



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!!



秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む様になりました。皆さん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! スタッフ一同

## 今月の一品

# 鶏と野菜のフレンチ風 クリーム煮込み

分量 <4人分>

鶏もも肉	400g	白ワイン	50cc
塩胡椒	少々	ブイヨンスープ	100cc
玉ねぎ	200g	生クリーム	50cc
レンコン	100g	牛乳	100cc
さつまいも	100g	塩胡椒	少々
ほうれん草	50g	薄力粉	適量
バター	20g		

〈料理アレンジ〉

豚ヒレや豚こま切れ肉でも作れます。  
③生クリームを入れてから、激しくグツグツ煮込まないよう  
にしましょう。クリームが分離してることがあります。  
優しくコトコトと煮込んでくださいね。

- 1 鶏肉は一口サイズに切り、塩胡椒・薄力粉をまぶす。  
玉ねぎは、みじん切りに切っておく。  
蓮根とさつまいもは、半月かいちょう切りに切る。  
ほうれん草は下茹でしたものを、一口サイズに切る。
- 2 フライパンや鍋は弱中火で熱し、バターを入れ溶  
けてから、①鶏肉をいれる。  
両面軽く焼き色がいたら、一度取り出しておく。
- 3 ②の鍋に、玉ねぎをいれて透明になるまで炒める。  
白ワインをいれて強火にし沸騰したら、ブイヨ  
ンスープと②鶏肉と蓮根とさつまいもを入れる。  
沸騰したら弱火で5分程煮込み、牛乳と生クリームを  
いれ再沸騰したら10分煮込む。
- 4 塩胡椒で味を調節し、ほうれん草をいれて  
混ぜたら器に盛る。



Cooking  
column

11月

## 温かい料理が 食べたくなる季節

今年の秋は、いつまで経ってもなかなか涼しくならず、朝晩は肌寒いけど日  
中は暑い・・・そんな秋が長く続きましたが、少しずつ涼しい秋の陽気になっ  
てきましたね。

そうすると、やっぱり温かい料理が食べたくなりませんか?

お鍋におでん・シチューなど? 今回のレシピは、フレンチ風クリーム煮込みで  
す。根菜も入れているので、より身体が温まる料理。

ぜひ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 11月のクッキングレッスン@たねまく広場

### 肉汁溢れる煮込み ハンバーグランチ作り

美味しいハンバーグの作り方を知  
っていますか? 1つのコツだけで  
出来上がりが全く違うんです!  
メニュー: 洋風煮込みハンバーグ  
さつまいものバターライス  
蒸し野菜、スープ、今日のデザート

日時: 11月17日(金)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 4,000円

持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具  
少食の方(タッパーなど)

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

こんにちは。すっかり冬の気配です。

### ◇◇ 股関節をゆるめていいことばかり ◇◇

寒くなってくると体が縮こまり固くなりがちです。首、肩、背中、お尻、足が重く感じられたり痛くなったりしますね。

こうなるとその部位を温めたり延ばしたりするだけでは、なかなか体が軽く感じられません。また冷えに悩まされることも多くなります。

毎度予防はなしですが、急がば回れで『股関節』をしっかりゆるめることをお勧めします。人体で一番大きな関節であり、全身に大きな影響を持ちます。股関節が大きく動けば全身の筋肉を効率的に使うことができ、冷えも予防できます。

ストレッチとツボをあわせて、毎日少しの時間でも続けてみて下さいね。



#### 【陽陵泉(ようりょうせん)】

ひざの下の外側にある骨の突起のすぐ下のくぼみ。足を曲げた姿勢で刺激してください。

#### 【環跳(かんちょう)】

横向きに寝て足を深く曲げたときにできる足の付け根のしわの外側。親指を使って体の中心に向かって押します。野球ボールを体の下に置いて刺激するのもよいですね。



#### 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！

### ◇ 子どもが自由に遊べる「環境づくり」 ◇

今回は【子どもが自由に遊べる環境づくり】のお話です。

まず、必要なのは『場』だと言うことに異論はなさそうです。ある時、ある町を仕事で訪ねた時に、小学校の近くの公園で子どもたちがたくさん集まって、楽しそうに遊んでいる姿をみました。私は正直驚きました。最近、そんな様子を見ることがなかったからです。公園があっても誰もいない・・・という状況がたくさんあったのです。

コロナで公園遊びすら NG となり、子どもたちは居場所を失いました。コロナが落ち着いてきた今、子どもたちが公園に戻ったかと言うと、どうもそうではなさそうです。一つはコロナ禍で、親子の居場所が無くなった時期に子育てをした親たちが、他者と出会う機会が無く、知っている人がいない公園に遊びに行かない子どもたちを遊びに行かせないということがあるようです。



人がいない公園

ママ友を作らないといけない・・・とは言いませんが、子どもが育つ地域に知り合いがいけないことは子育てをする上でのぞましい環境とは思えません。つまり『子どもが自由に遊べる環境づくり』に必要なのは『場づくり』と同時に『人とのつながり』だと思うのです。

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⑳

### 「絵手紙同好会(老人クラブ)」

北広島町老人クラブ連合会千代田支部に「絵手紙同好会」を発足してから、約1年と半年が経ちました。毎週水曜日に壬生ふれあいセンターで開催しています。



「ここに来れば、誰かに会える。話ができる。

ゆったりとした時間を過ごせて、穏やかな気持ちになれる。」

#### \*絵手紙同好会の特徴

- 自分たちの描きたいように、気ままにまず描く。合言葉は「下手でいい」
- 参加したい人が、参加したい時に参加できる雰囲気。
- 世話役はつからない。準備や片づけは参加者同士が話し合っ、できる人ができる事をする。



育てた花や道端で摘んだ花、持ち寄った本を題材に描いたり、世間話や情報交換をする時間にもなっており、交流を楽しんでいます。

北広島町老人クラブでは、互いに迷惑をかけ合うことを前提とした活動を目標としています。

問い合わせ 北広島町社会福祉協議会 福祉する係

TEL 0826-82-2680 FAX 0826-82-2778

(このコーナーは北広島町社会福祉協議会にご協力頂きました)

## 防災

### ◇ ぼうさいこくたい2023in横浜 ◇

9月17・18日に開催されたぼうさいこくたい 2023in 横浜へ参加してきました。



「ぼうさいこくたい」というのは

2016年(平成28年)に第1回が東京で開催され、仙台・東京・名古屋・広島・釜石・神戸と開催され今回で8回目となる全国最大級の防災イベントです。

産官民学の様々な団体が、セッションやワークショップ、出展などの出展があり防災について学びがありました。その一つに「ぼうさい NURIE」というものがありました。

子どもから大人まで、ぬりえという行動を通して「地震が来たらどうするか」「何を自分の防災リュックにいれるのか」を考えながら絵柄を意識して色を塗る行動が、判断力を高めいのちを守る行動が自然と自分事化することです。広島の訓練や防災イベントなどでも体験できるようにしたいと思っています。

来年は熊本で開催されます。ご興味ある方は参加されてみてはいかがでしょうか？

●ぼうさい NURIE「オンライン防災」

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/bousainurie](https://peraichi.com/landing_pages/view/bousainurie)



広島市防災士ネットワーク

小松 宏 さん





三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

段原公民館

住所：広島市南区段原山崎二丁目7番4号  
 TEL・FAX: 082-281-3792  
 e-mail: danbara-k@cf.city.hiroshima.jp  
 HP: <http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamiku-k/danbara-k/>



段原公民館は、比治山（標高71.1m）東側のふもとにあり、段原中学校区の公民館として平成25年11月1日に段原山崎二丁目に移転オープンしました。広島駅または横川駅からバスで大病院線の「段原南」で下車し徒歩5分の場所にあります。

学区内には、段原中学校、荒神町小学校、段原小学校、比治山小学校のほか、広島大学附属東雲小学校・中学校、広島大学医学部があり、猿猴川と京橋川に挟まれた比治山公園をエリア内にもつ市中心部の中では自然豊かな場所です。また、広島市民球場（マツダスタジアム）もエリア内にあります。



◆段原今昔物語 だんばら～段原村のまち～◆

原爆投下時、比治山の陰になった段原地域は大きな被害を免れることができたため、古い家屋や入り組んだ路地が戦後も長く残っていましたが、昭和47年ごろから大規模な再開発が行われ、段原のまちは大きく様変わりしました。

段原公民館では毎年、だんばら～段原村のまち～のパネルを展示したり、段原今昔物語と題した学習会を開催し、段原のことを知ってもらったり、懐かしく思い出してもらおう機会を設けて、みなさまに喜んでもらっています。

◆シンプルなホームページと公民館だよりで情報提供◆

段原公民館の広報紙「段原公民館だより」は2か月に1回の発行です。毎回、町内会と新聞販売店にご協力いただき配布しています。それでも、全ての方には届かないので、毎回、わざわざ公民館だよりを受け取りに来館される方もいらっしゃって心より感謝しています。

ホームページをご覧いただくことができる方は、公民館だよりを中心としたシンプルなホームページで情報提供していますので、こちらも楽しくみてください。カラーでご覧いただけますし、拡大していただくより鮮明に表示できるようになっています。

HP⇒ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamiku-k/danbara-k/index.html>

神石高原町からつながる「道の駅リレー㉑」

道の駅ゆめランド布野



電話番号：0824-54-2929  
 場所：三次市布野町下布野661-1番地  
 HP: <https://yumefuno.com/index.html>  
 営業時間：9:00～16:30 ※施設により異なる

道の駅ゆめランド布野  
 オンラインショップ



オンラインショップでは  
 こだわりのジェラートアイスも  
 購入可能！

ゆめランド布野は、広島県と島根県を南北に渡る、国道54号を松江方面に向かう、歴史街道にある道の駅です。

レストランふるさと総菜バイキング、ふれあい野菜市場、ジェラートアイス、お土産売店、お餅加工所、軽食うどん食堂など、広大な敷地内に配置し、散歩や休息でくつろぎのひと時を過ごすことができます。



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

Question⑩：世界津波の日ってなんですか？

Answer：11月5日が「世界津波の日」というのはご存じでしょうか？これは平成27年12月に国連総会にて制定されました。

この日が「世界津波の日」とされたのは、1854年11月5日（旧暦）に発生した安政南海地震による津波が和歌山県広川町を襲った際、稲むらに火をつけ津波から逃げ遅れた村人を高台へ導いて多くの命を救った逸話「稲むらの火」の故事にちなんで制定されました。

また日本では「津波防災の日」としても制定されています。

この安政南海地震は南海トラフ巨大地震の一つでもであるとされ、32時間に発生した安政東海地震と総じて安政の大地震とも呼ばれます。

実は南海トラフ巨大地震といわれる地震は何度も発生しており、今も30年以内に80%の確率で発生するともいわれます。地震への備え、津波への備え。見直すきっかけにしてみてもどうでしょうか？



11月 アスチカよりお知らせ

11月は  
 第3土曜  
 開催！

いどばた交流会

毎月1回の「いどばた交流会」、11月は第3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11月18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11月15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

被災地や広島の家作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。



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。

すっかり秋になりましたね、ついでに冬もまじかではないかと思うくらいですね。そんな季節は、あつたかく『炊き込みご飯』これしかないべね。それも、ウニです! ウニ好きにはたまらない、匂いも味もウニ、うに、UNI、雲丹です。いわき市で販売していますが、広場でも在庫が少しまだありますよ。



## ● 2023年11月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

10/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
10/30	10/31	1	2	3 文化の日	4 戸別対応の日	5
6 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	7 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	8 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9 戸別対応の日	10 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	11 三篠公民館まつり 出店	12 七五三
13 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	14 ヨガ教室 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	15 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	16	17 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	18 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	19
20 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	21 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	22 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	23 勤労感謝の日	24 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	25 戸別対応の日	26
27 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	28 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	29 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	30 戸別対応の日	12/1	12/2	12/3

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。

(OPEN)月・火・水・金・土曜日(月1 OPEN)10:00～16:00(祝日は休み)

〒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

【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。