



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!!



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。たねまぐ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

# 味噌チキン マカロニグラタン

### 分量 <4人分>

マカロニ	100g	サラダ油	適量
鶏もも肉	150g	バター	20g
玉ねぎ	100g	小麦粉	30g
きのこ	50g	味噌	大さじ1
ほうれん草	60g	胡椒	少々
牛乳	600cc	ビザ用チーズ	適量
ブイヨンスープ	100cc		

### <料理POINT!>

チキン以外でも豚肉やシーフードでも作れます。  
味噌を入れるタイミングに気を付けて作ってください。

- マカロニは、記載分数通りに茹でる。  
鶏もも肉は小さめに切り、分量外の塩胡椒をする。  
玉ねぎ・きのこはスライスにする。  
ほうれん草は下茹で・水気を切り、2cm長さで切る。  
牛乳とブイヨンスープは合わせておく。
- フライパンを弱中火で温めて、サラダ油を入れる。  
①玉葱と鶏もも肉をいれて炒める。  
鶏肉が白っぽく火が入ってきたら、①きのここと味噌をいれて炒める。
- ②にバターと小麦粉をいれ、1分程全体を炒める。  
牛乳を3回に分けながらいれ混ぜ、ソースがクリーム状になるように全体を混ぜながら加熱する。
- 味をみて、塩胡椒で味を調整する。  
①のマカロニと③を合わせ、グラタン皿にいれる。  
チーズをお好みでのせ、オーブンなどでチーズがとろけて焼き目がつくまで焼く。



### Cooking column

11月

## 味噌のパワー!

米味噌は女性に特有の効能が多く、特に美容や健康に寄与します。ビタミンやミネラルが豊富で、肌の健康を促進し、アンチエイジング効果があります。

また、大豆由来のイソフラボンが女性ホルモンのバランスを整えます。食物繊維が豊富で満腹感を持続させ、ダイエットをサポート! さらに、発酵食品特有の成分がストレスを軽減し、心の健康にも寄り添ってくれる。

お味噌汁だけではなく、日々の様々な食事に取り入れてみて下さいね!

## 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 11月のクッキングレッスン@たねまぐ広場

### ホットプレートで焼く! イングリッシュマフィン でハンバーガー

日時: 11月8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

合間にスープやサラダなども作ります!  
(ハンバーガーの持ち帰り付き)

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。やっと冬の訪れを感じる日もありますね。

### ◆◆ 足の甲で呼吸器ケアと風邪予防 ◆◆

普段治療のお仕事をされていて感じるのですが、足の甲にお灸や鍼をしたときに体のいろんな場所がゆるむことがあります。

経絡の流れとしても、反射区としてもさまざまな働きがある場所です。秋から冬に移るこの時期に役に立つケアをお伝えしたいと思います。いつもツボについてお伝えすることがいいのですが、ツボはいわば「点」なのに比べ、「面」なのが反射区です。

この季節におすすめなのは胸部リンパ腺、喉、気管の反射区です。

両足甲がわ、親指と人差し指のあいだ部分です。

足の指から骨と骨の間のつきあたりに向けてスライドしていきましょう。点押しでも大丈夫です。



風邪の予防にもなりますし、喉や呼吸がつかいときなどのケアにもよいですよ。



#### 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！

### ◇ 防災士が子育て支援を学ぶ ◇

こんにちは。今回は「誰もが参加しやすい話し合いの場のつくり方」と言うことで、対等な立場で話を聴いたり話したりする方法をお伝えしました。その中で、みんなが必要と思っているにも関わらず、子育て中の方と地域の方が一緒に安心して話せる場をつくるのがまだまだできていないと書きました。今回は、「防災士が子育て支援を学ぶ」プログラムを紹介したいと思います。

まずは、このプログラムの目的を、主催者として次のように立てました。

- ①地域の子育て家庭の災害への不安を解消できる防災士「子ども・子育て防災アドバイザー」が増える
- ②平時の防災士の活動が地域の子育て家庭とのつながりになる
- ③学んだことを地域の子育て家庭向けの防災活動にいかす
- ④子育て中の方が地域防災を知り主体的にかかわれるようになる
- ⑤ひろしまNPOセンターが防災士・地域・子育て家庭とのつながりの拠点になる。

次回は、実際の内容についてご紹介します。



NPO法人ひろしまNPOセンター  
子育て支援事業担当理事・防災士 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③

#### 「聞いているよ」

むつみ会のメンバーは、毎週水曜日に広島市安佐南区の福祉センターで音訳の活動を行っています。

「音訳」とは、視覚障害等の方の「目の代わり」になり、書かれている情報を「音声」で伝えることです。



パソコンでの編集作業



研修会

様々なジャンルの本、雑誌、新聞、漫画、写真集等の流通している広範囲の資料が読む対象になります。

利用者さんの要望にも沿って内容を決めます、身近な地域情報や新聞、雑誌、話題の図書等を聞き手の解釈を妨げないよう、「読み手の感情を乗せずに読む」ことに心がけています。



定例会

もちろん「棒読み」ではありません。録音した音声はパソコンで編集しデジタル図書を作成し、CDに落として、利用者さんの元へ発送します。

時折、リスナーさんから届けられる声、「聞いているよ」、「楽しみにしとるよ」は、何よりも嬉しい活動への原動力になります。

#### ボランティアグループ 音訳ボランティアむつみ会

広島市安佐南区社会福祉協議会 広島市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) TEL082-831-5011

## 防災

### ◇ 日頃より備えが大切 ◇

今年10月で31年継続している事があります。それは何かというと、消防団活動です。これまで様々な訓練や火災現場へ出動したり、2014.8.20 広島土砂災害時は八木、梅林、緑井に2週間毎日、2018年7月西日本豪雨災害時は坂町へ毎週人命検索などを行って来ました。最近では、ヘリコプターの着陸時、要救助者の搬送、離陸時の対応の訓練を行いました。



防災士の資格は地域の社協会長より私の父に取得依頼がありましたが、父から私に依頼があり取得しました。防災士資格取得後何もしてなかったのですが、広島市防災士ネットワーク会員となり、毎月一度の定例研修会でさまざまな防災に関する、知識や技能のスキルアップをさせていただいています。又、広島市だけではなく、坂町や熊野町などである防災イベントに参加して、地域の皆様の防災力向上に協力してきました。

さて、避難行動についてですが、最近では様々な避難の仕方やタイミングが言われています。地域の自主防の声かけや天気予報で災害に関する情報を取得し、一人一人の災害に対する対応ができていないと命は守れません。実際に2階にいた夫婦と子供は大丈夫だったが、一階のおばあさんがお亡くなりになった現場の検索もしたことがあります。また、2階で寝ていた夫婦でしたが土石流が2階まで来て生き埋めになられていたりします。災害から身を守る行動を考えて、安全に避難してください。



広島市防災士ネットワーク  
竹本 達示 さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー③」

大塚公民館

住所：広島市安佐南区大塚西6丁目3番2号  
 TEL 082-849-1841 FAX 082-849-1842  
 e-mail: ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp  
 HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/ozuka-k/



図書スペース

大塚公民館は、地域住民の熱意と協力により、市内で71番目の一番新しい公民館として平成25年に開館しました。開放的できれいな明るい建物は大塚中学校に隣接しており、子どもたちの声や、歌声が届きます。高速4号線の開通により市内中心部へのアクセスの利便性が増し、住みやすい街として現在も子育て世代を中心に人口が増え続けています。

世代間交流や、国際交流、地元の社会福祉協議会を中心とした地域活動や、公民館で行われる文化活動、どれをとっても各世代の参加が盛んな地域です。街並みも美しく、街の史跡をめぐる講座も人気です。

◆ 広島市立大学、広島修道大学との連携 ◆

地域に保育園、小学校、中学校、大きなキャンパスを持つ広島修道大学、広島市立大学があり、公民館もそれぞれの学校と交流を持っています。

大学の先生を講師にお招きしたり、学生さんと一緒に講座を行ったり。それぞれの大学に特徴のある学部がありますが、いろいろな先生に毎年交代で講師をお願いし地域の方が参加できる講座を公民館で開催しています。アカデミックな時間を身近な公民館で味わってみませんか。

◆ 広島広域公園陸上競技場と公民館がタイアップ ◆

大塚公民館のエリアには令和5年までサンフレッチェ広島のホームグラウンドであった広島広域公園陸上競技場があります。樹木が多く植えられていて季節ごとの自然を楽しむことができます。今年は競技場の管理者である(公財)広島市スポーツ協会と共催で屋外映画上映会と星空観望会を予定しています。広々とした競技場が会場にできるのはこの地域ならではの、のびのびと地域の自然に親しみながら、ご家族やお友達と一緒に思い出作りができます。

地域の大人だけでなく、学生やたくさんの子どもの笑顔があふれる大塚。訪れる方にはぜひこの地域の活気を感じてもらえるような公民館でありたいと思います。

神石高原町からつながる「道の駅リレー④」



道の駅  
クロスロードみつぎ

電話番号：0848-76-3115  
 場所：尾道市御調町大田33  
 HP: https://crossroad-mitsugi.com/access/  
 営業時間：  
 物産売店 9:00~18:00  
 レストラン 11:00~15:00

道の駅クロスロードみつぎは11月9日に開業22周年を迎えます。

翌10日(日)には、第3回みつぎいいもんフェスが隣接する芝生公園で開催予定で、昨年に続きサツマイモを使用したスイーツコンテストや各種選手権競技が行われます。



尾ノ芋子

前回のグランプリ作品「尾ノ芋子(おののいもこ)」をはじめ新作アイテムも続々と増えています。

人気のそば処とんぼでも冬期限定メニューがスタート、お食事、お買い物、ご休憩には是非道の駅へ足をお運びください。



いいもんフェス



ペットボトルアート



あんかけ蕎麦

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：広島県は土砂災害警戒区域が多いの？



広島市防災士ネットワーク  
・広島防災学団  
松原 健太郎さん

記事を  
書きました!

Answer：今回は広島県の土砂災害警戒区域の多さについて解説しようと思います。

さて、**広島県の土砂災害警戒区域の多さは全国何位**だと思いますか？

正解は…なんと、**1位**なんです。これには理由があります。

広島県は土砂の元となる土の大半が「真砂土

(まさつち、まさど)」と言われる花崗岩の細かくなったもので、砂

などと違い、水を含みにくく、滑りやすいんです。

いろいろな事に注意してみると、新たな発見や気づき・学びがあります。これが**防災**につながると思います。

日頃からこのような視点でお住まいの地域を見ることも大切ですね。



10月 アスチカよりお知らせ

11月は  
お休み

いどばた交流会



今月は諸事情により「いどばた交流会」はお休みいたします。裏面のカレンダーをご確認いただき、いつでもたねまく広場へお越しくださいませ。

急遽広場を留守にする場合もあります。公式LINEで、1週間の予定を配信しています。近々の予定はそちらでのご確認をお願いいたします。



一気に季節が変わり肌寒くなりました。みなさま体調には十分お気を付けてお過ごしくださいませ。

- 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11月19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  
 レガロ吉番館 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。

## 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。

## 9 生活相談の窓口 NEW

生活の中での困りごと(住まいや身の回りのこと、お金のこと、災害)など、お気軽にご相談ください。

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。

今回は久しぶりに島根県大田市の物産を紹介します。以前にも紹介をしたような気がしますが、調べたところまだのようでしたので、今回ご紹介します。名前の通り「ちっちゃいアジ」がおいしくなって入っています。そのまま食べられるので、おつまみでも、お子様のおやつでもボリボリ食べられます。



## ● 2024年11月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

10/22現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
			10/31	1 災害記録写真展示 生活相談窓口	2	3 文化の日
4 振替休日 災害記録写真展示 生活相談窓口	5  提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	6 災害記録写真展示 生活相談窓口	7	8  提供日 神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 災害記録写真展示 生活相談窓口	9 災害記録写真展示 生活相談窓口	10 10
11  提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	12 災害記録写真展示 生活相談窓口	13  提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	14	15 災害記録写真展示 生活相談窓口	16	17
18 災害記録写真展示 生活相談窓口	19  提供日 鍼灸治療 災害記録写真展示 生活相談窓口	20 災害記録写真展示 生活相談窓口	21	22  提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	23 勤労感謝の日	24 24
25  提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	26 災害記録写真展示 生活相談窓口	27  提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	28	29 災害記録写真展示 生活相談窓口	30	12/1

災害記録写真展示

「災害記録写真」協力: 広島市防災士ネットワーク



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: 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。

※「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。