

生活創造しんぶん

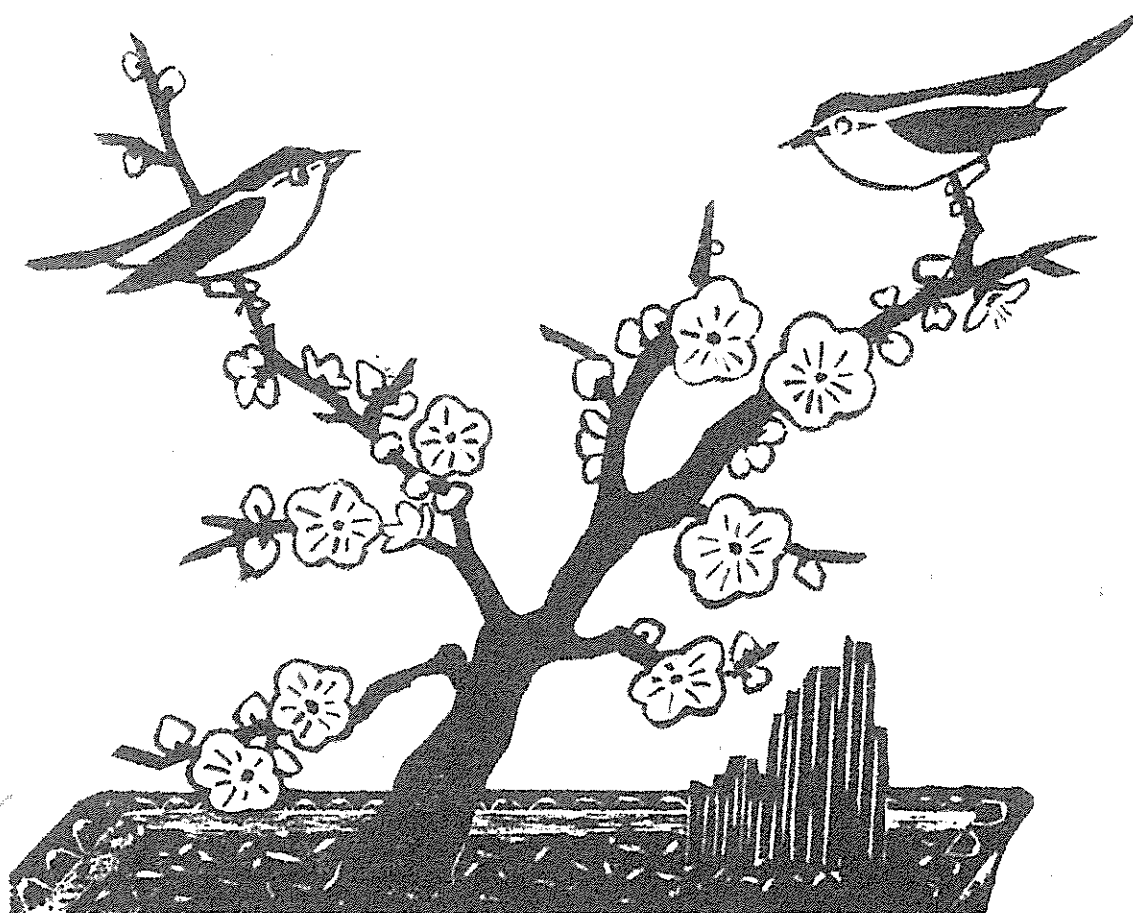
Wa' Wa' Wa'

編集・発行
姫路生活科学センター内
生活創造応援隊
姫路市新在家本町1-1-22

特集

中播磨名水めぐり
～夢前町編～
ひょうたん
～神河町～

しんぶんを通して、人の Wa・平和の Wa・話の Wa など限らない Wa に出会いたい…そんな Wa を伝えていきます。 (生活創造応援隊 一同)



「迎春」高野雅一 作

高野さんの版画です。盆栽という人の手によって作られた世界に、鳥が来ている。2羽も。そして鳴き交しているようです。これはもう、これ以上ない世界です。花もツボミ、三分咲き、五分咲き、満開が描かれていて、時の経過を感じることができます。満たされています。しかし、わたしにはそのあとのことの方が、わが身の白髪や曲がりかけた腰や、モノ忘れに、いっそう感じられるのです。この版画の余白のひざしの中に。

岩田健三郎

も く じ

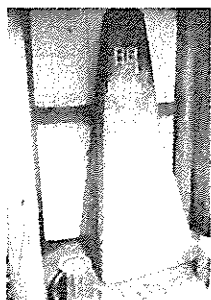
◇ はりまの水～夢前町編～	P2
◆ ひょうたん～神河町～	P3
◇ 登録グループの紹介	P4～P5
◆ 冬野菜のレシピ	P5
◇ 登録グループのイベント情報	P6
◆ ありがとう！2010生活創造活動フェスタ	P7
◇ センターからのお知らせ	P8

夢前町の水

夢前町には日本三彦山のひとつ、名峰「雪彦山」と播磨富士と言われている「明神山」の2つの高い山があります。

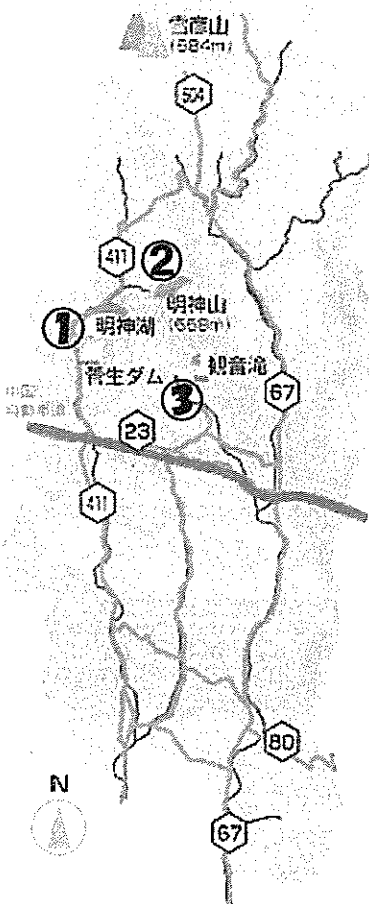
海拔667mの明神山周辺の緑が豊かで山肌にしみこんだ水は、飲み水としてミネラル等を含み十分浄化され谷川の水でも飲み水として汲み取れる場所があります。

(応援隊 布田清美)



① 明神山水

夢前町文殿（ふどの）にあり、菅生ダムの下で川の東側にあります。明神山から流れ出た天然の水が浄化され周辺の山肌から水が湧き出ています。



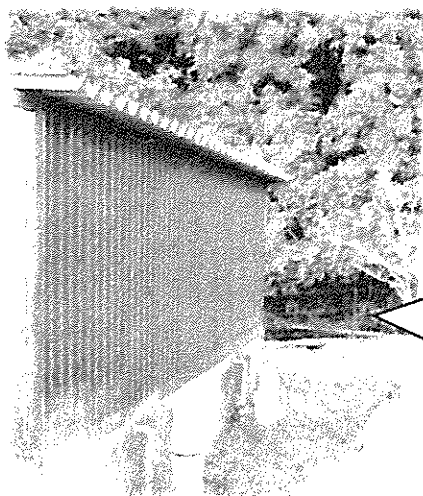
② 地蔵の水

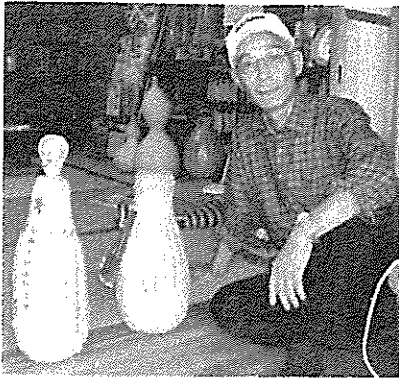
夢前町山之内小畑から馬頭へ抜ける道すじに山肌のコンクリートの壁に突き差したパイプより流れ出ている。近くにお地蔵さんが祀られていて見守っているようです。



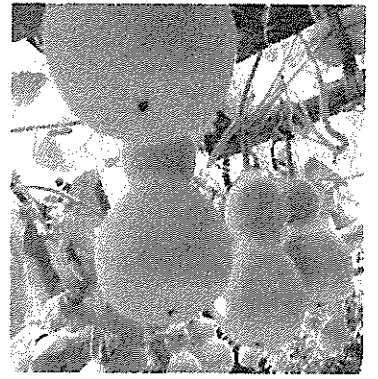
③ 神種上水用貯水池

昭和30年頃より上水用として取水していた谷川の水で貯水地を作り昭和51年に淡路より数十トンの砂を取り寄せ、木炭80俵との2層にして浄化し現在もこの地域の20数軒が家庭用の水として利用しています。(この水は汲み取ることができません。)





ひょうたん ～神河町



神河町で秘かにブームになりつつある瓢箪の見学を…と大中政實さん（「顔回瓢箪 瓢友会」会長、神河町在住）宅に伺いました。

玄関から廊下、壁一面、床の間、各部屋に瓢箪・ひょうたん・ヒョウタン…その数、数百個！取材させて頂く中で、一年を通して栽培・収穫・加工を見せて頂く事になりました。

瓢箪の種類はジャンボ瓢・百成・千成・ミニ瓢。どれも小さな種からそれぞれに大きく育っていく様子に楽しみがあると言われていました。

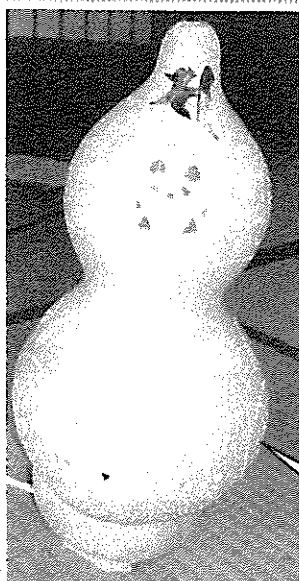
土作りと畑作りに始まり、種まき、芽だし、育苗、定植と春からの工程も大変ですが、今年の夏は猛暑による枯れや病害虫対策にも大変なご苦労があったそうです。それでも500個を超える瓢箪ができました。ジャンボ瓢は重みで落ちてしまわないよう一つ一つ棚を作り工夫された結果、2メートル近い大きさになりました。地域の子供も達や老人会との交流による収穫では皆さん大喜びの様子でした。

収穫が終わるとすぐに→穴あけ→水漬け（10日～20日）→種抜き（強圧水で流し出す方法や架けて出す方法）と作業は続きました。乾燥では最初から直射日光を当てるとひび割れてしまうので、手間も時間もかかります。やっと乾燥が終わると加工に入ります。

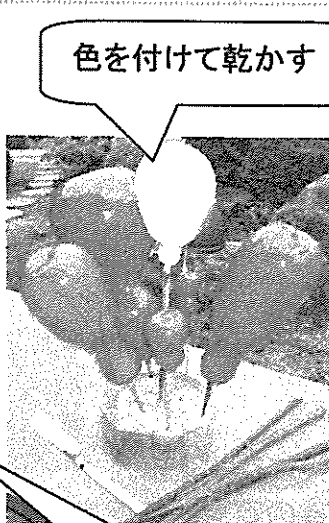
瓢箪は一つとして同じ形がありませんので細長いもの、丸いものそれぞれの姿にあった加工センスが必要とされます。漆を塗る工程も時間が掛かりますが、毛筆で文字を書いたり、貝を砕いて貼り付けたり、焼きごてでインド文字を刻んでいく技法と多種に及びます。昨年は「すかし彫り」を考案されました。独自の計算方法を考えられ、瓢箪に何本もの線を引き、彫刻刀で彫って行きます。お話を聞くだけでも気の遠くなる作業です。そしてなんと100時間もかけて完成されました（写真左）。瓢箪の内側にまで気を配り、作品を作り上げていく姿勢に大変感動しました。

「瓢箪を育ててみたい！」と年々愛好家が増えているそうです。自然に触れ合いながら、独自の作品を作り上げる事の出来る「瓢箪」に私も不思議な魅力を感じました。

（応援隊 大中須美子・佐谷幸子）

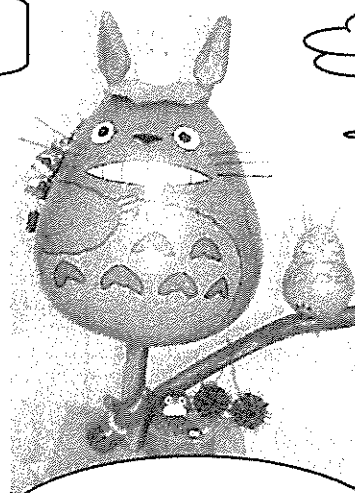


「透かし彫り」の製作時はなんと100時間！



色を付けて乾かす

中からの光がなんと暖かい！



色づけなどの出番を待つひょうたんたち



子どもに人気のトトロ



グループ紹介

このくさ 神種ふれあいの会ボランティアグループ



バスも電車もなく、自動車か自転車があれば買い物にも行けない。過疎化と高齢化が進む400名余りの夢前町神種自治会。将来、自分たちもきっとさみしい毎日を過ごすようになってしまう…そんな思いから気の合う友人数名で月に何度かお茶を飲んで話し合えることができる“場所”を作ろう…というのが最初のきっかけでした。

自治会内に“よかったら一緒に集まってお話しませんか？”と呼びかけると高齢者の方が次々と遊びに来られ、今では毎月第1日曜日10時より行われる「ふれあい喫茶」をスタッフ共々楽しみに和気あいあいと、輪投げなどのゲームや健康のために体操をしたり、時には専門の方に「介護の話」や「悪質商法について」の講演をしていただいたりして楽しんでもらっています。

平成15年9月に立ち上げ、今ではスタッフも16名になり「秋祭りの炊き出し」や「世代間交流会の炊き出し」など自治会内の行事にも楽しくボランティアで参加しています。



今では、第1日曜日に会えるのが楽しみ！

《問い合わせ》
神種ふれあいの会ボランティアグループ
代表 布田 清美

食の安全と健康を考える薬膳料理教室“朝日”

“中国・韓国など東洋系をベース”にし、平成18年8月より姫路市民会館で「韓国・薬膳料理教室」を開講、現在は市内のカルチャースクールでの講座や公民館主催の料理教室、明石市にある兵庫県産会館での魚介類をテーマにした教室も開催しています。

私は“薬膳”の字を“くさかんむり”“楽しい”“肉づき”“善い”と分けて考え、「野菜を食べれば楽しくなって身体に良い」ととらえています。皆さんも是非一度、薬膳料理を体験してみてくださいね。

調理実習の案内

★2月23日(水)13時～14時30分 “白菜キムチ”と“食べるラー油”

★2月24日(木)13時～14時30分 “大根キムチ”と“簡単杏仁豆腐”

参加費などは下記にお問い合わせください。

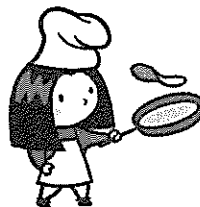
生姜ジャム ～悪寒を取り除いて風邪予防～

【材料】

生姜 100g ・ 蜂蜜 80g ・ 砂糖 80g

【作り方】

- ① 生姜は皮付きのまますりおろす
- ② 鍋に①と砂糖、蜂蜜を入れ火にかける。
- ③ 少しとろみがついてきたら、出来上がり。
(冷めてから容器に保存)



《問い合わせ》

食の安全と健康を考える薬膳料理教室“朝日”

代表 渡部 美智余



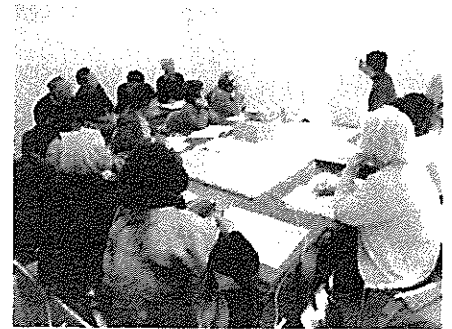


私たちは、姫路市生涯学習大学校で神戸大学大学院教授、滝川好夫先生より「くらしの法律経済」を学んだ仲間と、さらに学びたいという希望者が集まり、3年ほど前から引き続き滝川先生に月に1度、最新の新聞記事のコピーを資料に、生きた経済の現状や、マクロ経済のお話、時事問題等をわかりやすく説明して頂いています。また、インターネットを利用し、上場企業の業績や株式投資の参考知識等も指導頂いています。

プラチナ経済同好会

家計に眠る「過剰貯蓄」国民生活の質の向上には「貯蓄から投資へ」といわれています。しかし投資についても自己責任が問われています。

最近ではますます多様化・高度化する各種の金融商品が氾濫しています。私たち消費者にも金融・経済の知識が要求されています。



〈問い合わせ〉 プラチナ経済同好会 代表 中谷 隆夫

くらしの一口メモ ～冬野菜を使ったレシピ

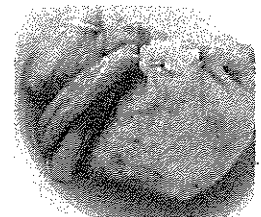
- ・ごぼう 1本 (ささがき)
- ・米 2カップ
- ・塩 小さじ1
- ・オリーブ油 大さじ3
- ・水 2と1/2カップ
- ・黒コショウ粗挽き 小さじ1

芳ばしき香りのごぼう飯
(料理教室「スタジオ・ドレッセ」主宰
今川れい子さんのレシピより)

- 作り方**
1. フライパンにオリーブ油を入れ、ごぼうをあまりまぜずに焦げ目がつくまで焼く。
 2. 炊飯器に米をいれ、①と塩、こしょう、水を加えて炊きあげる。

ごぼうと野菜の巾着

- 油揚げ 6枚
(熱湯で油抜きをし、半分に切る)
- ごぼう 1本 (ささがき)
- 豚肉 200g (小口切り)
- しめじ 1パック
- エノキ 1パック
- 糸こんに 1袋
- 人参 1/2本 (干切り)
- 生姜 ひとかけ
- 卵 1個



- 調味料A**
- 酒 大1
 - 塩 小さじ1/3
 - コショウ 適量
 - ゴマ油 大さじ1/2

- 調味料B**
- みりん 1/2カップ
 - 砂糖 150g
 - しょうゆ 大さじ2
 - かつおだし 2カップ

- ①たまご以外の材料と調味料Aで混ぜ、たまごを入れたらよく練る。
- ②半分に切った油揚げに①をつめて爪楊枝で止めておく。
- ③鍋に巾着を並べ、合わせておいた調味料Bを静かに注ぎ15～20分ほどコトコト煮たら出来上がり！

(地産地消を活かす会)



ネタ・ヒント見本市 in ひめじ

Let's 体験!

ママのふれあいコミュニケーション

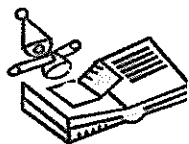
平成23年1月24日(月)

13:30~15:00

講師: 高田智子氏

(きらめきクラブ代表)

参加費: 300円



絵本パフォーマー!!
おともも楽しめます

びっくり! 絵本ワールド

平成23年2月28日(月)

13:30~15:00

講師: 岸田典大氏

(千歳一隅プロジェクト)

嘉仁氏(生涯学習サポート兵庫)

参加費: 300円

《問い合わせ》

NPO法人 生涯学習サポート兵庫

環境にやさしいみんなの生活展

~みんなで守ろう地球の未来、
できることからひとつずつ~

☆平成23年2月20日(日) 10:00~15:00

☆福崎町文化センター小ホール



★くらしを見直すパネル展

(消費生活研究会の活動報告)

★町内幼稚園・保育園児の絵画展

★展示即売

(手芸ボランティアの手作り袋物や新鮮野菜)

★実習コーナー

(アクリル毛糸で作る“たわし”とエコ工作)

★お楽しみコーナー(消費生活研究会より)

無料喫茶(お茶菓子付き)

みんな来てね



《問い合わせ》

福崎町生活科学センター

ママショップ楽市

平成23年3月19日(土)

13時~15時

場所: 西二階町七福座

手作り布小物やお菓子など



ママショップ講座

平成23年2月17日(木) 10時~12時

場所: 姫路市岩端町フィールトレイン102号

講師: 手作りジャム Mrs. Jasmine オーナー

いつかお店を持ちたい
と思っている方の講座
です!

《問い合わせ》

NPO法人 スローソサエティ協会

市川町マラソン大会

平成23年2月20日(日)

受付: 8時50分~雨天決行

場所: 市川スポーツセンター

申込: 1月17日(月) 必着

《問い合わせ》

市川町スポーツセンター

寸劇『だまされたらアカン』

~悪質商法の被害にあわないために~

劇団イースターズ

日時: 平成23年1月18日(火)

13時30分~15時

場所: 姫路生活科学センター2階集会室

《問い合わせ》

男女参画社会を考える会



2010中播磨生活創造活動フェスタ ありがとうございました

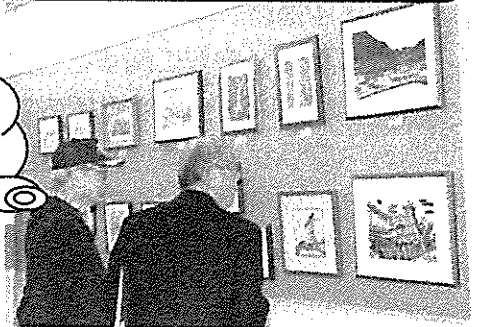
屋外でのコーラス！
学生さんの飛び入りも！



H22年11月25日(木)

たくさんの方に来ていただき大盛況！バザーや
展示、発表会も充実した内容になりました。

版画のコーナー
はいつもたくさん
の人が…



折り紙教室！

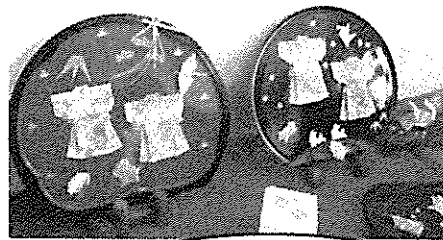
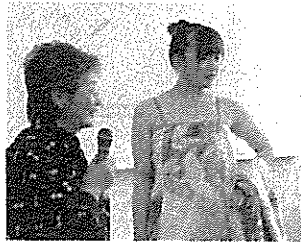


着物のリフォームファッション
ショーも楽しみのひとつ

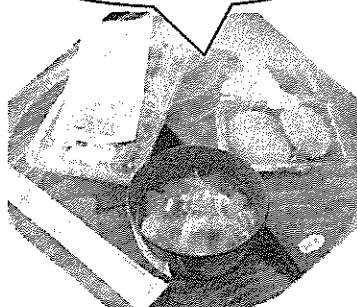
初参加の男性コーラス



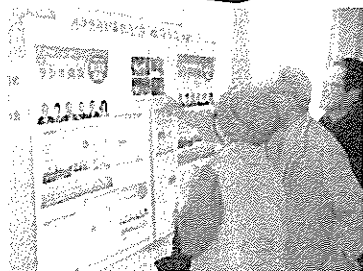
野菜やせんざい、コーヒー
にクッキーなど



おなじみのかしわ飯と
たまごコロケ



展示の各ブースでは熱心に話
を聞かれる姿も…



お昼は学生さんたちも
たくさん来てくれました



中播磨で活動しているグループを支援します！

中播磨生活創造活動グループ登録制度

☆登録できるグループ

- ・中播磨に地域に活動の拠点があり、中播磨で活動していること
- ・政治、宗教に関する活動、あるいは営利目的で活動していないこと

☆登録グループの支援内容

- ・プラザや会議室、調理室などの利用ができる
- ・印刷機（リソグラフ）が利用できる（用紙は各自持参、1カ月3000枚まで）
- ・グループ間の交流ができる（呼んでネット、交流会、生活創造フェスタの参加）

☆利用時間

- ・月曜日から金曜日の9時～17時（休館日：土曜・日曜・祝祭日・年末年始）

問い合わせ 姫路生活科学センター（担当 安積 福田）

消費者フォーラム

しまった！困った！そんなときの消費生活センター

★平成23年1月26日（水）13:30～15:00

★場所：神崎郡神河町中央公民館 グリンデルホール

落語「悪質商法 ほんまにき～つけま～せ」

金万亭出膳・お稽古さん（木村斉・恵子 ご夫妻）

寸劇「悪質商法 こんな手口にご注意！！」

神崎郡くらしのクリエイター

問い合わせ 姫路生活科学センター（担当 石田）

楽しく
学びましょう！

くらしの
安全安心



中播磨地域で頑張っているグループや頑張っている人のお話をお寄せください。

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15日（火）までに原稿を郵便・FAX・メールのいずれかの方法でご提供ください。

☆センターの相談窓口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 13:00～16:30)

休館日：土曜・日曜・祝祭日・年末年始

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

〒670-0092 姫路市新在家本町1丁目1番22号

兵庫県姫路生活科学センター

ホームページ：

メールアドレス：

生活創造活動コーディネーター（安積）