

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!!



寒さが身にしみる季節になりましたね。お元気に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

今月の一品

クリスマスに! オーブンでスペアリブ

分量 <2~3人分>

スペアリブ ……………	600g	じゃがいも ……………	200g
▲にんにく ……………	5g	さつまいも ……………	100g
▲玉ねぎすりおろし ……	50g	ブロッコリー ……………	100g
▲トマトケチャップ ……	40g		
▲お好みソース ……	30g		
▲塩 ……………	4g		
▲胡椒 ……………	少々		

〈料理アレンジ〉

付け合わせ野菜は、お好みのものをお使いください。
焦げそうな時は、アルミホイルを乗せて加熱してください。



- 1 スペアリブは味が染み込みやすいように、包丁で切れ目を適当に入れる。
厚手の袋に、▲をいれ混ぜたらスペアリブをいれる。
封をしめたら、しっかりと揉みこむ。
冷蔵庫で30分以上、漬けておく。
- 2 じゃがいも・サツマイモ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
根菜だけ、水に10分つけたあとザルにあげて、
オイルと塩と混ぜる。
- 3 ①と②の根菜を天板+オープンシートに乗せる。
180度に予熱をしたオーブンで、180度40分で加熱。
残り10分で、ブロッコリーもいれ焼く。
器に盛る。

Cooking
column

12月

クリスマスごはん、 なにつくる?

クリスマス、今年はどうしようか・・・ごはんにケーキ。。

毎年同じものでもいいし、違うものでもいい。おうちそれぞれ違う、クリスマスごはん。毎年、家族にリクエストを聞くのが定番です。

料理教室を始めた頃は幼児だった息子達は、すっかり思春期男子。

きっと今年もお肉お肉!! だろうけど、我が家のクリスマスごはんはインスタでご確認くださいね。では、また来年。

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 1月のクッキングレッスン@たねまく広場

韓国ごはんで温活! タットリタン

12月たねまく広場レッスンはお休み。

韓国ごはんで身体を温めよう!
リクエスト開催です。
韓国肉じゃが鍋タットリタン
韓国おにぎりチュモツパ
ナムル、韓国風卵焼きケランマリ

日時: 1月12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。いよいよ年の瀬ですね。寒さも本番です。

◇◇ **心臓病にならないための日常ケア** ◇◇

先日、武術サロンを主宰されている方から面白いことを教わりました。この季節にもピッタリなのでお伝えしようと思います。

●**心臓病にならないための日常ケア**●

ご存じの通り、寒さと心臓病は深い関係があります。また運動不足になりがちだったり、会食が増えることで塩分摂取が増え、心臓病のリスクが上がる季節です。



生活習慣に気を付けることはもちろんですが、リスクを少しでも下げるためには掌のマッサージがよいそうです。

左手の親指の付け根の部分～親指と人差し指の間の水かきの部分のコリを、右手の親指でほぐします。ここは手の甲側には合谷という万能なツボもある場所なのでおすすめです。

また、救急の手当として左腕の内側を足で踏むという方法も伝わっているそうです。

心臓に関わる経絡も二本流れていますから理にかなった方法ですね。お風呂やテレビを見ているときなどの『ながら』の時にやってみてくださいね。



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！

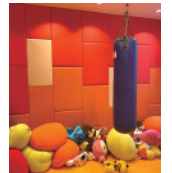
◇ **子どもが自由に遊べる「環境づくり」後編** ◇

今回は【子どもが自由に遊べる環境づくり】の続きです。

前回、必要なのは『人とのつながりづくり』と書いて終わりました。災害時には『子どもの居場所を！』『子どもたちにのびのび遊べる機会を！』と、多くのNPOなどの団体が人と資金を持って来てくれました。地域の志ある人たちのつながりで共同募金などの資金を活用して、一定期間『遊び場づくり』に取り組んだりもしました。

今、それらの支援は『平時に戻る』を合言葉に、ほとんど無くなっています。非常時の活動はその時だけで、『平時に戻る』ことがゴールである場合が多いのです。しかし、『平時』に十分でなかったのであれば、『平時に戻ってはいけな』と思うのです。

東北のある市で『レインボーハウス』を震災後に訪問させていただいたことがあります。親を亡くされケアを必要としている子どもたちのためのプログラムや居場所がありました。震災前も親を亡くされた子どもたちはいました。震災で必要とする子どもたちが増えました。社会的認知もあがりました。震災から12年経った今も『レインボーハウス』は無くなることはありません。必要な子ども支援は続きます。非常時と同じ支援ではないかもしれませんが、無くなってはいけないと常々思っています。逆に『平時』でも必要としている子どもたちに届くように、誰かが何かをつなげていくことがとても大切だと思います。



火山のお部屋 (気持ちをぶつけて良いお部屋)

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②

「地域の居場所 ワイワイ広場」

～貧困対策ではない地域の居場所づくりを目指して～

「地域の居場所 ワイワイ広場」は広島市安佐南区中須で開催しているこども食堂です。

2017年にワイワイ広場実行委員会を立ち上げ活動を始めました。

「こども食堂」と聞くと、貧困対策だと思われる方がいるかもしれませんが、ワイワイ広場は家でも学校でもない地域の居場所づくりを目指しています。



広い会場を利用して一緒に卓球をして遊んだり、本を読んだり、ご飯を食べて過ごしています。コロナ禍ではお弁当配布に形式を変えて活動を続けてきましたが、2023年10月から、会食形式のみでの再開をしました。食事のメニューは、季節の旬を取り入れ、デザートを必ず付けるようにしています。

毎月2回、第2土曜日のお昼と、最終金曜日の夕方開催しています。大人は300円、子ども(18歳未満)は無料です。フードバンクさんやボランティアさんの協力を得ながら活動を続けています。どなたでも参加できるので、お気軽にお越しください！



問い合わせ **ワイワイ広場実行委員会 迫田英水さん**

(ワーカーズコープ連合会 広島北部事業所内 TEL 082-876-4334)

※広場は旧共立病院内で開催しています

防災

◇ **楽しく学ぶ防災イベント** ◇

今年に入りここ数年開催できていなかった防災訓練・イベントがたくさん開催されています。私も9月以降、毎週末何らかの防災訓練・イベントに参加しています。

そんな防災イベントにて私の所属している団体が行っているものを紹介します。

その名も「鯉こいキャラバン」といいます。防災ゲームや体験をしてもらいながら楽しく防災をまなぶイベントを目指しています。



これまで何度も開催して多くの子供たちが参加してくれています。とはいっても大人の方の参加もOKになっています。このように楽しみながら防災を学ぶ・体験するイベントというのはたくさんあります。ぜひとも参加してください。



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」

大河公民館

住所：広島南区北大河町15番12号
TEL：082-254-6731
e-mail：oko-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamiku-oko-k/



大河公民館は黄金山の北西、京橋川の東側に位置し、国道2号沿いには区役所、区民文化センター、県健康福祉センターなどの公共施設が集まっています。

過去には旧国鉄宇品線沿線に陸軍の拠点施設が多く立地し、敷地跡には現在、高等学校などが建てられています。古くから海産業で栄えていた大河地区の町並みには、今でも神社や水門の跡などの史跡が点在しています。夏には200年以上の歴史を持つ「大河盆踊り」や秋祭りなどの年中行事が各地で盛んに行われています。

◆地域と共に歩む公民館をめざして◆

地域団体と一緒にさまざまな事業を企画・運営しています。一例として、大河地区社会福祉協議会と高齢者の方の健康と生きがいづくりのために「サンサン大河ヒュッケ」を毎月実施しています。「ヒュッケ」とはデンマーク語で「居心地のいい空間」のことを指します。その名のとお



り、地域と人をつなげる居心地のいい場所づくりを地域の皆さんと行っています。また、今年度は子どもの居場所づくりのために「キッズカフェおおこう」が誕生しました。こちらは、食事やレクリエーションを通して地域の大人と子どもたちのふれあいの場となっています。他にも老人クラブや自主防災会や青少年健全育成連絡協議会等の地域団体と共にさまざまなイベントを企画して地域活動の盛り上がりのお手伝いをさせていただいています。

◆参加者が時には先生となる学びあいの場◆

当館では地域で特技をもつ方がボランティア講師となり、若い方たちの「おしゃな暮らし」を応援するイベント「おとなの学びカフェ」を定期的に開催しています。「レジンアクセサリー」や「アロマテラピー」等を行ったところ、日頃公民館を利用されたことのない方の参加が増えつつあります。また、講師や参加者からの情報で、新しい指導者が地域や参加者の中から見つかったりしています。今日は参加者だった方が次のイベントでは先生になるなど学びあいの輪が広がっています。



神石高原町からつながる「道の駅リレー㉓」

道の駅
クロスロードみつぎ

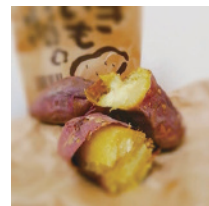
電話番号：0848-76-3115
場所：尾道市御調町大田33
HP：https://crossroad-mitsugi.com/access/
営業時間：
物産売店 9:00~18:00
レストラン 11:00~15:00

道の駅クロスロードみつぎは11月9日に開業21周年を迎えました。

先日は隣接する芝生公園で第2回みつぎいもんフェスが開催され、さつまいものスイーツコンテストに各種選手権競技、芋掘り体験なども行い多くの方々にご来場いただきました。

コンテストの優秀作品は商品化して、道の駅で販売しますので旬のさつまいもを味わいに来てください。店頭では焼いもも毎日ご用意しています。

また、御調町菅野地区では、干し柿づくりが最盛期を迎えています。天日干しされたオレンジのカーテンは絶景です。

「そば処とんぼ」
冬季限定 あんかけ蕎麦

あんかけ蕎麦

道の駅内レストラン「そば処とんぼ」では冬季限定、あんかけ蕎麦の提供も始まっておりますので、是非クロスロードみつぎに、お食事、お買い物、休憩にお立ち寄りください。

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

Question⑰：暖冬の備えについて教えて?

Answer：今年の夏はとても暑かったですね。さらに今年の冬においては暖冬の可能性が高いといわれています。実際に温かい日が続いていました。この暖冬、実は**天気の急激な変化**が起きることがあります。

暖冬といっても常に気温が高いわけではありません。春のような温かい日が続いていても**急に厳しい寒さ**となったり、**短時間で雪**が降り積もり、交通などに大きな影響が出たりすることもあります。

天気予報などで、天候や気温の変化をこまめにチェックして備えるとよいでしょう。また、週間天気予報などの長期予報を参考にするのもいいです。

2023年も残り少ない日々。うまく備え、対応して日々を過ごしてください。



12月 アスチカよりお知らせ



12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」、12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12月16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12月19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
レガロ壱番館 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。

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。

福島の物産が入りましたので1つ紹介します。福島県と言えば、「桃」なんですけど知っている人は少ないかもしれませんねえ、今回は、「桃グミ」ちょっと硬めのグミです。でも、しっかり桃を感じます。季節は冬ですが、桃グミで少し季節を巻き戻してみたいかがでしょうか



● 2023年12月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

11/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
11/27	11/28	11/29	11/30	1	2	3
4	5 ヨガ教室 福島拠点: 相談窓口	6 福島拠点: 相談窓口	7	8 福島拠点: 相談窓口	9 戸別対応の日	10 福島拠点: 相談窓口
11 福島拠点: 相談窓口	12 福島拠点: 開所	13 福島拠点: 相談窓口	14 戸別対応の日	15 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 相談窓口	16 いどばた交流会 福島拠点: 開所	17 福島拠点: 相談窓口
18 福島拠点: 相談窓口	19 鍼灸治療 福島拠点: 開所	20 福島拠点: 相談窓口	21	22 福島拠点: 相談窓口	23 戸別対応の日	24 福島拠点: 相談窓口
25 クリスマス ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	26 福島拠点: 開所	27 福島拠点: 相談窓口	28 戸別対応の日	29	30	31

冬季休業(12/28～1/8)

● 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。

〒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。

※ひろしま避難者の会 アスチカは広島県県外避難者生活再建支援拠点(担当:山口・島根・広島)を運営しています。