

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

姫路生活科学センターの登録グループ紹介

中播磨地域で元気に活動しているグループを順に紹介します。「いっしょに活動してみたいな」「活動内容をもう少し詳しく聞きたい」などの方は当センターにご連絡下さい。(問い合わせ先 8P)

特定非営利活動法人 生涯学習サポート兵庫



生涯学習サポート兵庫、略して「生サポ」は、県内いろんなところで親子あそびやクラフト教室、PTAの集会や高齢者大学での講演、レクリエーションゲーム指導など…生涯学習や子育て、地域福祉活動等をあらゆる形でサポートしている講師とコーディネーターの集団です。小学生を対象とした無人島キャンプや兵庫県徒歩縦断プログラムなどユニークなイベントも企画、実施しています。

また、親子が「あそび」を通して、言葉のコミュニケーションとスキンシップの大切さを体感できる場として、毎月1回「親子のあそび展覧会」と銘打って生サポの講師が季節にあわせた様々なあそびを展開して

います。

わらびもち忍者による「わらびもち流し」やネクタイマンの「ネク体操」などなど…思いっきり笑って、体を動かしたり、ハグしたり…純粋に「親子で楽しい時間」がぎゅっと詰まっています。

一緒に「あそび」を楽しみませんか？



【活動場所】兵庫県内

(「親子のあそび展覧会」は姫路市内で実施)

【問合せ先】TEL

～ も く じ ～

- | | |
|----------------------------|---|
| ◆小京都・出石紀行「花と緑を楽しむ会」…P2 | ◆地域情報「姫路市のボランティアサポートセンター開設」、県民局からのお知らせ…P6 |
| ◆地域活動「みずすましグループ」「虹の会」…P3 | ◆登録グループのイベント・行事…P7 |
| ◆「簡単レシピ」、「レモンの会からのお知らせ」…P4 | ◆センターからのお知らせ…P8 |
| ◆登録グループの「新型インフルエンザ情報」…P5 | |

登録グループの活動報告

小京都・出石紀行～「花と緑を楽しむ会」～

梅雨の晴れ間の一日、アジサイの花やノーゼン蔓の花を車窓より見ながら、「中播磨花と緑を楽しむ会」は丹波を經由して但馬出石方面へ研修旅行に行ってきました。最初に訪ねた高速近畿舞鶴道の春日インター横にある道の駅「おばあちゃんの里」では新鮮な花、野菜、加工食品、丹波の土産物の豊富な事！参加者の皆さんはすっかりリラックスしてしまいました。近くには春日の局が産湯を使ったといわれる寺院、隣接の氷上町には南へ流れる加古川と北へ流れる円山川との水の流れの分岐点（日本で一番低い分水嶺）に「水分かれ公園」があり、春は桜の美しい所だそうです。

出石の芝居小屋



春日インターから、北近畿豊岡自動車道を通り、長い遠坂トンネルを抜け、但馬の和田山で高速道路を降りて一路出石へ向かいました。出石では、近畿で最古の芝居小屋の永楽館に行きました。

ここは歌舞伎をはじめ、新派劇や寄席が上演されるなど、但馬の大衆文化の中心として栄えた所です。昭和39年に閉館しましたが大改修が実現して昨年7月に44年の時を経て甦りました。

中に入ると、平棧敷、花道、回り舞台が見渡せ、花道にはすっぽんと言うセリがあり、舞台は大きな回り舞台で舞台の下は奈落といってスタッフが回転させて場面を転換させる装置があり、実際に舞台を回転させてみせてもらいました。楽屋はとても狭く、こじんまりとしており、五右衛門風呂もありました。

また、出石といえばコウノトリです！野生のコウノトリ八五郎は有名です。

両手を広げても足りぬほどの大きな鳥で幸せを運んでくると伝えられています。道中水田に舞い降りたコウノトリを見ました。そして電柱に設けられた巣も大きなものでした。風羽根を切られたコウノトリはゲージの中にたくさんいました。あいにく空を舞うコウノトリは見る事ができませんでしたが、その昔、人とコウノトリが仲良く過ごす農村風景が平成の世に甦ってくるようでした。

たんぼで遊ぶコウノトリ



野生の八五郎が好んだ元水田は八五郎の戸島湿地となり、農薬を使わずにアイガモ飼育による水田は農家の方々の並々ならぬ努力によって支えられています。自然を愛し、守っていくことは本当に難しいものと思いました。

研修の帰りの車中はグループの各地区の世話人の方々のアイデアで楽しく過ごすことが出来ました。会員の皆さんとともに見学会にご賛同くださいました方々には深く感謝いたします。

次回は、講演会での学習で充実した時間をもちたいと考えております。

ぜひ、ふるってご参加ください。

（応援隊 小林 美波子）

地域活動報告

みずすましグループ 余部校区

若い方たちにリサイクルの重要性と環境への関心をもってもらうために!!
「地域で回収した廃天ぷら油から石けんづくり」をともに体験学習

私たちの地域は一級河川の揖保川の下流域にあります。「汚れのひどい川」から「美しい清流」に少しずつ復活しつつあり、昔の自然環境を取り戻しつつあります。

余部校区で「天ぷら油の廃油から石けんづくり」を始めてから足掛け20年になりました。化学物質の有害性や合成洗剤の問題など、地域で訴える活動にも取り組んできました。

最近では、廃油から軽油づくりのために廃油回収の拡大に向けて公民館や婦人会、朝市などの協力を得ながら25名で活動し、現在に至っています。



石けんづくりのあと、みんなで

ただ、これまで、啓発活動が思うように行かず、一歩前進、一歩後退の繰り返しでした。悩みは若い方たちの参加がほとんどなく、どのように若い世代につなげていくかが課題です。仕事をかかえている方が多く、支障になっているようです。今回、「上余部こども会」に呼びかけたところ、6名の若いお母さん方に参加いただけました。環境に関わる情報交換などを行うことができ、最後には、地域の「夏祭り」に使うキャンドルづくりにも参加してくれる方もあり、こどもと一緒に関わる活動になるよう工夫してみようと考えています。

いずれにしても、若い方は子育て、仕事、家事のほか、地域の行事など忙しい様子なので、参加しやすい「機会・場づくり」が大切と思っています。皆さんとの交流も歓迎です。

[元姫路消費生活研究会で活動され、現在みずすましグループ代表で活躍されている村西貴子さんの投稿を紹介しました]

(応援隊 小林 美波子)

笑顔のふれあい「虹の会」～姫路市安富町のボランティアグループ～

「虹の会」(代表 森田貞子さん)は平成15年5月に結成され、現在、会員10数人で町内の高齢者施設「あじさいホーム」を毎月1回、1時間程度のふれあい訪問をしています。はじめの10分ぐらいは会員それぞれが各入所者に「元気?」「おいしく食べていますか?」等々、話しかけて笑顔でいっぱいのおしゃべりや握手で始まります。

その後は、全員でなつかしい歌や童謡を合唱します。30分ぐらいで会場はなごんで笑顔でいっぱいとなります。歌に合わせて指体操や、無理の無い程度に腕や足を使って体を前後左右に動かすなどして、楽しんでもらいます。

最後はみんなで手をつないで輪をつくり、季節の童謡を歌って終わります。

時には紙芝居を入れて楽しんでもらっています。ふれあうことでホームの皆さんから色々なことを学ばせてもらっています。時には胸が熱くなり、感謝でいっぱいです。



みんなで指体操

(応援隊 上山 和子)

簡単レシピ

シュウマイ & ジャガイモもち

食欲の秋
地元の食材を
楽しみましょう!!

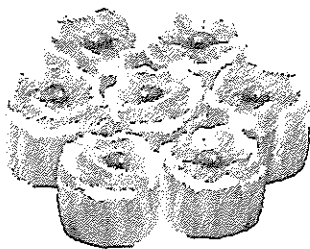
シュウマイ

4人前20個分

地産地消の食材を活かす会(応援隊・大野・遠周・堀越)

材料

*豚ミンチ	200g
*玉ねぎ	1個
*かわつ海老(身のみ)	200g
*乾燥椎茸	10g
*胡麻油	少々
*ワンタンの皮	約160g
*キャベツ	適宜



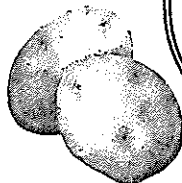
作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにして、塩をして20分ぐらいおいて、ふきんで水気を取り、ザルに入れておく。
- 2 乾燥椎茸は水で戻し、細かく刻む。
- 3 海老は頭、殻を取り除き、身を半分に切る。ある程度形が残るように包丁で叩くと出来上がったとき、身がブリッとして美しい。
- 4 豚ミンチはボウルに入れてよくこね、さらに、3の海老を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 5 4に玉ねぎ、椎茸を入れ、胡麻油を加えてさらによく混ぜて食べやすい大きさに分ける。(約20個)
- 6 皮(市販のワンタンの皮で良い)を極細(1ミリ)に切る。この麺を具にからめる。
- 7 セイロにキャベツを敷いて、シュウマイを並べて、高温の蒸し器で10分間蒸す。

じゃがいももち

材料

*じゃがいも	2個
*片栗粉	大さじ3~4杯
*牛乳	大さじ2杯
*たれ汁	
(醤油、酒、各大さじ1.5杯、砂糖大さじ1杯、サラダ油小さじ2杯)	



作り方

- 1 じゃがいもはゆでて熱いうちに皮をむいてつぶす。
 - 2 これに片栗粉、牛乳を混ぜて小判形にまとめる。
 - 3 フライパンにサラダ油をひき、2を並べて焼き、たれ汁を全体にからめて焼き上げる。
- * 好みでバターを入れると風味が楽しめる。

登録グループ「レモンの会」からのお知らせ

「レモンの会」は自閉症児や発達に遅れのある子どもを持つお母さんの会です。日々の育児の悩みを相談し合える心強い仲間です。仲間同士のピアカウンセリングとなる茶話会や作業所・施設の見学学習会、キャンプでの交流のほか、隔月1回は各機関の専門家や先輩を招いての勉強会をしています。

また、毎年1回公開講演会を実施していますが、今年は次のフォーラムを予定しています。

- ・日時と場所 平成21年10月16日(金)10:00-12:00 会場:姫路獨協大学
- ・テーマ 「障害をもつ子どものコミュニケーションを考える」
- ・講師 村井 弘育 教授(姫路獨協大学・医療保健学部作業療法学科)

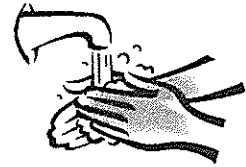
・お申込み先 レモンの会 平田()

*参加費は無料です。自閉症だけでなく、様々な「障害を持つ子どものコミュニケーション」についてお話いただきますので、ぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

新型インフルエンザの大流行が懸念されています!

適切な予防・冷静な判断・必要な政策と医療

医療者と行政と市民のスクラムが必要です!



「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」からのお知らせ!

10月の消費者セミナー「新型インフルエンザに備える!!」へのお誘い。

適切な予防 秋以降に懸念される大流行に備えて、住民一人ひとりが自覚を持った感染防止対策を行いましょう。手洗いやうがいの励行、「咳エチケット」を守る、という他にいざという時に相談できる「かかりつけ医」の存在が頼もしいものです。6歳以下の幼児や妊婦、65歳以上の高齢者、基礎疾患のある人が家族にいる場合は、かかりつけ医と事前に話し合っておきましょう。

重症化しやすいハイリスク者の命を守るのにはどうすればよいのか? 住民一人ひとりの自覚と共に、住民が協力する、地域全体での具体的な感染防止対策も必要です。私達に何が出来るのかを専門家に聞いてみましょう。

冷静な判断 今春発生した新型インフルエンザに医療、教育機関、自治体は対応に追われ、企業は経済的に大きな打撃を受けました。マスコミも国民も冷静な対応が必要だということを知るところとなりました。過剰反応に問題はありますが、しかし、新型インフルエンザはアメリカやカナダなど、医療水準の高い国でも致死率は0.5%もあるので注意を怠ることは出来ません。

政府は、必要な新型インフルエンザワクチンの量を5300万人分と見積もっています。

しかし、WHOはワクチンを大規模に接種すれば、副作用は避けられないと明言しています。日本でもワクチンの薬害訴訟が繰り返されてきました。(例えば、種痘・インフルエンザ・三種混合・新三種混合)。大規模なワクチン接種が行われた場合に、副作用が起きた時の補償制度について、国民的な議論は避けて通れません。

世界保健機関(WHO)は8月21日抗ウイルス剤

「タミフル」の乱用に警告を発しています。WHOは、健康な人の場合新型インフルの症状が軽微ならタミフルを処方する必要はないと明らかにしています。

タミフルを無分別に処方する場合、むしろ変種ウイルスが出現し治療と予防が困難になりかねないと強調しています。

治療薬はタミフルだけではなく、麻黄湯やかぜ症候群に広く使われている葛根湯や小青竜湯なども効果を示す可能性があることが分かってきています。解熱作用だけでなく、ウイルスの増殖を抑制し、肺炎を軽症化するという研究発表もあります。症状が軽微なら漢方薬も有効なようです。

私たちはワクチンやタミフルのことも知らないことが沢山にあります。聞いてみたいですね。

正確な知識を得て、冷静な判断をしましょう。

必要な政策と医療 新型インフルエンザの感染拡大を防ぎ、死者を少なくするには、学校に通う子供たち(5~19歳)と、その親の世代(30~39歳)に最優先でワクチン接種することが有効であることを、米エール大学などのグループが明らかにしています。有効な手段は具体化されなければなりません。他の有効な手段にも、具体化に必要なものは何でしょう。市議会の厚生委員会メンバーにも話を聞いてみましょう。

地域医療の危機が深刻になっている今、医療資源は有効にバランス良く利用できるように、医療者と行政と住民のスクラムで取り組むことが、求められています。インフルエンザの大流行を前にそのことは一段と重要性を増しています。

(文責「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」代表・応援隊 小嶋隆義)

10月の消費者セミナー 新型インフルエンザの最新情報や医療機関等での実践対策などが聞けます。

「新型インフルエンザに備える!! -聞いてみたい! 先の反省点と今後の取り組み-

日時:平成21年10月2日(金) 13:30~15:30 会場:姫路生活科学センター(姫路市新在家本町 1-1-22)

講師 国立病院機構独立行政法人 姫路医療センター副院長 望月 吉郎 先生

問い合わせ・申し込み先:姫路生活科学センター

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンターが開設されました♪

姫路市に市民活動・ボランティアサポートセンターが開設(平成21年5月30日)されました。

生きがい、人とのふれあいを求めて積極的にボランティア活動をされる方が多い近年、開設から2ヶ月が経ったセンターへ取材に伺いました。



取材に応じてくださったのは、所長の犬野さんと宮崎さんです。現在、市民活動・ボランティアサポートセンター(以下センター)には約190もの団体が登録していて、利用者は相談や交流会、印刷、情報提供・収集に訪れるそうです。センターでは、個人でボランティアを始めたい、他の団体と交流連携したい、NPOを立ちあげたい、チラシや広報を作りたいなど、市民活動・ボランティアに関して総合的にサポートしてくれます。

犬野所長と宮崎さんは「ボランティア活動が姫路市に文化として根付いてくれると嬉しい。そのためにセンターをどなたでも気楽に利用できる拠点としたい。」と話してくださいました。



取材の中で、「ボランティアはハマる。」と居合わせた人達の意見が一致しました。ボランティアは新たな出会い、新たな知識、新たな発見を得られる自分のための活動でもあります。個性とプライバシーを尊重しながら、興味を持った分野で活動してみると、考えている以上に楽しくきつとハマります。まずはセンターにお気軽に問い合わせてみてください。

(応援隊 櫛橋行雄 勝又千明)

- 〒670-0015 姫路市総社本町112番地 市民会館3階
- URL
- 開館時間 午前9時から午後7時まで(7階活動室は午後9時45分まで利用できます。)
- 休館日 月曜日(活動室は利用できます)・施設の定期保守点検日(月1回)・年末年始

参加者募集中!

「こころ豊かな人づくり 500人委員中播磨OB会」

人と自然 ふれあいハイキング

- 日 時: 平成21年10月4日(日)10:00~14:30(9:30受付開始)【雨天 中止】
- コ ー ス: 往路: JR播但線長谷駅~駅前商店街~ぼたるの小路~関西電力水力発電所PR館
復路: 同上~なごえの森(全行程約8km)
- 集 合 場 所: JR播但線長谷駅前 駐車場: 長谷駅西側のJA駐車場
- 対 象: 8kmを歩ける健康な方。(小学生以下は保護者同伴)
- 参 加 費: 500円(カレーライス、保険料など)
- 持 ち 物: 雨具(カッパ等)・水筒・手ぬぐいなど
- 定 員: 100名 【後 援】 中播磨青少年本部
- 【詳細の問い合わせ先】 中播磨青少年本部 〒670-0947 姫路市北条1-98(兵庫県中播磨県民局内)

登録グループのイベント・行事～参加へのご案内～

NPO法人スローソサエティ協会から

「スローライフの達人に学ぶ、スローライフ講座」(申込制)

- ◆「季節の和菓子講座」(講師: 杵屋和菓子職人 岩田 稔さん) * 参加費 1,500円
日時: 9月16日(水)10:00～13:00 場所: 姫路生活科学センター
- ◆「哲子先生の美味しい中華風レシピ」(講師: 帽田 哲子さん) * 参加費 2,300円
日時: 9月30日(水)10:00～13:00 場所: 姫路生活科学センター

「ひめまますろん」(申込制)

- ◆「認知症サポーター・養成講座」(講師: NPO姫路市介護サービス第三者評価機構 藤田益伸さん)
日時: 9月16日(水)10:00～12:00 [場所: フィールトレイン102号室] * 参加費500円

「スローライフ講座」、「ひめまますろん」の詳細お問合せと申込み先

〒670-0028 姫路市岩端町22-1 フィールトレイン109A

NPOスローソサエティ協会 担当 藤浦、谷本まで

「棚田LOVER's」から

- ◆「棚田での稲刈り体験、稲木干し、火祭り」(申込制)

日時: 9月19日(土)～20日(日)

場所: 美方郡香美町小代区うへ山の棚田

集合: JR 姫路駅南口バス乗り場9:00

参加費6,000円/人(2人10,000円、1組4名まで18,000円)

* 費用は「但馬長寿の里」(予定)の宿泊費、保険料、バス代、翌日の朝食費までを含む
(お申し込み・お問い合わせ先) (代表 永菅)

オリジナル棚田米1kg.
プレゼント!(収穫後)

棚田応援隊を募集中です。関心のある方、ぜひHPをご覧ください!!

「NPO 情報センターふきのとう」から

- ◆「若者らの自立を考える交流会」

「若者がなぜ自立できないのか?」に気づいていただき、繋いでみんなで語り合いませんか。

基調提案

①「若者らの包括的な自立について」講師 NPO 育て上げネット(埼玉)理事長 工藤 啓 氏

②「日々の活動から…」講師 楽らくゼミナール(広島)代表 岩崎 雅夫 氏

日時: 11月28日(土)13:30-16:30

場所: 中播磨県民局姫路総合庁舎、職員福利センター3階 大会議室(姫路市北条1-98)

主催: 兵庫県中播磨ビジョン委員会、県中播磨青少年本部、姫路市、

たじまやプラザ、NPO 法人花 咲、ひまわりサロン姫路網干、海遊くらぶ

その他: 参加費用は無料ですが、定員100名(申込期日11月19日・先着順)

(お申し込み・お問い合わせ先事務局 中播磨県民局総務室)

生活科学センターからのお知らせ～講座・研修会・イベント～

2009 中播磨・西播磨生活創造大会

★ テーマ 「日本を変えた女たち～先人の生き方に学ぶ～」

★ 講師 小説家 玉岡 かおる 氏

★ 日時 平成21年9月29日(火)13:30～16:00

★ 場所 イーグレひめじ3階 大ホール

★ 参加無料 但し、先着300名

(申込先 姫路生活科学センター)

消費者セミナー

★ テーマ 「聞いてみたい『新型インフルエンザ』の対策と注意点」

★ 講師 国立病院機構独立行政法人姫路医療センター副院長 望月 吉郎 医師

★ 日時 10月2日(金)13:30-15:30

★ 場所 姫路生活科学センター2階集会室

★ 参加費: 無料

* 「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」と姫路生活科学センター共催、
「医療と介護の問題に取り組む地域リーダーの会」の協賛です。

(申込先 姫路生活科学センター)

2009 中播磨生活創造フェスタ

姫路生活科学センターの応援隊や登録グループが日ごろの活動成果を発表し、一般の方々にも楽しく参加いただく、大イベントです。

日時 11月26日(木)10:00～15:00(雨天決行)

場所 姫路生活科学センター

内容 「リフォームファッションショー」、「絵本の読み聞かせ」、「ミニコンサート」、「バザー」、「中播磨の新鮮野菜の即売」など、各種イベントを用意してお待ちします。

イベント案内

☆ 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	

* 中播磨地域で頑張っているグループや頑張っている人のお話をお寄せ下さい。

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。

10月23日(金)までに原稿を郵便FAX・Eメールでご提供ください。※ 読まれた感想もよろしくお願ひします。

* この情報紙の記事の作成などの支援をいただく「生活創造応援隊」を募集しています。

問合せ先 () 担当 井上

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に出会いましょう。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・お問い合わせ先
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 秋末