



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!!



3月16日に東北・関東にて強い地震が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。ご自身の被災経験に重なり心痛めた方もいらっしゃるかと思います。暖かな春を感じながら、お気持ちが落ち着かれますことを願っております。

今月の一品

たけのこメンマ

分量

○茹でたけのこ …… 300g	○醤油 …… 大さじ1
○ごま油 …… 大さじ1	○オイスターソース …… 大さじ1弱
(お好みで 唐辛子)	○塩 …… 少々
○鶏がらスープ …… 100cc	
○砂糖 …… 大さじ1/2	

〈料理メモ〉

鶏がらスープは自分で作ったものでも市販のものでも構いません。市販の物の場合、スープの要領でご用意ください。味がしっかりとつく中華スープは、他調味料を控えめにしてください調整をしてください。



- 1 茹で筍は、全てスライスしていきます。メンマ特有の食感を感じたい方は繊維に沿って切ることをおすすめします
- 2 フライパンを中火で加熱しごま油とお好みで唐辛子をいれます。①の筍を炒めて全体に油がまわったら、鶏がらスープと砂糖を加えます。全体を混ぜ沸騰したら醤油とオイスターソースをいれます。
- 3 あとは加熱しながら煮詰めていくだけです。水分が少なくなったら、味をみて足りないようだったら塩を加えましょう。清潔な保存容器に入れて、冷めてから冷蔵庫へ。

Cooking column

4月

筍掘りと山菜は春の宝探し

筍がスーパーや産直で出回り始めると、なんだかワクワクしてきます。

ここ数年は行っていませんが、姉の嫁ぎ先の田舎が三次の奥の方で。両親やもう一人の姉家族と一緒に、親族総出で筍掘りに行くのが恒例でした。

竹林に入り、男性陣と子供たちは協力して大量の筍を掘っては運んで、母や姉たちと玄関先でお喋りを楽しみながらどんどん茹でていく。畑の食材を収穫させてもらったり、山菜採りをしたり。自然に囲まれた場所で、のびのびと春の宝探し。懐かしい思い出です。

筍は食物繊維豊富なおえに、タンパク質やアミノ酸やカリウムの栄養もあります。茹でたときに出る白い粒状の物は「チロシン」という物質で、集中力を高めたり疲労を取る働きもあるとか。

沢山食べよう! となってしまうのですが、一つ気を付けて欲しいのは食べ過ぎると、腹痛や吹き出物・アレルギー症状が出る事もあるのでお気をつけくださいね。

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。



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

2022/03/14(月) こんにちは。気づくと汗ばむ陽気も増えてきましたね。今日は『聞くこと』についてお話ししたいと思います。



◇◇ 聞くこと ◇◇

11回目の3月11日が過ぎました。私も避難者でアスチカ会員です。会員さんと気持ちを話し、聞きあう機会があります。当事者同士だからわかる部分があると感じますし、私自身も聞いてもらって癒されます。

反面、当事者同士でなければ分からないのかな？と考えもします。世の中にはいろんな苦しみや悲しみがあ、それを体験しなければ聞くことは難しいのでしょうか？もちろんそんなことはないと思います。

しかし言葉で『わかるよ、大変だったね』と同調されても簡単に『わかってもらえた！』と思えないこともよくあります。

先日この人たちの聞く力は凄い！！と驚いたのはNHKの『病院ラジオ』というテレビ番組でした。サンドウィッチマンというお笑いコンビさんが様々な病院へ出向き患者さんとお話をする番組です。

お二人はしっかり話を聞き受けとめると同時に、ご本人がためているだろう気持ちに向けて優しく、しかし臆せずに問いかけをされるのです。そこにしっかり寄り添う温かさを感じるのがお人柄であり器だなと思いました。機会があればぜひご覧くださいね。



山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たなまくら広場」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。春はこれまで苦楽を共にしてきた大切な人との別れのとき、また、その先にはまだ見ぬあたたかなステキな出会いも待っていることでしょう。また、入園や入学を迎える親子さんにとっては、ワクワクドキドキ感じっぱいの今日この頃だと思います。そんな季節にピッタリの絵本を紹介します。

◆ねずみのでんしゃ

(1982年初版 ひさかたチャイルド)
作：山下 明生 絵：いわむらかずお

森に春がきて、明日から7つ子たちのちゅうがっこう（ねずみの幼稚園や保育園）が始まります。けれども7つ子たちはちゅうがっこうなんていや！とわがママを言います。困ってしまったお母さんは、一生懸命考えて、子どもたちがちゅうがっこうに行きたくなくなるような作戦を思いつきました。

ねずみのお母さんの子どもたちに対する愛情が伝わる楽しい絵本です。



◆おおきくなるっていうことは

(1999年初版 童心社)
作：中川ひろたか 絵：村上 康成

「おおきくなるっていうこと」って、いったいどんなことなんだろうね・・・この絵本はそんなことを一緒に考えてくれます。

子どもだけでなく、私たち大人も一緒に考えてみるとなんと奥が深いテーマかもしれませんね。



★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

安東学区老人クラブ連合会（学区老連）の活動をご紹介します。学区老連は3つの単位クラブ（寿美令会、弘徳友遊会、相田第一相睦会）で構成、令和3年の会員数は333人です。

コロナ禍こそ一人にならない・させない地域の友愛

「健康」・「友愛」・「奉仕」の3つの柱を各单位クラブが趣向を凝らして推進、学区老連は安佐南区老連と単位クラブを“つなぐ”役割のほか、「児童館三世交流～ほのぼのの祭り～」など学区全体の交流活動を推進しています。

年間の友愛活動実施状況

- ◇友愛訪問対象世帯
一人住まい・高齢夫婦、認知・病弱者の720世帯(重複含む)
- ◇主な活動回数
生活援助47、外出援助103、話し相手394、見守り等681
(令和2年度学区老連集計)

コロナ禍であるからこそ「暮らしの支え合い」と「情報提供」が重要と捉え、1人暮らしや老夫婦世帯を対象に『友愛活動』を大切に“孤立防止”に役立つ活動に力点を置いています。



広島市安佐南区安東学区老人クラブ連合会

会長 平岡 信夫さん

※単位クラブと自主防災連が連携して個別避難計画の作成や訓練に力を入れておられます。本年の地域・福祉欄は世代や分野で活躍される皆さまに寄稿をお願いしていきます。(永中憲成)

防災

地震への事前準備は重要です！

3月に東北・関東にて強い地震が発生しました。深夜に発生し、長い揺れ。不安な思いを感じながら過ごされたことと思います。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

地震は、急に起こります。天気予報のような予測はありません。しかし地震の発生直後に、



各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせてください。緊急地震速報です。

全国瞬時警報システム（Jアラート）というシステムを使い、多くの人に大きな揺れの地震に対して身構えてもらうために、素早く情報を発信しています。しかし、震源の位置が近い場合は揺れる前に情報を届けることができません。揺れている最中に届くこともあります。それだけ地震というものは急に起きるものです。

現在、南海トラフでの大きな地震の発生確率が40年以内では90%以上引き上げられました。地震への備えが重要となっています。備蓄、情報について、そして発生時の対応方法を事前に準備しておきましょう。

災害後の心身の変化に対応し早く回復しよう

災害後のストレスへの対応情報です。活用してみてください。



広島市防災士ネットワーク

小松 宏さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー④」



南観音公民館

広島市西区観音新町2-16-46 TEL: 082-293-1220
e-mail: minamikanon-k@cf.city.hiroshima.jp

広島県総合グラウンドの南側に位置する南観音公民館は昭和55年7月に開館しました。南観音は「観音ねぎ」の産地としても知られ、市街地にありながら地域の方たちの絆が強く、あたたかいまちです。

主催事業では、施設ボランティアや地域団体と連携しながら、新しい企画にチャレンジしています。

◆ げんきつず ◆

子育てボランティアによる「オープンスペース」です。おはなし会や季節に応じた工作、育児用品交換会なども実施しています。子育て中の保護者にとっての交流や情報交換の場となっています。



おはなし会



ニュースポーツにチャレンジ!

◆ なんかんコンサート ◆

南観音公民館活動振興協会と連携し、秋と春の2回、コンサートを開催しています。どなたでも気軽に足を運んでもらえる機会を提供するとともに、音楽による町の活力づくりを目指しています。



等とサクソスの調べ

◆ なんでもチャレンジ隊 ◆

地域の自然や特性を生かし、まちの人材と連携しながら、小学生に様々な体験機会を提供しています。一緒に活動する中で、学年を越えた絆と友情が深まり、毎回笑顔と歓声にあふれています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑩」



道の駅よがんす白竜

株式会社よがんす白竜
広島県三原市大和町和木652-3
TEL:0847-35-3022



☆ 白竜湖畔に佇む 美しい洋風建築の道の駅 ☆

広島空港から車で20分。芦田川と沼田川の分水嶺を要し、冷涼な気候と豊かな自然に囲まれた三原市大和町は、桃やレンコンなどの特産品をはじめとする農産物の生産が盛んです。



白竜湖畔に建つ道の駅よがんす白竜は、道の駅としての認定を受けて今年で26年目を迎えます。9年前に大幅なリニューアルを行い、石窯焼きピッツアやパスタなど地元の新鮮で旬の食材と本場イタリアの食材を使ったイタリア料理を提供。オリジナルブランド商品、ジビエや山菜、イタリア野菜なども販売しています。「ここにしかないもの」を求めて、遠方からの来場者も年々増えています。

おどろき・よろこび・くつろぎから感動をお届けする道の駅よがんす白竜へ、ぜひお越しください。

4月「たねまく広場」での催し

お知らせ

いどばた交流会

4月&5月のいどばた交流会はお休みします。



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: 2022年4月13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

神石高原町お野菜の日

4月15日11時~販売します

たねまく広場には毎月1回、神石高原町から新鮮なお野菜が届きます。他にもお米や特産品など、お得なお値段で販売しています。

外はスッカリ春〜♪。お時間があれば、お散歩がてらお立ち寄りください。



cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場

万能醤油麴作り & 春の和お弁当作り

☆万能醤油麴を作って持ち帰り付き! ☆

醤油麴を一人一瓶ずつ作り&醤油麴を使って春野菜などの旬食材たっぷり「春の和お弁当」を皆さんと一緒に作ります。

日時: 2022年4月15日(金)10:30~(2時間程度)
定員: 6名
レッスン料: 2500円
講師: 宮川亜由美(「Cooking studio Reve」主宰)
持参物: 200mlへの清潔な瓶やタッパー、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。



「たねまく広場」

OPEN …月・火(第3のみ)・水・金・土曜日 10:00～16:00 (祝日は休み)

1 食べ物の持ち込み自由!

※来所者の中にはアレルギーをお持ち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。

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!

ご支援・ご寄付
ありがとうございます。
ございました。



● 2022年4月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

3/17 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
3/28 ☆10-14	3/29	3/30 ☆10-14	3/31	1 ☆10-14	2	3
←-----コロナ感染症拡大防止対策期間----->						
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		
4 ☆10-14	5	6 ☆10-14	7	8 ☆10-14	9 ☆10-14	10
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	
11 ☆10-14	12	13 ☆10-14	14	15 ☆10-14 Reveクッキングレッスン	16 ☆10-14	17
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	鍼灸治療 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: 開所	福島拠点: 相談窓口	
18 ☆10-14	19 ☆10-14	20 ☆10-14	21	22 ☆10-14	23 ☆10-14	24
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	
25 ☆10-14	26	27 ☆10-14	28	29 昭和の日	30	5/1
ルナさんの占い				-----ゴールデンウィーク5/8まで----->		
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			

* 4月は引き続き皆様の健康、スタッフの健康を守るため、予防策として時短営業を致します。
コロナ感染症の動向により変更する場合があります。最新情報はFacebookをご確認ください。



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:hiroshimahinanshanokai-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。

※たねまく広場は福島県外避難者生活再建支援拠点(担当:山口・島根・広島)を受託しています。 ※たねまく通信はふるさとふくしま交流・相談支援事業補助金によって発行しています。