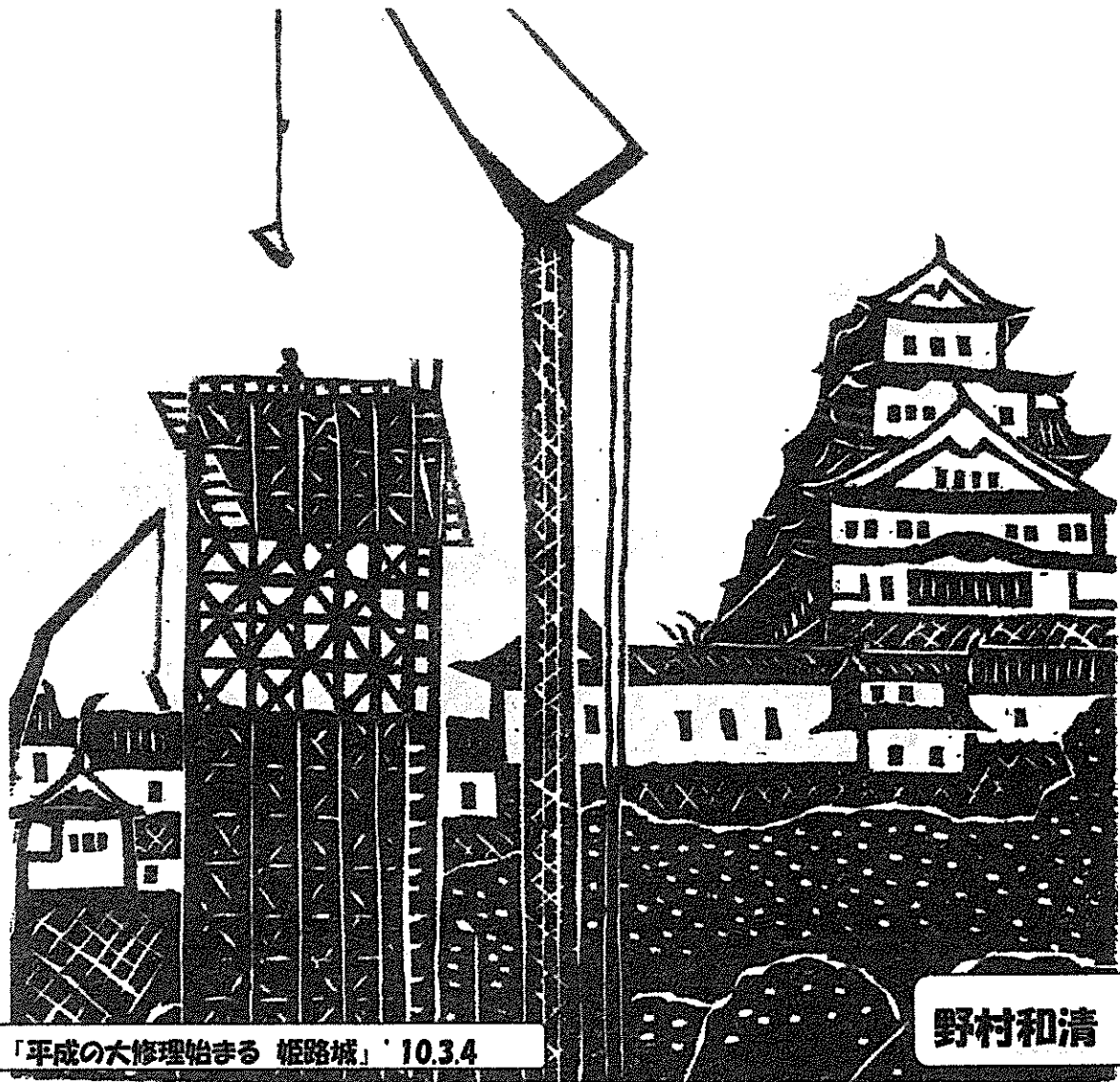


生活創造しんぶん Wa'Wa'Wa'

編集・発行

姫路生活科学センター内 生活創造応援隊



「平成の大修理始まる 姫路城」 10.3.4

野村和清 作

お城の平成の大修理が始まりました。天守閣がしばらく隠れてしまいます。そのお城で毎月スケッチ会をしている版の会としては「うーん…隠されてしまったのでは」と思うのですが、この機会に修理されていく工事の様子を版画にしていこうという考え方もあります。いましか出来ない記録ですとスケッチの人たちに提案してみたのです。

野村さんが、応じてくださいました。工事の足場とクレーンを描いた線が版画として美しい。そして資材を吊るロープの極細の7本の線が見事です。筆で書いた線ではなく、彫った版画の線ならではの美しさです。

岩田健三郎

も く じ

- ◇～今年度も応援隊をよろしく！～ P2
- ◆新応援隊の紹介 P2～P3
- ◇グループ紹介「スター・ダスト姫路」 P4
- ◆「ホテル情報」「グリーンエコー笠形
のこいのぼり」「簡単レシピ」 P5
- ◇福崎朗読ボランティア交流会 P6
- ◆登録グループのイベント情報 P7
- ◇センターからのお知らせ P8

今年度も私たち応援隊をよろしくお願いします！

私たちは22年度の生活創造しぶん Wa'Wa'Wa' を編集する応援隊です。
中播磨各地の地域・グループ活動を取材にお邪魔します。
ご協力をよろしく！！



6名の新しい仲間が増えました



“人との出会い”に感動したい！

昨年、京都から姫路に帰って来ました。3年間姫路を離れていますが、身
近な地域活動を通じて人の和が
出来たらと考えています。ワクワク・
ドキドキが大好き。色々な人に出
会って感動したいと思います。『毎日
一感動』で脳の活性化をはかりたい
です。よろしくお願いします。

(姫路市 榎谷 菊美)

地域のパイプ役として…

神河町より、応援隊に参加させて
いただくことになりました。いろいろ
不安もありますが、興味と期待も沸き
つつあります。この活動を通じて学ん
だ事、知り得た事を私の周りの方や地
域の方々にパイプ役として少しでも
多くの情報提供をしていきたいと思
います。そして、より豊かな生活、住
み良い地域社会になるようお役に立
てればと考えております。

(神河町 さたに さちこ 佐谷 幸子)

安心した田舎暮らしを・・・

今春、通算25年のPTA活動が終わり、4人の娘たちもそれぞれの道に進みやっとひと息と思っていたら、婦人会活動への参加をよぎなくされ、気がつくとも町の役員、消費者の会副会長となり、生活創造応援隊に名前を連ねる事になりました。私の住む神河町は合併により施設が統合され、婦人会員も激減、過疎と高齢化が深刻な問題になっています。「田舎暮らしは快適でしょう」と言われますが実際の生活は大変な事の方が多いのです。教育・医療等においても不安な事ばかりです。

私がここで得た知識を地域の方々に伝える事で安心した田舎暮らしが出来るようになれば町の活性化にも繋がると信じております。よろしくお願いします。

(神河町 おおなか 大中 すみこ 須美子)

住んでいてよかったと思う町作りに・・・

私は山陽電車網干駅前で「ひまわりサロン網干」を開設しています。ここは「特定非営利活動法人兵庫県若者らの自立を考える連絡会」として、いろいろな人たちの交流の場として、作業所やニットカフェ、囲碁教室などを行なっています。ひまわりサロンを通じて、音楽活動や毎月20日の海岸のゴミ拾い、ひまわりの収穫祭・有機栽培農法など幅広い活動を行うことで行政と民間の間になれればと考えています。皆さんと一緒に住んでいて良かったと思える町づくりにお手伝い出来ればと思っています。

(姫路市 さかもと 阪本 みつお 光夫)

赴任してきまひた！
よろしく
お願いひます



ふれあいを大切に安心できる町に

応援隊には発足時から4年余り仲間に入れていただいていた。孫と静かに暮らしていましたが3年振りにまたお世話になります。地域では高齢化が進み“集いの場”や“情報交換の場”がほとんどない…このままでは数年後、私たちも同じ様になってしまう！自分たちが基盤を作ろう！と平成15年9月より「神種ふれあいの会ボランティアグループ」を立上げ、現在では14名の会員と共に「ふれあい喫茶」で月1回お茶を飲みながら近況を話し合い、ゲームや歌、仲間の看護師による簡単な健康診断などを通じ、地域の人同士のふれあいを大切に楽しく過ごしています。よろしくお願いします。

(姫路市 ぬのた 布田 きよみ 清美)

本当に必要な未来の農を・・・

100年、1000年後の世界を築いていくのに、農は欠かせない存在です。どういう農業をするかによって食べるものの質や栄養価も変われば、その土地の土や微生物や動物も変わってきます。農薬や化学肥料に頼らない農業であり、それであって、見た目はきれいで虫に食べられたり病気になったりしない。「そんなんほんまかいな？」と言われるような農業を播磨で広げていくための活動を、様々な農の場を通して行っています。一緒にそんな農業を播磨で広げて行きましょう。

(姫路市 にしやま 西山 ゆうた 雄太)

姫路生活科学センターに、4月から赴任してきました岡田です。当センターは、消費者行政と生活創造行政を担ったセンターです。安全で安心な生活基盤を確保するため、消費者情報や学びの機会を提供し、消費者団体・生活創造グループの活動支援等を行っていきたいと思っています。

(姫路生活科学センター所長 岡田 由美子)

☆中播磨地域で頑張っているグループ&人をご紹介します☆

ワクワクするまちを創ろう会

生涯現役を目指す 男のコーラスグループ “スター・ダスト姫路”

私たち「ワクワクするまちを創ろう会」(代表・竹本和美)は姫路市域を中心に、教育、福祉など人と人をつなげる集いの場づくりをめざして平成14年に発足しました。現在では、いろいろなグループが立ち上がりそれぞれに活動しています。今回はその一つのグループの活動を紹介します。

3年前にスタートした男性コーラスグループ「スター・ダスト姫路」です。声楽家である代表(竹本和美)の呼びかけで、若い頃から歌や音楽に興味を持ち

ながらその機会に恵まれていなかった男性が1人、2人と集い、現在は40歳から80歳までの年齢層で、30名ほどのグループになりました。歌うことに楽しみを求めてきた男性が、仕事や組織を離れて生き生きと活動しています。活動は月3回の練習ですが、会員はグリークラブの経験者から楽譜も読めない人まで様々。コーラス体操で身体をほぐし、ピアノに合わせて発声練習。はじめのうちは戸惑いながらも知らず知らずのうちに声を出し、ハーモニーを奏でています。



練習の合間には、音楽に対する想いはもちろん、音楽以外の趣味やいろいろな職業などの経験豊富な男性たちのウィットある楽しい会話がいつも飛び交い明るい雰囲気です。

年に一度キャスパホールで開催される「歌のフェスティバル」に出演したり、各地の特養ホームへの慰問や町のイベントの出前コンサートに出向くなど発表の機会を通じてお年寄り

からちびっ子たちと交流するなど、みんな生涯現役を目指して楽しく頑張っています。

声がうまく出せなかったり、音符も読めなかった入会当初に苦しんだ人も、間もなく会のみんなに溶け込んでコーラスの

楽しさを味わっています。時々開く反省会と称しての酒宴では、童謡、唱歌、フォークソング、さらにカラオケ大好きな連中の歌声で時の過ぎるのを忘れるほどです。

歌に興味のある方は、ぜひこんな楽しいグループの仲間に入ってください。私たちは地域の皆さんに愛されるグループとして活動の輪を広げていきたいと思いますのでよろしくお願いします。ご参加お待ちしております。

(文責 「スター・ダスト姫路」

幹事 梅田 泰三)

男のコーラス“スター・ダスト姫路”の練習日は

- ・城の西公民館 毎月第1、2、3水曜日夜6時30分～
- ・青山公民館 毎月第1、3日曜日 夜6時30分～

*お問合せは (代表・竹本)までご連絡ください。

(代表・竹本和美のプロフィール) 島根大学教育学部特音課程(声楽専攻)卒業後、日ノ本学園音楽講師を経て、現在、自宅や公民館などでコーラスグループを中心に指導。

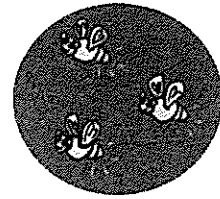
好古園

園内で育成したホタルの観賞会
H22. 5月21日(金)～23日(日)
20時30分まで(最終入園:20:00)

夢前町

夢前川上流のあちこちで見られる。
明神川沿いは穴場かも。
5月20日頃～6月10日頃
(応援隊 布田清美)

ほたる情報



神河町

犬見川・越知川で…

運がよければクリスマスツリーのように
見えるよ!

ほたる祭り(中村区)H22. 6月12日(土)
(応援隊 佐谷幸子)



気持ちよさそうに緑の中を泳ぐこいのぼりたち

こいのぼりの大空遊泳

庭先で元気に泳いでいたこいのぼりも子ども達の
成長と共に出番が少なくなり、部屋や物置の隅に。

神河町の「グリーンエコー笠形」では、もう一度その
雄姿を輝かせてあげようと数年前から多くの寄贈を
受け、約1000匹のこいのぼりが、緑豊かな自然を
バックに雄大に泳いでいます。6月5日まで。

(応援隊 佐谷幸子)

タケノコのきんぴら

- ① ゆでたけのこ(100g)は3～4cmの千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①とちりめんじゃこ 大さじ1、キッコーマン本つゆ 大さじ1と1/2を加え混ぜながら水分をとばす。

簡単レシピ

(応援隊 堀越真弓)



タケノコごはん

材料(4人分)

米3合、ゆでたけのこ(穂先)200g、薄揚げ1枚
調味液 A(だし汁1/2 カップ、酒大さじ1
砂糖大さじ1、薄口醤油大さじ1)
酒大さじ1、塩小さじ1

- ①米は炊く1時間前洗しておく。
- ②タケノコは薄切り、薄揚げは油抜きし千切りに、調味液 A で煮る。
- ③炊飯器に①を入れ塩・酒・②を煮汁も一緒に入れ、炊き上げる
- ④15分間蒸らし、器にもりたたいた木の芽をあしらう。

恒例の交流会は「よかった！おもしろかった！ありがとう！」の言葉が行き交いました！

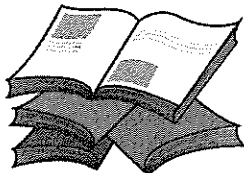
(福崎朗読ボランティア・利用者さんとの交流会)

平成22年2月13日(土)は天気に恵まれました。視覚障害をお持ちの方が参加されるので送迎は社会福祉協議会の方が担当して下さいますが雨では大変です。今年は2月になったので例年お正月は娘さんの所で過ごされるため止む無く不参加の方が久々においでになるのです。それと昨年の12月末をもって退会された大先輩もお顔を見せて下さいます。又、社協の朗読講座受講で入会されたお二人や夏季体験講習の小学4年生と1年生の姉妹も参加です。福崎高校放送部の3名も若々しい声を聞かせてくれました。10:00~14:00まで予定時間を30分もオーバーしましたが福校生の司会で和やかに進行しました。

まずは自己紹介の後、北原白秋の「おまつり」を輪唱、勢いをつけて各班の出し物がはじまりました。中国の昔話より「エンマさまと小鬼たち」の朗読、次は新入会員の担当で早口言葉ゲーム、班別で競争ですが、さすが高校生チームが強い！70代のグループはスピードがゆるやか！早口言葉なんだけどの声に「わかってるっ！」と口を尖らせ笑っています。

利用者からは「こんなに沢山の人が関わって下さって届けて下さるテープ。感謝して聞いています。どうぞ、これからも続けてくださいね」と嬉しい言葉を聞かせて頂きました。広報や社協便りの他に録音図書にも取り組んでいるのですがその希望もお聞き致しました。

おやつ担当の班が折紙の箱に飴やクッキー、みかん等心配りの品々を盛ってくれます。お茶を頂き高校生の「金子みすずさんの詩」を聞きながら何とよい時間でしょうか。小泉八雲著「耳なし芳一」倉脇みなみ作「雪ウサギと桜の木」と朗読が続きます。



お弁当は小さな器に彩りよく盛られています。利用者の傍らに居る会員はその弁当の説明をしています。右に左にその上にと位置と品と色合いを伝えます。お茶の位置もお知らせします。きちんと覚えて対応して下さいますので驚きでもあります。

最後はクイズで賞品が出ますがその問題の出し方がユニークでした。先にくじを引きました

たがその番号が書かれた下に文が3段階に書いてあり下2段が紙で覆われ見えません。例えば①「主人が留守番をしています。」が第一ヒント、その下の紙が除かれて②「妻は出掛けています」が出てきます。さあ！その答えは？③「妻 用事」でももちろん賞品は爪楊枝です。爪楊枝へたどり着くまで何と笑った事か、番号札を持っている人は緊張からか答がでません。解かった人が「主人が家においてやいう事は奥さんはどうしてる？」等とヒントを出しますが笑いの渦の中で言葉になり難く余計に理解し難いのでしょうか。「ハイ！何番」と賞品を頂く事



に比べれば何倍も楽しめました。中には「日が長くなりま〜す」とかで賞品をもらうのを長く待たなければならない事もありました。アイデアと工夫で何と楽しめた事か、それぞれの答えに合わせた品物を準備するのもさぞかし大変だったでしょう。担当者のご苦勞に感謝！

年齢幅も大きく出し物も多様、みんなで食するものはおいしくクイズで笑い、あっという間に時間が過ぎました。初めての参加者が「何とすばらしい交流会！」と感動を伝えてくれました。

退会された先輩会員はこの会の生き字引のような方なので寂しいのですが仕方ありません。みんなで寄せ書きをと1月の例会から準備を始め「ありがとう！」の文字を囲むように一言メッセージを書き込みました。文字で埋った色紙を大変喜んで下さいました。どうぞ！お元気で！

来年はどんな出会いがあるのでしょうか。楽しみに活動が続けたいと思います。

(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～

「食の安全と健康を考える薬膳料理教室“朝日”」からのご案内

“サムゲタン”と“ナムル”2種

日 時:5月19日(水) 10:00～13:00

参加料 3000円 (定員 24名) 申込〆切:5月13日(木)

本場韓国の味 チヂミ2種類

日 時:6月16日(水) 午前の部 10:00～11:30 午後の部 13:00～14:30

参加料 1500円 (定員 各16名)

夏バテ防止の胡瓜キムチ

日 時:7月15日(木) 午前の部 10:00～11:30 午後の部 13:00～14:30

参加料 1500円 (定員 各16名)

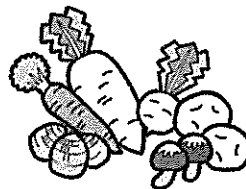
場 所: 姫路生活科学センター調理室

持ち物: エプロン・三角巾・フキン2枚・筆記用具

※ 上記講師はいずれも国際薬膳師の渡部 美智余です。

問合せ 食の安全と健康を考える薬膳料理“朝日”

TEL [REDACTED] (代表 渡部)



「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」からのご案内

☆わくわくサタデーセタコンサート

※ 7月3日(土)14:00～ 書写養護学校体育館

☆ウィーン国立音大教授 ilse wincor さんによる **ヴィオラリサイタル**

※ 7月29日(木)19:00～ アートホール(イーグレ姫路)

前売り2000円(当日2500円)障がい者無料

問合せ TEL [REDACTED] (千石 小嶋)



NPO法人スローソサエティ協会から

お野菜たっぷり パーティ料理
簡単ピザやオープン料理

★日時 5月26日(水)10:00～13:00

講 師:播磨スローフード協会 帽田 哲子先生

場 所:姫路生活科学センター調理室

参加費 2300円



「おみそを手作りひまひょう」

※ 6月24日(木)10:00～13:00

参加費 3800円(当日 4300円)

「親子でおみそを手作りひまひょう」

※ 7月22日(木)10:00～13:00

参加費 4000円(当日 4500円)

◎「スローライフ講座」はスローライフの中でも「食」に目を付けできるだけ
安全な食材で「達人」から学ぶ料理教室です。

* 託児 1回 700円(1歳～就学前)兄弟割引あり、要予約。

* 参加費は、郵便振替での前払い(当日払いは500円増し)

※問合せ 〒670-0028 姫路市岩端町122-1 フィールドレイン109A

NPO法人スローソサエティ協会 担当 藤浦、森安まで

消費者月間事業 中播磨消費者大会記念講演



なくそう！高齢者の消費者被害 だます心 だまされる心

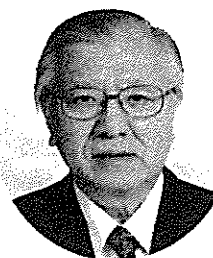
人はなぜだまされるのか？

「悪質商法の手口はよく知っているから私は大丈夫、だまされない」と、用心している人は多いはず。それでも、人々の大切な財産を狙う振り込め詐欺や悪質商法など消費者トラブルは少しも減りません。

トラブルにあう消費者の心の動き、悪質事業者の人の心に入り込む「術」、私たちの気づかない『消費者心理』について考えてみませんか？

【講師プロフィール】

東大工学部原子力
工学科卒、工学博士。
1969年、東大医学
部助手となり、東京
医科大学客員助教授
を経て、86年、立命
館大学経済学部教授、
88年、国際関係学部教授。現在、特命教授、
名誉教授。95年より国際平和ミュージアム
館長、08年4月より名誉館長。



日時：平成22年5月17日（月）14:00～15:30

場所：姫路生活科学センター2F

主催：中播磨消費者団体連絡協議会

姫路生活科学センター

講師：立命館大学国際平和ミュージアム名誉館長 安齋育郎氏

参加希望の方は電話またはFAXにて直接お申込みください。

なお定員（70人）になり次第、締め切らせていただきます。（参加無料）

☆ 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紹介します。自薦他薦は問いません。

6月19日（金）までに原稿を郵便・FAX・Eメールのいずれかの方法でご提供ください。※ 読まれた感想もお送りください。

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
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

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（安積）