



たねまく通信

第20号
2023.1.1

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!!



新年のご挨拶を申し上げます。2023年もどうぞよろしくお願いたします。
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

トッピング&メを自由に! 洋風しゃぶしゃぶ

分量 <4人分>

スープベース	具材
ブイヨンスープ …… 1ℓ	豚や牛など …… 300g以上~
塩 …… 3g	お鍋用野菜 …… お好みで
胡椒 …… 少々	(白菜・ねぎ・水菜・人参など)
ハーブ …… 少々	メ用
トッピングたれ	卵 …… 2個
ジェノベーゼソース… 適量	パスタ(茹でた物) 200g~
ガーリックオイル …… 適量	フランスパン …… 1/2本
粗引き黒胡椒 …… 適量	とろけるチーズ …… 200g

(料理メモ)

トッピングたれは、他にもネギたれやサルサソース・市販のごまダレやピリ辛ダレ等も合います。

1 白菜の芯は繊維に沿って千切り・葉は千切りにする。葉野菜は、食べやすい長さに切る。人参や大根等は、ピーラーでリボン状にスライスする。メ用パスタは、固めにゆでておく。メ用フランスパンは、一口大にきっておく。

2 お鍋に、スープベースを入れて沸かし、少し濃いくらいの味に調節する。

■召し上がり方

しゃぶしゃぶのように具材はスープにくぐらして加熱する。トッピングたれは好みで具材にかけて、食べる。

<メ1>メになったら、まずスープを沸騰させ味を調節する。パスタをいれて再沸騰したら、チーズを入れて混ぜる。溶けてきたら、ときほぐした卵を入れてすぐ混ぜる。全体を混ぜたら火を切り、カルボナーラ風パスタでどうぞ。

<メ2>残ったスープはパンにつけて、チーズフォンデュ風にして最後までお召し上がり下さい。



Cooking column

1月

あなたが、いま食べたいお鍋はなに?

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

寒い季節、食べたくなるのは鍋ですよね。スーパーへ行ってみると、ひと昔前に比べて鍋のつゆのメーカーや種類も多くて、どれにしようか迷ってしまいますよね。なに鍋を作ることが多いですか?

子供が成長してからは、韓国系の鍋や辛い系の鍋を作る事も多くなりました。

あとは、ご当地鍋で旅行気分を味わうのもオススメです。

あなたが、いま食べたいお鍋は何ですか?

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 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

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。

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。





健康

あけましておめでとうございます。
今年もよい年になりますように。

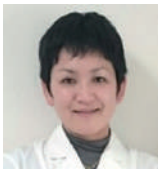
◇◇ ツボのイメージ ◇◇

『ツボ』や『経絡（けいらく）』という言葉はずいぶんポピュラーなものになりました。『ツボを押す』などと気軽に使われていますよね。今日はツボのイメージを少し詳しくお話していきたいと思います。

経絡は全身に張り巡らされている、気と血の通り道です。血管やリンパ管と違うのは、経絡が臓腑・組織・筋肉・皮膚などをつないですべての機能を調節しているところです。

経絡のところどころにツボがあります。皮膚の近くにあり、気が入りしています。私が鍼灸学校で習ったイメージは『ツボはアリ地獄の穴のような形だ』ということでした。つまり逆さの円錐だということです。これは実際に臨床に出てみて実感したことでもあります。

みなさんも自分のツボを取りたい時、面や点ではなくアリ地獄の穴のような形をイメージして三次元的に探してみてください。何度も繰り返していくとピタッと『ここだ!』というところが分かるようになってくるとは思いません。



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。
今回は好評(?)である“子育てあるある話”を
ちょっとお休みして、

紙芝居「なっちゃんのランドセル」 最新情報を紹介させていただきます。

紙芝居「なっちゃんのランドセル」は、“広島市8.20土砂災害”を「絶対に忘れない」ために、MaMaぼっけメンバーとこの活動に賛同し集まった新たな仲間とともに作成しました。(2020年9月完成)

これまでに、「紙芝居の貸出」「複製原画展の開催」「メンバーによる出張上演」など、延べ27か所、紙芝居を観ていただきました。そしてこの度、「みんなの紙芝居 “なっちゃんのランドセル”」というホームページが完成しました。



これまでの活動についての報告を中心としたホームページです。また、このホームページをきっかけに多くの方にこの活動を知っていただき、この紙芝居をとおしてみんなで一緒に命を守る大切さを考える機会となることを願っています。

どうぞみなさんもぜひ、ご覧になってみてください。
紙芝居をご縁にたくさんの人たちとの新たなつながりを新しい年明けとともに楽しみにしております。

★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



MaMaぼっけHP



紙芝居HP

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑩

牛田ウルトラマンキッズ

障がい児者とその家族が友達やボランティアさんと一緒に楽しく充実した休日を過ごすことで、より豊かな生活がおくれることができるようにという目的をもって地域で活動している障がい児者自主グループです。



牛田ウルトラマンキッズのメンバーは乳幼児から成人までの障がい児者とその家族です。

毎月1回、土曜日または日曜日に活動しています。活動拠点は主に牛田公民館を利用しています。

活動内容はホールを借りてのバドミントンやボール遊び、フィットネスで仲間と一緒に汗を流します。また木工細工やビーズアクセサリー、折り紙、お絵かき、ぬり絵などで楽しい時間を過ごします。素敵な作品に出会えます。

お昼は実習室でおむすびパーティーをしたり、四季折々の食材で楽しい食事を企画しています。12月にはクリスマス会、1月初詣、3月は、ちやいちゃい祭（東区福祉祭）にグループで参加します。

牛田ウルトラマンキッズ 代表 柏田潤子さん

問い合わせ 広島市東区社会福祉協議会
TEL 082-263-8443 FAX 082-264-9254

(このコーナーは広島市東区社会福祉協議会にご協力いただきました)

防災

◇ 100年前の経験継承が 大臣表彰に結ぶ ◇

「結」No.3(2021年冬)号に寄稿いただいた広島市安佐南区山本学区自主防災会連合会が昨秋に「防災功労者大臣表彰」を受賞されました。

表彰理由は2021年8月災害において発災初期から主体的な避難支援活動により人的被害を防止したこと、そしてコロナ禍にあって長期・多数の避難者を適切な避難所運営にあたられたことです。また地域の気象データや河川監視カメラの録画記録を活用して防災意識の普及に尽力されたこともたたえられています。



大正時代の復旧風景
(住民が目にする集会所揭示版より)

山本地区は大正 15(1926年)に死者24人の甚大な災害を経験され、工兵隊や奉仕団の支援で応急復旧したものの昭和3(1928)年の豪雨で再び被災し、当時の山本村村長が率先して河川改修等に取り組みられた記録が災害史に残されています。

一帯が安全になり、住家も住民も年々増加して近年は新しい災害にみまわれますが、年間を通して楽しい地域行事を継続されていること等が100年前の悲しい経験の伝承につながり、早期避難や避難先での助け合いにつながっているものと拝察して紹介します。

広島市地域防災リーダー 丸山 周治さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑬」

住所：広島市中区舟入川口町2番8号
TEL&FAX: 082-295-5003
e-mail: funairi-k@cf.city.hiroshima.jp
HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/funairi-k/

舟入公民館



昭和60年5月に開館した舟入公民館は、デルタの中央を流れる本川に架かる舟入橋の西詰にあり、3階から見える川面はキラキラ光り、「水の都ひろしま」を感じていただけるのではないですか。

現在70以上のグループが当館で様々な活動を行っており、11月に行う舟入公民館まつりは、グループの成果発表の場だけでなく、神崎・舟入・江波学区の方も一緒に参画され、地域のお祭りの一つにもなっています。

また、いろいろな対象の方に向けた事業も行っているので紹介します。

◆ 小学生向けの事業 ◆

科学教室やモノづくりが好評の「サマースクール」のほか、季節の行事にまつわる体験学習の場「みんなあつまれ」で行うスイーツ作りも人気です。また、「三世代交流行事」では、けん玉やニュースポーツを通して、小学生・保護者・高齢者が集い、楽しく交流しています。



◆ 小さいお子さんのいる保護者向けの事業 ◆

毎週月曜日に子育てオープンスペース「ぶっかぶっか舟入」を開催しています。民生委員・児童委員の方やボランティアスタッフ、他の保護者とおしゃべりしたり、子ども同士で遊んだりして楽しい時を過ごしています。遊びの紹介や絵本の読み聞かせ等も行っており、参加者からは、「気軽に遊びに来られる場があって嬉しい!」「他の保護者や子どもたちと関わりがもてる」と好評です!



◆ 高齢者向けの事業 ◆

当館の対象エリア毎に、「かんざき塾(神崎学区)」「よがんす塾(舟入学区)」「どんでん塾(江波学区)」と称して、高齢者の趣味・教養や健康増進、他者との交流を目的とした講座を定期的実施しています。食生活や睡眠、健康体操に落語口演など内容は様々で、地域の方は毎回とても楽しみにしてくださっています!写真はどんでん塾で健康体操をしている様子です。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑲」



クロスロードみつぎ

電話番号：0848-76-311
場所：尾道市御調町大田3
営業時間：9:00~18:00
HP: https://crossroad-mitsugi.com/

☆野菜売り場をリニューアル☆

尾道市唯一の道の駅、『クロスロードみつぎ』は今年の11月で開業20周年を迎えました。

野菜売り場をリニューアル、その目玉は店内にプロジェクトを設置し、御調町の魅力を映し出しています。

地元の名水『岩倉乃水』を使用して打つ『そば処とんぼ』では冬季限定メニュー、あんかけ蕎麦も登場。

そして、物産売店では御調町の特産品である干し柿や焼きいも、また尾道ラーメンといった備後圏域のお土産品も豊富に揃え、皆さまをお迎えしています。



子ども図書館に公園も併設しておりますので、買って、食べて、遊んで、ご家族でゆっくりお過ごしいただける道の駅です。

ご案内

～東日本大震災から11年が過ぎて～ 避難者と地域の交流フォーラムin広島

日時：2023年1月21日(土) 13:00～15:00

場所：広島市東区地域福祉センター 大会議室
(広島市東蟹屋町9-34)

参加費
無料

会場参加定員：50名(事前申込必要)
オンライン参加：Zoomを使用してお申し込みいただけます。
お申込み後に入室URLをお送り致します。

* コロナの感染状況により、開催方式がオンライン(Zoom)のみになる場合がございます。



避難者と地域の交流フォーラムin広島

▼お申込みはこちらから



こちらも協力しています!

避難者と地域の交流フォーラムin山口

2023年2月4日(土)開催

1月「たねまく広場」での催し

1月は
第4土曜
開催!

「オンライン交流～聞いてみよう」 いどばた交流会

展示について盈進中等学校の学生に話を聞いてみよう!

毎月1回の「いどばた交流会」、1月は第4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：2023年1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：2023年1月25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
レガロ壱番館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。
ごぞいます。



「学校活動紹介展示」のご案内
盈進学園 盈進中学高等学校ヒューマンライツ部の活動紹介を展示いたします。

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、神石高原町帝釈峡スコラで製造されているカレーです。プチ贅沢したいときにもってこいのカレーです。野菜をじっくり煮込んで具だくさんのカレー、国民食なので嫌いな方は少ないと思います。1度は食べてみてください。この2種類の他にも「極上ビーフ咖喱」と「神石牛カレー」などもあります。さすがに「神石牛カレー」はプチではありませんが笑



● 2023年1月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

12/18 現在の予定です。

12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1 元日	
2 振替休日	3	4	5	6	7 七草	8	
		-年末年始休業-(12/27~1/10)					
			戸別対応の日				
9 成人の日	10	11 鏡開き	12	13	14	15	
	学校活動紹介展示 戸別対応の日	学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口		
16	17	18	19	20	21	22	
学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	学校活動紹介展示 戸別対応の日	学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	避難者と地域の交流フォーラム in 広島	西区役所前イベント参加	
23	24	25	26	27	28	29	
学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	鍼灸治療 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	いどばた交流会 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口		
30	31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	
学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日						

学校活動紹介展示

学校活動紹介展示案内「盈進学園 盈進中学高等学校ヒューマンライツ部の活動紹介」を展示いたします。



~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。