



# たねま通信

第36号  
2024.5.1

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!!



【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。 アスカスタッフ一同

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)

今月の一品

## 米粉の チョコマフィン

分量 <5個分>

卵	2こ	グラニュー糖	60g
米粉	100g	バター	40g
アーモンドプードル	20g	太白ごま油	50g
ベーキングパウダー	4g	(サラダ油や米油など)	
		板チョコ	50g

〈料理POINT!〉

米粉の代わりに、薄力粉でも作れます。  
板チョコの代わりに、ドライフルーツなども美味しいです。

- 1 米粉・アーモンドプードル・ベーキングパウダーは合わせてふるう。  
バターは湯煎で溶かして、油とあわせておく。  
電気オーブンは、180度に予熱する。
- 2 別のボウルに、卵を入れて泡だて器で混ぜる。  
グラニュー糖を入れて、しっかり混ぜる。  
板チョコは砕きます。
- 3 ①の粉類と板チョコをいれゴムベラでさっくりと混ぜる。
- 4 ③生地をマフィン型に入れる。  
170度オープンで25~30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す。



## ピクニックのお供に 手作りオヤツ

米粉を使ったスイーツ店も多くなってきましたね。

米粉だけだと物足りないことはありませんか? アーモンドプードルがはいり、  
風味豊かなマフィンの完成!

5月はオソトで食べるのも美味しい季節。ぜひ、好きなトッピングをいれて  
米粉マフィンを作りピクニックのお供にどうですか?

ふわっとモチっと美味しいおやつをぜひ。

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 5月のクッキングレッスン@たねまく広場

### スパイシー水餃子と 中華ごはん

お気に入りの鎌倉のお取り寄せ餃子の皮を使って、水餃子づくり。お喋りしながら一緒に中華ごはんを作りませんか? 計5品作ります。

日時: 5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。あつという間に初夏ですね。今年の夏はどんなでしょうか。

### ◇◇ 暑さに強い体をつくりましょう ◇◇

気象庁が提唱する『暑熱順化（しょねつじゅんか）前線』をご存じですか？  
熱中症になりにくい体づくりを始める時期を伝えるものです。



広島は今年は5月中旬と発表されました（2023年は6月下旬でしたから、熱くなる時期が早くなっているのでしょうか）。この時期から徐々に準備を始めるのに適しています。

### ● ポイントは二つ、『運動』と『入浴』です ●

汗をかきやすくしておくことで、暑さに慣れ、体に熱がこもらないようにしましょう。ウォーキングなどを始めるもよし、日々の家事や生活の中でちょっとして負荷をかけるのも“チリツモ”でおすすめ。

入浴はシャワーだけでなく、湯船に二日に一回は入ると代謝が上がります。

無理なく夏を快適に過ごしていきましょう！



### 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！

### ◇ 子育てを取り巻く環境 ◇

【新たな通園給付のイメージ】

- ひとり1人につき月一定時間までの利用可能枠の中で、時間単位等で柔軟に通園が可能になる仕組みとする
- また、保育所、認定こども園、地域型保育事業所、幼稚園、地域子育て支援拠点などの幅広い事業者の取組を想定。

現行の子どものための教育・保育給付

- ・フルタイム就労の者
- ・パートタイムの者（一定の就労時間以上）等
- ※保育の必要性を市町村が認定することが必要

こども誰でも通園制度（仮称）の創設

- ・専業主婦（夫）等
- ・育児中の在宅で子育てをする家庭 等
- ※就労要件を問わない
- ※令和5年度からは、基礎認定と連携的役割をモデル事業を実施

（こども家庭庁HPより）

今、全国の子育て支援事業が大きく変わろうとしています。まず、

「第2期子ども・子育て支援事業計画」の見直し年で、2025（令和7）年度から新しい事業計画に基づいて子育て支援が変わろうとしています。

この計画に基づいて設置されてきたものの一つが「地域子育て支援拠点」つまり「子育てひろば」とか「子育てオープンスペース」と言われているものです。未就学のお子さんのいる方はどなたでも利用できる場所です。

その拠点に、「地域子育て相談機関」としての役割を設けることができます。中学校区に一つ、全ての子どもがこの「地域子育て相談機関」に登録することが検討されています。

さらに「だれでも通園制度」、6か月～未就園のお子さんが月に10時間程度保育園を利用できたり親子で通園できたりする制度が始まります。保育園等で実施されるものですが、一時預かりを実施している地域子育て支援拠点も含まれています。（つづく）

NPO法人ひろしまNPOセンター  
子育て支援事業担当理事 TEL 082-258-1348

香川 恭子 さん



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②⑥

### もっと社会が幸せになるために



「NPO法人コミュニティリーダーひゅーるぼん」は、子どもたち、障がいのある人たち、地域の人たちが、共にいきいきと楽しく、相互につながりながら、あったかに暮らしていける街をめざし、そのための支援と街づくりの活動を行っています。

国際障害者年である1981年7月に私たちは、3人の仲間とともに、障がいのある子どもたちのいきいきとした生活と社会参加を支援していきたいという強い思いから、この団体を立ち上げました。

これまでの歩みが、今は、みなさんと共に創る「児童発達支援センター」となりました。多くの方の思いが詰まった民間のセンターだからこそ、保護者の思いを丁寧に受け止め、ともに成長することももちろん、保護者がほっとできる時間も大切にできる場所となっています。

「ほっとスペースぼんぼん」は、アートで障がいのある人の社会参加を支え、街を楽しくするわくわくがいつぱいつまった場所です。

また、学生を中心に、年間で延べ400人を超える人がボランティアとしてひゅーるぼんにいらっやいます。さらに、2001年から開催している障がい者アートの展示会は、障害のある人たちの表現活動の楽しさを社会に発信していく場として今も続いています。

認定NPO法人コミュニティリーダーひゅーるぼん

広島市安佐南区川内6丁目28-15 TEL 082-832-6888

## 防災

### ◇ 地震に備える！地震で死なないために！ ◇

本年1月1日に能登地方で発生した大地震により、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

今、全国で頻発する地震に対する備えとして建物の耐震性を高めることや、家具を固定することによる転倒防止策などを施すことにより、圧死の危険性を回避することが必要だと考えます。

これらのことを確認するスマホ向けのアプリをインストールすることにより、備えを十分にすることもできます。

### <おすすめのアプリをご紹介します>

①「地震10秒診断」(防災化研、日本損害保険協会提供)です。これはブラウザの位置情報を使用し、診断を行う地点が含まれる250メートルメッシュの震度予測、ライフライン(停電、ガスの供給停止、断水など)の復旧日数等を確認でき、これにより備蓄品の量などの予測をし、地震に備えることができるものです。

②「避難所へGo!」(広島市提供)です。これは災害発生が予測されるときに身近にある避難所への道順や避難情報などを示してくれるものです。これらをスマホにインストールすることにより、自分や家族の身は自分が守るということを頭に入れて頂きたいと思えます。



広島市防災士ネットワーク

旨山 忠秀 さん





### 三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

#### 佐東公民館

住所：広島市安佐南区緑井六丁目29番25号  
TEL&FAX：082-877-5200  
e-mail：sato-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/sato-k/



安佐南区の北東に位置し、近くにバスやJRの駅がある交通の便のよい公民館です。昭和47年(1972年)に安佐郡佐東町中央公民館として開館しました。

佐東地区は、古くから太田川や古川といった河川、権現山や阿武山などの山々に代表されるように、自然に恵まれたベッドタウンとして発展してきました。地域の憩いの場である「せせらぎ公園」一帯は植物や生き物の宝庫であり、日々散策を楽しむ人々の姿であふれています。

平成26年(2014年)8月、豪雨災害により公民館エリア内の多くの地域が被害を受けました。



#### ◆親子で学ぶ防災講座(地域防災・減災)◆

「梅林学区地域防災リーダーの会」と連携して、小学生と保護者を対象とした防災講座を実施しています。

室内での座学だけでなく体験活動を通して、防災に必要な知識や、いざという時の判断について学習しています。

具体的には、通学路ぼうさいマップ作り、防災炊き出し訓練、段ボールベッド体験などを実施し、親と子が一緒に考え体験する時間を大切に、「平常時にはどんな準備が必要か、災害時には家族でどう行動するか」を意識してもらうような講座です。

#### ◆せせらぎ花さんぽ～せせらぎの見どころ再発見～◆

せせらぎ公園の植物観察の講座を長い間続けています。令和4年3月には、植物ハンドブックを作成しようという呼びかけに集まった参加者により、「せせらぎ河川公園の植物ハンドブック」が完成しました。



令和5年度からは、このハンドブックをフル活用しています。これまで一人の講師をお願いして開催していた講座を、ハンドブック作成に携わったみなさんも、そのまま運営スタッフとして関わってくれるようになり、さらにパワーアップすることができました。そばを歩く運営スタッフに気軽に質問しながらゆっくりと観察ができるようになりました。今年度は植物観察のグループ活動もはじまりました。せせらぎ公園の散策を楽しみに、佐東公民館にお越しください。お待ちしております。

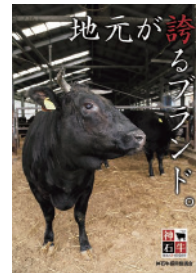
### 神石高原町からつながる「道の駅リレー㉓」

#### 道の駅 さんわ182ステーション



電話番号：0847-85-2550  
場所：神石高原町坂瀬川5146-2  
HP：https://182station.jp/

営業時間  
【特産品直売所】7:30～18:00  
【182cafe】9:00～17:00  
【高原の風】11:00～14:30(平日)  
10:30～14:30(土日祝)  
【観光案内所】9:00～17:00



神石高原の自然の中で、我が子のように大切に育てられる黒毛和種「神石牛」。

一頭ずつ成長や健康状態に合わせて飼料の配合や与え方を変えるなど、細やかな気配りと高い肥育技術で飼育され、肉質3等級以上、歩留まり等級B以上のもののみ認定される、年間出荷数わずか400頭ほどの希少で高級な牛肉です。

きめ細やかな赤身と、ミルクのような甘い香りがする口の中で溶けるような脂のうまみは、多くの人を魅了しています。

そんな神石牛の精肉をさんわ182ステーションで販売しています!



## 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

#### Question⑳：断層とは？

**Answer：** 今年1月1日、能登半島にて地震がありました。その際「断層」という言葉を耳にされたと思います。

私たちが住んでいる街の地面を掘り下げていくと最後は固い岩の層にぶつかりますが、この岩の中にはたくさんの割れ目があります。通常、この割れ目はお互いしっかりかみ合っていますが、「大きな力」が加えられると、割れ目が壊れてずれます。そのずれた衝撃が震動として地面に伝わったものが「地震」となり、私たちが感じるものとなります。これを

内陸型地震ともいいます。

そして「断層」のうち、特に数千万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。この活断層、広島にも活断層は存在しています。内陸型地震の特徴は震源が近いため、被害が大きくなりやすいといわれます。南海トラフによる地震も心配されますが、活断層による地震への備えもしないといけません。



## \*\*\* 5月 アスチカよりお知らせ \*\*\*

5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。好きなお時間にどうぞ。

日時：2024年5月11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5月28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  
TEL.080-6243-3631

# 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、フードバンクよりご提供いただいた物をお取り扱いしています。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。  
ございます。



あさか開成高等学校(福島県郡山市) 崇徳高等学校新聞部  
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。

今月は、島根県大田市から「カモミールティー」です。国産で、丁寧に手摘みされています。1つ1つティーパックに入っていますので、飲みやすく片付けも簡単です。カモミール好きにはとても好評いただいています。



## ● 2024年5月の予定 ●

たねまく広場

お休み

4/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
			2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
「令和6年能登半島地震」相談窓口 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)			ゴールデンウィーク休業 (4/27~5/6)			
6 振替休日	7 ヨガ教室 交流活動展示	8 交流活動展示	9	10 神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 交流活動展示	11  提供日 いどばた交流会 交流活動展示	12 母の日 
13 交流活動展示	14 交流活動展示	15 交流活動展示	16	17 交流活動展示	18	19 
20 交流活動展示	21 交流活動展示	22  提供日 交流活動展示	23	24 交流活動展示	25	26
27 ルナさんの占い 交流活動展示	28 鍼灸治療 交流活動展示	29 交流活動展示	30	31 交流活動展示	6/1	6/2

交流活動展示

福島県あさか開成高等学校、崇徳高等学校新聞部の学生による交流活動を紹介・展示いたします。



一話してみっけ 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: hirosimahinanshanokai-asuchika.com  
■mail: hirosima.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。