

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



加西五百羅漢入り口のお地蔵さん 金澤 岩雄 作

五百羅漢に行つて、写真を撮ったり絵にされる方はたくさんおられます。が、入り口のこのお地蔵さんを描く人はあまりおられません。見ているのに見過ごす。それよりは同じ彫るのならメインスターの羅漢の並んだほうを作品にされる。そちらも金澤さんは作品にされていますが、「どっち?」と言われてこのお地蔵さんのほうを選ばせていただきました。

それというのも、お地蔵さんのくりに櫓が描かれていて、左半分は陽刻、右半分は陰刻で味ふかし。そして描かれたお地蔵さんのお顔に、この絵を見たわたしもなつて、あつたかくほほえましくなつたのです。

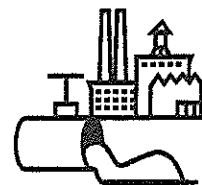
岩田 健三郎

も く じ

- ◇中播磨エコツアー/
ほっとひといき花だより P2
- ◆県立柏原病院和久医師のお話 P3
- ◇染色でリフォームを楽しく!/
お知らせ「あいめっせフェスティバル」 P4
- ◆福崎町消費者懇談会/
砥峰高原ススキ祭り大盛況! P5
- ◇ふるさと料理「豚汁」ほか P6
- ◆多重債務者相談強化キャンペーン P7
- ◇センターからのお知らせ P8

中播磨エコツアーに参加して

廃蛍光灯の無害化処理の徹底を実感！

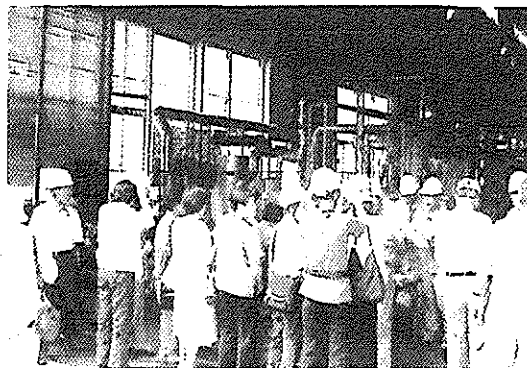


「蛍光灯には僅かですが水銀(40ワットで10ミリグラム)が封入されています。しかし、全国では、なんと年間4.5億本が廃棄され、このうち90%以上が埋め立て処分されています。」

今年の中播磨エコツアーの見学先の(株)神鋼環境ソリューション播磨製作所でのこの説明で、有害物質による環境汚染について私たちは再認識させられました。

この工場では、ソーダガラス、蛍光粉、アルミ等の有用物を分離回収するとともに、これらから水銀をクロードシステム(*1)で回収していますが、廃棄された蛍光灯の搬入を実施している行政機関は県下で5市町しかないということでした。今後の環境汚染防止のためには、この無害化処理が強く望まれるところです。関係機関への呼びかけの必要性を感じました。

つぎに訪れた(財)国際エメックスセンターの尼崎港環境修復実証実験施設では、アサリを投入した水質浄化実験や有機汚濁指標のCOD(*2)や窒素、リンのパックテストにより水質調査を体験しました。その後尼崎港内の実験施設(人工干潟)を見学、スペースが限定されたモデル施設でしたが、思ったよりきれいな干潟で魚も飛び跳ねていました。これら一連の見学で海の環境改善対策について学ぶことができました。この施設は、体験コーナーもあり、特に親子環境教室に適していると思われました。



(廃蛍光灯のリサイクル工場)

最後に平成10年から廃棄物100%再資源化を達成しているアサヒビール(株)西宮工場を見学し、ごみ減量化やリサイクルについての意識の向上が図られました。

一日に3カ所の見学コースで全体的に駆け足になり時間が不足気味でしたが、楽しく環境楽習(学習)でき、エコツアーの目的である環境保全への取り組みと環境に配慮した生活(エコライフ)を行うきっかけとなったものと思われます。

(*1)クロードシステム処分場・・・管理された閉鎖空間内で、受け入れた廃棄物の環境負荷を低減するよう処理・貯蔵する施設。

(*2)COD・・・科学的酸素要求量。有機性汚濁の指標で、水質の環境基準の項目の一つ。

(応援隊 溝口 章宏)



ほっといほ花だより

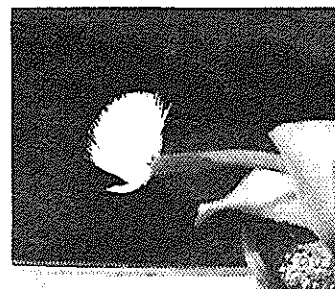
花が面白い眉刷毛万年青(マユハゲオモト)

白い花が化粧に使う眉刷毛に、葉が肉厚で万年青に似ているところからこの名前がつけられたそうです。南アフリカ地方原産で非耐寒性多年草なので冬は乾燥気味にして室内で管理します。とても丈夫で管理は容易です。

丸くて真っ白で直径5センチぐらいのボール状に開く柔らかな花は、なんとも微笑ましくおもしろいと思います。

(応援隊 上山 和子)

我が家の四季折々の草花をご紹介します





母が守った小児科！ 守る会に守られた医師が感動を語る！



突然の病や怪我の時頼りになるのは医師です。病状に的確に対応してくれる医師がいる場所に一秒でも早くたどり着き、適切な手当てを受けたい、受けさせたいという思いは万人の切なる願いです。子どもの救急事態の場合はなおさらでしょう。丹波では小児科が救急要請に応じられない事態に母親たちが立ち上がり、住民と医療機関、行政やそれをつなぐマスコミが相互理解、相互協力し、「過酷な勤務で肉体的、精神的に耐えられない」と「辞職」の決意をした小児科医を翻意させました。

平成20年9月6日(土)神戸町中央公民館グリンデルホールにて「救急医療を考えるつどい」が開催されました。講師は**県立柏原病院小児科医長・和久祥三先生**。昨年3月、医師不足による丹波地域の医療崩壊の危機を訴えようと「辞職」を宣言した方です。

丹波では医師不足を補う苦肉の策として近隣3病院の医師が当番制で夜間救急に当たる小児救急輪番制度を行っていました。ところが、県の方針でこの制度が崩壊し柏原病院の小児科も実質一人に。この間行政と現場の意思疎通がない事に憤りを感じ、働くのは嫌になってしまったというのです。

これを機に丹波市の母親たち(15人)は「**県立柏原病院の小児科を守る会**」を結成し、「コンビニ受診をやめよう」などと訴え、医師の負担を減らすため住民側が意識を改める活動を始めました。医師派遣を求める署名も集めました。母親たちの声が、行動が、小児科廃止の危機を救ったのです。

いつでも何でも救急ではなく真に必要な時に・・・この意識改革こそが大切ということから《病院に行く、その前に・・・》という「チェックシート」(監修・県立柏原病院小児科)を作成しました。すぐに受診しなければならない症状かどうかの目安になるよう症状別に分けし応急処置も絵で示してあります。和久医師は



「立ち上がった母親たちの活動結果を見届けたくなった」「医師も人間で限界があるという事を分かってくれた」と話されました。

そして「丹波は医者として本来のやさしさを取り戻せる場所になった」「こんな場所が増えていけば日本人の心も再生できる」と感じておられるようです。地域医療は医療者と住民、行政が守り育てるものだ理解できます。

和久医師は丹波の「守る会」取材に来た学生から、「地域医療の崩壊、高齢化、産業の荒廃と様々な問題があり、それを解決しようと心を砕く市民の姿があります。この大人たちの立ちあがる姿をみて子供たちが何も感じないはずがありません。この**活動が他の地域へ伝播し、次の世代に繋いでいく**。この事こそが、**地域再生の鍵**なのです。私たちがその世代です。丹波訪問で得たことを忘れずに今後の人生を歩んでいきたいと思います」と熱い便りを受け取り、勇気をもらったと話されました。

神戸大学では医師が柏原病院で半年から一年間、地域医療を交代で経験する仕組みを「**地域医療循環型人材育成プログラム**」と名付け取り組んでいます。

丹波からの発信をしっかり受けとめて現実を見つめ直したいものです。一人ひとりが自分の事として真剣に考える時、地域としての新たな動きになるのではないのでしょうか。

講演会の会場では「チェックシート」が配布されましたが、核家族化で子育ての知恵を伝承されにくい若いお母さん方には大きな力となりパニックにならずに対応出来るのではないかと思います。

今回の講演会では様々な現実と真摯な取り組みを学ばせて頂きました。ありがとうございます。皆さんにお知らせして地域医療や受診意識を再考いただく機会になればと思います。

(応援隊 小國 冷子)



染色でリフォームを楽しく!



私たち「もったいない倶楽部」では会員を対象に年に一度「染色講習会」を行っています。今年は10月に行いました。

今年が一番手軽な化学染料を使った染色をしました。リフォームの際、裏地である胴裏を表の布の色に合わせて染めたり、若いとき逃えた赤や桃色や黄色など色のきれいな着物を渋目にするため、ベージュを全体にかけたりします。

化学染料を買えば小さな字でびっしりと説明が書いてありますが、その字を見ただけで「私にはとてもできない」と思ってしまう方もいらっしゃるようです。でも、実際してみると案外簡単にできます。試してみてください。

(応援隊 後藤 満里子)

《用意するもの》

化学染料 (500 円前後) 洗面器 10ℓのバケツ
熱湯 500cc 40℃くらいの湯 5ℓ ゴム手袋
染めるもの (綿、麻、絹、羊毛など天然繊維)

《染める手順》

①染めるものの糊気をきれいに洗い濡しておく。

②洗面器に化学染料を入れ、熱湯500ccを静かに注ぎよく混ぜる。



③バケツにお湯5ℓをいれ、そこへ②を入れ混ぜる。

④バケツの中へ濡れている布を広げながら素早く入れ20分混ぜる。



⑤よく水洗いして軽く絞って干す。半湯きでアイロンをかける。

(注)羊毛は湯の温度が高いと縮みます。

あいめっせフェスティバル2008

平成20年11月15日(土)・16日(日)「来て 見て 知って 変わるんです わたし! part 2」をテーマとした「あいめっせフェスティバル」がイーグレひめじで開催されます。

姫路消費生活研究会では15日に元兵庫県公害研究所長 田中英樹先生をお招きして「消費者セミナー」を開催します。日本の食糧とエネルギーの現状、世界の動植物のレッドデータ、日本の高い技術力をもって発展途上国に対する技術者の派遣、技術者の国内研修等について学びたいと思います。

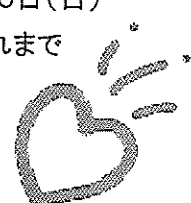
一人でも多くの方々のご参加をお待ちしております。

〔消費者セミナー〕

*日 時 平成20年11月15日(土)13:30~15:00
*場 所 イーグレひめじセミナー室 A
*テーマ 地域環境問題から地球環境問題への転換
(一考え直そう将来の地球環境について)

〔フリーマーケット〕

*日 時 平成20年11月16日(日)
10:00~売り切れまで
*場 所 イーグレひめじ3階
あいめっせホール
*内 容 炊き込みごはん
姫路の軟弱野菜の販売など



(応援隊 小林 美波子)

家族の笑顔は食の安全から

(福岡県消費生活センター)

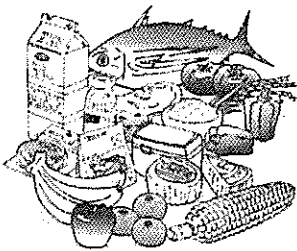
知っているようで知らなかった食品表示

福岡県消費生活研究会では、9月24日(水)に農林水産省兵庫農政事務所の三井博文氏をお迎えし「食品の表示」について学びました。

畜産物の原産地は？複数の産地で飼育された場合は、飼養期間の一番長い産地を原産地として記載、水産物は同じ東シナ海で取れた魚でも日本船籍の船が漁獲すれば国産品、中国船籍の船が漁獲すれば中国産(輸入品)に、漁獲した船籍で産地が決まるそうです。

消費期限、賞味期限の違い、一度開封した食品は、期間内でも早めに食べる…等色々表示についての説明をしていただきました。

食の安全は私たちの手で守る！



続いて市内の二店舗の代表者に出席していただき、『みんなで考えよう一食の安全・安心』について参加者の皆さんと共に話し合いました。



A 店は、農産物販売所です。壁には契約農家の顔写真も貼ってあり知っている人も何人かおられます。「地元

の生産者の野菜は、安くて、新鮮、安全」と皆さんもよく利用されているそうです。冷凍ギョーザ事件、産地偽装や事故米転売問題…次々と食に関する事件が報道され食の安全への関心がますます高まっています。

B 店は、改装されてから店内が明るく清潔で、「魚や肉等も新鮮だし商品も整頓されていて買い物がしやすい」と評判もよく利用される人も増えています。家族の健康を考えて、表示を確認しながら新鮮・安心・安全な食材を買い求めておられる姿をよく見かけます。

生産者・流通業者・生活者みんなが一つになって「食の安全性」についての意識を高めることが大切だと思いました。

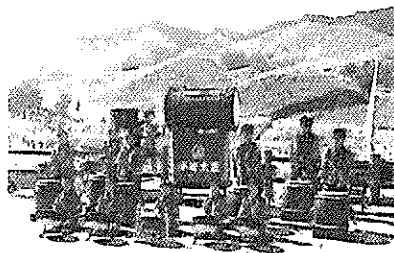
(応援隊 尾崎 美津子)

砥峰高原ススキ祭り大盛況でした！

10月19日(日)神河町の砥峰高原で『ススキ祭り』が開催されました。当日は秋晴れの絶好の行楽日和に恵まれ、井戸兵庫県知事も来賓として出席の中、6,000人の人出で賑わいました。

標高800~900mの砥峰(とのみね)高原は西日本有数のススキの名所として知られています。ススキは9月下旬から11月上旬にかけて見頃を迎え、毎年10月の中旬の日曜日にススキ祭りが開催されています。

会場では、地元川上地区の婦人会や消防団が飲食物を販売、また市内のまちおこしグループが特産品等の販売をしました。高原をバックにした特設ステージでは、川上小学校の児童による砥峰太鼓の演奏やアマチュアバンドのミニコンサートなどもありイベントを盛り上げました。このイベントの



ほか砥峰高原では 毎年4月に『山焼き』が行われます。こちらも壮大な炎の祭典として多くの観光

客が訪れます。また9月には『観月祭』が開催され、高原の散策道にたかれた約350本のたいまつが幻想的なススキの高原の一夜を演出します。このように砥峰高原では地元の方々の努力でかけがえのない自然を守るとともに、観光客との交流を図り、地域の活性化にがんばっています。四季折々に美しい姿を見せる砥峰高原に皆さんぜひいらしてくださいね。(応援隊 中野 秀美)

地産地消の食材を活かす会

ふるさと料理を楽しもう

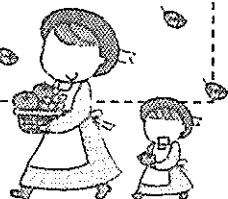
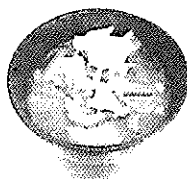


地産地消の野菜や播磨灘の魚介類、地鶏、地域の加工食材など、地産地消の食材を活かして、みなさんにおいしいお料理を楽しんでもらえるように頑張っています。今回は体が温まるおいしい豚汁などをご紹介します。
(地産地消の食材を活かす会)

◆ 豚汁

《材料4人分》

豚三枚肉	160g
こんにゃく	1/4 枚
さといも	2~3 個(100g)
ごぼう	約 10cm
大根	約 3cm(80g)
にんじん	40g
ちくわ	1/2 本
青葱	1 本
だし汁	5 カップ
味噌	大さじ 4(60g)
酒・うすくち醤油	少々
七味唐辛子	適宜



《作り方》

- ① 豚三枚肉は一口大に切る。
- ② こんにゃくはすりこぎなどでたたき、熱湯で下茹でし、拍子切りにし、よく洗っておく。
- ③ さといもは皮を剥いて下茹でし、水洗いしてぬめりを取り1cmの輪切りにする。
- ④ ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、さがきにし、水にさらし、熱湯をかけて下処理をしておく。
- ⑤ 大根、にんじんは皮を剥き、3mm 厚さのいちょう切りにして、熱湯で2~3分下茹でしておく。
- ⑥ ちくわは縦半分に切り、適当な厚さに切る。
- ⑦ 鍋にだし汁と青葱以外の野菜とこんにゃく、ちくわを入れて煮立て、煮立ったら火を弱め、ていねいに灰汁(あく)をすくい取る。
- ⑧ 火が通れば味噌を溶き込む。酒、うすくち醤油で味を調える。
- ⑨ お椀に盛り、青葱を飾る。七味唐辛子はお好みで。

◆ たたきれんこんのいため煮

《材料4人分》

れんこん	300g
調味料	
酒	大さじ 1
酢	大さじ 1
醤油	大さじ 2/3~1
ゴマ油	大さじ 1
赤唐辛子	1 本

《作り方》

- ① れんこんは皮を剥き、縦4つに切ってから、すりこぎなどでたたいて、一口大に割る。
- ② ①のれんこんを水に入れ、水を1~2回かえて水気をよくきる。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 鍋を熱してゴマ油をなじませ、②のれんこんを入れて中火で炒める。赤唐辛子を加え、全体に油がなじんだら③の調味料を加え、火を少し強めて、れんこんに煮汁をからめながら煮る。
- ⑤ れんこんが透き通って煮汁がなくなったら出来上がり。器に盛る。

11月20日(木)に行われる生活創造フェスタに「ガひわ飯」とともに「豚汁」を出品します。是非お越し下さい。お楽しみに！

(応援隊 大野 律子)

「兵庫県多重債務者相談強化キャンペーン(9月～12月)」実施中!**一人で悩まず、最寄りの相談機関へご相談ください。**

5社以上から借入をしている人は全国で117万7千人(平成20年3月の全国信用情報センター連合会まとめ)、5社以下の借入であっても返済に窮している人を含むと、多重債務に苦しんでいる人はその数倍にも及ぶと推測されます。

借入のきっかけは、姫路生活科学センターに寄せられた相談では、遊興費によるもの(2.1%)に比べ、経済的な困窮(37.5%)や事業資金の補てん(4.2%)、などが目立ち、そのほかにも他人の借入の保証人になったことによるものなど、長引く不況やリストラなど現在の社会情勢を反映したものとなっています。

これを受けて、国・県では昨年度から多重債務問題解決を目指した取組を進めており、各地で弁護士や司法書士による無料相談会が実施されています。

多重債務を解決するための4つの方法**①任意整理**

裁判所を使わず、弁護士や司法書士に依頼し、債権者と話し合いで借金の返済方法や金額を決め直す方法

②特定調停

簡易裁判所で調停手続きをし、専任された調停委員に解決をってもらう方法

③個人版民事再生

裁判所に申し立てし、借金の一部を3年間程度で払うことを条件に、残りの借金返済を免除してもらう方法

④自己破産

多額の借金を抱えた人が全財産を当てても返済できない場合に地方裁判所に申し立てをし、支払を免責してもらう方法

一人で悩まず、最寄りの相談機関にご相談下さい。多重債務は、必ず解決できます。

無料法律相談窓口**弁護士**

地 区	相 談 名	相談日	お問い合わせ先	
			電話番号	備 考
姫路市	総合法律センター 西播磨相談所	15:00～17:00	姫路市北条1-408-6 兵庫県弁護士会姫路支部会館内	
		月・水・木曜日		要予約(月～金10:00～16:00)
姫路市	日本司法支援センター 兵庫事務所法テラス姫路	13:30～16:30	姫路市北条1-408-5光栄産業(株)第2ビル ※収入基準あり	
		月～金		要予約(月～金9:00～17:00)

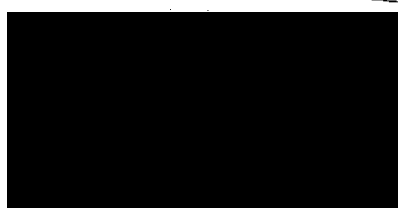
司法書士

連絡先 078-341-2755

地 区	相 談 名	相談日	会場所在地	備 考
姫路市	姫路労働会館	第1・3日曜日	姫路市北条1-98	先着順 13:00～16:00
福崎町	福崎町文化センター	第2土曜日	神崎郡福崎町福田116-2	先着順 13:00～16:00
姫路市	日本司法支援センター 兵庫事務所法テラス姫路	13:30～16:30	姫路市北条1-408-5光栄産業(株)第2ビル ※収入基準あり	
		金曜日		要予約(月～金9:00～17:00)

最寄りの相談窓口は?

姫路市市民相談センター
神崎町住民生活課
市川町住民環境課
福崎町立生活科学センター
兵庫県姫路生活科学センター

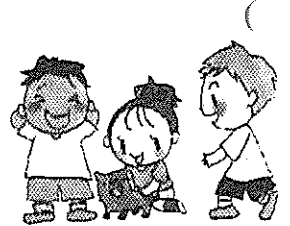


ヤングママくらしの実習講座 ご案内

地球にやさしいくらしをキッチンから エコクッキング《餃子コース》

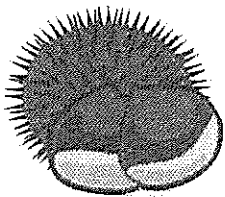
今まで捨てていた肉の煮汁や、野菜の皮と種までも、見方を変えれば栄養豊富な食材に早変わり！ ヘルシーで栄養豊富な上、生ゴミや生活排水も減らせる、地球に優しいエコクッキングを、さあ、一緒に始めましょう！

- ☆ 日 程 : 平成20年11月21日(金)10:00~13:30
- ☆ 対 象 : 消費者問題や料理に興味のある方
- ☆ 定 員 : 30名(先着順)
- ☆ 材 料 費 : 600円
- ☆ メニュー : しゃぶしゃぶ豚肉のアスパラ巻き/かぼちゃのコロッケ/スープギョウザ
簡単炊き込みご飯/パンプキンティー
- ☆ 場 所 : 兵庫県姫路生活科学センター 調理室
- ☆ 申込方法 : ①氏名②住所③電話番号等 を明記のうえ、下記まで、はがき
電話又はFAX でお申し込み下さい。
- ☆ 一時保育 : 1歳半以上就学未満のお子様の一時保育できます。(要事前予約)



申込先

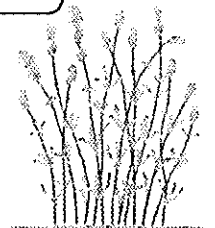
〒670-0092 姫路市新在家本町1-1-22
兵庫県姫路生活科学センター



11月20日(木)中播磨生活創造フェスタ開催！

くわしくは同封チラシをご覧ください！

☆毎号掲載しています「グループ活動紹介」は紙面の都合で今回はお休みします。ご了承ください。



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)

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 小山