

生活創造しんぶん

Wa'Wa'Wa'

編集・発行
姫路市北条1-98 姫路総合庁舎
中播磨消費生活創造センター
生活創造応援隊

特集

ヤーコン・ゆず・祭

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)

私の生家の端保内にある千年屋です。
文化財になる前(昭和二十年代(三十年代)はごく普通に生活されていました。
私も妹にも同級生があられたのでよく家の中で遊びました。
「ふるや」と呼んでいました。
スウェッチに行つた日(五月)にもとんびが私の上を舞いました。
幼い頃
「とんび とんび舞いまいせ
二うやのやねでねずみをとつて
ほりあげ」とうたいました。
いまも住み着いているのが嬉しいです。

中塚勝美



「古井千年屋」 中塚勝美 作

戦後の日本の教育史で、版画は「つづり方」とセットになって進められました。文集を作る時に、ガリ版の文集に、手刷りの版画が添えられたのです。そうと知って、わたしも版画に文を添えることを、若い頃から課してきました。それが「えと文」になって新聞や雑誌の仕事になっていきました。

さて、このたびの中塚勝美さんの版画にはご本人の文が添えられています。

言い尽くされていて、つづられた文を読んで見る版画が、いっそう味深く思えます。 岩田健三郎

も く じ

ヤーコン	P2
ゆず・登録グループイベント紹介	P3
The 祭!	P4、P5
登録グループ紹介	P6
ありがとう! 夏まつり	P7
センターからのお知らせ	P8

ヤーコン

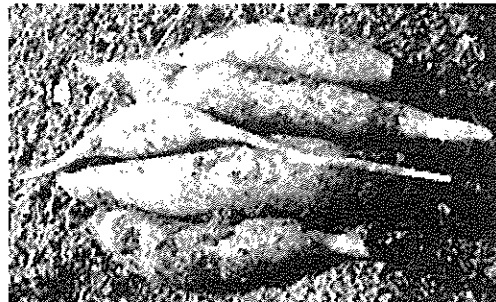
今、話題のヤーコン～食べてみませんか？

健康食として脚光を浴びているヤーコンは、キク科の植物で背丈は1m50cm程までに成長。4月～5月頃に植付けをし、10月頃霜が降る前に収穫します。

便秘予防、整腸作用を促進、生活習慣病である動脈硬化、老化、ガン予防にも役立つと言われている食品で、料理方法は、サラダや煮物、てんぷら、きんぴら等…。芋だけでなく葉や茎もお茶に利用できます。

★ヤーコン調理のポイント

- ※ 堀上げたばかりは、アクが強くえぐみがあります。
- ※ 生で食べる場合は、1週間～10日以上経ったものを使いましょう。
- ※ ほとんどの料理は、あく抜きから始めます。



《私のお勧め簡単ヤーコンレシピ》

ヤーコンのキンピラ

材料（4人分）

ヤーコン	200g
ごま油	小1
醤油	小1
砂糖	大1
酒	大1
赤唐辛子	1本
煎りごま	少々

作り方

- ①ヤーコンは、皮を剥き5～6cmの柏子木切りにして(酢)水にさらし水気をきる。
- ②鍋に、ごま油を入れヤーコンを炒める。
- ③砂糖・醤油・酒を加え赤唐辛子を入れて水気がなくなるまで炒めます。
- ④盛り付けて煎りごまをふりかけます。



ヤーコンとツナのサラダ

材料

ヤーコン	200g
ツナ缶	1缶
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	適量

作り方

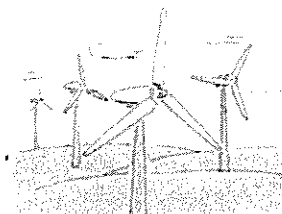
- ①ヤーコンは、皮を剥き5～6cmの柏子木切りにして(酢)水にさらし水気を切る。
- ②ツナを加え塩・こしょうで下味を付けマヨネーズであえる。

(応援隊 黒田民子)

イベント情報

淡路島エコツーリズムのご案内

- ★日時 : 平成23年11月7日(月) 午前8:00集合
- ★集合場所 : JR姫路駅南口バスロータリー
- ★行き先 : 北淡震災記念公園、ウエルネスパーク五色ほか
- ★参加費 : 5000円(交通費、入場料、昼食代、保険を含む)
- ★募集人数 : 40名(先着順)(団体での申し込みはご遠慮ください)



風力発電の様子を間近で見学し、自然エネルギーについて考えます。

野島断層を見学することにより、自然は恵みを与えてくれる一方地震といった災害をもたらすことを認識していただきます。菜種から食用油を搾油し、廃食油から軽油代替燃料(BDF)を作り利用する循環型社会の形成について学んでいただきます。

《お申し込み方法》

「11月7日淡路エコツーリズムバス参加申し込み」と記載の上

①郵便番号②住所③お名前(ふりがな)④生年月日⑤連絡先電話番号を記入の上、

地球温暖化防止活動推進員 上林まで ファックス

ゆず



～神河町～

「桃栗三年柿八年……柚十六年」と果実が収穫できるまでながい年月がかかるようです。春には小さい白い花を咲かせ、十月下旬の頃、黄色く完熟します。木にはたくさんのトゲがあり、収穫する時は大変です。

おもに山裾を利用して栽培されており、神河町の特産物のひとつです。10月の半ば頃になると、越知・作畑線の道路脇には、無人販売所が数カ所あります。また、家の敷地に植えて収穫を楽しんでいる家庭も多くあります。加工品は、グリーンエコー笠形・新田ふるさと村・町観光センターなどで販売されています。人気No.1は『ゆず太くん』というジュースです。

ゆずはビタミンC・P、カルシウムなどのミネラルやペクチンやクエン酸を多く含んでいます。体内にはもちろんのこと皮膚の角質保護する働きもあります。ゆずには多くの楽しみ方があり、すべて使うことができる果実です。

★楽しみ方いろいろ

ゆず風呂・・・血行促進、保湿効果

ゆずを搾って瓶に入れ、冷蔵庫で保存（1年近く大丈夫）・・・酢として使う

絞り液を製氷皿に入れ、凍らせて必要な時に使う・・・焼き魚の香りづけなどに

ゆずシロップ・・・4～5倍にうすめホットでもアイスでもおいしいゆず茶

（残った皮は煮て乾かし、和菓子や洋菓子に。ジャムにしても…）

ゆずの砂糖漬け・ジャム・味噌・ボン酢などたくさんあります。

★選び方

傷がなく張りがあり綺麗なもの。形がよく果皮が厚めのものがよい。

しなびたものや黒い斑点があるものは古い。

（応援隊 北條ふみ子）

～安富町 ゆず工房～

まろやかな酸味が好評の安富のゆずは、加工品は100%ゆず果汁、無添加、手づくり、お母さんの味まごころの味です。平成20年には生活研究グループとしての活動が認められ、『ひょうごの農とくらし研究活動コンクール』で入賞しました。産所では、いろいろな種類のゆず製品を販売していますが中でも、人気の商品が「ゆず大福」です。甘さひかえめで白あんに柚子の香りを加え、上品でさわやかで、今では看板商品のひとつとなっています。

休憩時に何よりもうれしいソフトクリームも抜群！

「ゆずしろっぷ」をバニラソフトに混ぜ込んだ手造りソフトクリームです。香料などは使用せず、ゆずの優しい香りがとてもマッチして人気があります

国道29号線沿い（北に向かって右手）の大きなゆずが目印。

ぜひ「やすとみ ゆず工房」へ…お待ちしております。（応援隊 上山和子）



“大きなゆず”が目印！



手足のケアに

ゆずのこんなつかいかた

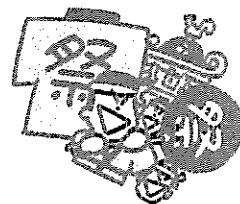
ゆずを皮のまま半分に切り、適当な大きさの瓶などに入れ、ホワイトリカー（焼酎やウィスキーでもよい）をひたひたに入れる。約1ヶ月でできあがり！

スプレー容器に入れ、手足にスプレーして使うと被覆力にすぐれている。



The 祭

秋祭りのシーズンです！
中播磨のちょっと変わったお祭をご紹介します！



日吉神社の秋祭り

神崎郡神河町比延にある日吉神社の秋祭り「とんぼ」は、少々変わっためずらしい行列です。白塗りの花嫁姿の男性が長持ちに乗り[エッチョコ・ドッコイ]と言う独特の掛け声とともに、練り歩き宮入ります。花婿役と共に拝殿前で三々九度の婚礼の儀式まであり、楽しませてくれますよ。

「とんぼ」は、秋祭りの弁当を長持ちで神社に運んだのが、起こりとされ余興として「花嫁」を乗せるようになったそうです。一度は途絶えかけましたが、寺前地区が30年程前に復活、現在では鍛冶・上岩地区にも保存会があり、祭りには欠かせません。素人のカメラマンの方も大勢来られています。

今年の秋祭りは、10月15・16日で宮入りは16日です。
一度ご覧になってはいかがでしょうか？（応援隊 黒田民子）



広畑天満宮秋祭り

広畑天満宮の創祀は霊泉「御水の池」の畔にお祀りしていた広辻神社で、霊龜元年（西暦715年）には既に御鎮座になっていたそうです。その後菅原道真公を天満大神の御鎮座と仰ぎ、幕末の頃、ささやかであった祠宇を今の御神殿に改められ、広畑、広畑第2校区の鎮守神であると共に学問の神様として親しまれています。

広畑の祭りは村の人だけの祭りでしたが、新日鐵(旧富士鐵)が創業したのをきっかけに、たくさんの方が参加できるよう、前宮司さまが55年位前より御新馬は幼稚園児が、お神輿は小学三年生が曳くようにされました。その後、大人屋台が廃れ、他の子供たちも参加できるようにと各町ごとに、子どもが樽神輿を担ぐようになり、徐々に大人屋台へと移行し、現在各町が競って立派な屋台を新調するようになりました。

広畑の祭りは新日鐵と共に歩み、日も創業記念日の10月15、16日になり、御旅所は新日鐵の体育館で、宵宮の夜に御神輿が天満宮からお旅所へ向かわれます。小学1年生が提灯を持って御神輿に続き、その他の人も提灯を持ってお供し、御神輿はお旅所で宮司さまと共に泊りになります。

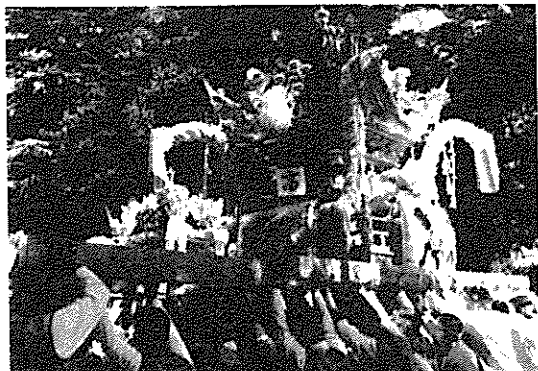
本宮の朝、行宮祭後、猿田彦、神馬、獅子舞、保育園神輿、広畑第2校区屋台、御神輿、広畑校区屋台の順で御神幸し、宮入後屋台を所定場所に設置し、夢前川の河原に移動し町ごとに参加者全員で昼食をとります。その後獅子舞の奉納があり、屋台の練合わせをします。今は女の子も乗り子として屋台に乗る事が出来るようになり、男の子にも負けない元気な太鼓の音を響かせています。

新日鐵の全盛期には構内迄屋台を持っていき、そこで休憩し子供たちはおやつを買っていました。

現在は担ぎ手確保のため10月の第3土、日と決め、広畑、広畑第2校区の15台の屋台が、色とりどりの幟とシデ棒を掲げ祭りを盛りあげます。夜には電飾を競い、あちこちで別れを惜しんで練合わせをしています。

今年の祭りは東日本大震災で亡くなられた方への鎮魂と、復興への祈りが被災地に届くように広畑、広畑第2校区全町が一体となった祭りにしたいと宮司さまが話して下さいました。

（応援隊 木村利恵子）

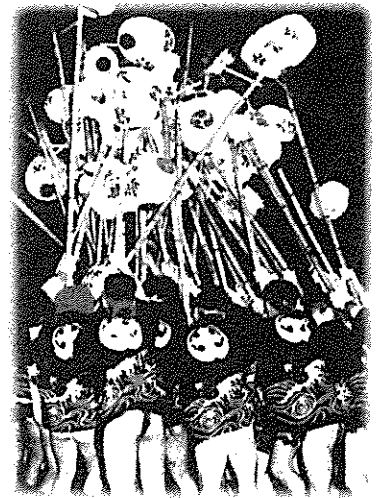


うすき
魚吹八幡神社の提灯行列

姫路市網干区宮内にある魚吹八幡神社は（神功皇后・玉依比売命・応神天皇）この三体の神様を祀っています。

お祭りは興浜を中心に、右に新在家、左に余子浜と鎮座します。10月21日午後、大江島・吉美・平松（迎え提灯とされています）・興浜・新在家・余子浜・垣内（御旅とされています）これだけが提灯行列を行います。

大江島村は金幣さん…3つの神様の「神興」旅先案内役です。吉美村、平松村は楼門を入ると解散します。御旅提灯は各村の神社に集まります。新在家村は「恵比寿神社」、余子浜村は「若宮神社」興浜村は「金比羅神」。そして新在家村は午後7時出発 興浜村午後6時30分出発 余子浜村午後7時30分出発 垣内村8時 出発 このように神社に一番近い垣内村（以前は余子浜村の出屋敷）が最後の出発になります。



楼門前での提灯割りは、幾度となく御旅の道中で若者達のいさかいをどうすればなくなるか、と江戸時代先人達が考えた結果が今の提灯割りとなって来たと言われています。

（門を入ると、最初が舞殿（余子浜村）次が拝殿（新在家村）そして奥殿（興浜村）が担当しています。その西に神興殿が有りその中のまん中が興浜、右に新在家、左に余子浜。このように網干3ヶ村がとりまとめている。

ここから西に神様が出ていく所、つまりそこが御旅所（西の馬場）と呼ばれています。

すべてが入場してから神事が拝殿で行われ（午後10時）、各神興に魂が入魂されて先頭の金幣さんが露払いで出ていき、その次に興浜、新在家、余子浜と続き、御旅所（西の馬場）へとお入りになり宵宮の神事が終わります。

この祭りには4つの村（興浜・新在家・余子浜・垣内）の壇尻が有り、子どもから婦人、老人、大人まで全員で行うよう仕分けされています。今でいう村のコミュニケーションが取れるように考えられ、この子は彼の子どもで、彼女は彼の嫁と普段は付き合いがないが、祭礼を通して心を通わせて執り行います。こんな所にも先人達は考えてくれていたんだと感心させられます。

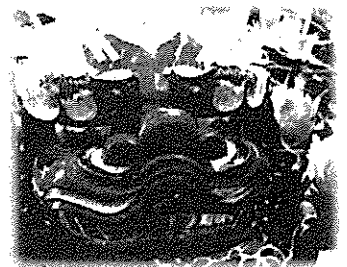
参考資料 「津の宮1650年祭を思う」「網干歴史散歩」他

監修 網干新在家自治会長 利根康広

（応援隊 阪本光夫）

播州甘地の獅子舞

県の無形文化財に指定されている、神崎郡市川町甘地の甘地八幡神社の獅子舞は、旧船津村字宮ノ元（現在の姫路市船津町）の八幡神社から伝わった奉納獅子舞で天正年間（1573年～91年）以前のものといわれます。獅子には、本獅子（雌獅子）と毛獅子（雄獅子）があり、毛獅子には頭から肩にかけてフサフサした長い毛があり、頭も大きく男性的なのに比べて甘地の獅子舞の本獅子は、毛の代わりに白紙を細長くたたんで端だけ一分幅位に等分に切ったものをぬいつけして、頭のつくりも小さく、女性的でまわし方も優美です。舞は全部で11曲あり、うち「鈴の舞」と「剣の舞」は一人立舞で、ほかはすべて二人舞です。



獅子方のほかに5～6歳、11～12歳の子供7人を選んでばやし子とし、手甲、はち巻に緋の長たすきをかけ、手には舞に依じてささら、剣、薙刀等を持ち、2～5人で獅子の所作を誘導します。ここ数年は、後継者不足で奉納舞も跡絶えがちになっていましたが、今年になって地域の住民から「由緒あるふるさとの文化財を守ろう」と話し合いがまとまり、地区の経験者が中・高校生に舞方を指導し、後継者作りに力を注ぎました。9月15日には甘地の八幡神社で奉納舞がみごとに復活し、10月の秋祭りにも舞われます。また、今年から県内小学校で使用する道徳の副読本に取り上げられています。

（応援隊 後藤満里子）

10月9日（日）9時から大歳神社で奉納

問い合わせ：教育委員会生涯学習課又は地域振興課農林商工係

グループ紹介

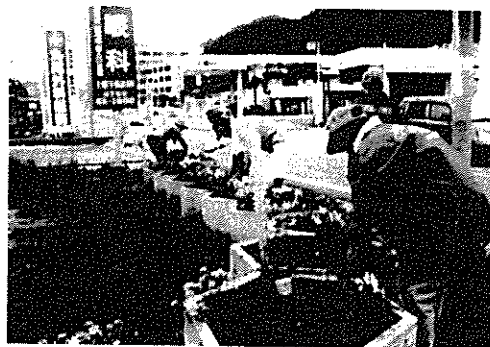
夢前町地域づくり推進委員会

平成3年より、「夢前町の花づくり」のボランティアを中心に活動が始まり早や20年が経ちました。最初から参加していたメンバーも始めたころはまだまだ若くて元気でしたが、力仕事が多い花壇づくりは年齢と共に足や腰に負担がかかり、無理は効かなくなりました。

約400名の会員は、手分けして夢前町内約100ヶ所の花壇づくりをしています。会員も少しずつ増え、花の話や世間話をしながらお互いに助け合い、楽しく花植えや草引きに励んでいます。

また毎年4月に会員たちで行われる運動会も楽しみの一つです。

これからも身体の続く限り、みんなと汗して“夢前町の沿道を花で飾っていきたい”と思っています。



《問い合わせ》

夢前町地域づくり推進委員会 夢前事務所内（担当 藤原）

姫路消費生活研究会

この会は、姫路市の消費生活モニター出身者の会として、主婦の立場でよい店を育てよう、姫路市をよくしようと、昭和44年に発足しました。

合理的安全で豊かな消費生活を営むため、学ぶ、見る、話しあう、行動する、続ける。これらのことを通して心豊かに賢い消費者を目指して共に歩む、を活動目的としています。会費制の自主運営で、現在の活動としては、毎月例会を持ち、消費者問題、環境問題、食の問題等の時節に合ったテーマで、講師を招いての学習会で学び、研修旅行（今年は9月に神戸の布引ハーブ園他を予定）や、料理講習会で会員同志の交流を図っています。また、地元生産者との交流会や、バザーで地元野菜の販売をし、地産地消の推進運動、石けん使用推進運動、買い物袋持参運動も続けています。

先輩の築かれた礎の上に新しい時代感覚を加え、子供たちの未来の為に、今私たちが出来る事を考え、実践し、情報に惑わされない賢い消費者になるように会員共々向上していきたいと思っています。

一緒に勉強しませんか。会員を募集しています。



《問い合わせ》

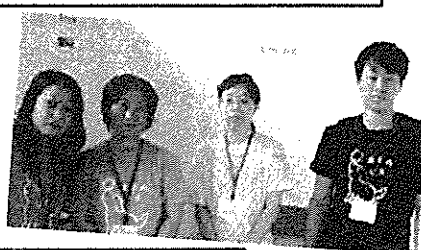
姫路消費生活研究会 代表 木村利恵子

ありがとう！ なかはりま夏の消費生活創造まつり

H23年8月10日(水)「県立 こどもの館」で開催した夏まつり！
約4000人の方にお越しいただき、楽しい1日になりました。
ありがとうございました！



〇×クイズもがんばりました！



はばタンとパチリ



ここをこう折ってね

お楽しみ抽選会



紙すき体験中



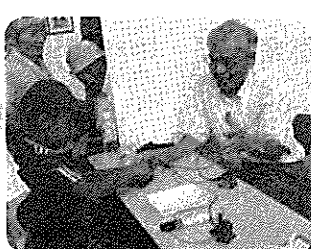
せっけんを作ってます



うまく入るかな～



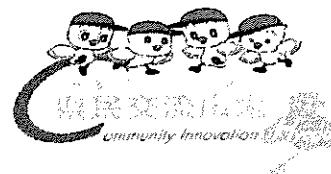
浴衣の着付け体験～
かわいいね



コミュニティ応援隊

(専門家・アドバイザー)を派遣します

平成23年度のご案内



まちづくりや各分野の専門家、広場の先行地域リーダー
など、コミュニティ応援隊 (CAT) のメンバーが、
地域コミュニティづくりをお手伝いします！

★「県民交流広場」への支援

- ◎コミュニティの大切さをみんなで考える研修会をしたい！
- ◎たくさんの住民が意見を交わす機会（ワークショップ）をつくり、地域の課題やニーズに即した事業プランをつくりたい！
- ◎先行して県民交流広場に取り組んだ地域の体験から学びたい！ 等々

★分野別学習支援 ※ 県民交流広場取組地域以外でも結構です

- ◎取り組みを振り返り、今後の方策を考えるワークショップを開きたい！
- ◎地域が元気になるコミュニティ・ビジネスを考えてみたい！
- ◎ホームページなどで、地域の情報共有・地域情報発信に取り組みたい！
- ◎子育てなどの新しい活動や、講座・研修会の講師を探している！ 等々

★特定支援など

- ◎地域コミュニティ活性化のモデルとなる県民交流広場を支援します！
- ◎コミュニティ応援隊とともに、ボランティアスタッフによる支援を行います！

＜問い合わせ＞

中播磨県民局 中播磨消費生活創造センター

（担当 石田）

中播磨地域で 頑張っているグループ・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。

9月末日までに原稿を郵便・FAX・メールのいずれかの方法でご提供ください。



☆センターの消費生活相談窓口をご利用いただける時間☆

相談受付時間 : 平日 9:00~12:00 13:00~16:30

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

〒670-0947 姫路市北条1-98

中播磨県民局 中播磨消費生活創造センター

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）

