

たねまく通信

第10号
2022.3.1

交流の機会に! 食の楽しみに! 体のケアに! 楽しくってためになる情報誌!!



春を感じるぽかぽか陽気の中、心楽しくお散歩できる季節となりました。コロナへの対策もとりながらにはなりますが、春の香りを静かな深呼吸で心と体に届けるのもいいかもしれませんね。

今月の一品

春のお祝いに 彩りちらし寿司

分量〈3~4人分〉

○お米 …… 2合

○すし酢 (2合分)

△米酢 …… 60cc
△砂糖 …… 大さじ3
△塩 …… 小さじ2

○白ごま …… 大さじ1

○レモンスライス醤油

▲レモン果汁 …… 大さじ2
▲醤油 …… 大さじ2
▲胡椒 …… 少々

○トッピング具材 (お好みで用意ください)

胡瓜/卵焼き/魚卵
マグロやサーモン等のお刺身
スナックエンドウ/ラディッシュ
菜の花/アボカド等

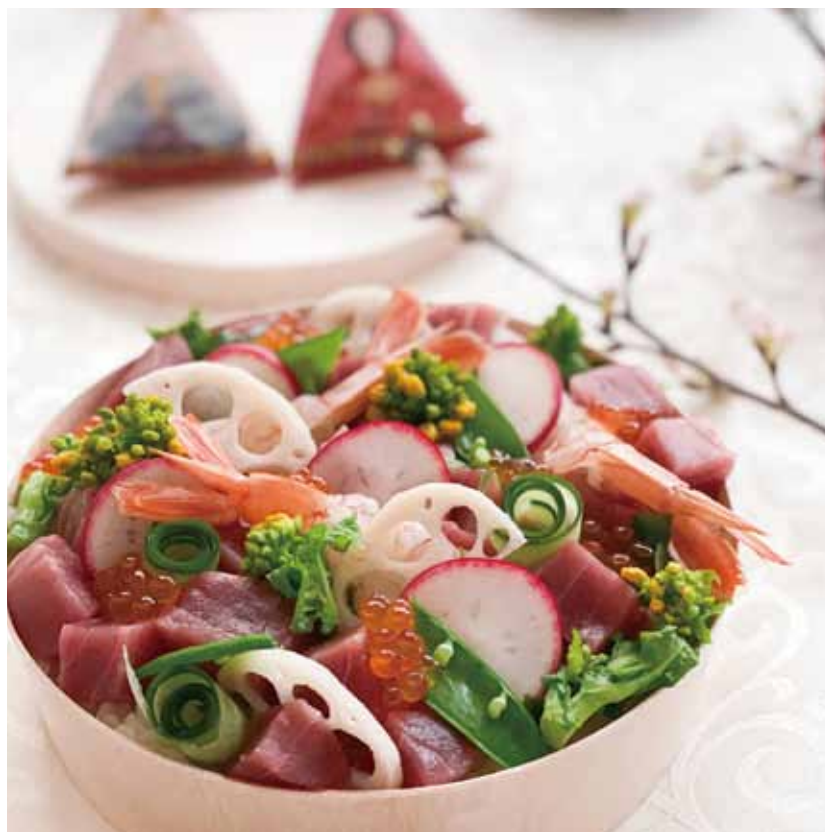
〈料理メモ〉

ガラスやガラスの器・お重に盛りつけるのも素敵です。具材は山菜や海鮮も合います。お好みのものをご用意ください。

- 1 お米は事前に水を控えめに炊いておきます。
▲のレモンスライス醤油は混ぜておきます。
- 2 △をボウルにいれ、混ぜ溶かしておきます。
炊けたご飯に、△と白ごまを回し入れます。
しゃもじで切るように全体を混ぜ、うちわで仰ぎ冷めます。
- 3 お刺身等の具材は1cm弱のサイコロ状に切ります。
ラディッシュなど断面が可愛い野菜はスライスに。
胡瓜はサイコロ状でも良いのですが、ピーラーでリボン状にしてから丸めると更に可愛くなります。
茹でて食べる野菜は茹でておきます。

器に①のすし飯を乗せ、具材を彩りよく盛り付ける。

召し上がる時にお好みで、レモンスライス醤油をかけてください。(ワサビ醤油でも美味しく召し上がれます)



Cooking
column

3月

花より団子と非日常と自然

これからお祝いの季節。そして桜の季節へと移り変わっていきますね。少しずつ温かくなっていき、風景が色鮮やかになっていくこの季節が大好きです。

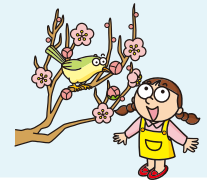
そして何より春野菜や山菜も本番となっていくので、食卓も心もワクワクと心躍っていきます。この時期はお花見が出来るキャンプ場に行くことも多く、ポカポカと温かい日差しのなか桜を眺めながら燻製をつくりビールを飲むという、非日常的な時間の過ごし方をするのも大好きだったりします。日常の騒がしい音から離れテレビからも離れ、自然の音の中に包まれる時間。とても贅沢な時間だと、日常を過ごしていると感じるのです。キャンプに行くときは必ずと言っていいほど、近くの産直や道の駅に寄ります。地の食材やお酒などを購入し「その土地を全て楽しむ」といった所でしょうか。キャンプという非日常を楽しむのと同時に、その土地を知りたいのかもしれない。その土地=その土地の美味しいもの。やはりわたしは「花より団子」。今月は「瀬戸内海の島キャンプ」を予約しているので、釣りをし瀬戸内海を楽しむ予定です。春野菜の美味しい季節。好きな食材で彩りあざやかな「ちらし寿司」を作ってみて下さいね。

宮川 あゆみ

調理師専門学校卒業後、広島市内のフレンチレストランサロン、パティスリーなどで7年ほど勤務。
出産で退職後 専業主婦を経て2014年4月から自宅にて料理教室をスタート。大手企業や行政、メディアでのレッスンやアンバサダー活動なども、おこなっている。



宮川先生には毎月「たねまく広場」にてクッキングレッスンを開催していただいています。
開催日時などの詳しい内容は中面をご覧ください。



健康

こんにちは。徐々に春の気配が感じられますね。3月は寒暖差や気圧の変化が大きくなる月で、自律神経のバランスが乱れます。また、花粉症やPM2.5なども増え免疫機能が過剰に活動するため、体力が低下しがちです。それにより起こる症状に合うツボをご紹介します。

◇◇ 春のツボ ◇◇



人さし指と親指の【眠い→合谷(ごうこく)】活動しているときに副交感神経が優位になると眠くなります。春は眠く感じることが多いですね。こんなときは交感神経を高めて気分をすっきりさせましょう。



【眠れない→失眠(しつみん)】逆に眠るときに交感神経が優位になるとなかなか寝付けなくなります。このツボを刺激して血行を促進しよく眠れるようにしましょう。むくみにもいいツボです。



【イライラする→宮宮(ろうきゅう)】自律神経の乱れは心の疲れにもつながります。心労が重なるとこのツボに反応が現れます。押したときに痛みがあるとストレスがたまっているかもしれません。リラックスできるようゆっくり押ししてみてください。



山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たなまくら広場」にて鍼灸治療を施術していただいています。開催日時などの詳しい内容は右面をご覧ください。

子育て

みなさん、こんにちは！MaMaぼっけです。私たちは2017年に「あさみなみ発 ママの防災ぼっけ〜なんとなく不安だけど、何もしていない子育てママへ〜」という冊子を作成しました。

災害時だからこそ必要な「こどもの安心」について、「寝る・あそぶ・食べる」をテーマにまとめました。「こどもにとって、あそぶということはとっても大事な時間です。それは楽しい気持ちになり、不安を軽減してくれる役目もあります。また、子どもたちの笑顔と一緒にいる大人たちの気持ちを和らげてくれるかもしれません」と記しています。

第2号では「ハンドタオルでペンギン」、第3号「パンダナやハンカチでバナナ」、第5号「軍手で人形」を紹介してきました。今回はビニール袋を使ったあそびを紹介します。災害時だけでなくいつでもどこでも簡単に楽しめるあそびです。みなさん、どうぞお試しください。

「ビニール袋で動物づくり」

<材料>

- ・持ち手のついたビニール袋 (1枚)
- ・ビニール袋 (なんでもOK、2枚)
- ・ひも ・マジック

<作り方>

持ち手のついたビニール袋の中に、丸めた1枚のビニール袋を入れひもでむすびもう一枚も入れ持ち手の部分を結び留めます。好きな動物の顔を描き、出来上がり。



★私たちは「地域ぐるみの子育て」をめざす活動を発信します★

広島市安佐南区ボランティアセンター登録ボランティアグループ
子育て・サークル応援グループ MaMa ぼっけ

※活動紹介写真「MaMaぼっけの仲間たち」より

地域・福祉

世代がつながる地域行事

町内会の新年行事で「とんど」を行いました。前日から子ども会のみんなと竹藪から世運び、注連縄(しめなわ)を縛って翌日に備え、当日は近隣からも書き初めなど持ち寄りくださり、神事に続き勢いよく上がる炎に地域の平穏を祈りました。

地域のスポーツ大会や大規模な行事は見送りが続いているようですが、小学校を会場に行われる町民運動会など顔が見え、場所・モノがわかる行事は安全や万一の助け合いなど地域福祉に大切な“絆”行事と感じています。

近年、全国的に町内会加入率が低下傾向とともに定年延長などで世話役不足も懸念されています。一方で高齢世帯やひとり世帯の増加による地域課題も顕在化し、社協のボランティアバンクやサロン活動などに期待が寄せられています。

広島市では住民主体で地域の魅力や活力推進、地域コミュニティ活性化などに役立つ新たな活動に新年度から助成されます。伝統行事の継承を含めて若い皆さまの独創的なアイデアやノウハウでお住いの地域から盛り上げませんか。



安佐南区社会福祉協議会 福祉車両運転ボランティア
(広島市障害者社会参加支援ガイドヘルパー)
防災・災害ボランティア活動支援チーム広島
(広島市地域防災リーダー)

丸山 周治さん

防災

3.11東日本大震災に思う

震災が発生して、今年で11年を迎えようとしています。地震発生時、私は自宅テレビを見ていました。「14時46分、東北地方に強い地震が発生した」とテロップが流れたのと同時に、TV局内部の映像に切り替わり、TV局の混乱ぶりが画面に映しだされました。その後、屋外の情報カメラでの映像でこれは大変な事態になるのではないかと感じました。

しばらくして、大津波警報が出されました。TV画面には、海岸、港、又は堤防の上に多数の人の姿が見えました、この状態を見ていて住民の皆さんの避難行動にたいしての危機感、緊迫感を感じ得ない気がしました。東北地方の太平洋沿岸、特に三陸海岸では過去に幾度と無く津波による被害を受けているので『慣れ』というか『余裕』が有るような行動に見えました。この『余裕』と見えた行動が、其の後発表される『死者、行方不明者』の数に関係しているのではないかと考える様になりました。

昨年(2021.3.11)の集計では 死者：1万5899人 不明者：2526人 死者、不明者：1万8425人のうち、『水死、溺死』が多数を占めていたこと、地震発生時には少なくとも、死者、不明者の多くの方々は、ご存命だったという事になります。地震発生から津波の到達までの時間が、避難行動が如何に重要かを考えさせられました。

私は、広島市南区宇品地区に住んでおります、宇品地区は広島湾に面して降ります、防潮堤は海拔+4.66mに整備されていますが、海拔0m付近の居住地域が広範囲に広がっています。

私は、防災に関わる者として『南海トラフ大地震』に備えて、地域住民の皆さんの命を守るために避難行動を含め、防災活動を日々勤めています。



広島市防災士ネットワーク

横山 稔さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー③」



観音公民館

広島市西区観音本町2-1-77
TEL: 082-233-2603
e-mail: kanon-k@cf.city.hiroshima.jp

観音小学校北東に位置する観音公民館は、昭和45年4月に広島市で4番目の公民館として開館し、令和2年度には開館50周年を迎え、平成14年10月に現在の鉄筋コンクリート2階建てに建て替わりました。

1階の広い交流ラウンジでは読書や談話を楽しむ姿が多くみられ、2階には軽い運動もできるホールや研修室、和室、簡易防音室もあり、体操や音楽、料理等50近くのグループや地域団体の方々が活動しています。

子育ての強い味方！「子育てグループ『はくはく』」
(活動日：毎週木曜日 10:30～12:00)

未就園児の子どもを育てる保護者が力を合わせて運営。子どもたちの成長を喜び合ったり、育児の悩みを打ち明け合い情報交換したりと、日々の子育ての励みになっています。新しい仲間大歓迎！一緒に活動してみませんか？



健康づくりを応援！
「かんおんファミリーウォーキング」



家族や仲間と太田川放水路河川敷を歩きながら、水辺の美しい自然にふれて元気アップを図るイベントを観音学区社会福祉協議会、西区役所との共催で毎年3月に実施しています。毎回100人以上の参加があり、完歩後は笑顔があふれます。

地域の往時を知ろう！「観音・天満のむかし見聞録を読んで語ろう会」

令和3年度まで、地元の方々が記した「観音・天満のむかし見聞録」を手掛かりに観音・天満の昔を知ろうと月に1回実施。参加者が思い思いに昔の情景に思いを馳せながら聞いたり、自分の体験談や「もっと〇〇を知りたい」という活発な意見や感想も寄せられたりして、地域理解の場になりました。ロビーには、観音・天満の歴史なども集めた「観音地域再発見」コーナーも設けています。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑨」



道の駅三矢の里あきたかた

株式会社道の駅あきたかた
広島県安芸高田市吉田町山手1059-1
TEL:0826-47-2533



広島県のほぼ中央に位置する安芸高田市は、米どころとして有名です。また、水耕ねぎや白ねぎレンコンなどの生産も盛んです。

☆ようこそ 毛利元就のふるさとへ☆

戦国武将毛利元就の故郷、安芸高田市。駅名は、元就が三人の兄弟に説いたことで有名な「三矢の訓」に由来しています。産直棟・レストラン棟・休憩情報発信棟が三つの力を合わせ皆さまをおもてなしいたします。

また広島県内最大級の売り場面積を誇る産直棟「ベジパーク安芸高田」は、農家直送の新鮮な野菜はもちろん、鮮魚や精肉も揃う大型産直市となっています。時期によっては、スーパーでは見かける事がない珍しい野菜やきのこ類、めだかの販売なども行っています。



おすすめは、食パンプロデューサー岸本氏が手がける高級食パン。その名も「美味しくて、懺悔。」1日150本の限定販売です。小麦粉、バターなどの素材にこだわり耳が薄くしっとりとかちどけの良い食感で、ご自宅用はもちろん、お土産としても喜ばれています。

縄文あいす(右)は、道の駅ひんやりスイーツ総選挙2021で中国地方第2位に輝きました。古代米のもちつぶちとした食感が新しいミルク味ベースのあいすです。



3月「たねまく広場」での催し



3月は
第3土曜
開催！

いどばた交流会



毎月1回の「いどばた交流会」、3月は第3土曜日です。外出の機会が減り、人と会わない生活を続けることで、気持ちが落ち込む方もいらっしゃいます。感染症防御をできるだけしながら、「顔を合わせながら」だからこそ得られる癒しの時間になればよいと思います。人の集い方が同じ時間に重なりすぎること防ぐため時間設定なしで皆さまをお待ちします。

それぞれ都合の良い時間にお立ち寄りください。

日時：2022年3月19日(土)
参加費：300円/人
※オープン内時間設定なし



鍼灸治療@たねまく広場

【予約優先】10:45より45分1コマとしてご予約を承ります。

15年以上のキャリアを持つ鍼灸師による鍼灸治療。鍼の入門版として、お気軽にご利用ください。満席になる場合もございます。お早めのご予約をおススメします。



日時：2022年3月16日(水)
10:45～13:00
施術：山村政子(山村鍼灸治療院・アスチカ会員)
施術料：1,500円(ドリンク付)
/1コマ(施術30分)
※美容鍼 2,000円/1コマ
定員：3名

山村鍼灸治療院
広島市中区宝町6-30
レガロ壱番館301
TEL080-6243-3631

お知らせ 3月のクッキングレッスンはお休みします。次は4/15(金)を予定してます。お楽しみに!!

3月11日(金) 14時～15時半
オンラインで、たねまく広場より発信し追悼の集いをいたします。お時間があればご参加ください。



3月11日14時46分。思いを寄せて 祈りましょう。

3.11東日本大震災を忘れない追悼の集い広島
主催 3.11東日本大震災を忘れない追悼の集い広島実行委員会
詳しくはこちら

「たねまく広場」

OPEN …月・火(第3のみ)・水・金・土曜日

10:00～16:00 (祝日は休み)

1 食べ物の持ち込み自由!

※来所者の中にはアレルギーを持つお子さんがいることもあります。安全のため、お子さんへお菓子等飲食物を配られることはご遠慮ください。

2 セルフドリンク制

ウォーターサーバー(水:広島市湯来町)を設置し、セルフでご利用いただくコーヒーやお茶などをご用意しています。(100円～)

3 大テーブルの予約利用

10時～13時 / 13時～16時での予約が可能です。
利用料: 利用人数 × 500円
(セルフドリンクコーナー使用料含む)

4 3.11資料閲覧

被災地の地方新聞や書籍など、被災地や被災者にかかわる資料を自由にご覧いただけます。一部、購入いただけるものもございます。

5 物産等の販売

被災地や広島作家さんのハンドメイド雑貨や、神石高原町の物産、3.11関連の書籍等を販売しています。

6 ミニ教室等開催できます!

大テーブルを使っていただけます。教室など開催ご希望の方はご相談ください。(セルフドリンクコーナー FREE)

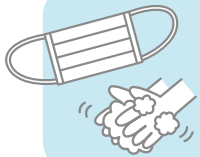
7 検索性PCあります

無料でお使いいただけます。プリントアウト(有料)も可能です。

facebook



Instagram



**ご来所の際はマスクの着用や手指の消毒などのご協力を
よろしくお願いたします。**

※風邪症状がある場合はご来所をお控えください。

※新型コロナウイルスの動向次第で、予定を変更する場合もございます。

Special Thanks!

ご寄付いただきました
皆様に感謝申し
上げます。



● 2022年3月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

2/15 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
2/28 ☆10-14	1	2 ☆10-14	3 ひな祭り	4 ☆10-14	5 ☆10-14	6
←-----コロナ感染症拡大防止対策期間-----→						
ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	
7 ☆10-14	8	9 ☆10-14	10	11 3.11東日本大震災を 忘れない追悼の集い	12 ☆10-14	13
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日		福島拠点: 相談窓口	
14 ☆10-14 ホワイトデー	15 ☆10-14	16 ☆10-14	17	18 ☆10-14	19 ☆10-14	20
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	鍼灸治療 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	いどばた交流会 福島拠点: 相談窓口	
21 春分の日	22	23 ☆10-14	24	25 ☆10-14	26 ☆10-14	27
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	
28 ☆10-14	29	30 ☆10-14	31	4/1	4/2	4/3
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	

※3月は、まだ皆様の健康、スタッフの健康を守るため、予防策として時短営業を致します。

コロナ感染症の動向により変更する場合があります。最新情報は Facebook をご確認ください。



～話してみっけ 来てみっけ～
コミュニティスペース
たねまく広場

たねまく広場へのお問い合わせ、催しへの参加予約はこちらでお受けしています。

(OPEN)月・火(第3のみ)・水・金・土曜日 10:00～16:00 (祝日は休み)

〒733-0003 広島市西区三篠町2丁目15-5
TEL082-962-8124 FAX082-962-8125
■URL:hiroshimahinanshanokai-asuchika.com
■mail:hiroshima.hinan@gmail.com

【運営・発行元】ひろしま避難者の会 アスチカ

ひろしま避難者の会「アスチカ」は、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。

※たねまく広場は広島県外避難者生活再建支援拠点(担当:山口・島根・広島)を受託しています。 ※たねまく通信はふるさとふくしま交流・相談支援事業補助金によって発行しています。