



たねまぐ通信

第14号
2022.7.1

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!!



7月季節の話題をひとつ紹介します「梅雨明け10日(つゆあけとおか)」って聞いたことありますか。梅雨が明けたあとの10日間くらいは安定した晴天が続くことですね。真夏がスタート! という日です。雲のない真っ青な暑い真夏の日々が安定して続き 一気に暑くなるので健康に気をつけていきたいですね。

今月の一品

ピーマンのサバちー焼き

分量 <2人分〜>

ピーマン	3個	ニンニク	3g
サバの水煮缶	1/2缶	ピザ用チーズ	大さじ2
玉葱	50g	塩胡椒	少々

〈料理メモ〉

サバ缶は醤油や味噌で味が付いている物は、塩をいれず胡椒のみを入れてください。サバ缶の煮汁は捨てず、お味噌汁にいれるとエコです。サバ缶の他、ツナなど他の缶詰でも作ることが出来ます。

- 1 ピーマンはたて半分に切り種を出します。さらにたて半分に切ります。玉ねぎとニンニクはみじん切りにします。
- 2 サバ缶の身をボウルへ取り出し、ほぐします。①の玉ねぎとニンニク・ピザ用チーズと塩胡椒をいれしっかりと混ぜたら、①のピーマンに乗せます。
☆水煮缶汁については料理メモへ。
- 3 オーブントースターで10分〜焼き目がつくまで加熱したら出来上がり。



Cooking column

7月

缶詰あれこれ

災害用に備蓄をしていたり普段の食事で使ったりと家に缶詰がある! って方も多いですね。コロナ禍での「おうち自粛」や「健康志向」で、ここ数年の缶詰ブームはさらに追い風に。

ひと昔前に比べてスーパーでも缶詰の種類が増えていて、ここ数年では缶詰専門の販売店や缶詰バー・輸入食品店では海外の缶詰やご当地缶詰も販売していたりと、様々な場所で缶詰が楽しめそうです。

また広島県のご当地缶詰「鶏皮みそ煮」は宇宙にも行ったとか! 缶詰料理、お試しください。

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。「cooking studio Reve」主宰



LINE

Instagram



cooking studio Reve 7月のクッキングレッスンは@たねまぐ広場

夏本番前に 麺料理攻略!

広島汁なし担々麺&中華お惣菜2品&豆乳スイーツを作ります。

日時: 7月15日(金)10時半〜(2時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 2700円

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。





健康

こんにちは。暑くなってきましたね。ついアイスやジュースなど冷たくて甘いものをとりすぎたり、脂っこいものをとりすぎたりして、体に余分な水分や熱がたまりがちです。

◇◇ 吹き出物によいツボ ◇◇

体がそれらを排出しようとするとき、吹き出物やニキビとなって表面に表れてきてしまうのです。過食やストレス、ホルモンバランスの崩れなども関係してきます。

暑さや冷房の温度差で体調を整えることも難しくなります。その前に体内の毒素を流すツボを刺激して改善し、きれいなお肌を保ちましょう。

もちろん、睡眠や規則正しい生活なども整えると効果がよいです。試してみてくださいね。



- ①肩ぐう(けんぐう) 肩の先端。腕を真横に上げたときにくぼむところ。
- ②合谷(ごうこく) 手の甲。親指と人差し指の骨が交わる手前のくぼみ。
- ③曲池(きょくち) 手のひらを体側に向けて肘を曲げ、できた横じわの親指側の端。



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。“子育てあるある話”
第2弾は「赤ちゃん編」です。

子育てあるある話 第2弾「赤ちゃん編」

★赤ちゃんのにおい

ミルクと母乳だけの時期の赤ちゃんは、とつても「いいにおい」だった。離乳食が始まると、体も、息も、おしっこも、うんちも、「人間のにおい」へと変化。我が子の成長がうれしくもあり、かなしくもあり。

★赤ちゃんのねがえり

寝返りができ始めると、赤ちゃんもうれしいのかな？寝返りを繰り返す。しかし、戻れなくて泣きじゃくり、戻してやると、うそ泣きして呼ぶように！！そんな知恵をゲットする(笑)

★赤ちゃんの夜泣き

原因不明の赤ちゃんの夜泣き、毎日泣いて大変だった頃・・・眠たいのに、子どもが泣く前に目が覚めるようになり、泣くのを待つ状態に～。そして、全然起きないとなりのダンナにイラッとしたもんだあ(>_<)

★赤ちゃんの背中スイッチ

寝ついた息子を揺らしながらベッドにおろす作業は、毎回腰痛と緊張感でいっぱい。さらには、立って抱っこで寝かして、早く降ろしたいけどもう少し眠りが深い方がいいかな～と、でも、もう限界、せめて座りたいと、椅子に座った瞬間にまた泣き出す！

赤ちゃんは可愛いけど、毎日毎日…赤ちゃんの泣きにつきあうのは本当に大変。今日もまた、たくさんのママが、夜泣きや背中スイッチと戦ってるんだらうなあ、応援しています！

★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④
廿日市市 玖島地区コミュニティ推進協議会
地域交流拠点「玖島花咲く館」として
4月にリニューアルオープン

玖島地区コミュニティ推進協議会は地区住民の交流、地域の個性と特徴を活かしたまちづくりを目的に2004年に発足しました。

地区内の玖島小学校が2015年に閉校された際に住民主体の「まちづくり委員会」を設立、施設を活かしたカフェをスタート。以降、みんなで話し合っって年々充実、2022年4月から玖島の里づくり交流拠点『玖島花咲く館』としてリニューアルオープンさせました。

「カフェ玖島学園」は11時から「くじまルシエ」（野菜等産直市）は10時から毎週金・土・日・月14時まで、「くじま知ルーム」「多目的スペース」は毎週木・金・土・日・月9時から17時開館しています。

『玖島花咲く館』は玖島小学校校歌♪“花咲く道のいくすじか・・・”を由来に地域住民が元気になる拠点を願い命名されました。大峰山(広島100名山)の麓、廿日市市役所から15km、広島県庁から30km、ドライブや山歩きの休憩にお立寄り下さい。



★玖島花咲く館 TEL：0829-78-2755
E-mail：kujimacomunity@gmail.com

玖島地区コミュニティ推進協議会
まちづくり委員会 委員長 大畑 文秋 さん

防災

広島市佐伯区にある湯来温泉の西の山あいに入谷（ひのいたに）善福寺というお寺があります。このお寺の裏庭に、江戸時代末期に造られた「日谷山（にっこくさん）石塁」と呼ばれる、長さ120mにわたる土石防壁のための石積みの防災用岩があります。

湯来町善福寺の石塁(せきるい)

18世紀末にこの地方を襲った集中豪雨で、お寺の北側を流れる溪流（蛇ノ谷川）から土石流が流出し、付近一帯が大きな災害を受けました。その後19世紀の初め頃、このお寺の住職の発願で、土石流からお寺やお墓を守ろうと、多くの門信徒の労力奉仕により完成したと伝えられる石塁です。

2013年に土木学会から土木学会選奨土木遺産に指定されています。2005年には、戦国時代の吉川氏配下の石工集団の流れをくむとされる安芸太田町の石工職人さんたちの労力奉仕により、この石塁が改築されています。土砂災害の多い広島市の山あいに残る先人の知恵と工夫の跡をたどることができ、秋には美しい紅葉が楽しめる場所です。



広島市防災士ネットワーク
越智 秀二さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑦」

古田公民館



住所：広島市西区古江西町19番15号
TEL・FAX：082-272-9001
e-mail：furuta-k@cf.city.hiroshima.jp

広島電鉄宮島線「古駅」から徒歩5分に立地する古田公民館は、昭和63年5月に開館しました。旧西国街道沿いに位置し、周辺には海蔵寺、古江新宮神社、高須大歳神社などの史跡・文化財が多く残っています。また地域では、水はけの良い土地を利用した無花果の栽培も盛んで、「古江いちじく」は地域の特産品となっています。

◆ あはは演芸サロン(主管：あはは倶楽部) ◆

「あははと笑えば寿命ものびるし、仲間も増える！」を合言葉に、毎月1回第4土曜日を定例日として、多世代で集える地域の居場所を目指し、楽しいイベントを企画しています。ジャンルは音楽、マジック、落語、紙芝居、人形劇、工作などさまざま。どなたでも気軽にご参加いただけます。ぜひ一度お越しください！



4月のサロンの様子

◆ 花づくりdeまちづくりボランティアグループ ◆

広電古江駅隣の「ふれあい花壇」で季節ごとの草花の植え替えを行い、古江のまちを花で彩る活動をしています。また毎月8日には、育てた鉢花を公民館に持ち寄り飾る「鉢の日」や花づくり講座も行っています。



「ふれあい花壇」に咲く花々

花の輪を広げて
いきます♪

◆ 古江ジャズダンスグループ ◆

毎週月曜日の夕方に年長から小学生を対象に活動中。内容はジャズダンスのみではなく、クラシックバレエの基礎、なわとび、筋トレ、ドッジボールなど色々な運動を取り入れ、みんなで楽しく体力アップを図っています。元気に体を動かすことを通して、学年の枠を超えたつながりが生まれるのも、このグループの魅力です。



みんなでジャンプ!

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑬」

道の駅 たかの

住所：庄原市高野町下門田49
TEL：0824-86-3131
URL: https://www.takanoyama.jp/

中国やまなみ街道
尾道松江線高野ICを
降りてすぐに位置する
広島県最北端の道の駅



道の駅に併設している「カフェレストランそらら」では、直売所で販売している新鮮野菜や庄原の美味しいお米、ブランド豚の「瀬戸もみじ」などが食べられるランチバイキングを開催中!

旬の野菜を使用した30種類以上のメニューに加え、大人気の「高野りんごのアップルパイ」などの手作りデザートを心ゆくまで楽しめるコスパ抜群のバイキングとなっておりますので、お問い合わせの上、是非お越し下さいませ♪

営業時間

ランチバイキング
11:00~15:00(LO 14:00)
カフェタイム
15:00~17:00(LO 16:30)

ランチバイキング料金

- 大人 1,500円税込
- 小学生 1,100円税込
- 未就学児 800円税込
- 3歳以下 無料
- ★60分食べ放題★
(フリードリンク付)

※「カフェタイム」ではバイキングのご利用はできませんのでご注意ください。



防災士さんにきく!
災害のリアル
その時どうする?



広島市防災士ネットワーク
小松 宏さん

Question①：防災士ってなに？

Answer：防災士は自助・共助・協働を原則として、様々な場で防災力を高める活動が期待され、十分な意識・知識・技能を有する者として認められた人。

NPO法人日本防災士機構が認定する民間資格制度です。取得には2日間以上の研修を受講、その後の試験に合格し、加えて救急・救命講習を修了することで資格を得られます。

一般には、防災について高い意欲や知識・技術を持つスペシャリストといわれ、家庭・職場・地域の様々な場で多様な活躍されています。

これまでに全国で2万人以上が認証・登録され、広島県には5000人以上の防災士がいます。防災士になるための特別な条件はありません。年齢や国籍、性別問わず誰でも研修を受けることができます。

みなさんの地域にもいらっしゃるのではな
いですか?



7月「たねまく広場」での催し



7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」、7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を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。



交流会の風景。写真展示もしていました。

日時：2022年7月16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7月20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
レガロ番番館301
TEL080-6243-3631

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)



facebook

Instagram



LINE



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。



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!



ご寄付ご支援
ありがとうございます。
ございます。



たねまく広場
スタッフおすすめ



たねまく広場
で扱っている
特産品をご紹
介します。

今回は、神石高原町道の駅でも販売している「はちみつのど飴」を紹介します。老若男女どなたにでも食べやすい、のど飴特有の苦味も少なく、ほど良い甘さです。喉が痛いからではなく、普段から食べて欲しいのど飴です。



● 2022年7月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

6/16 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
6/27 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	6/28 戸別対応の日	6/29 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	6/30 戸別対応の日	1 ☆10-14 福島拠点: 開所	2 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	3 イラスト
-----コロナ感染症拡大防止対策期間-----						
4 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	5 戸別対応の日	6 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	7 セタ 戸別対応の日	8 ☆10-14 福島拠点: 開所	9 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	10 イラスト
11 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	12 戸別対応の日	13 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	14 戸別対応の日	15 ☆10-14 追悼パネル展示 Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	16 ☆10-14 追悼パネル展示 いどばた交流会 福島拠点: 相談窓口	17 イラスト
18 海の日 福島拠点: 相談窓口	19 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	20 ☆10-14 追悼パネル展示 鍼灸治療 福島拠点: 相談窓口	21 戸別対応の日	22 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	23 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	24 イラスト
25 ☆10-14 追悼パネル展示 ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	26 戸別対応の日	27 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	28 戸別対応の日	29 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	30 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	31 イラスト

追悼パネル展示 西日本豪雨災害・8.20土砂災害パネル展示を7/11～9月ごろまで行います。

*7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。



～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。