



# たねまぐ通信

第13号  
2022.6.1

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!!



色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりましたね。  
これから10月ごろまでは、1年の中でも降水量が多い「出水期（しゅつすいき）」に当たります。  
「自分は大丈夫」という思い込みを捨て、災害に備えましょう。

## 今月の一品

# 小いわしの米粉フリット

分量 <2人分~>

小いわし …………… 300g	〇水 …………… 130cc
〇米粉 …………… 90g	〇塩 …………… 少々
〇粉チーズ …………… 大さじ1	揚げ油 …………… 適量

### 〈料理メモ〉

米粉はメーカーやお米の品種によって、加える水分量が違ってきます。  
天ぷら衣の固さになるよう、水を調整してください。  
小いわしはよく洗うことで、臭みがとれ美味しくなります。



- 1 小いわしの下処理をします。  
軽く水洗いしたら、頭を指でつまんでちぎり内臓も一緒にとった後、水の中でよく洗いうろこも洗い流しておきます。  
ザルにあげ、水気を切ります。  
(傷みやすいので、暑い季節は氷水で洗います)
- 2 ボウルに〇をいれ、よく混ぜ合わせます。  
天ぷら衣くらいの固さになるよう水で調整をしてください。
- 3 揚げ油を鍋やフライパンにいれ、170度に熱したら②の衣をつけた①の小いわしを1つずついれ揚げていきます。  
軽くきつね色になったら取り出します。  
油を切ったら、器に盛り付けましょう。

Cooking column

6月

## ちりめんモンスターって知ってる?

略して「チリモン」。スーパーなどで購入した、ちりめんじゃこの中に入っている小さな生き物たち、それが「ちりめんモンスター」です。

カタクチイワシ以外に、海老やタコ・イカ・様々な魚のこどもが入っていて、まるで水族館のように種類豊富なんです。数年前、こども文化科学館であったイベントで「ちりめんモンスター」の企画に参加したときに、様々な魚が形そのままミニチュアサイズな事・エビやカニが、大きさによって形が全く違い名前も違う事などに親子共々魅了され、「ちりめんじゃこ」を購入する度「チリモン探し」に熱中していた事を思い出しました。

今回レシピで使った「小いわし」もまた小さい時は「チリモン」。

6月上旬~中旬になったら、広島でも夏の風物詩小いわし漁が一斉に解禁されます。8月までの旬の味。ぜひお刺身以外でも食べてみて下さいね。

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パサダー活動なども、おこなっている。



宮川先生には毎月「たねまぐ広場」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。今日は先日感じた感覚についてお話しします。背骨の中には脊髄という脳からつながる太い神経があり、背骨を構成する椎体と椎体の間から出る神経もあります。また背骨には脳を歩行等の刺激から守る為にも適度なカーブがついています。

### ◇◇ 体から感じる恐怖について ◇◇

先日、このカーブを整えることで体の不調もなくなる、という体操を体験してきました。体操といっても①腰(おへそと同じ高さの位置)②首の後ろに固いマクラをあて体をゆらすだけというものでした(それぞれ1ヶ所ずつ)。それにより体の筋肉の左右差が整い、歪みにより圧迫されていた各神経の働きや血管の流れが改善するのです。

やってみて感じたのは、左右の筋肉のバランスの違いの実感、普段全く意識していない場所の筋肉の痛みを怖いと感じたことです。普段患者さんに『多少痛くても動かしてみてください』とお話することがあります(問題ないと判断した場合)。それがこんなに怖いものだったとは!

恥ずかしながら患者さんの立場にたった実感をして申し訳なかったというのと同時に、理解しながら向き合っていきたいと思いました。



### 山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たねまく広場」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。私たちは月に一回定例会を行います。本題に入る前の近況報告でまず、盛り上がりです。子育てで大変なことも心配なこともちょっと腹がたつこともみんなでおしゃべりすると、クスッと笑え、元気が湧いてきます。今回よりそんな私たちの“子育てあるある話”を紹介します!

### 子育てあるある話 第1弾「マタニティ編」

★大きな重たいおなか 「妊娠中はなんとといっても体がバキバキ。常にお腹を守って、うつ伏せで寝れない、体を反らせない、重いもの持てない、走れない!」という思い出。



★エコー検査 エコー検査していると「性別言っていないだっけ?」と突然尋ねられ、そうなるとかなりの確率で「男の子」・・・。今どきは「性別知りたいですか?」じゃなくて「言ってもいいですか?」なんです。エコー動画をDVDプレゼントもあるようです。

★胎動 一人目のとき、「何週目からそろそろ胎動を感じます」というマタニティ雑誌の情報をみて、仰向けに寝て必死に胎動を感じようと挑戦。腸の動きですら「胎動か!?!」と一喜一憂していました。

★双子ちゃん 双子だった為、5ヶ月で「そろそろ臨月ですか?もう少しだから頑張っ!」とよく声をかけられました(笑) 双子はお腹が出るとは思っていましたが、私は腹囲1メートルを超えました。洗濯物をたたむのにお腹の上がちょうどいい感じになっていました(笑)

きついまもたくさんの妊婦さんが、一喜一憂したり、四苦八苦しながらマタニティ生活を送ってるんでしょうね。

### ★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 HPIはこちら→



## 地域・福祉

### 各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介③ のぼそう健康寿命 つなげよう郷土の食 笑顔の絶えない食生活改善推進員の活動

福山市内約500名の食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」「のぼそう健康寿命」「つなげよう郷土の食」をスローガンに、食を通して地域に密着した健康づくりや食生活改善の普及、啓発にボランティアとして活動しています。

私たち神辺地区では、高齢者の食生活改善を助める「シニア料理教室」、地域の方々と交流する「ふれあい料理教室」、夏休みに「こども料理教室」を公民館で開催しています。

「シニア料理教室」では食生活改善と生活習慣病予防、低栄養や認知症予防も合わせて栄養とバランスの良い食生活の大切さを伝え、「こども料理教室」では、より良い食習慣づくりを学びます。

最大の楽しみは何と言っても、できあがった料理を参加者全員で食べているときで、出来栄や味などを交歓して笑顔の絶えないひとときです。

地域の食材を存分に使うレシピを配布、「食育」「地産地消」にも力を入れています。



### 福山市神辺地区 食生活改善推進員 三橋 美子 さん

食生活改善推進員に関心のある方、郷土の食材を利用したレシピは福山市ホームページから「食」を検索してみてください。

## 防災

### 国分寺 土地の歴史と由来 “歴史の篩(ふるい)が存続を決めている”

国分寺は、奈良時代、741年に聖武天皇が仏教による国家鎮護のために、日本の各国に建立を命じた寺院です。地理的条件として国の中から

- ①国華として仰ぎ見るによい地形
- ②水害の憂いなく長久安寧の場
- ③南面(向)の土地を満たす土地

から選定されています。

全国各国に約70の国分寺と国文尼寺が建立され、総本山は奈良東大寺と法華寺です。安芸国では今の広島市西条町に建立され、現在も国の史跡に指定されています。備後国は福山市神辺町に、島根県出雲国は松江市、石見国は浜田市、山口県周防国は石府市に建立されました。

奈良時代に建立され、現在も同じ場所に存在していることは、その土地は安定しているともみることができます。

災害は自然現象の一部。皆さんも近くのお寺、神社を訪れ、由来を確認することで、その土地の歴史を少し深く理解を深められてはいかがでしょうか。



国分寺総本山 東大寺(奈良県)



周防国分寺(山口県防府市)



### 広島市防災士ネットワーク 津森 正裕 さん

2周年  
開始〜!!

### 三篠公民館からつながる「公民館リレー⑥」



己斐公民館

住所：広島市西区己斐中1-6-20  
TEL：082-273-1765  
e-mail：koi-k@cf.city.hiroshima.jp

己斐公民館は、西広島駅の北口から歩いて1分の所に立地する昭和53年10月25日に開館した公民館です。令和3年12月に西広島駅の自由通路が開通し、駅舎の中を通過して自由に通り抜けができるようになり、とても便利になりました。己斐公民館は令和6年度中に西広島駅北口にできる公園の西側に新築移転する予定です。また、己斐地区は地域の活動が活発で、イベントが多く活気あふれる街です。

#### ◆ わくわく体験スクール (己斐地区子ども会リーダー研修会)

子ども会との共催で、己斐・己斐東小学校の3年生から6年生を対象に、新しい出会いと様々な体験をしてもらおうと毎年開催しています。メイン行事は島根県三郷町との交流です。この2年間は新型コロナウイルス感染症の影響で交流ができていませんが、その他にも己斐地区の行事への参加やクリスマスお楽しみ会での料理や工作を楽しんでいます。



クリスマスお楽しみ会



丁寧にまとめられた資料が好評です。

#### ◆ 己斐の歴史懇話会 ◆

己斐公民館の開館と同時に誕生した「己斐の歴史研究会」との共催で、毎月第3土曜日の午前中に己斐の歴史について学んでいます。研究会の会員が学ばれたことや聞き取ったことなどをまとめ、講義されています。毎回40名ぐらいの参加があり、人気の講座となっています。

#### ◆ ズッコケ三人組のふるさと己斐のまち ◆

己斐は児童文学「ズッコケ三人組」の作者那須正幹氏(令和3年7月で逝去)が生まれ育ったまちで、「ズッコケ三人組」の舞台となりました。モデルとなった建物等には看板が掲げられています。今年も展示やまちあるきを実施します。



展示の一部

### 神石高原町からつながる「道の駅リレー⑫」

#### 道の駅さんわ182ステーション

住所：神石高原町坂瀬川5146-2  
TEL：0847-85-2550  
URL：https://182station.jp/



新鮮野菜が売りの産直市場ですが、それ以外にも魅力的な加工品が多くあります！



神石高原町内で酪農を営まれる相馬行胤さんは、福島県の旧相馬藩の第34代当主で、24時間365日昼夜自然放牧でのびのび草を食べて育った牛の牛乳を生産されています！その貴重な牛乳で作ったオススメ商品のご紹介！

『神石高原牛乳ソフトクリーム』500円  
当店のオリジナルソフトクリーム。搾りたての牛乳の自然の甘みと濃厚な味わいをお楽しみ下さい。

#### ☆ ここでしか食べれない商品を食べにお越しください ☆

『神石高原ドーナツ』390円  
神石高原米の米粉と蒟蒻粉、蜂蜜とえごま油そして相馬さんの牛乳で作ったグルテンフリーのスペシャルドーナツです♪

「プレーン」「きなこ」「酒粕」の3種類を販売中！

182ステーションに来ないと食べれない商品を食べにお越しください🌟



## 6月「たねまく広場」での催し

6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」、6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ると思います。感染症防御をできるだけしながら、“顔を合わせながら”だからこそその得られる癒しの時間になればよいなと思います。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。それぞれご都合の良い時間にお立ち寄りください。福島からのお客様をお迎えて今回は開催いたします。

日時：2022年6月18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すすめします。



日時：2022年6月21日(火)  
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  
レガロ番館301  
TEL080-6243-3631

### cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場



#### おうち中華！ 皮から手作り餃子定食



もちもち餃子の他、炊き立てごはん・中華スープ・苧メンマなどを作ります。

日時：2022年6月17日(金)10：30～(2時間程度)  
定員：6名様  
レッスン料：2700円  
講師：宮川亜由美(「cooking studio Reve」主宰)  
持参物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具・少食の方はタッパー・保冷バッグ・保冷剤  
申込期限：開催日の2日前まで

※開催日2日前以降のキャンセルは全額ご負担いただきますのでご了承ください。

# 「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 検索用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がございます。

Special  
Thanks!

4月、5月ご寄付  
ご支援いただき  
ありがとうございます。



## ● 2022年6月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

5/16 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
5/30 ☆10-14	5/31	1 ☆10-14	2	3 ☆10-14	4 ☆10-14	5
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	
6 ☆10-14	7	8 ☆10-14	9	10 ☆10-14	11 ☆10-14	12
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	
13 ☆10-14	14	15 ☆10-14	16	17 ☆10-14 Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日	18 ☆10-14 いどばた交流会	19 父の日
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	
20 ☆10-14	21 夏至 ☆10-14	22 ☆10-14	23	24 ☆10-14	25 ☆10-14	26
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 相談窓口 鍼灸治療	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	
27 ☆10-14	28	29 ☆10-14	30	7/1 ☆10-14	7/2 ☆10-14	7/3
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	

\*6月も広島の感染状況が落ち着かないため皆様の健康、スタッフの健康を守るため来所時間は10:00～14:00までとしていただき、広場は16:00まではスタッフがいますので、電話・メールでお問い合わせください。



一話してみっけ 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。

〒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

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

【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。

※たねまく広場は福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。