

生活創造しんぶん

Wa'Wa'Wa'

編集・発行

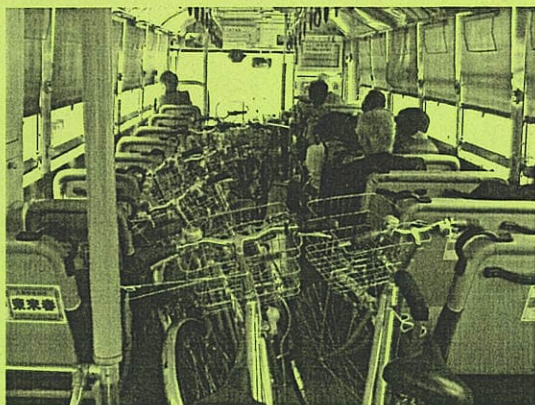
県立姫路生活科学センター内 生活創造応援隊

『越知川名水街道自転車下り』を楽しむ！？

「バスに自転車を積み込みスタート地点まで行って、そこから自転車でサーッと降りてくるから楽チン」と編集会議で提案があり、誘われて、すべり台みたいなものか！と気軽な気持ちで参加した

神崎町での「越知川名水街道自転車下り」メンバーは応援隊の8名とコーディネーターの玉田さんで体験取材！

秋の柔らかな日差しの下、のんびり走るバスの中で段々不安な気持ちがふくらんでいった。



走ること約30分・・・思っていたより距離が長い！その日の参加者中、最年少の私がリタイアするような事態だけは避けたい。程なくバスは新田ふるさと村に到着。キャンプ場やバーベキューサイト『越知川』が備わったきれいな施設です。そこがサイクリングコースのスタート地点なのです。まず囲炉裏そば処 **千々峰** にて手打ちのもりそば、山菜おこわ、山菜のてんぷら、etc のふるさと定食を食べて、一休み後に……
さあ 覚悟のスタート！！！！

な～んて悲壮なのは私だけみたいで、諸兄諸姉は軽やかにペダルを踏み出し、颯爽とコースへ

バスターミナルでもらったパンフレットには観光地図に見どころスポットも掲載されていたので、その度に止まり、掲示板に記されている伝説や秘話を読む。

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)

植物に詳しい方からはあちらこちらで花や実の名前を教わり、大変勉強になりました。

皆、景色の中で小さな秋を楽しみながら進む！進む！進む！



この街道は名水が飲める場所や、休憩場所が整備されているので、今回は新田ふるさと村の売店で特産のそばかりんとうなどを買込み、おやつ休憩するのもいいかなあ～って思った。しかし、まあ、何と言ってもこのサイクリングコースの最高の魅力は、程よい下りがず～っと続くところ・・・爽快なスピード感に包まれ、今まさにα波が分泌されているなあ～などと薄笑いを浮かべながら自転車をこぐ私がいた。



ただ、当初の『すべり台』なんてとんでもない。所々、まるで『スキー』を体感したサイクリングでした。

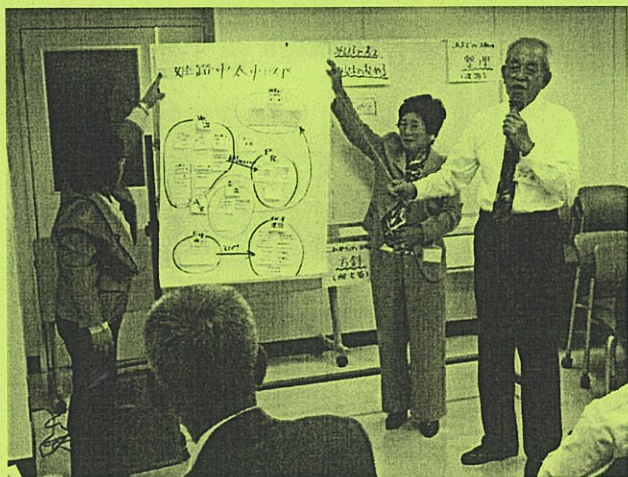
(応援隊 岡本 奈津子)

～中播磨地域県民交流広場～

県民一人ひとりが、身近な地域を舞台に、芸術・文化、子育て、消費生活、環境・緑化、防犯、まちづくりなど多彩な分野で、実践活動・交流、生涯学習、情報収集・発信等に取り組むことができるよう、**活動の場の整備と活動支援を通じて活動の広がりや担い手づくりを応援し**、県民の参画と協働によるコミュニティの再生・構築をめざし、県民交流広場事業を推進する。

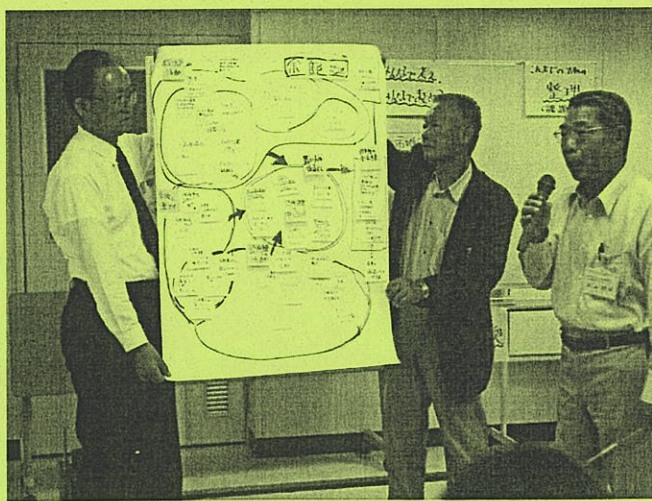
一県民交流広場のモデル事業の活用を通じてこれからの地域コミュニティ活動の場について考えるワークショップを見学させていただきました。平成16年度最初のモデル地域になった**姫路市太市地区**では、既存の公民館を活用してギャラリーが整備されました。地域名産の「**たけのこ**」をPRするほか、校区住民の文化、工芸品を展示するこの地域ギャラリーは、和風であたたか味があり、世代間の交流も深まり、総活動プログラム数も増えたそうです。

しかしながら「**たけのこ**」の最盛期が4月で、年度始めにあたるので、PR方法や予算取りに苦慮しているとの意見もありました。



平成17年度の活動モデル地域の**姫路市余部地区**は、公民館を拠点として、揖保川から公民館にいたる田園の活用、川の清流復活の「**地域環境**」がメイン・テーマです。ボランティア団体をはじめとする住民参加の奉仕活動とイベント開催による「**町おこし**」を計画されています。

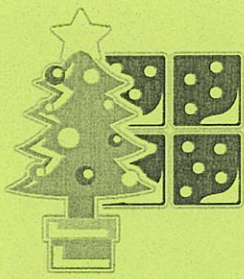
今後は、案山子コンクール、筏コンクール、河川公園の整備、環境を考えたせっけん作りが予定されています。



神崎町 新田・作畑地区(旧越知谷第二小学校区)は地域交流センターの改修や備品を整備し、その施設を拠点として交流事業を推進し、特産の「**からかわ**」(山椒の樹皮の佃煮)や山菜・きのこ・鹿肉などの独特の食文化を活用した郷土料理の研究・伝承を考えておられます。

大河内町 川上地区では**とのみね自然交流館**のとなり**に川上住民交流センター**(仮称)を新築し、この施設を拠点に、10数年の実績のある砥峰高原のイベントのノウハウを下地に、地域特産品の開発・普及で都市住民との交流を図るほか、豊かな森林の自然の保護を推進していく事業をしたいと話されていました。

これからの課題やアイデアを、それぞれの地区でみんなで話し合い、地域の中のつながりを深め、参加を楽しみ、自らが人材であると気づいて活動する。地域の活性化には若い担い手の育成が大切など、いろんな意見が出ていました。見学させて頂いて、いつでも誰でも集える県民交流広場をめざして、皆さんが頑張っていこうとされている姿がすばらしいと思います。(生活創造活動コーディネーター)



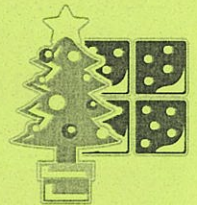
光で飾ろうおおかわち『冬の螢』

平成13年から「発電所のある“電源のまち”から明かりを」と企画され、毎年それぞれの家庭が工夫して、様々なイルミネーションが施されています。

地元有志の自主的なイベントですが、年々協力者も増え、昨年は約160軒が協力されたそうです。期間は12月1日から1月5日までの36日間です。

(午後6時～午後10時点灯)楽しみに待っている見学者も多くいらっしやるとお聞きます。寒い冬を、暖かく明るく照らすイルミネーションを見て、ほっこりしませんか？

(大河内町消費者協会 森本 富美代)



A B C D E F H I K L M N



～環境にやさしい買い物運動～

今年度、神崎町消費生活研究会は10月7日に町内のスーパーの店頭で、買物袋とティッシュとチラシを配布し、啓発活動を行いました。さっそく買物袋を使って帰る買物客に、「次も持参してね」と呼びかけ、田舎ならではのキャンペーンでした。マイバック持参組もかなりの方がおられて、環境問題を真剣に受け止められているようで、会員にとってうれしい一日でした。

(応援隊 竹國 とみ子)

くれさかクリーンセンターを訪ねて

ごみの減量化を考える

くれさかクリーンセンターは夢前町宮置暮坂峠の頂上付近にあります。夢前町・福崎町・香寺町3町による環境事務組合として設立され、平成8年4月に稼動しました。

各町から出されるごみは、可燃ごみ、燃えないごみ、粗大ごみ、ビン、缶、ペットボトル、古紙類と分別して収集されます。ごみ収集車によって集められたごみは、ごみ計量器で軽量され、ごみピットに投入、いったん貯蔵されます。そこからごみクレーンで運ばれ、異物検出機で細かく破碎された後、焼却炉へ自動的に定量供給し、850度以上の高温で完全燃焼されます。焼却炉で発生した高温のガスは、ガス冷却塔で温度を下げられた後、空気予熱器で燃焼用燃焼用空気の加熱に、場内の給湯等に利用されています。灰はバグフィルター等で捕捉された後、セメントと混練成形処理して不燃物処理場へ搬送され、埋立処分されます。

その他、ごみピット内で生じた臭いの強い汚水は、施設の外部に排水されることなく処理設備で処理され、炉内に噴霧されます。その他の施設内で発生する汚水は、排水処理され再利用されます。

環境に配慮した施設で、排ガス中のダイオキシン類の測定結果についても大気・水質ともに基準をクリアしているそうです。

しかしながらごみ処理には多額の費用が掛かっております。来年合併になる姫路市では平成17年10月からごみの分別方法が細分化され、ごみの減量化にもつながっていると聞きました。一人ひとりが日頃からごみの減量を心掛けて行かなければならないと痛感しました。

平成18年3月27日姫路市と合併後は、姫路市、福崎町の1市1町でクリーンセンターの運営が行われるそうです。

(応援隊 高坂 二郎)

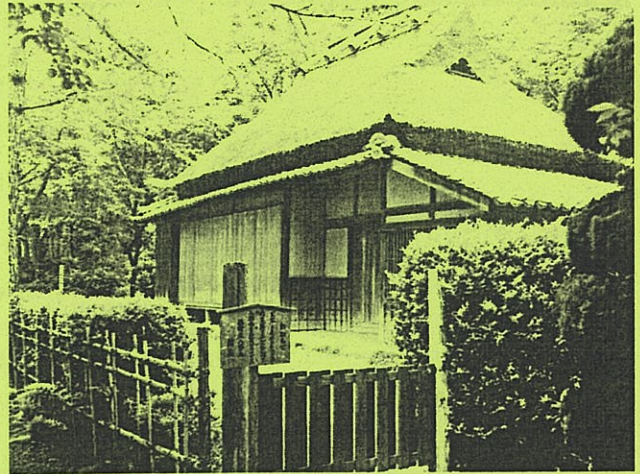
活動しています！「福崎町文化協会」

～柳田國男の故郷と・・・こだわって励んでいます！～

「をさな名を 人によぼるるふるさととは 昔にかへるここちこそすれ」と詠んだ柳田國男は我が生家を「私の家は日本一小さな家だ」と言い「この家の小ささという運命から、私の民俗学への志を発した」と言っています。その生家は移築され「柳田國男、松岡家顕彰会記念館」のすぐ側に佇まいを正し、ふるさとの歩みを見つめています。

福崎町文化協会は、民俗学の柳田國男氏、国文学の井上通泰氏、日本画の松岡映丘氏などすばらしい五兄弟を生んだ土壌を活かした文化活動を進めたいと考え、昭和61年に結成されました。公民館クラブと連携を諮りながらも

活動は分けて独自の文化活動を展開しています。現在会員は270名余り、役員20名余が年



間の行事企画に取り組んでいます。

春・・・文化協会総会と講演会。第18回の講師は井上四郎先生。「播州弁の魅力」を「**なんぼでも生きるつもりの年賀状**」と一句。「**さかろうたらあかんで おじいちゃんはお金持ち**」と川柳で。おもろ～い話で楽しい時を過ごしました。

夏・・・「**山桃忌**」（柳田國男、井上通泰の命日が8/8と8/15なので二人の偲ぶ会をゆかりの山桃にちなみ名付ける）のため、生家、記念館周辺を協会役員一同の清掃です。蝉時雨の中、小中学生の写生大会もあり**日和佐治雄先生**の選により優秀作品が発表されます。昨年より日本画の松岡映丘氏にちなみ「**映丘賞**」が新設されました。

秋・・・毎年好評の会員研修旅行！近隣の美術館、博物館、國男ゆかりの地を訪ねたりします。今年は**柳生の里**に決定！楽しく無事にと願いながら役員が企画しました。

冬・・・「**ふるさと文化祭**」は各地区の伝統芸能の披露、趣味クラブの発表の場で、毎回好評です。平成17年1月の文化祭には町内の保育園児達が小さな身体を精一杯使い「**いち！に！い！さん！**」と掛け声も勇ましく和太鼓を打つ姿を披露してくれました。その一生懸命さは観客の心を揺さぶり、感動すらおぼえました。「**元気もらったわ！**」「**この子達は真っ直ぐ育つで～**」とそんな声が聞かれました。四季ある日本のこの地の自然との触れ合いを大切にの心が伝わります。

平成18年1月に開催される「**ふるさと文化祭**」は、会の活動目的に「**歴史や伝統を大切にし、その上にたった新しい文化の創造**」とあるように、伝統に裏打ちされる歴史ある行事の紹介と音楽も取り入れた文化祭となる事でしょう。

平成18年5月には町との協賛事業の「**福崎町美術展**」が文化センター・エルデホールを会場として開催されます。

日本画・洋画・書・写真・彫塑工芸の5部門に近隣の町からも多くの応募があります。

柳田國男の民俗学は高貴な人々だけの学問ではなく、高度な知識をもった人達のものでもなく、極々一般の人々の暮らしの中から生まれた学問です。この地から発した事に誇りを覚えると共に「世代の交流でいろいろな事が伝承されていく」この事にも心配りをしながら「**福崎町文化協会**」は歩みを続けます。

ぜひ、一度福崎をお訪ね頂き、自然と文化に触れて下さいますようお願い致します。

（応援隊 小國 冷子）



夏休みスクール リサイクル工作教室に参加して



夏休みに、“市川町子どもの居場所づくり推進協議会”の主催で、小学生を対象として工作教室(リサイクル)が開催されました。

教育委員会より依頼を受け、講師として市川町消費者の会役員がお手伝いをしました。

作った作品のひとつは、ハーブ入り石けん。そして、ペットボトルを利用した小物入れ、または牛乳パックを利用したイス作りに挑みます。

最初に、後藤会長の17年度事業のテーマ「子どもと共に環境にやさしい暮らしをしよう」という親子環境教室の意義を説いた挨拶の後、いよいよ石けん作りです。参加した20名ほどの子供たち全員が、切り開いていない牛乳パック2枚を重ね、計った苛性ソーダと水・ハーブの汁を入れてもらい、長〜い棒で溶けるまで混ぜました。混ぜるときに、煙が出たり、熱くなったりするので、注意をよく聞き慎重にしていました。その後、廃食用油を入れてもらい、再度15〜20分混ぜて、とろりとしたら日の当たるところに置いて固まるのを待ちます。家に持帰り、約1ヶ月で使える硬さになります。

小物入れに挑んだ子は、カッターやはさみを使うので、注意しながらペットボトルを切り、思い思いの形を作ります。白いラッカーを吹き付けて、好きなシールやテープを貼って、ペンたて・貯金箱などかわいい小物入れができました。



イスは、開いた牛乳パックで三角柱をたくさん作り、六角形になるように寄せ合い、形を整えます。ガムテープで崩れないように固定し、上下にふたをした後、側面に布を貼り付けます。次に底布を縫いつけ、綿を入れふくらせた上布も縫い付けます。小学生といえども、上手に縫い付けて、参加者を感心させる作品が出来上がりました。みんな、真剣に作業して、あっという間に2時間30分が過ぎ、作品を提げて、得意げに教室を後にしていました。

市川町消費者の会では、廃食用油からの石けんづくり・牛乳パック・ペットボトル等のリサイクルを推進していますので、ご要望があれば、リサイクル教室のお手伝いをします。(市川町消費者の会 岡本)
上記の件については県立姫路生活科学センター()までお問い合わせ下さい。



町の子・村の子 交流会



神戸市垂水区の子供会の子達(92名)を迎え、地元の子と交流しながら大河内町の自然・文化・環境を楽しく学習してもらうイベントを夏休みに開催しました。町内の“水車公園 こっとな亭”でそば打ち体験、関西電力PR館の見学、竹細工で鶴づくり、ゲーム大会、震災10年・戦後60年を祈念して手作りのエコキャンドル70個を囲んで黙祷、手話で「手にひらに太陽を」合唱など、いろんな催しを楽しみながら交流ができました。

私たち蛍の里の会会員は、おにぎりやエコキャンドルの手づくり、竹細工の準備と大変でしたが、子供たちの明るく楽しそうな顔で「ありがとう」の声を聞いて「良かった。良かった」とみんなに感謝しました。

これからも大河内の自然を活かしてさまざまな活動していきたいと思います。

(センター登録グループ 大河内町「蛍の里の会」会長・藤原 貞子)

わたしの頭の上を

コウノトリが飛んだ

中播磨地球温暖化防止連絡会主催のエコツアーに参加しました。

バスが出発するとすぐ車中で、事前学習会。京都議定書が発効された今、地球の温暖化・資源の枯渇・環境汚染について、一人ひとりが環境保護に心がけなければならないことを、解りやすく解説してくださいました。

午前の目的地は、3年前環境省が作った竹野海岸の入り江の奥の山陰にある**ブルーミュージアム 竹野スノーケルセンター**でした。

波打ち際にあり、海の底まで透明で、お天気もよくて、波もなく深呼吸したくなる場所にありました。展示もわかりやすく、館長さんの優しい解説、湾の中ほどに水中カメラが置いてあり、海の中がそのまま映し出されていました。

日と山での昼食の後、午後は豊岡にある『**こうのとり公園**』へ。バスを降りたら、ケージの外に、白い

鳥がいるので「**コウノトリがいる!**」と言ったら、ガイドさんがあ

れは「餌取りにきた鷺です。これこそサギですね」(笑)



県の飼育担当の方から、いろいろと苦労話をお聞きしました。

江戸時代から瑞鳥といわれ日本各地にコウノトリは見られたこと。日本画に松に鶴がよく描かれているが、鶴は松にとまらず、松に止まるのはコウノトリだったことや、戦争時代に営巢用の松の木を切り倒してしまった上に戦後水田に撒いた農薬でえさになる小動物がいなくなり、最後のコウノトリも子孫を残さず絶えてしまったことなどです。

また、ロシアから友好のしるしに日本と同種のつがい プレゼントされ、環境の整備など苦労の上現在の112羽にまで増やし、先日の放鳥により、更に一歩ふみだしたので、今後は自由に飛び回るコウノトリを目指していきたいとのことでした。

コウノトリ会館から少し離れたケージのほうへ川沿いを歩き出したとき、あーっと大きな声がして、見上げると、私の頭の上を羽を大きくひろげて**コウノトリ**が飛んでいきました。あきあかねが乱れ飛ぶ秋の空をコウノトリが飛んで、私には大満足の一日になりました。

(センター登録グループ 二水会 清瀬 十代)



どうしよう!! 認知症?

世界一高齢化のすすむ現代の日本、認知症は高齢者を抱えている家族にとって、一番心配な病気の一つです。私も90歳と84歳の両親が二人で暮らしており、生活や行動の一つひとつが気になることばかりです。

認知症と診断された時、家族や介護する人はどうすればいいのでしょうか??最近認知症がとても気になり、それに関する本、講演、テレビなどで、少し調べてみました。

高齢者が、何となく最近変なことをする、わけのわからないことを言う等の症状が出たときは、まず次の手順を軸に見守ってあげてください。

- ①. さりげなく変化を観察する。②. 早めに病院や保健所に相談する。
- ③. 認知症に関する主治医をきめる。④. 家族、親戚にも認知症の実情を伝える。
- ⑤. 保健所や福祉事務所、地域のデイサービスなどを利用する。

ご家族は、とてもショックでしょうが、本人は自覚がなく、家族や介護者の不安や動揺や嫌悪に、敏感に反応し、却って病気を進行させることになる場合があります。とにかく、家族にとっては、つらく悲しい事ではありますが、冷静にかつ暖かく「その人を丸ごと受けいれて、できるだけ機嫌の良い状態をたもつ」ということと、認知症の特質(例えば忘れやすいということ)をうまく利用することが、介護の最も大事なポイントのようです。



認知症の特質に対する具体的な対処の方法については、又の機会にお伝えしたいと思います。(高齢の両親を心配する 応援隊)

～あいめっせフェスティバル2005～

平成17年11月19日(土)20日(日)にイーグレひめじで、姫路市男女共同参画推進センターに登録している活動グループによる

わたしたちがつくる・なりたい“自分”になるあいめっせ！！

と題してフェスティバルが開催されます。

私たち「姫路消費生活研究会」も運動不足になりがちな日常生活の中でわずかな時間、空間で手軽にできる健康づくりについて実技も入れて、県立姫路生活科学センターの地域創造市民塾で元湊川女子短期大学非常勤講師 萩野 一美氏をお迎えし、「健康づくり～健康法と実技～」をテーマに講演をお聞きます。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時 11月19日10:00～

場 所 イーグレ姫路4階第1第2会議室

(姫路消費生活研究会 小林)

「韓流体験しませんか？」

韓国料理を作って異文化交流 あなたもチェ・ジュになれる！？

ドラマ「冬のソナタ」をきっかけに日本中で広がった韓流ブームですが、韓国がもっと身近に感じられるのではと思い参加しました。

主催はひょうご CSR クラブ西播磨支部で C(文化)S(スポーツ)R(リクレーション)活動の普及促進をされています。当日は韓国民団西播磨婦人会の方々を講師に迎え、まずはチジミやトッポギ等、お馴染みの韓国料理を懇切丁寧に教えていただきました。ニラをたくさんいただけるチジミは健康食で、大変美味しく、食生活が豊かになりそうです。トッポギは直径1cm長さ5cm位の筒状の餅と野菜・平てんを炒めた料理で組み合わせが新鮮で美味しさも増しました。異国文化に触れるということは、自国の文化をあらためて考えることにもなり、大変有意義な時間を過ごせたと思います。

当日初めて食べて、大変美味しかったので、チジミ(約30～40枚分)のレシピをご紹介します。

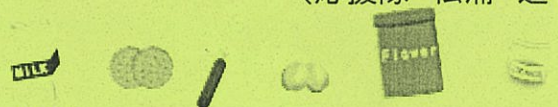
チジミは韓国ではそれぞれの家庭で作り方も違うそうです。今回は生地うどんスープの素(実習ではヒガシマル製)を加えてあり、食べる時にたれはつけませんでした。一枚の大きさは好み焼きくらいですが、ご家庭の人数によって分量を調節ください。参考にしてください。

(応援隊 松浦 道子)



《材料》

小麦粉	1kg
人参	1本
山芋粉	小袋2袋
にら	5束
馬鈴薯	2個
ごま油	小瓶1本
サラダ油	少々
うどんスープの素	2袋
生えび	適当



《作り方》

1. 人参、馬鈴薯は千切りにし、生えびは小さめに切っておく。ニラは3cm位の長さに切っておく。
2. 小麦粉と山芋粉、うどんスープの素を水を少量ずつ加えながら混ぜ合わす。生地は好み焼きより固く、どろっとする程度で適なかたさに・・・
3. ホットプレートの温度を250度くらいにして、ごま油とサラダ油を多めに引いて、こんがり両面を焼くと出来上がりです。

2005 西播磨生活創造大会

食文化に学ぶ～食の安全・安心～

国際化する経済社会の進展で私達のくらしは一見豊かになりましたが、近年、食肉や生鮮野菜などの産地偽装表示、牛肉のBSEや鳥インフルエンザの問題などが続出し、消費者の食に対する安全・安心への信頼が揺らいでいるのが現状です。

このような中で、今、古来から食されてきた味噌や納豆などの発酵食品が見直されてきています。

そこで、TV 番組出演などで活躍されています東京農業大学教授 小泉 武夫氏に、これら発酵食品を活かした食文化の良さを学び、これからの時代の「食の安全・安心」を考えます。

日 時 平成17年12月15日(木)13:30～16:00

会 場 イーグレひめじ3階 あいめっせホール(姫路市本町68-290)

講 演 「食文化に学ぶ ～食の安全・安心～」

講 師 東京農業大学教授 小泉 武夫 氏

調査発表 『もったいない運動』アンケートから(報告と提案)

西播磨消費者団体連絡協議会

対 象 西播磨消費者団体連絡協議会員と一般消費者 約300人

実施主体

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、姫路市、(社)家庭電気文化会

ヤングママくらしの実習講座

毎日、飲んだり食べたりしている乳製品について、もっとよく知って、これからの健康維持に役立ててみませんか!!!今回は、森永乳業(株)の出張料理教室 ^{エムズキッチン} M's kitchen から講師を招き、乳製品を使って、中華料理に挑戦します。ふるってご参加ください。!

日 時: 平成17年11月18日(金)10:00～13:30

対 象: 消費者問題やお料理に興味のあるお母さん

(事前に申し込み下さい。2歳から就学前のお子さんの一時保育をします。)

定 員: 先着30名(11月8日までに申し込み下さい)

材 料 費: 約500円～600円(実費)

メニュー: 中華ちまき、豆腐入り中華コーンスープ、
モッツアレラチーズの爽やかサラダ、
プルプルごまプリン

お問合せ・申込先

〒670-0092

姫路市新在家本町 1-1-22

兵庫県立姫路生活科学センター

☆ 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。

12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