



# たねまく通信

第32号  
2024.1.1

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!!



あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。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

### 韓国ごはん ポッサム

分量 <2~3人分>

|            |      |            |
|------------|------|------------|
| 茹で豚        | 400g | ヤンニャムテンジャン |
|            |      | 味噌         |
| サニーレタスやキムチ |      | 唐辛子の粉      |
|            |      | にんにくすりおろし  |
|            |      | ごま油        |
|            |      | 水          |
|            |      | 青ネギの小口切り   |
|            |      | すり白ごま      |



#### 〈料理アレンジ〉

茹で豚の作り方〜鍋に、白葱の葉部分や生姜・酒・味噌と豚バラブロックと水をいれて、強火で加熱します。沸騰してあくがでてきたら、取ります。

1時間ほど煮込んで柔らかくなれば、取り出します。



1 茹で豚は食べやすい大きさに切る。

2 ヤンニャムテンジャンを作る。  
材料全てボウルに計り入れ、混ぜる。  
1人分ずつ器に入れて、用意しておく。

3 器にサニーレタスやキムチ・茹で豚も盛り付ける。  
②も添える。  
サニーレタスで包みながら食べましょう!

Cooking  
column

1月

### お正月のあと、 和食以外が食べたくなる。

お正月が終わり、和食以外が食べたい気分になりませんか？パンとかも食べたくなりますよね。

今回で紹介する、ポッサムは韓国料理です。柔らかく煮込んだ茹で豚は、あっさり。

キムチやレタスと一緒に、もりもりと食べたくなるポッサム。

他にはナムルも用意したら、より美味しい！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 1月のクッキングレッスン@たねまく広場

### 韓国ごはんて温活！ タットリタン

韓国ごはんて身体を温めよう！  
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。新しい年があげました。年末年始から日常に戻りましたか。生活リズムと共に胃腸や食欲の調子も取り戻しましょう。今回は耳ツボのご紹介です。

### ◇◇ 耳ツボで食欲・胃腸を整える ◇◇

「耳ツボで痩せる」というフレーズは一昔前によく聞きました。私の経験で言うと「耳ツボで食欲をコントロール」するというのは「お腹が空いたのは分かるけれど食べたい気持ちがあまり湧かない」というものでした（ちなみに目で見て食欲がわいて食べてしまう私は痩せることはありませんでした）。

しかし、食べ過ぎを抑えたり、胃腸の調子を整えることには役立つと感じます。図でご紹介しますので食事の15分前に指で押さえたり、綿棒などで軽く押して刺激してみてください。手軽にできるのも耳ツボの魅力です。



#### 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！

### ◇ 普段からの子どもの居場所 ◇

前回、『平時』と『非常時（災害時）』のお話をしました。今回は**普段から子どもの居場所大事だね！**ということについてです。これを読んでくださっている皆様の小さかったころ、大好きだった場所はどんな場所ですか。

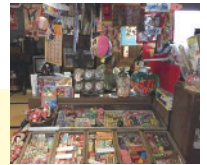
『家、近くの原っぱ、近くの公園、お友達の家、おばあちゃんおじいちゃんち、近所の駄菓子屋さん、学校・・・』

では、今の子どもたちの好きな場所って、どこでしょう。

『家』に帰ったらガミガミ言われる・・・。  
『近くの遊び場』には子どもだけで行かない・・・。  
『お友達の家』だって親同士が約束しないと行かない・・・。  
『おばあちゃんやおじいちゃんち』は遠くに行かない・・・。  
『近所の駄菓子屋』さんは無くなってしまった・・・。  
『学校』は放課後に使えない・・・。

う～ん、人とのコミュニケーション力が育つ居場所がみつかりません。

友達とイザコザがある中で、どうすればお互いに納得できてうまくやれるようになるか、言われて嫌な気持ちになった時に、自分が逆に友達を嫌な気持ちにしてしまっていないか考えたり、ドラえもん『心の友』のようにつながれるかどうか、とても大事な気がします。



子どもの居場所「駄菓子屋」さん

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

### 地域の高齢者見守り活動

広島市安佐南区安東学区社会福祉協議会圏域は昭和40年代後半から50年代にかけて開発された団地が多く、現在は一人住まいの高齢者世帯が急増しています。



安東学区社協では管轄の地域包括支援センターと連携して広島市高齢者地域支え合い事業に取り組んでいます。

町内会・自治会ごとに見守り協力員を募集し、民生委員と協力して見守りを希望された登録者への声掛け活動です。「あんしんネット安東」と命名して高齢者が安心して生活できる地域造りに取り組んでいます。登録できる人は、

①一人暮らし②高齢者のみの世帯③体調に不安を抱えている④家族が遠方に住んでいる、など的高齢者の方で、登録は無料です。見守り協力員には、どなたでもなれます。

#### <登録者からの感想の声>

- ・協力員さんが、昔からの知り合いなので困ったことがあれば相談できる。
- ・登録をしてからは近所さんと話す機会が増えた。
- ・協力員の方に誘われて小学校の行事に参加する機会も増えた。

問い合わせ 広島市安佐・安佐南地域包括支援センター  
TEL 082-879-1876 FAX 082-879-1876

## 防災

### ◇ 災害発生時の避難行動について！ ◇

災害発生時の避難行動について、今回は個人の避難について考えてみたいと思います。

- ① 自宅での災害発生時の危険度のチェック  
(地震の後の津波被害、自宅の海拔高さ、その他、土砂災害水等)
- ② 避難時の非常持出し品のチェック  
(持ち出す物品は、家族個々の体力に合わせて大きさを決める)
- ③ 避難場所の決定、垂直避難、避難所等、の避難先を家族の間で決定しておく、避難場所を決定しておく、災害発生時家族が別々の場所においても、避難先がわかっているれば安否確認が速やかにできる。災害が発生する可能性が有る場合、災害情報の収集をする。結果、災害の発生の確率が高く成ったら、速やかに決めておいた、避難場所に避難する。

#### <ペットの同行避難について>

昨今はペットを家族同様に大事な生き物として、飼育している家庭が多いと思います。人の避難訓練も大事ですが、ペットの避難訓練も考えていただきたいです。現状では、同行避難OKの所が以前と比べて多くなっていますが、体育館等では、動物アレルギー等の人がいるので、ペットは飼い主さんとは別の部屋に避難となる事が多い現状です。そのため平時からゲージの中での生活に慣れておく必要が有ります。最近の土砂災害の発生時に、ペットがいるからと避難を躊躇して犠牲に成られる人が結構おられます。災害発生時、家族は勿論、近所のお年寄り、要支援・要介護の方、勿論大事なペット等、生有るもの全ての命を守りたいものだと思います。



広島市防災士ネットワーク  
横山 稔 さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

楠那公民館

住所：広島市南区楠那町7番10号  
TEL：082-255-2187  
e-mail：kusuna-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamikukusuna-k



楠那公民館は、桜の名所として名高い広島市南区の黄金山(標高221.7m)南側山麓に位置し、昭和55年(1980年)に開館して今年で43目を迎えました。市内中心部や広島駅からバスで約30分、最寄りの「楠那町」または「仁保沖町」で下車し約400mの場所にあります。

学区内には、楠那小・中学校のほか楠那保育園、南区スポーツセンターがあり、約5,400人の住民が落ち着いた環境の中で生活しています。地域には黄金山の豊かな自然、古い町並みや建造物、マツダ(株)の工場があります。秋祭りでの獅子舞やとんどなど、昔ながらの年中行事や伝統文化が住民の手により受け継がれています。一方で、近年頻発する記録的な大雨による土砂災害や浸水被害、高潮被害などの不安がある地域でもあります。

◆花ボランティア支援事業「花講座」からはじまった取り組み◆



令和2年4月から、公民館の空きスペースに彩りを！という呼びかけに応じた住民が花だんのレイアウトや作業内容を決め、曜日ごとに当番で水やりや花がら摘みなどを行っています。主に、フラワーフェスティバルで配られる苗や種から育てた苗を植栽し、あまった苗は町内会や近隣の小中学校などに配ってみなさんに喜んでいただいています。これまでに「南区花と緑のまちかどコンテスト優秀賞」、「全国花のまちづくりコンクール団体部門入選」を受賞し、活動の励みになっています。花好きな方や何か始めてみたい方、一緒に活動しませんか。

◆まちの「歴史」と「自然」を学び愛着を深める機会を◆

黄金山の山すそに家並みが並ぶ路地を歩いていると、かつての広島湾の海岸線の岩礁などを見ることが出来ます。埋め立てにより現在は風景が一変していますが、何人かの写真家や民俗学者、画家がこの土地のイメージを留める作品を残しています。公民館でも歴史を掘り起こす講座が人気を博しています。



黄金山の竹材活用

一方、黄金山の景観保全・整備等に関する環境講座や、土砂災害が起こった現場などを見て学ぶ防災ウォークを行っています。

いずれの講座も、この地域の「現在～過去～未来」を守る大切な活動として、市民活動団体や地域の人々との協同で行っています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー㉑」



道の駅 三矢の里あきたかた

電話番号：0826-47-2533  
場所：安芸高田市吉田町山手1059-1



▲三矢の里あきたかた HP

新名物「あきたかた焼」マンホール設置

安芸高田市に新名所が誕生しました！！

広島のお好み焼きをベースに、鶏肉、神楽に因んだ五色の食材を使用し、広島県安芸高田市で誕生した新名物その名も「あきたかた焼」。

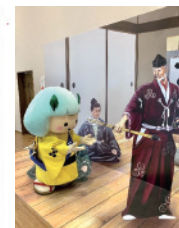
そのコンテストが行われた道の駅レンコン広場前にデザインマンホールが設置されました！

旅の思い出に、記念撮影に訪れてみてはいかがでしょうか。

安芸高田市HP <https://www.akitakata.jp/ja/>



サンフレッチェ広島 コラボマンホールカードもゲット出来る！



三矢の里に因んだトリックアート(無料)で「毛利元就」から笑をもらおう！



高級食パン「美味しくて、悔悔。」を使った濃厚玉子サンド。手土産にも◎！！

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：活断層ってなに？

Answer：みなさま、新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願致します。

さて、地球の表面は、「プレート」と呼ばれる板のような岩の層で覆われています。日本列島においては、プレートの移動により圧縮されひずみが蓄積しつつあり、このひずみが限界まで達すると、日本列島をのせている陸のプレートの中で強度が弱い場所(=断層)が壊れてずれ動きます。その中で、数十万年前以降に繰り返し活動し、将来も活動すると考えられる断層のこ

とを「活断層」と呼んでいます。1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」は活断層が原因となった地震です。この活断層、広島にもたくさんあります。また、見つからないものもあるといわれます。南海トラフによる地震が注目されますが、断層による地震も注意が必要です。

いつどこで起きるかわからない地震。だからこそ日頃の備えが大切になります。



1月 アスチカよりお知らせ



1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」、1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：2024年1月13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。満席になる場合がございます。お早めのご予約をおすすめします。



日時：2024年1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  
レガロ壱番館 301  
TEL080-6243-3631

# たねまく広場

OPEN …月・火・水・金・土曜日(月1OPEN)  
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。

今日は、♪おせちもいいけど、カレーもね♪(懐かしいフレーズです)ってことで、福島県川俣町の地鶏「川俣シャモ」の入ったカレーの紹介です。普通の中辛とスパイシーということもあって、少しスパイスを感じながらの中辛です。辛いのが苦手な方にはトマトカレーがおすすめです。



## ● 2024年1月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

12/18 現在の予定です。

| 月                           | 火                       | 水                | 木            | 金   | 土                         | 日      |
|-----------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---|---------------------------|--------|
| 1 元日                        | 2                       | 3                | 4            | 5   | 6                         | 7      |
| ←-----冬季休業(12/28～1/8)-----→ |                         |                  |              |   |                           |        |
|                             |                         |                  | 戸別対応の日       |   | 戸別対応の日                    |        |
| 8 成人の日                      | 9<br>ヨガ教室<br>福島拠点: 相談窓口 | 10<br>福島拠点: 相談窓口 | 11           | 12<br>Reveクッキングレッスン<br>神石高原町お野菜の日<br>福島拠点: 相談窓口 | 13<br>いどばた交流会<br>福島拠点: 開所 | 14<br> |
| 15<br>福島拠点: 相談窓口            | 16<br>福島拠点: 開所          | 17<br>福島拠点: 相談窓口 | 18<br>戸別対応の日 | 19<br>福島拠点: 相談窓口                                | 20                        | 21<br> |
| 22<br>福島拠点: 相談窓口            | 23<br>鍼灸治療<br>福島拠点: 開所  | 24<br>福島拠点: 相談窓口 | 25           | 26<br>福島拠点: 相談窓口                                | 27<br>戸別対応の日              | 28<br> |
| 29<br>福島拠点: 相談窓口            | 30<br>福島拠点: 開所          | 31<br>福島拠点: 相談窓口 | 2/1          | 2/2   | 2/3                       | 2/4    |

● 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1OPEN) 10:00～16:00 (祝日は休み)

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

【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。