

生活創造しんぶん第9号

平成16年1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

西播磨生活創造大会に於いて

21世紀に入り、社会は成長期から成熟期へと大きく変化し、人々の意識や価値観はモノから心の豊かさにシフトされはじめ、多様な選択や個性の尊重など新しい価値観が育ちつつあります。これまでとは少し違った視点でくらしを見直すときにあるようです。

そこで最も身近な「食」の課題を通して、新しいライフスタイルをみんなで考え、創造し、実践するために講演会が開催され、伝承料理研究家の奥村彪生先生による「食の文化と健康」のお話を聞き、和食・日本料理のすばらしさを再認識しました。

和食では5色のグループ【白（エネルギー源）=米・雑穀・芋類、赤（タンパク源）=大豆製品・魚介・肉・卵（白身）、黄（根菜類）=しっかり食べる、緑（葉果類）=しっかり食べる、黒（きのこ・海藻）=しっかり食べる】で食材を組み、調理法は焼く・煮る・和える、炊く・そして生食。刺身の料理は漁場から始まると言われるくらい鮮度を大切に、薬味は解毒作用、殺菌作用として用いられ、炒め物や揚げ物は控えてあるというお話でした。

美しく健康のために賢く食べるにはじっくり調理し、ゆっくり味わって食べるスローフードが見直され、1口に30回よく噛んで食べることにより消化吸收を良くし、腹八分目の素食、細食をすすめられました。

外食は害食であり、どうしても外食をする場合には和食を中心とした食事にとするとよいそうでそれがダイエットにもなるそうです。

伝統料理を後世に伝えるには、基本の料理をベースに現在の嗜好に合う工夫と合理的な手法を取り入れて、若い人達に受け入れてもらえるようにすればよいとお聞きし、改めて日本料理を見直し、おせち料理を時間をかけて作りました。子供達に和食の良さを知らせ、おふくろの味を味わってもらおうようにさらに努力しようと思いました。

【伝統に今を加えて次世代に！簡単レシピ】

- ◇ ゴマメ 50gを電子レンジに2分かける。
その間にハチミツ・しょう油・レモン汁・ピーナッツのきざみを合わせ、和える。
- ◇ 味付け数の子をスライスし、間にリンゴをはさんでマヨネーズをかける。
- ◇ 納豆を深い容器に移し、しょうゆを少し入れ箸で約300回練った（糸引きがなくなる）あとにかつおぶしをかける。

－奥村 彪生先生の教え－

《快食、快眠、快便、快汗、快談、快笑のすすめ》は、その言葉通り実践したいものです！

（応援隊 浦上 文代）



渡り鳥よ、こんにちわ！

姫路市南部阿保橋南の河川敷に渡り鳥がやってきました。約30種類の野鳥が遠い国から飛来してきています。家族連れで観察に来てくださーい！

姫路市役所東方で市川の下流に阿保橋がかかっていますね。川の左岸（東の土手）を50㍍ほど下ると土手の斜面敷きに野鳥の観察小屋が見えます。野鳥小屋の中には望遠鏡や双眼鏡、図鑑を備えてあります。3月初旬までの毎週日曜日（雨天中止）10時～14時の間、子供達に自然とのふれあいを！と姫路市の支援を受けた西播愛鳥会のメンバーが交代で常駐し、野鳥の説明や案内をしてくれます。双眼鏡持参の方が多いです。

『愛鳥会は20年以上も観察し続けております。当初は水量も多くて野鳥は四千羽も見えましたが、今は減りました。でも多くの水鳥や小鳥を観察できます。』

と、愛鳥会の藤本 勉さん。

小屋付近の野鳥絵図看板でも鳥の名前がわかります。

観察場所の範囲をおたずねすると『阿保橋より姫路バイパスまでの約1kmと上流へ約1kmの範囲です。』

でも

野鳥は年中観察できます！

（応援隊 三木 勝）



1月18日（日）10:00から探鳥会が開催されます。筆記用具、昼食を持参し、当日、直接市川野鳥観察所へお越し下さい。

近畿自然歩道 ちょっと歩いてみませんか 氷室池～広峯神社

近畿自然歩道の主要な部分は、夢前町氷室池（姫路藩主酒井忠学が、天保13年（1842年）灌漑水源として作らせた大池で、今は池の役目はなく自然の水の流れです）から姫路市の広峯神社への道です。「昔は、地元の人が広峯神社へお参りする時登った道やで。」と聞きました。

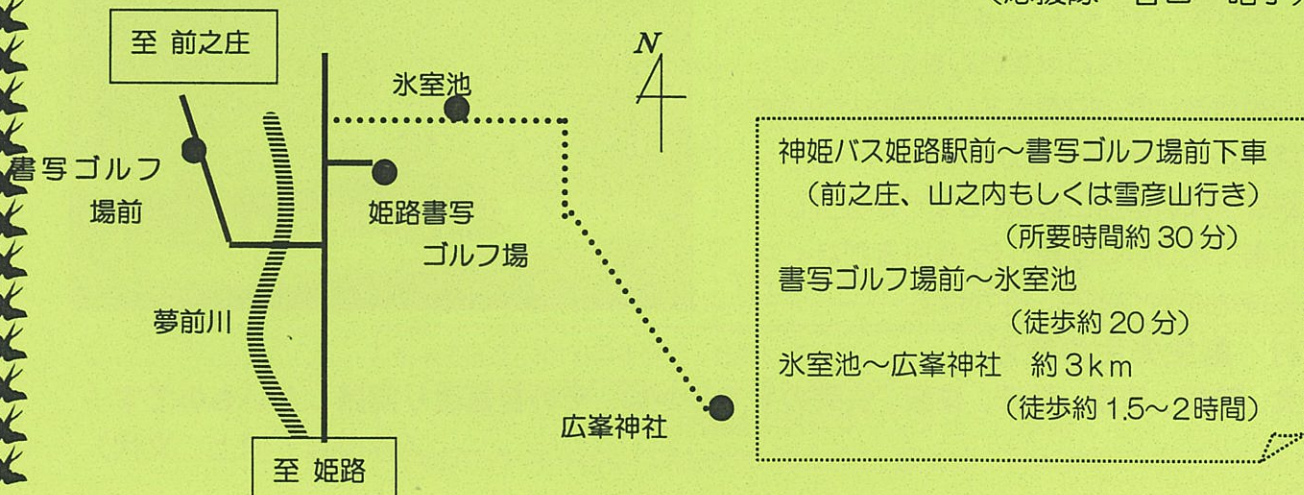
コースには道標が設置してあり、ほとんど平坦な道ですが、少しの石道、なだらかな登りもあり、水の流れる音、鳥の声、やまなしの実、赤いやぶ椿の花と自然が豊かです。

また、氷室池周辺は広々としていて、地元の方の散歩道として大変好評です。

コースの途中、夢前町にある明神山、書写山ロープウェイ山上駅、姫路市街地が望めます。

グループやご家族で自然を満喫しながらハイキングを楽しまれてはいかがでしょうか！

（応援隊 谷口 昭子）



第14回福崎町自然歩道を歩こう大会

好天に恵まれ盛大に開催！！！（福崎町・福崎町自然保護審議会主催）



福崎町では毎年11月23日（祝）に町内の自然歩道を歩き、豊かな自然や文化とふれあう歩こう大会を開催しています。

町内の住民を中心に遠くは神戸、明石からの参加者もあり約1000人にもなります。

各種団体や企業の協力、協賛を得て福崎町の恒例の行事となりました。

ファミリーコースと健脚コースがあり開催地は年によって東部地区と西部地区で交互に行われています。

平成15年は西部地区の高岡、福崎地区でした。

近畿福祉大のテクノエイド未来館前を集合場所とし、福田の固寧倉（穀物倉庫）を経て神谷の大蔵神社へ、そこで市川流域アメニティ研究会のメンバーによる心づくしの甘酒が振る舞われました。しょうがの香りが美味しさを増し、さらなる一步を踏み出す力となります。

「沙羅の寺」として有名になった応聖寺、次に真言宗の名刹、新西国三十番札所の金剛城寺、そしてゴールの近畿福祉大のキャンパスへ、そこにはランナーの疲れを癒してもらおうと再度、市川流域アメニティ研究会のメンバーの方々がぜんざいの準備をして待って下さっています。

またコースの要所要所には福崎町交通安全対策委員、役場職員が参加者の誘導をし、通行の安全を見守りながら大会の運営を応援しています。

このようにたくさんの協力者に支えられ元気な顔、満足の顔、ちょっと疲れた顔がゴールへ到着、集合する様子は何ともすがすがしい光景です。



参加者のみなさんは「元気で生きているから汗して歩けた」を実感できた事でしょう。
どうか毎年参加出来ますように！！！！みんなみんな良い思い出となります！！

（応援隊 小國 冷子）

市川町くらしのクリエイター活動

最近ニュースで話題になっているオレオレ詐欺について市川町にも被害が発生しました。そこで町内各地区に被害の有無を訊ねたところ何とびっくり！**催眠商法（SF商法）**の被害が多数発生しておりました。

手口は5～6人の男性が各戸に偽の80円ショップの開店準備商品チラシを持って行き、強引に人集めをし、会場に連れて行かれた人達に色々な日用雑貨の安物を無料で手渡し、参加者に80円ショップで扱う商品の選択をしてもらう様に次々と手を上げさせ、最後に20万円近い高額な医療器を売りつけるという方法でした。早速、くらしのクリエイターは

- ① 売りつけられて困っている方が多いという報告を役場に連絡しました。
- ② 担当課長と担当者にSF商法・詐欺の事・クーリング・オフの情報を防犯放送で流してもらいました。
- ③ 次に郵便局へは送金に来た人にクーリング・オフの手続きを土・日でもしてくださる様にお願いしました。
- ④ くらしのクリエイターが町内を見回り、要所要所の方に防止をお願いしました。
- ⑤ 今後の方針を消費者・クリエイター・老人会と話し合いました。
- ⑥ 県立姫路生活科学センターに指導を受け、高齢者対象に地域創造市民塾で山田弁護士による講演会を開催しました。



高額な商品売りつけられて困っているながら家族に話すことが出来ずに悩んでいた人、諦めていた多くの人達が、町内の見事な連携プレーで契約発生から一週間以内にクーリング・オフでき、被害を防止しました。みなさんからは泣き寝入りしないで済んだ！と喜ばれました。今回の教訓として、情報交換を迅速にすること、組織力を活かすこと等がいかに大事であるかを実感しました。

(市川町消費者の会 佐谷 ふみ)

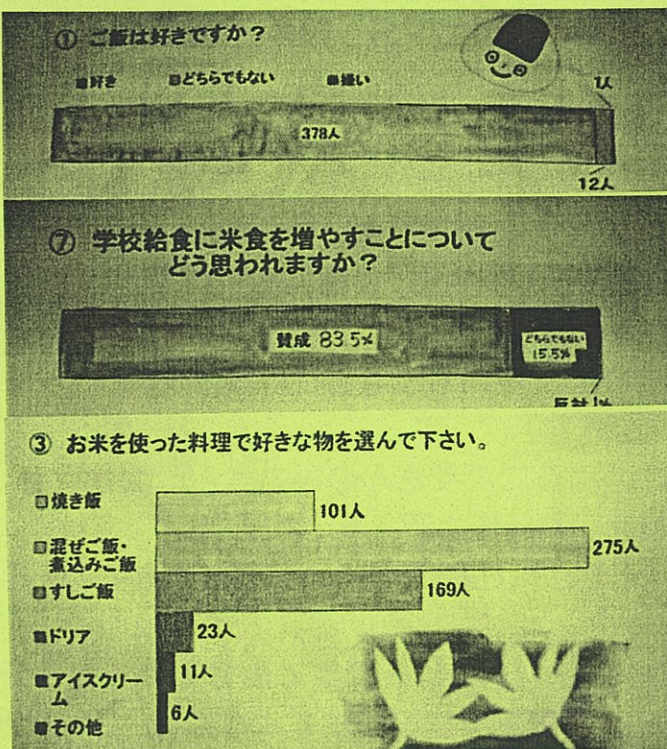
～ごはん食べていますか？～

市川町消費者の会は昨年、**お米のアンケート調査**を400名の方に行いました。やっぱり日本人はみんなごはんが大好きという結果ができました。しかし家族の人数と米の消費量を比較すると1ヶ月1人が食べている米の量は約3kgで1日に換算すると100gです。1合に満たない量です。過去のデータでは昭和36年をピークに年々減っているそうです。我が家でもそうですがパン・うどん・スパゲッティ・お好み焼・etc子ども達も喜ぶし、主婦の手は抜けますし・・・

昔は**一合雑炊、二合おかゆ、三合めし、四合ポタモチ、五合おこわ**と言われて、三合食べないと力仕事が出来ないということだったそうです。日本では米の消費量が減っていますが、世界では米の消費が伸びているという事です。調理が簡単、健康に良い、太らない、どんな料理にも合う等、いろんなメリットがあります。

皆さん今一度お米のよさを見直してみましょう。

－アンケートの結果をもとにパネルを作成－



(市川消費者の会 後藤 満里子)

神崎町くらしのクリエイター活動

くらしのクリエイターに委嘱され二年目を迎えて、今私たちにできることは何なのか？必要とされる活動は何なのかを、神崎町くらしのクリエイター4名と神崎町役場住民生活課の担当者5名で検討を重ねてきました。

神崎町では、広報誌やケーブルテレビの文字放送を利用して、様々な悪質商法に対する注意情報の呼びかけがなされていましたが、今ひとつインパクトも弱く、はたして住民の皆様がどこまで悪質な商法を理解されているのかが疑問でもありました。

昼間は家族が出かけ、高齢者がお宅を守る事が多いのが昨今の状況です。

そこで高齢者を狙った悪質な訪問販売をテーマにして、日常おこりうる様々なケースで分かりやすく手作りの脚本を作り、くらしのクリエイターが演じた作品を、神崎町内のケーブルテレビ放送で放映してもらうことにしました。



手作りの脚本の内容は、悪質な業者が事前に電話をしてきて、独りで留守番をしている高齢者確かめて訪問し、高額な掛け軸を売りつける設定にしました。

悪質な業者の言葉巧みな売り込みに負けて高い商品を契約し、契約書に署名捺印をしてしまいましたが、家族に諭されて商品の返品を決め、クーリング・オフの書面を作成し、解約の手続きを完了させるというドラマです。



脚本を作るのに参考にした

【被害にあわないための5ヶ条】は！

- ① 知らないものは「いりません」とはっきり断わることが肝心
- ② その場ですぐ契約せず、よく確かめて、家族、友人など信頼できる人に相談を
- ③ 個人情報（住所・氏名・電話番号・銀行口座等）を容易に提供しないように
- ④ 納得できない請求の支払いは慎重に
- ⑤ おかしいと思ったら、お近くの相談窓口へ

NGをだしながらの約3時間の撮影でしたが、約10分間のドラマに編集していただき、町内のケーブルテレビを通して、町民の皆さんに悪質な販売商法の実態とクーリング・オフによる解決方法を広く理解してもらえたと思います。

（応援隊 井上 ひとみ）

「省エネ」で地球にやさしく、家計にもお得！

エコチェックカレンダーでエコライフを始めましょう！

私たちは石炭、石油など化石燃料を燃やすことにより、そのエネルギーを得て現代の快適な生活を維持しております。一方、そのために二酸化炭素（CO₂）が大量に排出され地球温暖化を引き起こしており、私たち人類の生存を脅かす緊急の問題となっています。

しかも、私たちの家庭からの二酸化炭素排出量は増加しつづけており、兵庫県の2000年度の家庭からの排出量は1990年度に比べて10.5%も増加しています。

しかし、私たちが毎日の生活の中でエネルギーの使用量を減らしたり、モノを大切にするチョットした気配りで二酸化炭素を減らすことができるのです。

そのためには、まず自分の家庭からの二酸化炭素排出量の把握とエコライフの自己点検が有効な手段と考えられます。

そこで兵庫県地球温暖化防止活動推進センターでは、これまで作成していたカレンダー型環境家計簿を全面改訂した「エコチェックカレンダー2004」を作成、ご希望の方に配布し活用してもらうこととしています。

主な改訂内容としては、2ヶ月毎カレンダーを1ヶ月毎カレンダーとし、その月に挑戦する省エネ行動を「チャレンジエコライフ」として家計にもお得な情報を紹介、また、以前の電気、ガス等の使用量のみの報告を見直し、「エコライフ診断」を新たに設けて手軽にエコチェックできるよう工夫されています。

これを3ヶ月に一度、同センターに提出、1ヶ年継続して取り組みをした方には、**省エネグッズのプレゼント**もあるようです。

（応援隊 溝口章宏）



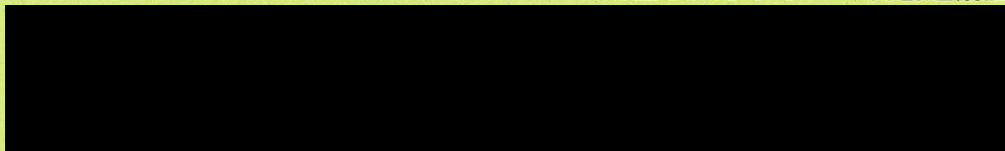
皆さんも是非、エコライフにチャレンジしてみませんか！

※ **エコチェックカレンダー**の送付をご希望の方は、送料180円（1部の場合）切手を同封の上、住所・氏名・電話番号を記入の上、郵送にて下記までお申し込みください。

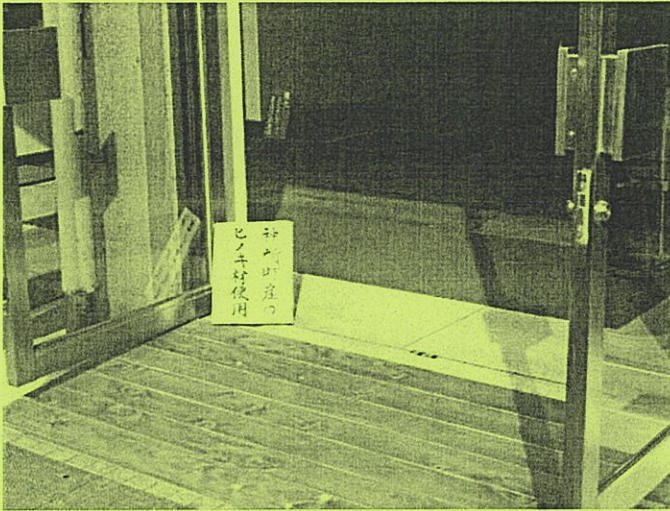
（2部以上をご希望の方は、下記へお問い合わせください。）

お問い合わせ・お申し込みは・・・

兵庫県地球温暖化防止活動推進センター （財団法人ひょうご環境創造協会）



センター入り口にスロープが設置されました！



センター入り口の段差が解消されました！

かんざきピ/キオ館(神崎町)によって製作されたこのスロープは、間伐材を利用したもので、とてもなだらかなスロープに仕上がっています。

「森や木、そして自然のすばらしさをも知ってもらうのが、かんざきピ/キオ館です。」と堀内館長さんも自負されるように、出来上がったスロープは、神崎町産のヒノキの節目がいい味わいをかもしだしています。

どうか木のあたたかさを感じてみてくださいネ！

～日々の食生活を見直しましょう！～

新しい一年が始まりました。

今回はわたし達が毎日口にしている食べ物について考えてみましょう。

わたし達が食べているものは、どこでとれたものなのでしょうか。

たとえば、おせち料理の定番となっている数の子や海老のうま煮、栗きんとん、焼き鯛などの中でも外国から輸入された食材が多く使われています。

その国で消費される食料がどのくらい国内で生産されているかを示す指標を食料自給率といますが、**日本の食料自給率(2000年カロリーベース)はおよそ40%です。アメリカは125%、ドイツは96%ですから、いかに日本が外国に多く依存しているかがわかります。**日本人の食欲を満たすために世界中にマーケットがあるといっても言い過ぎではないでしょう。しかしながら、食べ物を外国に頼り切っていると、万が一世界的な不作などで輸入食料が大幅に減少した場合、わたし達が必要な食料の供給が確保できなくなるおそれもあります。いざというときにあわてないためにも、できるだけ自分たちの食べ物は自分たちの国でつくっていくことが大切ではないでしょうか。

食料自給率を高めていくためには、生産者と消費者が力をあわせて取り組むことが必要です。日々の食生活をもう一度見直し、地元でとれる食材を活かして健康で豊かな生活を送りましょう。

(生活科学専門員 小山 かず子)

平成15年度 西播磨省資源運動推進大会

「どう取り組む環境問題・消費者問題」

地球温暖化などますます深刻化する環境問題。一方では次々と発生する悪質商法による消費者被害。私たちを取り巻く生活課題は山積です。そこで、これらの課題を消費者としてどのように捉え、解決に向けてどのように取り組むべきかをみんなで考えるためにこの大会を開催します。自由にご参加ください。

日 時 平成16年2月6日（金）13:30～15:30

場 所 大阪ガス（株） ふれあいプラザ Uホール
姫路市神屋町4丁目8

講 演 「環境とエネルギー問題の現状」

研究発表 「悪質商法の被害防止に向けて」（アンケート調査結果から）

展 示 省資源・省エネルギーポスター（小・中学生コンクール入賞作品）

主 催 西播磨消費者団体連絡協議会

県立姫路生活科学センター

県立西播磨生活科学センター

後 援 大阪ガス（株） 兵庫事業本部

親心狙う悪質商法

【事 例】2日前、息子の嫁を世話すると訪問。そのためにはネックレスの購入が条件と言われ、現金で支払い、個人名の領収書を受け取った。しかし、近所でも同様の勧誘をしたり紹介相手が同じ女性であったりするなど不審なので解約したい。（60代男性）

【処理結果】

相談者に訪問時の状況を詳しく聞くと、息子の嫁を世話してあげるというので、仲人かと思って話を聞いているうち、紹介する条件として、パールのネックレスの購入を勧められ、紹介してもらえるならと思い、代金38万円は現金で支払った。その後近所でその人が同様の方法で勧誘をしていたと聞き、宝石の販売が目的ではなかったのかと不審に思った。個人の住所、氏名、電話番号の記載された領収書は貰ったがネックレスの種類も記載されておらず、売買契約書はないとのことでした。

この事例と同様の相談が相次いでセンターに寄せられました。いずれも同じ人物で、結婚相手を紹介しようと言葉巧みに家に上がり込み、宝石を販売しています。

いかにも個人間の取引のようにみえますが、①繰り返し同様の手口で勧誘している事実があること、②アタッシュケース等で多くのアクセサリを持参していることなどから、事業者と判断でき、この場合は**特定商取引法**が適用されます。契約書が未受領であり、しかもクーリング・オフ期間内でもあることから、書面により契約解除通知を出すようアドバイスしました。その結果、相談者は商品を返し、支払った代金は返金されました。やりとりの中で、仲人はボランティアで、宝石販売が主体と認めています。

近年未婚率が増加し、「パラサイト・シングル」が話題になっているなかで、こどもの幸せを願う親心を狙った悪質な商法といっているでしょう。

あきらめずにご相談下さい！

県立姫路生活科学センター

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ