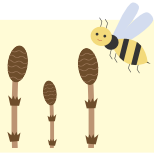




交流の機会に! 食の楽しみに! 体のケアに! 楽しくってためになる情報誌!!



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、お変わりございませんでしょうか。たねまく通信では広場の開所日やお知らせのほか、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。日々の生活の中で「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? 災害関係のことや、生活に関わる悩みなどの支援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

菜の花としらすのタルティーヌ

分量 <4人分>

フランスパン	……	1本	菜の花	……………	100g
クリームチーズ	……	50g	しらす	……………	50g
すりおろしにんにく	……	3g	とろけるチーズ	……	適量
塩胡椒	……………	少々			
オリーブオイル	……	少量			

〈料理メモ〉

白菜などのアブラナ科の野菜の「菜の花」で作っても美味しいです。菜の花の苦みが苦手な方は、ほうれん草などの葉物で作ってみて下さい。



- 1 フランスパンは1.5~2cm厚みにスライスします。常温に戻したクリームチーズに、にんにくと塩胡椒オリーブオイルをいれて混ぜます。
- 2 菜の花は4等分に切ります。小鍋に用意したお湯を沸騰させ、菜の花をさっと茹でる。ザルにあげ、粗熱が冷めたら水気を絞っておきます。
- 3 ①のフランスパンの断面に、①のクリームを塗り②の菜の花としらすを乗せます。さらに、胡椒・とろけるチーズをのせます。
- 4 オープントースターで、チーズが溶けるまで焼きます。

Cooking column

3月

菜の花は好き?

子供の頃はほろ苦い味があまり好きではなかった「菜の花」。大人になるにつれて、あの味が好きになったり、旬だから食べたくなる! という方も多いのではないのでしょうか? スーパーでよく見かける「菜の花」は、食用に品種改良された「西洋油菜」なのですが、産直市では旬になってくるとアブラナ科の野菜が「とう立ち」して出来た花茎の菜の花が出回ってきます。ビタミンAやCも多い菜の花! たんぱく質と一緒に食べると美肌効果も期待できます。この時期だけの野菜、お浸しなども美味しいですが今回のレシピも試してみませんか?

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 3月のクッキングレッスン@たねまく広場

お取り寄せした製麺所の餃子の皮で一緒に作る

もちもち水餃子&おうち中華レッスン

数年前からハマっている製麺所さんの餃子の皮で、水餃子をつくりますか? 皮から手作りされる餃子屋さんのような・・モチモチ食感にハマる方も増えています! 春野菜でつくるおうち中華レシピや、スイーツも一緒にいかが?

日時: 3月3日(金)10時半~(3時間程度)

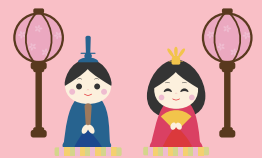
定員: 6名様 レッスン料: 3,000円

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持参

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けますのでご了承ください。





健康

こんにちは。春の気配とともに花粉にも悩まされる季節ですね。目のかゆみ、流涙、鼻水などの症状によくツボをご紹介しますね。症状が出る前でも、防ぐためにするといと思います。また、これらのツボをいつも刺激することで目の老化予防にもなります。みなさんやってみてくださいね。



◇◇ 花粉アレルギーに悩まされたら ◇◇

●アレルギー性結膜炎には

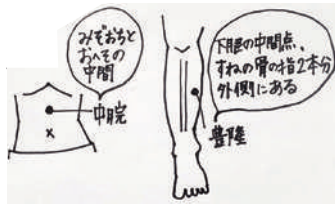
『睛明（せいめい）、迎香（げいこう）、印堂（いんどう）』を人差し指で軽く上下に30回マッサージする。



●鼻水や涙には

これらは水毒という体の中の水分のトラブルなので、水の巡りを司るツボがよい。『中腕（ちゅうわかん）、豊隆（ほうりゅう）、足三里』

鼻水が強いときは首の後ろをドライヤーの温風をあてるので



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ぽっけです。

子育てであるある話

最終回は「高校生ママ編」です。

★高校生になった途端に、活動範囲が広がります★

自転車どこにでも出かけます。部活友だちとよく外食へ、試合に勝っても負けても打ち上げと言っては焼肉食べ放題。それだけではありません、カラオケ、市内中心部へ買い物、映画。お小遣いだけでは、間に合わない時もあり、我が子はいはく「出世払いします！」

★今どきの制服事情★

息子は学ラン一筋の男子校。娘は女子校で、何種類もあり組み合わせると何通りにもなります。しかも、カジュアルDayという私服で登校できる日もあり、これまたビックリ(@_@)



★携帯電話★

使用禁止の校内でスマホを使用して先生に見つかり、一時没収と反省文の提出。何やってるのやら。。

我が子が大学生、社会人、人生のパートナーをえらぶ日がきてても、私たちの“子育てであるある話”は続くことでしょう。そして、苦楽を共に体験してきた仲間たちだからこそ、辛いことも笑いに変えてしまうおばちゃんパワーで、若いママやパパたちを応援し続けることでしょう。このコーナーへの登場は、今回が最終回となりました。「MaMaぽっけ」どこかで私たちを見かけたら、ぜひともお声をかけてくださいね。みなさん、お元気で。

★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



「にちようびサロン」より

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑫

子育てを地域で支えよう

保育ボランティア おのママサポーターズ

～子育て中のお母さんに笑顔と“ほっと”する時間を提供します～

私たちは、尾道市総合福祉センターを拠点に尾道市内に住む子ども大好きな人たちが集まり、子育て中のお母さんの社会参加をサポート・援助していくサークルです。

- ◇ 設立：1998年7月1日
- ◇ 会員数：28人（令和4年4月現在）
- ◇ 定例会・研修会：毎月第1・3金曜日 10時～12時



モットーは会員同士の“和”です

◇ 主な活動内容：

- ★ 尾道市内で行われる講演会・講座・イベントなどでの託児
- ★ 「ブックスタート」「おやこタイム」などでの託児サポート
- ★ お母さん方のニーズを把握し、子どもさんの安全を第一に安心して預けて頂けるよう心がけています。



年末お疲れ様会と「しめ縄づくり」で楽しいひと時

保育ボランティアおのママサポーターズ 代表 烏尾芳枝さん

問い合わせ 尾道市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL 0848-22-8385 FAX 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

◇ 消防団員から防災士へ ◇

私の防災とのつながりは消防団員からはじまりました。2014年8月20日広島豪雨災害で私の住む安佐北区可部町桐原（とげ）でも、亡くなられた方や甚大な被害を受けました。

時間は定かではないのですが、2時か3時頃に消防団の車庫への招集連絡がありました。向かうのですが、河のような流れの中、車は進みません。あたりが明るくなった4時過ぎに車庫へ参集し、待機をしますが情報がまったく何もない状態です。

ようやく消防署と連絡が取れるようになりましたが、車庫で待機との指令で気持ちはいらだつばかりです。ご近所の方からは、土砂が家に入ってきたのでうにかしてとか、川の水があふれるとかわれましたが、私たちへの指令は車庫での待機だけでした。

何も対応できず、いらだつ私たちにお屋敷に指令が来ました。「桐原山田で避難先の集会所が流された方がいる。現地で応援せよ」と。

現地に行くまでに、雨による倒木や土砂で現地に向かう道はなく、すべて手作業で木を伐り、伐った木を道の端へ移動させて通行できるようにしました。画像を添付しましたが、現地に到着して、この光景を目にした時、自分の無力さを痛感させられました。



あれから8年経過しました。消防団員では火事や災害などで地域に出動していますが、平時では防災士として『“自助”、“互助”、“協働”を原則として、社会のさまざまな場で、減災と社会の防災力向上のための活動が期待され、かつ、そのために十分な意識・知識・技能を有する者として認められた人』を目指しています。



広島市防災士ネットワーク

山下 博司さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑮」

住所：広島市東区福田 4丁目4152-1番地
TEL: 082-899-2901
e-mail: fukuda@cf.city.hiroshima.jp
HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k

福田公民館



福田公民館は、銅鐸・銅剣・銅戈の出土した木の宗山(きのむねやま)の麓にあり、山陽自動車道広島東インターのすぐそばです。

福田地区は人口約 6,800 人の地域であり、エリア内の大部分が団地となっています。高速道路の整備により、市内中心部へのアクセスが向上し利便性の良い地域です。

また、近隣には広島県緑化センター、広島市森林公園がある緑豊かな地域で、自然や史跡等が数多く残り、散歩するには楽しい地域です。

◆ 歴史のロマンあふれる木の宗山 ◆

木の宗山は広島市東区と安佐北区の境目にある標高 413.1mの山です。

1891年(明治 24年)に福木村長 光町三郎氏が夢のお告げにより、木の宗山の中腹にある烏帽子岩の下から、銅鐸・銅剣・銅戈を発見しました。これらは国の重要文化財に、出土地は県の史跡に指定されています。



◆ わくくり岩 ◆



木の宗山の登山道入口の近くには憩いの森があり、「わくくり岩」という民話に出てくる岩を見ることが出来ます。機織りをしている親切なおばあさんに、いつまでも機織りの糸がでる管(くだ)をお坊さんが授けられたのですが…。続きは福田公民館に紙芝居があるので、是非見に来てください。

◆ 3・11 から 12 年の今、放射能被害の実相を伝える ◆

ロシアによるウクライナ侵攻などの世界情勢を見るとき、ヒロシマの公民館として、放射能被害の実相を広く伝承していくことが責務であると考えています。現在、平和記念資料館と基町高校の協力を得て、高校生が描いた「原爆の絵」を今年で展示しています。平和の尊さについて改めて考える契機となることを願っています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑳」

道の駅よがんす白竜



電話番号：0847-35-3022
場所：三原市大和町和木652-3
営業時間：平日 9:00~17:00
土・日祝 9:00~18:00
レストラン：平日 10:00~17:00 (L.O16:30)
土・日祝 10:00~18:00 (L.O17:00)
定休日：第3木曜日・年末年始
HP: https://yogansu.co.jp/

リニューアルオープン10周年

白竜湖の湖畔に建つ洋館の道の駅「よがんす白竜」は、リニューアルオープンから今年で 10 年目を迎えます。地元の特産品の販売や、薪窯焼きピッツアやパスタなど地元とイタリアの食材を組み合わせた創作イタリア料理を提供。日本酒や冷凍ピッツアなど道の駅独自企画・開発した商品も展開しています。



オリジナル商品の「冷凍薪窯焼きピッツア」



10周年という記念の年に、道の駅内にある「RESTAURANT YOGANSU」は薪窯小屋をリニューアルし、ジェラート専門の販売スペースも新たに併設します。今回のリニューアルで、長年の課題であった店内の混雑緩和へと繋がりがより快適に。

また新しいナポリの薪窯を迎え、より多くの方に YOGANSU PIZZA をお届けできるようになります。「見たことない」道の駅を目指しチャレンジする YOGANSU への応援をよろしくお願いします。

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

Question⑧：長周期地震動ってなんですか？

Answer：長周期地震動は、大きな地震の際に生じる周期(揺れが1往復するのにかかる時間)が長い揺れ、高層ビルなどを長時間にわたって大きく揺らす特長があります。また、長周期地震動は遠くまで伝わりやすい性質があり、地震が発生した場所から数百 km はなれたところでも大きく長く揺れることがあります。

実は今年の2月1日から、緊急地震速報の対象に「**長周期地震動**」が加わりました。

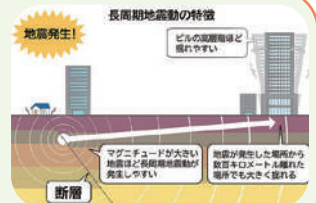
これまで緊急地震速報は、震度 5 弱以上の大きな揺れが予想される場合に発表されていました。今後はこれに加えて長周期地震動が予測される地域にも発表されます。

例えば震源が東北沖でも、遠く離れた関東や関西地方にも、緊急地震速報が発表される可能性があります。

ただ、**発表の形式はこれまでと変わりません。**従来の地震の予測なのか、長周期地震動なのかは区別せず、対象地域が並ぶこととなります。

気象庁は長周期地震動の揺れを 4 つの階級に分けています。このうち、**速報の発表対象は「階級 3」と「階級 4」となっています。**

従来からの地震でも、長周期地震動でも、地震発生時のとるべき行動は同じです。落ち着いて行動し、落ちてるものなどから身の安全を守ったりしましょう。



●速報の発表対象 階級3と階級4	階級1 ●室内にいたほとんどの人が揺れを感じ、驚く人もいる。 ●アライメントなど取り下げものが大きく揺れる。	階級2 ●室内で大きな揺れを感じ、物につかまらないうるさく。物につかまらないうるさく。物につかまらないうるさく。 ●キャスター付きの家具類等がわずかに動く。壁にある貴重類、書籍の本が落ちることがある。
	階級3 ●止まっていることが困難になる。 ●キャスター付きの家具類等が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものも揺れることがある。	階級4 ●止まっていることができません。はわないと動くことができない。揺れにほんろうされる。 ●キャスター付きの家具類等が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。

3月「たねまく広場」での催し

3月は第2土曜開催!

いどばた交流会

毎月1回の「いどばた交流会」、3月は第2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、10時~14時の間、それぞれご都合の良い時間にお立ち寄りください。皆さまをお待ちします。



日時：2023年3月11日(土)
10:00~14:00
参加費：300円/人

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。

今月お休み

鍼灸治療@たねまく広場

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。
ごぞいます。



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
特産品を紹
介します。

今回は、「ニンニクのオリーブオイル漬け」そのまま食べてもいいし、パスタに入れてペペロンチーノ、ナポリタンといろいろ使える一品。道の駅でも好評で売り切れてる時があります。なので、広場ではなかなかお目にかかれない商品です。生産者さんが丁寧に作ってますよ。



● 2023年3月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

2/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
2/27	2/28	1	2	3 ひな祭り Reveクッキングレッスン 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	4 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	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 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日			
6	7	8	9	10 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	11 いどばた交流会10-14時 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	東日本大震災 から12年
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: 相談窓口	戸別対応の日			
13	14 ホワイトデー	15	16	17 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	18 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	19
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: 相談窓口	戸別対応の日			
20	21 春分の日	22	23	24 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	25 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	26
学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口		学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日			
27	28	29	30	31 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	4/1 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	4/2
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: 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7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。