

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」「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)

地元特産物を活かした加工品づくりに取り組む「アプリコットの会」

「アプリコットの会」は西田さんの自宅を拠点に5人のメンバーで活動されています。地域の特産を生かした「紫蘇ジュース」、「ゆずのシフォンケーキ」、その他の創作料理に取り組まれています。

8年前、旧神崎町で特産品を作りたいので何かないかということから、紫蘇ジュースを作り始められました。赤紫蘇は梅干しの時期に限られますが、青紫蘇は採れる期間が長く、出来上がったジュースは夏は冷やして、冬はホットで美味しくいただけます。紫蘇の香りが疲れた体を癒してくれ、特に花粉症の方に効果があったと飲まれた方から喜びの声もあったそうです。



紫蘇ジュース

この青紫蘇ジュースが、8年前に神崎町(神河町に合併前の町名)の特産品として商工会や観光協会に取り扱われることになりました。その時、選定委員から「神河町はゆずの産地ですが、ゆずの加工品が作れないですか」と言われ、これがきっかけとなってゆずのシフォンケーキに挑戦。19年度のコンクールで優秀賞を受けられ、「播磨ふるさとの美味しいもの100選」にも選ばれました。



その後、あちらこちらのイベントから声が掛かり、ゆずのシフォンケーキ、紫蘇ジュースの紹介をされています。現在、お正月の創作料理を手掛けられるなど常に研究されています。ゆずのシフォンケーキや紫蘇ジュースの作り方などのご希望があればご指導いただけます。(生活創造応援隊・藤原 洋子)

～ も く じ ～

- ◆登録グループ紹介「ひめじエコの会」……………P2
- ◆紙面講座「地球温暖化防止」[ひめじエコの会]…P3
- ◆グループ活動紹介「薬膳料理教室“朝日”」……P4
- ◆「かんたん料理」、「登録グループからの案内」…P5

- ◆地域情報「『こころの祭り』に参加して」……P6
- ◆登録グループのイベント・行事 ……………P7
- ◆センターからのお知らせ ……………P8

「ひめじエコの会」とは、どんな会？

ひめじエコの会

代表 上林 俊明



中播磨地域地球温暖化防止活動推進連絡会（登録名「ひめじエコの会」）とはどんな会じゃ？
どんなことをしているんじゃ？ 地域の人に訴えたいことはなんじゃ？

《中播磨地域推進連絡会（略称）とは？》

《兵庫県地球温暖化防止活動推進員とは？》

神河町、市川町、福崎町と姫路市に在住する兵庫県地球温暖化防止活動推進員17名のグループのことだよ



日本が京都議定書を批准した時、国の法律（地球温暖化対策に関する法律）で都道府県に推進員を配置することになり、兵庫県では知事から委嘱を受けた人たちが約300名いるよ。

《どんな活動を？》



地域の人たちに**地球の温暖化防止を訴える活動**を行っているんだよ！たとえば学校や地域での会合でお話をしたり（**出前講座**）、県や市、町の活動の支援をしたり、グループで**イベント**を行ったりしているんだよ。

《活動を通じて、何か悩みは？》



お話しする場づくりが大変だよ！参加者も特定の人だけでなく、初めて参加した方たちが多いような場づくりが望ましいんだけど、難しいね！また**小学校でお話する機会が増えれば**と思っているんだけどね。特に**若い方たちの集まりの機会を持つこと**が難しいね。

《温暖化防止活動、何か問題は？》



現在多くの方は危機感を持っておられるんだけど、温暖化を防ぐための行動を起こしているかとなると80%以上の方が「いいえ」と答えているんだよ！なんでもかなあ……

100年後の遠い将来の話なのでみんなピンときていないのかなあ？ 今から二酸化炭素を減らす行動を起こさないと手遅れになると専門家は警告しているんだけど……

最近では何らかの削減行動を起こす人が増えてきているんだけど、家庭では小さな削減行動ばかりで、効果的な削減に結びついていないんだよ！

《このまま温暖化が進むとどうなるんじゃ？ どうすればいいんじゃ？》



島が沈んだり、農作物があまりとれなくなったり、台風が巨大化したり、洪水や干ばつ、砂漠化が進行したり、感染症が拡大したり、生物が絶滅するなど地球全体が大変なことになるんだよ。温暖化を止めなければ将来、地球に人間が住める環境ではなくなると専門家は警告しているんだよ。世界は京都議定書を当面の対応策として削減に取り組んでいる。日本は1990年を基準年に、二酸化炭素等の温室効果ガスを2008～2012年の5年間、6%削減すると公約し、取り組んでいるんだけど……

【お知らせ】当グループは姫路生活科学センターが運営する出前講座制度の「**呼んでネット**」に登録しています。
環境問題をテーマに学習会を希望されるグループは当センター（**姫路生活科学センター**）にお申し出ください。

みなさんに知っていただきたい「温暖化豆知識」

登録グループによる紙面講座

(「ひめじエコの会」代表 上林 俊男)

《日本の公約はどうなっているんじゃ?》

2008年、-6%どころか+1.9%で、7.9%も削減しないといけない。仮にこの状態が5年間続くと他の国から二酸化炭素の排出権を購入しないとダメで数兆円の税金を投入する必要があるんだよ! その原因のひとつが家庭なんだよ。

家庭からの二酸化炭素排出量が基準年の1990年に比べてなんと35%も増えていることが大きな原因になっているんだよ! それだけ環境に悪い生活をしているんだね。(このことはあまり知られていないんだ)

《家庭での効果的なCO2削減のコツとは?》

《環境を考えた生活、家計に役立つ方法とは?》



【家庭でのCO2削減のコツ】

自動車: 家庭のCO2排出量の31%を占めており第1位

給湯: " 15% " 第2位

暖房: " 12% " 第3位

この3分野で家庭全体の排出量の6割近くを占める。この分野の改善が必要!

- ★ テレビを2時間消してもシャワーを1分間余計に使えば削減努力は帳消しになるんだよ。
- ★ 往復2キロの買物にマイカーで行けば、1個の蛍光灯を100時間つけていた分のCO2排出に匹敵するんだよ(近くは自転車か歩いていく)
- ★ 細かい削減も大切。しかし、大幅な削減をめざすなら大口の取り組みが欠かせないんだよ。
・電気のスイッチをこまめに切るだけで満足していませんか?
・オール電化をしているから大丈夫と思っていませんか?



【家庭での省電力のコツ: 電気代大幅節約とCO2の削減】

- ★ 10年以上古い冷蔵庫を使用している家庭では新しく省エネ型と取り替えると電気代が5割節電出来るよ。大きいよ! 古い冷蔵庫は100%近くリサイクルされるので捨てるのはもったいないではなく、逆に捨てないなんて「もったいない」ということだよ!
- ★ 10年以上の古いエアコンも同じで、新型と取り替えると電気代が約4割節電出来るよ!
- ★ 高効率のエコ給湯器に取り替えると電気代が1/3に節電出来るよ。大きいよ!
- ★ 照明灯は白熱電球から省エネ型蛍光灯に取り替えると電気代が1/3に節電出来るよ!
- ★ 家電製品の電源はコンセントから抜き、待機電力をカットすれば全消費電力の1割節電出来るよ!



【屋根上貯金って?】

たとえば200万円銀行に預けていても金利は年間、数百円だね。屋根上に約200万円投資し、太陽光発電を設置すると、年間十数万円ほどの利益になるよ(電気代が少なくなることと余った電気は昨年11月から倍額の48円/kwで電力会社が買い取ってくれることになり、利益が増え約10年ほどで投資した元金に戻ってくるといわれているよ。10年間はメーカーが設備を補償してくれる(設備寿命はもっと長い)、自然災害時も家屋に入っている地震付火災保険で原則全額補償してくれる。また設置に際し、国から7万円/kw(最高25万円まで)助成があるよ。

姫路市も4万円/kw、助成してくれていたんだけど応募者多数で打ち切られたようだね。

もちろん両方の助成を受けられたんだけど……一度検討してみる価値はあるよ。



【お知らせ】消費者セミナー「COP15からの報告参加して見えた地球温暖化防止への課題」を2月18日(木)1330-1530姫路生活科学センターで開催します。講師:神戸山手大学の後藤女子教授(参加希望の申込は生活科学センターへ)

登録グループの活動紹介 『食の安全と健康を考える薬膳料理教室“朝日”』

薬膳料理してみませんか！

皆さんこんにちは、『食の安全と健康を考える薬膳料理教室“朝日”』を主催する渡部美智余です。

私は、韓国ドラマ等の影響を受け、幾度か単身韓国を訪れ、韓国料理について個人的に調査研究するうちに薬膳と出会い、北京中医薬大学国際学院が監修する通信教育を受けて、兵庫県では初めての「国際薬膳調理師」の資格を取得しました。

これをきっかけに平成18年8月から姫路市民会館を会場に韓国・薬膳料理教室を開講し、現在、市内4カ所のカルチャースクールでの教室と公民館の主催される料理教室にも協力しています。

また、戦後の急激なパン食普及の中で、ご飯と味噌汁を中心とした日本の伝統的な食文化が荒廃しているのでその見直しが大切であるとも考えております。伝統的な食文化復活の観点から食育を考え、姫路市食育推進会議委員として意見を提言したり、学校給食の完全米飯化運動にも参加しています。

さて、皆さんは薬膳というと、何か特殊な生薬のような食材を使って調理するとお考えになるかもしれませんが、私たちはスーパーでも買えるような身近な食材を使ったメニューを作ることで誰もが薬膳に親しみを持っていただけよう心がけています。



TV出演時の創作料理
(ハンバーグ、白玉だんご、スープ
など、すべてに「もやし」を使用)

また、薬膳だけでなくキムチ作りをはじめ、韓国の伝統的な家庭料理も紹介するなど、楽しく、安全や健康を身近に考える教室・グループづくりを心がけています。

先日、ある方のご紹介で読売テレビの「シェフ対主婦の料理バトル」に出る機会を頂戴しました(10月22日放送)。料理のお題は「もやし」。薬膳普及の一助になればと考え「薬膳もやし御膳」なる少々大袈裟なネーミングのメニューで和食の大先生に挑戦させてもらいましたところ、「勝利」という幸運にも恵まれ驚いております。



TVスタジオでの収録風景

というふうに、私たちのグループは、料理に関するいろんなことに挑戦しています。

皆さんもお気軽に一緒に薬膳料理してみませんか！
入会希望の方はぜひご連絡ください

連絡先 Tel. [REDACTED] (代表宅)

なお、私たちのグループは姫路生活科学センターの出前講座制度の「呼んでネット」に講師登録しています。薬膳など「健康と料理」について学習したいというグループの方は生活科学センターにご連絡ください。

(センター問合せ先は8ページを参照ください)

(「食の安全と健康を考える薬膳料理教室“朝日”」
代表 渡部 美智余)

寒いときは
身体が暖まる
料理が一番で

冬のかんたん料理

地産地消の食材を活かす会
(応援隊・大野・遠周・堀越)

鮭と白菜のシチュー

材料

4人分

- * 生鮭 4切(400g)
- * 白菜 1/4 個
- * 玉ねぎ 1/2 個
- * ホワイトソース 1缶
(ホワイトソースの代わりに小麦粉を白菜に
からませて牛乳を加えてもよい)
- * 牛乳 100cc
- * スープ 100cc
- * 塩、こしょう 少々
- * バター 適宜
- * サラダ油 大1

作り方

- 1 鮭を乱切りにして、塩こしょうを、軽くソテーする。
- 2 洗った白菜を短冊に切り、玉ねぎはスライスする。
- 3 鍋にサラダ油とバターを入れて熱し、2の白菜と玉ねぎを入れて炒めた後、スープを加えて煮る。これにホワイトソースと牛乳を加えてトロミをつける。
- 4 トロミのついた3の鍋に1の鮭を入れて軽く煮た後、塩こしょうで味を整える。

材料

- * 大根 400g、
- * 人参、れんこん、ごぼう、しょうが(季節により、ミョウガや紫蘇の実等も良い) 200g
- * 漬け液の調味料: しょうゆ150cc、三温糖大さじ7杯強、みりん大さじ3杯、酒大さじ2杯、米酢大さじ5杯

かんたん福神漬

作り方

- 1 野菜を切って(生姜はせん切り)混ぜ合わせて塩をふり、1時間置く。
- 2 ザルに野菜を入れてサッと水洗いし、水気を絞る。
- 3 漬け液の調味料を鍋に入れて中火で一煮立ちさせる。
- 4 2の野菜を加え煮立ったら火を止め、冷ましてから保存容器に入れる。 *2~3日後から食べられます。

申込お待ち
しています

登録グループ「NPO 法人 生涯学習サポート兵庫」からのお知らせ

わくわく親ひろばしませんか? 開催団体・グループを大募集中!

子育てに関する「知りたい!」「学びたい!」をかなえるのが「わくわく親ひろば」。子どものことで気になることや、子育てを楽しむコツなど、いろんな学びのプログラムを用意しています。

◇対象の事業: 親子や三世代で共に学ぶ自主的な学習会を「わくわく親ひろば」として支援します。

「こんなプログラムにしたい」など、まずはご連絡ください。

◆募集期間: 平成22年2月末日(実施は平成22年3月末日まで)*応募が予定数を超える時は先着順。

◇対象団体: 中播磨地域で活動の子育てサークル・グループ、NPO 法人、婦人団体、自治会、子ども会 PTA などの各種団体(政治、宗教、営利活動に属するところは除きます)

◆費用: 開催経費(講師謝金など)の全額又は一部を当方が負担しますので下記にお問合せください。

□申込み・問合せ先 NPO 法人生涯学習サポート兵庫

～毎年、何が何でも11/11は「**こころの祭り**」を楽しんでいます～
みなさんも歩いて 訪ねて 心通わせて みませんか！

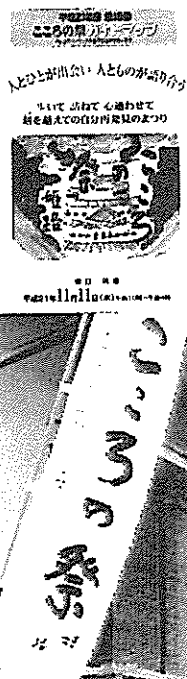
人と人が出会い、人とのものが語り合う、歩いて訪ねて心通わせて刻を越えての自分再発見のまつり・・・こんな言葉が表紙に綴ってある「平成21年度第18回こころの祭りガイドブック」。今年のこの冊子の発行を今か今かと待っていましたので心躍らせながらページを開きました。「**こころの祭り**」とは、姫路の文化を更に掘り下げるために、自宅、工房、神社、仏閣などを開放し、通常一般的に公開されていない文化、人となりにつれることによって、姫路の隠れたところ、ものの発見をしてもらうことを目的に行われているのです。

白地に黒々と「**こころの祭り**」と書かれた幟が立っている所が参加箇所、今年の参加は51箇所でした。「このガイドブックを片手に、お好みのところを訪れて、出会いの文化を体験してください。」と書かれています。

この祭のシンボルとなる文字と絵は姫路とゆかりの深い元東大寺長老・故清水公照氏が書かれています。それは発起人である姫路の内山雅咲己さんが直接お願いに上がった時、境内で待っている間こころの静寂もこの祭の一つではないかと感じて熱い思いを公照氏に伝えましたところ、その思いに応えるごとく魂のこもった筆さばきで温かみのある文字と味わい深い色使いの姫路市を象徴する姫路城の絵を完成されたというのです。赤をバックに姫路城、その上に力強い文字で**こころの祭り 姫路**とあります。今はシンボルとなったポスターです。

訪れた先々でお会いするお顔馴染みのお方と「やあ！何件目ですか？どこがよかったですか？」などと情報交換したり、再会を喜びあったりします。

パッチワークやちぎり絵、材質を考慮し工夫を重ねた着物や帯のリサイクル作品、野の花の活け花、町家の空間を楽しんだり、何度も何度も作業を繰り返して納得の色合いにたどり着いた藍染の世界、ときにはミニコンサートもあります。知恵とアイデアの詰まった作品群に出会えるのです。12月に届く新しい暦や手帳にすぐに11月11日の予定を書き込んで待つ所以です。



訪れる側は楽しみなのですがお迎え下さるお宅はさぞかしとその大変さが察せられます。

個人のお宅は日常の生活の場を公開されるのですから準備やお心使いの程が伺われます。

あるお宅では500人を超える人々の訪問があると聞きます。お友達や趣味を同じくする方がお手伝いに参加され、共に楽しんでおられる故でもあります。

作品の説明の他にもお茶や手作りクッキー等でおもてなしをして下さることもあるのですから一日とは言えその大変さはさぞかしと思われそうですが、その事さえも楽しんでおられる様子なのでお訪ねする私達もこころ癒されるのでしょう。

内山雅咲己さん宅のように参加回数18回のお宅から初めて参加のお宅までどこもお迎えするところで一杯なのです。「ようこそ！」と笑顔で「さあ！さあ！どうぞ！」とお声をかけてくださるのですから、この上なく気持ちよく他人様のお家へ上がりこめます。



何とすばらしい催しでしょうと感謝です。

展示品ばかりでなく普段の生活の場にも発見があります。壊れた花器や山で拾った木片をも見事に活かして庭を楽しんでおられる様に感動でした。

訪れるご縁などないお宅を訪問でき、好みのあるところを選べるのですから何と幸せなと思わせて頂いています。

「お前はお前で丁度よい、顔も体も名前も姓もお前にそれは丁度よい、貧も富も親も子も息子の嫁もその孫もそれはお前に丁度よい、幸も不幸も喜びも悲しみさえも丁度よい・・・」今年はこんなすばらしい言葉とも出会えました。

また、来年の11月11日が楽しみです。

(応援隊 小國 冷子)

生活科学センターからのお知らせ～講座・研修会・イベント～

平成21年度 中播磨省資源大会

みんなで誘い合わせて来てね!!

★ テーマ「温暖化防止と新エネルギーについて」

★ 日 時 平成22年2月1日(月)13:30～16:00

★ 場 所 大阪ガス(株)ディリパ姫路 2階 Uホール(姫路市神屋町 4-8)

★ 内 容

(1)活動発表

(2)記念講演「新エネルギーについて」

講師 NEDO(独立行政法人 新エネルギー・産業技術総合開発機構) 伊東 賢宏 氏

(3)展示 ペットボトルや広告紙を利用したリサイクル作品など、エコ工作の手づくり作品

★ 参加無料 どなたでも参加できます。

(問い合わせ先 姫路生活科学センター 〇〇〇〇〇〇〇〇)

第4回「中播磨生活創造フェスタ」大盛況! 皆さんありがとうございました!

センターを拠点に活動している生活創造活動グループが日ごろの活動成果を発表する「生活創造フェスタ」を昨年11月26日(木)に開催しました。好天にも恵まれ、1,200名もの方々にお越しいただき、着物のリフォームファッションショーやエコ教室、吹き矢、紙芝居、絵本の読み聞かせ、コンサートなどのイベントのほか、展示や体験コーナーでの各グループの情報発信で楽しく過ごしました。バザーでは地元産の食材を使った「昔ながらのかしわ飯」や「豚汁」、地場産野菜などが早々と完売し、スタッフはうれしい悲鳴を上げました。



左から「コーラス」「和服のリフォームファッションショー」「紙芝居」の風景

☆ センターの相談窓口をご利用いただける時間 ☆

利用時間	消費生活相談	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。

2月5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 (〇〇〇〇〇〇〇〇) 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