

生活創造しんぶん

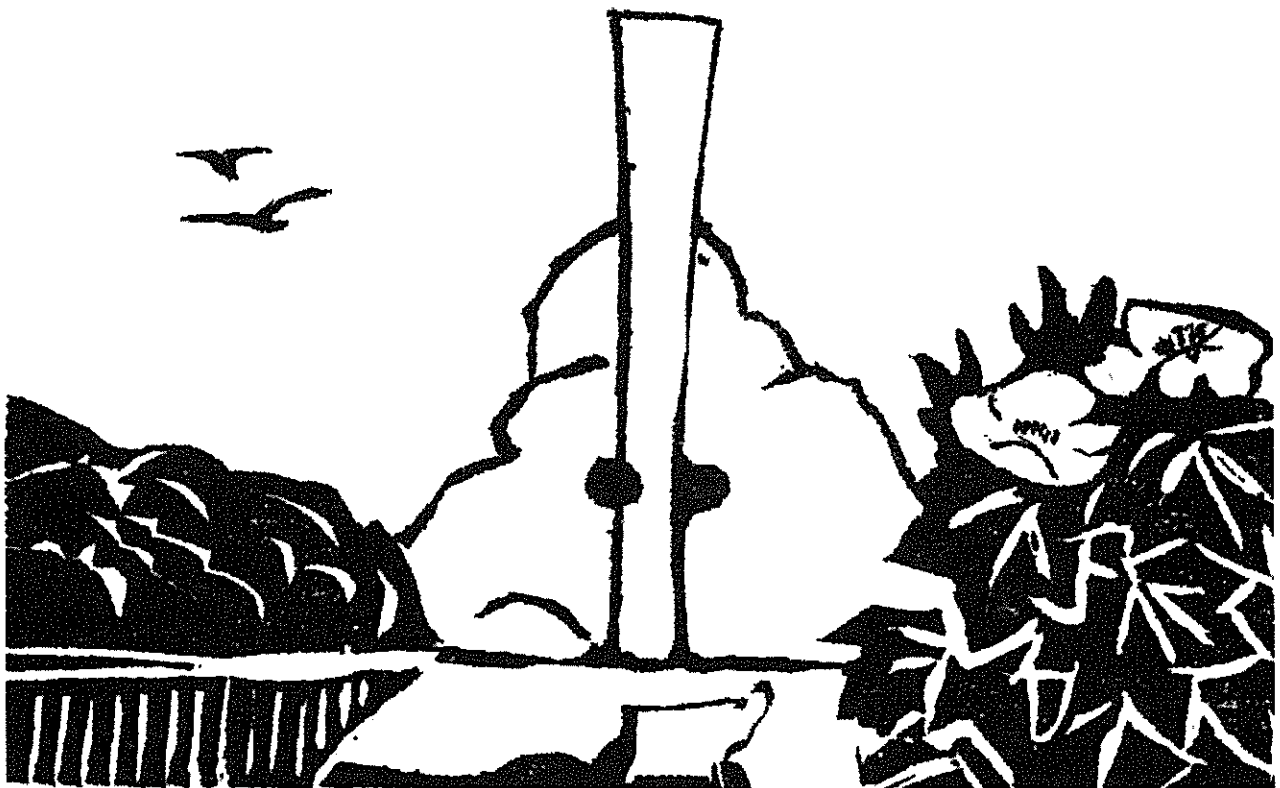
Wa' Wa' Wa'

編集・発行
姫路生活科学センター内
生活創造応援隊
姫路市新在家本町1-1-22

特集 中播磨名水めぐり
～神河編～

しんぶんを通して、人の Wa・平和の Wa・話の Wa など限りない
Wa に会いたい…そんな Wa を伝えていきます。

(生活創造応援隊 一同)



手柄山中央公園の、わたしたちは慰霊塔と言っていますが、正式名は長い。キチンと言える人の方が少ない。わたしも言えません。そして、行くことがない。

子どものころに、基金集めに出資するとエンピツをもらいました。だからわたしたち市民の心を集めて設立されたのですが。

それだけに、それを版画にされた大谷さんに敬意を思うのです。ちょうど吉村昭さんの『遠い日の戦争』（新潮社）を読んだばかりで読後感の余韻に、大谷さんの版画の慰霊塔が、わたしの気持ちにぴったりしたのでした。

岩田健三郎

「全国戦没者慰霊塔」 大谷シズエ

も く じ

- | | |
|------------------------------|-------|
| ◇ 特集 中播磨名水めぐり～神河町編～ | P2 |
| ◆ 竹害 | P3 |
| ◇ “秋”のレシピ | P3 |
| ◆ 登録グループの紹介 | P4～P5 |
| ◇ 暮らしのワンポイントメモ | P5 |
| ◆ 登録グループのイベント情報 | P6 |
| ◇ グループ登録案内と
「呼んでネット」のお知らせ | P7 |
| ◆ 生活創造フェスタのお知らせ | P8 |
| ◇ センターからのお知らせ | P8 |

新緑の山々、空いっぱいに広がる星、川の流れる音、各地にある名水、中播磨にまだまだ残る自然…“この美しい自然を残して！”とメッセージが聞こえてきそうー
そんな中播磨の北に位置する自然の宝庫“神河町”のメッセージとは…

中播磨名水めぐり ～神河編～

8月初旬に訪れた神河町。これが日本？と思わせるすばらしい山並・空・川・家がかもしだす自然の美しいハーモニーに心洗われ、自然の恵みを堪能し、心身ともにリフレッシュしました。

この自然の恵みをたっぷり受け湧き出る名水。今回は4か所訪れましたが、それぞれ少しずつ味も違うような気が…。岩盤で濾過された水やご利益がありそうな水、そこを訪れる人はそれぞれのこだわりと好みでそれぞれの場所へ。これからもこの名水を大切に、枯れることなくいつまでも湧き出てほしいと願います。

『また来てや！ほんまにええとこ かみかわへー高原・名水・歴史にふれあうまちー』とキャッチフレーズにありましたが、名水を求めて自然の宝庫-神河へ一度行かれませんか。
(応援隊 木村利恵子)



清水地藏命水



御大師さんがお祀りしてあり靈験あらたかな名水。



エル・ビレッジ
おおかわち

神河町

新田ふるさと村

ヨーデルの森

JR 播但線

R312

グリーンエコー笠形

熊野神社 熊野神水



山道を車で上がる途中、鹿の下山を防止するゲートを開けてさらに登っていくと山のほぼ頂上にある。

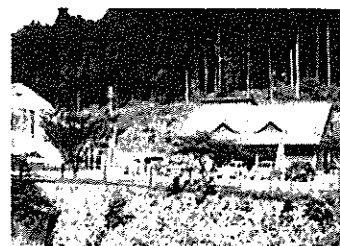


越知ヶ峰名水



越知谷山系の豊かな自然に育まれ奥深い岩盤から湧き出している豊潤な天然水。飲み口がまるやかなのが特徴。

千ヶ峰南山名水



美しい緑に恵まれた千ヶ峰山麓。その地下162mの花崗岩で濾過された天然水。



“竹害” おいしいタケノコの影に潜む問題

「竹害」この言葉が使われだしたのは、まだそんなに古い話ではありません。おおむね竹の種類ひとつ「孟宗竹」による「害」を指します。元々「孟宗竹」は日本にはありませんでしたがタケノコを収穫するために輸入し、日本の各地に植林されました。しかし今では中国産の安価なタケノコが輸入され日本では採算が取れなくなり竹林が放置されるようになりました。

タケノコ以外の代表的な竹の使い方としては、塩を生産する時に流下式の装置に竹を使用したり、海苔の栽培に竹かごを使ったりしていましたが、今ではそれもほとんど使わなくなり、竹を山から引き出すにも人手がないのが現状です。

しかし何も竹が悪いわけではなく人間の身勝手さからのことです。日本の固有竹、例えば真竹は湿気を好み、逆に孟宗竹は湿気を好まず乾燥地を探します。ですから沢の方に植えたものが山へ山へと上がっていき、杉林・檜林さえも負けてしまうし、根が杉・檜と比べて浅いので大雨で山崩れも引き起こします。

昔の人たちは子々孫々のことまで考え、孟宗竹の境界は1m程の溝を周りに張り巡らせて竹がはびこるのを防ぐことまでしてしていました。竹は傘をさして通れるところを竹林、それ以外は竹藪と言ひ、どこもちゃんと手入れがされていました。一刻も早く竹を切り、その竹を活用するために、竹炭・竹酢液・竹垣・竹椅子などの需要を起こすことが大事です。今、タケノコを採り終えた頃、山へ足で新木を折りに登っていますがこれもいつまで続くことやら…。

竹の使用法としては、竹炭を川の浄化に使う、竹酢液は虫除け・アトピーにも効果があると言われている、家の周りをコンクリート塀から竹垣にする、家の前には竹の椅子を置くなど、いろいろと官民共同で取り組んでいくことが望まれます。

(応援隊 阪本光夫)



さつまいもとじゃがいもを使ったレシピ

《さつまいもチップス》

油を熱した天ぷら鍋の上で、皮をむいたさつまいもをスライサーで1枚ずつ落として、大きな泡が出なくなれば引き上げて、グラニュー糖をまぶす。

(応援隊 後藤満里子)



《じゃがいもと豆乳の和風冷製スープ》

材料 (4人分)

じゃがいも	4個	(A) 水4カップ
豆乳	2カップ	液体かつおだし 小さじ2
薄口しょうゆ	適量	
ハーブ	適量	

1. じゃがいもはよく洗いきれりゆでる。
2. 皮を向いて熱いうちに(A)とともにミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす。
3. 冷たい豆乳を加え、薄口しょうゆで味を整え、器に入れハーブの小口切りを飾る。

温めても
おいしいよ



(応援隊 大野律子)



グループ紹介

レモンの会

平成13年に自閉症児の保護者を中心に親の会を立ち上げ、現在36名の仲間で様々な活動をしています。6月には自閉症の青年を描いた映画の自主上映会を姫路獨協大学のご協力を得て開催しました。

7月には夢前町ゆめの里農業公園でファミリーデイキャンプをしました。キャンプでは午前中に野外料理でおなかいっぱい食べて、午後からは小川で水遊びをして子どもたちは大喜びでした。今後も楽しい企画を皆で考えています。活動の様子はブログで紹介しています。

《問い合わせ》 レモンの会代表 平田 香

メールアドレス

FAX

ブログ



版画22

“いっしょに版画を楽しみませんか？”

平成22年に姫路市立生涯学習高等学校の版画コースを修了した8人がもう少し勉強を続けようと集まった。

8人は「あいうえお順」の後ろから8人、もしかしたら成績も後ろから8人？

『版画22』というグループ名を決めるのに2カ月もかかる始末。

年間22点の作品を目標に「慌てず、焦らず、諦めず」をモットーにワイワイ楽しくやっています。

生涯学習高等学校の講師として2年間指導して下さった岩田健三郎先生の特論「版画は下手な人ほど長続きする…」が我々によって立証されるか否かが楽しみ。

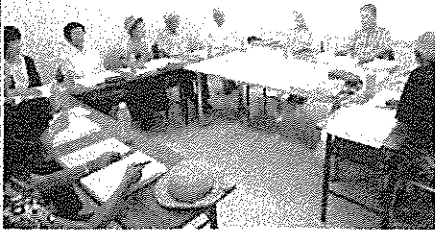
時間：第1、第3火曜日10時～12時

場所：姫路生活科学センター

問い合わせ

版画22代表 日野久司

兵庫県高齢者放送大学姫路市友の会



全国に放送大学はたくさん存在しますが、その学習内容はまちまちであります。

私たちの放送大学は、東加古川にあります兵庫県高齢者生きがい創造協会に所属しております。

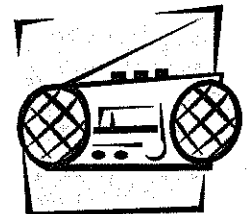
学習はラジオ講座で、毎週土曜日朝6時30分から7時までラジオ関西558KHzで放送され、その放送を聞いて翌週までに、その感想をはがき1枚に書いて提出します。また、中央スクーリングや地方スクーリングがあり、希望者は出席し、なまの教授の授業が受講できます。そのほかには、研修旅行、作品展示会、発表会等多彩な催しもあります。

放送大学では県下各地で学生が在学され、各地区ごとに友の会があり、地区ごとに会員となり、その地区で友の会活動に参加されておられます。

その中の1つとして、私たち姫路市友の会があります。友の会では、会報の作成や親睦会、日帰り旅行等でお互いの交流を深めてゆきたく思います。

ぜひ、当放送大学に入学して、姫路市友の会へ参加して下さい。

〈問い合わせ〉 姫路市友の会代表 今井田信康



暮らしのワンポイントメモ！

～夏だけではない食中毒～



食中毒は夏だけでなく年中発症します。毎日食材に関わる主婦としていつも心掛けなければならないことを中播磨健康福祉事務所で取材しました。

まず、食中毒の原因となるウィルスと細菌。ウィルスは単独では増殖できないので、人の細胞の中に侵入します。病原体はノロウィルスやインフルエンザウィルス、ヘルペスウィルスなどがあり、感染性胃腸炎やインフルエンザかぜ症候群、带状疱疹などを発症します。

細菌は人の体内で定着し、細胞分裂で自己繁殖しながら人の細胞に侵入するか、毒素を出して細胞を侵害します。病原体はブドウ球菌や大腸菌、サルモネラ菌などがあり感染症胃腸炎や腸管出血性大腸菌(O157)感染症などを発症します。

手洗いは食中毒防止のための基本です。しっかり手洗いすることが最も大切です。これにより本人及び周囲への接触感染の予防となります。流水と石けんによる手洗いは付着したウィルスを除去し感染リスクを下げます。60～80%濃度のアルコール製剤での消毒はウィルスを死滅させることができます。

また、簡単なことでも案外気をつけていないのが肉を焼く時の箸と食べる時の箸の使い分けです。生肉には食中毒菌の付着があること、軽くあぶる程度では食中毒菌が死滅しないことを認識し、十分な加熱と菜箸など使用して調理するよう心がけましょう。

(応援隊 小國冷子)

平成22年度 姫路市農林漁業まつり「サツマイモ収穫体験」

日時：H22年11月13日(土)午前10時～ 約100株収穫終了まで 1株200円
場所：姫路市農業振興センター [REDACTED] 内サツマイモほ場
問い合わせ 姫路市農業振興センター [REDACTED]
(内容等は変更になる場合あり) (応援隊 大野律子)



【神河町消費者の会】 JAL 環境出前講座

『そらいく』

～日本航空 機長の空から
見た地球の環境問題～

日時：H22年10月28日(木)
14時～16時

場所：神河町役場3F大会議室
入場無料

白石真澄 講演会

今日から始めるポジティブ人生！！

～すっぴん式ワーク・ライフ・バランスのススメ～

★11月13日(土)

午前10時～

(開場は午前9時)

あいめっせホール

(イーグレひめじ3階)

【講師】白石真澄さん

関西大学政策創造学部教授。

大阪府出身。

西武百貨店、ニッセイ基礎研究所、東洋大学教授を経て現職。テレビ番組のコメントーターとしても活躍中。



著書に「すっぴんお仕事術」「保育園ママのおたすけガイド・預けて働くみんなの知恵」がある。

参加無料 どなたでも参加できます

●定員：280人(申込多数の場合、抽選) ●手話通訳あり

●一時保育あり(1歳半～就学前の幼児。事前申込)

【申込方法】

11月2日(火)までに、はがきかファクス、電子メールで①住所②氏名③年齢④電話番号⑤一時保育の有無(希望の場合は名前と年齢)を書いて、下記までお申し込みください。

姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”

「白石真澄講演会」係

〒670-0012 姫路市本町68番地290

第10回「秋の歩こう会」

紅葉に包まれた芝生のじゅうたんを
歩いてみませんか？

日時：平成22年10月29日(金)

10時30分開会

～14時30分解散

場所：佐用ゴルフ倶楽部

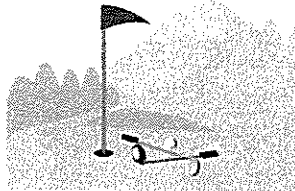
参加費用：1200円(昼食代込)

締切10月18日

(問い合わせ)

特定非営利活動法人

シニア・One&All



『発達障害児の心に寄り添った支援を考える』

～思春期の子もたちから学ぶ～

講師：奥平綾子さん(株)おめめどう 代表取締役

平成22年10月4日(月)10:00～12:00

姫路独協大学 講義棟4階408B 講義室

参加費：無料

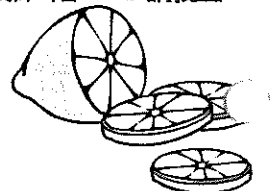
締切 9月25日

(問い合わせ・申込み)

レモンの会 平田 香

E-Mail

Fax



料理研究家 今川れい子 講演会

～楽しむこと 食材と会話しながら野菜の力で

もっと美味しく ずっと美しく～

※神戸御影と和田山で料理教室「スタジオドレッセ」主宰

H22年10月18日(月)13時30分～15時

姫路生活科学センター2階集会室 参加無料

問い合わせ 地産地消の食材を活かす会

遠周加壽恵

大野 律子

堀越 眞弓





中播磨生活創造活動グループ登録制度

中播磨で活動しているグループを支援します！

☆登録できるグループ

- ・中播磨に地域に活動の拠点があり、中播磨で活動している
- ・政治、宗教に関する活動、あるいは営利目的で活動していないこと
- ・簡単な審査があります

☆登録グループの支援内容

- ・プラザや会議室、調理室などの利用ができる
- ・印刷機（リソグラフ）が利用できる（用紙は各自持参、1カ月3000枚まで）
- ・グループ間の交流ができる（呼んでネット、交流会、生活創造フェスタの参加）

☆利用時間

- ・月曜日から金曜日の9時～17時（休館日：土曜・日曜・祝祭日・年末年始）

問い合わせ 姫路生活科学センター（担当 安積 福田）



生活創造活動グループの出前講師等登録制度 「呼んでネット」



今回、講師登録した生活創造グループ「ささゆり」の飯沼敬子さん。
楽しいパン作りと簡単にできるお惣菜を実習します！
ぜひ、ご利用ください！



「呼んでネット」とは、生活創造活動グループが学んだ知識や技術、ノウハウなどを広く伝えるため、出前講座の形でほかのグループの集まりに行ってお互いに教え合う登録制度です。

☆登録講師も随時募集しています。



さっそく「よよいの会」が飯沼さんからパン作りを・・・
夏休み中だったので子どもたちも楽しそうにコネコネ！
あんこやあけすが入ったパンなど3種類を作りました。

「生活創造フェスタ」開催のお知らせ

姫路生活科学センターの各種事業を通じて、生活創造活動に取り組んでいるグループが日頃の学習成果などを発表します

日時：平成22年11月25日(木) 会場：兵庫県姫路生活科学センター
☆「はばたん消費者ネット大会」同時開催



昨年のフェスタの様子



紙芝居やファッションショー、コーラスなど楽しい催し物が盛りだくさん！
今年もみなさまの参加をお待ちしています。



コミュニティ応援隊 (専門家・アドバイザー)を派遣します

地域コミュニティづくりや、健康、くらしの安全・安心・文化、子育て、環境などの分野で、地域で自主的に行われる学習会・ワークショップを支援します。

講師等の派遣を希望するグループ・団体(県民交流広場を含む)はぜひご利用ください。講師等謝金(3万円)を県が負担します。

問い合わせ 姫路生活科学センター(担当 福田) [REDACTED]

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。

10月13日(水)までに原稿を郵便・FAX・メールのいずれかの方法でご提供ください。

※ 感想もお送りください。

☆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 [REDACTED] (9:00~12:00 13:00~16:30)

休館日：土曜・日曜・祝祭日・年末年始

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

〒670-0092 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

ホームページ：[REDACTED]

メールアドレス：[REDACTED]

生活創造活動コーディネーター(安積)