

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!!



『たねまく通信』を手にとっていただき、ありがとうございます。  
たねまく広場の開所日のお知らせのほか、平時から知っておきたい備えや地域の情報も掲載しています。  
また「どうしたらいいかわからない」と迷われた事はありませんか? 『たねまく広場』では災害による悩み・生活に関わる悩みなどの窓口も開設しています。気軽にお立ち寄りください♪  
スタッフ一同

## 今月の一品

### かぼちゃとチキンの米粉シチュー

分量 <4人分>

鶏もも肉	1枚	○牛乳	300cc
かぼちゃ	300g	○米粉	25g
玉葱	100g	塩胡椒	少々
バター	20g		
▲固形ブイヨン	1個		
▲水	200cc		

#### 〈料理メモ〉

鶏肉以外に、豚肉でも美味しく作れます。  
③で米粉を入れた後、しっかりと加熱をしてください。また、とろみがつきすぎた場合は牛乳を加えて濃度を調整してください。



- 1 野菜やお肉を切ります。  
玉ねぎとかぼちゃは2cm角に切ります。  
鶏肉は2~3cm角に切り塩胡椒で下味をつける。
- 2 鍋にバターを入れ弱火で温めます。  
バターが半分溶けたら鶏肉をいれます。  
玉ねぎとかぼちゃを入れ玉ねぎが半透明になるまで炒める。
- 3 ▲のブイヨンと水をいれて蓋をしたら野菜が柔らかくなるまで煮ます。  
○の牛乳と米粉はボウルにいれ混ぜておきます。  
○を鍋に加えながら混ぜます。  
加熱しながら混ぜ続けます。  
とろみが付いたら、塩胡椒で味を調整します。

Cooking column

10月

### かぼちゃの美味しい見分け方

10月といえば、ハロウィン。ハロウィンに不可欠な、かぼちゃ。かぼちゃの料理やスイーツ・かぼちゃの飾りも多く見かける季節になってきました。

スーパーで買うとき「美味しいかぼちゃ」を見分けたいですよね? かぼちゃは収穫後追熟させることで、ホクホク甘く美味しくなるのです。

カットしている美味しいかぼちゃを買うときのポイントは果肉の色が濃い(品種により色は異なります)・ワタは乾いている・種はしっかりと膨らんでいるものを選ぶと良いです。カットしているかぼちゃは追熟出来ないなので、お気をつけください。

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ンロン、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 10月のクッキングレッスン@たねまく広場

#### ハロウィンパーティーごはん

おけけ黒バーガー・かぼちゃシチューなどを作ります。  
ハロウィンスイーツ付きです。

日時: 10月21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

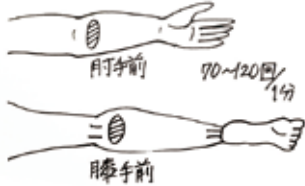
こんにちは。秋を楽しんでおられますか？  
今日は夏の間ため込んだ冷えを、冬になる前に出してしまいましょう、というお話です。

### ◇◇ リンパを流して冬の準備 ◇◇

暑かった夏には冷房や冷たい飲食物でしのがれた方も多いでしょう。しかし暑い・涼しい状態を頻りに繰り返すことで乱れた自律神経や、体の中から冷えて大腸、小腸まで冷えをもってしまふと内臓の機能が低下します。症状は人によりいろいろですが、原因のわからない不調を抱えることになってしまいます。

特に小腸まで冷えが到達した場合、リンパの流れ（東洋医学的には三焦系）が滞り、アレルギーや免疫低下となり花粉症の原因にもなります。

簡単な冷えを抜く方法としては肘の内側から指二本ほど下がった部分に、人差し指と中指を当てて1分間に70～120回程度のスピードで、柔らかな圧迫を断続的に加えるというものがあります。2分ほど続けているとリンパが流れからだ温かくなるのを感じるでしょう。



これは澤田流鍼灸理論を元に、横山一豊先生が考案された手技ですがとても簡単でおススメです！やってみてくださいね。



### 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。

### 子育てであるある話 第5弾「はじめての運動会（幼稚園・保育園編）」

#### ★コロナ禍の中の運動会★

我が子が通う幼稚園は、大きなイベントホールで運動会を行います。1階のアリーナ席から子どもの側で観ることができる保護者1名、あとの家族は2階の客席から観ます。

我が子の姿は、2階からではほとんどみえないので、父と母、どちらが1階に降りるか？・・・。仕事で普段、子どもとあまり関わることが出来ないお父さんに1階を譲りましたが、「わたしも近くでみたかったな〜」と少しだけ心残りのある運動会となりました。

#### ★はじめてのかっこ★

40年前の私の初めての運動会のことなんですが…父と母、叔母に、両家の祖父が観に来るといって大応援団に、とっても喜んでいたら私。かっここの時、「ヨーイドン！」と走り出し大応援団の前まで来ると、まるで皇室の方のように優雅に手を振って、満面の笑みで歩きだしそのままゴールしたそうです。もう当時、観に来てくれた父と母、叔母、両家の祖父は、亡くなってしまいました、なにかあるたびにこの話をされました。

娘たちの運動会では、ちゃんとゴールまで走り抜けていたので、安心しました（笑）



#### ★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



HP



facebook



Instagram

## 地域・福祉

### 各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑦

#### 呉手話サークル「しお」

今年、創立50周年を迎えた呉手話サークル「しお」は、ろう者と聴者が集い、ろう者の言語である手話を学んでいます。情報交換や交流の場でもあります。

手話に対する理解や、情報が等しく入る住みやすい社会となるように、呉ろうあ協会と共に活動を続けています。

毎週木曜日は広市民センター4階で、土曜日はつばき会館1階で（共に14：00～15：30）定例会を行っています。

お近くにお越しの際は、ぜひ見学にお立ち寄りください。

活動の様子はFacebookでもご覧いただけます。



呉手話サークル「しお」会長 平田 泉  
Facebook「しお」

（このコーナーは呉市社会福祉協議会にご協力いただきました）

## 防災

雨の多い季節となりました。ご家族で防災会議を開いて実際にかかる時間を計ってみませんか？意外と時間がかかりますよ。

### ◇◇ 災害の備え、できていますか？ ◇◇

#### ①「ハザードマップで確認！」

自宅は安全ですか？避難先までのルートは安全ですか？

どんな災害の時に、どこが危険か事前に確認しておきましょう

#### ②「避難場所をあらかじめ決めよう！」

ハザードマップで自宅の場所に色がついている場合は、災害がおきる可能性があります。自宅で災害が起こった場合、どこに避難をするのか事前に決めておきましょう

#### ③「持ち出し品・備蓄を用意！」

持ち出し品・備蓄の目安の「3日間」というのは、初めの3日間は人命救助を第一優先に動くため、物資の支援が始まるのがそれ以降になるという理由もあります。

平成30年7月豪雨で避難された方の多数は「隣近所の声掛け」がきっかけでした。堤防や砂防ダムがあっても100%安全ではありません。平時から声を掛け合う関係づくりをし、災害時にはお互いの声掛けで命を守っていきましょう。



広島市HP  
ページ番号11933



広島市  
防災ポータル



広島市防災情報  
ページ番号17942



広島市防災士ネットワーク  
森原 浩紀さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑩」



中央公民館

住所：広島市中区西白鳥町24番36号  
TEL:082-221-5943  
e-mail：chuo-k@cf.city.hiroshima.jp

中央公民館は広島市内ではじめての公民館として、昭和24年7月に開館しました。当時は商工会議所の東隣にあり、大講堂と2部屋しかない公民館でしたが、原爆ドームの保存について市民が議論していたのも、この中央公民館だったと言われていいます。その後、昭和53年9月に現在の西白鳥町に移転しました。



◆ 文書作成基礎講座 ◆

公民館だよりにより毎月掲載している「街歩きヒストリア」を一緒に執筆してくれるボランティアサポーターを養成する講座として開催し、地域の歴史を学びながら読みやすい文章の書き方を練習しました。

講座終了後には、実際に「街歩きヒストリア」を執筆し、公民館だよりの作成をサポートしてもらっています。



◆ 子育て応援スペースちゅうこう ◆

毎月第1金曜日をオンラインで、第2金曜日を対面で開催しています。オンライン開催では、コロナ禍で外出を控えがちな保護者が気軽に自宅から養育ができる新たな参加様式の事業となっています。

やはり直接会って話したいと思われる方は対面開催に参加し、オンラインと対面のそれぞれの良さを活かしながら事業を実施できています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑯」



道の駅みはら神明の里

株式会社 道の駅みはら  
Tel:0848-63-8585 Fax:0848-63-8588  
729-0324 広島県三原市糸崎4-21-1

オール三原で完成!!  
地域密着の移動販売車  
「神明ちゃん」

今年5月16日(月)、岡田三原市長、地元の保育園の園児の皆さんをお招きし、みはら神明の里の移動販売車「神明ちゃん」の出発式を開催しました。



移動販売車計画から2年。ネーミングは市内外多くのご応募の中から選出。車体も、ラッピング(三原市在住のデザイナー赤野氏)も、登場を知らせる楽曲(地元音楽家の永田氏)もオール三原で完成した「神明ちゃん」を、どうぞよろしくお祈りします!



タコ天やお惣菜、お弁当に本日のお刺身、みはらのプリン、八天堂のクリームパン、地元ブランド鶏やお豆腐・おはぎ・パン等人気商品を厳選。また、季節感あふれる野菜と果物を楽しめます。スタッフは、野菜ソムリエ顔負けの野菜果物・農作物の専門家です。何でも気軽にご相談ください。



弁護士さんにきく!

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

Question④：日頃の防災で自然災害(地震など)のほかに注目するものを教えて?

**Answer：** 防災といえば、地震や大雨などによる土砂災害や洪水、高潮などの自然災害を思い浮かべると思いますが、しかし忘れてはいけない災害があります。それは「火事・火災」です。これからの時期、暖房器具の使用や空気の乾燥などにより火事が増えてくる時期になります。火事は日頃の心がけで予防が可能です。私はまず「①寝たばこは絶対にしない、させない」「②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない」「③こたろを使うときは火のそばを離れない」「④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く」

の4点をおすすめします。注目は④です。コンセント周りには一度設置した後、注意してみないですね。実はプラグとコンセントの隙間のほこりや湿気が原因となり、出火することがあります。忘れてはいけないものに消火器と住宅用火災警報器の設置や点検も重要です。一度確認してみましょう。



9月「たねまく広場」での催し



10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」、10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。感染症対策をしながら、「顔を合わせるからこそ」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。

日時：2022年10月15日(土)  
参加費：300円/人  
※オープン内時間設定なし



新型コロナウイルス感染症の影響による、お悩み生活相談も随時行っています。

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10月19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もございます。

Special Thanks!

ご寄付・ご支援  
ありがとうございます。  
ごじます。



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。

今月は「さんべの熟成コチュジャン」です。ちょっと辛いのが苦手!でも、辛いのが食べたい!という方にはお勧めです。材料にもこだわって大豆・米麴は三瓶産、塩は、8月号でも紹介した藻塩を使用しています。ほどよい辛さのコチュジャンです。辛いのが好きな方は物足りないかも



## ● 2022年10月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

9/14 現在の予定です。

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

追悼パネル展示

西日本豪雨災害・8.20土砂災害  
パネル展示は10月も行います。

※10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・LINE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、東日本大震災後の2012年10月に広島で設立。

地域の交流・学び・情報の提供のほか、さまざまな相談に対応する窓口を常設した「たねまく広場」を運営しています。

「たねまく通信」は、広島市の支援事業補助金により発行しております。

※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。