

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!!



白い吐息で寒さが増すからか、ストーブやコタツが恋しくなるこの頃。地域では拍子木の音と「火の用心」の夜回りもされています! 火事を出さない用心をし、暖かな部屋時間を過ごしたいですね。

今月の一品

チーズinハンバーグ

分量

合挽ミンチ …… 200g	牛乳 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/3	ピザ用チーズ …… 60g
玉葱 …… 100g	☆ソース
オイル …… 大さじ1	粒マスタード …… 小さじ1/2
卵 …… 1/2個	トマトケチャップ …… 大さじ1
パン粉 …… 大さじ1+1/2	お好みソース …… 大さじ1

〈料理メモ〉

中に入れるチーズはピザ用チーズ以外に、モッツアレラやスライスチーズでも作ることが出来ます。



- 1 玉ねぎはみじん切りにします。
中火で加熱したフライパンにオイルをいれ、玉ねぎをいれ炒めます。
玉ねぎがしんなりしたら取り出し、冷めます。
合挽ミンチと塩をボウルに入れたら粘り気がでるまで捏ね卵・パン粉・牛乳をいれ混ぜます。
さらに玉ねぎを加えて混ぜたら、半分に分けます。
- 2 チーズをラップで包み、団子状に固めておきます。
①の空気を抜きながら広げ、チーズを包み形を整えます。
パットに乗せたら一度冷蔵庫で冷やします。
- 3 フライパンを弱中火で温め、オイルをいれます。
②のハンバーグをいれ、まず5分程焼きます。
焼き目がついたらひっくり返し蓋をして10分焼きます。
ハンバーグがふっくらと盛り上がり、
表面から肉汁が飛び出てきたら器に盛ります。
混ぜておいた☆のソースをかけ、
サラダなどと共に召し上がりください。

Cooking column

12月

クリスマスと大掃除は 家族イベント

早いもので12月。僧侶のように普段落ちついている人でも、この月は多忙で走り回るようになるという意味から名付けられたという説もあるほど、落ち着かない月ではないでしょうか。料理教室を運営している私もやはり12月は忙しく、心が落ち着かないものです。その一方で街中はクリスマスムードに溢れ、クリスチャンではなくても「クリスマス」というイベントを楽しむおうちも多いですよ。

クリスマスと言えば「プレゼント」に悩みませんか? 大切な人やお子さんやお孫さんへ。小学生の息子達も〇〇にしようか? と数か月前から相談し楽しみにしている様子です。小学生が欲しいプレゼントランキングを調べてみたら「ゲーム」が圧倒的な人気でした。それに引き続き、男の子は漫画や図鑑やボードゲームなど。女の子はファッション系なども入り何にせよ「こどもの発達にあったもの・気に入るもの」が一番ですよ。親の意向だけでは失敗に終わることもありますからね。

さてクリスマスが終わると一気に年末モード。この数年「大掃除」は家族イベントにし、掃除一覧表を作っています。だいたい3日に分け担当もつけていきます。それぞれが役割を担い年始を新たな気持ちで迎える。おすすめです。

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。



宮川先生には毎月「たねまく広場」にてクッキングレッスンを開催していただいています。
開催日時などの詳しい内容は中面をご覧ください。



健康

こころの健康を保つために大切なこと

こんにちは。すっかり寒くなりましたね。今日はこころの健康についてお話ししたいと思います。先日興味深い調査結果をみました。広島市が5年ごとに行っている『こころの健康に関するアンケート』で最新の令和2年11月調査のものです。

コロナ禍になって『外出の回数がかなり減った』と答えている人です。うつ状態になっている人は30%ほどで、外に出られないことでストレスや不安からうつ状態になるのではという私の予想よりも増えていませんでした。

それに対して、『近所の人との交流がかなり減った』人では45%ほど、『親しい友人との繋がりがかなり減った』人では60%ほどの人がうつ状態にあったのです。

逆に言えば、直接会えなくても電話やSNSなどを利用して交流をしたり、近所の方と挨拶することはとても有用なことですね。また、悩んだり寂しさを感じている方に、気づいて声かけをすることも自分たちができる大切なことだと感じました。

また、アスチカだからお話できることもあると思います。場を作り繋がってくださるみなさまに改めて感謝しています。



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！MaMaほっけです。今回は2014年「広島市8.20豪雨災害」時の私たちの活動の記録より、「みんなで子育て！」エピソードを紹介します。

☆☆『みんな』で子育て！のみんなって？☆☆

災害から1週間が過ぎた頃、避難所となっていた佐東公民館での子どもたちの「あそび場」について、私たちは試行錯誤していました。公民館は、日頃の活動でお世話になっている場所です。顔見知りの職員さんも避難所の運営に汗を流してくださっていました。相談に伺うとこんなお話を聞かせて下さいました。

地元の中学生が、「あそびボランティア」として来られ、子どもたちに絵本を読んでくださっているそうです。その生徒さんの中に、佐東公民館で活動している子育てサークル出身の中学生がいたそうです。

子育てサークルに小さい頃母親と参加、自分はあまり覚えていないけれど、母親から「公民館に行ってみたらいいよ」と声をかけてもらったそうです。そのサークルを仲間とつくり、当代表をされていた私としては、胸が熱くなりました。私が頭で考えて、避難所へ何を届けたいか悩んでいる間に、即行動を起こしている中学生がいる。しかもサークル出身者。地域で子育てし、地域で育った子どもたちが、また地域に優しさを返してくれる。「みんなで子育て！」これぞ原点なのだなと思う出来事でした。



★私たちは「地域ぐるみの子育て」をめざす活動を発信します★

広島市安佐南区ボランティアセンター登録ボランティアグループ
子育て・サークル応援グループ MaMa ほっけ

※活動紹介写真「MaMaほっけの仲間たち」より

地域・福祉

一人ひとりが地域福祉の担い手に

安佐南区役所地域支えあい課が主催の認知症サポーターステップアップ講座を受講しました。25人の参加者で、自分と同じ地域の方が4人で力強く思いました。

講座内容に「認知症の方への声かけ体験」「はいかい模擬訓練」のロールプレイングが含まれていて悪戦苦闘しました。認知症（役）の方を自宅に帰らせようと、あの手この手で説得しますがあせるばかりで、周囲の人に目が向きません。周りの人に助けを求め、民生委員や地域包括支援センター、社会福祉協議会、役所、警察に速やかに連絡することが大切でした。

地域の課題として高齢化が進み、グループホームや自宅で生活される認知症の要支援者が増えます。受け皿としての地域の総合力がますます問われます。

認知症の家族が、住民の目を気にせずにくらせる町づくり、安心して「はいかい高齢者等SOSネットワーク」に登録できる雰囲気づくりが大切です。「どこシル伝言板」が普及し地域で見守る態勢が出来上がり、認知症カフェが開催され、認知症の方や家族が安らげる地域をつくるには、人と人がつながり、支え合うことが欠かせません。

住民一人ひとりが地域福祉の担い手なのです。



安佐南区社会福祉協議会
運転ボランティアうさぎ会 会長
安東学区社会福祉協議会 地域福祉推進委員

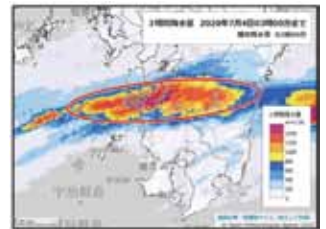
永中 憲成さん

防災

これから目指すこと

広島県では令和3年の6月～10月の大雨・台風で土砂災害、河川氾濫などで甚大な被害をうけました。元凶は「線状降水帯」です。「線状降水帯」はいつでも発生するか予測は難しいものですが、8月13日広島市に非常に危険な状況を市民に注意喚起するために、一時「大雨特別警報」が発表されました。

顕著な大雨に関する情報を補足する「線状降水帯」の表示



大雨災害発生危険度が急激に高まっている線状降水帯の雨域

出展：気象庁ホームページ
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/kenchoame.html>

これからの高齢化社会にむけて、いつ起こるか分からない災害から身を守るためにありふれていますが、次のことを行います①地域のハザードマップチェック②飲料水などの備蓄確認③避難所の確認④大雨・洪水警戒レベル5段階区分の確認をおこない「警戒レベル3」で近所の人たちを誘って早めに避難開始、警戒レベル4で安全な場所へ全員避難を完了する、空振りでも命には代えられません。

これらを実践し、災害ボランティア経験から得た教訓・知識を「防災ボランティア」として高齢者の目線で「マイ・タイムライン」などを簡単に分かりやすく解説し活動を行ない、地域の防災力向上を目指します。



広島市防災士ネットワーク
吉田英明さん

広島市立大学塾 第4期 特別プログラム

「原発事故から見てきた
ヒロシマ ふくしま原発始まり物語」試写会

11月10日(水)18:05~広島市立大学で行われた【広島市立大学塾第4期 特別プログラム】「原発事故から見てきたヒロシマ ふくしま原発始まり物語」試写会へ行ってきました。

参加者は広島市立大学の先生・学生、一般の方、取材の方もいて、50名ほどの方が集まりました。日本に原子力発電所ができるまでのお話なのですが、最初に広島県に作るうとしていたのにはびっくりしました。

上映後は、作家のいくま鉄平さん時代考証に関わっているいろいろ調べてくれた学生の方と意見交換、質疑応答などがあり2時間では時間が足りないうらいでした。機会があれば皆さんもご覧になってみてください。

<アスチカ事務局 新妻>



上映後の意見交換・質疑応答



広島市立大学（広島市安佐南区大塚東） <https://www.hiroshima-cu.ac.jp/>

「広島市立大学塾（略称：市大塾）」は次代を担うリーダーを育成するため、正課外教育プログラムとして広島市立大学が実施しています。

この度の特別プログラムは一般公開されたものです。市大塾に興味のある方は広島市立大学のホームページをご覧ください。

神石高原町からつながる「道の駅りレー⑥」



うきしる風景 道の駅 みはら神明の里



住所：広島県三原市糸崎4-21-1

TEL：0848-63-8585

営業時間 9時~18時

レストラン(ラストオーダー17時半)

駐車場 普通車100台 大型の駐車スペースあり

休館日 毎月第三火曜日(年末年始は営業します！)

国道2号線三原バイパス沿いの丘の上につづ道の駅です。瀬戸内の景色と三原圏域のたいていの名産品とグルメがいつでも楽しめます。

☆三原とみはら神明の里の情報☆

瀬戸内海に面した三原はさぞかし海鮮モノがすごいというイメージですが、三原市漁協の95%がタコ漁専門の漁師さんくらいタコ漁が盛んで、まさに「タコ推し」の街です。

道の駅みはら神明の里では、タコ煎餅、たこ酒、たこボン酢、タコの干し物などのお土産物、そして、しっかり衣にも



味がついた漁師風の本足天ぷら「タコ天」、大切りのタコがゴロリと入った「たこ焼き」、タコ天一本まるごとのっかった「タコ天カレー」などタコグルメも満喫できます。

マーケットでは瀬戸内特産の柑橘が届く秋から春にかけての売場はみかん色で圧巻ですよ。また、三原は「だるま」も有名で、道の駅みはら神明の里のロゴもだるまが鎮座しています。



12月「たねまく広場」での催し



12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」、12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、気持ちが落ち込む方もいらっしゃると思います。感染症防御をできるだけしながら、「顔を合わせながら」だ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こ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：2021年12月18日(土)
※オープン内時間設定なし
参加費：300円/人



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：2021年12月15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

cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場



チキンのトマトクリーム煮

クリスマス直前なので、クリスマスワンプレートランチを作ります。

鶏もも肉を使い「ホロホロ食感」のトマトクリーム煮を作ってみませんか？
クリスマスにもぴったり華やかです。

日時：2021年12月17日(金)10:30~2時間程度
定員：6名
レッスン料：2000円
講師：宮川亜由美(「cooking studio Reve」主宰)
持参物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具
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。



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)

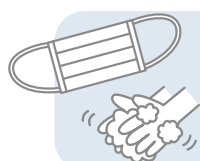
7 検索性PCあります

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。

facebook



Instagram



**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!

ご寄付いただき
ました皆様に感謝
申し上げます。



● 2021年12月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

12/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
11/29	11/30	1	2	3	4	5
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	
6	7	8	9	10	11	12
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	
13	14	15	16	17	18	19
ルナさんの占い	戸別対応の日	鍼灸治療	戸別対応の日	Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	いどばた交流会 福島拠点: 相談窓口	
20	21	22 冬至	23	24	25	26
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	 クリスマス
27	28	29	30	31	1/1 元旦	1/2
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	
←-----年・末・年・始 休・業-----→						
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8 仕事始め	1/9
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	

* 営業時間は、新型コロナ感染状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。



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:hiroshimahananshanokai-asuchika.com
■mail:hiroshima.hinan@gmail.com

〈OPEN〉月・火(第3のみ)・水・金・土曜日 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、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。