

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!!



7月初旬の大雨により被災された皆さまにお見舞いを申し上げます。  
暑い中ですので支援を積極的に得て一日も早い復旧をお祈りいたします。



## 今月の一品

# ブルーベリーの ヨーグルトアイス

### 分量(2人分)

ブルーベリー..... 150g 砂糖..... 60g  
無糖ヨーグルト..... 300g 生クリーム..... 100cc

### 〈料理メモ〉

簡単に作れるよう、レシピではジップロックで凍らせますが、アイスクリームメーカーやバットやタッパーで、時々取り出し混ぜてを繰り返すと、より滑らかな美味しいアイスが作れます。

- 1 小鍋にブルーベリーと砂糖をいれ、弱中火で加熱する。  
木べらなどで混ぜ潰しながら沸騰させ  
砂糖が溶けたらボウルへ移し、冷まします。
- 2 生クリームをツノがたつ直前まで泡立てる。  
①とヨーグルトを混ぜ合わせたら  
生クリームも混ぜ合わせる。  
ジップロックなどの厚手の袋へ入れます。
- 3 袋を平らにして、冷凍庫へいれます。  
30分~1時間毎くらいに取り出し、袋ごともみます。  
何度も繰り返しアイス状になるまで凍らせたら  
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。



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。

### Cooking column

8月

## お盆とアイスクリームと花火

こんにちは。8月夏本番。暑くて暑くて、アイスクリームが恋しい季節となりました。冷凍庫に常備されている方も多いのではないのでしょうか。

さてアイスクリームには種類があるのはご存知ですか? アイスクリーム・アイスマルク・ラクトアイス・氷菓。乳固形分や乳脂肪分の濃さや%によって名前が違ってきます。乳脂肪分が高ければ滑らかで口どけもよいアイスクリームとなりますが、カロリーも高いのでご注意ください。

もうすぐお盆。父の田舎が長崎なので広いお墓で灯籠をともしながら数時間を過ごし線香をあげてくださる親戚の方をお迎えしたり、祖父が買ってきてくれた大きな箱に入った大量の花火をしたことを思い出します。楽しく賑やかに花火をし、ご先祖さまをお迎える長崎のお盆文化。今年のお盆はアイスクリームを食べながら、花火を楽しんでみませんか。もちろん花火が出来る場所で安全に、ですよ。



**ガワフェス2021 みんなにエール! 8月8日(日)**

「水の都ひろしま」でも有数の景観を誇る、横川南端の河岸で開催の夏フェスです。SUP(サップ)や音楽ステージ・マルシェ等々。子どもから大人まで楽しめます。ここだけでしか体験できない夏のひと時をぜひ一緒に過ごしましょう!

★詳しくは → → <https://gawa-fes.jimdofree.com/>



**道の駅さんわ182ステーション**

住所: 神石高原町坂瀬川15146-2 TEL: 0847-85-2550



**日本で唯一お殿様がプリンを作っています!**

「相馬さんの牧場」の相馬行胤は、福島県の旧相馬藩の第34代当主です!

2011年の東日本大震災をきっかけに神石高原町に移住して来られ「安心、おいしさ、いのち」にとことん向き合う農業に挑戦されており、震災から10年経った今!感謝の気持ちを込めて、神石高原町から「プリンを食べたて社会を元気に!」を合言葉に「相馬さんの牧場そだちプリン」を販売し売り上げの一部を社会課題解決の為に寄付されています。

自慢のプリンは、24時間365日昼夜自然放牧で草を食べてのびのび育つ牛の生乳で作った絶品プリンです!!道の駅さんわ182ステーションで販売していますので、是非お買いにお越しください。



生乳は風味を損なわないノンホモ低温殺菌で処理。



広島産 無添加・完全手作り! 濃厚なのに後味さっぱり!

**Special Thanks!**

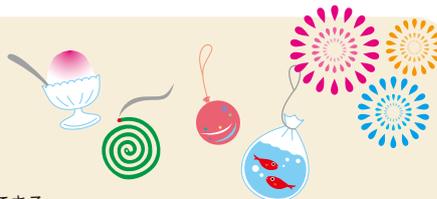


新米!ありがとうございます

**8月「たねまく広場」での催し**

8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」、8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。それぞれ都合の良い時間にお立ち寄りください。

日時: 2021年8月21日(土)  
※オープン内時間設定なし  
参加費: 300円/人

2014.8.20 広島市豪雨土砂災害

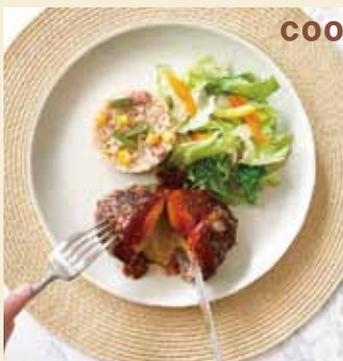
**8.20追悼パネル展示**

8/17~9/4



2018.8.20に行われた地域の追悼式 梅林小学校内 慰霊碑前にて

**cooking studio Reve クッキングレッスン @たねまく広場**



**ホットプレートで作ろう!  
チーズハンバーグランチプレート**

- ◆チーズハンバーグ ◆コーンピラフ
- ◆サラダとスープ ◆お楽しみのスイーツ

ジューシーでチーズがとろけるハンバーグの作り方とホットプレートで作るコーンピラフを覚えてみませんか?

日時: 2021年8月23日(月)10:30~  
定員: 4組まで  
参加費 (ドリンク・ランチ代込)

親子で参加  
できます!

大人1人+お子さん1人→3000円  
大人1人+お子さん2人→3900円  
(お子さん→3歳~小学生まで)

講師: 宮川亜由美 (「cooking studio Reve」主宰)  
持ち物: 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

※中学生以上のお子さんは上記金額にプラス1000円(1人につき)  
※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**

**頭皮ケアに【つまようじ接触鍼】**

こんにちは。今日は頭皮をつかったケアについてお話しします。耳ツボ、足ツボのように体の一か所を使って全身の調子を整える方法がありますが、頭皮も、生命根源の力である五臓六腑の精気が集まるところです。頭皮を刺激することで全身の調整になります。

おすすめは『つまようじ接触鍼』です。梅花鍼（ばいかしん）という中国の鍼の代用品を自分で簡単に作ることができます。10～20本程度のつまようじを輪ゴムでしっかりととめます。そして軽めに頭皮を心地よい程度にポンポンと刺激していきます。点ではなく面で刺激ができるので、ツボだけでなく頭皮そのものへの刺激としても適しています。目の疲れや頭がぼんやりする時、健康な髪にするためのケアとしてもいいと思います。

軽く押してひびく感じがするところ、頭皮の反射区で気になる症状があるところを刺激します。試してみてくださいね。（体調が悪いとき、頭皮にトラブルがあるとき、妊娠中は避けましょう）



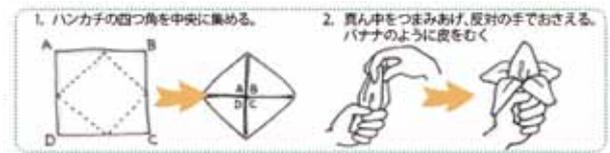
**山村鍼灸治療院 山村 政子先生**  
山村先生には毎月「たねまく広場」にて鍼灸治療を施術していただいています。開催日時などの詳しい内容は右面をご覧ください。

**子育て**

みなさん、こんにちは！MaMaぼっけです。私たちは報道映像から被災地の大変な状況を知ることができます。2011年東日本大震災時に、“赤ちゃんをおんぶした避難所の母親の姿”をみて、同じ子育て世代として本当にやるせない気持ちになりました。2014年“広島市8.20豪雨災害”時に、あの時のやるせない気持ちが脳裏に浮かびました。被災地域に住む同じ母親の一人として、「ほっておけない！」そんな思いが、今の私たちの活動に活かされています。いざという時に、小さな愛しい我が子を守るには、母親一人だけの力では難しいことがたくさんあります。だからこそ、みんなで大切な子どもたちを守っていききたいと思っています。「みんなで子育て！」これが私たちの合言葉です。

**今月のあそびネタ**  
**【バンダナやハンカチでバナナを作ろう！】**

お孫ちゃんや近所の子どもたちと一緒にバナナを作ってみませんか？美味しそうにバナナを食べる達人をぜひとも、目指してみてください。



引用：「ママの防災ぼっけ」より



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  
代表 **坂本 牧子さん**

**地域・福祉**

**合理的配慮を促進し暮らしの壁をなくそう**

「バリアフリー法」は昨年6月から改正、本年6月には「改正障害者差別解消法」が公布されました。これらは、国連「障害者権利条約」に批准して順次整備されているものです。障害者権利条約は誰もが経済的、社会的、文化的に自由に豊かに過ごすために締結国が取り組む事柄を多面的に成文化されています。

バリアフリー施設の広がりとともに適正利用への理解も重要で、例えば障がい者等の駐車場所や車いす利用者トイレなどは必要とする方のために空けておく、優先席を譲るなどは私たちが簡単にできる責務のひとつです。

障害者差別解消法には行政や事業者のサービスが障壁なく提供されるための措置等が定められ、そのための「合理的配慮」は民間事業者も3年以内に『義務』となります。

そのほかにも教育・就労・家庭・家族・健康など障がい内容によって暮らし全般に多様な課題がありますが、どなたにとっても自己実現が叶う日本であってほしいと願います。次回は私の所属する団体活動からご紹介します。



国交省・障害者等用駐車場の適正利用パンフより



安佐南区社会福祉協議会 福祉車両運転ボランティア（広島市障害者社会参加支援ガイドヘルパー）  
防災・災害ボランティア活動支援チーム広島（広島市地域防災リーダー）  
**丸山 周治さん**

**防災**

**「たのしくぼうさい」を♪**

西日本豪雨災害をきっかけに防災士を取得した真鳥です。

「防災」と聞くと「難しそう」と思われませんか？「避難」「災害への心づもり」少し緊張してしまう言葉ですよね。

我が家には中3、小5、小1の子どもがいます。坂町小屋浦で活動をする私の姿を見ていましたし、防災活動をする姿も知る3人は「災害・防災」という言葉に敏感です（笑）それは生活の中に「災害対応っぽいこと」「こうなった時は…」があるからかもしれません。

うちには炊飯器がなくガスとお鍋が頑張ります。この春は「人のいないところでキャンプを」。それだけでは面白くないのでお米を2合×2、一日分の水と釣り竿を持ち、「おかずは現地調達」と張り切って出発。結果は…。子ども達は自分達で燃料を現地調達し火をおこして炊いた「ご飯、おいしー」と。

「日常」と「非日常」が生活の中にあると「いざ！」の時もきつと心強いですよね。

「たのしくぼうさい」一緒に考えていきましょう♪



広島市防災士ネットワーク  
**真鳥 華苗さん**

## 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もございます。

## ● 2021年8月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

7/31 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
7/26 Reveクッキングレッスン 福島拠点: 相談窓口	7/27 戸別対応の日	7/28 福島拠点: 相談窓口	7/29 戸別対応の日	7/30 福島拠点: 開所	7/31 福島拠点: 相談窓口	1 山の日
2 福島拠点: 相談窓口	3 戸別対応の日	4 福島拠点: 相談窓口	5 戸別対応の日	6 福島拠点: 開所	7 福島拠点: 相談窓口	8 山の日
9 振替休日	10 夏季休業	11	12	13	14	15
16	17 8.20追悼パネル展示 戸別対応の日	18 ルナさんの占い 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	19 戸別対応の日	20 神石高原町お野菜の日 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 開所	21 いどばた交流会 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	22
23 Reveクッキングレッスン 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	24 戸別対応の日	25 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	26 戸別対応の日	27 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 開所	28 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	29
30 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	31 戸別対応の日	9/1 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9/2 戸別対応の日	9/3 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 開所	9/4 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9/5



～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。

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

〒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

【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。