

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!!



4月に入り、1年を元気にスタートしました。生活の変化も多い時期でもあります。お疲れは出ていませんか? 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

筍としらすのバターピラフ

分量 <4人分>

お米	2合	釜揚げしらす	30g
昆布だし	350cc	▲醤油	小さじ1・1/2
バター	20g	▲茹でたけのこ	100g
塩	4g		
胡椒	少々		

〈料理アレンジ〉

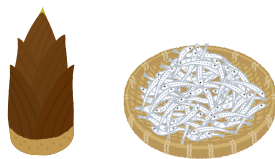
筍の穂先を飾り用でつかう場合は、穂先の部分を大きめに切りそれ以外は薄めにスライスします。新生活やピクニックなどのお弁当へ、写真のようにオニギリにされても良いですね。



1 お米は、研いでおきます。
茹でたけのこはスライスし、醤油と和えておきます。

2 計量した昆布だし・お米・しらす・①の筍と醤油
塩と胡椒を炊飯器にいれよく混ぜます。
通常通り炊きます。

3 炊き終わったらバターをいれ、よく混ぜます。



Cooking column

4月

筍の時期に。

4~5月に収穫期を迎える筍。子供が小さい頃は、筍掘りへ三次に行っていました。最近ではスーパーではなく、産直市で購入することが多いです。何故なら、筍は鮮度が命の食材なので購入したら、早めに下茹でをしましょう。時間が経てば経つほど、えぐみも強くなっていきますよ。

この時期になると茹で筍を使って、保存食作りをします。「筍メンマ」「筍の食べるラー油風」「五目寿司の素」は冷凍保存も出来るので、沢山買って使い道に困った時にもおススメです。バターピラフも作ってみて下さいね。

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 5月のクッキングレッスン@たねまく広場

広島地産地消の Pasta と イタリア前菜

日時：5月26日(金)10時半～(2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

保冷バッグ・保冷剤

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。

4月たねまく広場レッスンはお休み。次回は5月になります。



(イメージ)



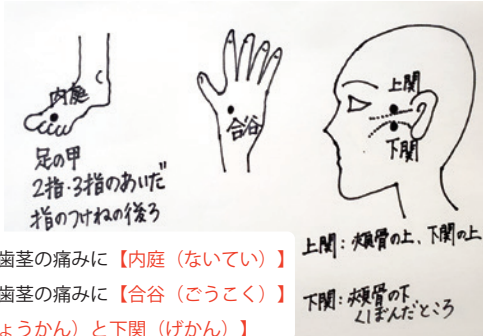
健康

こんにちは。すっかり春になりましたね。今日は歯痛についてお話しします。

◇◇ ツボで歯の痛みを止める ◇◇

虫歯がなくても歯が痛むことがあります。肩や首の凝りが原因のこともあるので、ほぐすことが重要です。

また、ツボにより一時的にですが痛みを止めることができます(もちろん虫歯の場合は歯科での治療は必要ですよ!) 覚えておくというツボです。



- ① 上の歯痛や歯茎の痛みに【内庭 (ないてい)】
- ② 下の歯痛や歯茎の痛みに【合谷 (ごうこく)】
- ③ 【上関 (じょうかん) と下関 (げかん)】

上関: 頬骨の上、下関の上
下関: 頬骨の下、くまんだい



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!

◇◇ 地域子育て支援拠点 ◇◇

はじめまして。ひろしまNPOセンター子育て支援事業担当理事の香川恭子と申します。今回から、子育て支援情報コーナーを担当させていただくことになりました。今回のタイトルは『地域子育て支援拠点』です。なんだか堅いイメージですね。

NPOセンターで運営しているのは、子育てオープンスペース「つばさ」と「いいね」の二か所です。未就学児さんと保護者がいつでも気軽に遊びに来ていただける場所です。



楽しい場所ですが、【拠点】と言う名称になっているのは理由があります。私たちはオープンスペースで一時的預かりも実施しています。利用には理由は必要ありません。「リフレッシュ」のための利用もとても多いです。親が心も身体も元気で笑顔でいられることが、お子さんへのゆとりある関わりにつながります。「今日は預かってもらえて本当に助かりました。」と笑顔で迎えに来られます。

困った時には誰かに頼って良いと言う事を実感していただけている事業です。そうです、拠点ですからオープンスペースだけでなく、必要な支援を届けられる拠点になるようにさまざまな取り組みを行っているのが【地域子育て支援拠点】なのです。

*次回は【ホームスタート】のお話しです。

NPO法人ひろしまNPOセンター
子育て支援事業 TEL 082-258-1348

子育てオープンスペース「つばさ」 TEL 082-246-0024
子育てオープンスペース「いいね」 TEL 082-255-9707



広島で子育て支援サイト

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介③

～人とつながれる居場所～

『トビ丸カフェ』毎月 第2水曜日 開催中

トビ丸カフェは、人のつながりを紡ぐ場です。支え手・支えられ手を分けて、一人ひとりがお互いの理解を深めています。



地域や年齢などの垣根がなくおしゃべりしたり、自分が興味のあるものをみんなで楽しんだり、みんなの様子を見ながらのんびり過ごしたりできる場所で、相談したいときには専門職がお話を聴きます。

みなさんの参加お待ちしております。

- ◇ と き: 毎月 第2水曜日 14:00~16:00
- ◇ と ころ: ペアシティ三原西館1階 (マミー化粧品店 隣り) (三原市城町1丁目2-1)
- ◇ 参加費: 200円



問い合わせ 三原市社会福祉協議会

TEL 0848-63-0570 FAX 0848-63-0599 メール info@m-shakyo.jp

(このコーナーは三原市社会福祉協議会にご協力いただきました)

防災

◇「防災まちづくり大賞 総務大臣賞」受賞◇

令和5年2月28日東京都霞が関3丁目「霞山会館」にて催された「第27回防災まちづくり大賞」表彰式において、広島市防災士ネットワーク柳迫代表世話人が会長を務める「安佐北区落合学区自主防災会連合会」の功績を認められ、尾身総務副大臣から総務大臣賞を受賞しました。



落合学区は、広島市安佐北区高陽町に位置し、概ね3610世帯・8522名が生活する広島市郊外のマンモス住宅団地の一角で、平成10年4月落合学区自主防災会連合会が結成されました。今回の表彰は、落合学区自主防災会連合会の防災・減災活動が周辺の防災組織や住民へ大きく影響を与え「防災の輪」が広がったことが大きな受賞要因だそうです。

落合学区自主防災会の特徴は、平成26年発生した「広島豪雨災害」の教訓から、女性・中学生防災士で編成する「防災委員会」で運営されています。特に地域の障がい者施設や大規模商業施設と連携し「安否確認システム」の運用をはじめ無理のない避難行動を提案したり、小学校での防災教育に力を入れておられます。



広島市防災士ネットワーク
代表世話人・落合学区自主防災会連合会
会長 柳迫 長三 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑬」



馬木公民館

住所：広島市東区馬木二丁目565番地の4
TEL: 082-899-3062
e-mail : umaki-k@cf.city.hiroshima.jp
HP : http://www.cf.city.hiroshima.jp/umaki-k/

馬木公民館は、広島市の中心部から北東にバスで約30分、県道70号線の傍に位置しています。馬木地区は、南北に広がる坂道の多い町ですが、緑豊かな自然に囲まれています。両側には呉娑々宇山、二ヶ城山などの山々がそびえ、近隣には、馬木八幡神社などの史跡が数多く残っています。自然の素晴らしさや歴史を再発見するには絶好です。また、社会福祉協議会や町内会等が互いに連携し合い、活動も盛んでまとまりがあり、人々を包み込む温かさを感じる地区です。

～特色ある取組 馬木の自然観察会～

呉娑々宇山の中腹には、「ささら姫の伝説」が残る宇根山の堤「ささらが池」があります。毎年6月に、「モリアオガエルの卵塊探し」を行っています。昨年度は、たくさんの卵塊だけでなく、モリアオガエルの産卵の様子を見ることができました。また、8月には、「ラン科の植物サギソウを見に行ってみよう」を行っています。

二ヶ城山は、頂上からの見晴らしが素晴らしい。「二ヶ城山登山」を公民館事業として行っています。昨年度は、春と秋に行いました。2年前からは、馬木地区社会福祉協議会主催として、健康増進や二ヶ城山の魅力発信の取組を行っています。その取組の一つが、「ウォーキングMAP」「登山カード」の作成です。馬木公民館も全面的に協力しています。「ウォーキングMAP」や「登山カード」は、東区内の公民館や東区役所地域起こし推進課窓口にあります。

4年前の西日本豪雨で大きな災害にあった馬木地区ですが、公民館活動グループや地域団体のご尽力で、自然を満喫できる幸せを日常的に感じることができるようになりました。ぜひ馬木の自然に触れてみてください。



二ヶ城山から市内を望む



モリアオガエルの産卵



準絶滅危惧種に指定されているサギソウ



ウォーキングMAPと二ヶ城山登山頂上カード

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑭」



道の駅たけはら

電話番号：0846-23-5100
場所：竹原市本町1丁目1-1

営業時間 9:00～17:00 (7～9月は18:00)
観光案内 9:00～17:00
レストラン 11:00～15:00 (14:30ラストオーダー)
ディナー3日前予約のみ 17:00～20:30 4名様以上の利用に限る
定休日：第3水曜日
HP: http://michinoekitakehara.com/

広島県南中部に位置する竹原市は、瀬戸内海に面した自然豊かな町。製塩・酒造業によって栄えた江戸時代を偲ばせる町並み保存地区の入口に道の駅たけはらは位置します。

たけはら町並み保存地区の入口 道の駅たけはらへようこそ

道の駅たけはらの「物産・産直コーナー」では、地元産の生鮮品・物産品をメインに販売し、顔が見えて安心して購入できる商品作り、売り場作りを心がけています。特産品のじゃがいもやたけのこ、夏は竹原キャンベルぶどうも人気です。



2階観光情報コーナーでは、竹原市内の観光情報のご提供に加え、竹原の3蔵の地酒や竹工芸品や陶芸品、手作り雑貨等のごたわりの商品を取り揃えています。

食事処あゆむでは、地元食材を使用した料理長こだわりの和食メニューをご堪能いただけます。宴会会席のご予約も承ります。

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

Question⑨：この時期「春の嵐」で注意することは?

Answer：「春の嵐」をもたらすのは低気圧です。低気圧そのものは季節を問わずあります。しかし、3月から5月頃までは、北から入り込んでくる冷たい空気と南から流れ込む暖かい空気がぶつかり合うことが多く、低気圧が急速に発達する時があります。この低気圧は台風並みに発達することも珍しくなく、強い風や激しい雨となることもあります。しかし、春に発生する低気圧のすべてが春の嵐をもたらすわけではありません。低気圧になっても、暖かい空気と冷たい空気の温度差が小さい、暖かい空気と冷たい空気のぶつかり合いが弱いなどの場合は、そこまで発達しません。春の嵐をもたらすほどの低気圧に発達するのは、暖かい空気と冷たい空気の温度差が大きい場合、

暖かい空気と冷たい空気のぶつかり合いが強い場合です。ちなみに台風の場合は、中心が近づく急激に風が強まりますが、「春の嵐」をもたらす発達した温帯低気圧は中心から離れたところでも風が強く吹くため、被害の範囲が広がりますという特徴があります。春の嵐によって大荒れの天気予想される場合は、その数日から1日前までに気象庁から気象情報が発表されます。また、週間天気予報を見ると、春の嵐が予想される日は雨予想となり、最低気温や最高気温も前後で大きく変わりますので注意してみてください。気象情報や週間天気予報などから春の嵐の予想が可能となります。気象情報が発表されたら、その後発表される注意報や警報に注意するとともに、風が強くなる前に建物やその周囲を見直し、飛びやすいものは固定するなどの対策を行うようにしましょう。

4月「たねまく広場」での催し

お知らせ①

いどばた交流会は、4.5月とお休みになります。再開の時期は、こちらでまたお知らせしますね。



お知らせ②

広島市佐伯区にて初開催のペット災害危機管理士3級、4級の講座が開講されます。

2023年4月15日(土)
ペット災害危機管理士® 1日で資格取得!
認定講座4級
「もしもの時」を想定し飼い主の責任として災害の危機管理を学ぶ
一般社団法人 全日本動物専門教育協会 認定通学講座



日時 2023年4月15日(土)
10:00～12:30(受付9:45～)
会場 広島県広島市佐伯区五日市町石内6502-1 敷地内別棟
受講料 3,500円(税込) 定員10名

締め切り
4月8日
(定員に達した場合は早くに締め切ります。)
詳細はこちら



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4月14日(金)
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お持ちの方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。



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。

今月は島根県大田市で作られているお茶『三瓶高原茶』を紹介します。

カワラケツメイを100%で独自の技法で乾燥・焙煎した野草茶です。利尿作用・整腸作用の効能があると言われているそうです。



● 2023年4月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

3/14 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
3/27 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	3/28 戸別対応の日	3/29 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	3/30 戸別対応の日	3/31 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	1 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	2
3 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	4 戸別対応の日	5 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	6 戸別対応の日	7 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	8 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	9
10 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	11 戸別対応の日	12 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	13 戸別対応の日	14 鍼灸治療 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	15 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	16 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口
17 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	18 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	19 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	20 戸別対応の日	21 神石高原町お野菜の日 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	22 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	23 「横川カンパイ!王国 ふしぎ市」出店
24 ルナさんの占い 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	25 戸別対応の日	26 学校活動紹介展示 福島拠点: 相談窓口	27 戸別対応の日	28 学校活動紹介展示 福島拠点: 開所	29 昭和の日	30

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。 いどばた交流会 4.5月お休み。



~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。