

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!!



今年も残すところ1ヶ月となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？
たねまく広場の開所日のお知らせのほか、普段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

野菜たっぷり！ ミートボール煮込み

分量 <4人分>

合挽ミンチ	300g	卵	1個
玉ねぎ	100g	塩	3g
人参	50g	胡椒	少々
椎茸	20g	ブイヨンスープ	200cc
好みの野菜	200g	△トマトケチャップ	50g
(芽キャベツやじゃがいもブロッコリーなど)		△醤油	大さじ1
パン粉	50g	△好みソース	30g

〈料理メモ〉

- 煮込むだけで作れるミートボールは、冷凍も出来ます。
 - 茹でたパスタを添えてお召し上がりくださいね。
 - ミートボールには野菜がたっぷりです。
- 野菜が苦手なお子さんは、小さめに刻んでくださいね。

- 1 玉ねぎ・人参・椎茸は、みじん切りにしたらレンジ可能な容器に入れてラップをします。500wレンジで2分半ほど加熱してください。レンジから取り出したら、冷ましましょう。
- 2 ボウルにミンチと塩胡椒をいれ、粘りが出るまで手で捏めます。卵とパン粉をいれ混ぜたら①の野菜を混ぜます。直径4cm前後に丸めます。好みの野菜は食べやすい大きさに切り、下茹でします。
- 3 鍋にブイヨンスープをいれ、沸騰させます。②ミートボールをいれ蓋をしてから、10分煮ます。
- 4 △をいれ混ぜて、更に10分煮込みます。事前に下茹でした野菜を最後に加えひと煮立ちしたら塩胡椒で味を調え、出来上がり。



Cooking column

12月

クリスマス イルミネーションの季節

12月に入り、クリスマスイルミネーションの季節となりました。

広島県で有名なのは、平和大通りでおこなわれる「広島ドリミネーション2022」冬の大イベントで訪れたことがある方も多いのではないのでしょうか。

広島市植物園やマリーナホップでも、イルミネーションが開催されたりと夜のおでかけも楽しい季節ですね。広島県庄原市の備北丘陵公園でも、イルミネーションが始まっています。

急に雪が降ることもあるので、準備は万端に。

そして行かれる前には、必ず施設のHP等で最新情報をご確認くださいね。

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。

「cooking studio Reve」主宰



LINE

Instagram



cooking studio Reve 1月のクッキングレッスン@たねまく広場

塩麴&玉ねぎ麴作り と洋風塩麴ランチ作り

日時：1月20日(金)10時半～(2時間程度)

定員：6名様 レッスン料：2,600円

持参物：エプロン・ハンドタオル・
筆記用具・500mlの瓶を2つ

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。

12月たねまく広場レッスンはお休み。
次回は1月になります。

発酵食品「麴」を使った、2種類の発酵調味料作りと、その調味料を使った洋風ランチ作りをします。



健康

こんにちは。今回は昨月で紹介した**まご食**の仕組みについてお話します。

◇◇ **食べるファスティング その2** ◇◇

まず食べるファスティングの目的は『腸内環境を整えること』です。日々口に入れるものの中に含まれる添加物をデトックスするためでもあります。太りにくく痩せる体質をつくることを目指します。

期間は原則1週間とお伝えしましたが、外食したら1日するなど、無理なく続けられるペースでも体の軽さを感じます(私の場合)。

ただし好転反応が起こることがあります。これは老廃物を外に吐き出すために血中に酸素が一旦押し出され尿や便から排出されるときに起こる反応です。(頭痛、吐き気、下痢、便秘、倦怠感、眠気、吹き出物、めまい、発熱など)

この時代安全なものだけを口にして生きていくと思うようにできないことが多いですね。分かっているにもかかわらずどうしてもジャンクなものを食べなくなったり、お付き合いもあるでしょう。時々このしっかり栄養を取りながら体を整える食にチャレンジしてみてくださいね。



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。

子育てあるある話

第7弾「サンタクロースのプレゼント編」

★親心が裏面に…。★

息子が4歳の時、「シルバニアファミリーの幼稚園バスがいい！」と。「女の子向けだよなあ」と思って、トミカの大きめパトカーにしました。クリスマスの朝、プレゼントをみた息子は「これは父ちゃんがほしいって言ったのじゃ〜！」と大泣き、、、サンタも勉強の冬でした。

★サンタさんへのお願い★

幼稚園の頃、12月に入ると毎朝、こども達が窓から外を見ているので、「何してるの？」って聞くと、「サンタさんに、プレゼントのお願いしてるの。心の中で3回お願いすると叶うよ！」と言って続けてました。可愛い！！

そして、小学生になると、お願いごとのお祈りから、手紙に変わりました。サンタさんが、間違えたらいけないから、第1希望から第3希望を書いた紙を窓に貼って、クリスマスまで貼っていました。



★サンタさんもそわそわ…。★

こどもの願いは叶えてあげたいけど、プレゼントを準備するタイミング難しいです。早すぎると子どもの気持ちが変わるかもしれないし、遅くなったら、ほしいものが手に入らなくなるし、早割もきかないし。子どもたち以上に、そわそわしているサンタさんですよ(苦笑)

★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⑨

～ うさぎのようにビョンビョン外出したい、をチームで応援～
運転ボランティアうさぎ会

運転ボランティアうさぎ会は、広島市安佐南区社会福祉協議会が所有し、車いすを常用する会員に貸し出すリフト付き福祉車両「うさぎ号」の運転ならびに乗降や外出先でガイドヘルパー活動を行っている安佐南区社協登録のボランティア団体です。

現在の車両は「3代目(うさぎ3号)」です。2台の車いすを運ぶことができます。うさぎ1号は障がい者グループの自主運営でスタート、平成12年に社会福祉協議会が事業を継承する際に運転ボランティア養成講座を開催、その受講者と利用者の有志で結成し現在の会員は20人です。

四季折々の自然を感じるドライブ、スポーツ観戦、美術館めぐり、ランチや観劇、ショッピングやクリニック等々、利用者の日常生活のお出かけと一緒に楽しんでいます。



運転ボランティアうさぎ会



運転ボランティア うさぎ会 会長 永中憲成さん

<http://usagikai.starfree.jp/>
うさぎ号の利用に関する問い合わせは広島市安佐南区社会福祉協議会へ
広島市安佐南区総合福祉センター内 TEL 082-831-5011

(このコーナーは広島市安佐南区社会福祉協議会にご協力いただきました)

防災

私の居住している学区には広島県立五日市高等学校があります。

東日本大震災後に福島県に復旧ボランティア活動により災害について学び、毎年11月に校内あげて防災体験活動を実施しています。

◇ **地域自慢の高校** ◇

1年生は各教室にて防災に携わる方々の講話を聞き、2年生は体育館にて救急体験活動、3年生はクロスロード体験等生徒が3年間通して学ぶようになっています。

さらに生徒会は学区内の観音西小学校3年生を「防災ピクニック」として小学校から高校まで防災に重要な場所を見ながら歩いて体験活動しています。

子ども達は高校生のお兄ちゃんお姉ちゃんに付いて楽しそうです。

地域もこの活動に協力して一緒に防災について学んでいます。

僕も毎年防災ピクニック後、1年生に防災講話をさせて頂いて共にスキルアップ目指しています。



生徒会による体験活動



**広島市防災士ネットワーク
谷村 敏彦さん**

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑫」



吉島公民館

住所：広島市中区吉島西三丁目2番10号
TEL：082-246-4121 FAX：082-246-4127
e-mail：yoshijima-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/yoshijima-k

昭和50年(1975年)5月1日、吉島集会所と併設の公民館として開館しました。平成20年(2008年)

9月から建替工事を行い、平成21年(2009年)8月29日にリニューアルオープンしました。鉄筋コンクリート、地上3階建てで、1階が吉島集会所、2～3階部分が吉島公民館になります。

◆おもちや病院◆ 毎月第3日曜日10：00～15：00 (受付は12：00まで)

平成20年(2008年)に開院した「おもちや病院」。機械関係の仕事で退職された方や機械いじりが趣味という方などが、「物を大切にしたい」との思いから、ボランティアで壊れたおもちゃの修理にあたっています。コロナ禍で開院中は、開院の時期について問い合わせが多数あり、お氣に入りのおもちゃを修理するドクターは、子どもたちのヒーローです。



LINE



Instagram



YouTube



Facebook

◆子育てオープンスペース◆



月に3回、時間内出入り自由のオープンスペースを開催しています。季節の行事や、おはなし会、ふれあい遊びなどを通して、親同士の交流を深めています。子育て世代にはうれしい「頼りになる集いの場」「情報交換の場」となっています。

◆KAWA(川)の魅力を活かしたイベント◆

本川と元安川に挟まれた立地を活かした主催事業として、干潟観察、釣り、サップ体験、カヌー体験など、自然とふれあうことができる講座を行っています。子どもから大人まで大変人気があります。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑱」

道の駅 アリストめまくま



電話番号：084-987-5000
場所：福山市沼隈町1796
営業時間
平日：8時～16時
土日祝：7時30分～16時
定休日：1月1日～1月3日

福山市唯一の道の駅
アリストめまくまの旬な美味しい情報

ふくやま道の駅
アリストめまくま

道の駅にある BAKERY&CAFÉでは待望のバケットがようやくできました。

全粒粉、もち麦入りの焼き皮は香ばしくうま味のあるバケット。(商品名香ばしバケット180円)

これからの季節温かいスープや、シチューなどと一緒に食べていただくのがとてもおすすめ。

そのほかにも松きのこと季節野菜のパニーニやティラミスシシューなど新作パンもおすすめです。



BAKERY&CAFÉでは
待望のバケットを販売



また、隣接する産直市場では漁師さんが直送する鮮度抜群の瀬戸内の魚介が並んでいます。

今年は瀬戸内の美味しいシラサエビがたくさん捕れていますのでこの機会には是非食べてみてください。

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

Question⑥：冬の防災のポイントは?

Answer：地震災害において、「冬」の「夕方」や「深夜」を被害が最大となるという想定があります。過去の大震災をみても、せっかく助かった命がなくなるという震災関連死は、寒さが起因するものも多いといわれています。

また、関東大震災・阪神淡路大震災・東日本大震災と三つの大震災で共通している被害は「火災」です。その為、冬の防災は「寒さへの対策」と「火災を防ぐ」の2点が重要です。

寒さへの対策ですが、防寒具は「日常で普段使っているものが災害時にも役に立つ」という意識を持つことが大切です。また、カイロなども準備しておくのもおすすめです。

食事は「体が温まるもの」を食べるということを最優先に考えてカセットコンロなどのボンベは冬の間は、通常よりも多めに準備するのもおすすめです。

次に火災です。地震が発生すると、家屋の倒壊や津波をまず考えてしまいがちですが、冬季に発生する地震では暖房器具の利用や乾燥した気候・強風で、一旦火災が発生すると延焼拡大などで火災のリスクも高くなります。日頃から火災から身を守ることを考えておくことが、冬の防災対策において重要な点と言えます。

これから向かえる冬の季節が最悪の被害が発生する時期であるということを念頭に置いて備えて下さい。



12月「たねまく広場」での催し

12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」、12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12月17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12月14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
レガロ舌番館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閲覧いただけます。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。

島根県大田市「かまべい」
国産のすり身と島根県産レンコ鯛に
きぬむすめ米粉を加えて作ったせんべいです。
とても食べやすく懐かしい味がします。お茶うけ、
お子様のおやつに最適です。3種類の味があります
(プレーン・あおさ・潮)



● 2022年12月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

11/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
11/28	11/29	11/30	1 戸別対応の日	2 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	3 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	4
5 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	6 戸別対応の日	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: 開所	10 避難者と地域の 交流フォーラム in 島根 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	11
12 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	13 戸別対応の日	14 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	15 戸別対応の日	16 神石高原町お野菜の日 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	17 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	18 クリスマス
19 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: 開所	21 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	22 戸別対応の日	23 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	24	25 クリスマス 追悼パネル展示
26 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	27 ← 年末年始休業 (12/27~1/10)	28	29	30	31 大晦日	1/1 元日

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12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: 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。