



たねまく通信

第37号
2024.6.1

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

韓国細巻きコマキンパ

分量 <4人分>

〈人参ナムル〉

人参 …… 1本 (200g)
○醤油 …… 小さじ2
○にんにく …… 少量
○塩 …… 少々
○ごま油 …… 大さじ1

〈ほうれん草ナムル〉

ほうれん草 …… 300g
○おろしニンニク …… 小さじ2
○ごま油 …… 大さじ2
○醤油 …… 大さじ1
○塩 …… 少々

〈コマキンパ〉

★一人: 4本
ごはん …… 2合
焼き海苔 …… 4枚
ごま油 …… 大さじ2
白ごま …… 大さじ2
たくあん …… 100g

〈料理POINT!〉

キムチや甘辛く炒めた牛肉なども合います。



1 人参は千切りにしたら、耐熱ボウルにいれラップをしたら、600wレンジで3分加熱します。しんなりしたら、水気を切ります。○をいれよく混ぜます。味を調整します。

2 ほうれん草は沸騰したお湯でサッと茹で、しっかり水気を切ります。5cmくらいの長さに切ったらボウルにいれ、○の調味料を入れて、よく和えます。

3 ボウルにごはんをいれ、白ごまとごま油をいれて和えます。海苔は4つに切ります。(正方形に) たくあんは4~5cm長さの千切りにします。

4 海苔の上に①のごはんを広げ、たくあんやナムルをはみ出すように手前に並べ、くるっと巻きます。全て作ったら、海苔にごま油を塗り白ごまをかけます。



梅雨の合間、食から元気に!

梅雨の間、体調が悪くなるということはありませんか? 頭痛やだるさ・むくみなど・・・。

長雨によって湿気が多くなり、身体に水分が溜まってしまっているのかも? そんな時はカリウムを多く含む食材を食べるのが良い! 豆やウリ・海藻もおススメです。

キンパを包む焼き海苔にも入っています。ぜひ、長雨のおうちごはんにつけてみてくださいね。

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 6月のクッキングレッスン@たねまく広場

3種の野菜塩麹づくりと洋風野菜塩麹ランチ

リクエストをいただきまして、野菜の塩麹レッスン。【にんにく塩麹・生姜ネギ塩麹・トマト塩麹】で、毎日ごはんをラクに美味しく! ランチは皆さんと一緒にわいわい作りましょう。

日時: 6月21日(金)10時半~(3時間程度)

定員: 8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
少食の方タッパー、500mlの瓶3つ

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。梅雨の季節になりました、早いものですね。

◇◇ むくみについて ◇◇

汗をかいて体温調節をする人間の体ですが、水分が冷えや筋力・運動不足でめぐらないと、本来血液が入る部分に余分な水分がたまってしまい『湿邪』の影響を受けてします。体が重だるく感じたり、頭痛やめまいが起こる人もいます。胃腸の調子も崩しやすくなります。体内の水分が過剰になっている状態の時は、しっかり水分を摂ってしっかり出すことが大切です。水分補給をして、汗や尿などで排出しましょう。冷えを除くために入浴、運動も一緒に。

セルフケアのできるツボをご紹介します。

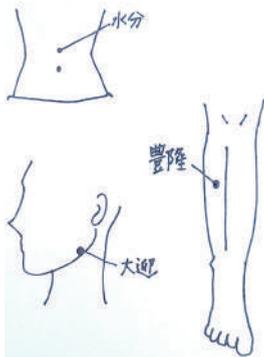
【大迎（だいげい）】

フェイスラインのむくみに効果的です。エラから指2-3本ほど前の血管が拍動しているところ。軽く指の腹で円を描くようにほぐしてください。

【豊隆（ほうりゅう）】

すねの少し外側。ひざと足首のちょうど真ん中あたり。体内の湿を取り除けるツボ。

【水分（すいぶん）】 おへそから親指1本分上。左右の中指を重ねてやさしく押しましょう。



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！

◇ 子育てを取り巻く新しい制度 ◇

前回「だれでも通園制度」のことを少し書きました。今回はその続きです。2026年度の全自治体実施をめざして、2024年度より全国で100か所程度がスタートします。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。広島市でも5月1日～5月21日の間に、対象となる方の利用希望申し込みが行われました。

今回対象でなかった方や間に合わなかった方もいらっしやるとありますが、広島市では11月にも募集があるようです。

今年度は広島県内では、広島市、呉市、尾道市、福山市の4か所で試行されます。お隣の山口県は防府市の1か所です。誰でも簡単に安心して利用できるような制度になると良いのですが、受け入れる側の体制が気になるところです。

子ども誰でも通園制度（仮称）の
本格実施を見据えた試行的事業
（成育局 保育政策課）

92	広島県	広島市
93	広島県	呉市
94	広島県	尾道市
95	広島県	福山市
96	山口県	防府市

（実施自治体一覧より抜粋）



（こども家庭庁HP／広島市HPより）

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②

地域の皆様の熱い思いに支えられて



地域の皆様の
熱い思いに支えられて

地域の皆様の熱い思いで、昭和41年12月に社会福祉法人三矢会が設立し、昭和43年4月に知的障害児施設太田川学園児童部が、園児14人と職員10人で開園しました。

その後、昭和63年4月に太田川学園成人部が開園し、沼田地区での事業を広げつつ、平成9年7月に高陽寮を、また、平成16年7月に豊平作業所を開設しました。

現在は、広島市安佐南区・安佐北区や北広島町において、障害児・障害者の方の入所支援や生活支援を行いつつ、障害者基幹相談支援センター（安佐南区大町東一丁目）を設け相談支援なども行っています。

職員一同、「生き生きと誇りをもって」働くことのできる職場を作ると共に、さまざまな方々と協力し合いながら、「自分らしく生き生きと」誰もがどこでも暮らすことのできる地域社会を目指して、取り組みを進めてまいります。

社会福祉法人三矢会 太田川学園

広島市安佐南区伴東三丁目16-1 TEL：082-848-0130

防災

◇ 能登半島地震 報道番組を見て考える ◇

元旦に発生した、能登半島地震の報道番組を目にしました。輪島で一人暮らしをしている高齢の女性を、ヘルパーの方が訪問する番組でした。血圧が通常よりも高く、ヘルパーさんが心配し冷蔵庫を見ると、中には漬物や佃煮など塩辛いものしかありません。病弱で自炊ができない人なのです。

血圧が高くなっている原因が、いつもの食事にあると気づくヘルパーさんの観察力にも感心しましたが、一方で被災前に利用していた配食サービスが来なくなったため、食事が確保できず、健康に直接影響が出ていました。

もちろん、それ以上にまたいつ襲ってくるかもしれない地震への恐怖、今後の生活への不安、そのためぐっすり眠れないことも考えられるでしょう。

このような状況が直接、災害関連死にもつながります。しかし、訪問するヘルパーさんも被災し離職せざるを得ない、或いは受入れの施設も水道が確保できない、損壊した建物の修理も業者が来ないなど、まさに八方ふさがりの状況が今も続いています。



広島市防災士ネットワーク

望月 みはるさん



三篠公民館からつながる「公民館リレー③」



東野公民館

住所：広島市安佐南区東野二丁目22番7号
TEL：082-876-1146
e-mail：higashino-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/higashino-k

東野公民館のある中筋・東野・東原地区は太田川と古川に挟まれており、古くから田園地帯であったことにより、現在もその水路が縦横に張り巡らされています。

人口約20,000人が暮らすこの地域はのどかな田園も見られる一方で、近隣にはスーパーなどの商業施設も点在している住みやすい魅力のある地域です。また、アストラムラインや広島インター、中筋バスターミナルなど交通の便がよいので、子育て世代が多く居住しています。

古くからスポーツ活動が活発な地域で、公民館にスポーツを楽しむに來られる方が多いです。

◆ 楽しく汗を流そう！「あそびの広場」「軽スポーツ教室」◆



スポーツが盛んで子どもが多い地域のため、地域の中筋・東野学区体育協会、スポーツ推進員などと協力して小学生を対象に月に1回ずつ「軽スポーツ教室」(第2土曜日)と「あそびの広場」(第4日曜日)を開催しています。

「軽スポーツ教室」は小学3年生以上、「あそびの広場」は全年齢(低学年は保護者同伴)を対象に公民館のホールでドッチビーやソフトバレーボールなど多種多様なスポーツを思いっきり体を動かして楽しんでおり、毎回多くの子ども達で賑わっています。

◆ 地域で子育てを支える「あかちゃんひろば」「子育ておしゃべりルーム」◆

子育て世代の多い地域のため、毎月第1・3木曜日に「あかちゃんひろば」、毎月第1・3月曜日に「子育ておしゃべりルーム」を開いています。



「あかちゃんひろば」は中筋・東野地区民生委員のメンバー、「子育ておしゃべりルーム」は母親クラブのメンバーが中心となって地域の未就園児の親子をサポートしてくださっています。

サポートして下さるメンバーと子ども達と一緒に遊んだり、お母さん同士のコミュニケーションの場となったりして大変好評です。子育て世代のお母さんやお父さんを少しでも支援できるよう、こうした取り組みを継続していきたいと考えています。ぜひ、親子で一緒に遊びに来てください。

神石高原町からつながる「道の駅リレー③」

道の駅 たかの



電話番号：0824-86-3131
場所：庄原市高野町下門田4-9
HP：https://www.takanoyama.jp
アクセス：
中国やまなみ街道尾道松江線
高野ICを降りてすぐに位置する広島県最北端の道の駅。

庄原市は米のブランディングに取り組み、美味しい米の産地として年々評価を上げています。

また、「米どころは酒どころ」と言われ、庄原市は美味しい日本酒を作るのに欠かせない良質な米と水が揃っています。

現在庄原市で生産されている日本酒は、比婆美人(ひびびじん)・花酔(はなよい)・菊文明(きくぶんめい)・超群(ちょうぐん)の4銘柄。



原材料である米は、庄原産の酒造好適米「八反錦(はったんにしき)」や合鴨農法で育てられた「中生新千本(なかてしんせんぼん)」など各酒蔵こだわりのものが使用されています。

もう一つ日本酒造りに欠かせない「水」は、庄原産のミネラル豊富な中硬水～硬水が使用され、キレの良い辛口のお酒に仕上がります。

道の駅たかのではこれらの地酒を豊富に取り揃えています。美味しい米と良質な水で作られた庄原の地酒をぜひ味わってみませんか？

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

Question②③：梅雨(つゆ)ってなに？

Answer：梅雨は、東アジアだけにみられる現象です。

「梅雨前線」という東西にのびる停滞性の前線が、南側の北太平洋高気圧(小笠原気団)と北側のオホーツク海高気圧(オホーツク気団)の間に形づくられます。

この前線が停滞することで「暖かく湿った空気」が断続的に流れ込み、同じような場所に雨が降り続くことで、大雨が引き起こされます。

特に、梅雨末期の頃には、日本付近に梅雨前線が

停滞しやすくなり、毎年のように大雨災害をもたらされるため、警戒が必要となります。

また、台風の北側に梅雨前線が停滞しているときは、大雨になりやすい危険な気圧配置といわれます。

台風周辺の暖かく湿った空気が流れ込むことで梅雨前線の活動が非常に活発化し、記録的な大雨になり何度も災害が発生しています。ハザードマップの再確認や天気予報を確認して大雨に備えましょう。



6月 アスチカよりお知らせ

6月は
第4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々と、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6月22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6月19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。
ご支援ありがとうございます。



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。

今月は広場に新規に販売コーナーができたので、紹介します。「ヒロシマきのこ大祭実行委員会」さんが、イベントなどで販売しているきのこのいろいろを、イベント以外に広場でも購入が可能になりました。次回より、1つ1つご紹介したいと思います。きのこはもちろん!きのこに関するグッズもありますので、お楽しみに〜(^^)/



● 2024年6月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

5/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1	2
					戸別対応の日	
3	4	5	6	7	8	9
交流活動展示 福島拠点: 相談窓口	ヨガ教室 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	戸別対応の日	
10	11	12 提供日	13	14	15	16 父の日
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	交流活動展示 福島拠点: 相談窓口		
17	18	19	20	21	22 提供日	23
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 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	いどばた交流会 総会 交流活動展示 福島拠点: 開所	
24	25	26	27	28	29	30
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	交流活動展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	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、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。



〜話してみっけ 来してみっけ〜
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。