



たねまく通信

第18号
2022.11.1

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!!



『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

バケットファルシ

分量 <4人分>

フランスパン ……………	1本	マヨネーズ ……………	大さじ4
じゃがいも(男爵) ……	300g	ベーコン(ブロック) ……	100g
クリームチーズ ……	100g	スナックえんどう ……	16本
塩胡椒 ……………	少々	茹で卵 ……………	2個

〈料理メモ〉

フランスパンが長く作業をしにくい時は、半分~1/4サイズに切り、くり抜いてください。

太めのフランスパンで作る場合は、じゃがいも等の材料を増やしてご用意ください。

具材は、お好きなものをご用意ください。(ハムやウインナー・チーズなど)



- 1 じゃがいもは、皮をむき1cm弱の厚みで輪切りにする。
鍋に、塩一つまみとじゃがいもをいれ、かぶるくらいの水をいれ中火で茹でる。
じゃがいもは串がすっとさせるようになればザルにあげ、水気を切っておく。
- 2 茹で卵は殻をむいたら、縦の方向で4等分に切る。
スナックえんどうはスジをとり、塩の入ったお湯で茹でる。
ベーコンは5mm厚みのスティック状に切り、フライパンでソテーする。
- 3 常温に戻したクリームチーズと潰したじゃがいもを混ぜ合わせ滑らかになれば、塩胡椒・マヨネーズで味を調節する。
- 4 フランスパンは両端を切り落としパンを縦にしたなら、パン包丁等の刃幅の細いものを使って、一周ぐるりと切れ目をいれたのち中身をくり抜く。
③の芋ペーストと具材をフランスパンの中に隙間なく押し込みながら詰め込む。
ラップで巻き、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
食べやすい大きさに切り、お召し上がりください!

Cooking column

11月

広島名物の出荷が始まりました!

広島名物の「牡蠣」10月から出荷が始まりました! 広島湾のあちこちで見られる牡蠣イカダ。冷凍牡蠣も多く販売されているので一年中食べれるし見掛けますが、旬になったんだとワクワクしています。さてその牡蠣が最も美味しくなるのは、いつ頃かご存知でしょうか?

牡蠣といえば冬場が美味しいような気もしますが、実は3~4月の春頃が一番グリーコゲンやアミノ酸などの牡蠣のうま味成分が最大に含まれるので、一番美味しい季節となるようです。とはいえ旬を迎えてきたので、焼き牡蠣や牡蠣フライ・生カキなどで広島名物を楽しみませんか?

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 11月のクッキングレッスン@たねまく広場

一緒にお味噌づくり & 味噌洋食ランチ

大豆と米麹・塩だけで作る味噌を一緒に作ってみませんか? 1人1キロずつ作り、お持ち帰りしていただけます。
(2キロで作りたい方はお問い合わせください)
作った後は、お味噌を使ったシチューやディップなどを作ります。

日時: 11月18日(金)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 4000円

持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具
持ち帰り用エコバック: 1.2ℓ以上の容量のタッパーやホウロウ容器など

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。だんだん年末の雰囲気も感じられるようになってきましたね。

◇◇ 食べるファスティング ◇◇

今日はポピュラーになってきた断食（ファスティング）についてお話したいと思います。私のオススメは『食べるファスティング』です。知人が長らく実践している方法なのですが、

- 期間は基本的に一週間
- 添加物はすべてNG（調味料も）
- プロテイン・カフェイン・アルコール・たばこNG
- 腸内環境を整えるものなので、カロリー、糖質は気にしなくてOK
- 水を一日2リットル飲む ● 玄米を食べる
- 毎食亜麻仁油をかけて食べる（熱は加えない）という方法です。

そして食べられる食材は『まごわやさしい』です。

- ま=豆類（豆腐・納豆・味噌） さ=魚や貝
- ご=ごまなどナッツ類 し=しいたけなどキノコ類
- わ=わかめなど海藻類 い=芋類
- や=緑黄色中心の野菜

消化に負担のかかる食材（肉や小麦粉等）は摂取せず、栄養をとりながら老廃物を体外に排出していきます。ダイエットになったという方も多いです。今回は方法をお伝えしました。次回はこの断食の仕組みをお話いたしますね。



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。

子育てあるある話 第6弾「来春はピカピカの小学校一年生！（準備編）」

★ラン活★

ランドセル選び！女子はこだわりが多くなかなか進まぬラン活と、男子はどれを試しても「コレでいい！」と即答、玩具売場に逃走する本人の無関心ラン活…どちらにしても母の苦悩は続きます。

★第1子就学前健診★

ひさしぶりの小学校に、「わぁ～むかしと一緒に！へえ～最近はこんな感じなんだね！」と、子どもより母親のほうが、ひそかにテンション上がってる！！



★鉛筆★

現在1年生、学校生活が楽しみになるようにと、息子の好きなキャラクターと国旗の柄の鉛筆を2ダース購入…が、卒園と入学のPTAからのお祝いで、それぞれ1ダース。現在も、鉛筆であふれかえっております。しっかり勉強しておくれ～と見守るばかりです。

★教材の名前書き★

計算カード1枚に名前を書く作業がづらい！名前スタンプなど便利なものがたくさんあるので、事前に準備すれば良かったな～と思います。

★制服（基準服）、私服？？★

いったいどのぐらい大きめのサイズにしたらいいんだろう？？はじめての子の時は、サイズ選びに悩みます。下の子になると、お譲りの収集も上手になります…。私服の小学校では、女子の服装…どうなることやら。

★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⑧

～行きたい時に 行きたい所へ 安全に～
福山ハーネスの会

福山ハーネスの会は1991年9月に設立、福山市とその近郊に住む視覚障がい者が「行きたい時に 行きたい所へ 安全に行くことができる」手段として盲導犬を使用させていただきお手伝いをしています。

約100名の会員と募金活動にご協力くださる皆様のおかげで、現在6頭の盲導犬が活躍中です。福祉まつりや街頭キャンペーン、小中学校や地域での啓発など、市民の皆様に盲導犬を理解していただく活動を行っています。

皆様へのお願い

街で盲導犬に出会ったときは…

- *ハーネス(胴輪)をつけている盲導犬は仕事です。声を掛けたり、口笛を鳴らしたりしないでください。
- *仕事中の盲導犬に食べ物を与えたり、さわらないでください。
- *犬は色の区別ができません。色々な音が混ざると聞き取りにくいこともあります。信号や駅、人ごみなど盲導犬使用者(ユーザー)が困っているなど感じたら声をかけてください。
- *点字ブロックの上に自転車、看板など障害物を置かないでください。



福山ハーネスの会 会長 小野 昭介さん

事務局 福山市三吉町南二丁目11-22
福山すこやかセンター 団体活動室内
(木曜13:00～16:00) TEL 084-928-1347 FAX 084-928-3418

(このコーナーは福山市社会福祉協議会にご協力いただきました)

防災

街中などで倒れている人を見かけたことはないでしょうか？そんなときあなたならどうしますか？目の前で突然倒れたり、倒れている人を発見した場合は、反応を確認するなど応急手当を行いましょう。

◇ 応急手当の知識と技術を身につけておきましょう ◇

応急手当には次の3つの目的があります。

- ①救命：一番の目的は、けが人や急病人の生命を救うことです。
- ②悪化防止：けがや病気を治すのではなく、今以上に悪化させないようにします。
- ③苦痛の軽減：心身ともにダメージを受けています。応急手当を行うのと同時に励ましの言葉をかけてあげましょう。

一般的に救急車の平均到着時間は8.6分といわれています。心停止の場合、1分ごとに、救命率は7～10%下がります。迅速な救急通報、迅速な救急蘇生（心肺蘇生や気道異物除去等）は、救急隊や医療機関での処置と比べて、心停止患者の救命、社会復帰に、より大きく貢献するといわれています。8.6分の間にできること、命をつなぐリレーに参加してください。そのためにも、正しい知識と技術を覚えて、応急手当を行うようにしましょう。

広島市に「応急手当の手引き」が公開されています。これを読んで知識を身に付けたり、防災イベントなどで訓練・練習に積極的に参加して下さい。自分の大切な家族、友人、そして隣人が突然倒れた時は、勇気を持って応急手当を行いましょう。

広島市「応急手当の手引き」を守っていきましょう。➡

URL : <https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/186108.pdf>



広島市防災士ネットワーク
佐藤 真紀子さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑩」

竹屋公民館



住所：広島市中区宝町3番15号
TEL：082-241-8003
e-mail：takeya-k@cf.city.hiroshima.jp

竹屋公民館は広島市の市街地中心部にあり、昭和59年5月1日に開館しました。地区内には市内で唯一の世界遺産である原爆ドームや多くの原爆慰霊碑があることから平和教育が盛んな地区でもあり、毎年平和記念日前後に各小学校で慰霊祭が行われています。また、公民館においても被ばく樹木や慰霊碑の散策を定期的に行っています。各社会福祉協議会も公民館と共に地域一体となって活発に活動しています。

◆ 樹木探索 ◆

竹屋公民館エリア内は広島の本メインストリート・平和大通りが横切っています。原爆投下後、全国各地から寄付された多種多様な木々のほか、被爆樹木も見ることができ、自然豊かな道路は広島復興のシンボルでもあります。「平和大通り樹の会」はそれらの木々を愛情深く観察し続けているグループで、公民館ではメンバーの解説による樹木探索事業を定期的に開催しています。



◆ 原爆慰霊碑めぐり ◆

「原爆慰霊碑ガイドボランティアヒロシマ」は、市内に存在する数多くの慰霊碑を丁寧に調査して伝える活動を行っているグループです。公民館では、碑にまつわる背景や思いを知るための碑めぐり事業を共同で開催。竹屋公民館ならではの原爆を語り継ぐ活動として注目を集めています。



◆ 竹屋コミュニティガーデナー ◆

花や植物を植えて育てる美化活動を地域の皆さんと楽しく行っています。公民館周辺の環境を整えることで、居心地よい場所にしていくと同時に、人と人がつながるきっかけづくりにもなっている事業です。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑰」

道の駅びんご府中

カフェレストラン一歩

電話番号 0847-45-7117
場所 府中市府川町230-1
営業時間 9時～17時 (LO 16時)
定休日 水曜日
交通 JR府中駅より徒歩10分
P 33台 (びんご府中道の駅と共有)



4月29日にリニューアルオープンした
誰もが気軽に立ち寄れる、街の洋食屋さん。
モーニング、ランチ、カフェと
さまざまなシーンで利用できます。

ランチタイムのおすすめは、府中市中林鶏肉店のもも肉を使った秘伝の濃厚ケチャップオムライスと、日替わりで変わる4品のおかずとご飯・府中味噌を使用した味噌汁のセットになったプレートランチ。



地元産の野菜をたっぷり使った、女性に大人気のメニューです。

店内の幅は広く、キッズスペースがあるのも、嬉しいポイントです。是非、びんご府中道の駅に寄られた際は是非召し上がってみて下さい。



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

Question⑤：火災にあったらどうしたらいいの？

Answer：火災発生の現場に居合わせたら、「通報」「初期消火」「避難」の3つが大切となります。

出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れてしまったりは大変なことになります。優先順位は、状況によって変わることが理解して、あわてずに冷静に判断しましょう。

「通報」では大きな声で叫んで周りに知らせましょう。声が出ない時は鍋などたいて音で知らせると良いです。また小さな火災であっても119番通報はしましょう。

「初期消火」は出火直後だけにします。一般的に、初期消火の限界は、天井に火がとどくまでといわれています。



通報



初期消火



避難

初期消火ができないと判断したら、無理をしないですぐに避難しましょう。

そして、危険を感じたらすぐに「避難」服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。また、一度避難したら、絶対に家の中に戻らないようにしてください。

火災は予防が大切。十分に注意してください。

11月「たねまく広場」での催し

11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」、11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。それぞれで都合の良い時間にお立ち寄りください。

日時：2022年11月19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11月15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
レガロキ番館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

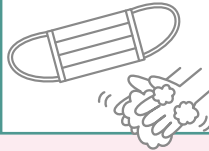
被災地や広島作家さんのハンドメイド雑貨や神石高原町の物産、3.11関連の書籍等を販売しています。

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。



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。

神石高原町「辛うてごめん」お鍋が美味しい季節になりましたね。我が家ではキムチ鍋が食べたいけれど家族の中に辛いのが苦手があるとなかなか作れないですね。そんな時のこれです。お鍋以外にも好きなものへ投入!!味変もできて楽しいです。



● 2022年11月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

10/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
10/31	1 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口 戸別対応の日	2 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	3 文化の日	4 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	5	6 ふくしまの今を聞く会 要予約(軽食付) 12時~14時 オンライン可能
7 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8 戸別対応の日	9 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	10 戸別対応の日	11 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	12 三篠公民館まつり	13 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口
14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	15 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	16 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	17 戸別対応の日	18 神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	19 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	20 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口
21 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	22 戸別対応の日	23 勤労感謝の日	24 戸別対応の日	25 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	26 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	27 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口
28 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	29 戸別対応の日	30 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	12/1 戸別対応の日	12/2 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	12/3 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	12/4 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口

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11月も行います。



~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: hirosimahinanshanokai-asuchika.com
■mail: hirosima.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。