

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



新舞子の朝

大谷 ミズエ 作

シーンとした感じにさせる風景です。悲しいとかつらいとかのシーンではなく、静かに一日があるシーンです。

そのシーンを一羽の鳥が受け止めています。その鳥も悲しいとかたのしいをいうこともない鳥としての存在です。

時々、死を思うことがあります。いつかは死ぬ。死が少しずつ身近になっています。悲しいとかつらいとかではなく思うのです。あと何回の目覚めだろうと、シーンとして朝のたびに思うのです。

大谷さんの版画をしばらくながめていて、そんなことを思うのです。

岩田 健三郎

も く じ

- | | |
|---|----|
| ◇花と緑を楽しむ会研修旅行 | P2 |
| ◆消費者セミナーを受講して | P3 |
| ◇銀の馬車道：屋形宿場町の歴史/
子育て支援「あすなる教室」開校 | P4 |
| ◆キャンドルがゆれる「ほたる祭り」/
「中播磨キャンドルナイト」スタッフ募集 | P5 |
| ◇木版画制作参加者募集/科学の屋台村
イベント/薬膳料理レシピ | P6 |
| ◆グループ活動紹介/癒しの里ウオー
キングマップづくり | P7 |
| ◇消費者セミナー等のご案内 | 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)

すばらしい花と鳥の楽園でリフレッシュ

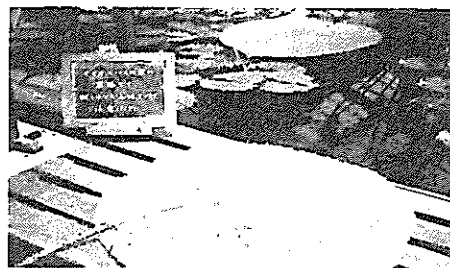
12日も早い梅雨入りを迎えた6月3日(火)、私たち「中播磨花と緑を楽しむ会」は県民バスを利用して、神戸空港方面へ研修旅行に出かけました。

神戸空港に降りたときほんのりコーヒの香りが迎えてくれました！ロマンチックな神戸らしい演出と感激。デッキから滑走路を見るとツル(JAL)のマーク(鶴丸)が赤く塗られていました。3日前までツルが空を飛んでいましたのに・・・半世紀の歴史に幕を閉じたのが残念です。神戸空港はこじんまりとした埋め立て地に出来た、なかなか便利な空港でした。



昼食をいただいた「花鳥園」はポートアイランド南駅すぐにあります。鳥、花、水辺の草、そしてふくろうのショーと盛りだくさんで、見事なホクシア、宿根ベコニアの咲き乱れる素晴らしい景色に感動しました。

水辺の庭園では赤、ピンク、紫、黄色のすいれんが咲き、小さな魚が群れをなして泳ぎ、オオオニバスやその裏側を見ることが出来ました。鋭いとげが無数に並んでいるのを見て、思わずシャッターをきりました。



次の訪問地、県立考古博物館(加古郡播磨町大中)では、特別展「光は西から一弥生人・文明との出会い」を開催中。農耕をする古代人が大陸から渡来した金属を工夫して、農具や狩猟に必要な生活用品を作り使用した文明を紹介していました。

米作りは大陸から北九州に伝わり、日本各地に集落を通して広まっていったと歴史の説明もありました。展望台から眺めた東播磨の、ため池の残る平野、大中遺跡等、70分の時間内では見足りないところが多く、とても心残りな見学となりました。

(応援隊 小林美波子)

ほっとひととき 山野草だより

不思議な魅力を感じる サイハイラン

花の付き方がその昔武将が使った柄の先に房のついた采配に似ていることから「采配蘭(サイハイラン)」と名が付けられたそうです。春に下向きに淡い紅色の花を15~20個つけます。

葉はエビネより細長く楕円形で先端は長くとがっていて不思議と1枚しかなく、新しい葉が出ると枯れてしまいます。

我が家にあるサイハイランは淡いピンクですが、花が下向きに咲き、たった1枚の葉がそれを支えているように頑張っている様子をみていると本当に不思議だと思います。とても好きな花の一つです。

(応援隊 上山 和子)

我が家の季節折々の山野草をご紹介します



元気で長生きと医療頼りの長生き どちらが幸せ？

後期高齢者医療制度を学びました。(6月のセミナーから)

後期高齢者医療制度について医療の専門家が語るセミナーが中播磨消費者団体連絡協議会・二水会(消費者グループ)・姫路生活科学センターの三者共催で開催されました。定刻前というのに早くも多くの方が講演を待っています。本日の演題への関心の高さがうかがえ、期待も高まっている様子。

まず、後期高齢者医療制度について姫路市の担当者より、医療費の財源確保が必要となってきた現状と制度の運営、実務について説明がありました。会場からは受講者のため息が聞こえ、制度変更は納得いかない雰囲気を感じられました。

さて、次は医学博士でもある福崎健康福祉事務所長・野原秀晃氏の講演です。心臓外科医としての経験者ならではの医療現場の体験を織り込みながら、医療制度改革の流れについて、パワーポイントを駆使しわかりやすく説明されました。



お陰で制度改革の現状や流れがその背景と共によくわかりました。医療制度改革は医療をよくしようとする改革でなければならないと思っていましたが、最近の報道から医療費削減を目的としたものではないかとの疑念が湧き上がります。もちろん、国民医療費は国民所得を上回る伸びがあり、特に老人医療費の伸びが著しいのも現状です。若い世代だけでは医療費を負担できなくなってきました。

これからの医療は「医療が受けられるのが当たり前」の時代から「医療格差が当たり前」の時代となりそうです。そこで「私達はどうすればよい

か？」ですが、講師から二つの提案がありました。



1・医療資源は限界のあるライフラインであるということを理解しましょう。

つまり医療も現代人が日常生活を送る上で必須のライフラインの一つだが、提供能力には限界があるという事です。これからは消費者が賢い利用の仕方を考える必要があり、賢い利用が良質の地域医療を生み出すというのです。

2・健康づくりに力を入れましょう。

従来の健康づくりは健康を最終目標とし、人々はそれに向かって「自分の健康はじぶんでつくる」という個人の責任のもと、医師や保健師、栄養士などの指導に従い、努力していました。

ここで人が長生きをする要因を見てみますと医療は僅か10%、日常生活習慣は50%、環境、遺伝的要因はそれぞれ20%となっています。

今や健康づくりは世界的な動きです。生活の質の向上を最終目標にして、従来の個人への働きかけに加え社会や環境への働きかけを組み合わせて展開されています。医療依存する事から脱却し健康づくりへと重心を移して医療資源を賢く利用しませんか。健康に関わる生活の質を「ねんねんころり」ではなく「ぴんぴんころり」でいこうという、この提案をどう捉えるかは自由ですが、次世代のためにも元気で過ごす人生を選択する事が大事だと思います。いかがでしょうか。経験と現状から未来を見据えてのご提案をととてもうれしく受け止めました。

(応援隊 小國 冷子)

銀の馬車道：屋形宿場町の歴史

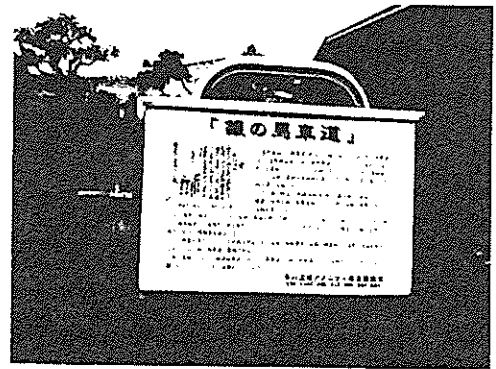
「銀の馬車道」は、明治の初め生野と飾磨港の間、約49kmを結ぶ道として新しく作られた、日本最初の当時の高速道路というべき馬車専用道路です。

完成から約130年がたった今では、道の大部分は車が通る国道や県道に変わりました。豊かな暮らしを夢み、ファイトを燃やした昔の人の気持ちになって「銀の馬車道」屋形宿場町(市川町)の歴史をたどってみました。

屋形は山陽道と山陰道を結ぶ生野街道沿いにあり、市川を渡る舟渡しが設けられていたことから、古くから宿場として、発展していました。江戸時代には幕府役人から庶民まで様々な人々が行き交い、かなりの賑わいだったようです。屋形宿場町は道幅が狭いことから新たなバイパスを造る計画でしたが、それでは宿場町が寂れてしまうということで、「従来の街道を通してほしい」という嘆願書を提出した結果、従来筋を通ることになりました。

「道幅を広げるための建物除去の費用は屋形村が自費で払う」(屋形区長文書)とまでしてできた馬車道ですが、馬車はその日のうちに飾磨に到着できるようになり、バイパス問題とは関係なく屋形の宿場は成り立たなくなってしまうようです。今も道幅を広げるため練堀を崩したと思われる場所が1箇所残っています。(「やさしい市川町の歴史」参照)

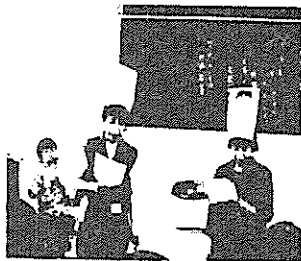
(応援隊 後藤 満里子)



地域で大きく育てようグループ交流会 中播磨ビジョン委員会・子育て支援

明日天気になーれ

平成20年6月19日(木)、香呂小学校「あすなる教室」の開校式が行われました。開校式に中播磨ビジョン委員会(子育てグループ)が参加しました。代表による講演と創作劇により子育ての日常に潜む問題を提起し、その後PTA研修部と委員会のメンバーで編成したグループに別れて子育てについて語り合いました。講演では、わが子といえども自分の所有物ではなく、「人格」を認めること、そして生活習慣における何気ない一言に注意し、お互いに感謝の心を育むことが大切だと講じられました。



ワークショップでは、あるお母さんの「年齢の違う三人の子どもに対する接し方に差があって悩んでいる」との相談に、「年上だから、などの理由付けをせずに、出来ることをしてもらったらいいい」、「それぞれに出来ること・性格が違うから、接し方も違ってくるのは仕方がない。オドシやイヤミにならないような話し方の工夫をするといいと思う」など、それぞれの意見を出し合いました。皆さんそれぞれ子育てに関する思いはあるはず。それらを出し合って子育ての方向性を共に考え、確認できる場は貴重です。心はいつも「明日天気になーれ」。ワークショップを終えた「あすなる教室」は、参加者全員の軽やかな笑顔で閉会しました。会場はビジョン委員会のメンバーによって、アジサイや、折り紙、牛乳パックを利用した小箱などで飾られ、和気あいあいとした雰囲気でした。



(ワークショップの様子)

(応援隊 小國 冷子・勝又 千明)

(応援隊 藤原 洋子)

(応援隊 溝口章宏)

岩田健三郎さん(版画家)と豊かな自然を表現しよう

テーマ:「川ものがたり(下流)」

参加者募集!

版画家、岩田健三郎さんを講師に迎え、木版画の合同制作をします。1枚1枚の木版画をつなぎ合わせて、大きな川を完成しましょう! 今年は、これまで「上流」「中流」と続けてきた「川ものがたり」の「下流」で、3年間かけた「一筋の川の流れ」の完結となります。要領は下記の通りです。

- (1)対象・定員 県内の小学4～6年生、中学生、高校生等 40人 ※保護者も参加OK
- (2)応募方法 申込書により、FAXまたは郵送で、下記までお申し込みください。
- (3)応募締切 8月4日(月)(先着順で受け付け、定員に達し次第締め切ります。)
- (4)参加費 無料
- (5)持ち物 彫刻刀、筆記用具、お弁当、お茶、新聞紙
- (6)活動日時
①8/18(月) ②8/22(金) ③8/23(土) ④8/24(日)
⑤8/29(金) ⑥8/30(土) いずれも10:00～15:00

■申込み及び問合せ先

兵庫県立こどもの館(指導課)体験活動「木版画」コース係
〒671-2233 姫路市太市中915-49



イベント紹介

今年の夏は屋台村で楽しもう!

毎年夏休みの初めの休日に姫路科学館のほか、星の子館、県立こどもの館、姫路市自然観察の森で各種イベントが「桜山公園まつり」として行われています。

科学館では子供達に少しでも科学工作、実験、生物に触れ合うといった体験をしてもらい、自然に目を向け、理科が好きになるよう、『科学の屋台村』を開催します。

「こころ豊かな人づくり500人委員姫路OB会」では、「作って遊ぼう水鉄砲」、「牛乳パックとビールのふたを利用したタンバリン」を作ります。竹で作る水鉄砲は池のほとりにあるビニールプールで出来上がりを楽しめます。今年の夏も親子で楽しんでください。

日時 平成20年7月20日(土)・21日(日)
いずれも9時～

場所 姫路市青山1470番地の15

主催 姫路科学館・アトム館

(応援隊 小林 美波子)



おいしい かんたん キレイになる薬膳料理

「監修/暖彩(小野楨玲)」

《むくみを解消》

* 鰻のスープ *



〈材料4人分〉

- ・ハモ 160g
- ・新玉ねぎ 1/2玉
- ・さやいんげん 40g
- ・だし汁 3カップ
- ・粗塩 小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/2

〈つくりかた〉

- 1 ハモは一口大に、新玉ねぎはたて5mm幅に、さやいんげんは斜め薄切りに切る。
- 2 鍋にだし汁と玉ねぎ、さやいんげんを入れて1分ほど煮る。調味料を加え、ハモをさっと煮たらできあがり。

(地産地消の食材を活かす会)

グループ活動紹介

…センターに登録されているグループの紹介コーナー
今回はその1回目です…

◇◇NPO 法人スローソサエティ協会◇◇

「スローな暮らしにあこがれませんか？」と呼びかける「スローソサエティ協会」

「スローな暮らしとは、ゆったり過ごすだけではないんですよ！あれこれと工夫し、現在風にアレンジしながら地場の食材をいただき、昔から伝わる暮らしの知恵を再発見することもスローです。それって



省エネやゴミ減らしでもあります。さあ一緒にスローな暮らしを実践しましょう！」と呼びかけるのは 事務局長の藤浦さん。

協会ではそんな暮らしのヒントになる「スローライフ講座」を姫路生活科学センターを会場に開催しています。5月は「米粉を使ったお料理」と、だしにこだわった本格的かつ簡単な「中華風定食」の講座、6月は「和菓子とイタリアンスウィーツづくり」。

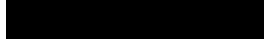
7月3日(木)はハーブづくりのコツがわかる「ハーブ料理」、14日(月)には麦味噌を手作りします。夏休み期間は大豆の加工食品(味噌、豆腐)づくりを親子で体験する講座も計画中。毎月、このような講座を開催していますので、関心のある方は当協会へご連絡下さい。

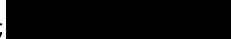


はりま癒しの里ウォーキングマップを作ろう

(メンバー募集中!)

現在、高校教師を中心に居酒屋のおやじが参加して4名のメンバーで、気持ちよくウォーキングしながら自分の健康について考えてみようという企画を立てています。『ウォーキングマップ』の作成がその一つ。第一回目は7月に、豊富から香寺あたりをぶらぶらと取材しようと考えています。バラ園から玩具館、民族資料館、ハーブガーデンへの行程でおすすめがあれば紹介して下さい。施設、景色、食べ物、何でも結構です。また、私達と共にマップ作りに参加していただける方を募集します。

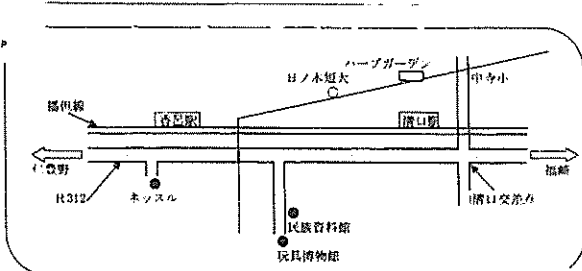
「姫路の医療と介護を考える部屋」(地域 SNS ひよこむ  のコミュニティー)の部会「がんばらないウォーキング倶楽部」がその窓口です。

《連絡先  千石》



<http://hiyocom.jp>

(応援隊 小嶋 隆義)



7月・8月の消費者セミナー等ご案内

参加者募集



消費者セミナー 「グローバル化の嵐の中で —これからの10年、私たちの暮らし に起きる変化と、その対応策は?—」

ガソリンや食料品などの値上がりが続く中、グローバルな市場が私たちの暮らしにどのように関わっているのか学習します。

日時 平成20年7月30日(水)
13:30~15:30

場所 兵庫県 姫路生活科学センター

講師 暮らしと経済アドバイザー 今井一清氏

夏休み「親子のカップル教室」

内容 (講話) 「もったいない!
大事な衣類をすてないで」

(実習) 「布草履作り」

日時 平成20年8月5日(火)13:30~16:00

場所 兵庫県 姫路生活科学センター

対象 小学校3年生~6年生の児童とその親
定員 15組

(親子2名で1組、希望者多数の場合は抽選します)

持参するもの 古タオル3~4本、定規
(30cm位)、はさみ(布を切る)

《申込期限:平成20年7月22日(火)》

中播磨生活創造フェスタ実行委員の募集

「地域の生活創造にあなただけの力を!」



姫路生活科学センターの各種事業を通して、生活創造活動に取り組んでいるグループ等が日頃の活動の成果を発表する「中播磨生活創造フェスタ」を開催します。(11月予定)

そのための実行委員を募集しますので、生活創造活動に夢を描きたい方は、ぜひ、応募してください。

《申込期限:平成20年7月31日(木)》

◎ 「消費者セミナー」・「親子のカップル教室」・「生活創造フェスタ実行委員」の 参加申込先/お問い合わせ先

はがき、電話、ファックスで住所、氏名、電話番号を明記の上、下記までお申込みください

兵庫県姫路生活科学センター

〒670-0092 姫路市新在家本町1-1-22

☎

☆ 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 13:00~16:30
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 小山