

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



2007年 こどもの館にて 古川 照美 作

県立こどもの館には 子どもたちがアイデアを出したユニークな彫刻があります。古川さんが描かれたのも そのひとつ。「雲と雨」が手前で その向うに2点。版面として、黒と白のコントラストがはっきりして、スキッと見る人に届く仕上がりになりました。こまかいところですが、手前下の地面の草と その向うの水の感じがよく彫れていてお見事。そして山の向うのホンモノの雲がちょっとユーモアを感じさせて、彫刻の“雲”とひびきあっています。

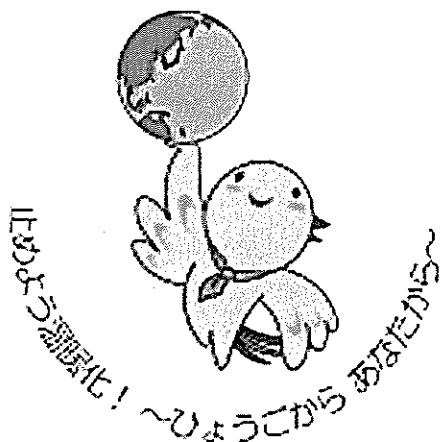
岩田 健三郎

も く じ

- | | |
|----------------------|----|
| ◇ ～今すぐ取り組もう地球温暖化防止～ | P2 |
| ◆ 玉岡 かおる先生！福崎で歴史を語る！ | P3 |
| ◇ あなたの笑顔 なによりクスリ | P4 |
| ◆ 「かしこいクルマの使い方」を考えよう | |
| ／ エコキッズ実践発表会 | P5 |
| ◇ 食・地の座 味覚の展示場 | P6 |
| ◆ 中播磨省資源運動推進大会／薬膳レシピ | P7 |
| ◇ 携帯電話の「簡易メール」にご注意を | P8 |

待ったなし！～今すぐ取り組もう地球温暖化防止～

これは、今年5月に県で開催される環境大臣会合開催記念リレーシンポジウムとして開催された「地球温暖化防止フォーラム2007」のサブタイトルです。



温暖化ガス排出量6%削減の目標である平成22年度に向けて、排出量に占める割合の大きい産業部門、排出量の増加率の大きい民生家庭部門の取組を重点的に進められます。

そのため、平成19年度から3ヶ年「**止めよう温暖化！～ひょうごから あなたから～**」をキャッチフレーズに、県民、事業者、行政が一体となって一大キャンペーンが展開されます。

12月7日開催のシンポジウムでは、マイバッグデザインコンテストの表彰式があり、中播磨県民局管内ではユニーク賞として姫路市立豊富小学校の山本恵利沙さんが受賞されました。

特別講演では、国立環境研究所地球環境研究センター温暖化リスク評価研究室長の江守 正多氏が、科学者は慎重な考えをするがと前置きをされ、以下のような講演がありましたのでご紹介します。

温暖化予測は、実際に地球上で実験は不可能なのでコンピュータ中に地球の気候を再現(大気・海洋を3次元の格子状に分割して大気・海洋の変化を支配している物理法則の方程式を解いていく)し

ていく。その結果、不確定な要素もあるが、現在の気温上昇は人間活動を抜きには説明できないこと、異常気象の個々のケースは分からないが、極端な高温等の増加傾向にあり、温暖化が進めば、さらに増加する。また、現在の化石燃料消費によるCO₂排出量72億トンのうち31億トンは海洋や陸上の森林等に吸収されるが、約半数の41億トンが大気中に残る。そのために21世紀末には1.1℃～6.4℃気温が上昇する。

そして、人間社会への影響としては、熱帯・亜熱帯で作物生産性の低下(温暖化が進めば中緯度でも低下)、多くの水不足の深刻な地域で水資源がさらに減少、マラリアなど伝染病感染の危険にさらされる人口の増加、熱中症患者の増大、強い降雨と海面水位上昇による洪水の危険性増大などが懸念されるそうです。

最後にまとめとして、①温暖化はすでに起こっており、対策をとらなければ間違いなく深刻化する②気温上昇量の予測は、不確かさはあるが信頼性は高い③温暖化による人間社会にさまざまな悪影響が懸念されており、日本も例外でなく国際的に不安定化し紛争が起こる。このため、大気中のCO₂濃度を安定化させるには大幅な削減が必要であること等を述べられました。(12月のインドネシア・バリ島での気候変動枠組み条約締結国会議(COP13)では先進国は2020年に25～40%削減との議論があった。)

講演終了後、映画「北極のナヌー」が上映されましたが、温暖化により北極圏の氷が溶けだし、餌のアザラシの狩り場が減少しており白熊の生存が危ぶまれている状況は、映像をとおしてやがて私たち人類生存の危機も暗示するもので、講演は理論的なものでしたが、こちらは感情に訴えるものでした。

わたしたちに残された時間はあまりありません。小さなことからでもできることを実践し、省エネルギーのエコライフや自然エネルギーが普及した脱化石燃料社会への移行の必要性を痛感させる1日でした。

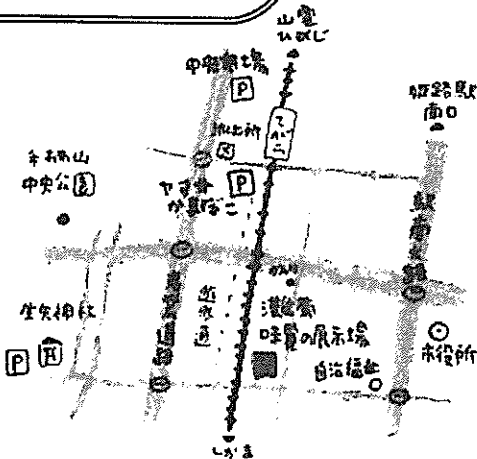
(応援隊 溝口 章宏)

『地の者が地のモノを使って地の人に届けたい……』そんな熱い思いのつまった『味覚の展示場』はステキなイベントだと思います。
地元で家業として「食」に関わって、がんばっている方たちを応援に行ってみませんか？
(地産地消の食材を活かす会)

大野 律子

地の者が地のモノ
を使って地の人
に届けたい
食・地の座
毎月集まろう
石の上にも三年目
はてさて……

味覚の展示場
1月26日④27日⑤に
手柄・灘菊さんで
ぜひおいで下さい
そして新作の
た新作の

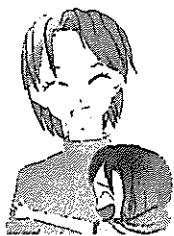


あわじや 三種類のにがりによる すくい豆腐	あね西 焼きあなご・ 魚のかす湯・鍋物・牡蠣	いっぴ(せんべい 小松えびせん	川石本家 本醸みりん
一軸 地産 100%の零そば (利久)	小松屋 唯みそ・雪之丞・ 味噌だれ・ゆずみそ	川のほとりの美術館 オリジナル創作陶器	樂や なつかしい ケーキ・クッキー
香坂酒造 しほいたての新酒・ 凍らせ柚子酒	大陸 米粉ロールケーキ・ おでんケーキ・スイートポテト	めれめ 在来種小麦の 「めれめの麺」	酒匠堂 高級酒かす「白壁」・ びどう園のお酒
にゅうにゅう工房 塩アイス・ 会場入り口に子牛	灘菊酒造 びやびや甘酒・おかからお好み 焼き・三つの切干大根	ヤマハ彌生 姫路おでん	零零庵 (さぎめし)
零前零工房 アルファ化した米粉・ 赤米・紫黒米	ハトヤ 揚げたて棒天	天晴水産 前どれのふりかけ	家密荘 大立旅館カレイ弁当
中村荘 旬の魚・家密の塩	ロータスファームはらた 昔からの勤兵衛れんこん	零乃井 「夕焼け小焼け」 足湯サービス	香寺ハーブガーデン いやしの香りのエクス・ 手づくりのパン
文化農場 季節の苗	松岡金物 穂えて育てたサトウキビか ら砂糖を作る実演	事務局 当日チケット・エコグッズ	

食・地の座事務局 川のほとりの美術館
〒670-0805 姫路市西中島 416-9

OPEN:10:00 - 17:00 火曜休館

後援・協賛 ● 第19回兵庫のまつりーふれあいの祭典県民提案事業・姫路食文化協会
播磨スローフード協会・銀の馬車道プロジェクト



～あなたの笑顔 によりクスリ～

2007中播磨・西播磨生活創造大会にて日本笑い学会副会長の昇 幹夫先生のお話を聞く機会に恵まれました。

講演のテーマは「**あなたの笑顔 によりクスリ**」



先生の第一声は『大阪の吉本のほうから参りました昇(のぼり)と申します。師走の忙しい時期にこんなに大勢来ていただいて、よほど皆さん、こういうテーマに関心があるのか、それとも家にいられない事情があるのか、どちらかでございます。』一瞬にして会場が笑いで包まれました。

本業は麻酔科・産婦人科の先生で笑いと医学的効用を研究、「**元気で長生き研究所**」所長として全国講演中……これからの人生にためになることが多かったように思いますので著書に書かれた内容も含めてご紹介します。

NK 細胞を元気にさせる5つの方法。(NK(ナチュラルキラー)細胞は体の中のガン細胞をやっつけるリンパ球の一種)

1. 笑うこと♪……NK 細胞が元気になる
2. 泣くこと♪……涙の中にストレスが流出
3. 話を聞いてもらうこと……ホッとする
4. お華粧すること……化粧ではなく華やかに！
5. 歌うこと♪……みんなで一緒に楽しく歌う

安易な健康法というのではないそうです。食べること、運動すること、息の仕方、心の持ち方、つまり 食 動 息 思 の全部を、心地よいと思う方法で過ごすことだそうです。

どこかにいい先生、良い薬、そんなものはないので

す。どれか一つでも、二つでも実行して、逆らわず、いつもニコニコ従わず、その精神で行けば死ぬまで生きることは間違いないのです。

笑うことにより血糖値が下がり、感動を失くさぬことが細胞を元気にする秘訣である。

ガンは免疫抑制の極限で起きる病気だから、笑って治そう！

明るく楽しくして自己免疫を高め積極的に生きようと物事の考え方をプラス方向に変えて行動していたらガン細胞が消えてしまった。とにかく肝心なのは毎日を明るく思いっきり生きる、ただそれだけ！

あれやってくれない！これやってくれない！ってばかりの「くれない病」の人。いつもグチグチ言ってる「グチ病」の人。……そういうマイナス思考のかたは自己免疫力が落ちてしまいます。ありがとうをたくさん言っている人は感謝に満ちた人生になる。

女に学ぶ男の生き方・髪ニケーションが痴呆を救う。など、笑いは百薬の長だと思わせていただいた心に残る良いお話の数々でした。

(応援隊 小林 美波子)

講演会のお知らせ

日 時 平成20年1月25日(金)13:30～15:30
場 所 福岡生活科学センター講義室
講 師 山崎 清治先生(生涯学習サポート兵庫)
テーマ **心豊かな生活をあくるために**
「笑いは心の健康」

お問い合わせ先

福岡町生活科学センター

(福岡町福田・)

★笑いは健康の元！

どうぞ！ぜひ、お出で下さいね。

福岡生活科学センター・福岡消費生活研究会共催



「かしこいクルマの使い方」を考えよう

地球温暖化防止と交通—楽しい学びの実践例—

このようなテーマで(財)ひょうご環境創造協会主催の講演会がありました。

過度な自動車の利用から適切な公共交通・自転車の利用と危険な交通行動から安全な交通行動をめざすもので、具体的には、その地域の公共交通機関の「情報提供(チラシ、時刻表、地図等を配布)」をするとともに「交通アンケート」調査を行い、その結果で、その人用の「アドバイス」をすることにより、一人ひとりのモビリティ(移動)が社会にも個人にも望ましい方向に自発的に変化することを促すコミュニケーションを中心にした交通施策「モビリティ・マネジメント」です。

実施例として、尼崎21世紀森づくりの一環として「モビリティ・マネジメント」によりマイカー通勤から路線バス等に自発的な転換を働きかけた結果、11%の新たなバス利用者が増える可能性を確認されたそうです。また、神戸市の西神工業団地での実施事例について神戸市交通局から報告があり、事後アンケートを分析中であるが「情報提供」だけでも少しは効果があるのではないかとのことでした。

当日配布の情報提供資料(「かしこいクルマの使い方」を考えてみませんか?)に次のような記述がありましたので参考までに紹介します。皆さんどう思われますか？

- ・ **クルマ利用と「健康」**

クルマではずっと座っていられます。

だからこそ、便利なのですが、だからこそ、運動不足になるかもしれません。

- ・ **クルマ利用と「事故」**

「死亡事故」はあり得ないのでしょうか？

…でも、少し計算すると…100人に1人が死亡事故を起こすようです。

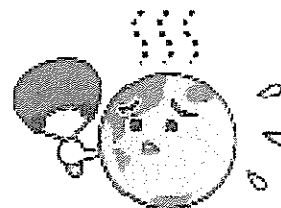
- ・ **クルマ利用と「環境問題」**

ちょっとクルマを使うだけで、

あなたが排出するCO₂(地球温暖化ガス)は何倍にもなってしまいます。

地球温暖化防止のため、できるだけ自家用車の利用を控えたいものです。

(応援隊 溝口章宏)



エコキッズ実践発表会10周年

市川町では町内の5つの小学校の4年生が一年間の環境学習の成果を報告する「**エコキッズ実践発表会**」が行われ、今年で10年目になります。第1回目の生徒は今年で20歳、成人式を迎えました。

毎年、取り組むテーマを話し合い、子どもたちを励ましながら取り組んでくださる先生方のご苦勞が推し量られます。

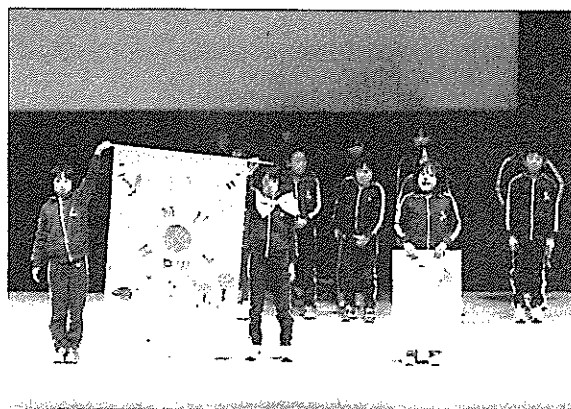
今年のオープニングは小畑小学校の生徒さんの琴曲演奏で始まります。10周年記念の発表はサンテレビによる収録の予定です。どうか子どもたちの元気な発表をご覧にお越し下さい。

(応援隊 堀越 眞弓)

日 時 2月7日(木)13時～

場 所 神崎郡市川町西川辺 715 番地

市川町文化センター ひまわりホール



《 昨年の発表の様子 》

玉岡 かおる先生！福崎で歴史を語る！

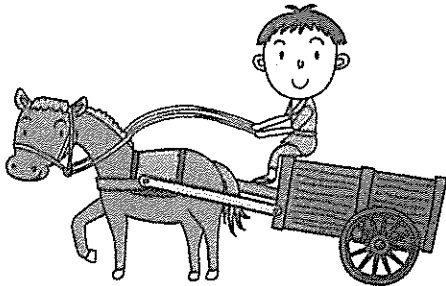
こころでつなぐ過去から未来 ～時を翔ける銀の馬車道～

素敵なスーツにキシっとした細身を包んだ先生が、館長に伴われ福崎町立図書館メディアルームに姿を見せられました。早くから受講の申し込みをし、この日を待ちわびた人々の拍手は大きく響きました。

90分の講演をこんなに早く感じたのは久々の感があります。辞書や歴史書がどれ程詰め込まれているのかと思える言葉の数々が的確にすばやいスピードで声となって発せられます。

人々の生活の流れこそが歴史である、この事が浸み込んできました。何年に何が起こったのかと記憶するのではなく、政治家も民も生きて、生活し状況の変化で心が動き次の変化へと繋がっていくこの様、この自然の流れが理解できました。

兵庫県としても昨年から「銀の馬車道」に関連する多くの行事を企画されています。昨年は福崎町が町制50周年を迎え数々のイベント、記念行事を企画、実践してきましたが、その中の一つである「銀の馬車道」と題しての演劇活動がありました。その歴史を話していただく講演会開催でした。



歴史の記録の多くは、というよりほとんどすべては男性によるものばかりです。玉岡先生は「だからこそ、私の存在の意味がある」とも話されました。

例えば、生野鉦山へ外国の技師が入った時もその家族達が日本の生活様式ではどれ程不自由だったか、特に婦人方の洋服で日本家屋に住む不自由さはその記録さえもないのです。歴史のこの部分を書く人もこれまではなかったのかなあと思われます。この小さな事柄の一つひとつが建築業界、日本の景観の変化等、大きな事業へと繋がり、そして歴史が動くのです。

馬車道を作る事に反対していた人々が、心を開いて先んじてその仕事に従事していき、その道により

外国の文化、様々な情報など多くのものが入ってくる事でやがては世界への扉が開く。これらの流れが人の好奇心や知りたいと思う心、こんな事から発している事にも思い至ります。



「銀の馬車道」は日本初の国営産業道路として生まれました。物を運び、心も運びました。求める人が居て発する人が居る。受け取って返す人が居る。それ程にこの道の役割は大きく、多くを生み出した道なのです。

日本人は過って嘘をつかず、正直で勤勉で人情厚く懸命に働いていました。極貧な生活でも心は高貴でした。この様なお話を聞きますと大いに反省すべきと感じます。歴史を知り、反省の上に立ち現状を見直してすすんでいかなければならない時ではないかと思われます。

先生は溢れる思いを！言葉を！止められないというように語り続けられました。受講の人々も時を忘れたように耳を傾けています。「時間が…」の言葉に「ええっ」の声があちこちから…それほどに短いと感じられる時間でした。

今、福崎町では銀の馬車道の沿道に道の駅をと検討されています。

道の駅で人々が集い、柳田國男、三木家等の文化に触れ、もちむぎを味わい、元気をつけて旅を続けていく、そんな時を刻んでいけたらと期待します。

いつの日かこの事が歴史として語られた時、感動を与える事ができますように。

玉岡先生、「銀の馬車道」の歴史を語って頂きありがとうございました。ようこそ！福崎へおいで頂きました。ありがとう！

(応援隊 小國 冷子)

平成19年度 中播磨省資源運動推進大会

日時 平成20年2月13日(水) 13:00~15:30
場所 大阪ガス(株) デリパ姫路 2階 Uホール
内容

姫路市神屋町4-8

- ◆ 省資源・省エネルギー啓発ポスターコンクール地域表彰入賞者表彰
- ◆ 調査結果の発表

「買物袋持参運動の意識と行動について」

中播磨消費者団体連絡協議会

- ◆ 記念講演

テーマ

「すすめよう！省資源省エネー循環型社会と低炭素社会を目指してー」

講師

同志社大学経済学部教授 ^{ぐんじま たかし} 郡 篤 孝 氏

主催 中播磨消費者団体連絡協議会、中播磨県民局

後援 大阪ガス(株)

お申込・お問合せ先
兵庫県姫路生活科学センター

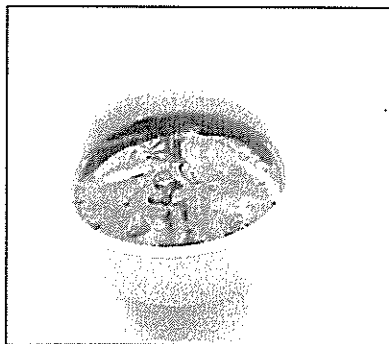
食をデザイン dansai 暖彩の小野楨玲(おの まり)さんに朝の忙しい時間でもカンタンに作れるレシピを
教えていただきましたのでご紹介します。

(地産地消の食材を活かす会 遠周 加壽恵)

◆ 冷え性さんに プチトマトの黒酢スープ

材料(1杯分)

プチトマト	5個
たまねぎスライス	ひとつまみ
サクラエビ	小さじ1
黒酢	小さじ1/2程度
水	200cc
洋風スープの素	小さじ1/4
七味とうがらし	
(必要なら粗塩)	各適量



◆ ストレスに 青じそレモンティー

材料(1杯分)

青じその葉	1~2枚
レモンの輪切り	1枚
粗塩	ひとつまみ
お湯	200cc



【つくりかた】

- ① 片手なべにプチトマトと玉ねぎ、サクラエビ、水を入れて火に掛ける。
- ② しばらく煮たらプチトマトの皮が割れてくるので、お玉で崩しながら1分ほど煮る。
- ③ 火を止めて黒酢を加えて味見をし、必要なら粗塩で味を調べて、七味とうがらしをかけていただきます。

【薬膳point】

サクラエビはカラダを温め、トマトはカラダを冷やす食材ですがいずれも血液を増やし、黒酢とたまねぎ七味とうがらしは温熱性の食材なので血行を良くし、新陳代謝を高めてくれます。

【つくりかた】

- ① カップに粗塩とよく洗った青じその葉をちぎって入れ、お湯を注ぐ。1分ほど蒸らしてレモンの輪切りをひねって加え、いただきます。

【薬膳point】

青じそやレモンなどの香りのよい食材は気のめぐりを良くしてくれます。カラダを温めるはたらきも手伝って、ストレスに強いカラダを作ってくれます。

携帯電話の「簡易メール」不審な連絡にご注意を

最近、携帯電話の簡易メールを利用した不審なメールに関する相談が立て続けにありました。

【相談事例】携帯電話に「サイト運営業者に個人情報等の調査を委託された。請求書送付先や引き落とし口座未登録の長期滞納者あてにメールを送信する。清算や退会希望なら連絡せよ。連絡がなければ明日正午より調査、法定書類の手続きを開始する」というメールが届き、03で始まる電話番号が反転表示しているが、携帯電話は友人と通話やメールを交換するくらいで、サイトを利用したことはない。何のことかわからない。連絡をした方がよいのだろうか」

【解説】いわゆる「簡易メール」はSMS(ショートメッセージサービス)といい、通常の電子メールとは異なり、相手の電話番号あてにメールを送信するものです。原則として、同じ携帯会社の利用者間で送受信が可能で、各電話会社ではショートメール、Cメール、スカイメールなどの名前がついています。

このほかに、会社名は同じでしたが電話番号が090から始まっていたり、担当者名が異なっていたりと、複数の相談がありましたが、相談者は連絡をとる前だったので幸い実質的な被害はありませんでした。

これは、ハガキで送られてくる架空請求と同じように、同一文面のメールを、SMSを使い、ランダムに多量に発信していると考えられ、最大の目的は電話を

かけさせることにあります。サイト名も金額もなく、不安をあおり連絡させるように誘導するような文章ですが、記載された問い合わせ番号に電話をすると、数万円から数十万円の金額の支払いを請求されます。また、個人情報聞き出され、後から執拗な請求をされることもあります。絶対に連絡をしないで無視しましょう。

なお、携帯電話会社では迷惑メールやSMSの一括拒否等の対策を案内しています。

さらに、不審なメールについては、携帯電話会社の迷惑メール申告窓口に情報提供することで対策がとられます。これも効果的です。

(兵庫県姫路生活科学センター)

消費者セミナー 参加者募集

「食品表示と企業倫理

—防げないのか偽装表示—

日 時 平成20年1月25日(金) 13:30~15:30

場 所 兵庫県 姫路生活科学センター

内 容 ア) 賞味期限の表示について

兵庫県立農林水産技術総合センター

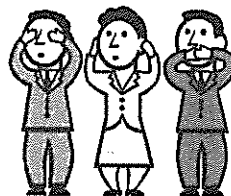
イ) 食品表示のしくみとチェック体制について

近畿農政局兵庫農政事務所

兵庫県福崎健康福祉事務所

ウ) 食品企業のCSR(社会的責任)への取組みについて

(社)兵庫県食品産業協会



☆ センターのご相談窓口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
休 館 日	土曜・日曜・祝祭日・年末年始	

生活創造しんぶん Wa' Wa' Wa' についてのお便り・お問い合わせは下記までお願いします。

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