

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

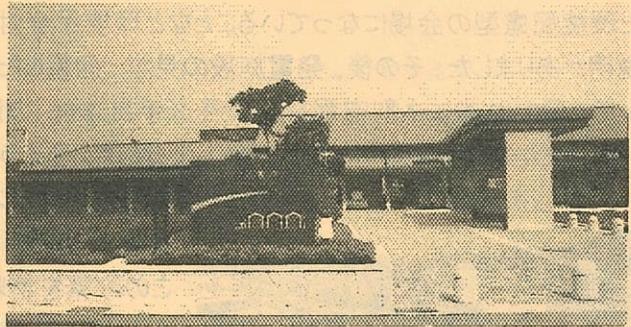
開館しました

福崎町立図書館

平成17年7月2日オープン!

静かな田園風景の中に木造の平屋建ての真新しい建物の全景がテレビに映し出されています。サンテレビの取材を受け、7月30日に放映された様子です。

門を入ると右手が駐車場、左手には石台に開いた本、2冊積んである本、次は開いて立てた本が…と、福崎町出身の石彫家水田勢二さんの作品が並びます。やがてカメラは建物の中へ、天井が高く太陽の光がいっぱい降りそそぐ明るい図書館内が紹介されました。小規模ながら地球にやさしい太陽光発電の装置もあり、玄関横には発電量が随時表示されています。



館内の一角には、名誉町民の柳田國男、吉識雅夫両氏のコーナーが設けられ、作品の収蔵を誇らしく紹介されました。また子どもたちにも見やすいように書棚が低くしつらえてあったり、授乳室や、子ども専用のトイレ、読み聞かせのためのお話の部屋 etc…と細やかな心配りが感じとれます。

ウッドテラスにはパラソルが立てられ木陰の雰囲気もあり、さわやかな風とあふれる光の中で本との出会いを楽しみたいと思わず足が速まりそうです。

この町立図書館は、平成13年に基本設計に取り掛かり、平成16年5月に着工されました。

町広報には「図書館建設準備室だより」(No.1~11)と題して、

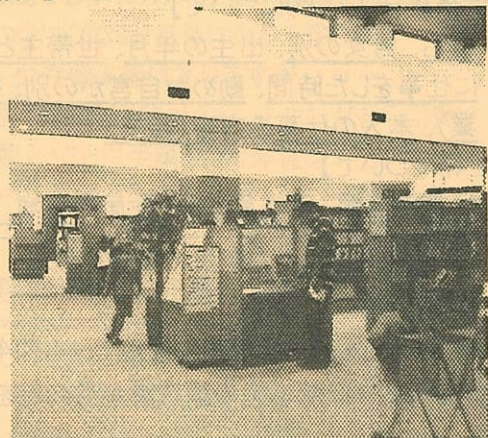
その時々には工事の進捗状況の報告、完成後の図書館利用カードの案内、図書館を支援するボランティアの募集などが掲載され、早くから町民の関心を引きました。準備室が企画開催した各種講座(布絵本の作製、破損図書の修理、紙芝居入門、リサイクル図書の案内など)には多くの人が参加し、町民のボランティア活動(参画と協働)へと繋がりました。それぞれが障害者サービスの補助、子どもへのサービスの手伝い、行事企画、広報の発行、談話室の運営、環境美化の援助、と5分科会に分かれています。

「町民の方々に図書館を気持ちよく利用していただけるようがんばりましょう」との思いで、敷地内の草引き、館内の掃除、お話し会開催、録音図書の作成、お花を飾る等々、しかし単なる図書館の人手不足を補うものでなく、住民の生涯学習活動としての社会参加ととらえ、『参画と協働』の町づくりの一環を担うべく、取り組んでいます。あるボランティアの方は「頭の体操になる、子ども達に元気をもらう、友達ができる、人の役に立てる…こんなに有意義なことはないですね」と言われていました。

榎倉館長の下、職員のみなさんは「さまざまな資料を適切に提供し、速やかに貸し出し出来る図書館」「人々が癒され、お互いへの思いやりが生まれる。一人ひとりの顔が見えるサービスをする図書館」「町民が気軽に利用でき、憩いの場となる」そんな図書館をめざし懸命に励んでおられます。

「小さくてもきらりと光る町」をめざす福崎!

町立図書館も「きらり」と光り輝きますように!
みなさんのご来館をお待ちしています

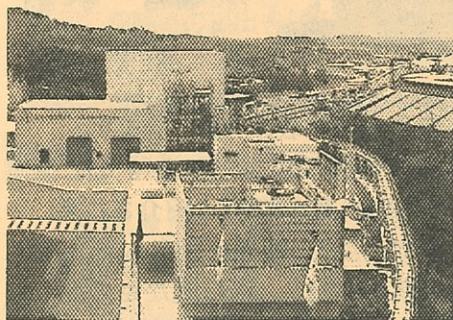
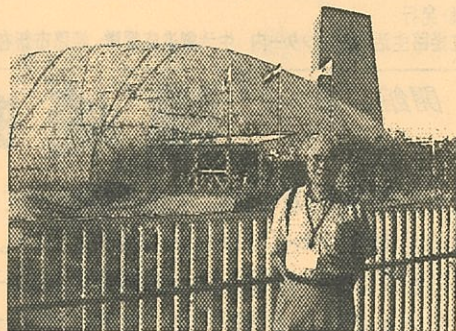


(応援隊 小国 冷子)

「愛・地球博における循環社会形成の取り組み視察ツアー」に参加して

滞在時間(昼食含み)5時間と短時間ツアーでしたが、ひょうご環境創造協会の主催「愛・地球博」舞台裏からの見学会に参加、NEDO 技術開発機構の新エネルギー発電システムを見学しました。

最初に日本国際博覧会協会のチーフプロデューサーからこれまでの博覧会のような開発型でなく、環境に与える影響を最低限にするため「環境アセスメント」を実施し、自然の地形を生かした会場造成を行い、**発生抑制・再利用・再生利用(いわゆる 3R)**を徹底した環境配慮型の会場になっていることなど環境保全対策について説明がありました。その後、発電施設の見学、発電した電力は、竹かごで覆われ省エネ型空調をした「長久手日本館」の消費電力を100%まかない「NEDO パビリオン」にも供給しているそうです。



その発電システムは、「建設時の廃木材やペットボトル」の高温ガス化と「生ごみ」のメタン発酵の二つの方式によって水素を取り出し、この水素を燃料としての3種類(リン酸型、熔融炭酸塩型、固体酸化物型)の「燃料電池」による発電とクリーンなエネルギーである太陽光による「太陽電池」による発電、さらに自動車バッテリーの3倍蓄電能力のある「NaS 電池(液体ナトリウム Na、液体硫黄 S と特殊セラミックからなる電池)」で構成された新エネルギー実証実験施設です。開催期間あと僅かとなりましたが(9月25日閉幕)、皆さんも一度見学の機会をつくられたら如何でしょう?

最後に当日説明者からの Q & A をご披露しておきます。

(応援隊 溝口章宏)

Q. 1 「食事1回分の生ごみ(生ごみ量は約60グラム)」からの作られる発電量は?

A. 1 30ワットの蛍光灯で「約50分点灯」できる。

Q. 2 「ペットボトル1本(500ml ペットボトルは約25グラム)」から作れる電力量は?

A. 2 30ワットの蛍光灯で「約1時間30分」ほど点灯できる。

平成17年10月1日は国勢調査の日です!

国勢調査は法律に基づいて、大正9年以来ほぼ5年ごとに行われており、平成17年国勢調査はその18回目に当たります。全国一斉に行われ、10月1日現在を調査日として、日本国内の人口、世帯、就業者からみた産業構造などの状況を地域別に明らかにする統計を得るために行われる、国の最も基本的な統計調査です。

平成17年国勢調査は簡易な方法により行う国勢調査に当たり、次の項目があります。

【世帯員一人ひとりについて】

氏名、男女の別、出生の年月、世帯主との続柄、配偶の関係、国籍、1週間に仕事をしたか、1週間に仕事をした時間、勤めか自営かの別、従業地又は通学地、勤め先などの名称及び事業の内容(産業)、本人の仕事の内容(職業) 計12項目

【世帯について】

世帯の種類、世帯員の数、住居の種類、住宅の建て方、住宅の床面積(延べ面積) 計5項目

調査結果は私たち国民の年金や税金、福祉など暮らしに関わるさまざまな制度の見直しの基礎資料として用いられています。

姫路市でも、姫路市内に住んでいる約48万人全ての人達をもれなく調査する必要がありますので、地元で詳しい約3400人の調査員が各お宅を訪問します。国勢調査にご協力を賜りますようお願いいたします。

(姫路市調査員 小林)

消費生活セミナー「食の安全・安心」を受講して

最近の食をとりまく状況は、大きく変化しており、いろいろな問題が起こっています。

そのような中で、今回は食中毒、食品添加物、健康食品について、武庫川女子大学の松浦寿喜先生のお話を聞きました。

まず<食中毒予防についての3原則>とは

1. つけない……食肉、魚貝類等に付着した微生物を手指や調理器具を介して他の食品に付けないようにする。
2. 増やさない……食品についた食中毒菌を増やさないように冷蔵庫や冷凍庫を活用する。又食品を保温する場合は、65℃以上で保温する。
3. やっつける……食中毒菌は一般に熱に弱いので食品を十分加熱する事で殺菌する事ができる。又、まな板、包丁、ふきん、食器などを熱湯、塩素系漂白剤で殺菌する。

以上のことを守る事でたいいの食中毒を予防できるそうです。

しかし、最近冬によく起こるノロウイルス(生牡蛎、二枚貝)による食中毒だけは、2次感染をおこすので注意するようにとのことです。

<食品添加物>について

近頃、生活形態の多様化、共働き家庭の増加や核家族化、食の欧米化、外食産業の繁栄などライフスタイルの変化により、加工食品や冷凍食品など、手軽に、美味しい料理が食べられるようになりました。これらの加工食品を作るためには食品添加物が不可欠なのですが、一般消費者の食品添加物に対する意識は、「有害」、「不安なもの」、「発ガン性がある」、「アレルギーになる」などと、間違って認識されているそうです。

しかし、現在使われている科学的に合成された合成添加物や、天然添加物等は、専門家の厳しい安全評価の後、厚生労働大臣が安全性や有効性を確認して指定されているので安心であり、そして、食品添加物による事故はほとんど発生していないそうです。このような状況を思うと、私たち消費者は一部の消費団体やマスコミによる情報にまどわされず、食品添加物に関する正しい知識や情正確な報を、専門家や食品メーカーにあらゆる機会をとらえ求めていきたいと思いました。

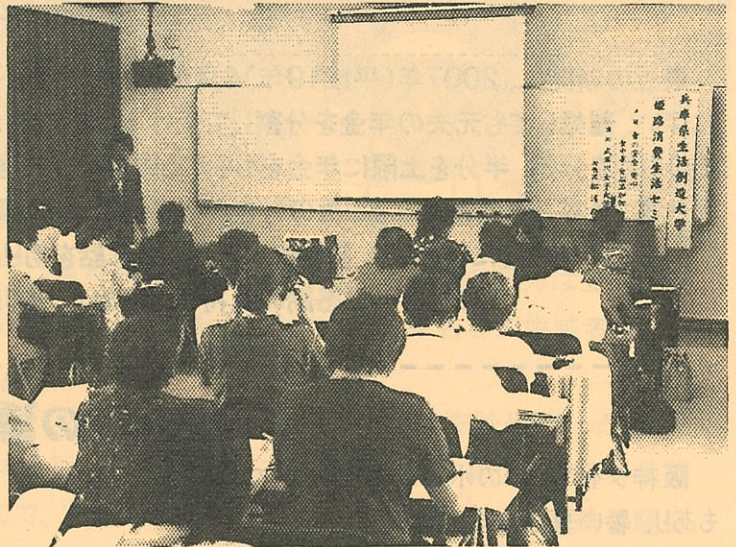
<健康食品>について

最近、健康や美容をうたった「健康食品」、「サプリメント」の活字を、新聞、テレビ、雑誌等で見ない日は無いです。それらの中にはたくさんの種類があり、効果のあるもの、ないもの、なかには、健康被害の報告もあり、死亡する事例も発生しているそうです。

健康食品をえらぶ大事なポイントは！

1. 規格基準があり、製品の品質や安全性がある程度把握できるもの。
知名度のあるメーカー、又は JHFA 認定マーク(厚生労働省所管の財団法人である日本健康・栄養食品協会が、健康食品の含有成分、安全性、製造工程、表示内容などの規格基準を設定し、これに合格したものに表示を認めたもので、有効性はともかく、品質や安全性については十分評価したもの)の有無を目安にする。
2. 効果を過度に期待せず、過剰摂取をさける。
3. 医師に相談をする。医薬品による治療を優先させ、病人の場合は健康食品は補助的に用いる。
健康食品は、普段の食生活きちんとした上でそれでも解消されない場合の選択肢の一つと考えるべきなのです。食品には病気を予防し、健康を維持する成分が含まれており、バランスのとれた普段の食生活が重要であることを再認識させられました。

(応援隊 大江 督子)



親父とは！！

「お疲れ様、お父さん 食事にしますか？汗を流しますか？」

「ううん、先に入ろうかな！」「湯加減見て下さいね、少し時間が経っていますから……」

風呂上りに 家内に子ども達の様子を聞く……

「最近〇〇〇がね、時々『おふくろ！おやじ相変わらず遅いの？』って聞くのよ。」

「ふう～ん、おれのこと、『おやじ』と言うようになったのか？そういえば、このテーブルが広がったのはいつ頃からかなあ？一緒にこのテーブルで顔をあわせることが少なくなったなあ！」

「〇〇〇ですか？〇〇〇はもう以前から私を『ねえエ～』ですよ。以前は私を呼ぶときは『ねえエお母さん』でしたけれど。」

「あまり、気にしたことはないが、子ども達に注意しなければならない事、何かあるのか？」

「ありませんよ！ご心配なく！でも 少しは二人の事も頭の何処かに置いていて下さいね！」

ひょっとしたら、娘もおれのこと、『うちのおやじはさあ～』と言う日がくるのだろうか……

「まだしばらくはこの環境で子ども達を頼むよ！」と家内に頭を下げる……

最近の新聞に、2007年(平成19年)4月から、2004年(平成16年)6月に成立した改正年金法の施行に伴い、離婚しても元夫の年金を分割して受け取れる制度がスタートするとありました。新制度は受給権そのものを分割、半分を上限に年金をもらえるので妻側の経済的不安は少なくなるでしょう。

仕事、仕事と家庭を省みず、男の付き合いを優先し、家事も子育ても妻に任せっきりの貴方……

2007年の春にいきなり、『離婚して！』と別れ話を切り出されるかも……今からでも遅くはない！

毎日 妻への感謝の気持ちを込めて、さりげない労りのひと言をどうぞ

(応援隊 遠入 宏昭)

「ツタ」の酒蔵

阪神タイガースのホームグラウンドでもあり、暑い夏に全国から集まった高校球児たちの熱戦が繰り広げられる甲子園球場が、外壁「ツタ」で覆われていることは有名。球場をベストドレッサーに仕立て上げる緑の「ツタ」。見た目の美しさ以外にもある効用を持っている。灼熱の太陽が照りつける夏の甲子園……でも外野席の壁際はなぜかひんやり涼しい！これこそがツタの効用。夏は遮光の効果が、冬には保温効果も……

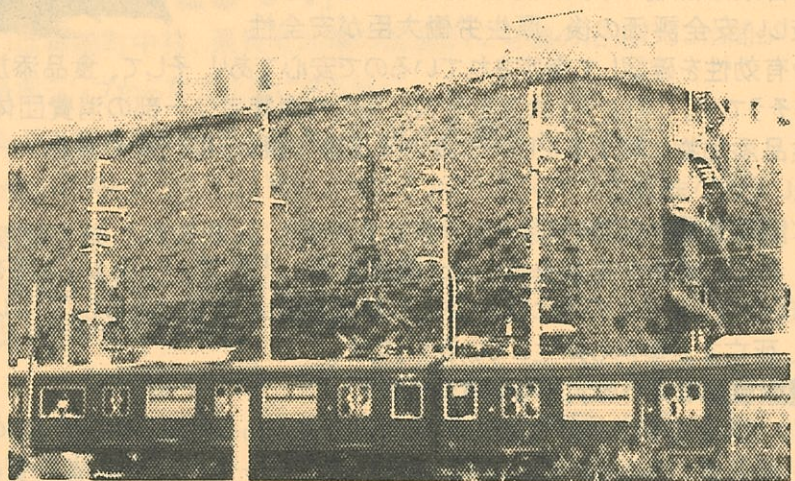
この「ツタ」を活かした4階建ての立体的酒蔵が国道312号沿い姫路の北の端にある。酒蔵としての「ツタ」は日本ひろしといえども、この姫路の酒蔵でしかお目にかかれないのではなからうか？！

蔵の条件とは、外気温に左右されることを嫌うため、外壁は『泡コンクリート』で出来ているALC版である。建物の腰、犬走り部分に植え込みを作り「ツタ」を外壁に登らせている。蔵の内部環境に一役買っている！

「ツタ」は、春先の淡いみどり、初夏の濃いみどり、盛夏を彩るピンクの花、秋の紅葉、冬の枯葉の色はヨーロッパの古城を思わせ、四季折々に古い酒蔵を演出している。

築38年のこの酒蔵も国道の拡幅工事で1～2年先に解体されるとのこと。移転後も温暖化防止につながり、目で楽しむ景観のため、「ツタ」の壁面緑化をお願いしたいものだ。

(応援隊 三木 勝)



夢前町にある国の重要文化財

通宝山(つうほうざん)弥勒寺

本堂及び弥勒三尊仏

弥勒寺は、飾磨郡夢前町寺にあり、寺伝によると長保2年(1000年)書写山開基の性空上人が隠棲され草庵を営まれたのが始まりと言われています。又当時の院、花山法皇が性空上人の徳を慕い長保4年(1002年)に弥勒寺に御幸され、播磨の国司巨智宿弥延昌に命じ諸堂を建立させたとされております。天台宗に属し書写山円教寺の奥の院と呼ばれ円教寺と密接な関係にあります。

弥勒寺の現在の本堂は天授6年(1380年)備前、美作、播磨の三カ国守護、赤松義則が再建しました。昭和25年に国の重要文化財に指定され、特に本尊内天井においては唐様模様で、繊細華麗にして装飾の組方は立派で外に比べるものがないと推賞される重要文化財の建造物で天井の細部にわたる細工は各界の権威者から貴重な資料として注目されています。

本堂内に鎮座する弥勒仏は、高さ93,5センチで桧木の一木作り、左手に宝塔をのせ、結跏趺坐(けっかふざ)し、背ぐりがほどこされ、内部の墨書名によると長保元年の造立と記されています。この弥勒仏と両脇侍菩薩像は性空上人が仏師、安鎮に命じて刻ませたもので、左脇侍は、大妙相菩薩像で右脇侍は法音輪菩薩像となります。平成10年6月に弥勒三尊仏も国の重要文化財に指定されました。いずれの尊像も藤原前期の彫刻として学術的価値の高い尊像とされています。

現在の文化は祖先の築いた文化遺産を基盤として成立しています。これら文化財を保存し、後世に引き継いでいくことは、現代に生きる私たちの責務と言えます。

兵庫名庭百選に選ばれた非公開の庭園も、年1回ほてい祭り(11月予定)にだけ公開されます。

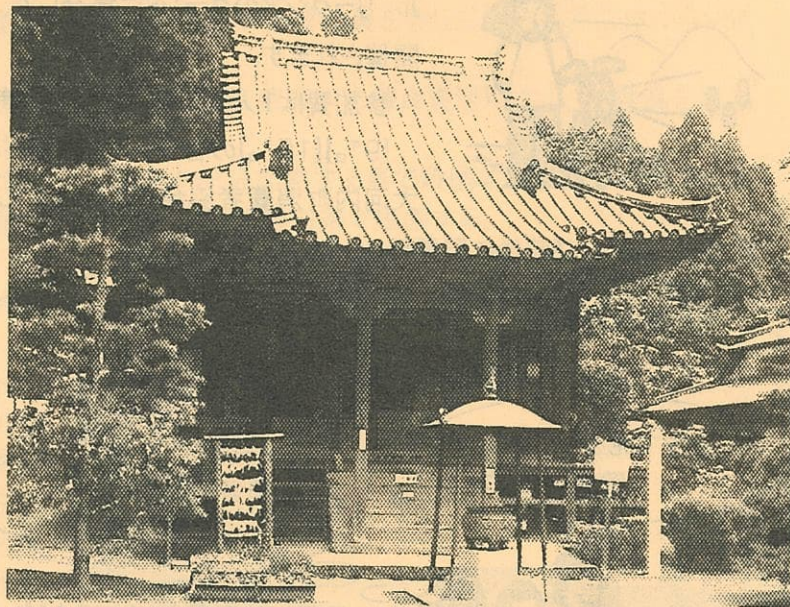
国指定の重要文化財の一般公開や、おもな年中行事については

通宝山弥勒寺()にお問合せ下さい。

* 御幸⇒天皇がお出かけになること

(応援隊 布田 清美)

* 結跏趺坐(けっかふざ)⇒両足を組み合わせ、足の甲をももの上にのせるすわり方。



夢前川を見て ゆっくり駆けよう



第18回

雪彦マラソン



第9回

夢さきワンデーマーチ

【開催日】平成17年11月13日(日)

平成17年9月30日(金)【申込×切】

お申し込み・お問合せ先

〒671-2192

兵庫県飾磨郡夢前町前之庄2160番地

夢前町中央公民館内スポーツ係

雪彦マラソン・夢さきワンデーマーチ実行委員会

お問い合わせ時間：午前9時～午後5時まで
月曜は休館日です。

あかわち高原ハイキング



9月25日(日)9:00~16:00(受付 9:00~11:00)に峰山高原ホテル リラクシアのグラウンドに集合して、大河内町を楽しんでもらおうとイベントが開催されます。

参加費は1人200円(弁当、水筒持参)で、体力により、[3*][4*][9*][15*]の各コースが設定されています。

大河内町消費者協会による、おいし〜豚汁の無料提供もあります。

当日はハイキング前後に健康チェックも行なわれます。

足の裏健康測定

創造力チェック
(右脳、左脳チェック)

指先で見る
健康チェック

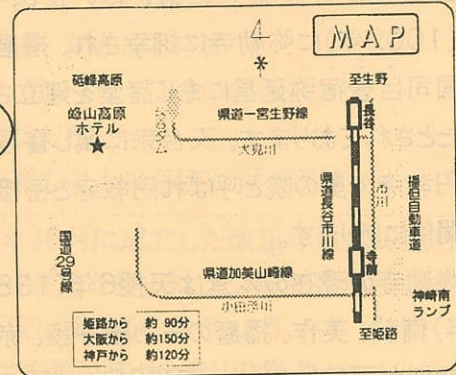
超音波
骨密度測定



ふるってご参加ください

お申込み・お問合せ先

大河内役場 まちづくり課



※旧 峰山高原簡易保険組合レクセンター跡

神崎まるごと売りませ！！

神崎町「まっせまつり」

10月の23日(日)(10時半~15時半)は神崎町中村、栗賀町地域の国道312号線の旧道563m間が歩行者天国になります。(播但連絡道神崎南ランプから車で北東に約5分)

この旧道は、その昔旧生野町で産出した銀を姫路の飾磨港まで運んだ「銀の馬車道」の一部です。祭り当日は地元商店、団体によるバザーがあり「売りませ！」「買いませ！」の大きなかけ声がかかり賑やかです。地元『中村獅子舞保存会』による獅子舞、『桜鼓衆』による和太鼓等による催し、更には、地元保育園児によるマーチング、神戸サンバチームによるパレード等々のストリートイベントも予定されています。

古き良き時代の「銀の馬車道」に思いをはせながら、

秋の日の一日 ふらりと神崎町を歩いてみませんか？

(応援隊 竹國 とみ子)



昨年の祭りの様子



「まっせまつり」のお問合せ先
神崎町商工会内 実行委員会

秋のふるさと料理

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、秋の食材を使ったふるさと料理を学習しました。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》

やさい ぎゅうにゅうかん

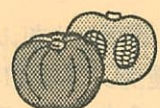
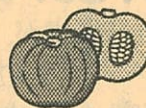
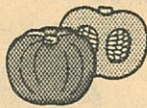
野菜入り牛乳寒 (材料4人分)

粉寒天	4g(棒寒天1本)
水	1カップ
砂糖	50g
牛乳	300cc
人参	100g
かぼちゃ	100g
砂糖	70g
水	少々
牛乳シロップ	
牛乳	1カップ
砂糖	大さじ2〜3

☆流し型

＜作り方＞

- ① 粉寒天は1カップの水にふり入れ、ひたしておきます。
- ② 人参、かぼちゃは1〜1.5cm 角に切ります。
- ③ 鍋に人参を入れ、ひたひたの水を加え、砂糖を加えてやわらかくなるまで煮ます。人参がやわらかくなったら、かぼちゃを加えてつやよく煮ます。
- ④ ①を火にかけて煮溶かします。透明になったら砂糖を加えて煮立たせて溶かします。必ず火を止めてから牛乳を加え、かき混ぜながら、あら熱を取ります。
- ⑤ 牛乳寒を流し型に入れ、冷蔵庫で冷やします。固まったら、1〜1.5cm 角に切ります。
- ⑥ 牛乳に砂糖を加えて牛乳シロップを作り、冷やしておきます。
- ⑦ 器に⑤の牛乳寒を盛り、その上に③の野菜を盛りつけます。更にその上から牛乳シロップをかけて出来上がりです。



～ 減量チャレンジ教室 ～

ダイエットに効くとテレビで放映された食品、食材は即座に売り切れになる昨今ですが、私は運動でのダイエットにチャレンジしてみました。県立労働会館の講座に申し込み、応募者多数で、キャンセル待ち12名のクラスでの受講となりました。最初に講師が言われたのは、

「食べずにやせるのは確実ですが、必ずリバウンドします。太りにくい身体にすることが大切です！」

講座のカリキュラムは①ストレッチ体操⇒②有酸素運動⇒③筋力(マシン)トレーニング⇒④ストレッチ体操の順で行なわれ、有酸素運動(低い踏み台の昇り降りの繰り返し)での汗の量の多さに驚き、ストレッチ

体操では日頃使わない筋肉がよくわかりました。

筋肉は鍛えることによって筋肉量が増え、基礎代謝量をアップさせる(筋肉は、脂肪を除いた体の組織の中で占める割合が多いので、消費するエネルギーも多くなります。)ことで太りにくい(基礎代謝量が高いと寝ている間でも多くのカロリーを消費してくれ、余分な脂肪が付きにくくなる)身体になるそうです。

少々個人差はありますが……

今回、週1回約1時間半のトレーニングを6回受けた結果、嬉しいことに受講前より体重は1*、体脂肪は3%下がり、基礎代謝の数値は+1上がりました。

(応援隊 松浦 道子)

毎日のウォーキング等で基礎代謝を高めて、リバウンドなく健康的なダイエットをがんばりましょう！

次回の『減量チャレンジ教室』は9月2日(金)10時～申し込み開始で、定員20名程度、受講料3千円
9月29日～11月10日の間の毎週木曜日 全6回(14:00～15:30)で実施される予定です。

お申し込み／お問合せ先 県立労働会館

～ご注意ください～

高齢者を狙う悪質住宅リフォームにご注意!

「無料で点検します。」「このままでは大変なことになる。」「今なら安くしておく」と契約を急かして、屋根工事、床下補強工事、床下換気扇などを次々に契約させるトラブルが目立ちます。

トラブルを防ぐために

★契約を結ぶ前に

- ① すぐに契約をしない。
- ② 業者の説明を鵜呑みにしない。

★契約するときは

- ① 複数の会社から詳細な見積もりを取る。
見積書の提出を渋る業者とは契約しない。
- ② 必ず改修計画図(書)、工程表の提出を求める。
- ③ 契約書に記載された解約や保証に関する条項はよく読む。



契約してしまったときは

「訪問販売」で契約した場合は、クーリング・オフが適用されます。工事が始まっていても、契約書面を受け取った日から8日以内であれば無条件解約が可能です。

今後「あなたの家にアスベストが使われている」などと言って住宅改修工事を持ちかける業者も予想されますので、どうかご注意下さい!

10月は「環境にやさしい買物運動キャンペーン」月間です。

環境にやさしい買物運動推進委員会及び兵庫県が、内閣府や他府県、県内の店舗・自治体などと連携して「環境にやさしい買物運動キャンペーン」を実施します。

みなさんも、この機会にぜひ「環境に配慮した買い物」を実行してください。

実施期間:平成17年10月1日(土)～10月31日(月)

実施主体:環境にやさしい買物運動推進委員会、兵庫県

【共同キャンペーン】

内閣府、経済産業省、環境省、
こみゼロパートナーシップ会議、全国47都道府県



環境にやさしい買物運動の
シンボルマーク

☆ 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。

10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

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)