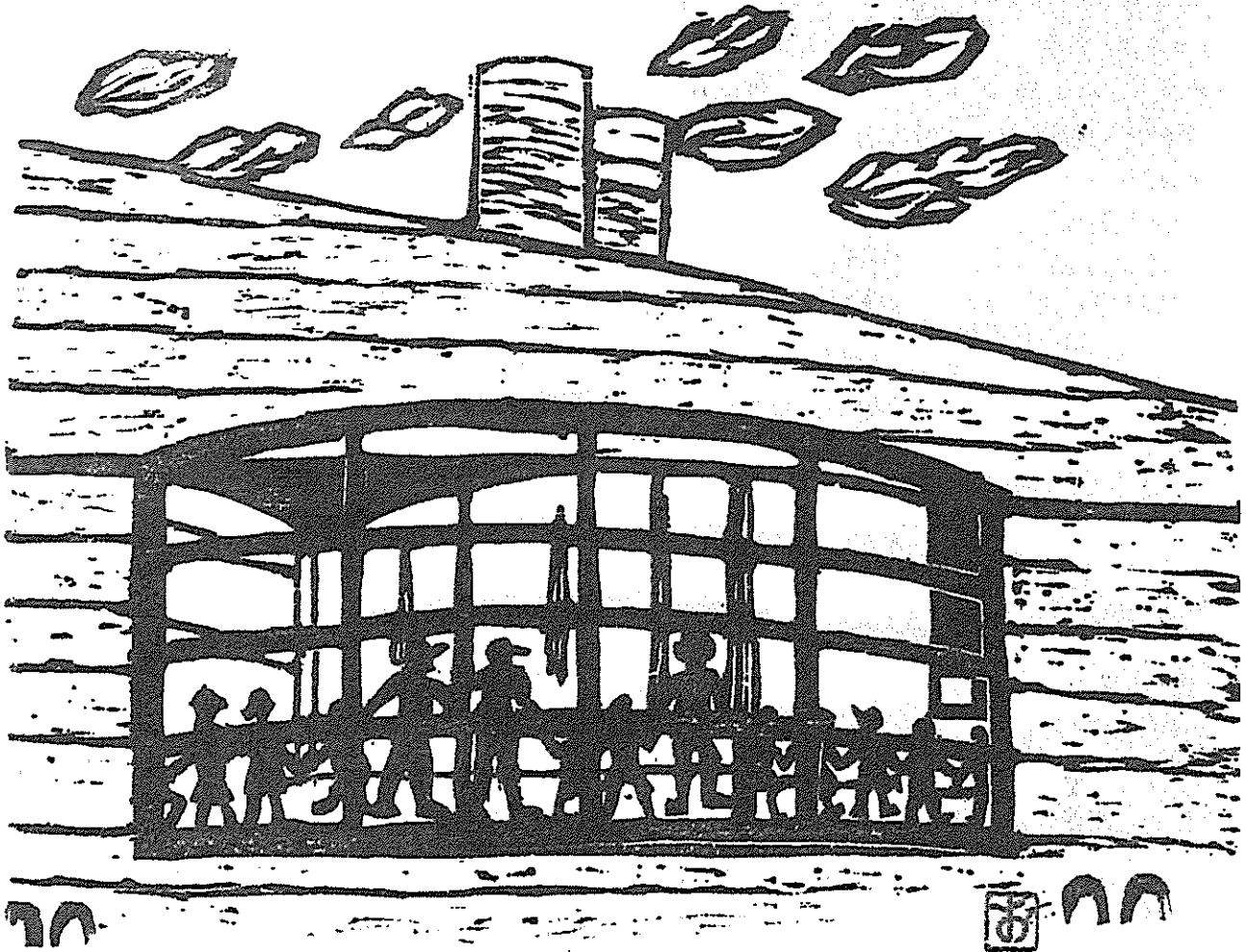


# 生活創造しんぶん Wa' Wa' Wa'

編集・発行  
姫路生活科学センター内 生活創造応援隊



## こどもの館

大江 一 作

質感。版面を作るのに、遠近感、季節感、そして質感を思うのです。単色で質感を出すのに苦心します。

ツルつとした感じ。ザラつとした感じ。スベスベ感などです。木と石と金属とそして現代の新しい素材をどう表現していくのかを思うのです。

そうして そのさわつた感じで彫っていきます。

岩田 健三郎

## も く じ

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| ◇ 小学生と共に環境を考えました        | P2 |
| ◆ 「エコツーリズムバス」／花と緑を楽しむ会  | P3 |
| ◇ 中播磨生活創造フェスタのご案内       | P4 |
| ◆ おいしい かんたん キレイになる 薬膳料理 | P5 |
| ◇ 私達の会の活動／市川町くらしの文化展    | P6 |
| ◆ 『安富ゆず工房』／香寺公民館まつり     | P7 |
| ◇ センターからのお知らせ           | 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に出会いました。  
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)

## 小学生と共に環境を考えました。 目標を立てエコな生活にチャレンジ！！

長い夏がやっと過ぎたかと思える10月2日(火) 福崎生活科学センターの前に福崎小学校4年生が元気に到着しました。玄関に出迎えると手には水筒、牛乳パックを持って打ち合わせ通り51名が3班に分かれて整列してくれています。

本日は環境授業の日です。それぞれに所用時間が異なる3コース①廃油から石けん作り②牛乳パック、広告紙を利用した紙すきでの葉書作り③廃油からキャンドル作りと次回(10/10)に予定しているエコ工作の作品を決める作業の指導をしました。

石けん作りではカセイソーダーを使います。キャンドル作りには火を使います。紙すきでは水を使います。作業から始まる長い工程があるので事故がないようにと生徒達へ注意を促し、先生にもご協力を得ながら進めていきました。



おかげさまで決めた終了時間に、石けんを入れた牛乳パックと、キャンドルを入れたペットボトルを手にした51名の笑顔が揃いました。

センターの職員さんのお心づくしのおいしいもちむぎ茶を全員で頂き子ども達の「ありがとう！」の声を聞く事が出来ました。手作りの品々を大切に持って元気に学校に戻る子ども達を見送る研究会員の顔は快い疲れを感じながらも満たされた表情でした。

子ども達との2回目の環境授業は研究会員がセンター前に集合し、学校へ向かいました。再びの出会いです。牛乳パックから「かこ」「ペン立て」「シュガーポット」「小箱」の4種類の作品が見事に出来上がりました。



「めざそう！CO<sub>2</sub>の削減」と題し、何をすれば何gのCO<sub>2</sub>が削減出来るかを表示した3枚の用紙を渡し、その中から自分がめざす項目を選び、エコな生活実践するための記録表を配りました。各自がチャレンジ宣言をし、**強くめざす項目には赤シール、家族と共に取り組む項目には青シール、もう一つ頑張ろうの項目には黄シール**を貼り付けました。記載方法をわかり易くした効果があったのか、みんな生き生きと取り組んでくれました。その日に、3項目出来れば◎、2項目なら○、1項目は△、出来なかった日は×を記入していく簡単な記録表です。

後日、担当の先生からのおたよりをいただき「**子供達は3つの決意を意識して生活し、毎日チェックしています。**」とありました。そして「**レジ袋減らし隊**」の運動にも協力してくれることになりました。「**地球のために、未来のために、自分達にできることを考え、実行していきたい**」との思いへと至り、「私たちも消費生活研究会のみなさんの考えや運動、取り組みを広げていきたい」と繋がってきました。子ども達は自分で廃油から作った石けんを上靴を洗う計画を立て、EM堆肥作りにも挑戦しようとしています。3学期にはこの学習の発表をする予定があり、その際に研究会員を招待したいとの言葉を頂きました。

**エコな生活をめざす心意気が大きく大きく育っています。**

私達も子ども達に恥ずかしくないように、ますますエコな生活を実践し、呼びかけていきたいと心新たにしています。

(応援隊 小國 冷子)

## 「エコツーリズムバス」を利用して



「エコツーリズムバス」とは、県内の環境関連施設や自然公園等での学習機会や自然環境に触れる機会を提供し、環境保全意識を高め、実践活動への参加の契機になることを目的に(財)ひょうご環境創造協会がバスの借り上げ経費の一部を助成する制度です。



このたび、この制度を利用して中播磨地球温暖化防止連絡会が地球温暖化防止に関する普及啓発活動の一環としての環境学習会を実施しました。

最初の訪問先の明石市二見町にある**県立水産技術センター**では、最近発生している漁業の課題として水温上昇によると考えられるミドリガイによる牡

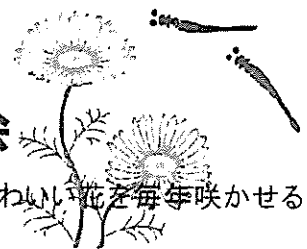
蠣への影響やナルトビエイの増加による二枚貝の被害、また、ノリの養殖開始時期の遅延などについて説明を受けました。

次の訪問先の**コープこうべ六甲アイランド食品工場**では、以前は廃棄していたおからを飼料として有効利用するための「おから乾燥施設」や生ごみや汚泥を発電に再利用するシステム「メタン発酵施設」を見学し、省エネルギーやごみ問題を、最後の「**麒麟ビールパーク神戸**」では、ビールの製造工程と併せてビール瓶の軽量化など省資源だけでなく物流の効率化によるCO<sub>2</sub>の削減など環境への取り組みを学習した後、ビールの試飲で当日の全見学行程を終りました。

参加者のアンケートには「最近の企業は環境への取り組みをよく考えている」とか「地球温暖化について改めて考えさせられる一日であった」との感想もあり、楽しみながらの有意義な学習会になったものと考えています。

(地球温暖化防止活動推進員 溝口章宏)

## 中播磨花と緑を楽しむ会の勉強会



私たちは姫路生活科学センターに集うそれぞれのグループから園芸が好きな人達が集まり、会を結成しています。県立フラワーセンターの「**花家族の会**」に入会し、年に3回の講師派遣の機会をいただきこのたびは非常勤講師の高仙坊 義治氏に秋の花冬の花について分かりやすく、説明を聞き、園芸の学習を楽しむことが出来ました。

住まいの周辺で目にする花や樹木、しゅうめいぎく、ホトギス、サルビア等、ことにサルビアは、セージの仲間です。初夏から秋に赤い小さな花を沢山つけるもの、夏～秋に濃い青紫色の花を咲かせるもの、秋～初冬に紫色の花を咲かせるもの、白花など変異種もあるそうです。そして宿根草で翌年も咲かせることが出来ると知りました。コスモスは背が高くて倒れやすいが、お盆を過ぎてから種を蒔くと背丈の低いのを育てることが出来るとヒントをもらいました。

きれいな紫色の花をつけるリンドウについても宿根草と知り、日当たりがよく涼しく元々山のものだと思い

水やりや管理をすればかわいい花を毎年咲かせることが出来るそうです。

冬に元気に咲くつわぶきの黄色い花は多年草で株わけや種からも容易に繁殖できるとのことでした。

皆さんもいろいろ質問されてなごやかな時間を持つことが出来ました。



秋の訪れと共に金木犀の香りがしておりますが次回は11月7日(水)に菊と晩秋の花を見にフラワーセンターに行く予定です。(応援隊 小林 美波子)

# 中播磨生活創造フェスタのご案内

## 「楽しもう！地域の活動！」

とき：平成19年11月17日(土) 10:00～15:00

兵庫県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。



昨年のフェスタの様子



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



## おいしい かんたん キレイになる 薬膳料理

「難しい」「薬くさい」など薬膳に対してあやまったイメージを持ってしまいませんか？

知ってみれば意外と簡単で、毎日の生活に気軽に活かせることが多い「薬膳」。身近にある食材にも日頃の健康管理のできる食材がたくさんあります。その効果的な利用法を平成17年秋より「暖彩」として活動を開始された 小野楨玲(おの まり)さんを講師に迎え、美味しく学習しましたのでご紹介します。

## 秋の薬膳～季節の変わり目にこそ大切な食養生～

### 長いもの梅干煮(気と潤いをおぎなう)

#### <材料4人分>

|        |           |
|--------|-----------|
| 長いもの   | 240g      |
| 梅干し    | 大2コ       |
| 水      | 材料がかぶるくらい |
| ダシ昆布   | 5cm四方     |
| かつお削り節 | 5g        |
| <調味料>  |           |
| みりん    | 大さじ2      |
| しょうゆ   | 小さじ2      |

#### \*下準備

- かつお削り節はお茶パックに詰める。昆布の汚れをフキンで軽くふき取る。
- 長いものは皮をむいて、2cmのサイコロ状に切る。

#### \*つくりかた

- ①なべにダシ昆布、長いもの、水、梅干し、調味料を入れて火にかける。
- ②煮立ったらかつおパックを入れてフタをし、長いものがやわらかくなるまで煮る。

### れんこんのお粥(胃腸を丈夫にする)

#### <材料4人分>

|      |        |
|------|--------|
| 白米   | 1/2カップ |
| 水    | 600cc  |
| れんこん | 80g    |
| 鶏ささみ | 1本     |
| <下味> |        |
| 酒    | 小さじ1   |
| 塩    | ひとつまみ  |
| 塩    | 適量     |

#### \*下準備

- 米は洗ってなべに入れ、分量の水で浸しておく。
- れんこんは皮付きのまま粗くみじん切りにする。
- ささみは5ミリ幅の斜め切りにして、下味をつけておく。

#### \*つくりかた

- ①塩以外の材料をなべに入れて火にかける。
- 最初は強火で、煮立っていたらごく弱火にし20分ほど煮る。
- ②ほどよいとろみがついてきたら塩で味付けをする。

### ごぼうと葱のスープ(抗菌作用 発汗を促す)

#### <材料4人分>

|                |        |
|----------------|--------|
| ごぼう            | 30g    |
| 白ねぎ            | 1/2本   |
| だし昆布(粉末状にしたもの) | 小さじ1/4 |
| かつお削り節         | 5g     |
| 水              | 500cc  |
| <調味料>          |        |
| 塩              | 小さじ1/4 |
| こしょう           | 少々     |
| しょうゆ           | 大さじ1   |

#### \*下準備

- かつお削り節はお茶パックに詰めておく。
- ごぼうは表面をタワシでこすって汚れを落とし、ささがきにする。
- 白ねぎは斜め薄切りにする。

#### \*つくりかた

- ①なべに水、ごぼう、白ねぎ、昆布の粉末を加え火にかける。
- ②沸騰したらかつお節を加え、材料に火が通ったら調味料で味付けをする。

## 私達の会の活動を通して見えてきたもの

「入院患者と障がい者に笑顔とコンサートを贈る市民の会」を立ち上げ2年が過ぎました。約40回の福祉コンサートをおこない、合計で6千人を超える方々に楽しんでいただきましたが、私達が目にしてきたものは楽しんでいただいた方々の笑顔だけではありませんでした。医療が、福祉が、数々の大きな問題を抱えていることが見えてきました。それはとても深刻で、多くの人々の命に係わる重大な問題でした。

### □ 医療はみんなの共有財産です。

活動のなかで医療への認識が変わりました。

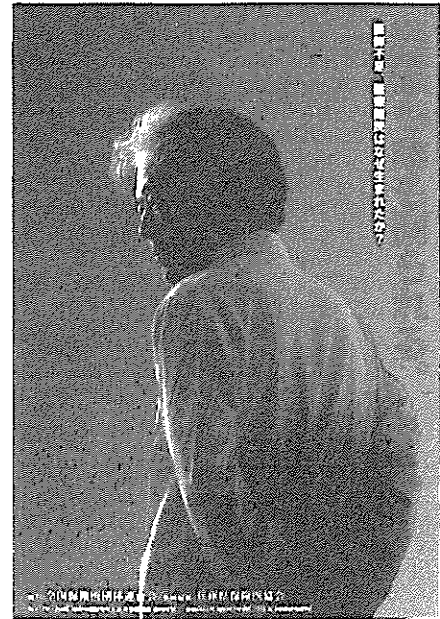
以前は、恥ずかしいことですが、医療はサービス業だと思っていました。よく考えると、医療は私達の生命、存在そのものを守るもので『安全・平等』を保つことが最優先のはずです。医療を求めることを、商品を求める消費者行為と同じことに考えるのは、命を軽視することにつながる危険な本末転倒の考えです。

### □ 崩壊する姫路の医療。

日本の医療の崩壊が進んでいます。姫路も例外ではありません。みなさんが考えている以上に崩壊は進んでいます。

- 医師・看護師の不足。
- 産科・小児科・老人の医療は危機的です。
- 過重労働・医療ミス・裁判の悪循環。
- 診療報酬の削減による病院の経営難。
- リハビリの制限・障がい者の切捨て。

など数え上げれば切りがありません。何故こんなことになってしまったのだろう。そう疑問を持たれる方に、お薦めの小冊子があります。大まかな流れがつかめます。



兵庫県保険医協会が企画編集「医療も命も削られる」(医師不足、医療難民はなぜ生まれたか?)協会のHP [REDACTED] でも見る事が出来ますが、連絡を頂ければ貸し出しをします。

(FAX [REDACTED] 住所・氏名・連絡先をご記入下さい)

(応援隊 小嶋 隆義)

## 市川町 暮らしの文化展のお知らせ

市川町消費者の会では「暮らしの文化展」を開催します。会員手作りの山菜おこわの販売、地元のお豆腐屋さんの美味しい揚げの販売、市川園生の作品展などを行います。

併せて夢前町で安心な農作物づくりに取り組まれています夢前夢工房衣笠 愛之氏に講演をしていただきます。ただ農薬を使わない「無農薬栽培」ではなく、農薬を使わなくても、「安心でおいしい農作物を作る」ことを栽培法の基本とされています。堆肥作り、土作りから徹底して取り組み、病気に強く、おいしく育った作物は『ひようご安心ブランド』に認証されています。子どもに安心な農作物を食べさせたい!そんな工夫の一端を聞きにお越し下さい。(応援隊 堀越 眞弓)

日 時 平成19年11月7日(水)10時～

開催場所 神崎郡市川町西川辺177

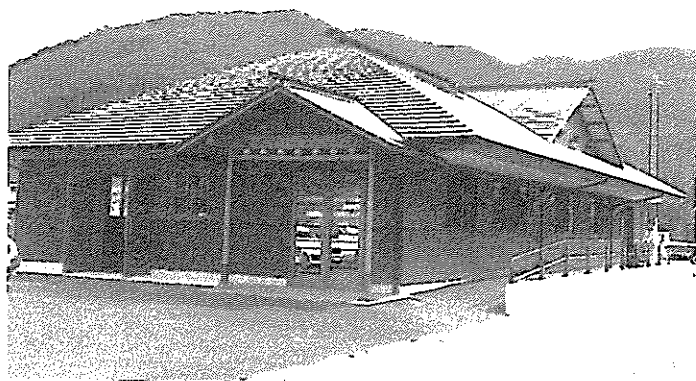
市川町就業センター [REDACTED]

展 示 暮らしと食のマーク展

講 演 『ひようご安心ブランドで地域おこし』13時～

講 師 特定農業法人 有限会社 夢前夢工房

代表 衣笠 愛之 氏



『安富ゆず工房』は姫路市安富町長野『安富公民館』の道路の反対側にあります。

## 「安富ゆず工房」新築

「冬至の日にゆず湯につかると風邪をひかない」といわれるように、ゆずは古くから血行促進、冷え性などに効果があり、健康に良い食品として親しまれています。このたび農事組合法人 安富ゆず組合では販売と加工を行う施設『安富ゆず工房』を新築し、11月4日午後1時からゆずまつりも開催されます。姫路市安富町で採れた新鮮なゆずで「柚子のしずく」「ゆずだれ」「ゆずマーマレード」「ゆず大福」「柚子だより(ゆずポン酢しょうゆ)」「安富のゆずしろっぷ」などを作られています。

これからの季節に最適なゆず商品を求めて安富へどうぞお越し下さい。(応援隊 上山 和子)

## 香寺公民館まつり開催

香寺公民館まつりが11月9日(金)～11日(日)の3日間開催されます。

期間中、香寺公民館ではバザーとして、各種団体によるカレー、おでん、焼きそば、たこ焼きが販売され公民館グループによる展示では手編み作品、書道、陶芸、絵画、パッチワークなどの展示もあります。

11日は将棋大会、子供のコーラス、お茶席が催され、香寺公民館まつりの賑わいを盛り上げます。香寺町消費者協会が家庭用品修理会を受付けします。

香寺健康福祉センターホールでは10日に子ども「象『ライオンを探せ』」一般対象『手紙』の映画会が開催されます。11日には住民による芸能発表会があり、日頃から練習をつまめた箏曲、民謡、詩吟、童謡、舞踊などが披露されます。どうぞお越し下さい。

(応援隊 大野 律子)

《お問い合わせ先》

香寺公民館

## 姫路市農林漁業まつり

日時:平成19年11月10日(土)11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)無料駐車場あり

- ☆ 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11日(日)には、中播磨消費者団体連絡協議会が「買い物袋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



# センターから～被害額高額化！～

## 出会い系サイトの国際ブランド付きクレジットカード払いにご用心！

携帯電話やパソコンの出会い系サイトを利用し、利用料金をクレジットカードで決済したところ、多額の請求を受けたという相談が増えています。カード決済はその利便性から利用が増加していますが、利用金額の管理が難しいという問題を含んでいます。

出会い系サイトの場合、相談者が利用したと思っているクレジットカード会社とは別の決済代行業者から国際ブランドを通して外貨建ての請求を受けることがしばしばあります。

数十万円～数百万円もの高額な請求書を見てか

ら慌てても、クレジット契約は成立済みで解決は困難です

出会い系サイトは、国内のカード会社の加盟店にならないため、海外に法人格を持つ決済代行業者に申請して審査の目をすり抜け、カード決済を可能としています。

売り上げデータが海外を迂回すると、カード不正使用探知システムが機能しないといわれ、架空・過大請求などの問題も発生しています。

出会い系サイトのカード決済は避けましょう。

## 多重債務でお困りの方はご相談ください

クレジットやサラ金でお金を借り、返済に困っている方は一人で悩まずにご相談ください。県やお住まいの市町の相談窓口では、事情をお聞きして、法律専門家への橋渡しを行います。多重債務は法的手続きにより解決することができます。まずはお電話ください。

### 中播磨管内の相談窓口

月～金曜日

(祝日・年末年始を除く)



(さわやか県民相談)

中播磨県民局

(9:00～17:30)

(消費生活相談)

姫路生活科学センター

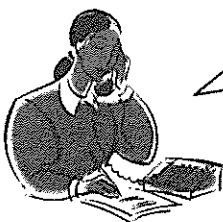
(9:00～12:00, 13:00～17:30)

(消費者金融相談)

中播磨県民局商工労政課

(9:00～12:00, 13:00～17:30)

1つでもあてはまれば勇気を出して相談を！



- ◆ 複数社からの借金を抱えて、返済が滞りがちになっている。
- ◆ 別の金融業者から借りて返済するという自転車操業に陥っている。
- ◆ 借金の返済に追われて、税金、公共料金、国民健康保険料、授業料、家賃を滞納している。
- ◆ 借金を何とかしたいが、どうしたらよいか分からなくて途方にくれている。

### 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。

12月14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