



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!!



このたびの令和6年能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。広島へ避難された方、避難を考えている方がいましたら、いつでもご相談ください。

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

バレンタインに! カフェモカマフィン

分量 < カップケーキ6個分 >

ビターチョコ …… 150g	ココアパウダー …… 15g
無塩バター …… 50g	ベーキングパウダー …… 3g
ラム酒 …… 大さじ1	
インスタントコーヒー 大さじ2	グラニュー糖 …… 50g
牛乳 …… 30cc	卵 …… M2個
薄力粉 …… 50g	ナッツ・ドライフルーツ…80g

<料理POINT!>

ナッツは味がついていないものを使ってください。
インスタントコーヒーは粉状のものを使ってください。
(インスタントコーヒー無しでも作れます)
130~150cc容量のマフィンカップを使ってください。



- 鍋にお湯を用意して湯煎とし、ボールにチョコとバター・ラム酒を入れて溶かす。
溶けたらインスタントコーヒーと牛乳も混ぜる。
薄力粉・ココア・ベーキングパウダーはふるう。
オーブンは、180度に予熱する。
- 別のボウルに、卵を入れて溶きほぐす。
グラニュー糖を入れて、しっかり混ぜる。
- 溶かした①を②に入れて混ぜる。
①の粉類を一気にいれ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- マフィン型に入れる。
ナッツやドライフルーツを上にとッピングする。
180度オープンで20~25分焼く。
焼き終わったら、串をさし生地が付いてこなければ
オープンから取り出し冷ます。

Cooking
column

2月

バレンタインといえば。

2月と言ったらバレンタイン。料理人時代、姉妹店にスイーツ店舗があったので、私の周りはチョコレート一色だったのを思い出します。デザートでは有名店のチョコがあって、ワクワクしながら、どれを買おうか迷ってお店を巡った記憶です。彼氏や主人用というよりも、私用?一緒に食べる用に買っていましたね。

今年のバレンタインは何か作りますか? 今回のレシピは大人向けレシピ。ぜひ普段はなかなか口には出せない想いをお菓子に込めて、贈ってみませんか?

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 2月のクッキングレッスン@たねまく広場

野菜塩麩づくり& 発酵ランチ作り

にんにく麩・生姜葱麩・きのこ麩の3種類を作り、その3つを使って
おうちでもかんたんに美味しく作れる料理を皆さんと一緒に作ります!
炊き込みご飯やスープなど計5品予定

日時: 2月9日(金)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 5,000円

持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具
麩持ち帰り用の瓶3つ(各200ml)

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。今年は暖冬と言われていますが、とはいえ寒さはこれからが本番です。

◇◇ しもやけのお灸 ◇◇

しもやけができてしまった時の対処についてお話しします。しもやけは寒冷刺激や気温差の大きさにより起こるとされています。特に末端部の血管が収縮し血行が悪くなり、その後急に温めることによってさらに症状が進行しやすくなります。かゆみ痛みなどが増すこともあります。

予防も大切ですがしもやけができてしまった場合、せんねん灸（可能な方はもぐさをを使うのもよいです）でセルフケアができます。

図の場所にせんねん灸等を貼りましょう。ただし、厳密に考えすぎず、かゆみの強い場所に近い爪の際であれば大丈夫です。

末端の局所だけでなく、ひざまわりや肘回りのマッサージやお灸もおすすめです。

触って冷たいところ、固いところをゆっくり撫でて探してみましょう。自分の体の状態を自分の手や目で知ること健康づくりに大切なことです。



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！

◇ 訪問型（アウトリーチ）子育て支援の被災者支援 ◇

2024年元旦に発生した『能登半島地震』で被災された方々には心からお見舞い申し上げます。日に日に明らかになってくる被害の大きさと避難所の過酷な状況に胸が痛みます。

5月号でご紹介した訪問型の子育て支援『ホームスタート』では、発災から2日後にはホームスタートジャパンで支援金を集め始めました。これは、石川県内で日ごろから子育て家庭を支援しているホームスタートの団体が支援活動するための支援金です。すでに現地の団体は、行政の子育て支援担当課や福祉担当課や保健師さん助産師さん看護師さんや医療関係者と連携をはかり、取り組みを始めています。

8.20広島土砂災害や西日本豪雨災害の時には、子育て家庭の多くが避難所で過ごすことが困難なため被災していない実家に行っていたり、自宅が被災していないため子育てで支援が必要であっても今は我慢してはいけなさと、自宅に籠り孤立しておられるなどのケースがありました。その結果、子育て家庭の困りごとが、届かないと言うことがおきたのです。

能登半島地震の報道をみても、なかなか子育て中の方の困りごとが届いてきません。それは困りごとが無いということではないのです。ホームスタートひろしまでは、これからまだまだ続く被災地での子育て家庭への訪問支援活動を応援していきたいと思えます。

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



ホームスタート・能登半島地震被災者支援

<https://congrant.com/project/hsj/9906>

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介②

音訳ボランティア祇園

～私たちと一緒に活動を楽しみませんか！～

私たちのサークルは1988年（昭和63年）に地域に住む視覚障害者の方を支援することを目的として結成しました。

現在は、総合生活情報誌『リビングひろしま』より、イベント（県内及び隣接県の催し物・コンサート・ショッピングの案内）・旅行案内・食に関する情報（お店の紹介・料理レシピ）・その他なお役に立つタイムリーな情報をCDに吹き込み、希望された視覚障害者（リスナーさん）の方に無料発送しています。



<活動日>

第2・第4金曜日

AM 9:30 ~ PM2:00

私たちの情報交換も出来て、いつも笑いが絶えません。私たちの仲間になって、あなたの声を情報をリスナーさんに届けてみませんか。尚随時リスナーさんも募集しています。

問い合わせ 広島市安佐南区社会福祉協議会

〒731-0194 安佐南区中須一丁目38番13号(安佐南区総合福祉センター内)
TEL 082-831-5011

(このコーナーは広島市安佐南区社会福祉協議会にご協力頂きました)

防災

◇ 広島市豪雨災害伝承館 ◇

車で祇園新道を北上して行くと左側に山があり、少し山側の道に入ると、グーグルナビは、急な坂道を示しました。坂道をドキドキしながら、ゆっくり上がりました。上がると、上に大きな道があり、白いガードレールが見えました。その下に伝承館がありました。



障害者用駐車場が2台分、ガードレールの向こうに8台分ありました。坂道に建っているので、2階が入口です。右が受付、受付の左は大きなビデオがながされていました。あの日のビデオです。上がってきた坂道とビデオが重なり、ドキドキします。胸がいっぱいです。

スタッフは、被災者です。生の声を聞きました。後から、防災ネットワーク代表が上の被災地まで案内してくれました。坂道が浅く、土砂が流れるのは理解ります。貴重な体験をしました。是非、皆様も行かれて下さい。

広島市豪雨災害伝承館

広島市安佐南区八木三丁目24番23号

開館時間：午前10時から午後5時（休館日：月曜日、祝、8月6日、年末年始）

HP：<http://trdmc.jp/>



広島市防災士ネットワーク
南区宇品西自主防災会
山口 雅代さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー②⑥」

住所：広島市南区宇品御幸四丁目1番2号
TEL&FAX：082-253-2529
e-mail：ujina-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/ujina-k/

宇品公民館



港のある街「宇品」の公民館です。昭和43年(1968年)広島市で2番目の公民館としてオープンしました。宇品の街は、明治時代に当時の県令千田貞暁による宇品港築港に際し、埋め立てられてきました。宇品港を中心に、日清戦争から太平洋戦争までの間、戦争との関わりが深く、いくつかの史跡が残されています。公民館から近くの元宇品は「瀬戸内海国立公園特別地域」に指定されています。

◆うじな通実行委員会◆

平成19年(2007年)、宇品の歴史や自然が好きな人たちが集まって発足し、毎月、宇品の歴史に関する勉強会を開いています。宇品地区を中心とした「まち歩き」を通じて宇品の史跡紹介を行ったり、講師を招いて宇品の歴史にまつわる「特別講演会」を開催したりしています。宇品の歴史と自然を愛する「うじな通」になって一緒に活動してみませんか。お待ちしております。



◆地域とともに◆



宇品公民館では地域の学校、団体と連携した活動を広げています。毎年県立広島大学との連携講座を開いています。今年は「出土資料に見る日本中世の木材加工技術」を演題に講演会を開きました。専門的な内容に多くの歴史ファンが集まりました。

音楽の好きな鍼灸師が集まって結成したジャズバンドHQC(ハーリー・キュー・シー)のコンサートも人気です。たくさんの人が集まりジャズを楽しみました。また、NPOおりづる広島共催の「おりづるで作る手すきハガキ」(小学生対象)も恒例の活動です。広島に届けられた「おりづる」をすきこんで、手すきハガキを作ります。完成したおりづる手すきハガキのうち1枚を、平和メッセージとともに宇品公民館1階ロビーに展示しました。



ロビーでは地域の子供たちの作品展示も行っています。教室で生まれた素敵な作品が並びます。

神石高原町からつながる「道の駅リレー③②」

道の駅よがんす白竜



電話番号：0847-35-3022
場所：三原市大和町和木652-3
営業時間：
産直市場、特産品売場
平日9：00～17：00 / 土・日祝9：00～18：00
レストラン、Pizzeria e Gelateria
平日10：00～17：00 (L.O16:30) / 土・日祝10：00～18：00 (L.O17：00)
定休日：第3木曜日・年末年始
HP：https://yogansu.co.jp/



白竜湖畔に建つ道の駅「よがんす白竜」では、地元の特産品の販売や、薪窯焼きピッツアやパスタなど地元とイタリアの食材を組み合わせた創作イタリア料理を提供。日本酒や冷凍ピッツアなど、道の駅独自で企画・開発した商品も展開しています。

昨年の「道の駅リレー」では、レストラン内の薪窯小屋のリニューアルについてご紹介しました。あれから薪窯小屋はテイクアウト専用施設「Pizzeria e Gelateria YOGANSU」としてオープンし、もうすぐ1年が経とうとしています。大きなガラス窓からイタリア・ナポリの薪窯と職人がピッツアを焼き上げる様子を見ることができるとともに、ジェラートコーナーではYOGANSUオリジナルを含む10種類のジェラートをお楽しみいただけます。



「見たことない」道の駅を目指しチャレンジするYOGANSUへぜひお越しください!

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

Question⑱：春一番とはなんですか？

Answer：暖冬といわれている今年ですが、少しずつ春の足音が聞こえてき始めるのがこの時期です。

その中でもよく耳にする「春一番」という言葉ではないでしょうか? 「春一番」というのは冬から春へと変わる時期に、初めて吹く暖かい南よりの強い風のことを言います。具体的には、2月4日ごろの立春から3月21日ごろの春分までの間に、日本海で低気圧が発達し、初めて南よりの毎秒8メートル以上の風が吹き、気温が上がる現象のことです。この強い南風は、竜巻などの

突風を伴うこともあり、注意が必要です。

「春一番」は、新しい季節の訪れを告げる一方で、非常に危険な面も持ち合わせています。

強い突風に見舞われると、予期せぬ事故を引き起こすこともあります。

この時期は、天気や気温だけではなく、風がどこでどんなふうに吹くかもあわせて確認しておくとも良いかもしれません。

春一番に要注意!!



2月 アスチカよりお知らせ

2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」、2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2月17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。
- 令和6年能登半島地震に関する避難や支援についての相談窓口を開設しました。

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：2024年2月28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
レガロキ番館 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

社会福祉協議会、フードバンクよりご提供いただいた物をお配りしています。詳細はHP、FB、Insta LINEでお知らせ。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。



令和6年能登半島地震での2次避難や支援などの相談窓口を開設しています。

Special Thanks!

ご寄付・ご支援
ありがとうございます。
ごぞいます。

あさか開成高等学校(広島県郡山市)
福島から繋がる交流活動を
紹介・展示しています。



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。

今回は、皆さん大好きなご飯のお供! 福島県松川浦産のほか国内の生産地から「あおさ」を仕入れてスタッフが丁寧に作っている佃煮です。梅とわさびがありますが、売れ筋はなぜかわさびです。わさびは、おつまみにもなるからでしょうか? どちらもお米との相性は抜群です。お試しを。



● 2024年2月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

1/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
<p>「令和6年能登半島地震」相談窓口</p> <p>お問い合わせ方法: 電話、メール、LINE、facebook、Instagramでお問合せください。(随時)</p>			1	2	3 節分	4
			戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口		
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
福島拠点: 相談窓口	ヨガ教室 福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口		Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	
12 振替休日	13	14 バレンタインデー	15	16	17 提供日	18
	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	いどばた交流会 福島拠点: 開所	
19	20	21 提供日	22	23 天皇誕生日	24	25
交流活動展示 福島拠点: 相談窓口	交流活動展示 福島拠点: 開所	交流活動展示 福島拠点: 相談窓口			戸別対応の日	
26	27	28	29	3/1	3/2	3/3
ルナさんの占い 交流活動展示 福島拠点: 相談窓口	交流活動展示 福島拠点: 開所	鍼灸治療 交流活動展示 福島拠点: 相談窓口				

交流活動展示

福島県あさか開成高等学校の学生による交流活動を紹介・展示いたします。

● 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。
令和5年度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。
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。