

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!!



さわやかな秋晴れの日が続いています。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、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♪

## 今月の一品

# 茄子のグラチネ (グラタン)

分量 <4人分>

茄子 .....	2本	チーズ .....	一人: 大さじ2
塩 .....	小さじ1/2	オリーブオイル .....	適量
ハム .....	一人: 1枚	胡椒 .....	少々
トマトソース	一人: 大さじ	盛り付け: ハーブやナッツなど	
バジル .....	あれば		

### <料理アレンジ>

茄子はスライスして、耐熱皿などに入れて焼いてもOK。



- 1 茄子は縦半分に切り、断面に塩をまぶして10分おきあく抜きをする。  
流水で洗い流したら、包丁で格子状に切れ目をいれる。
- 2 天板に、茄子を並べてトマトソースを塗り・ハムバジル・チーズ・オリーブオイル・胡椒をかけて200度に予熱をしたオーブンで20~30分程焼く。
- 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 器に盛り付け、ハーブやナッツなどを盛り付ける。



10月

## 茄子のあく抜き どうしてますか?

茄子のあく抜きといえば、水につけるのが一般的かと思いますが、実は塩をまぶす方法もあるのは知っていますか?

水につけると、水っぽくなる・油跳ねしやすくなる・栄養素が逃げてしまうんです。塩をまぶすと、水分と共にあくが抜けていくので流水でさっと洗い水気は絞れば大丈夫。

また塩をまぶすことで、余分な油を吸いにくくするメリットも! 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 10月のクッキングレッスン@たねまく広場

### 身体トノエル 韓国ごはん

野菜たっぷりボリューム感のある、ご家族も喜ぶごはんを一緒に!

メニュー: ポッサム(茹で豚)、ナムル、コマキンパ、韓国ワカメスープ

日時: 10月13日(金)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 3,300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

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

### ◇◇ 花粉症を予防するツボ ◇◇

秋の花粉症の季節です。症状が出てからよりも、出ないようにもしくは軽く済む予防が一番です。

免疫力を高め、夏の間に冷たいものを摂って貯めたむくみ・水毒を体から出しておきましょう。体に余分な水分がたまり、循環が滞っていくと体から老廃物を出そうとする働きからアレルギー反応が強くなることもあります。

早めに夏のむくみをとって、免疫力を高めていきましょう。さわやかな秋を過ごせますように！

#### 【大椎(だいつい)】

首を前に曲げたとき、首の付け根にできる骨の出っ張りのすぐ下のくぼみ。免疫力をあげ、風邪の初期症状によい。ドライヤーで温めるのがおすすめです。

#### 【照海(しょうかい)】

内くるぶしの一番高いところ、アキレス腱の方におりたあたりのくぼみから指一本下。利尿作用、冷え、婦人科疾患などによい。

#### 【大鐘(だいしょう)】

内くるぶしの一番高いところから指一本下。腎臓、肺や気管支の不調によい。



#### 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。

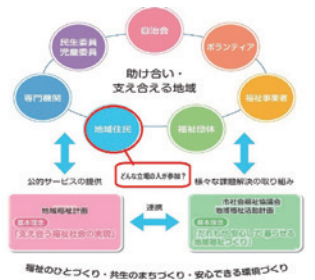
## 子育て

みなさん、こんにちは！

### ◇◇ こどもが元気に遊ぶ「まちづくり」 ◇◇

今回は【まちづくり】のお話します。

前回、こどもたちが、「幸せと感じる」割合が日本は低いと書きました。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と言われています。「福祉の「まちづくり」プラン」の中に、「住民自身が『こんなまちにしたい』、『こんなまちに住みたい』という夢を語り合い、目標を作り、実現に向けた取り組みの方法を検討し、策定する中期的計画です。プランの策定過程にさまざまなメンバーが関わることで、地域活動に参加する人が増えたり、より地域への愛着が高まったりという効果が期待できます。」とあります。そのさまざまなメンバーの中に、こどもは含まれているでしょうか？乳幼児の子育て中の方はどうでしょうか？こどもと子育てでの親の声が反映されないと、いつまでも「こどもが自由に遊べる環境づくり」がプランに入っていない気がします。「こどもたちが自由に元気に遊んでいる姿のあるまち」であることは、「まちづくり」の一番大切なことではないでしょうか。



参考する地域住民とは？

#### 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イト

## 地域・福祉

### 各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑩

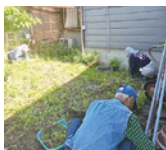
#### 「土居お互いさん活動」

「土居お互いさん活動」は、土居地区に暮らす方の日常を助け合う活動です。きっかけは、社協の住民互助活動登録者から、「安心して暮らし続けられる土居をめざし、昔ながらの助け合い（手間替え）を復活させよう！」との声からでした。

今年4月に発足してボランティア登録者は21名、子育て世代からシニア世代まで幅広い層により、草取り、庭木の剪定、残雪の除雪など作業のほか、話し相手や散歩付き添いなど7月までに27件の活動を行い、語らいにも花が咲き地域のつながりを強める貴重な時間となっています。相談は、火曜・土曜の10時から12時、土居公民館または専用電話で受けていますが、日常の繋がりで相談されることが多いです。

当地区では福島県内の親子さんの保養の受入れも行っており、今夏も3組のご家族が放射線の不安を一時忘れて自然豊かな土居の里山で楽しい夏の思い出を作っていました。

冬季の相談も想定され、私たちにできることをこれからも積み重ね、地域の活性化と助け合いの輪を広げたいと思っています。



除草や除雪の手間替え風景

土居お互いさん活動 事務局 山根なるみさん  
栗栖信子さん、瀬川樹里さん、大江厚子さん  
問い合わせ 安芸太田町社会福祉協議会 福祉推進課  
TEL 0826-32-2226 FAX 0826-32-2048

(このコーナーは安芸太田町社会福祉協議会にご協力頂きました)

## 防災

### ◇◇ 日頃の災害への備えが大切 ◇◇

西日本豪雨災害から5年が経ちました。

私の住んでいる高陽地区でも土砂崩れ、内水氾濫が起きて地域全体が、ものすごい被害を受け本当に最悪の災害となりました。

うちの子が通っていた小学校も一階が全て浸かる程の水が入ってきて、学校に置いていた色々な物が流されてしまいました。教室では泥にまみれた机や棚が、体育館でも一面泥水が覆い自分の見ているものが信じられませんでした。



次の日は物凄く暑かった気がします。そんな中、学校関係者や沢山の地域の方そして子供たちが、学校再開にむけてすぐに動き出していました。

そんな大変だった西日本豪雨災害から5年、当時を知る学校関係者は残られた先生と6年生だけになりました。

この地域で起こった災害をしっかりと子供たちに伝えて防災の意識を高く持ってもらいたいです。

二度と起こってほしくない災害、しかしいつ起こってもおかしくない災害。だからこそ日頃の災害への備えが大切だと思います。



広島市防災士ネットワーク 安佐北区副世話人  
松本 正樹 さん





三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

青崎公民館

住所：広島市南区青崎一丁目12番7号  
TEL: 082-281-3802  
e-mail: aosaki-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamiku-k/aosaki-k/



青崎公民館は、JR向洋駅の南徒歩約8分という市街地に位置し、大規模な埋立てや丘陵地を切り開く団地造成により工業化・宅地化が進む「青崎・向洋地区」と商業化が進む「大州地区」をエリアとしています。  
とりわけ、広島湾に浮かぶ「仁保島」(黄金山)の川向いの灘(洋)が地名の由来とされる向洋地区は、少し足を踏み入れると手押しポンプの井戸や三階建ての蔵など懐かしい家並みや路地、そして身近に自然と触れ合うことのできる干潟など貴重な地域資源が残っており、地元では親しみを込めて「向洋半島」とも呼ばれている歴史ある地域です。



◆特色ある事業～歴史探訪郷土の魅力再発見～◆

貴重な地域資源の残る郷土の魅力を再発見し、郷土愛を育み、まちづくり活動等の支援を図る目的で、毎年いろいろな切り口で地域の文化や歴史を学習する講座を開催しています。

令和3年度には、地域の郷土史研究グループ協力の下、地域の魅力紹介マップ「向洋半島おもしろ発見マップ」を約10年ぶりに改訂し、4年度は、このマップを活用して地域団体との共催で、地域の子どもたちを対象にした「歴史散策と清掃奉仕体験」事業を行いました。  
この事業では、子ども達はマップを手にまち歩きを行い、学芸員より「みち」から「まち」の歴史や成り立ちを学ぶとともに、地域の方が温かく見守る中で清掃奉仕を行い、故郷の魅力の再発見につなげていきました。



◆認知症カフェ「たんぼカフェ」◆

長年、地域包括支援センターとの共催で実施していた地域の高齢者の相談事業「お茶べりサロンたんぼ」を、令和5年4月から新たに、地域のボランティア団体「たんぼカフェ」が主催となり、認知症の方やその家族、地域住民が相互に情報を共有、理解し合う場としての認知症カフェの機能を加えた「たんぼカフェ」としてリニューアルオープンしました。  
リニューアル後は、地域の社会福祉協議会、地域包括支援センター、青崎公民館共催の下、地域主体で一体となった取組みを行うことで、より一層地域の相互扶助の輪を広げていきます。ティータイムを交えた相談事業や、毎回テーマを変えて行われる介護予防講座や脳トレなどのミニ講座、実技等は参加者に好評で、わきあいあいと交流が進んでいます。

神石高原町からつながる「道の駅リレー㉘」

道の駅びんご府中

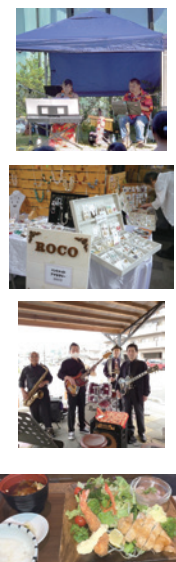


電話番号：0847-54-2300  
場所：府中市府川町230番地1  
HP: https://www.shinmeinosato.jp  
営業時間：9:00～17:00

おかげ様で7周年

◆10月は1カ月間を通してイベントを開催！お気軽にご来店下さい。◆

- 10月1日(日) 午後13時～  
『イブニングサン』による野外コンサート。懐かしい昭和の歌謡曲が次々に飛び出します。つい口ずさんでしまうかも・・・
- 10月7日(土)・8日(日)  
府中天満屋・i-coreFUCHU開店800日祭協賛イベント  
①手作りアクセサリーROCO (9月7日・8日)  
②『中林商店』実演販売…府中市で唯一の朝びき鶏専門店。広島県産ハーブ鶏の朝びきは、色つやがよくとってジュースで一度食べたらやみつきです。  
③「道の駅」たけはらがやってくる！…たけはらキャンベルジュースや、はちみつレモンなど自慢の商品を販売します！
- 10月15日(日) 10-15時  
『Happy Sunday MARKET』開催  
一昨年から府中商工会議所青年部の協力のもとHappy SundayMARKETを開催しています。キッチンカーを始めとした飲食ブースや手作りアクセサリー・小物などのマルシェやワークショップなど、約40店舗程が集まります。今年は偶数月開催の為、10月が最後の開催となります。
- 10月21日(土)・22日(日)  
朝9時から、新鮮野菜の朝市を開催します。ご期待下さい。  
大根・白菜・キャベツなど、「安くて新鮮な」お野菜をご用意いたします！
- 10月28日(土) 13時～  
『ミュージックフォー』による、野外ライブ開催…5,000曲の中から、お客様のリクエストにその場で応えます。歌謡曲から洋楽まで、貴方のマイナンバーをリクエスト下さい。
- カフェレストラン一歩  
7周年記念に協賛して美味しいランチをご用意しています。



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

Question⑱：防災のフェーズフリーとはなんですか？

Answer：災害への備えは重要なものご存じだと思います。しかし、いざ備えをしようとした時なかなか難しいものです。そこで最近注目されている防災の考え方「フェーズフリー」というのがあります。フェーズとは「日常時と非常時の区切り」、フリーは「なくす」という意味です。  
いつもの暮らし(日常時)と災害が起きたとき(非常時)を分けるのをやめて、日常で使うものを災害時にも役立てようというものです。つまり「災害のために備えない防災」ということです。  
その代表例が「ローリングストック」。普段食べてい

る食べ物や飲み物を少し多めに買って置いて、古いものから順に消費しながら、一定量を備蓄していく方法です。  
また、モバイルバッテリーやスマホなどもフェーズフリーのアイテムといえます。  
実は日頃使っているものも災害時に役立つものがたくさんあります。  
防災にも使えると考えてそろえてみると、備えのハードルが下がってきませんか？



10月 アスチカよりお知らせ

10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」、10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、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10月14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10月24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  
レガロ吉番館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。  
ございます。



## 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。

きっと、なかなか手に入らない飴を紹介します。この商品はある方がご縁があって、福島の飴屋さんと広島醤油屋さんに頼んで作ってもらっているものです。店頭には多分出回っていない商品かもです。福島と広島のコラボ商品をぜひ(\*^^)v



## ● 2023年10月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

9/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	1
2 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	3 ヨガ教室 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	4 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	5	6 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	7 戸別対応の日	8 ☀️
9 スポーツの日	10 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	11 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	12 戸別対応の日	13 神石高原町お野菜の日 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 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	15 👧
16 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	17 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	18 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	19	20 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	21 戸別対応の日	22
23 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	24 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	25 花活ワークショップ 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	26 戸別対応の日	27 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	28	29
30 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	31	11/1	11/2	11/3	11/4	

新しく始まります!

シェアリンク企画  
「花活 ワークショップ」  
日時10月25日14時～

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。



～話してみっけ 来T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。