



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!!



節分が終わり、いよいよ春の到来を待ちわびる頃となりましたが、皆様お変わりございませんでしょうか。たねまぐ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? 『たねまぐ広場』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

# イタリアの小菓子 バーチディダーマ

分量 <一口サイズ20個分>

プレーン生地 (10個分)	ココア生地 (10個分)
バター ..... 20g	Aのプレーン生地と同量
米粉 ..... 20g	ココアパウダー ..... 3g
A アーモンドプードル 20g	チョコクリーム (20個分)
グラニュー糖 ... 13g	ビターチョコレート... 50g
	生クリーム 20g ..... 20g

### 《作る前の準備》

材料をすべて計ります。バターは常温に戻しておきます。グラニュー糖以外の粉類を一度ふるいます。

### 《アレンジ》

ココアの代わりに抹茶パウダー・チョコレートは好きな種類をお使いください。



- 1 フードプロセッサーへ生地の材料すべてを入れます。フードプロセッサーをまわしたら、生地が出来ます。ラップで包みながら正方形に整えたら、冷蔵庫で10分以上寝かせます。
- 2 オーブンは170度に予熱しておきます。生地を冷蔵庫から取り出したら、20等分に包丁で切り1こずつ丸めます。(1個3~4g) オープンシートを敷いた天板へ丸めた生地を乗せる。170度オープンで15分前後焼きます。焼き立ては柔らかいので、天板のまま冷まします。
- 3 チョコレートをステンレスのボールに入れ、湯煎でチョコレートを溶かします。溶けたら生クリームを入れながら混ぜます。混ぜれば絞り袋にいれ冷めた②に絞り挟みます。(チョコクリームが柔らかい場合は冷蔵庫へ入れて固めます)

Cooking column

2月

## 「ビントゥバー」が増えてます

ビントゥバーって知っていますか? カカオ豆から板チョコが出来上がるまでを一貫して手掛けたクラフトチョコレートの事。

広島でも数年前から店舗も増えているので、行かれたことがある方もおられるのでは?

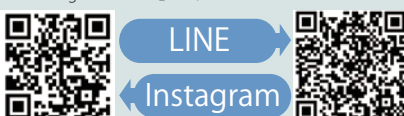
カカオ豆を煎る所からチョコレートを作る講座に参加したことがあるのですが、香り豊かでスッパリとしたチョコレートになりこんなに違うのかと驚いたのを覚えています。

クラフトセットも販売されているので、作ってみても楽しいかもしれませんね。

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



## cooking studio Reve 2月のクッキングレッスン@たねまぐ広場

一緒に味噌を作ろう!  
~寒仕込み編~  
洋風味噌ランチ付き

国産大豆とこだわりの国産生米麴と塩だけで作る味噌と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)

日時: 2月21日(火)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 4,200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。

### ◇◇ 耳ツボで食欲コントロール ◇◇

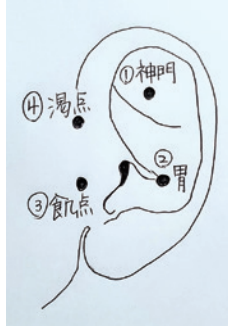
今回はよく質問をいただくツボをご紹介します。耳ツボダイエットが流行った時期がありました。勘違いしがちなのは「耳ツボを刺激する=痩せる」ということです。正確に言うと「食欲をコントロールして胃腸の働きを整え、食べ過ぎを防ぐ→痩せる」という働きなのです。うまく使えばストレスなくダイエットにのぞめます。

私の個人的な感想としては「お腹がすいているのは分かるけど、そんなに食べたくない」という感じでした。おためしを！

ツボは以下の4つ。

- 1 神門=耳の上半分の中央より、やや内側。
- 2 胃=耳全体のほぼ中央。ひだの付け根あたり。
- 3 飢点=耳珠（耳の穴の前側にある、小さな突起部分）のほぼ中央。
- 4 渴点=飢点のすぐ前。

※3～5回ずつ、耳をはさんだり、指の腹でやさしくもんだり、ひっぱったりする。



### 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ぽっけです。

### 子育てであるある話 第8弾「中学生ママ編」

#### ★制服★

中学生は一番の成長期なので、娘は1回、息子は2回買い替えました。ママ友からのお譲りも貴重です。男子はこんなことも！「入学1週間、廊下でスライディング遊びをし、ズボンがビリビリ」と先輩ママ。他人事みたいに聞いていたら、我が息子も入学2ヶ月で同じことをして帰ってきました。



#### ★部活★

全国大会目指して頑張った夏休み。終わってみたら、なんと宿題が丸々残っていました。母も必死に数学の問題集を解きました。授業がはじまり、帰宅した息子は「宿題手伝ってもらったの、バレた！」やっちゃった～身震いと反省の母。担任の先生にお詫びに行きました。苦い思い出です。

#### ★子どもから大人へ★

小学生の頃は校区内で遊んでいましたが、中学生になると急に行動範囲が広がります。自転車で安佐南区から呉まで行ったことも、母はつねにドキドキです。

娘は只今、絶賛反抗期なり。不思議なことに外では良い子のようです。先日夫婦で初詣に出かけ「家内平安」の御札を購入。2人で「○○←（長女の名前）平安」と言いながら2人でお祈りしました。長女の機嫌が良いと平和な我が家です。

★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グループ  
子育て・サークル応援グループ  
MaMaぽっけ



HP

## 地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介①

～認知症カフェ【in尾道】のご紹介！～

### ◇ オレンジカフェ福祉センター・友 ◇

「オレンジカフェ福祉センター・友」では、認知症をキーワードに、菓ごもりの解消や人との交流の場、社会参加の場としてオレンジカフェを開催しています。

心の健康を保つ上でも、会話は必要不可欠です。どなたでも安心して心の悩み等を話し合える場所です。

#### ◇ 日時

毎月第2水曜日  
13:30～14:30開催

#### ◇ 場所

尾道市総合福祉センター

#### ◇ 参加費

1人100円（お茶・お菓子代です）

人に優しい尾道の輪を拓けていければとの思いで開催しています。

皆さまお気軽にご参加ください。また、スタッフとして一緒に活動くださる方も歓迎します。



オレンジカフェ福祉センター・友 代表 和田 秀夫さん

問い合わせ 尾道市社会福祉協議会 地域福祉課  
TEL 0848-22-8385 TEL 0848-20-0120

（このコーナーは尾道市社会福祉協議会にご協力いただきました）

## 防災

### ◇ 坂町災害伝承ホール ◇



平成30年7月豪雨災害から得られた教訓を将来に伝承し、災害を風化させないための取組みとして、地域住民の方の津波一時避難場所、及び災害での教訓を将来に伝承するための教育や研修所の機能を兼ね備えた施設として、坂町自然災害伝承公園内「坂町災害伝承ホール」を建設しました。

「坂町災害伝承ホール」では、パネル展示や映像を通して災害の実態を伝え、災害や災害時への備え、避難行動について学ぶことで、災害の伝承と町民の防災意識向上を図っていきます。



#### ◇ 館内防災教育資料

一般向け映像26分、子供向け映像16分、パネル60点

#### ◇ 利用時間

[火～金曜日] 午前9時～午後4時 [土・日曜日] 午前10時～午後4時  
[休館日] 月曜日、国民の祝日及び年末年始（12/28～1/3）

是非一度、坂町災害伝承ホールへおいで下さい。



広島市防災士ネットワーク  
木村 雄一さん



## 三篠公民館からつながる「公民館リレー⑭」



住所：広島市東区東蟹屋町9番34号  
東区総合福祉センター5・6階  
TEL: 082-262-4430  
e-mail: futaba-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/futaba-k

二葉公民館は、区役所に隣接する市内唯一の公民館で、東区役所隣の東区総合福祉センターの5階と6階にあります。管轄する地区は、広島駅新幹線口付近から府中町に接する地域まで、尾長・矢賀・中山にわたる広い地区です。広島駅周辺の再開発で近代的なビルが増えていく中でも、すぐそばに歴史のある寺社が並び、山の自然が残っている多彩な特色がある地区で、散歩するには絶好です。

## ～二葉の里歴史の散歩道～

当地区を東西に横切っているのが、牛田新町から矢賀までの間に点在する由緒ある神社・仏閣・史跡などを結ぶ「二葉の里歴史の散歩道」です。大河ドラマでおなじみの徳川家康をまつる広島東照宮をはじめ、広島でもっとも古い寺の一つといわれる聖光寺など7か所をめぐる「らくらく七福神コース」や「見晴らし満喫コース」「合格祈願コース」のほか、牛田の不動院まで歩く「国宝探訪健脚コース」、カープ必勝祈願ができる愛宕神社などを巡る「西国街道コース」の5コースがあり、地域の魅力を見つけながら、健康づくりにも役立ちます。毎月28日午前10時から、ボランティアガイドの会の皆さんによる定期ガイドもあります。詳しくは東区役所ホームページをご覧ください。



歴史の散歩道は、春には桜が彩ります。

## ～交通の要所として発展を続ける～

当地区の大半は、昔は海でした。中山地区には縄文時代後期から弥生時代中期の貝塚も発見されています。尾長天満宮は、菅原道真が九州大宰府に下る途中に舟を寄せて休息したといわれる所です。「尾長」の地名も嵐の夜に沖を通る舟が難破した時に、大蛇が長い尾で救ったことからつけられたという言い伝えもあります。



ホールや和室の窓からは、新幹線がよく見えます。

埋め立てが進み、陸路となつてからは西国街道の沿線として栄え、今もその名残を感じさせるものが地域の人により大事に残されています。現在は、JRやバスなどの交通機関の要所となっており、矢賀には新幹線の車両基地があります。また当公民館の窓からは新幹線を間近に見ることができます。

## 神石高原町からつながる「道の駅リレー⑳」



## 道の駅三矢の里あきたかた

株式会社道の駅あきたかた  
電話番号：0826-47-2533  
場所：安芸高田市吉田町山手1059-1  
休業日：12月31日～1月4日  
駐車場完備

HP: https://mitsuyanosato.com/



HP

## バイクが期間限定で復活!!

4月22日(土)「道の駅の日」  
に合わせ、期間限定で人気のバイク  
イクングスタイルが復活!!

開催期間：4/22(土)～5/7(日)

(※詳細が決定次第、HPでお知らせします。)



地産地消にこだわり、地元産の新鮮野菜や卵・肉などをたっぷり使い、ライブキッチンも見どころのバイクです。

普段は定食でのご提供なので、期間限定のこの機会に是非、足を運んでみてくださいね!

あきさかりを使用し、店内焼き上げの三矢団子はもちもちでお土産にも◎  
おすすめは、高級食パン「美味しくて、懺悔。」を使った玉子サンド。  
地元、向原農園の濃厚な玉子の味をお楽しみください。  
新発売フレンチトーストも登場!!



## 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

## Question⑦：寒い冬に気を付けるとよいことはありますか?

Answer：冬場、元気だったのにお風呂場やトイレで亡くなっていたという方の話を聞いたことはありませんか? それは「ヒートショック」によるものだったかもしれません。「ヒートショック」とは、あたたかい部屋などから寒いトイレや浴室に移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が変化し、失神や不整脈・脳卒中や心筋梗塞を起こす健康被害のことです。入浴中の場合溺死や急死につながることもあります。特に冬場は起こりやすいので注意と予防が必要です。

防ぐには入浴前に脱衣所や浴室を暖め温度変化をおさえたり、お湯の温度を41度以下にして浸かる時間は10分をめや

ずにする、また家族に一言声をかけてから入浴したり、家族等が定期的な声をかけるようにするとよいといわれます。



ヒートショックの状態になってしまった時は浴槽の湯を抜いて浴槽から引きあげてください。もし人手がない場合は、必ずお湯を抜いて救急車を呼んでください。救急車を待っている間、脈や呼吸が確認できない場合は、応急処置(胸骨圧迫・人工呼吸)をできる限り続けましょう。また意識があっても、ろれつが回らない、体の一部でも力が入らない、頭や胸に痛みがあるなど症状がある場合は迷わずに救急車を呼びましょう。

## 2月「たねまく広場」での催し

2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」、2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：2023年2月18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2月22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

被災地や広島の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。



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  
展示しています。



### 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、島根県仁多郡「森田醤油店」の丸大豆生しょうゆです。こちらはファンの方が多く、広場にもわざわざ買いに来てくれます。加熱処理をしていない搾ったまんまの醤油です。なので、とても優しい味になっています。食材の味を引き立ててくれるので、冷奴、お刺身に合うかも。



## ● 2023年2月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

1/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
1/30 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	1/31 戸別対応の日	1 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	2 戸別対応の日	3 節分 外部活動(山口県) 休み	4 避難者と地域の交流フォーラム in 山口	5
6 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	7 戸別対応の日	8 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	9 戸別対応の日	10 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	11 建国記念日	12 ♡♡♡
13 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	14 バレンタインデー 戸別対応の日	15 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	16 戸別対応の日	17 神石高原町お野菜の日 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	18 いどばた交流会 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	19 🍪🍪🍪🎁
20 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	21 Reveクッキングレッスン 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	22 鍼灸治療 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	23 天皇誕生日 戸別対応の日	24 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	25 福島拠点: 相談窓口	26
27 ルナさんの占い 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	28 戸別対応の日	3/1 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	3/2 戸別対応の日	3/3 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	3/4 福島拠点: 相談窓口	3/5

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。