

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!!



あっという間に時が過ぎ、今年も残すところあとひと月となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？ たねまく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

年末年始に モザイク寿司

分量 <20cm×20cmの型>

白米 …………… 2合	〇塩 …………… 少々
すし酢 …………… 2合分	〇水溶性片栗粉 …… 小さじ1
刺身 (2種類) …… 4~6切れ	
〇卵 …………… 1こ	胡瓜・ラディッシュ
〇砂糖・だし汁 各小さじ1	…………… 適量飾り用の野菜など

〈アレンジ〉

彩を考へて、刺身を選びます。花型にくり抜いた、胡瓜やラディッシュで飾ってもきれいです。すし飯はしっかりと詰めて、よく切れる包丁で切ります。

- 1 白米をボウルにいれ、すし酢をいれ切るように混ぜる。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐしたら〇の調味料を混ぜる。フライパンなどを中火で熱し、オイルをいれて薄焼きをつくり、型の1/4サイズに合わせて切る。
- 3 胡瓜は半分にきり、長い方向で薄くスライスします。ラディッシュも薄くスライスします。
- 4 型を水で濡らし、ラップを敷きます。具が1/4の正方形になるように、②と刺身と胡瓜を少しずつずらしながら敷き詰める。
- 5 冷めた①を全体に敷き詰めます。30分程冷蔵庫で寝かせます。
- 6 型からラップごと取り出します。よく切れる包丁で、16個になるように切る。ラップを外し彩りを考えながら、型に敷き詰める。



Cooking column

12月

最近のおせち事情

市販のおせちをみるように、伝統的な料理にアレンジを加えたものが増えています。例えば、洋風おせち（サーモンマリネやパテなど）や*ヘルシーおせち（低糖質や野菜中心）など、健康志向を反映したものが人気です。また、モダンなおせちとして、重箱ではなくガラス容器やプレートに盛り付けるスタイルも登場。見た目にも美しく、家庭用や少人数向けのおせちも増え、より自由な楽しみ方が広がっています。モザイク寿司もぜひ作ってみて下さいね。

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



12月はお休み

cooking studio Reve 1月のクッキングレッスン@たねまく広場

野菜塩麹レッスン&ランチ作り

年末年始の暴飲暴食や体調管理も気になる季節。食事から一緒に健康生活を始めませんか？

日時：1月17日(金)10時半～(3時間程度)
定員：6名様
レッスン料：5,500円
持参物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具
・瓶やタッパー3こ(1つ500ml前後)

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。





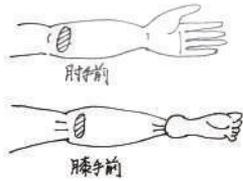
健康

こんにちは。あつという間に暮れになりました。季節外れの暖かさも多かった秋ですが、いよいよ冬本番です。寒さに備える体づくりをしていきましょう。

◇◇ リンパを流して冬の準備 ◇◇

二年ほど前に紹介した、澤田流鍼灸理論を元に横山一豊先生が考案された手技です。私も少しづつ続けているのですが、この季節にぴったり！なのです。

方法は簡単。肘の内側から指日本文ほど下がった部分に、人差し指と中指をあてて1分間に70～120回程度のスピードで、柔らかな圧迫を断続的に加えるというものがあります。膝裏に硬めのボールをあてるのもおすすめです。2分ほど続けているとリンパが流れからだが温かくなってくると感じます。



体内の冷えが小腸まで到達した場合、アレルギーや免疫の低下にもつながります。

体温があがれば免疫力アップ、寒くて縮こまることも減って体の凝りを減らすこともできます。



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！

◇ 「防災士が子育て支援を学ぶ」その2 ◇

こんにちは

今回は「防災士が子育て支援を学ぶ」プログラムの目的をお伝えしました。今回は、実際の内容をお伝えします。

一日目：「昨今の災害リスクと乳幼児家庭の現状」

講師：あんどうりす さん



子どもと一緒に取り組む防災の話や、乳幼児家庭の備えなどをお話いただきました。また、実際に洪水の時に子どもを連れて逃げられるのか、水圧がどれくらいかかってくるかを体験できるワークも実施しました。今年夏に起きた能登半島

の洪水の時も、腰までつかって歩いて避難している姿がありましたが、とてもではない水圧です。言葉だけよりも実感できて、早めの避難を子育て家庭と一緒に取り組める防災士さんを増やしたいと願って、この講座は続きます。

次回は助産師さんを講師に迎え「乳幼児家庭をどう支援するか」について、講座の内容を報告したいと思います。



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

支え合う友との絆

南相馬ボラバス応援隊は、東日本大震災の被災地福島県南相馬市の被災者支援を行う「広島市被災者支援ボランティア本部」が平成23年9月から実施したボランティアバスによる「南相馬市仮設住宅土日お茶会サロン」のボランティア活動に参加した経験者有志で立ち上げた団体です。



平成25年4月から「南相馬ボラバス応援隊」としてサロン活動を引き継ぎました。仮設住宅への訪問支援活動は、平成27年12月で終了しましたが、この活動を通じてつながりのできた南相馬の人々との繋がりは現在も大切にしています。

2024年元旦の能登半島地震発災直後、南相馬の仲間から手作り作品を送るので販売して欲しい、売上金を被災地に届けて欲しいとの提案がありました。5月のフラワーフェスティバルから11月23日の広島市東区社協のちやいちゃいまつりまでの5回のバザー活動での売上金を能登半島の被災地に届けます。



広島市社会福祉協議会
ボランティア情報センター登録利用者団体
南相馬ボラバス応援隊

防災

◇ ぼうさいこくたい2024開催 ◇

広島市で防災士として活動して7年になります。私は主に広島県で活動しています。

活動するなかで、毎年、とても楽しみにしているイベントがあります。それは、ぼうさいこくたいです。防災推進国民大会（通称「ぼうさいこくたい」）は内閣府等が主催し、産官学、NPO・市民団体や国民が日頃から行っている防災活動を全国的な規模で発表し、交流する日本最大の防災イベントです。



参加することで400以上の団体に出会うことができ、ご縁ができ、繋がっていきます。自分たちの活動発表するだけでなく、他の団体と交流することで、経験を共有したり、知識を得ることができます。今年は新たな出会いがあり、オンライン防災とぼうさい NURIE 大使として、ひろく皆さんにお伝えしていきたいです。

一般の方の参加もできますので、ぜひ、参加してみてください。



広島市防災士ネットワーク
佐藤 真紀子さん

4周年
で〜す!!

三篠公民館からつながる「公民館リレー③⑥」

住所：広島市安佐南区沼田町大字阿戸269番地の3
TEL&FAX：082-839-3320
e-mail：toyama-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/toyama-k/



戸山公民館

戸山公民館は、平成9年に開館しました。今年で28年目になります。戸山地区は、広島の西北に位置し、吉山川に沿って展開した集落で、四方を山に囲まれた自然に恵まれた地域です。明治22年に、阿戸村と吉山村が合併して戸山となり、以後沼田町を経て、昭和46年に広島市に統合されました。公民館の隣を流れる吉山川にはホタルが生息しており、6月ごろは駐車場からホタルが飛び交う様子を見ることができます。冬は雪が積ることもあります。

◆ 行政・地域と連携した子育て支援 ◆

民生委員児童委員協議会や保健センター、子育て支援センターと共催で、オープンスペース「びよんびよん」を毎月開催しています。



リトミックや水遊び、人形劇など、気軽に親子が集える交流の場を提供しています。

また、小学生を対象とした「夏休み子どもサロン」や「わくわくサタデースポーツクラブ」などを地域団体と共催で行い、地域全体で子育てを支えています。

◆ 4つの集会所を巡る出張講座 ◆

南北約9kmに広がる戸山は、安佐南区の約4分の1の広さがあります。



公民館から遠くにお住いで来館が難しい高齢者の方々へ、老人クラブ連合会と共催で「よがんず学級」を4つの集会所および公民館で開催しています。今年度は音楽療法士を講師に招き、歌を通して幸せホルモンを充実させる講座を開催し、多くの参加があり、とても好評でした。

神石高原町からつながる「道の駅リレー④②」

道の駅 三矢の里あきたかた

電話番号：0826-47-2533
場所：安芸高田市吉田町山手1059-1



● 新鮮野菜はもちろん、鮮魚もおすすめ! ●

産直棟ベジパーク安芸高田内 JAのお魚屋さん ▲三矢の里あきたかた HP

「JAのお魚屋さん」には、鮮魚、加工魚、塩干品を中心に、瀬戸内海産、山陰産、国内産の品質の高い水産物を販売しております。素材とおいしさにこだわった目利きで、安全・新鮮な国産水産



「お魚の日」はト箱で販売!

鮮度抜群! 人気の海鮮ちらし

鮮度の良いネタと、国産のお米を使ったふっくら酢飯が相性抜群!豊富な定番ネタに加えて、季節限定の旬のネタもラインナップしています。



月一回開催! 「お魚の日」

「JAのお魚屋さん」では、新鮮な丸魚をバリエーション豊かに集めた「お魚の日」を月一回開催しております。鮮度、旬を意識した季節限定の魚介がズラリと並びます。



古代米のもちつぶちとした食感が新しい縄文あじすは、ミルク味ベースの優しいお味。



新発売! 三矢焼き。広島熟成どりのせせり、向原農園のためご、安芸高田市産青ねぎ、もちちが入ったたご焼き風の食べ物。



サンフレッチェ広島 コラボマンホールカードもゲット出来る!

防災士さんにきく!

Question⑳：2024年はどうの年でしたか?

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

Answer：2024年でも少なくなってきました。今年もたくさんの方の災害が発生しました。その中でも「地震」が目撃された年と感じています。

1月の能登半島地震、8月には初めて発表された南海トラフ地震臨時情報。地震について、身近に感じたのではないのでしょうか?

いつ何時発生するかわからない地震の脅威を感じ、備えを進めた方もたくさんいらっしゃると思います。そして9月は能登豪雨災害が発生。復旧・復興途中の地域に災害が発生しました。

これらのことから、災害は時期・時間にかかわらずどこで

も起きることを表していると感じております。今年も残り少なくなってきました。これから、大掃除やお正月への準備をされると思いますが、そんな時に災害が起きても良いように準備してみてくださいはどうか?



広島市防災士ネットワークからのお知らせ

- 12/1(日)地域で考える防災講演 in 広島 避難所における要配慮者支援～食物アレルギー対応について～
- 場所：広島市総合福祉センター 参加費：無料
- お申込み：要申込。右記QRコードから



お知らせ① いどばた交流会は、12月はお休みになります。



お知らせ② オリジナル防災ボトルを作ろう

クリスマス ミニプレゼントあるよ

冬休み企画

参加者全員におひとり様1本プレゼント。他にはぼうさいNURIE(ぬりえ)で避難の時のリュックを作ったり、避難するタイミングなどについても学べます。

日時：12月25日(水) ①13時～14時50分 ②15時～16時50分
12月26日(木) ①10時～11時50分

場所：たねまく広場 参加費：無料

各回定員：12名 持ち物：持ち帰りの袋

参加について：小学1年生～6年生の親子

申し込み：右記のフォームよりお申込みください

お問合せ：担当 佐藤 090-1680-7355



▲お申込みはこちら

冬休み企画協力：一般社団法人 ひろしま防災減災支援協会

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12月17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。

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。

今回で紹介するのは缶詰です。この缶詰は広島県いわき市にある高校で作った缶詰で、イベントで販売すると即売!!する商品です。今回は、知らない方々にお知らせしたくて、取っておきました。是非、食してください(^^)



2024年12月の予定

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

11/22現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
「令和6年能登半島地震」相談窓口 お問い合わせ方法: 電話、メール、LINE、facebook、Instagramでお問合せください。(随時)			11/28	11/29	11/30	1
2 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	3 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	4 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	5	6 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	7	8
9 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	10 災害記録写真展示 生活相談窓口	11 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	12	13 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 神石高原町お野菜の日 災害記録写真展示 生活相談窓口	17 提供日 鍼灸治療 災害記録写真展示 生活相談窓口	18 災害記録写真展示 生活相談窓口	19	20 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	21 冬至 	22
23 提供日 ルナさんの占い 災害記録写真展示 生活相談窓口	24 災害記録写真展示 生活相談窓口	25 オリジナル 防災ボトルを作ろう 災害記録写真展示 生活相談窓口	26 オリジナル 防災ボトルを作ろう 災害記録写真展示 生活相談窓口	27	28	29
30	31	1/1 元旦	1/2	1/3	1/4	1/5

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



~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。