

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!!



【能登半島地震で被災されたみなさまに、心からお見舞い申し上げます】

私たちは東日本大震災から広島県へ避難した者の当事者団体です。

身近に被災地から広島へ避難された方をご存知ですか? その方は避難者としての支援を受けられていますか? 広島へ避難されたのに支援から漏れている方がいないか心配しています。広島でも行政による二次避難の受け入れが始まっています。私たちの経験がお役に立つかもしれません。些細な事でも気になることがあれば、ご相談ください。 アスチカスタッフ一同

お問合せ方法 電話、メール、LINE、facebook、Instagramでお問合せください。(随時)

## 今月の一品

### 菜の花チーズの ブーケ春巻き

分量 <4人分>

菜の花	1パック	オリーブオイル	適量
スライスチーズ	4枚	塩	少々
ハム	4枚	胡椒	少々
春巻きの皮	16枚		

#### 〈料理POINT!〉

菜の花以外に、ほうれん草や小松菜でも作れます。スライスチーズは、とろけないタイプの方が良いです。クリームチーズなどで代用が出来ます。



1 菜の花は色よく茹でて水気を切ります。春巻きの皮に、ハム・1/4に切ったチーズ・菜の花(花の方が見えるように)置き、ブーケの形になるように、きつめに巻きます。

2 フライパンにオリーブオイルを少し多めに入れカリッと香ばしく揚げ焼きします。油をきって盛り付けたら、塩と胡椒を添えます。



## 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



## 卒業の季節

3月は卒業の季節。我が家も次男が小学校を卒業します。子供の頃はとても長かった小学校生活。年子というのものもあるかもしれませんが、1つ年上の長男と合わせて7年間。長男が入学した頃に予想していた7年より、遥かに短かかったなって思います。

毎年、この時期になると【卒業お祝いごはん】悩みます。お刺身大好きな長男に合わせて、昨年は美味しい魚屋さんが作る【映えるお刺身盛り合わせ】をメインに作りました。今年は・・・? 手早く作れるブーケ春巻きと一緒に次男の好きなメニューで祝おうかなと思います。ぜひお祝いごはんで作ってみたいですね。

## cooking studio Reve 4月のクッキングレッスン@たねまく広場

### スパイスから作る チキンカレー&ナンづくり

3月たねまく広場レッスンはお休み。

ルーを使わないチキンカレーとホットプレートで焼くナン&とろけるチーズナンを皆さんと一緒に作ります! 他、サラダやベリーラッシーなど計5品

日時: 4月19日(金)10時半~(3時間程度)  
定員: 6名様 レッスン料: 4,500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

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。



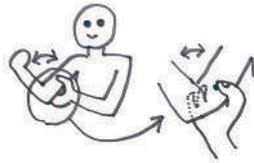


## 健康

こんにちは。春の気配が感じられるこの頃です。今日はおすすめの前肩こりケアです。

### ◇◇ 肘曲げ伸ばしでスッキリ ◇◇

図にあるツボ、押して痛気持ちいところを反対側の指ではさむ。



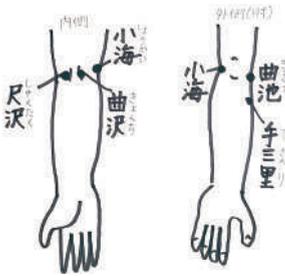
軽く押したまま肘を曲げ伸ばしするだけ！

コツは痛い場所を丁寧に追いかけること。

ここにあるツボは呼吸器系、消化器系、その他肩こりや頭痛、目の疲れなどによいツボが集まっています。肘回りがほぐれることでリンパの流れも促せます。

軽く押しても痛いところは、ミリ単位くらいの意識でずらしながらアプローチしてみてください。する前と後で首の動きが違ってくるといいます。

合間の1~2分でできる動作です。試してみてくださいね。



### 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！

### ◇ 子育て家庭と災害支援 ◇

今回は『平時』の子どもの居場所について書きました。能登半島地震の被災状況がわかってくるにつれ、あいかわらず子育て家庭の状況が見えにくく感じ、今回は子育て家庭が災害時にどのような状況に置かれてきたかを書きたいと思います。

学校や幼稚園・保育園などの所属があるご家庭は、ある程度姿が見えやすいですし、報道もされます。しかし、未就園の乳幼児さんになると所属が無く、在宅で困っているのか、実家などに身を寄せているのか、なかなか見えない状況があります。避難所に赤ちゃんがいる、妊婦さんがいる、などの情報は入ってきますが、被災されていても在宅で誰の手助けもなく、我慢しながら過ごしていると言うことが、後からわかった状況が、過去の災害の時もありました。安心して遠慮せずに話して良い場所を作ってやっとながら声が出てきました。

今回の能登半島地震では、その教訓を生かして、現地で平時から子育て支援をされている団体が、在宅の被災家庭にも子育て支援ができるよう、後方支援を行っています。その活動のための寄付の仕組みもできています。具体的な支援内容は次回。

<https://congrant.com/project/hsj/10502>

▲ホームスタート・能登半島地震 支援募金 第2期



### 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②④

### art201 (あーとはつかいち) のサロン活動

art201 (あーとはつかいち) は創作活動をしている障がいのある大人とその家族、支援をしている人の会です。



季節や内容に合わせて場所を選びながら、月に1回サロン(創作を中心とした活動の場)を開いています。こへ集まるのは、絵を描くことが好きな人はもちろん、友達をつくりたい人、おしゃべりがしたい人、お手伝いがしたい人もやって来ます。



創作や人との交流を通して、自分の気持ちや思いを共有できるひとときを大切にしています。

アート201(アートはつかいち)

日向 典子 さん



## 防災

### ◇ 地域力のススメ ◇

みなさん、自治会、町内会などの地域団体に入っていってらっしゃいますか？

四季折々、防災訓練、防犯訓練、春祭り、夏祭り、秋祭り、とんど祭り、清掃活動や懇親会など、地域団体ではさまざまなイベントが開催されています。



イベント自体を楽しむ、その向こうに地域力(近隣ネットワークの集合体)を高める目的もあります。

住んでいるこの地域にはどんな歴史があるのか、どんな人たちが住んでいるのか、イベントを通して、自分の地域を好きになってほしいものです。

まったく関係ないようですが、かけがえのない命を守るための第一歩。積極的にイベントに参加して交流し、向こう三軒両隣、いざと言うときに「一緒に逃げよう」と声をかけ合える、助けてと言える、助けの手を差し出せる、持ちつ持たれつ、ご近所さんとそんな関係性を構築してほしいと思います。

そして住んでいる地域全体の地域力を高めましょう。



広島市防災士ネットワーク

武田 裕香 さん

3週目  
です!!

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

似島公民館

住所：広島市南区似島町字家下752番地の74  
TEL&FAX：082-259-1100  
e-mail：ninoshima-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP：www.cf.city.hiroshima.jp/ninoshima-k/



市内で唯一の離島にある公民館

似島公民館は、広島港からフェリーで20分の離島にあり、港に隣接する似島合同庁舎の中にあります。周囲13kmの島内は、標高278mの安芸の小富士や自然海岸など豊かな環境で、登山や釣りスポットとして人気です。また、似島は二つの世界大戦に関係した平和・歴史の島としても知られており、多くの方が日本各地から平和学習にいられています。

人口は約650人、高齢化率は半数を超えています。人口減少、特に児童生徒数の減少は深刻で、小・中学校では島外からの通学を受け入れるオープンスクール制度をとっています。人口そのものが少ないため、他公民館と同様の講座を実施するのは参加者確保の面では大変厳しい状況ですが、島ならではの環境を活かし島内・外におよぶ人とのつながりを重視した「つどい」を軸に据えた事業を展開し、まちづくりにつなげています。



◆中学生ボランティアが「つどい」で活躍◆

中学生が公民館事業にボランティアスタッフとして活躍してくれています。地域の繋がりがりや憩いの場所づくりを目的に昨年から実施している「レトロカフェ」という事業では懐かしい曲をレコードで流したり、中学生によるイントロクイズや昭和クイズなどを行い、場を盛り上げてくれています。また、公民館まつりでは司会など運営スタッフとして活躍してくれました。中学生が公民館事業に関わってくることによって、世代間交流が自然に生まれ、講座に活気ができています。

◆地域の人材と連携して関係人口を増やす◆

地元の人材・団体と連携し、似島の歴史や魅力を知ってもらう講座も実施しています。似島歴史ボランティアガイドの方と歩いて戦争遺構を巡る「平和ウォーク」や耕作放棄地の畑を蘇らせ、無農薬レモンを育てている団体と共催し「レモン狩り」を行っています。



このような事業を通して島にかかわる方々の想いに触れることで理解が深まり交流が生まれています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー㉓」

道の駅たけはら



電話番号：0846-23-5100  
場所：竹原市本町1丁目1-1  
営業時間：9時～17時  
レストラン：10時30分～14時30分ラストオーダー  
定休日：道の駅たけはら 第3水曜日 レストラン 毎週火曜日・水曜日  
HP：http://www.michinoekitakehara.com

道の駅たけはらは、歴史的景観を残す「竹原町並み保存地区」のゲート部分に位置し、市街地の中心にある道の駅です。

地元のうまいもんが集まる旬市場として、地元の食をお届けしております。特産品はたけのこやじゃがいも、ぶどう等、季節の旬の食材を楽しめます。



竹原3蔵セット



肉うどん



牛丼

2階観光情報コーナーでは竹原の3蔵の地酒や竹工芸品、かざぐるま等の竹細工品も多く取り揃えております。

飲食スペースは昨年10月にメニューを一新しました。地元のブランド牛の峠下牛の牛丼や肉うどん、瀬戸内で獲れた真鯛の漬け丼等、地元の食材を使用したよりご利用しやすい軽食メニューをご提供致しております。

竹原へお越しの際には是非、道の駅たけはらへお越し下さい。

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

Question⑳：「おくる防災の日」ってなんですか？

Answer：2011年3月11日。東北地方を中心とした大地震。東日本大震災が発生しました。そこで、東日本大震災の記憶を忘れず、「防災用品や防災食を大切な人に贈る・送る」という習慣を社会に根付かせることを目的に制定され2021年に一般社団法人「日本記念日協会」に登録されました。

私も知ったのは昨年でした。姪っ子からお手紙と防災食が送られてきてきました。お返しに、非常持ち出し用の鞆を送りました。

災害の備えの重要性は、皆さんご存じだと思います。ただ、日ごろから十分な備えをしている人は半以下というデータもあります。

そんな、3月、生きていてほしい人に防災用品を「贈る」・遠くに住む大切な人に防災用品を「送る」という活動を通して防災を考えてもいいのではないのでしょうか？



3月 アスチカよりお知らせ

東日本大震災から13年が経ちました。3月11日間近な交流会となります。広島でも多くの災害があり、みなさんの経験されたお話や思いをお話されに、聞きにきませんか？

3月は  
第2土曜  
開催!

いどばた交流会



「いどばた交流会」は毎月一回ふらっと集った人たちと、軽食をとりながらお喋りする会です。どなたでも参加OK。ちょっとお出かけしたいな、誰かと会ってお話したいな...と思ったらぜひ足を運んでみてください。

新しいご縁ができたり、たわいもないお話をみんなでワイワイするだけで気持ちがリフレッシュできたりしますよ。オープン時間内、出入り自由です。お好きなお時間にどうぞ。

日時：2024年3月9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3月26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 NEW

社会福祉協議会、フードバンクより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。



### 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(福島県郡山市)・崇徳高等学校  
福島から繋がる交流活動を紹介・展示しています。



「3.11東日本大震災を忘れない  
追悼の集い広島2024」  
◀公式FB 日時: 3月11日

### たねまく広場 スタンプおすすめ

たねまく広場で扱っている特産品をご紹介します。

「エゴマごぼう」聞いただけで、健康になれるような組み合わせだと思いませんか? エゴマは生活習慣病予防、ごぼうは食物繊維で整腸作用があるとされています。そのまま食べても、ほかの野菜と一緒にサラダ感覚で食べてもおいしいと思います。醤油漬けとピリ辛漬けがあります。



## ● 2024年3月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

2/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
			2/29	1	2	3 ひな祭り
				福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	
4	5	6	7	8	9  提供日	10
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	戸別対応の日	神石高原町お野菜の日 福島拠点: 相談窓口	いどばた交流会 福島拠点: 開所	
11	12	13	14 ホワイトデー	15	16	17
3.11東日本大震災追悼の日 震災から13年	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口		福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	
18	19  提供日	20 春分の日	21	22	23	24
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		戸別対応の日	交流活動展示 福島拠点: 相談窓口		
25	26	27	28	29	30	31
ルナさんの占い 交流活動展示 福島拠点: 相談窓口	鍼灸治療 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		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7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。