

生活創造しんぶん

編集・発行

県立姫路生活科学センター内 生活創造応援隊

Wa' Wa' Wa'

2005 西播磨生活創造大会

テレビなどで御馴染みの「小泉武夫先生」の講演、
テーマは「食文化に学ぶ、食の安全・安心」



ふくよかな顔そのままに汗を拭き拭き、懸命に熱く語られる。歴史ある深く重い事柄も「な～るほど！」と素直に納得できた。「食育」とは「まず、大人を教育すること」と言い切り、「安心で安全でおいしい食事」の大切さをやさしく説かれる。

「和食は世界一」とのこと。①カロリーの採り方がよい。②ミネラルを中心とした栄養のバランスが整っている。③食材がすべてヘルシーである。

これらが満たされているのが「和食」なのだ。また、「すき焼き」は肉料理と思っていたが「野菜を食べる料理」とのこと。肉の何倍もの野菜を肉汁で味付けして食べる、この食べ方がよいと言う。「ほんにその通り！」納得！納得！

日本は農業政策がうまくいっていない。が、大分県の大山町のように農家の年収が1,600万円にもなり県内自給率もアップした、「地産地消」を実践し効果を上げている模範例もある。農家が良質の作物を生産し、地域の中でそれを使っておいしい料理を提供する。農産物に付加価値をつける。良質の小麦粉を収穫すると、それを外部へ売却しないでパン職人を呼び寄せ、パン工場を作る。こんな方法を考え、実行している。

元来、普段、肉を食べなかった日本人の腸は欧米人に比べて長い。時間をかけて栄養を吸収する。免疫力は腸で出来る。この廻りを無視し肉食を取り過ぎた結果、若者たちは切れやすいなどの問題も出てきた。①海草 ②根茎 ③魚 ④豆を中心にした食生活は認知症を予防し、子孫をしっかりと残せる身体をつくり、味覚もしっかりするという。魚のたんぱく質やミネラルを多く含む食事がよいのである。この事では福島県でも調査結果がある。それは医療費がワースト1の村で5年間にわたり、豆腐と納豆の味噌汁を食べさせた結果、医療費のいらない町ベスト2位に入ったのである。

消費者への苦言もあった。北海道でおいしい鮭を販売する優良業者が倒産した。理由は稚魚を放し海で育った成魚が戻ってくるのを漁する方法で捕る魚なので、世界一おいしい鮭ではあるが放流の何分の一しか還って来ないし船での漁は高くつき売れなかったためである。コンビニで売られている224円の弁当の鮭はペルーのいけすで養殖されるため経費節減され安価である。だが病気の予防のため沢山の抗生物質が使われ残留しているという。着色され、目にはおいしく映り安価にも惹きつけられる。

安心・安全の食のためには少し高くてもこうした優良業者を守っていく事が大切である。また、数々の実験で魚の脂が脳を活性化すること、豆に含まれるタンパク質の量は他の食材を抜いて一番であるということにも驚きました。

日経新聞の木曜の夕刊紙に教授が掲載されている「食あれば楽あり」の食欲をそそる食材の活かし方や調理方法のお話とは一味違って、食と健康の根幹にふれさせていただいたお話でした。

私たち消費者はしっかりと現実をみる目を養い「安全な食のため」に正当なお金を出すようにしなければ「安心な食べ物」はなくなってしまうのではないかと。多くを学び、考えさせられた講演でした。

ありがとうございました。（取材 応援隊）

頂きました！「感謝状」＝厚生労働大臣より＝「福崎点字の会」

～技術を高め、理解を深めるよう楽しく励んでいます～

つい先頃、視覚障害者のお方と話しておりますと「年を重ねると耳も悪くなり聞き取りがし難くなります。お名前など麻生か佐宗か判り難いし、技術か美術かも聴き取りにくいのです。それが点字だとはっきりするのですよ。」とおっしゃいました。音訳での限界を埋められるのも点字だなあと感じました。

点字は、1825年フランスのパリ盲学校の盲人教師ルイ・ブライユにより考案され、今日では世界各国でこの6点式点字が用いられています。日本の点字というその後、日本に伝わって1890年(明治23年)に東京盲学校教師・石川倉次により日本語のための6点式点字ができました。現在では、読書・勉強・通信の手段として用いられるほか、選挙の際の点字投票や点字による請願署名、駅の自動券売機の点字表示など視覚障害者やそれを取りまく人々の間で「最も有効な文字」として広く用いられているそうです。点字は横書きで右から左へ書き(作成)します。視覚障害者が指で読まれる場合は裏返して左から右へ凸面を指先でなぞられます。まさしく指先が「目」なのです。でもこの「目」は点字でないと読めません。

このように視覚障害者にとって大切な点訳をなしているグループが「福崎点字の会」です。

福崎町社会福祉協議会が主催した点字講座の修了者が、さらに技術を伸ばすべく昭和57年2月にグループを結成し、活動拠点をサルビア会館(福崎町コミュニティセンター)に置きました。

現在は12名の会員が毎月4回の勉強会を開き点訳技術の向上をめざして励んでおられます。

会長にお話を伺いました。

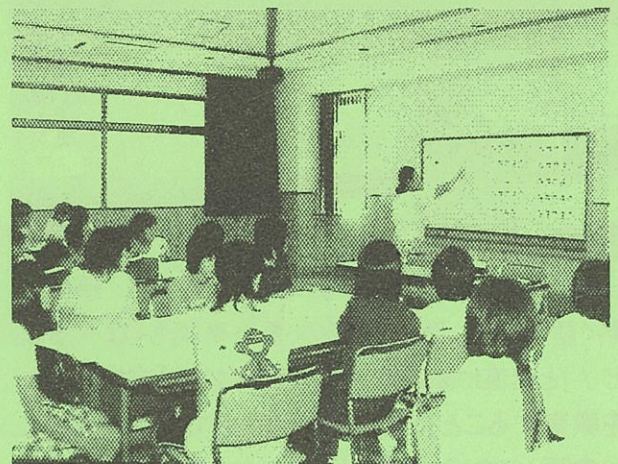
『 会員の活動は

- ①点訳ボランティアグループ連絡会事業への参加
- ②学校などへの点字指導
- ③点字への理解を深めるための講習会の開催
- ④視覚障害者・他グループとの交流
- ⑤社会福祉協議会事業への参加・協力

など多岐にわたります。

その努力で平成2年には「兵庫ボランティア賞」を頂きました。また、個人には平成4年に「こうのとりの賞」を3名が受賞、平成6年には「県身体障害者社会福祉協会西播ブロック協議会」から、平成17年11月には厚生労働大臣からも感謝状を頂くことができました。

このように活動が認められる事も嬉しいのですが、何より少しでも視覚障害者の方々のお役に立っているという実感が会員の喜びです。子どもたちへの指導もその事により視覚障害者とのコミュニケーションがはかれ、お互いにより体験が出来る事です。



また、毎年作成しているカレンダーや、いつも要望の多いJRの時刻表はとても喜ばれています。それに点訳ボランティアグループ連絡会からの要請で小説などの点訳をしますが、「誰かのお役に立っている」この実感はどんな疲れも忘れさせてくれます。

「小さなことから、こつこつと…」という言葉がありますが、まさに一字一字こつこつと打つ点字です。点字はコピーも印刷も出来ません。会員一人ひとりの小さな力の積み重ねのおかげで視覚障害者の方々へ正確な情報、必要な情報をお届けできるんです。』とのことでした。

なによりも素晴らしいボランティア活動だと感銘をうけました。どうかお元気で活動を！！とお祈りしますと共に、私達も点字ブロックの上に自転車を置いたり、点字表示にいたずらをしない、させないよう心がけたいものです。(応援隊 小國 冷子)

夢前町ケーブルテレビネットワーク 「CATVゆめさき」が開局！！

夢前町では町政の重点施策として高度情報化社会に対応した地域情報ネットワークの構築をめざし、平成15年度より農水省の補助事業で着手してきた町内全域の「情報基盤整備工事の夢前町ケーブルテレビネットワーク整備事業」がこのたび完了し、12月1日に開局しました。

局舎は平成16年7月に完成し、17年度に入り伝送路及び各家への引込み工事が順次実施されています。この事業の完成により町内の難視聴区域が解消され、情報化による地域間交流、生涯学習活動の活発化が期待できます。

現在は町内の出来事、学校行事の様子などの自主放送や、地上波テレビ、FMラジオ放送の再送信をされています。CS、BS放送など有料放送の利用も可能です。更に生活に必要な行政情報の提供・災害時の緊急通報手段の確保、また町内の気象情報も放映されています。

今後はこの施設で住民参加の番組作りをし、住民間のコミュニケーションの場として「**住み良さが実感出来る豊かな町づくり**」に私たち住民が活用していきたいと思ひます。

(応援隊 高坂 二郎・布田 清美)



公民館生涯学習まつり

夢前町では町全体を学び舎として、だれもが、いつでも、なんでも、学び教え合える生涯学習を推進しており、サークルの皆さんによって繰り広げられる公民館生涯学習まつりも今回で11回目を迎えました。合併を控え、輝かしい伝統と歴史を誇る「夢前の風土と町ごころ」をいかに次世代に引き継いでいくか、生涯学習を通じて皆さんとともに考える一日にしたいと思ひます。

玄関前ピロティーでは、野菜・籠・パン等手作り品の販売の他、もちつき体験も行われます。また、各研修室では、展示・体験コーナーを設け、大ホールでは午前11時半からサークル活動の発表やふれあいコンサートがあり、皆様方にお楽しみいただけるイベントが盛りだくさんとなっております。

ぜひご家族お揃いでお越しください。

日 時 平成18年2月5日(日) 9:00~15:30
場 所 夢前町中央公民館

みんなで歌いましょう *****

第10回夢前町音楽協会記念コンサート開催

今年3月27日の姫路市との合併により、夢前町音楽協会としては最後のコンサートになります。そのため、今回は記念コンサートと銘打って開催されます。参加者それぞれが緊張感を持って練習してきました。みんなで歌う楽しい歌も準備しています。皆さん楽しいひとときを一緒にしませんか？

お気軽にご家族、ご近所を誘い合ってご参加ください。

日 時 平成18年2月12日(日)午後1時~ 開演午後1時30分~
場 所 夢前町中央公民館 大ホール
出 演 やまびこコーラス/sugou/夢前童謡コーラス/夢前吹奏楽団
コーラスグループ「ひまわり」/夢前町少年少女合唱団
ゲスト出演 独唱 松本温子さん/ピアノ連弾 小林恵子さん・甲谷智子さん
バイオリン演奏 渡邊正人さん

公民館生涯学習まつり/音楽協会コンサートのお問い合わせ先

夢前町中央公民館

(応援隊 布田 清美)



大寒波の贈り物

神崎郡神河町根宇野の笠形山(標高939m)の中腹にあります^{へんみょう たき}扇妙の滝が、12月中旬に雪おこしの強い寒風と冷気で、高さ65mからのしぶきが凍結し、無数のツララが出来、自然ならではの素晴らしい造形美となっています。例年なら1月上旬から2月中頃ですが、12月に凍結するのは大変珍しいとのことですよ。

^{へんみょう たき}扇妙の滝へはグリーンエコー笠形の駐車場から徒歩で約30分……。

重層な防寒着に身を包み、足元もしっかりと準備してお越しになり、ご覧下さい

(応援隊 竹國 とみ子)



くらしの文化展

さわやかな秋の一日、私たち市川町消費者の会ではくらしの文化展を開催致しました。



今年は「子どもと共に環境にやさしい暮らしをしよう」をテーマに、少しでもゴミを出さない様に、子ども達と一緒に勉強してきました。各学校を訪問し、廃食用油で石けん作り、ペットボトルや牛乳の空き箱を再利用することを皆で考えました。環境問題といっても、問題が大き過ぎて、課題も多く、何をすればいいのか？答えは出ません。まず、行動をすることが大切なので身近で手の届く生活の中から小さなことから始めてみようと思いました。

文化展を前に、持ち寄った材料を用い、アカネ染で、古いブラウス、色あせたエプロンは新品に！古い着物の表地は洋服に仕立て直し、裏地はアカネ染めにして洋服の裏地になりました。帯は状差し、一輪挿し、袋物に生れ変りました。

作品の数々を展示して「タンスで眠っている衣服の再利用の参考になります。」と喜んでいただきました。お昼には地元の食材を活かした山菜おこわ(米消費拡大運動)を作り、和やかに過ごしました。

午後からは講演にうつり、郷土出身の和歌山医大名誉教授 内藤泰顕先生をお招きして「医療ミスを防ぐため 患者の立場でできること」と題しての話を聞きました。

1. 病気について出来るだけ勉強をしましょう。
2. 信頼できる医者を選びましょう。
3. 医者の説明を鵜呑みにしない。
4. 医療が間違いなく行われているか常に注意を払いましょう。
5. 医者との信頼関係を築きましょう。
6. 病気の予防を心がけましょう
7. 家族で出来る救急処置を知っておきましょう。

普段から気軽に相談できるお医者さん(家庭医)とのつながりは特に大切であると話されました。薬に頼らず、規則正しい食事と適度な運動をし、生活習慣病を予防し、人生を前向きに過ごす様にと言われました。

これらのお話を参考にいただければ幸いです。盛大のうちに文化展を閉じる事が出来ました。参加いただいた多くの方々に感謝いたします。

(市川町消費者の会 小西 英美)

～生涯健康に生きる～

去る11月19日イーグレひめじで「生涯健康に生きる」と題し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 荻野一美先生の話をお聞きました。

人生80年時代に入り平均寿命は、男性76.3才女性83.4才。これが15年後には男性83才、女性89才に伸びるとか・・・。

認知症になりたくない//寝たきりになりたくない//生涯健康で、生涯現役で過ごすために脳の活性化をはかり、寝たきり予防に心がけ、心の健康と体の健康を維持して過ごそうとのお話でした。

まず脳の活性化を・・・脳に十分酸素を送るには腹式呼吸を心掛け、脳によい栄養を与えるには血行をよくする。食事は塩分、糖分、脂肪を取りすぎない。脳への刺激を与えるには精神的に学び続ける事も大切で、それには趣味を持ち、好奇心を持ち感動することを忘れない。毎朝毎晩つとめて首、肩の運動や手足の運動(反対動作)を行う。

寝たきり予防は、動脈硬化をしないように水分を適切に摂り(例えば、夜中にトイレに行ったら、同時にコップ1杯の水を飲む)、血流をよくする。老化進行による足腰の衰えに対しては、骨粗しょう症予防が最も大切である。栄養面を考えてカルシウムを摂る事。加えてウォーキングをするのも良い。



心の健康を保つには、孤独は絶対にいけない。一人ぼっちは駄目で、人と交わり、対話を積極的にすると、ストレス解消になり交感神経、副交感神経のバランスが良くなり自律神経失調にはならない。

認知症、寝たきり、動脈硬化にならないよう さあ皆様！運動(筋肉運動)をはじめましょう。無理はしないで自分に合った運動を!!!

(姫路消費生活研究会 小林 美波子)

ただいまメンバー募集中!!

私たち**おやつグループ**は、簡単に作れる美味しい料理を楽しむグループです。30～40代のメンバーが現在24名、年に6回奇数月の第3金曜日に姫路生活科学センターで集まり、活動しています。

毎回4班に分かれ、献立作りの担当、買出しの係、メンバーの子どもたちが活動日に参加すれば、ベビーシッターも当番制で協力しあっています。いつもはメンバーが考えたメニュー(レシピ)でお料理していますが、11月の活動日にはセンターのご協力で講師を招き、乳製品を使った中華料理にチャレンジしました。チーズや豆腐、牛乳で中華料理?!.....作ってビックリ!!食べてビックリ!!.....たまにはこういう楽しみもあります。



小さいお子様をお持ちのお母さんや、お料理教室の献立は本格的過ぎて家庭ではちょっと・・・と思われる方には、私たち**おやつグループ**の活動はぴったりだと思います。

次回の活動日は1月20日(金)10時からです。興味のある方はぜひ一度見学にお越しください。

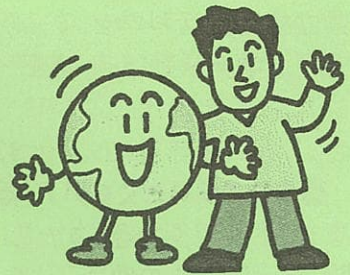
(おやつグループ 代表 今宿 育代)

お問合せ先 姫路生活科学センター内 生活情報プラザ

第3回「環境ミニフォーラム in ひめじ」開催のお知らせ

今日の環境問題の解決には、私たち一人ひとりのライフスタイルや事業活動のあり方を環境に配慮したものにしていく必要があります。

このため、環境問題に対する理解と環境保全活動の輪を広げ、問題解決への取り組みのきっかけになることをめざし、身近な環境問題や話題についての講演と意見交換会を開催します。ぜひご参加ください。



【開催日程】 平成18年1月17日(火)15:00～17:00

【開催場所】 姫路商工会議所 5階 503会議室

【テーマ】 「人と自然の共生できる地球環境～コウノトリからみた地域の保全～」

【講師】 兵庫県立大学教授 兵庫県立コウノトリの郷公園研究部長
池田 啓氏

【問い合わせ/申し込み先】

(財)ひょうご環境創造協会 ひょうごエコプラザ



第2回賢明エコ・ミーティング 「広げよう！リスクコミュニケーションの輪」



化学物質のリスクについて、多くの市民は不安を感じているものの、社会的なリスク管理の取り組みに対する認知度は低いのが現状です。市民が直接リスク管理にかかわることのできる開かれた場として、リスクコミュニケーション活動の推進が望まれます。市民・行政・企業それぞれの視点でリスクコミュニケーションのあるべき形態や推進方法を検討し、提言としてまとめることを目的として、パネルディスカッションを開催致します。

【日時】 平成18年1月20日(金)13時～15時15分

【場所】 イーグレ姫路 4階 姫路市国際交流センター 第一会議室

パネルディスカッション

【パネラー】 光庵 良氏(姫路友の会)

岡村 里恵氏(九州大学大学院、日本学術振興会特別研究員)

菊井 順一氏((財)ひょうご環境創造協会環境創造部長)

赤沢 陽治氏((株)日本触媒レスポンシブル・ケア室)

【コーディネーター】 井上 靖彦氏(化学物質アドバイザー、「人と化学をむすぶ会」)

ティータイトム： 出席者全員で懇談

【司会】 松井 久恵氏(大阪大学大学院工学研究科)

【申し込み・連絡先】

賢明女子学院短期大学 生活学科生活学専攻 (多々良 尊子)

(地球温暖化防止活動推進員 溝口 章弘)

夢前のふるさと料理

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、夢前町の食材を使ったふるさと料理を学習しました。目にも美しく、大変美味しかったですのでご紹介いたします。

《地産地消の野菜を活かす会》

黒豆寿司(材料4人分) 《「播磨ふるさとの料理」認証料理》

白米	3 カップ
黒大豆	1/2 カップ
黒大豆を漬けておく水	4 カップ
こんぶ	10cm 角
四季の青味	少々
合わせ酢	
酢	40cc
砂糖	40g
塩	6g

＜作り方＞

- ① 黒大豆はカップ4の水に1晩漬けておきます。
- ② 米は炊く1時間前に洗ってザルにあげておきます。
- ③ 合わせ酢を作っておきます。
- ④ 黒大豆の漬け汁3カップ、米、黒大豆、こんぶを入れて炊きます。
- ⑤ ご飯が炊き上がったら合わせ酢をし、ご飯を切るように混ぜ合わせます。
- ⑥ お皿に盛りつけ、四季の青味を上から散らして出来上がりです。



紫いもようかん(20 cm×20 cmの容器を使用)

紫いも	300g
砂糖	200g
粉寒天	4g
水	600 cc
塩	少々
ゆず果汁	少々

＜作り方＞

- ① 紫いもは洗って1cm厚さの輪切りにし、皮をむいて柔らかく茹でます。つぶして熱いうちに砂糖150gと塩を加えて、良く混ぜ合わせます。
- ② 水600ccに粉寒天を加えて煮溶かします。
- ③ ②に①と残りの砂糖50gを加え、良く混ぜ合わせます。
- ④ 火を止めてからゆず果汁を加えます。ぬらした容器に入れて固めます。



HAND in HANDに参加

日頃から環境問題に深く関心を持たれ、地球温暖化防止活動推進員でもある応援隊のM. Mさんと、こどもエコクラブのメンバーでもある西宮に住むお孫さんが『かわせみ』かんさつクラブに登録し、「じいちゃんと芽衣の環境教室」として活動され、それがNPOプラントアツリー・プラントラブの目に留まりました。

M. Mさんが毎日の生活のなかで気になる環境問題を文章にし、小学6年生の芽衣さんが書いた『くまドン』物語もHAND in HAND アジアの子どもたちの秋の植樹祭～ぼくの手に、きみの手にも、木を一本。町をみどりに、アジアをみどりに～のホームページに掲載されています。どうかご覧になって下さい。

HAND in HANDのホームページアドレス⇒

お二人の『かわせみ』かんさつクラブの活動が毎日新聞社 こども環境・文化研究所の記者の取材を受ける予定です。次号でお知らせいたします。

(生活創造活動コーディネーター 玉田)

ご注意ください 「個人年金保険の銀行窓口販売に係るトラブル」

低金利が続く昨今、少しでも有利な資産運用はないかと考えている人も多いと思いますが、安全でかつ高配当の商品はなかなかないのが現状です。

『事例』

銀行の担当者に「10年後年金として受け取れますよ。積立金は運用次第で増減します。10年以内に万一死亡しても元金全額を受取人に支払います」と「変額個人年金保険」を勧められた。銀行が取り扱っているのに、元本保証で安全と思い、支店に行き満期になった定期預金で一括払いした。ところが、娘に話すと元本は保証でなく変動すると言われた。10年後に年金原資が減っていたら困るので解約したい。申込書にはクーリング・オフ対象外と書いてある。

(74歳 女性)

『解説』

3年前から銀行での個人年金保険の窓口販売が解禁されました。「変額個人年金保険」とは、年金額が運用実績に基づいて増減する生命保険で、一般的に年金原資は元本保証されていません。

銀行を窓口に行っていることにより保険会社と契約したことを認識していないケースがよく見られます。

また、窓口で契約申し込みした場合はクーリング・オフの適用はなく、中途解約には契約手数料がかかるため、受取額は払込額を下回る場合がほとんどです。

元本保証を希望している消費者に対して、リスク等十分な説明をしないで販売していることがこのようなトラブルになっていると思われます。

長年の付き合いのある銀行からの勧誘であっても内容が理解できない場合はキッパリと断りましょう。

☆生活創造活動グループの募集をしています☆

当センターでは、「生活創造情報プラザ」を設置し「生活創造活動グループ登録制度」を設けて中播磨地域の生活創造活動グループの活動を支援していきたいと考えています。

登録されますと、「生活創造情報プラザ」はもとより会議室や印刷機等の設備がご利用いただけます。さらに活動に必要な情報の提供、講師などのあっせん、グループ間相互の交流などの支援をさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

「生活創造情報プラザ」

☆ 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。

2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
生活創造活動コーディネーター 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)