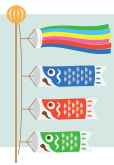


交流の機会に! 食の楽しみに! 体のケアに! 楽しくってためになる情報誌!!



新緑が芽吹き春から夏へと移り変わる季節になりました♪いかがお過ごしでしょうか?
たねまく通信では広場の開所日やお知らせのほか、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。
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

今月一品

お豆と卵の ホットサラダ

分量 <2~4人分>

スナックエンドウ … 150g	▲粒マスタード…小さじ1~
生卵 …………… 1個	▲マヨネーズ ……大さじ1~
お酢 …………… 1個	塩・胡椒 …………… 適量
生ハム …………… 適量	オリーブオイル ……大さじ1
	パルメザンチーズ ……適量

〈料理アレンジ〉

お豆はスナックエンドウを使用していますが、好きな種類のお豆をご使用ください。

好きな量をご用意して、お召上がりください。
アスパラガスでも美味しく作れます。



- 1 スナックエンドウはスジをとっておきます。
鍋にお湯を沸かし、塩一つまみと共に色よく茹でてザルにあげておきます。
▲は混ぜ合わせておきます。
- 2 ポーチドエッグを作ります。
お湯を沸かしお酢をいれたらお箸でぐるぐるとお湯を混ぜ、渦を作ります。
小さなボウルに割っておいた卵を1つずつ静かに渦の中央に入れます。静かに沸騰させながら、1~2分茹でて、割らないようにキッチンペーパーの上へ取り出し、水気をきります。
- 3 器に①の豆を盛り、②のポーチドエッグと①の▲ソースを盛り、塩胡椒・オイルをかけます。
生ハムとパルメザンチーズを盛ったら完成。
全体を混ぜながらお召し上がりください。



5月

新緑の季節。 どこいく? 何食べる?

どこかへ行きたくなる季節の到来です。今年は「G7広島サミット」が開催されることもあり、イベントの変更も多いので事前確認が必須です。

旧市民球場跡地に新しく出来た「ひろしまゲートパーク」まだ行っていませんが、いつ行こうかとワクワクしています。個人的には飲食店もそうですが、キャンプ好きとしては「ogawa」も気になる所。

そして、この季節は潮干狩りも楽しい! 自分で掘った「あさり」は格別ですよ!
瀬戸内海のゆったりとした波音は癒され度満点です。5月どこ行く? 何食べる?

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24日(水)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。



(イメージ)



健康

こんにちは。今日は一足早く夏を健康に過ごす準備のお話です。

◇◇ 汗をかき準備をしよう ◇◇

初夏という表現のとおり暑い日も多くなってきましたね。そんな時に『汗をかかない』という方は要注意です。

汗をかかないということは、むくみ、疲れやすさ、冷えなどにつながります。また、体温調節機能がおちて熱中症にもなりやすくなります。

原因としては、空調の利きすぎ、ストレスにさらされ続けていること、水分不足、運動不足などがあげられます。本格的な夏が来る前に、快適にいい汗をかきやすくなるよう準備をしておくといいですね。

気温の変化に対応して元気に夏を過ごせるために、

① 運動

② 入浴、半身浴を行って、汗をかきスッキリ感を味わってください！

※水分をとることを忘れずに

また、耳や足裏には代謝を上げるツボがありますので、『ながら』でよいので刺激してみてください。



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！

◇◇ 訪問型（アウトリーチ）子育て支援 ◇◇

前回からこちらの子育て支援情報コーナーを担当させていただいています。今回のタイトルは『訪問型（アウトリーチ）子育て支援』です。

ひろしまNPOセンターでは、『ホームスタート』と言う訪問型の子育て支援に広島市とその周辺を対象に取り組んでいます。

訪問と言うと、なかなか敷居が高いと思いますが、『全ての子どもに幸せな人生のスタートを』をモットーに、無償でビジター（ボランティア）さんが伺ってくれています。ビジターさんは全員「8日間」の研修を修了した方たちです。年齢も性格も様々、子育て・子育て支援経験も多様な方たちを、利用者さんのニーズに合わせてマッチングしています。

「来ていただけると思うと、朝から楽しみです!!」「誰とも話すことがなかったのが、お話し聴いてもらってスッキリしました〜!」「子どもたちが楽しみに待っているんです」と、たくさん嬉しいお声をいただいています。この仕組みをもっと広げたいと思い、広島県内、さらには中四国で関心をお持ちの方（個人・団体）の立ち上げサポートも行っています。



NPO法人ひろしまNPOセンター 子育て支援事業

TEL 082-258-1348



ホームスタートHP 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⑭

ボランティア「コスモスの会」

平成12年に発足し、現在5名で活動しています。



主な活動は、視覚の弱い方や高齢の方などへ、町内の広報誌や出来事、イベント情報などを朗読し、カセットテープに吹き込み、聞いていただくことです。また、楽しい音楽もカセットテープに録音し、お届けしています。

コロナ禍前は、地区のサロンや文化祭に参加し、平和の尊さを伝える朗読劇を行ったり、放課後児童クラブでの読み語りを行ったりしていました。

ここ数年はそのような活動ができませんでしたが、世羅町社会福祉協議会の広報誌やYouTubeにて活動紹介を行い、メンバーの増員や、朗読カセットテープに興味のある方から連絡が入るなど、嬉しい出来事もありました。

今後はまた、コロナ禍前のような活動を再開していきたいと考えております。



◇ 朗読カセットテープをご希望の方は、

「世羅町社会福祉協議会内 世羅町ボランティアセンター」まで。
(世羅町内在住の方に限ります)

問い合わせ 世羅町社会福祉協議会

TEL 0847-22-3162 メール serara@mail.mcat.ne.jp

(このコーナーは世羅町社会福祉協議会にご協力いただきました)

防災

◇ 震災12年目の福島訪問、自ら描くしかない未来 ◇

昨年、仕事にて宮城県仙台市を訪れる機会があり、防災を勉強中の私は、福島県の富岡町までの地域を巡ることができた。

各地にある小学校や役場などの遺構は、日白が一瞬にして奪われたことを生々しく伝えていた。

福島第一、第二原発周辺では、走っている車はダンパーばかり。放射性物質に汚染されたごみを、処理施設へ運搬していた。幹線道路以外の道はフェンスで封鎖されており、立ち入る事が出来ないエリアが広がっていた。発災から12年になる時期に、まだこのような場所が広がっていることに衝撃を受けた。

原子力災害伝承館では、復興に関わる方からお話を伺うことが出来た。東京にいる復興の進行具合を知らない仲間からは、「そろそろ戻って来てはどうか?」と言われる事が多々あるそうだ。また、新聞記者の方が撮影した被災者の方が映った写真展示もあった。こちらは涙なしに見る事はできなかった。

今を生きる私達は子供たちや次の世代のために何をすべきか? 私の地元広島でも、ここ10年で土砂災害が相次いだ。気候変動の未来においては、これまでの延長線上だけに留まらない新たな仕組みが必要に思われる。より良い未来について一緒に考えませんか?

理解者が増える事が力になると信じ、寄稿させて頂きます。



広島市防災士ネットワーク 青木 雄司 さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑰」

温品公民館

住所：広島市東区温品七丁目8番19号
TEL: 082-289-0256
e-mail: nukushina-k@cf.city.hiroshima.jp
HP: <http://www.cf.city.hiroshima.jp/nukushina-k/>
Facebook:
<https://www.facebook.com/nukushinakominkanhiroshima/>



温品公民館が所在する地域は、「JR 広島駅」から4kmに位置する山間部の住宅街で、都市化の波とともに広島市のベッドタウンとして発展。地域は、南北に長く、ほとんどの住宅が丘陵地に所在する山間の地域ですが、緑豊かな自然に囲まれており、南北に連なって呉娑々宇山や岩谷観音がある高尾山などがそびえ、近隣には山城跡、古墳や神社仏閣などの史跡が数多く残っています。

これらの歴史を再発見し、次代に継承していこうという志のもと、温品学区社会福祉協議会と温品ふるさと散策クラブが、令和3年3月に「歴史の案内板」を5箇所を設置しました。

ぜひ、お出かけや散歩の際には、案内板を見ていただき温品の歴史や魅力に思いを馳せてください。

◆ 特色ある取組み 上温品・温品防災学習会 ◆

平成30年7月に広島市などにおいて死者23名となる大規模同時多発の土砂災害が発生し、平成26年8月の災害発生を契機に防災意識が高まっていた上温品・温品地区の自主防災会メンバーは「自分の街、自分の命は自らが守る」という機運が



防災学習会の様子



防災訓練(避難場所運営訓練)と防災フェアは隔年で実施

益々高まり、加えて当該地区は急傾斜地が多くそのほとんどのエリアが土砂災害防止法で指定される「土砂災害警戒区域」「土砂災害特設警戒区域」となっており「地域の災害リスク」を理解するだけでなく、コミュニティが失われつつある地域の「連帯」と「絆」を取り戻し、相互に助け合える「共助」の環境を作るべく、自主的に防災士資格を取得して活動が始まりました。

その一環として行われている防災学習会は、月1回のペースで約30人の防災士が集い、災害リスクや当市の災害体制を知り、災害に対する事前準備・対策を学び住民に周知する手法(防災フェアや防災訓練、防災講座など)を企画立案・実践しています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑳」

遊YOUさろん東城

電話番号：08477-2-444
場所：庄原市東城町川東877
HP：<https://youyosalontojo.sakura!ne.jp/>



営業時間

- 特産品コーナー
9:00~18:00 (水曜日のみ9:00~17:00)
- レストラン
「もみじ」、「雄橋」 11:00~18:00
「天咲」 10:00~16:00
定休日：毎週水曜日

庄原市は県内最大の面積を持つエリアで、春は桜、夏はキャンプ、秋は紅葉、冬はウィンタースポーツと四季を通じて多くのお客様が来訪されます。

「道の駅 遊YOUさろん東城」では、本市にお越しいただくお客様に、幅広いメニューのお食事や、地元・近隣のお土産物などを豊富に取り揃えて営業しており、皆様に大変ご好評をいただいております。

中でも、地元東城産の玄そばを使用した自家製そばと、庄原市のブランド牛「比婆牛」のお肉をトッピングした「広島牛そば」は絶品で、ぜひ一度ご賞味ください。また、庄原市内でも数少ない「比婆牛」のステーキを提供する店舗であり、やわらかで上質なお肉の味わいを体験してください。

スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。



広島牛そば



比婆牛のステーキ

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

Question⑩：5月に注意しておくこととよいことはありますか？

Answer： 晴れる日が多い5月。ですが、強い日差しと上空の寒気の影響で大気が不安定になりやすく、雷や突風、ひょうなどが起こりやすい季節でもあります。

ひょうとは、直径5mm以上の氷の粒や塊が降ってくる現象です。似た現象にあられがありますが、あられは直径5mm未満の氷の粒が降ってくるもの。氷の大きさによって区別されています。

氷の塊と化した雹や霰は大きければ大きいほど、落下速度が速くなります。直径50mm(5cm)になると時速100kmを超えます。大きな氷の塊が落ちてくるわけですから、屋根や車などの被害だけでなく、人がケガをする恐れもあります。

ひょうは降る前兆を知っておくことが重要です。ひょうは雷をもたらす積乱雲が原因となるため、次のような現象に気づいたら要注意です。

- ・周りが急に暗くなった
- ・急にひんやりとした風が吹いてきた
- ・雷光が見えたり雷鳴が聞こえてきたりした
- ・急に強い雨が降ってきた



このような現象に出会ったら、できるだけ早く屋内に避難するようにしましょう。



5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

たねまく広場の開所日が変更になりました。

開所時間に変更はありません。

5月はGWやG7のため、開所日程に変更がありますので、裏面のカレンダー、またはHP、facebookをご確認の上、ご来所ください。



たねまく広場
の開所日が変更になりました。
月・火・水・金・土曜日(第2または第3のみ)

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5月23日(火)
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
レガロ番館301
TEL080-6243-3631

たねまく広場

OPEN…月・火・水・金・土曜日(第2または第3のみ)
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 検索性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。
ごぞいます。



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。

今回はニンニクシリーズ第2弾!!(勝手にwww)「ニンニクのしょうゆ漬け」です。こちらは、神石高原町で育てたニンニクを1つ1つ丁寧に皮をむいて作ってあります。体調が悪い時などそのままでもよし、チャーハンに入れて調味料として、つけてある汁も使えますので、元気百倍になりますよ。



● 2023年5月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

4/14 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
←-----			ゴールドデンウィーク休業 -----→			
8	9	10	11	12	13	14 母の日
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	神石高原町お野菜の日 福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	
15	16	17	18	19	20	21
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	←----- G7ひろしまサミット交通規制により休業 -----→			戸別対応の日
22	23	24	25	26	27	28
ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	鍼灸治療 福島拠点: 開所	Reveクッキングレッスン 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	
29	30	31	6/1	6/2	6/3	6/4
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	

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・水・金・土曜日(第2または第3のみ) 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。