

生活創造しんぶん Wa'Wa'Wa'

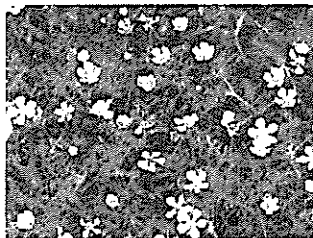
編集・発行

県立姫路生活科学センター内 生活創造応援隊

大河内町へいざ出発

梅雨入り前のさわやかな日、私たちは大河内町へ出かけました。

応援隊の編集会議の中で、『大河内町のホテル・モンテローザの敷地内にバイカモ(梅花藻)が群生しています。バイカモとはキンボウゲ科の水中藻です。梅の花に似た直径1~2cmの5弁の花を水面上に伸ばして咲かせます。



水温18度以下のきれいな川や水路でしか繁殖しないため、分布は限られているそうです。最近では水温の上昇、水質の汚染、外来種の侵入などにより著しく減少しています。大河内町の梅花



藻は、モンテローザ敷地隣の方の裏庭の池から湧き出す清らかな水から群生しています。私たちはいつでもこんなすばらしい所を見る事が出来て幸せです。どうか皆さん見学にお越しください。(大河内町 田中 和美さん)』の言葉を受け、日程調整をお願いして、いざ出発！まずは、大河内町上岩にある「水車公園こっとな亭」の加工実習室でそば打ちを体験しました。

そば粉のいい香りのただようなか、混ぜ具合を手触りで確かめながら、交互にこねて、揉み込み、いいかたさになったのを指導の方に見極めてもらい、最後は丁寧にうす〜くのばしてたたみ

ます。専用の裁断機にのせて、リズム良く切ると細く仕上がりますが、わいわい交代で切るので、少々まばらで太いのもちらほら……。こっとな亭スタッフの指導のおかげで、打ち立て、ゆがきたての、美味しいそばを皆さんと共に久しぶりに味わえました。その後、関西電力PR館エル・ビレッジへ。シャトルバスで、上下2つの(太田、長谷)



ダムの水を使い、効率よく発電する揚水式の地下発電所を見学しました。大河内発電所の出力は、あの黒四ダムよりずっと大きいと伺い、まさしく環境に優しい水力発電所が、こんな近くにあるとは驚きです。

PR館には寄せ植え体験もできる花いっぱいガーデンハウスもあり、暑い夏の一日に、家族で出かけるにはとてもいい所だと思いました。

小旅行にいかがですか。また、こうしてそれぞれの町や村を訪ねることは、住んでいる方とは違った物の見方や、新しい発見があり、これからは皆なで楽しみながらおもしろい発信をしていきたいと思いました。

(応援隊一同)



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)

「ヒートアイランド対策県民フォーラム」

近年、「地球温暖化の影響」と*1「ヒートアイランド」による都心部の「熱帯夜」（夜間最低気温が25℃以上）が増加しており、例えば、姫路でも年代別の熱帯夜日数が1989年以前の6.2日から90年以降は14日と7.8日も増加しています。



去る5月31日、県中央労働センターで「ヒートアイランド対策県民フォーラム」が開催されました。

人と自然の博物館の宮崎研究員から「自然の温度計」であるサクラの開花日調査や小学校にある「百葉箱」（気象庁ではもう使われていないが本格的気象装置を使わないのはもったいない）での温度測定の結果のほか、阪神タイガースの左打者に不利な「浜風」が海陸風であることや酒の発酵熱を冷やすため灘の酒蔵の窓が卓越風向（「六甲おろし」）に

向くよう造られていることなど「環境を知ることがエコ生活の基礎」であるとの説明がありました。

次に日本水フォーラムの鈴木氏から*2「打ち水大作戦」について、江戸時代の庶民の知恵である「打ち水」がヒートアイランド現象に如何に効果があるのか？みんなで決められた時間にいっせいに撒水をして具体的な気温の変化でその効果を検証しようとする「社会実験」の提案がありました。勿論「水道水はご法度」であり、雨水や風呂の残り湯を再利用することで「もったいない運動」とも連携できるとの話がありました。



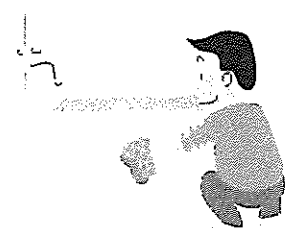
私たちも適正な冷房（28℃）と夏のエコスタイル（軽装）や「打ち水」で、これからの暑い夏をみんなで涼しく過ごしましょう。
（応援隊 溝口章宏）

*1ヒートアイランド現象とは、都市化による建物やアスファルト舗装などの増加（地表面の人工化）や空調や自動車の走行や工場の排熱（人工排熱）の増加により、都市部の気温が郊外と比べ島状に高くなる現象
*2「東京23区の総面積の半分に当たる280km²に対して1m²あたり1リットルの水を撒けば気温が2℃下がる」土木研究所（つくば市）予測

重曹 NaHCO₃を味方に！

地球温暖化ではいつも悪者のCO₂（二酸化炭素）だが、日常生活で多く使われている。昔から食事の後胸やけがするといえば、「胃活」なるものがある。家庭の常備薬として重宝していた。また、茹でもので、柔らかくするのに添加したり、山菜などのあく抜きに「タンサン」とは重曹のこと。

私は建築の道45年も携わっており、そして防火管理者でもある。消火器の中身も、「重曹」。粉末「重曹」が熱で気化し「炭酸ガス」に変化する。酸素を断つと言う原理に基づいた方法である。



関連の本を読みアイデアが浮かぶ！

腕時計のベルトであるが冬は皮で夏は金属が私のスタイルであった。この夏は『タンサン』のお世話

話になって皮ベルトを使おうと思っている。今朝ベルトの裏側に「タンサン」を振りかけ、午後、腕から時計

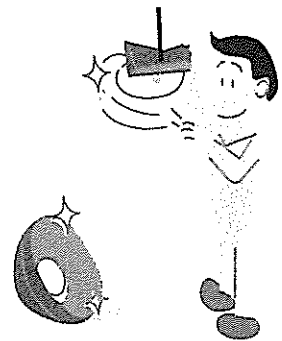
を外す。そして匂いを嗅ぐ！ 匂いが消えている！

重曹で風呂場・台所周り・電化製品等々が綺麗に掃除出来るとあった。疑いのまなこではあったが、和紙を湿らし重曹パウダーを少々ふりかけて、我が家のコンセントと各部屋のスイッチプレートを磨いてみた。アラ不思議！ みごとにピカッ！

「柱の傷はおとしの・・・」の「背比べ」歌にもあるが、我が家の柱にも孫たちの背比べの目印がある。ポールペンのようだ。試してみる！ 消え始めた！

夏休みにはあれこれ孫と一緒に試してみよう！

身近なことから化学的に考えるきっかけづくりを孫たちに教えよう。楽しみだ！



（応援隊 三木 勝）



難病のため、引きこもり、すべてを諦めた時もあった人が

今！すべてを取り戻し、幸せの笑顔でフルートを奏しています！！

福岡ライオンズクラブCN41周年記念コンサート (2005・4・29)

舞台の右よりに季節の山野草が味わい深い瓶に活けてある。マイクスタンドが2本、譜面台が2台、かわいいミニテーブルがひとつ置いてある舞台。シンプルでありながらこれからに期待感が持てる、そんな感がある。

「夢をあきらめないで、生きるってことは 大切なんです！」と題してのライブコンサートの始まりです。

定刻になり、2001年4月に放映された「アンビリーバー」のビデオが写された。それは若く美しい女性のクローン病との戦いの記録であった。

会場は緊張の静けさを感じさせる。やがて、長身で細身ではあるが病後とは感じられない、きりりとしていて、やわらかな雰囲気の「奥田良子さん」が現れた。



フルートの演奏が始まる。ご主人もバックで演奏される。曲のあい間のトーク！力みなく、気負いなく、ごくごく自然体である。自身が経験した真実を自分の言葉で話される。会場も「もっと貴女のお話、聞きたいわ」の雰囲気になってきた。

『21歳の出来事！フルートでの留学が決まり、その準備の最中にクローン病を発病、当然の事ながらドクターストップがかかり断念する。5年間食事が取れない、最長で3ヶ月、水が飲めなかった。この病の治療法は完全絶食なのだとか。引きこもりの生活、悪い事は重なり、父の病気で母はその看病、家族を頼れない状態での入院、手術、しかしこの経験のおかげで「自分で決めたことは絶対にやり通す」という意識が芽生えた。24時間の点滴中にも練習し、ステージに立ち生死をさ迷った事も…

社会復帰は叶ったが「音楽」とは縁のない仕事を選んだ。未練があるからこそ避けていた。音楽を聴

けない。楽しめない。そんな時、友人がライブに誘ってくれた。行く時はイヤイヤ行ったのに憑き物が落ちたように「わくわくして音楽が自然に楽しめた」のである。現在の主人のバンドの演奏。病気で7年ものブランクの後、ステージに立った。怖くて不安な気持ちを「音楽を楽しませてくれた人（現在の主人）」に話した。そして二人は結婚。

発病以来、多くの人との出会いがあり、ひとつの出会いが次の出会いを呼び、支えられて生きて

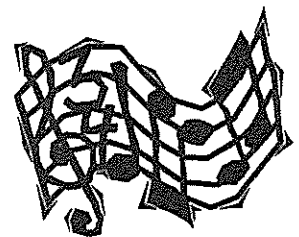


きた。テレビ、雑誌に取り上げられたおかげで、二人の活動は県内だけでなく全国に広がりつつある。

今は小康状態、自然治癒力を信じ、出来るだけ薬は飲まないで平日は普通に会社勤務をし、クローン病認知活動と心して二人で「エスペランサ」のユニット名で演奏旅行も行っています。「クローン病の会」に出席したり、忙しくも充実の日々である。

「悪い事は起こってから考える」(心配ばかりしない)こんな風に思えるようになったのも病気をしたおかげ。「病気だからと甘えていけない」将来を不安に思い悩んでも「生きていかななくてはならないのが現実」だと学べたことは多い』と語られた。

静かに穏やかにフルートとオカリナの調べは会場に沁みていく。演奏は一緒、トークの時も言葉には出さなくても「どんな時もいつも支えるよ」笑顔で寄り添うご主人の存在は大きい。



「夢をあきらめないで、生きるってことは大切なんです！」の言葉を会場はしっかりと受け止めた。どうぞ、御身体に気をつけられて、この思いを伝え続けていっていただきたいと願います。

この企画に感謝！ようこそ福岡へおいで頂いた。ありがとうございました。

(応援隊 小國 冷子)

スローソサエティ協会

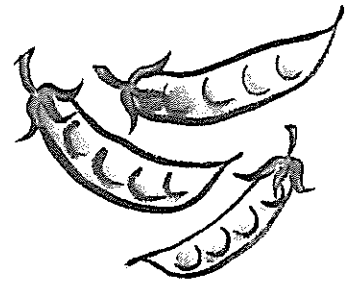
地元食材等を使った料理や省エネライフの工夫などローライフ講座、菜の花プロジェクト、各種イベントでの地産地消、ゴミ分別・リサイクルの推進、農業・伝統的なくらしの知恵にふれるスローツアーの実施 スローライフ、スローワーク、スローフードなどスローソサエティ啓発イベント、情報発信、交流会などの活動を行っています。

6月から来年1月までの5回シリーズの『大豆からみえるスローライフ』講座では、大豆を育てて収穫し、手作り豆腐と手前みそに挑戦します！

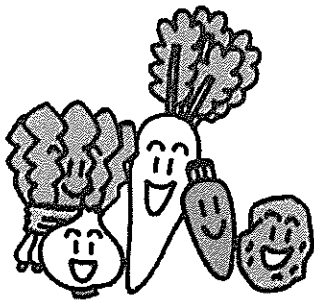
参加者募集中です。

代表者 米谷 啓和

お問合せ先 藤 浦 剛



地産地消の野菜を活かす会



平成16年度のグループ交流会に参加し、「播磨ふるさと伝承料理」を学習。従来より地元で取れた食材を活かす料理に関心があり、これをきっかけに継続した学習会を企画。会員の中には兼業農家や積極的に家庭菜園をされている方もあり、豊かに実った旬の野菜を持ち寄り、美味しく食べる工夫を学びたいと思っています。中播磨地域の生活研究グループを講師にお招きして、旬のお野菜の調理を楽しみに頑張っています。

代表者 大江 督子・小國 冷子

蛸の里の会

かけがえのない地球を、かけがえのないふるさとを、いつまでも美しく守り続けて、蛸を追っかけた遠い昔の思い出を、現代そして将来の子ども達にも伝えたく「一人の百歩より百人の一步を大切に！」をモットーにこの活動の輪を広げていきます。

代表者 藤原 貞子



もったいない倶楽部

資源を大切に使う！

使わずに置いていた物、捨てようと思っていた物、捨てずにもう一度再利用出来ないか？とみんなで考え、知恵を出し合って、新しい物に生まれ変わる楽しみを皆で味わいながら循環型社会を築く事を目標とし、活動の輪を広げていけたらいいなあと思っています。



毎月第2第4火曜日の午前9時～午後4時頃まで神崎郡神崎町福本にある中播北部クリーンセンターの再生棟のひと部屋に倶楽部員が集まって再利用に知恵を結集させ、作品作りにがんばっています。

代表者 小西 英美

* 今年度(17年度)新規登録のグループをご紹介します。

初夏のふるさと料理

姫路農業改良普及センターのご協力を得て夢前町生活研究グループの方々を講師に迎え、旬の野菜を使ったお料理を学習しました。簡単に調理ができ、美味しくいただきましたので一部をご紹介します。

《地産地消の野菜を活かす会》

トマトのステーキ(材料4人分)

トマト	4個	
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	大さじ2	
にんにく	1片	
たまねぎ	100g	
牛ひき肉	100g	
調味料	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
	淡口醤油	小さじ1
	ウスターソース	小さじ2
	赤ワイン	大さじ4
	パセリ	少々
サラダ油	適宜	

＜作り方＞

- ① トマトは、へたを切り落とし横半分に切り、布巾で水気を取る。トマトの両面に塩、こしょうをする。
- ② にんにくは薄くスライスする。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、①のトマトを入れ、両面に焼き目がつくまで炒め、皿にとる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにくを加え、香りが出るまで弱火で炒め、次に③のたまねぎを加えて透明になるまで強火で炒める。
- ⑥ ⑤に牛ひき肉をほぐしながら入れ、火が通ったら調味料を順に入れ、煮つめる。
- ⑦ ④のトマトを皿に盛り、⑥が煮詰まったらトマトの上にかけて、パセリのみじん切りを散らす。



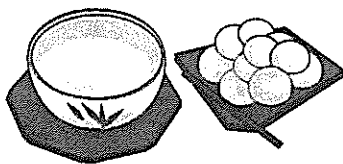
トマトは生食が一番簡単で美味しくいただけますが、油との相性が良く、カロチンの吸収を高めます。独特の酸味は肉や魚の臭みを消します。

じゃがいも餅(材料40個分)

じゃがいも	1kg	
片栗粉	200g	
塩	小さじ11/2	
{	きな粉	適宜
	砂糖	適宜
	塩	少々
片栗粉(打ち粉用)	適宜	

＜作り方＞

- ① じゃがいもは、皮をむき、水にさらしてアクを抜き、適当な大きさに切り、柔らかくゆでる。
- ② ①の鍋の湯を捨て、再び鍋を弱火にかけたまま、すりこ木で突きつぶし、片栗粉を少しずつ混ぜ、塩も加える。
- ③ すり鉢に②を移し、更に滑らかになるまでつぶして粘りを出す。
- ④ まな板に片栗粉をふって③を取り出し、直径3～4cmの棒状にし、20cmの長さに切る。
冷蔵庫で20分位冷やし生地を休ませる。
- ⑤ ④を2cm厚さの輪切りにして整形し、熱湯に入れる。
餅が浮いてきたら取り出す。
- ⑥ きな粉に砂糖、塩を混ぜて餅にからめる。



姫路城 薪 能

姫路お城まつりでは毎年薪能が上演されています。

毎年欠かさず訪れる熱心なファンも多いようです。私は昨年10数年ぶりに観に行きましたが、おもしろかった～！しかし、未だ観たことのない方もいると思いますので、私が感じた楽しみ方をお知らせします。

目の前でお能や狂言にふれるという体験だけでも楽しくおもしろいのに、観客席で交わされる、にわか評論家の解説も聞こえてきて結構参考になります。若い女性の浴衣姿の風情や、子ども連れの家族もあって、客席全体が和やかな雰囲気にあふれていました。

始まる頃は、未だ昼間の熱気が残っていたのに、かがり火がたかれた会場で2ツ目の演目を見終わる頃には暑さを忘れ、終了後、同行者と感激を口にしながら大手門へと帰路に向かう頃には、夜風の涼しさに驚かされました。

今年の演目はNHK大河ドラマに因んで、義経や弁慶の登場する能楽『安宅』も演じられるとか、あらすじを予習して観るといいかもしれませんよ。

真夏の夜の芸術鑑賞はいかがですか (応援隊 岡本 奈津子)

日 時 平成17年8月5日(金)午後6時30分始

場 所 姫路城三の丸広場

お問い合わせは XXXXXXXXXX お城まつり奉賛会か観光振興課へ

余部とうもろこしもぎ取り園

平成7年にとうもろこしの出荷をしていた生産者が『もぎ取り園』を始められたのをきっかけに、今は余部区上余部の自治会も加わり、毎年取り組んでおられます。昨年初めてもぎ取りに参加し、もぎたてのとうもろこしの甘さ、野菜の美味しさに感激し、今年は種まきにも参加して来ました。

とうもろこし作りは、倒れやすく、害虫被害も多いへんです。今年のように雨が少なく、思うように大きくならないという苦労もあるそうです。まもなく迎える収穫のイベントをご紹介します。

とうもろこしの甘さを体験しませんか！

(応援隊 小林 美波子)

今年は7月16日(土)、17日(日)(概ね9時から16時)の予定をされていますが、雨が少なくて未成熟で、一週間延期になるかもしれないとのことです。

場所は余部小学校の南の畑です。詳細につきましては下記までお問い合わせください。

JA兵庫西 旭陽支店

XXXXXXXXXX 担当津島さんまで



“夏バテ防止” 我が家の味！

玉葱ドレッシング



《材料》

玉 葱	中 2個
お 酢	150cc
み り ん	100cc
酒	100cc
濃口醤油	100cc
サラダ油	100cc
砂 糖	大さじ2
塩	小さじ1

《作り方》

玉葱はたて半分に切り、薄く千切りにする。

15分くらい置いておく。

調味料を一緒にすべてを混ぜる。半日くらいねかせて下さい。

作り方はすごく簡単です。

さっそく作ってみてはいかが！

我が家では夏野菜やお豆腐にかけて食べています。フライにも良く合います。

又、おろし大根にかけても美味しくいただけます。楽しみ方はいろいろですね！

血液サラサラになって……コレステロール値と

中性脂肪値が下がるかも…健康に良いですよ！

(応援隊 堀越 眞弓)

平成17年度 姫路生活科学センター セミナーご案内

＜ 兵庫県生活創造大学 「姫路消費生活セミナー」 ＞

健康を害する健康食品、産地の偽装表示などの食品問題、架空請求トラブルや高齢者を狙う悪質商法の横行など、消費者問題は非常に多様で深刻化してきています。こういった課題に対応し、安全で安心な暮らしを確保するためには、これからの消費者はどう行動すればよいかをこのセミナーを通して学び、考えます。

- ★ 実 施 期 間 平成17年8月～9月
- ★ 募 集 人 員 50名(先着順・定員になり次第締切ります。)
- ★ 受 講 料 3,400円(他に、実習等による実費は受講生負担)
- ★ 対 象 ①消費生活に関心のある方 ②市町・活動団体などから推薦された方
- ★ 申 込 方 法 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、7月20日(水)までに、ハガキでお申し込み下さい。電話、FAX でも受け付けます。

～カリキュラム～

	学習テーマ	学習のねらい	講師・助言者
8/4 (木) 午前 午後	開 講 式 オリエンテーション	講座のねらいと学習の進め方を把握し、 受講者間のコミュニケーションを図る	姫路生活科学センター所長 姫路生活科学センター職員
	講 義 「食の安全・安心」	国際化や技術革新で大きく変化してきた 食生活の現状と課題を学び、これからの 健全な食生活のありかたを考える	武庫川女子大学生生活環境学部 助教授 松浦 寿喜
	グループ討議		姫路生活科学センター職員
8/23 (火) 午前 午後	講 義 「食品表示の現状、確かな 目を育てる食品表示」	食品表示の現状を学び、 消費者の商品選びの確かな目を育てる	農林水産消費技術センター 職員
	実 習 「食品をテストしよう」	食品の簡易テストの実習を通して、 食品の課題を考える	県立生活科学研究所 職員
8/31 (水) 午前 午後	(視察研修) 生活協同組合コープこうべ 食品検査センター	食品の農業・栄養・食品添加物等、商品 のいろいろな検査を見ることで、食品・商 品の安全性について学ぶ	生活協同組合コープこうべ 食品検査センター 職員
	(視察研修) 大阪ガス 泉北製造所ガス科学館	都市ガスはどのように造られるのか見て、 エネルギーの大切さを学ぶ	泉北製造所ガス科学館 職員
9/14 (水) 午前 午後	講 義 「公的年金と個人年金」	公的年金等のしくみを学び、時代にあった 生活設計を考える	(財)生命保険文化センター 生活情報室
	講 義 「悪質商法の被害に 遭わないために」	悪質商法の法規制の現状と 消費者被害の防止策を学ぶ	弁護士 山崎 省吾
9/28 (水) 午前 午後	講 義 「生活設計のすすめ」	激動する経済社会のなかで 安心できる将来の暮らしづくりを考える	金融広報アドバイザー 水嶋 ひろみ
	閉 講 式 修了証授与		姫路生活科学センター所長

＜ 親と子のカップル教室 ＞

- ★ 実 施 日 時 平成17年8月10日(水) 13:30～15:30
- ★ 内 容 ～ペットボトルで工作に挑戦～
- ★ 対 象 者 小学生 親と子20組程度
- ★ 申 込 方 法 住所、親と子の氏名(ふりがな)、学年、電話番号を明記し、7月29日(金)までに、ハガキでお申し込み下さい。電話、FAX でも受け付けます。

各セミナーの詳細についてのお問合せ先

～ご注意ください～

エステ・モニター契約の落とし穴

若い女性に人気の脱毛・痩身エステ。

モニター契約すれば、無料でエステが受けられると誘われたら、さあ あなたはどうしますか？
甘い誘いについ乗ってしまうととんでもないトラブルにまきこまれることになりますよ。

「事例」

クーポン雑誌を見て試しに脱毛体験をした。そこで、「モニターにならないか」と誘われた。「エステ費用は無料だが、データをきちんと取る必要があるため継続することが条件。途中でやめられると困るので保証のため信販契約をしてもらうが、信販への返済分は店がモニター代として毎月入金する。」と言われ契約。最初2～3回は振り込まれたが、その後は何度も催促しないと入金されなくなった。不信感をもち、やめたいと思っていたら突然、店から「解約同意書」に署名捺印の上、信販会社へ送付すれば解約になり一切負担はなくなる」との通知があったので、指示どおり書類を信販会社へ送った。しかし、その後信販会社から「解約は認められない。受けたサービス代金は支払ってもらう。」との請求が届いた。現在、店は閉められ経営者とも連絡がつかなくなった。

「エステ契約とモニター契約がミックス」

エステティックの場合、1ヶ月以上継続して施術を受ける契約は、特定商取引法で「特定継続的役務提供」になります。またモニター契約はデータ作りに協力した報酬として店がクレジット代金を払うと誘い、保証と称してエステの信販契約をさせており、この契約の部分は特定商取引法の「業務提供誘引販売取引」に当たると考えられます。事例の場合、同法に定められた書面を相談者が受け取っていなかったため、相談者からエステ店に、書面不備を理由に契約解除通知書を、信販会社には、エステ店の閉鎖を理由に支払い停止の抗弁書を出して、交渉しています。

「モニター契約で代金無料と勧めるケースは要注意」

この業者は数年前から多数の消費者に同様のモニター契約で誘い、保証と称して組ませたクレジット契約で得た立替金等をモニター料金に流用していたようです。しかし、このような自転車操業は続くはずがありません。昨年夏以降全く入金が止まり、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。中には保証金をサラ金で借金させられた人もいますが、この場合は貸金業者に対しては何も言えず、エステ店に保証金の返還を請求するしか方法がありません。店が倒産すれば回収は不可能となるでしょう。

美しくないという若い女性の心理を巧みに操り、「モニターで無料」とうまい話で強引な契約を結ばせるこんな手口にはまず裏があると肝に命しておきましょう。

☆ センターでご相談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 13:00～16:00
	食の安全・安心のご相談	9:00～12:00 13:00～17:15
休 館 日	土曜・日曜・祝祭日・年末年始	

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。
8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 玉田