

# 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 P.8)

### 子育て支援サークル『コアラ あとぴっこクラブ』

「コアラ あとぴっこクラブ」(発起人高須 知子)は、現在、小林ら代表3人で運営し、月に1回5～6人のメンバーで姫路市内の県や市の施設を利用しながら活動しています。

主な活動内容は、

- ①アレルギー除去食や外食の紹介
  - ②子どもの検査データに関することや症状の悩みに関すること
  - ③スキンケアの方法
  - ④アレルゲンを除去した手作りレシピの紹介
- など、子育てに関する様々な情報の交換です。

近くでアレルギーの子を見ている母親だからこそ分かる情報の提供やアドバイスを行っています。

私自身、長男に卵・乳製品・魚などの重度の食物アレルギーがありました。0歳児の時は全身の痒みで一日中抱っこをしていないといけない状態でした。肌も真っ赤で人の目が気になり引きこもりがちでした。そんな時にある雑誌で「あとぴっこクラブ」を知り、ワラにもすがる思いで連絡させてもらったのがきっかけでした。活動に参加して、辛い気持ちを聞いてもらったり、共感してもらえたりしたおかげで、前向きにあとぴこの育児を頑張ることができました。

今では、同じように悩み、しんどい思いをされている

方に、少しでもお役に立ちたいと思い、仲間と一緒に活動しています。

年々アレルギーっ子は増えていますが、アレルギーで悩む親子を対象にしたサークルはまだまだ少ないのが現状です。



現在は情報交換が主な活動ですが、今後メンバーが増えれば、調理実習をしたり、除去食を提供してくれるお店に外食に出向いたりできるように、活動の内容や範囲を広げていきたいと思っています。

お問い合わせは、担当の小林までご連絡ください。

メールアドレス：

(「コアラ あとぴっこクラブ」小林 かおり)

### ～ も く じ ～

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ◆「ボランティア体験教室を終えて」……………P2   | ◆地域情報「2009 中播磨・西播磨生活創造大会の報告」……………P6 |
| ◆地域活動「グループ“ゆめゆめ”」「蛍の里の会」P3 | ◆登録グループのイベント・行事……………P7              |
| ◆「ふるさと料理」、「登録グループからの案内」…P4 | ◆センターからのお知らせ……………P8                 |
| ◆グループ報告「マイバック持参運動の取組み」・P5  |                                     |

## ボランティア活動の報告

### ボランティア体験教室を終えて～よい出会いができました～

福崎町のサルビア会館の一室では、定期的に朗読ボランティアが「町広報」や「社会福祉協議会だより」を朗読、録音、編集作業をしています。

今日8月6日はチョット違った雰囲気です。「サマ―ボランティア体験教室」で社会福祉協議会が企画の「体験教室」の募集に応募された方々に日頃の活動をお伝えし、実践体験してもらうのです。夏休みだったので小学生とそのお母さん、高校生のみなさんの参加がありました。まず、録音テープを視覚障害者の方、町立図書館へ届ける仕事のほか、年末の清掃や、施設の各種行事での介助などのボランティア活動についてお伝えしました。

「朗読は一般的に他人の文章を聞いてわかるように言葉で伝達しないといけないのだが、とすると一方通行になってしまうことが多い。話し方には各人それぞれにくせやなまりがあるので、相手が意味を違えて受け取ったり、理解できないということのないように注意する必要がある。そのために基本的にいろいろの技法やきまりがあるが、まず、美しい日本語を話すことを忘れないように」と伝えました。

音訳は単に文字を言葉に置き換えたもので棒読みなので、表情に乏しく内容を聴き取るのに疲れてしまいますが、これに対して、朗読は文章の構造を考え、間をきちんと取って自然な調子で読むので長時間聞いていても疲れないう違いがあります。

正確に読むことはもちろんですが、文章に応じて明るく、適当な速さで分かりやすく、聞き易くという条件を満たさなければなりません。説明しながら、活動という作業に流され基本を忘れていた自分に気付かされ大いに反省させられました。教える事は学ぶことであることを体験させて頂きました。

口の体操や早口言葉での発声練習では、声の美しさ、滑舌のよさ、言葉の正確さ等、参加者それぞれ自分の欠点や良いところを感じる事ができたよう

です。

実習では「福崎町広報」を資料に参加者が実演です。人権についての小学生の作文記事を小学4年生の子が朗読です。「本を読むのが好き！」と聞いていましたが、明るい声で、はっきりと分かり易く、速さもちで、文章の構造をしっかり把握して間を取った「さすが！」の朗読でした。私たち会員の学ぶところ大です。実習の朗読も《録音》しました。

体験教室後 みんなで記念撮影



いつも聴いて下さる方はきっと新鮮さに驚かれることでしょう。利用者の方々や図書館長さんに感想をお聞きするのが楽しみです。

小学生は「毎月来たい！」と言ってくれました。

また、高校生の1名も入会してくれました。社協の方にも了解を得ましたので次回からの活動が楽しみです。若い会員が増えるのは大変うれしいことです。

体験教室は会員自身の学習でもありました。反省や学びをさせて頂きました。人にお伝えすることの大切さや自分自身の未熟さも改めて点検できたと思います。参加者のみなさん、すばらしい企画をしてくださった社協の方々、ありがとうございました。新しい会員をお迎えしての活動はよい刺激となります。

今回の経験を生かせるように更に励みたいと思います。

(応援隊 小國 冷子)

## 地域活動紹介

### グループ“ゆめゆめ”

地域の世代間ふれあい交流「夢サロン」をめざして!!  
「紙芝居、折り紙、紙すき、マジックで楽しく交流」

グループ“ゆめゆめ”は中播磨県民局ビジョン委員会でふれあい交流の場「夢サロン」として、地域のコミュニティの活性化を目指して4年間活動して来られた委員で結成されています。今年3月のビジョン委員任期終了を機に、地域の文化、風土・風習、人材などを再発見する機会を求めたいという思いを共有する委員8名です。代表の崎谷満子さんを中心に“ひろげよう つながりの輪”をスローガンに世代間交流の場づくりを目指して4月から活動を始められました。

「昔がたり姫路」では、播州で活躍した歴史上の人物である河合寸翁、池田輝政、性空上人、黒田官兵衛などを紙芝居で演じ、ふるさとの歴史をひも解いていけたらと取り組んでおられます。

文化・文明の発展で、情報もあふれ、便利で豊かな世の中になったかにみえる昨今ですが、経済不況、人間関係の希薄さが問題になったりしています。こんなときこそ、多くの出逢い・ふれあいで人情・人間の良きつながりがより大切とおっしゃっています。

亀山御坊「楽市楽座」での実演風景



すでに、姫路市内の「楽市楽座」や「ふれあい喫茶」の場に、すてきな絵の「紙芝居」や「絵本の読み聞かせ」で出演し、活躍されています。

また、11月23日には姫路市文学館で開催の「みんなの紙芝居」に午後3時半から、11月26日には姫路生活科学センターで開催の中播磨生活創造フェスタに午前10時から出演と大忙しです。出前実演を希望される場合は担当の岡田さん( )までご連絡ください。  
(応援隊 大江 督子)

### 蛍の里の会(神河地域で環境問題に取り組むグループ)

#### 水は命なり!

私たちの会は、合成洗剤の安全性を学習してから環境問題に関心をもち、平成元年度から川をきれいにして「蛍がいっぱい飛ぶ町にしよう」を目標に取り組んできました。当時、「石けん使用推進月間」だった7月に天ぷら油の廃油を回収して石けん作りを実施し、平成16年度からは大河内地区内の各小学校に配布してきました。今年の7月は天候不順のために石けんづくりが少し遅れてしまいましたが、9月3日にお届けできました。新型インフルエンザの猛威が心配されている時期なので、児童の手洗いに役立てば嬉しいと思います。

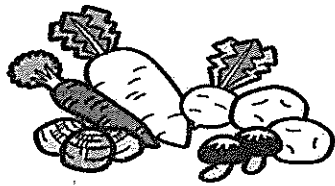
今は、農薬汚染、生活排水などの問題も少なく

なり、毎年、蛍が楽しめる環境に戻ってきたようです。水は命の根源です。私たちは小さなグループですが、老人会の協力も得ながら地域のために自分たちにできることを無理せずにコツコツと取り組んでいきたいと思います。



「手作り石けん」を寺前小学校の教頭先生に言葉を添えて会長から手渡し。

(蛍の里の会代表 野崎 代土子)



## 秋のふるさと料理

食欲の秋  
地元の食材を  
楽しみましょう!!

地産地消の食材を活かす会(応援隊・大野・遠周・堀越)

### けんちん汁

4人分

#### 材料

|               |          |
|---------------|----------|
| *大根           | 80g      |
| *人参           | 40g      |
| *ごぼう          | 40g      |
| *さといも         | 80g      |
| *こんにゃく        | 1/5<br>枚 |
| *木綿豆腐         | 1/5<br>丁 |
| *鶏肉           | 50<br>g  |
| *サラダ油         | 小さじ 5    |
| *だし汁(かつお、こんぶ) | 600cc    |

#### 作り方

- 1 大根、人参は5mm厚さのいちよう切り、ごぼうは皮をこそぎ、さがきにしてお水にさらす。
- 2 さといもは皮をむいて、8mm厚さの輪切りにして、塩でもんでぬめりを取り、さつと茹でて洗っておく。
- 3 こんにゃくは縦半分に切り、小口から5mm厚さに切る。木綿豆腐は布巾(ペーパータオル)で包んで水気を絞る。鶏肉は2cm角に切る。
- 4 鍋に油を熱して、大根、人参、さといも、こんにゃく、豆腐、ごぼうの順に加えながら炒める。豆腐に油がなじんだら、鶏肉を加えて、更に炒める。
- 5 だし汁を入れ、煮立ったら火を弱め、アクを取り、具材が柔らかくなってから、酒、うすくち醤油、塩で味を整える。

### 大学芋

#### 材料

|        |       |
|--------|-------|
| *さつまいも | 中2個   |
| *油     | 大さじ1杯 |
| *さとう   | 大さじ1杯 |

#### 作り方

- 1 さつまいもは乱切りにして、あく出にする。
  - 2 熱した鍋に、水切りしたさつまいもを入れて油、砂糖をからませながら中火で焼く。
- \*カリッとつくるコツ: なべぶたの代わりに新聞紙を使うと新聞紙が水分を吸うのでカリッと仕上がります。新聞紙が気になる方は上にキッチンペーパーで包んでください。

参加お待ち  
しています

登録グループ「姫路消費生活研究会」からのお知らせ

あいめっせ フェスティバル2009「心輝いて元気!男女共同参画社会」への参加案内

姫路消費生活研究会はイーグレひめじで開催のフェスティバルにイベント参加します。

**講演会** 「明るいユーモア人生」 参加自由、無料

日時 11月14日(土)10:30~12:00 会場:イーグレ3階第1・2会議室

講師 播州弁研究会会長 生涯学習登録講師 井上 四郎 氏

**「フリーマーケット」** 日時 11月15日(日)10:00~16:00

毎年好評!「兼田の新鮮野菜」、「炊き込みごはん」を販売!!

\*売り切れますので、できるだけお早めにご来場ください!!



(応援隊  
小林 美波子)

## マイバック持参運動への取り組み！

環境問題が大きくなる中で更なる意識の向上が必要です！

神河町消費者の会・「レジ袋削減への意識調査結果」からの提言！



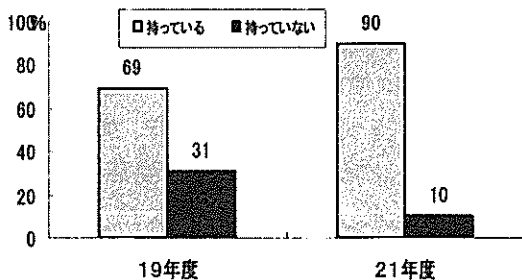
### 「買い物袋持っている」が90%なのに「いつも持参」は56%

#### 町内量販店の店頭でアンケート調査

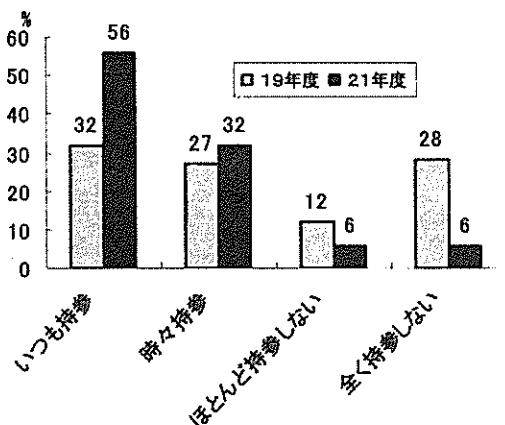
兵庫県の消費者団体では十数年前からマイバック持参運動に取り組み、レジ袋の削減を呼びかけています。平成19年度に町内で消費者の意識調査をしたのですが、2年後に当たる今年(21年)6月に神河町内のスーパー3店舗の店頭で消費者512名に再度調査を実施しました。前回(19年度)の結果と比較しながら今後の取り組みについて考えました。

#### 「買い物袋を持っている人」は90%

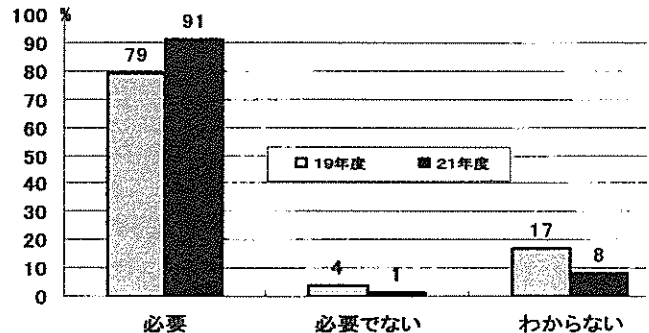
「買い物袋を持っていますか？」の問いに「持っている」と答えた人は前回69%だったのが90%になっていました。



「買い物のときに持参しますか？」の問いに「いつも持参」は前回の32%から56%に高まりましたが、「時々持参」(32%)、「ほとんど持参しない」(6%)、「全く持参しない」(6%)とまだ「持参する」が行き届いていない状況でした。



「買い物袋持参を推進するには？」の問いには「有料化」(46%)、「金券」(39%)と金銭的な付加が求められているようです。



また、「CO<sub>2</sub>削減のために買い物袋を持参することについてどう考えますか？」の問いには、「必要」が91%でした。

その他に具体的な意見も聞きましたので、紹介しますと

- ・ゴミ袋として使いたいのでレジ袋が欲しい
  - ・いつもバッグの中に入れておくのは面倒
  - ・CO<sub>2</sub>についてはもっと大きな視点からの取り組みが必要。ゴミを企業が減らす努力が必要
  - ・全国全店で取り組んだ方がいい
  - ・イオンではその場で2円引き、ポイントカードも不要なので手間も要らずお得感がある
- など、様々な声が寄せられました。

#### 店、行政、消費者の3者で話し合いを

今回の結果をみますと、前回に比べてわずか2年間で、マイバック保有者が21%、持参者が24%も増加になっています。レジ袋が大切な石油原料であること、使用後の廃棄でゴミ処理エネルギーを消費することから考えて、レジ袋削減は地球環境に良いだけでなく、ゴミを入れたレジ袋の道端へのポイ捨ても減少するのではと期待しています。

この結果をもとに町内の店舗関係事業者の方、行政・消費者が会合し、更に推進するための具体策を考えていこうと計画しています。

(神河町消費者の会会長・応援隊 藤原 洋子)

## ～2009 中播磨・西播磨生活創造大会～

### 会場満席大盛況のうちに閉会！

21・9・29 あいめっせの会場は開演前に満席。プログラム1番は「振り込め詐欺防止キャンペーンソング」のアトラクション。

舞台上に福岡警察署員4名が制服で整列です。普段は免許証の書き換えや交通整理、刑事課や交番勤務で励んでおられる皆さんです。交通事故、振り込め詐欺などについての具体例や被害件数を挙げての分かり易いお話でした。本番のソングは息もピッタリ！テンポのよい歌声、楽器演奏も調子よく会場の手拍子も乗って舞台と会場が一体となってきました。

「気をつけて 気をつけて 騙されないで 振り込め詐欺は もう要らん」このフレーズは会場も全員声を揃えて大合唱です。



汗を拭きふき、時には笑いをとりながら見事なトークとチームワークのよさに会場から拍手喝采が沸き上がりました。「警察官である前に人間として」のお人柄が伝わる温かみを感じさせる出演でした。ありがとうございました。

中播磨県民局長や中播磨消団連の有馬会長の挨拶の後、玉岡かおる先生のご講演です。

「日本を変えた女たち～先人の生き方に学ぶ～」をテーマに端切れのよい講演、日本の歴史を通して現在に至るまでの女性達の生き様を話されるその迫力とパワーに会場全体がとりこになっていました。人名、場所、事柄、事件の背景を一瞬の躊躇もなくポンポンと出てくる言葉に、まるで日本の歴史のその時代にタイムスリップしたか

のようでした。

黒船が日本を訪れた時、そこに立ち会っていたかのように、また、小説「お家さん」の鈴木商店の話のときはその現場に居たかのように店の人達の思いまでを語られました。小説の一行を書かれるための資料の量の程が察せられ感動でした。

幕末時代の男性の「坂本龍馬」は船を買いたいと動いたり、他の武士が剣で闘っている頃、銃を手に入れ驚かせ、みんなが銃を手にした頃には草履をはいている人に革靴を見せてびっくりさせ、革靴が普通になった頃には懐に「国際法」の本を忍ばせて自分の先人ぶりを誇っていました。一方、女性であり消費者の立場を認識していた「鈴木商店」の「鈴木よねさん」は木と水しかない国の日本で、原材料を買って（輸入）加工して売る（輸出）ことで商売を成功させました。日本の歴史にある女性の外に出ないで内にて、表では男性に働いてもらうようにしっかりと舵取りをしたのです。

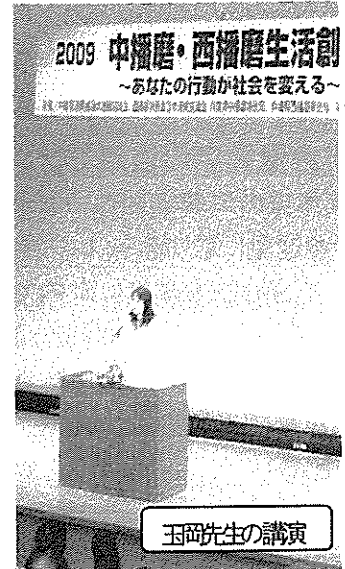
「鈴木よねさん」の鈴木商店がアジアの国々から信頼を得られたのは①期日を守り②商品の内容が正確であり③アフターサービスをする。この当たり前の事をしてきたからに他ならないとのコメントでした。

また、長崎の女商人「おけいさん」は戦い（戦争）で命を奪う事の不毛さを知っていたので、人の心を和らげ元気づけるお茶に目をつけ嬉野でお茶を作らせて売りそれを産業にまで育て上げました。

先人の女性達の行動に学び、「消費者目線でみる、人を傷つけずに人を幸せにする事に関心を寄せる」というこの当然の事、当たり前の事を誠実に守って活動していきたいものです。

玉岡先生ありがとうございました。

（応援隊 小國冷子）



## 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

#### 「スローの達人に学ぶ、スローライフ講座」(申込制)

◆「簡単魚料理」(講師:「鮮魚・仕出し・あん西」の安西 輝高さん) \*参加費2,300円

日時: 11月18日(水)10:00～13:00

場所: 姫路生活科学センター

◆「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: 12月2日(水)①13:00～14:30、②15:00～16:30 場所: 姫路生活科学センター

#### 「ひめまますろん」(申込制)

◆「アロマでハートのケア」(講師:AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 井上 直美さん)

\*参加費500円 託児700円/人(1歳から就学前、兄弟割引あり)

日時: 12月2日(水)10:00～12:00 [場所: 姫路生活科学センター2階]

「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 フィールドレイン109A

NPOスローソサエティ協会 担当 藤浦、谷本まで

### 「レモンの会」から“楽しいキャンプのお知らせ”

#### ◆「クリスマスファミリーキャンプ」(申込制)

日時: 12月5日(土)

場所: YMCA太子教育キャンプ場

対象: 障害児とその家族

参加費: 1家族当たり 2,500円

講師: 生涯学習サポート兵庫 榎本指導員、野外活動リーダー

(お申し込み・お問い合わせ先) (担当 平田)

申込締切日 11月20日(但し、先着15家族で締め切ります)

#### 主なプログラム

- ・10時集合、レクレーション、クッキング
- ・13時30分から クリスマスイベント
- ・15時30分 撤収・解散



### 「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、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～



昨年のリフォームファッションショー

第4回 中播磨生活創造フェスタ

みんなで誘い合わせて来てね!!

★ テーマ「楽しもう! 地域の活動!」

★ 日 時 平成21年11月26日(木)10:00～15:00  
(開会式は9:45から)

★ 場 所 兵庫県姫路生活科学センター

★ 内 容 当センターの登録グループが、バザーコーナー(地産地消の食事・野菜などの販売)、催しコーナー(着物リフォームファッションショー・紙芝居・コーラス、エコ教室などのイベント)、展示コーナー(版画・ストップ温暖化などのテーマ)で日頃の成果を発表・発信。

★ 参加無料 どなたでも参加できます。雨天でも実施します。

(問い合わせ先 姫路生活科学センター)

使ってネ! 呼んでネ! 出前講座『呼んでネット』



「呼んでネット」は、グループ活動などで得た知識や技能を直接、他のグループの方に指導して登録グループの相互交流を進めるための出前講師の派遣制度です。

他のグループを講師に学習したり、交流したりしませんか? 生活科学センターが仲介します。

現在の登録講師の分野は、「環境・リサイクル・ゴミ問題(講演・実技)」、「地産地消の料理(実技)」、「薬膳料理(講演・実技)」、「子どもの健全育成(講演)」、「子どもの食物アレルギー(講演)」、「音楽・コンサート(講演・実技)」、「絵本読み聞かせ・紙芝居(講演・実技)」、「手打ちそば(実演)」、「版画(実技)」、「パソコン(実技)」、「地域づくり(講演)」、「男女参画推進(講演)」などです。(詳細はHPにも掲載)

\* 派遣をご希望されるグループは、最下欄の姫路生活科学センター連絡先にお問合せください。

☆ 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ください。

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。

12月11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いします。

\* 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