

生活創造しんぶん第5号

平成15年5月

編集・発行

県立姫路生活科学センター内
生活創造応援隊

県立姫路生活科学センター“生活創造情報プラザ”に ミーティングルームが出来ました



ミーティングルームとビデオライブラリー

(消費者問題・環境問題・衣食住生活・健康・福祉・地域づくり等
約400本のビデオを所蔵しております。)

ー ビデオは1回3本以内2週間返貸出し可能です。ー



小会議室 (コピー・紙折り機・リソグラフ・パソコン)

ー パソコンでインターネット情報収集可能です。ー

活動グループの募集をしています!



活動グループの登録をされますと
センター内の設備が使用可能です。

ー 詳細はP7に ー



集会室 (～80名)

ー OHP・Power point 接続機器も使用できます。ー

転任のご挨拶

はじめまして! 4月から姫路生活科学センターで勤務することになりました小山です。
「生活創造しんぶん」は、昨年9月創刊以来、生活創造応援隊の皆さんにお手伝いいただいて、
中播磨各地でさまざまな活動をされているグループの情報を提供しています。
「しんぶん」を通じて地域の活動の輪が広がることを願っております。
また、これからも、センターを拠点として、グループ活動情報の提供やグループ間交
流の支援に取り組んでいきますので、ホットな情報をどんどんお寄せいただきますよう
お願いいたします。



県立姫路生活科学センター 生活科学専門員 小山かず子

～平成15年度応援隊のご紹介～

2年目のベテランさん

早瀬 芙沙子さん

貴女の一言は
ヒカっています！



溝口 章宏さん

環境問題なら
俺にまかせろ！



布田 清美さん

夢前の頼もしい
くらしのクリエイターさん！



前田 久美さん

応援隊1番の若手
がんばるママ！



大野 律子さん

働き者でがんばりや
香寺のお母さん



則定 重子さん

貴女の行動力は
見習いたい！



谷口 昭子さん

夢前のすてきなお母さん



三木 勝さん

建築のスペシャリスト！
自分史作成中



塚原 多恵子さん

大河内町から
情報発信中！



新人応援隊のお二人です

「市川町消費者の会」に所属しています。又くらしのクリエイターに任命され、年々悪質化する、特に高齢者を対象とする訪問販売の被害撲滅に取り組んでいます。

平成14年度「生活創造大学 姫路環境セミナー」を受講しました。表示の問題、食文化の問題、農業の問題、添加物の問題、地球温暖化の問題など諸問題の解決に深く関心を持っています。

子どもたちにも環境への関心を持ってもらうため、夏休みを利用して親子環境教室も開催しています。これらの問題を、先輩の応援隊の皆様と一緒に新しい情報を取り入れながら学習し、情報発信の担い手としてがんばっていききたいと思います。

(応援隊 堀越 真弓)



☆ 応援隊を募集しています ☆
— 詳細はP7に —

昨年度は、神崎町から参加することが出来ずに申し訳ございませんでした。私も消費生活研究会の会長という大役を努める身ではありますが、会長職も二年目を向かって気持ちに余裕も出来、遅ればせながらお手伝いさせていただきます。私達の今年度の活動テーマに「環境にやさしい町づくり」リサイクル推進運動を掲げ、私達にもできるリサイクルとして、牛乳パックでつくる「はがきづくり」を小学生と一緒に、又、使用済みの天ぷら油で作る「固形せっけんづくり」の啓発活動など、がんばっていききたいと思います。応援隊としても楽しく活動が出来ればと思っています。

春の風物詩となっております、グリーンエコー笠形での「こいのぼりの大空遊泳」も行なっております神崎町へ是非お越しください。

(応援隊 井上 ひとみ)



すてきな方に であいました

★さわやかな話し方★

社会は人と人とのコミュニケーションの上に成り立っています。

話すこと、聞くことは、人間社会の基本です。スチュワーデスの経験を生かしてマナー研究所を主宰している講師から爽やかな話し方の極意を学びませんか？という姫路の豊富公民館で行われた成人学級に参加して、受講者は女性約 40 名/男性 3～4 名講師は JAS 日本エアシステムの元スチュワーデスの方で、秘書検定の1級を取得されているトータルマナー研究所所長の河本栄味子先生です。

お話の中で、挨拶は人間関係を築く第一歩、豊かな表情が大切でそれには訓練が必要である。顔のほおに空気をふくみ、片方ずつ右・左と毎日 20～30 回ずつほおを動かして、またミラートレーニングで笑顔の練習を！相手に気持ちよく接する基本ですよ！と・・・眉毛の上げ下げなどでも表情がかなり変わりますよネ～

発声練習として『早口言葉』があります。生麦・生米・生卵／赤巻紙・青巻紙・黄巻紙／特許許可する東京特許許可局などなど、ふだんから練習をしておくの良いですね。口を 2cm 位あけてしゃべると良い、そしてだんだん早く・・・わたしはホッパがこわばってまいりました。ホッパの筋肉をふだん使っていなかったことが、自分で良く理解できました。

言葉の語尾を上げる練習も大切である。こんにちは～/あすのご予定は～etc ...

圧巻は実際の対話の実演である！複数の受講者が質問して講師が答える、という形です。質問に対しては肯定的な話でまず受けてから、それなりに対応する。その対話は「室内の温度について」をテーマに、受講者の質問を受けて講師が答える形式です。相手に不快感を与えないことが大事と、十人に十色のすばらしい対応でした。

(応援隊 三木 勝)

～こんな新聞で見つけたよ！～

博報堂生活総合研究所〔東京〕が作成した

「ユニバーサルサービス」マークです

だれにでも等しく情報とサービスを提供していくこと！

共生の社会《ユニバーサル》



今、いろいろな所で聞かれるバリアフリー（段差をなくし、障害者や高齢者が生活していくうえで障害＜バリア＞を取り除くこと）これに対して、初めから障害者、高齢者だけでなくすべての人が使いやすいように街や製品を設計することをユニバーサル（共生社会）デザインという。これを読んだときすべての人が使いやすいという言葉にハッとした。そう！特別扱いでなく、誰でもが同じように、自分にあったように、いろいろなことができる事・許される事が、本当の福祉の充実なのだと！

(応援隊 早瀬 笑沙子)

～夢前町地域活性化をめざして～

☆ ふれあい喫茶「あざみ」 ☆

厳しい社会情勢の中、子ども達の非行の低年齢化やお年寄りとのふれあいなどがだんだんと薄れていく中で、地域の活性化を目指して活動を始められました「あざみグループ」をご紹介します。

地域の公民館を利用し、ふれあい喫茶“あざみ”を始められて約6ヶ月 回数を重ねる毎に訪れる人数が増え、うわさを聞いて地域外からもふれあいを求めてたくさんの方が来ています。会場内の用意、テーブルを彩る小物も、季節に合わせて出てくる月替わりメニューもスタッフの手作りで、前日より準備され、気持ちのこもったおもてなしに子どもからお年寄りまで大満足の笑顔！！ボランティアの方々も応援されていて大変だと思いますが、どうかがんばって続けて下さいね！



ご家族で
お越し下さいね！



(応援隊 布田 清美)

毎月 第4日曜日 10時～12時
場所は 夢前町筋野 あざみ会館内
生活研究グループ・あざみグループ 代表 国光信子

～アグリライフ めくもいサロン～



西の谷を流れる菅生川は姫路の青山の北あたりで雪彦山より樹林をつたい流れをつくる夢前川に合流しています。両流域に囲まれ大自然に恵まれた夢前町は意外と広い！

この大地で食を育て、安全・安心を呼びかけながら、遺伝子組み換えのない美味しい味噌づくりに始まり、長年様々な加工に工夫を重ね、実践されている笑顔いっぱいの皆さんがおられます。

「一杯のコーヒーで人と人との出会い、ふれ合い、語り合い、学び合いの楽しいひとときをすごしませんか？お待ちしております。」・・・とボランティアでがんばって下さっています。

地産地消の精神で皆さんによる手作りパン・地鶏の卵等が用意してあります。手作りの野菜、花、よもぎ餅・桜もち等もおいしそう・・・たこ焼きもあります。

超高齢社会の中で「とじこもり」をなくしましょうよ！

(応援隊 則定重子)

あなたもでかけてきませんか？

毎月 第2・第3金曜日 9時半～11時
場所 菅生小学校となり JA 菅野南支所前

消費者セミナー ～「食の原点を考える」ご飯と栄養～

姫路生活科学センターと夢前町くらしのクリエイターとで開催したセミナーは「食の原点を考える」の演題で、日本栄養専門学校副校長、岸田忠昭先生に「食べものといのち」についてご講演いただき、先生のお話をまとめてみました。

日本人は、本来ご飯を主食とし、それに主菜、副菜を組み合わせ食べていましたが、日本型食生活が変化し「おかず」という言葉がなくなってきました。ご飯を食べるとおかず（野菜）が多くとれ、野菜を煮て食べると酸化を防ぎ、量を多くとることが出来ます。

まごわやさしいをキーワードにして・・・マメ、ゴマ、ワカメ、やさい、さかな、しいたけ、いもを摂ることで、脂肪分の摂取が少なく生活習慣病の予防になります。

米は、小麦粉より血糖値の上昇がゆるやかで、米の摂取が減ると糖尿病が増え、脂肪をとりすぎるとガンの発症が高くなり大腸ガン等が増えてきます。

今、唾液の分泌の少ない人が多く、よく噛むことで脳が刺激され、味覚も発達し、解毒作用があり、肥満防止にもなります。

又、ビタミン・カルシウム不足は、イライラしたり、無気力、暴力的な症状が起こります。これを補う食品には、肉類（特に豚肉）、レバー、豆類、緑黄色野菜、魚類、ワカメ、ヒジキ、牛乳、卵、チーズ等があります。腸内カルシウムを骨中カルシウムにするには、運動（水泳、ゲートボール等）をすることが良く、体外に排泄するのを防ぎます。カルシウム摂取は牛乳が一番良いですが、

体質にあわない人はヨーグルト等を！カルシウムを身体に貯金する力があるのは30歳までなので、若い人の食生活はより以上大切に！サプリメント（健康補助食品）は、摂りすぎると過剰問題があるので、食事をしっかりする方がよろしいネ。



～よい食事とは！～

- ☆ 朝、昼、夕の3食を大切に。しっかり噛んで、ゆっくり食べる。
- ☆ 脂肪や糖質の多い食品は食べ過ぎない。
- ☆ タンパク質とカルシウムはしっかり摂る。
- ☆ 野菜、海藻、きのこ類（食物繊維）はたっぷりと
- ☆ 偏りなく多種類の食品を摂る。（1日30食品）
- ☆ 外食、加工食品の利用はほどほどに。
- ☆ 間食に注意。甘いドリンク類を飲みすぎない。
- ☆ 運動をしっかり。自分の足で動く。



外食産業が溢れ、これからも変わっていくと思う食生活を、学習した「食育」と言う事を考えながら、健康で快い暮らしが出来るように食事づくりをしたいと思います。

（応援隊 谷口 昭子）

ソーラータウン「ニューランド住宅」

循環社会推進北欧視察（（財）ひょうご環境創造協会主催）のスウェーデンについては「生活創造しんぶん第3号」に掲載したところですが、今回はもう一つの訪問国オランダでの世界最大級の太陽光エネルギーを使ったソーラータウンについてご紹介いたします。

この住宅地は 170 ヘクタールの農地を建設会社3社が買収し、アムステルダム近郊にあるアメルスフォート市の監督のもとサスティナブル住宅として建設され、全戸を南向きに建て、原則として

①既存の道路、街路樹、民家はそのまま残し、
田園の雰囲気を保つこと

②緑豊かなガーデンシティーにすること

③周辺の自動車騒音を防止するため周囲を砦のように囲むこととしています。

また、造成は海面より高くして周辺の水と遮断して雨水を貯留、利用しており、中心部にショッピングセンターや学校、病院等主要施設を配置し、そこへは自動車は迂回させ、自転車や徒歩で行くことを勧めています。

オランダは昔から風車の利用が多い国ですが、発電施設としては高さが数十メートルあり、騒音問題や鳥類に対する危険性もあることから住宅地には不向きとのことでソーラーパネルにしたとのことでした。

「サスティナブル」とは…

一般的に「持続可能な」という意味です。

総戸数は 4,500 戸、うち 500 戸にソーラーパネルを設置していますが、電力会社が中心となり、建設会社のデザイナーと一緒に考え、屋根全面型、建物側面型などがあります。

当初は屋根の煙突を想定してなくてソーラーパネルを設置後に煙突を突き抜けて設置したものもあり、試行錯誤の取り組みがなされたそうです。



現在、このシステムで 1,000kw の発電をしており、500 戸の半数 250 戸の電力をまかなっており、「ここは住宅でもあり、発電所でもある」との現地説明者の言葉が特に記憶に残っています。

中播磨地域でも「グリーンエネルギー普及促進の基本方針」が策定されていますが、地球温暖化対策として我が国においてもこのような大規模なソーラー住宅の建設が望まれるところです。

（応援隊 溝口 章宏）

～平成15年度～

地域団体・ボランティアグループなどへの助成事業のご案内

地域団体やボランティアグループのみなさんへ！活動に参考となる制度の紹介です。

地域で活動をされているみなさんを支援するための、助成制度を紹介します。
あなたの地域をすばらしいまち・住みよいまちにするため、もう一步活動を広げてみませんか！

地域団体活動パワーアップ事業（平成15年度新規事業）

自治会、婦人会、老人クラブ、子ども会などの地域団体が実施する、地域社会の共同利益の実現につながる取り組みや、地域団体の活性化につながる取り組みなどに対する助成です。

◎助成金額

一件あたり 50万円以内



※ここでいう地域団体とは・・・

自治会、婦人会、老人クラブ、子ども会のほか、青年団、ボーイスカウト・ガールスカウト、その他の青少年団体街づくり協議会、消費者団体、愛育班、いずみ会などの地域団体も対象となります。

☆この新しい事業につきましては、詳細が決まり次第、別途広く募集されます。

お問い合わせ先：ひょうごボランティアプラザ

☆ **活動グループの募集をしています** ☆

当センターでは、「生活創造情報プラザ」を設置し、中播磨地域の生活創造活動グループの支援をしています。「生活創造活動グループ」として登録されますと、センター内の集会室や小会議室、ミーティングルーム・調理室・パソコン・プリンター・コピー・リソグラフ・紙折り機等の設備が無料でご利用いただけます。さらに活動に必要な情報の提供、講師などのあっせん、グループ間相互の交流などの支援をさせていただきます。

☆ **生活創造応援隊を募集しています** ☆

「生活創造情報プラザ」では中播磨の各地で活動されているグループや各地のイベントなどの情報を収集し、「生活創造しんぶん」で情報発信しています。この情報紙の記事の作成などに携わり、生活創造活動の支援をしていただく「生活創造応援隊」を募集しています。
いきいきとした中播磨をつくっていきませんか！

主な活動内容 ☆ 地域情報の収集、インターネット等を通じた情報の提供
☆ 「生活創造しんぶん」の作成、発行、配布
☆ 生活創造プラザ事業の運営に関する補助 など

お問い合わせは 「生活創造情報プラザ」

☆ 県立姫路生活科学センターからのお知らせ ☆

～健康食品の効能～

Q. 情報誌の広告欄を見ていると「ゆず種子エキスの健康食品で血液サラサラ！このような方にお勧め。肩こり、手足の冷え、腰・膝・筋肉・胃腸に不安のある方」と商品の写真入り説明がありました。本当にこんな効能があるのでしょうか。」(50代・女性)

A. 広告には「ゆず種子にはリモノイドという有効成分が多く蓄積しており、高脂血症の予防改善、動脈硬化の予防、脂肪肝の抑制、糖尿病の予防などに効果」と具体的な症状名をあげ、それに対して効能があると説明されていました。

健康食品にこのような具体的な病名などをあげて薬のような効能をうたうことは問題なので、医薬品類を規制している薬事法を担当する行政機関に調査を依頼しました。

その結果、医薬品的な効能効果を標ぼうしていると判断され、製造・発売元は、広告の医薬品の効能効果の表示箇所を削除するように行政指導を受けました。

ほかにも、当センターには「納豆菌で血液サラサラ…」の説明で納豆成分を加工したカプセル入り健康食品や、「コレステロール値の改善。血栓、肝臓病、肝硬変、アトピー皮膚炎などに効果」と説明されたカプセル入り鳥骨鶏卵油の相談など、同様の事例が次々と寄せられています。

医薬品の製造・販売には国の認可が必要で薬事法で厳しい規制を受けますが、一般の健康食品（ある程度の保健機能や栄養機能の表示が認められている「保健機能食品」を除く）には法的な定義や規格基準がなく、さまざまな効能をうたう商品がはらんとしているのが現状です。「健康食品でかえって体調を崩した」「訪問販売で50万円と高額な健康食品を契約したが効果がない。解約したい」など、健康被害や契約のトラブルが多くみられます。

健康管理の基本は日常の食生活にあります。どうしても健康食品を利用したいときは自分の健康状態をきちんと把握し、商品の種類や成分などをチェックして選びましょう。

～食品の表示に もっと目を向けてみよう！～

JAS 法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)による表示事項		
農 産 物	「名称」「原産地」	食品によっては、容器に入った物または包装された物は、内容量、販売者名と住所も表示
水 産 物	「名称」「原産地」「解凍」「養殖」	
畜 産 物	「名称」「原産地」	
玄米及び精米	「名称」「原料玄米」「内容量」「精米年月日」「販売者」	
加 工 食 品	「名称」「原材料名」「内容量」「賞味期限(品質保持期限)」「保存方法」「製造者」	

食の安全・安心のために、表示が生かされます。

表示をよく見てわかりにくかったり、疑問を感じたら、何でもご相談ください。

食の安全・安心相談室

9:00～12:00 13:00～17:15

中播磨地域でがんばっているグループ がんばっている人・いい話を

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。

6月10日までに原稿を郵便・FAX・Eメールでお寄せください。

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
県立姫路生活科学センター内 玉田