

生活創造しんぶん

Wa'Wa'Wa'

編集・発行

姫路市北条1-98 姫路総合庁舎
中播磨消費生活創造センター
生活創造応援隊

特集

くらしの知恵袋
郷土料理

しんぶんを通して、人の Wa・平和の Wa・話の Wa など限らない Wa に出会いたい…そんな Wa を伝えていきます。 (生活創造応援隊 一同)

銀の馬車道 No.3



杉原へ和紙を買いに、この越知川をたどって行きます。若いころは、自転車で行きました。高坂峠を越えて、その道すがらを版画にと、わたしも思っていて、はたせないでいます。その観音橋を、金沢さんが作品にされているのを拝見して「うん！わたしも作りたい」と元気をいただきました。道標がいい。

岩田健三郎

「神河町 中村 越知川 観音橋 道標」

越知川にかかる観音橋たもとにある道標にある“京 右たんば 左たじま”の文字を見た時、馬車道ができる以前から、京都に近い丹波地方との行き来がしのばれます。 金沢岩雄 作

も く じ

くらしの知恵袋・郷土料理	P2-P3
グループ交流会報告	P4-P5
グループ紹介	P6
イベント情報	P7
センターからのお知らせ	P8

くらの知恵と料理法

昔から言い伝えられてきた山野草などで…

ハハコグサ

七草の1つで毛があって口当たりが悪い。乾燥させて煎じて飲むと咳き止めに効きます。



ツクシ

おしたしやきん
びらに



フキのトウ

胃のもたれや
胃痛に効きます。
てんぷらやフキ味噌に

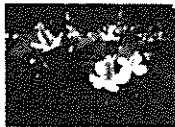


ユキのシタ

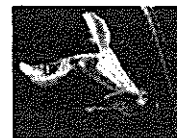
利尿作用や解毒
作用があり汁は
うるしのかぶれに付け
たらいいらしい。てん
ぷらに



ドクダミ…お茶は有名ですが殺菌・保湿効果がありお風呂に入れると、あせもや湿疹、水虫に効きます。生葉を良く揉んで湿布や化膿性の腫れ物に膿みを吸い出し、腫れが引きます。



カキドオシ…花の咲いている時期に刈り取り、水洗いをして陰干しにした後、煎じて飲みます。血糖値を下げる効果があると言われています。



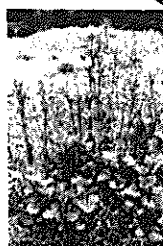
「ドクダミ」はほかにも、冷蔵庫・下駄箱の中に入れると嫌な臭いが取れるそうです。花や葉をとって焼酎に漬けてかゆみ止めに使用しています。虫さされ跡が残らなくていいですよ。



ビワの葉…肩こりや筋肉痛に効くそうで、焼酎に葉を漬けて痛いところに貼るといい。

タンポポ…根には健胃効果があり、葉はおひたしに、根はキンピラやタンポポコーヒーなど…

イタドリ…さっと湯をかけ（茹でると柔らかくなりすぎ煮崩れする）ふきのように皮をむき、きんぴら風に胡麻油で炒め、醤油・砂糖で味付けし、すり胡麻をかける。

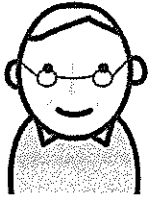


彼岸花(毒草)…肩こり・浮腫に効果あります。膝の痛みには金属以外のおろし器で1個をおろし人さし指大の分量を就寝前、両足の土踏まずに貼って軽く包帯して湿布します。

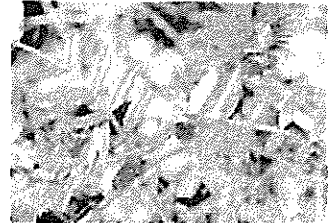
わらび

山菜ご飯や、さっと湯で、重曹を混ぜて水にひたしてあく抜きをして刻んで削りぶしをのせてしょうゆで食べます。

子供の頃、擦りむいたりしたら良く「ヨモギ」の葉を揉んで患部にあてていました。治りが早かったように思います。

**カラスのエンドウ...**

くせがないのでゴマ和えやかきあげ豆が大きくなった頃に摘んで天日で干して軽く煎じると麦茶ようになります。(千葉では「はまちゃ」という名で売られているそうです。)

**番外編
しょうが**

生姜は体を温める働きがあるのは、有名ですが、東洋医学では「乗り物酔い」にも効果があるといわれています。乗り物に乗る前に生姜の絞り汁を入れた紅茶や、生姜とはちみつにお湯をそそいだホット生姜などを飲んでみてください。また吐き気を止める効果があるといわれています。

郷土料理 ~応援隊のおすすめ料理~**とう菜の巻きずし** ~神河町~**【材料】**

とう菜の漬け物...1かぶ

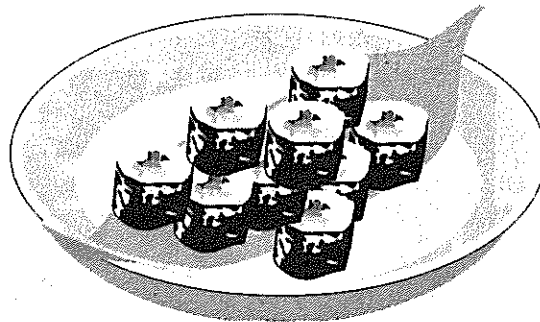
醤油...少々

いりこ...200g

ごはん...適量

【作り方】

- ① いりこの頭・内臓・骨を取り、小さく手でさき醤油を混ぜておく。
- ② とう菜の葉を葉とじくに分け、じくはみじん切りにし、醤油を混ぜておく。
- ③ とう菜をまな板に広げ、茶碗約一杯ぐらいのご飯をのせ、手で薄くのばす。
- ④ ③の中央に①と②をのせ、巻きずしの要領で端から巻いていく。
- ⑤ ④を3cmほどの幅に切り分ける。包丁にご飯がついたときは、醤油で包丁を拭くと切りやすい。



☆各家庭で作られるとう菜は、葉が大きく味はぴりっと辛く最高においしい。山間部の特性を生かした保存ができ、栄養も高いいりこを使うところに知恵が生きている。

我が家では、いりこの代わりにくぎ煮を入れる。また、卵焼きをいれてもおいしい。

(応援隊 北條ふみ子)

行ってきました！
ご報告デ～ス

生活創造活動グループ・応援隊交流会

平成24年2月23日

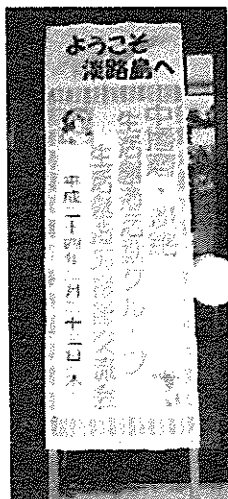
AWAJI

県内には8カ所の生活創造センターや地域生活創造情報プラザなどの生活創造関連施設があります。中播磨は消費生活センターの中に設置されていますが、他の地域は文化会館内や単独のセンターなど様々です。

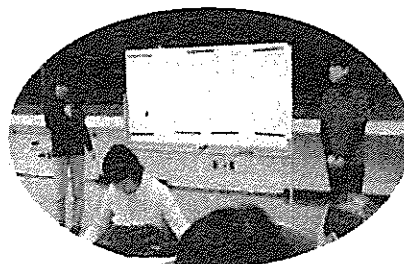
今回、初めての試みとして淡路の生活創造活動グループ・応援隊の皆さんとの交流会を開催しました。淡路は淡路文化会館の中に設置されており、また平成23年度から生きがい創造協会が管理運営しています。登録グループは79団体、応援隊が18名です。

交流会はそれぞれのメンバーが10班に分かれて、自己紹介や地域自慢の紹介、グループの紹介など和気あいあいと行われました。他地域の生の情報を身近に感じることができ、有意義な一時となりました。

淡路文化会館
に到着！



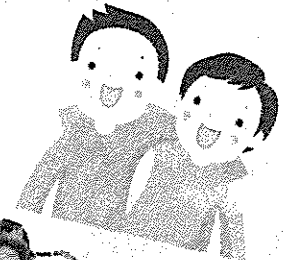
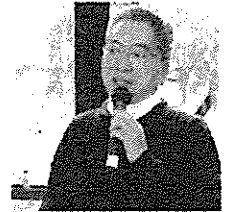
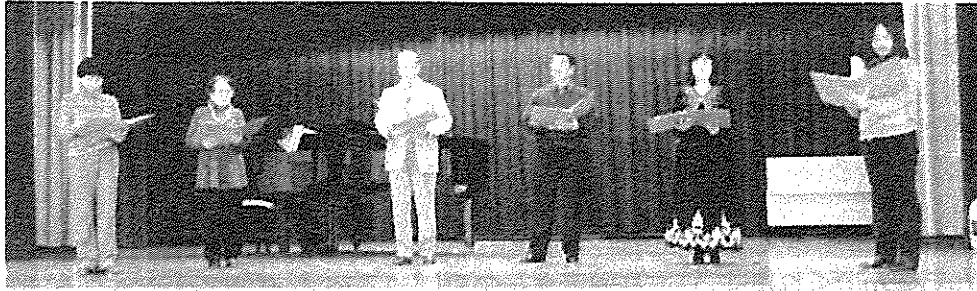
情報交換中！



淡路のグループのみなさんと楽しく情報交換や日頃の活動などについて…とても充実した時間になりました



地域のおすすめ情報や活動を通して良かったことなど



淡路生活創造活動グループ・応援隊のみなさん（45名）

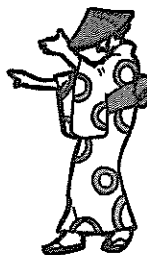
淡路音楽セミナー・こころ豊かな人づくり500人委員淡路連絡会・フレッシュ・社交ダンス千秋グループ・阿波踊り同好会・プランナーOB会・手話サークル津名
NPO シーズ加古川ふるさとコミュニティ創出支援事業淡路島・洲本城友の会（敬称略）

ありがとうございました！

楽しかったです



最後はみんなで阿波踊り！
約1時間の短い交流会でしたが楽しい時間を過ごすことができました。



中播磨生活創造活動グループ・応援隊のみなさん（31名）

市川町消費者の会・グループゆめゆめ・地産地消を活かす会・二水会・版の会
姫路市消費生活研究会・福岡町消費者の会・もったいない倶楽部（50音順）
ありがとうございました！



グループ紹介

NPO 法人 美メイク アクトレス

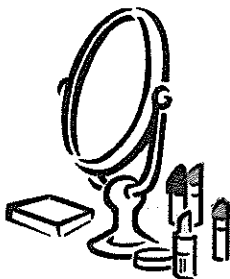
～セラピールーム アクトレス～

平成24年1月より「NPO 法人アクトレス」として新たにスタートしました。

私たちは、OL・学生・主婦・母親・経営者など様々な役割を持った女性達が、メイク・美容を通じ、見た目はもちろん内面や行動などもより美しく輝く日々を送ろうと活動しています。

「メイク」というと、技術の習得とか見た目をキレイにと思うかもしれませんが、アクトレスが提案させて頂くメイクは、メイクを通じ自分の内面と向き合ったとき、常に変化する自分の心や環境に気がついたり、ただ塗るだけの上手にすることでなく、自信に繋がって今までと違った、一歩進んだ行動ができるようになり、心も満たされる事で自分が表現出来るようになります。

ボランティア活動を中心に、姫路市の特別養護老人施設や病院、福崎郡の病院の文化祭などに行かせて頂いています。地域の皆さん・看護師さんも喜んでくれます。特に高齢者さんの喜ばれる姿は、生きる力がもらえますね。そんな風に「メイクを通じて・楽しい変化に・皆でワイワイ」と楽しんでいます。会員募集中です。



《問い合わせ》 NPO 法人 美メイク アクトレス
代表 大地良枝

ピノキオ

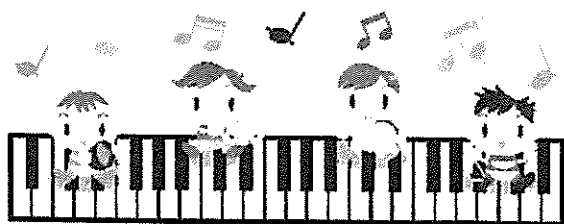
ピノキオは2007年4月に設立してから、主に姫路市内で活動しています。

就学前の障害のあるお子さんとその母親を対象としたグループです。

親子で、歌あそびや手あそび・ふれあい遊びなどを一緒に楽しんだり、お子さんの発達に合わせた課題やあそびを取り入れたりしています。

また、母親の子育ての悩みや障害に関する相談などを個々に伺う時間をもっており、少しでも母親の不安や負担を軽くできればいいなと思っています。

これからも、より良い支援ができるように取り組んでいきたいです。



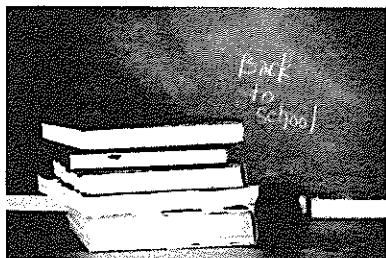
《問い合わせ》 ピノキオ
代表 西浦とよ子

募集!

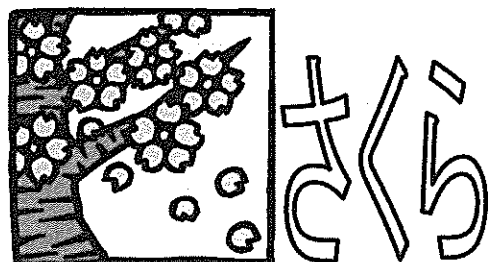
平成24年度西播磨高齢者文化大学(ゆうゆう学園)学生募集

中播磨・西播磨地域の兵庫県4年制高齢者大学として幅広い学習の場を提供します。

- ★対象 中播磨・西播磨地域在住で概ね60歳以上の方(平成24年4月1日現在)
- ★開講場所 西播磨文化会館
- ★受講期間 平成24年5月11日から4年間(年間25回(原則金曜日実施))予定
- ★内容 教養講座及び専門講座(環境創造・健康福祉・地域文化)(予定)
- ★募集定員 75名程度(定員を超えた場合は抽選)
- ★受講料 12,500円(年)(予定)(研修・行事等の費用は別途負担)
- ★受付期間 平成24年3月31日(土)まで
- ★応募方法 申込書に記入の上、郵送または持参



※ 大学院もあります
《申込・問い合わせ》
西播磨文化会館



姫路市夢前スポーツセンター周辺

姫路市夢前町神種

スポーツセンターは小高い山の上にあり周囲は山に囲まれています。
センターの周り全体に10年余りかけて植樹され今では500本余りの桜の木がみごとに咲きます。(応援隊 布田清美)

名古山霊苑

美しい仏舎利塔がある、異国情緒たっぷりの公園。苑内はソメイヨシノが約200本。満開時は、展望デッキから見事な眺望が楽しめます。

兵庫県立大学グランド

兵庫県立大学新在家キャンパス
新在家キャンパス内、グランドにきれいに咲きます。
(応援隊 今宿育代)

神河町 桜華園

神河町東柏尾にある大嶽山の山麓に世界の桜240品種3000本の桜を植栽。多品種にわたり、それぞれの開花時期が異なるため3月中旬~5月上旬まで長い間楽しめる

(応援隊 黒田民子)

ほかにも

☆夢前川に沿って…広畑から青山までのサイクリングロードに沿って桜並木。

河川敷が広く公園もありお花見に最適です。

☆塩田温泉付近の川沿いや夢前町宮置付近の川沿い

☆姫路市役所東の三左衛門堀周辺

…など 今年はいつもと違うお花見スポット
を探してみるのはいかがでしょうか?

大募集

平成24年度 生活創造応援隊募集

中播磨が好きな人集まれ!
グループ活動などの情報をみんなで発信しませんか?

消費生活、環境、健康福祉、子育て・青少年、男女共同参画、生涯学習、芸術・文化などの様々な分野で、がんばっているグループや人、あるいはこれから取り組もうとしている人たちの生活創造・地域づくり活動を支援するため、平成24年度の応援隊員を募集します。

応援隊員の方々には、具体的には、グループ活動等の情報誌の作成・発行や、グループが活動発表・交流するイベントなどにボランティアとして携わっていただきます。

生活創造・地域づくりに関する情報の収集や提供を通じて、中播磨をさらにいきいきとした地域にしていきたいと思いますか。

1 活動内容

生活創造活動コーディネーター等センターの職員と連携し、次の活動を行います。

- (1) 生活創造活動に関する情報の収集、整理
- (2) 生活創造情報紙「生活創造しんぶん」の発行、配布
- (3) その他生活創造活動支援事業への協力

2 募集人数 20名

3 委嘱期間 委嘱日(平成24年4月)から、平成25年3月31日まで

4 応募資格 次の条件のいずれにもあてはまる人

- ・ 中播磨地域(姫路市・神崎郡)在住の一般成人(性別・年齢は問いません)
- ・ 健康で、地域活動に理解と熱意がある方
- ・ 月1回以上、センターに集まることが可能な方

5 応募方法 裏面の「応募用紙」に記入のうえ、郵便・FAX等により提出してください。

6 募集期間 平成24年3月16日まで

7 問い合わせ先・申し込み先

兵庫県中播磨消費生活創造センター

(担当 福田、安積)



中播磨地域で

頑張っているグループ・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。

3月末日までに原稿を郵便・FAX・メールのいずれかの方法でご提供ください。



☆センターの消費生活相談窓口をご利用いただける時間☆

相談受付時間 : 平日 9:00~12:00 13:00~16:30

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

〒670-0947 姫路市北条1-98

中播磨県民局 中播磨消費生活創造センター

ホームページ :

メールアドレス :

生活創造活動コーディネーター (安積)

