



# たねまく通信

第15号  
2022.8.1

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!!



「暑中お見舞い申し上げます。」今年の夏はとくに暑さが増してるように感じます。  
屋外だけでなく、高温多湿の室内でもこまめな水分補給を!  
暑さ対策にはエアコンや扇風機を適度に使うと快適に乗り切りれそうですね!



今月の一品 **ホットプレートで**

## BIGオムライス

分量 <4~5人分>

鶏もも肉	300g	ブイヨンスープ	500cc
玉ねぎ	100g	バター	15g
ピーマン	2個	△卵	4個
人参	1/2本	△塩胡椒	少々
白米	3合	△牛乳	60cc
塩胡椒	少々	トマトケチャップ	適量
トマト缶	150cc	乾燥パセリ	適量

### 〈料理メモ〉

チキンライスを炊飯器で炊く場合は、ブイヨンスープを3合の所まで入れてください。トマト缶の種類によっては、トマトの色味や風味が薄くなる場合があります。

(レシピでは、KAGOMEの濃厚あらごしトマト缶を使用)  
ホットプレートは60.9cm×35.5cm×15.2cmの物を使用しています。ご自宅のホットプレートのサイズに合わせて、チキンライスの量は加減してください。



Cooking column

8月

## 休日ゴハンに おススメしたい調理家電

長期休暇が多い8月、毎日3食作らなければいけない・困っていませんか? 大変ですよ。そんな時に活用してほしい、おススメ調理家電は、ホットプレート!

例えば朝は卵や野菜を焼きながら食パンを焼いたり・昼は焼きそばやお好み焼き・夜は野菜やお肉を焼いてみたり、チーズダッカルビなど色々使えるホットプレート。朝・昼・夜全てに使えます。

お子さんも一緒に料理も出来るので食育にも。ぜひ、BIGオムライスも作ってみて下さいね。

1 ピーマンは種を取ります。  
玉ねぎ・ピーマン・人参はみじん切りにします。  
鶏もも肉は、1cm角に切り塩胡椒で下味をつけます。

2 ホットプレートを強火で加熱します。  
バターと①の鶏もも肉を入れ、炒めます。  
①の玉ねぎ・ピーマン・人参も入れて混ぜたら  
白米をいれて3分ほど炒めます。  
ブイヨンスープ・トマト缶・塩胡椒をいれて全体を混ぜ、  
沸騰したら蓋をし弱火にします。  
10分以上加熱して水分が無くなりパチパチと音がしたら  
火を切り、10分ほど蒸らします。

3 再度強火にしたら、ヘラなどでチキンライスを中央に寄せます。  
△をボウルに入れて溶きほぐしたら、チキンライスの  
周りに流し入れて卵が固まれば電源を切ります。  
最後にトマトケチャップや乾燥パセリをかけたら出来上がり。

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 8月のクッキングレッスン@たねまく広場

つくりおきOK!  
リメイクOK!

夏野菜たっぷり可愛い!

「夏野菜が具沢山の3種のカップライス」と夏にぴったりな冷たいスープを作ります。今月のスイーツ付

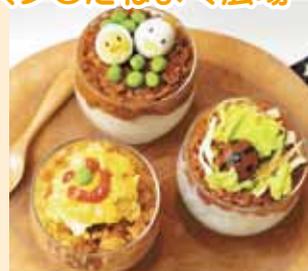
日時: 8月26日(金)10時半~(2時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 2700円

持参物: エプロン・ハンドタオル・  
筆記用具・少食の方はタッパー  
・保冷バッグ・保冷剤

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。いよいよ暑さ本番ですね。やはりこの時期に気を付けなければいけないのは熱中症です。かかった時の対処もですが、かからない体づくりを心がけることが大切です。

### ◇◇ 熱中症はならないのが一番！ ◇◇

熱中症といえば体が熱くなる、大量の汗をかく、水分摂取不足などの症状があります。しかし実は暑さだけでなく、冷えも不快に感じる人も多います。

共通しているのは『体に熱がこもっていること』。クーラーや冷たい飲食物の影響で腹部や手足の冷えが強くなること、暑いところにいることで頭部、肩などに熱をもつことで冷えと熱が別々に停滞する状態になります。



適度な運動や、鍼灸治療、マッサージなどで普段から熱と冷えが偏らず、全身をめぐるようにすると熱中症にかかるリスクが低くなります。

よい睡眠をしっかりととり、自律神経の安定をもつこともとても大切で有用です。水分塩分の摂取はよく呼びかけられていますが、このように全身の血行をよくし、偏った熱や冷えをつくらないように意識して過ごしてみてくださいね。



### 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ぼっけです。

### 子育てあるある話 第3弾「よちよち歩き編」

#### ★つかまり立ち★

つかまり立ちの頃、空気清浄機につかまってウンチしていました(笑) タイミングが分かりやすかったです。また、窓を開けていると網戸越しに外の景色を楽しんでいました。通学路に面していたので、気がつくとう小学生が集まっていて「かわいいー」と言われてうれしかったなあ。

#### ★ファーストシューズ★

家の中は歩けても、お外で靴を履いて歩くのは、新たな課題なり。やっと履けるようになった頃、せっかくの靴が小さくなってしまった(涙)

#### ★外歩きデビュー★

歩けるようになり親はうれしくて、初めて靴を履かすと、へっぴり腰になってどうやっても歩けない。その姿を思い出すと、今でも笑えます！可愛いです！！



#### ★靴嫌い！★

どうしても靴はイヤ！でも、お兄ちゃんたちと一緒に公園に行くのが一番の楽しみ。せめてもと思い、靴下を二枚重ねにし靴代わりに…。外に行きたいときは、靴下をもって「はかせ！」とせがんできました。

#### ★音のなる靴★

リビングで、パンザイしながらバランスとって歩き始めました。よちよち歩く姿は可愛いです。でも、外に出ると一瞬のすきにエスカレーターに向かってったり、どこへでも行ってしまっているので、音のなる靴をはかせてました。ちょっとうるさいけど、助けられました。

#### ★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ぼっけ HPIはこちら→



## 地域・福祉

### 各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑤

いつでも・どこでも～できるときに・  
できることから～できる人と一緒にやろう

### ボランティア健福17

70歳～80歳代の26名が特技やキャリアを生かし障害者・児のサポートや福祉施設等の支援活動を行っています。高齢者施設や自治会・老人会などのイベント応援、介助や見守りなど楽しい時間が過ごせるよう、アイデアを出し合い練習や勉強会を重ねています。

「ひまわり号(障害者団体旅行列車)」で障がいをお持ちの方々が広島を訪問される際は受入サポートも行いました。地域イベントでは、フラダンス・花笠踊り・ひょっとこ踊り・安来節・コーラス・ハーモニカ・銭太鼓・長生き音頭、創作の足人形踊りや傘踊りなど演目も増え楽しんでもらっています。

### ボランティア健福17とは

広島県高齢者健康福祉大学校(広島県主催)の17期生有志で結成したグループです。

2010年結成以来12年、冒頭のタイトルをモットーに気持ちは若く楽しく活動しています。



創作足人形踊りのステージ



### ボランティア健福17

代表 小松 清志 さん

(ボランティア鯉城の会代表)

★連絡・問合せ  
広島市社会福祉協議会ボランティア情報センターへ

## 防災

私は地域の防災活動として、宇品小学校の児童の4年生、5年生、6年生を対象に実施されているクラブ活動の、防災クラブを担当して昨年度、今年度防災クラブの活動のお手伝いをさせていただいております。

### 広島市立宇品小学校 防災クラブについて

昨年度は年間8回ブの活動の他、地域の自主防災会連合会の避難訓練にも参加させて頂きました。特に、南消防署のご厚意により梯子車の乗車訓練、消火器訓練、救助工作車の装備品の説明、心肺蘇生訓練(特別に中学生以上の参加のところを、小学生であるにもかかわらず参加させて頂きました)年間8回のクラブの活動は、広島湾に面している関係で、地震、津波に関しての話しが中心になっておりましたが、土砂災害等については、水害についての学習も実施しました。

今年度は、南海トラフ巨大地震の発生を想定しての学習内容が中心になると思いますが、広島市で発性の可能性の有る災害等についての学習も頑張ります。

昨年度は、クラブ終了時にキッズ防災士としての認定を受けましたが、今年度も、キッズ防災士の認定が受けられるように、努力したいと思います。



救助工作車 装備品の紹介



救命講習 心配蘇生 訓練



水消火器 訓練



広島市防災士ネットワーク  
横山 稔さん

2週目で〜す!!

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑧」

鈴が峰公民館



住所：広島市西区鈴が峰町44番1号  
TEL・FAX：082-278-7599  
e-mail：suzugamine-k@cf.city.hiroshima.jp

鈴が峰公民館は、鈴ヶ峰登山道の入り口に位置し、市内でも有数の景観を誇る公民館です。自慢は、公民館のどこからでも見ることができる瀬戸内海の眺望です。

鈴が峰公民館は平成5年5月1日に開館した、西区内で一番新しい公民館です。眺めの良い分、公共交通機関での来館が難しいのですが、広めの駐車場をご利用いただいたり、バス停から少々坂道を登ってプチ登山の気分がたたくさんの方に来館いただいています。

今年の秋頃から、念願のエレベーター設置工事が始まりますので、ご利用の皆様にはしばらくご迷惑をおかけしますが、エレベーターが完成しましたら、更にご利用いただきやすい公民館になりますので、楽しみにお待ちしております。

◆0・1・2・3ちびっこ運動会◆



ひろ〜いホールを利用して、毎年5月に0〜3歳児対象の「ちびっこ運動会」を民児協さんのご協力をいただいて開催しています。

それぞれの年齢に合わせたはいはいレースやたま入れ、たのしいダンスなどおもいきり体を動かしてみんなで笑顔になれるイベントです。去年と今年は新型コロナウイルス感染対策で2部制にしたうえで、参加人数も少なめにして行いましたが、次の開催はたくさんのお親子が参加できるようにしたいな、と思っています。

◆井口を走る 宮島電車のはなし◆

この夏、広電宮島線100周年を記念して、井口公民館と共催で宮島電車についての講座と企画展示を実施します。いのっこすずびーも地域を駆け巡り、宮島線の思い出地などの写真をたくさん激写しますので、ぜひ、楽しみにお待ちしております！



いのっこ(左)とすずびー(右)も公民館が大好き！  
※いのっこ（井口公民館のマスコットキャラ）  
すずびー（鈴が峰公民館のマスコットキャラ）

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑭」

道の駅アリストめまぐま



住所：広島県福山市沼隈町  
大字常石1796  
TEL：084-987-5000（代表）



福山市唯一の道の駅アリストめまぐまに、今年3月に新たにパンとカフェが楽しめるnumacafe & bakeryがオープンしました。

おすすめは、ハーブ香る塩パンや野菜たっぷりのフレッシュサンドや外はカリカリ中はふわふわのメロンパンなどが人気です。毎日約40種類のパンを焼いています。

8月には冷え冷えプリンデニッシュや冷え冷えコロネなど冷え冷えパンが季節限定で新登場。

日替わりでシェフの気まぐれデザートも人気です。

新たにパンとカフェが楽しめる numacafe & bakeryがオープン



同じ店内には、ランチが楽しめるレストランもご紹介します。人気のランチは5種類のハーブ香るハーブチキンランチやパスタ大好きシェフのオリジナルトマトパスタなどがとても女性に人気です。

是非、アリストめまぐまのオススメパンとランチを食べに来てください。



防災士さんにきく！  
災害のリアル  
その時どうする？



Question②：災害に備えるために何をしたらよいですか？

Answer：広島市防災士ネットワーク 小松 宏さん

災害に備えるためには、まず災害リスクを知ることです。そのためにオススメしているのが、「ハザードマップ」を確認することです。

ハザードマップとは、ある災害が発生した時に、危険と思われる箇所や災害時の避難場所などを地図にまとめたものです。日本は水害や地震、津波、土砂災害などさまざまな自然災害が発生しやすいため、災害ごとのハザードマップが作成されています。このハザードマップは国や自治体などが作成しており、印刷物での配布やインターネットで公開されています。

最近では、災害リスクだけでなく身近の危険や日ごろのまちの状況なども記入されている地図を独自につくられているところもあります。

ここで注意点なのですが、ハザードマップは安全マップではありません。色が塗られていないからと言って安全ではないので注意が必要です。また、ハザードマップを持っているだけになることもあります。

そこで、ハザードマップに「過去の災害」のことや、「大雨の際に水のみたまりやすい場所」など「知っているけどハザードマップに書かれていないこと」を自分で記入することをオススメします。この情報はいざ災害が発生しそうなときに必ず役にたつのでぜひ行ってください。ぜひとも、自分にあったオリジナルのハザードマップを作って備え始めてはどうでしょうか？

8月「たねまく広場」での催し

8月は  
第4土曜  
開催！

いどばた交流会



毎月1回の「いどばた交流会」、8月は第4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。感染症対策をしながら、「顔を合わせるからこそ」得られる癒しの時間になればよいと思います。

8月の交流会では、8.20土砂災害と西日本豪雨災害に  
あわれた方の「あの時から今の話」をしていただきます。

人の集い方が同じ時間に重なりすぎることを防ぐため、  
時間設定なしで皆さまをお待ちします。

それぞれで都合の良い時間に  
お立ち寄りください。



日時：2022年8月27日（土）  
参加費：300円/人  
※オープン内時間設定なし

新型コロナウイルス感染症の影響による、お悩み生活相談も随時行っています。

西日本豪雨災害  
8.20土砂災害  
パネル展示

7月11日から始まった追悼パネル展示は7月16日から、展示内容を入れ替えて9月ごろまで行います。お時間のある時に、宜しければお立ち寄りください。



7月8日までの展示

お知らせ

「鍼灸治療」「ルナさんの占い」は8月はお休みします。

# 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)



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 検索用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。



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。  
ごぞいます。



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。

島根県大田市の海水から丁寧に炊き上げ作った藻塩はご近所にもファンがいます。作る過程はとても丁寧に作っているそうです。見学してみたいですね。お求めやすい100g ¥350と200g ¥650で販売中です。



## ● 2022年8月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

★営業時間

7/16 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
1 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	2 戸別対応の日	3 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	4 戸別対応の日	5 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	6 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	7
←ヨロナ感染症拡大防止対策期間→						
8 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9 夏季休暇	10	11 山の日	12	13	14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口
15	16	17 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	18 戸別対応の日	19 ☆10-14 追悼パネル展示 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	20 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	21
22 福島拠点: 相談窓口	23 ☆10-14 戸別対応の日	24 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	25 戸別対応の日	26 ☆10-14 Reveクッキングレッスン 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	27 ☆10-14 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	28
29 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	30 戸別対応の日	31 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9/1 戸別対応の日	9/2 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	9/3 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9/4

追悼パネル展示 西日本豪雨災害・8.20土砂災害パネル展示を7/11～9月ごろまで行います。

\* 8月も広島の感染状況が落ち着かないため皆様の健康、スタッフの健康を守るため来所時間は10:00～14:00までとしていただき、広場は16:00まではスタッフがいますので、電話・メール・LINEでお問い合わせください。



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(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。

※たねまく広場は広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。