



たねまく通信

第28号
2023.9.1

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!!



陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきましたね。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すか? 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

秋のケーキサレ

分量 <パウンド型1台>

薄力粉 60g	さつまいも 80g
ベーキングパウダー	... 2g	かぼちゃ 80g
卵 (M) 1個	パプリカ 25g
牛乳 50cc	ベーコンブロック 40g
オリーブオイル 30g	きのこ 50g
塩 ひとつまみ	塩胡椒/オリーブオイル	
胡椒 少々		
粉チーズ 25g		

<料理アレンジ>

カップケーキ型で焼く場合は、時間を調整してください。



- 1 各野菜1/3はトッピング用に、3ミリ厚みでスライスする。各野菜2/3は混ぜ込む用に、1cm角に切る。
(さつまいもは水につけ→ザル等で水気を切っておく)
混ぜ込む具材のみ、オリーブオイルでソテーし塩胡椒で下味をつけておき、冷ます。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。卵を溶きほぐし、牛乳・オリーブオイルをいれ混ぜる。塩と胡椒もいれ、ふるった粉類と粉チーズをいれゴムベラでさっくりと混ぜる。
- 3 混ぜ込む具材を混ぜ、型に流し込み空気を抜く。最後にトッピング用具材を並べ、塩胡椒・オリーブオイルを上からかける。
- 4 オーブンは200度で予熱をし、180度25~30分焼く。焼きあがったら串をさし生地がついてこなければオープンから取り出す。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

Cooking column



ケーキサレは、フランスの塩味ケーキ!

ケーキサレは、フランス語で「ケーキ=ケーキ」・「サレ=塩、塩味」なので「塩味のケーキ」という意味になります。お食用やワイン・お酒のお供にもぴったりですし、余り野菜を使いながら朝ごはんにも使えるお惣菜ケーキなので、万能!

来月に迎えるハロウィンや3か月後に迎えるクリスマスなどにもぴったりな、オシャレで便利なレシピをぜひお試しください。

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 9月のクッキングレッスン@たねまく広場

一緒に無添加米味噌を作ろう! 味噌洋風ランチ付き

国産大豆とこだわりの国産生米麹と塩だけで作る味噌を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きます。(2キロで作りたい方はお問い合わせください)

日時: 9月13日(水)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 4,800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

◆◆ 季節の変わり目を整えるツボ ◆◆

厳しかった夏から秋に向かっていきます。気圧の変化や気温差に体を慣らしてスムーズに秋を迎えられるようにしましょう。

秋は五行でいうと『肺』の季節にあたります。

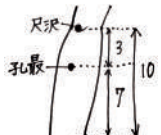
肺は東洋医学でいうと呼吸だけでなく、生命の源である気を全身に巡らせます。

秋は肺を損傷しやすく、気の防御作用が弱って風邪をひきやすい、肌の乾燥、呼吸のトラブルが起こりやすくなります。また、肺は悲しみの感情を司っており、気分が落ち込むこともあります。

肺の機能をあげられるよう、またこのような症状が出た場合のケアに使えるツボをご紹介します。秋を気持ちよくすごしましょう！！

【尺沢(しゃくたく)】

肘を曲げるとできる内側のしわの上。親指側にある固い腱の外側のくぼみ。



【孔最(こうさい)】

尺沢から手首に向かい3/10下がったところ。

【中府(ちゅうふ)】

鎖骨外側の端の下から指2本分下がったところ。



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！

◆◆ 『子育て』福祉の役割とは？ ◆◆

今回は【社協の子育て支援】のお話します。

広島市内の学区社協では「福祉のまちづくりプラン」を立てて取り組みを進めています。

「なぜ『子育て』って福祉なの？」と思う方も多いのではないでしょうか。けれど「児童福祉」と言うと馴染みがあるかもしれません。



全ての子どもが「しあわせ」で「ゆたかな」環境の中で育つ権利を持っているけれど、そのことが保障されていない子どもたちに社会的援助を提供するのが児童福祉です。

日本の子どもたちは「身体的健康はOECD38カ国中1位」ですが、「精神的幸福度は38カ国中37位」と言うデータがあります。それは医療と保険制度が進んだけれど、幸福度が比例しなかったと言うことをあらわして



いて、どうも原因は“まちづくり”の中で子どもが自由に遊べる環境を保障してこなかったことにあるのではないかとされています。

ここで、「福祉の“まちづくり”プラン」が関係してくるわけです。(つづく)

NPO法人ひろしまNPOセンター 子育て支援事業

香川 恭子 さん

TEL 082-258-1348



広島で子育て支援サポート

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑧

「ささえ愛ネットはつかいち廿日市支部」 (廿日市地域の福祉ボランティア連絡協議会)

ささえ愛ネットはつかいち廿日市支部は平成18年に発足した、廿日市地域内のさまざまな福祉ボランティア(19の団体・サークル、会員数302名)によるボランティア連絡協議会です。



隔月に開催される定例会では、それぞれの団体・サークルの代表が集まり、活動状況を報告し合い、課題があれば、解決に向けて知恵を出し合い協議しています。



また、それぞれの団体・サークルの会員同士の相互交流・情報交換を目的に、交流会の企画・実施、昨年度は、みんなで干支の押し絵を作りました。さらに福祉まつりや学校の福祉学習への協力も行なっています。

ささえ愛ネットはつかいち廿日市支部では、これからもさまざまな関係機関と連携を図りながら、福祉のまちづくりを推進していきます。

問い合わせ 廿日市市社会福祉協議会 地域福祉課
ボランティアセンター

TEL 0829-20-0294 FAX 0829-20-1616

(このコーナーは廿日市市社会福祉協議会にご協力頂きました)

防災

◆ 東区福田地区での防災士会の活動 ◆

福田地区で防災士会を立ち上げ、2年間活動してきたことを報告します。

福田地区は、2018年の西日本豪雨の際、土石流が9箇所発生、中でも福田一丁目の土石流は多くの住宅を破壊し、大変な被害となった関係で、防災問題に関心が高い地域でした。2019年度に福田地区の全町内会・自治会で「わがまち防災マップ」に取り組み、多くの地域で地域挙げて取り組むことができていました。こうした経験をふまえ、2年前の福田地区自主防災連絡協議会(福田自主防)の役員会で、地元の防災士(当時14人、現在は19人)をまとめて何らかの活動ができないかとの話が出て、福田自主防から活動費として年間5万円の援助金受け、立ち上げることにしました。

世話役として、これまでの防災マップづくりや避難所開設などでの活動の中で知り合った防災士の方に相談し、5人で役員会を開催(現在は7人)。毎月1回の役員会と2か月に1回程度の研修を行いながら、避難所開設などには避難所にて避難者に対応してきました。以下にこの間の研修内容を列記します。

砂防ダム見学会、マイタイムライン作成研修、AED講習会、防災講演(地震の話)、防災登山(木ノ宗山)、防災備蓄倉庫の点検、避難所開設研修、災害地見学(八木)、災害地見学(尾道)、東区防災フェア(各地の取り組み報告会)、発電機の使い方講習、防災ハイキング(鷹ノ条山麓)



広島市防災士ネットワーク 東区世話人
越智 秀二 さん



野外研修(尾道長神社の地震で崩落した巨石)



発電機使い方講習



AED講習会



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑲」

仁保公民館

住所：広島市南区仁保新町一丁目8番6号
TEL: 082-281-1831
e-mail: niho-k@cf.city.hiroshima.jp
HP: <http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamiku-k/niho-k/>



仁保公民館は、黄金山（おうごんざん）のふもと、国道2号線のそばに位置し、猿猴川（えんこうがわ）の西から黄金山の東半分の地域を担当しています。

市中心部の近くにありながら、山頂への道が桜に包まれる黄金山や、昔、牡蠣や海苔の養殖が盛んな海であった猿猴川に囲まれ、豊かな自然も感じられます。黄金山はかつて広島湾に浮かぶ「仁保島」という島で、古墳時代から人が住み、戦国時代には瀬戸内海を広く見渡せる山城があったという歴史ある地域です。

古くからの住民も多く、令和5年3月に150周年を迎えた仁保小学校には親子3代が卒業生という人もおられ、地域が温かいきずなで結ばれています。

◆仁保学講座◆ ～歴史を知って好きになる～

江戸時代の干拓で黄金山は陸続きになり開発が進みましたが、今でも山の周りには、もとの海岸線に沿った細い道路が残し、随所にある白壁の蔵が昔の面影を感じさせます。また、由緒ある遷保姫（にほひめ）神社の獅子舞の行事（平成26年市の重要無形文化財に指定）などが大切に継承されています。

仁保公民館では、開館まもない頃から活動している「仁保郷土史会」のメンバーが講師となり、こうした地域の伝承や史跡のお話や、まち歩きを行う「仁保学講座」を開催しています。



◆仁保オレンジカフェ◆ ～地域で認知症を支える～

この地域は古くからの町や団地が多く、高齢化率は市内の平均25%より高い31.1%となっています。そこで地域の人が認知症への学習を重ね、平成28年度に「仁保オレンジの会」を結成。会のメンバーが中心となって、当時、まだ珍しかった公民館での認知症カフェ「仁保オレンジカフェ」を始めました。新型コロナでお休みの時期もありましたが、今は飲み物の提供も復活し、毎月第2金曜日には和気あいあいとした交流が続けられています。



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

Question⑭：9月1日は防災の日なんですか？

Answer：先日9月1日は防災の日でした。これは今から100年前の1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災が由来となっています。現在の東京都や神奈川県を中心に大規模な被害がありました。また、発生が昼食の時間と重なったことに加え能登半島あたりを北上する台風の影響で強い風が吹きこんだことが重なりました。

その為、多くの火災が発生し、大規模な延焼火災に拡大し、10万5000人あまりという最大の人的被害となりました。

火災による焼失のほか、揺れによる倒壊、液状化

による地盤沈下、土砂災害も多く、鉄道事故による大規模な死者もありました。沿岸部では高さ10m以上の津波も発生しました。

関東大震災今年で100年となります。日本ではその後も大規模な災害に見舞われ続けています。複数の死者が発生した震度6弱以上の地震に絞っても19件、平均すると5年に1度は大地震に見舞われているといえます。地震への備え、災害への備え。今一度確認する日にしてみませんか？



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑳」

道の駅みはら神明の里

電話番号：0848-63-8585
場所：三原市糸崎4-21-1
HP: <https://www.shinmeinosato.jp>
営業時間：9:00～18:00
レストラン：LO 17:30
定休日：毎月第三火曜日



三原ご当地かき氷

三原食材を使って楽しい「三原ご当地かき氷」は「道の駅みはら神明の里」での定番人気メニューとなりました。

レモンやメロンで氷ガリガリの定番シンプルかき氷もよいですが、削る氷はミルク味、果実味、ミルクセーキ味、生姜湯味、かぼちゃやとうもろこしなど色々な味わいで表現し、かけるシロップもホイップクリーム、果実味クリーム、果実シロップやカラメルソースなどこれもバラエティーに富んだアイデアがでできます。



いちご大福氷



ひやしあめ氷

第11弾まで続いてきたかき氷の中でも一番人気の「しまたまごおり」は三原のブランド卵「しまたまご」と三原の牛乳で作った氷はまるで食べるミルクセーキ、そして黄色の氷の中にはしまたまごの固めの焼きプリンなどが忍ばせてあり隠れキャラ多数の最後まで楽しめるかき氷です。



現在のバージョン
「しまたまごおり」800円
(提供9月30日まで)

秋から冬にかけてもかき氷にぴったりな食材が盛りだくさんな瀬戸内ですでの三原ご当地かき氷は暑い時だけでなくオールシーズンお召し上がりいただけますよ～



ぶどうみるく氷

9月 アスチカよりお知らせ

9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」、9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9月9日（土）

参加費：300円/人

※オープン内時間設定なし

生活の中での困りごとやお悩み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9月20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

レガロ舌番館 301

TEL080-6243-3631

たねまく広場

OPEN ・・・月・火・水・金・土曜日(月1 OPEN)
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。

8 生活応援品の提供

提供日はホームページ、Facebook、Instagram、LINEにて都度お知らせいたします。上記QRよりご登録ください。

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。



生活応援品の提供を始めました

提供日はホームページ、Facebook、Instagram、LINEにてその都度お知らせいたしますので、ご登録をお願いいたします。



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。

今月は、先月に引き続き神石高原町の大人気物産を紹介します。トマトシリーズの「トマトケチャップ」とても濃厚なトマトケチャップです。道の駅でも評判でなかなか手に入らないようです。そのまま、パススタと絡めてナポリタン、ひき肉など入れてミートソースを作ってもとってもおいしいです(*^^*)v チキンライス他、いろいろと使ってみてください。



● 2023年9月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

8/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
8/28 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8/29 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	8/30 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8/31	1 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	2 戸別対応の日	3 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口
4 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	5 NEW! ヨガ教室 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	6 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	7 戸別対応の日	8 神石高原町お野菜の日 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	10 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口
11 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	12 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	13 Reveクッキングレッスン 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	14	15 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	16 戸別対応の日	17 ぼうさいこくたい2023 出展 (横浜国立大学)
18 敬老の日 ぼうさいこくたい2023 出展 (横浜国立大学)	19 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	20 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	21 戸別対応の日	22 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	23 秋分の日	24
25 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	26 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	27 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	28	29 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	30	

追悼パネル展示 西日本豪雨災害・8.20土砂災害パネル展示を行います。

●木曜日、土曜日の戸別対応ですがカレンダー表記以外でも随時対応致します。

9/5(火)新しくヨガ教室が始まります!



～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・水・金・土曜日(月1 OPEN)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。