



たねまく通信

第44号
2025.1.1

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!!



新年おめでとうございます。今年も地域の皆さんとの繋がりを大切にしていきます♪ よろしくお祈りします。
たねまく通信では広場の開所日やお知らせのほか、普段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

米粉と豆乳のチキンフリカッセ ~フランスクリーム煮

分量 <4人分>

鶏もも肉	450g	米粉	30g
塩	3g	白ワイン	50cc
胡椒	少々	ブイヨンスープ	300cc
玉ねぎ	150g	ローリエ	1枚
人参	100g	豆乳	150cc
きのこ	200g	バター	20g
かぼちゃ	100g	オイル	大さじ2
		ドライパセリ	少々

<料理POINT!>

チキン以外でも豚肉やシーフードでも作れます。
豆乳を入れた後、沸騰しすぎないように気を付けましょう!
豆乳が分離する可能性があります。かぼちゃやきのこ以外にも、じゃがいもや白菜などでも作れます。

- 1 鶏もも肉は1枚を8つに切ったら、塩胡椒をする。
玉ねぎ・人参はスライスに、きのこかぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋を中火にしたら、オイルを入れる。
①の鶏もも肉を皮目を下にして入れ、両面焼き色がつかないようソテーし、一度取り出す。
①の玉ねぎ・人参をいれ弱火でしんなりとするまで炒めたら、米粉をいれ焦がさないように炒める。
- 3 白ワインをいれ中火にし、ブイヨンスープと②の鶏もも肉を戻し沸騰したら、アクをとる。
きのこかぼちゃ・ローリエを加え、15分ほど煮込む。
水分が半量になるまで煮詰めたら、豆乳を加える。
- 4 バターと塩胡椒で味を調整し、器に盛る。
ドライパセリで飾る。



Cooking column

1月

豆乳が女性に嬉しいのはなぜ?

豆乳は、植物性エストロゲンであるイソフラボンを含み、ホルモンバランスを整え、生理不順や更年期症状を和らげます。また、低カロリーで美容やダイエットに有効です。カルシウムやマグネシウムも含まれ、骨や心血管の健康をサポートし、便通改善やアンチエイジング効果も期待できます。女性にとって多くの健康効果があるのは嬉しいですね! ぜひ飲むのだけでなく今回のレシピのように料理でもお試しください。

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 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

あけましておめでとございます。本年もよろしくお願いたします。

◇◇ 足首の硬さについて ◇◇

年末年始は運動不足になりがちなのが多いですね。肩こり、腰痛、むくみ、冷え、などなどのケアのポイントの一つは足首です。

足首が吸収してくれるはずの衝撃が膝、股関節、腰に負担がかかったり、血行リンパの流れが悪くなって冷えの原因になったりすることを防ぎましょう。今回はポイントになる箇所をご紹介します。



もちろんふくらはぎの筋肉を伸ばすことは必須ですが、同時に【すねの筋肉】をほぐすと効率よく足首を柔らかくすることができます。図のようにすねは太い脛骨と細い腓骨とで構成されています。この周辺にある筋肉の硬さがあると足首の動作に影響します。

そのため、ポイントとなるのは脛骨と腓骨、この2本の骨の間をほぐすことです。図のあたりを上から下に親指で順に押していきます。市販のお灸をつかうことも大変おすすめです。



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！

◇ 「防災士が子育て支援を学ぶ」その3 ◇

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、第1日目の内容をお伝えしました。今回は、2日目の様子と内容をお伝えします。



2日目：妊産婦と乳幼児への対応

- ① 妊婦さんと新生児の理解 講師：山根美喜子さん（助産師）
- ② 妊産婦さんと新生児の災害リスク（能登半島地震の事例より）

講師：川上由枝さん（ホームスタートはくさん）

防災士さんの多くは、妊婦さんや新生児は身近な存在ではありません。しかし災害時に妊産婦さんや新生児は災害弱者になります。もしも、避難所に妊産婦さんや新生児が避難して来られたら、ちゃんと対応できるかということはとても大切なこと。そのためにも、平時から妊婦さんや新生児のことを知っておく必要があります。

助産師の山根さんからは、一般的に妊娠中に配慮が必要なこと、新生児を守るために必要なことをお話しいただきました。その内容をふまえて、能登半島地震の時に妊産婦さんや新生児および乳幼児の支援をされた川上さんに、お話しいただきました。一番大切だと思ったのは、平時のつながり（助産師、保健師、産婦人科、子育て支援拠点）があつてこそ、早期の初動体制が作れるということでした。

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

老人クラブ弘億友遊会の活動
～～日々明るく・元気に・楽しく活動～～



弘億友遊会は昭和51年7月に発足し間もなく50周年を迎える歴史のある老人クラブです。

令和6年4月現在の会員数は167名で、日々“明るく・元気に・楽しく”をモットーに活動しています。

また、活動理念として「健康・友愛・奉仕」の3点を掲げ、様々な活動に参加しお互いに支え合うことで「楽しく・健康で・豊かな人生」を過ごすことを目標にしています。

今年度はコロナ禍以降5年ぶりとなる日帰りバス旅行や、団地内や近隣にお住いの皆さんが一つの場所へ集い、楽しい時間を共有し「地域の輪を上げていく」ことを目的に「友遊ふれあいバザー」を開催しました。

更に文科系・スポーツ系合わせて10のサークルが毎日どこかで活発に活動しており、「人生100年時代を健康に楽しく過ごす」ため笑顔でモチベーション高く参加しています。



老人クラブ弘億友遊会

活動の様子は右のQRコードを読み取ってご覧ください



防災

◇ 防災フェア ◇

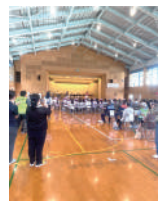
9月に安芸区矢野南小学校校区で行われた防災フェアにブースを出展させていただきました。

矢野南学区は西日本豪雨災害時には死者こそ出なかったものの、ダムが決壊寸前であったり、交通の不便などにより住民の方への被害が大きかったことと思います。そのためか100名以上の方が避難訓練に参加され意識の高い地域だなど感じさせられました。

私達は防災グッズの紹介をさせていただきブースでしたが、足をとめてくださる方々と、どんな防災グッズを自宅に備えているのか、どんな災害対策をされているのかなどのお話を伺ったり、また、備蓄はどのくらい用意すればいいのか、地震で自宅が壊れてしまったら備蓄する意味がないのではないか等、質問や疑問もいただいたりと、ちょっとした座談会のような交流ができたことがとても為になった1日でした。

災害時には避難の声かけ、救助隊が来るまでの住民同士での助け合い、避難所生活を送る際にも共助が生かされてくるのでこうした地域の方々顔が合わせる機会がとても大切だとあらためて実感しました。

災害が頻発化、甚大化している今の時代に対応するために自助力と共助力を最大限に生かして命を守っていかなくてはいけないと感じます。



広島市防災士ネットワーク
植木 富士子 さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー③」

沼田公民館

住所：広島市安佐南区伴東七丁目6 4番8号
 TEL&FAX：082-848-0242
 e-mail: numata-k@cf.city.hiroshima.jp
 HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/numata-k/



◀公式インスタグラム

沼田公民館は、昭和45年（1970年）に開館しました。昭和51（1976年）に現在地に移転し、平成31年（2019年）に沼田合同庁舎の3・4階に開設した、建物が最も新しい公民館です。アストラムラインの大原駅から徒歩5分の場所にあります。また、令和5年（2023年）6月に公式インスタグラムを開設しました。フォロワー数は開設した広島市内の公民館で最も多く、講座の様子や公民館だよりなど様々な情報を発信しています。公民館の周辺は、安川・奥畑川・火山（ひやま）など、自然環境に恵まれており、歴史的な神社や仏閣等も多々あります。

◆ロビーを彩る「子どもアートひろば」◆



沼田公民館のロビーには、全面ガラス張りの大きな窓があります。毎回季節に応じたテーマで、窓をキャンバスに見立てて、子ども達がキットパス（水性チョーク）で絵を描きます。年4回実施しており、ロビーがアートの世界に生まれ変わります。

来館者の皆さんからとても好評です。公民館の外からも、窓に描かれた絵を見ることができますので、近くに立ち寄った際には、ぜひご覧ください。

◆青年が公民館で活躍◆

毎年夏休みには、小学生を対象とした「キッズ王国」を地域団体と共催で実施しており、そこでは地域の中学生から大学生までの青年がボランティアとして活躍しています。「企画・運営ボランティア」は、身近な場所で社会貢献したい青年達が公民館に何度も集まり、子ども達が喜ぶ企画（工作やクイズラリーなど）を考え、事前の準備から当日の運営まで行いました。

神石高原町からつながる「道の駅リレー④」

道の駅よがんす白竜



電話番号：0847-35-3022
 場所：三原市大和町和木652-3
 営業時間：平日9：00～17：00
 土・日祝9：00～18：00
 レストラン、Pizzeria e Gelateria：平日10：00～17：00（L.O16:30）
 土・日祝10：00～18：00（L.O17:00）
 定休日：第3木曜日・年末年始
 HP：https://yogansu.co.jp/

白竜湖畔に建つ道の駅「よがんす白竜」では、地元の特産品の販売や、薪窯焼きピッツアやパスタなど地元とイタリアの食材を組み合わせた創作イタリア料理を提供。日本酒や冷凍ピッツアなど、道の駅独自で企画・開発した商品も展開しています。

昨年の「道の駅リレー」でもご紹介したテイクアウト専用施設「Pizzeria e Gelateria YOGANSU」は、大きなガラス窓からイタリア・ナポリの薪窯と職人がピッツアを焼き上げる様子を見ることが出来ます。さらに、焼きたての薪窯焼きピッツアと色々なフレーバーから選べるジェラートは、施設前に広がるテラス席でもお召し上がりいただけます。四季折々の変化が楽しめる豊かな自然の中で、ゆったりとした時間をお楽しみください。



そのほか、イベントや期間限定メニューの提供など皆様楽しんでいただける企画も毎月開催しています。「見たことない」道の駅を目指しチャレンジするYOGANSUへぜひお越しください！

防災士さんにきく！

災害のリアル
その時どうする？



広島市防災士ネットワーク
小松 宏さん

Question⑩：冬に気を付けることはありますか？

Answer：みなさま、新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願致します。

さて、寒い冬場、お風呂場やトイレで急に亡くなっていたという方の話を聞いたことがありませんか？原因は「ヒートショック」によるものだったかもしれません。「ヒートショック」とは、あたたかい部屋などから寒いトイレや浴室に移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が変化し、失神や不整脈・脳卒中や心筋梗塞を起こす健康被害のことです。入浴中の場合、溺死や急死につながることもあります。

す。特に冬場は起こりやすいので注意と予防が必要です。

防ぐには入浴前に脱衣所や浴室を暖め温度変化をおさえたり、お湯の温度を41度以下にして浸かる時間は10分をめやすにする、また家族に一言声をかけてから入浴したり、家族等が定期的に声をかけるようにするとよいといわれます。

「ヒートショック」の対策をすることで防ぐことができます。気をつけて、安全な入浴を心がけましょう。



1月は
第3土曜
開催！

いどばた交流会

オリジナル防災ボトル
を作る開催！



「いどばた交流会」は毎月一回ふらっと集った人たちと、軽食をとりながらお喋りする会です。どなたでも参加OK。ちょっとお出かけしたいな、誰かと会ってお話したいな...と思ったらぜひ足を運んでみてください。

新しい縁ができた、たわいもないお話をみんなでワイワイするだけで気持ちがりフレッシュできたりしますよ。オープン時間内、出入り自由です。お好きなお時間にどうぞ。



日時：2025年1月18日（土）
 参加費：300円/人 ※オープン内時間設定なし

- 生活の中での困りごとやお悩み相談も随時行っています。
- 令和6年能登半島地震に関する避難や支援についての相談窓口を開設しました。

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ススメします。



日時：2025年1月21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
 レガロ壱番館 301
 TEL080-6243-3631

1月 アスチカよりお知らせ

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。(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

被災地や広島の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、久しぶりに神石高原町の物産紹介です。ご近所さんがリピートするほどお気に入り、おすすめの食べ方が今の時期ならではの、白菜の浅漬けのようです。一度お試しを。



● 2025年1月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

12/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
12/30	12/31	1 元日 冬季休業 (12/27~1/5)	2	3	4	5
6 災害記録写真展示 生活相談窓口	7 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	8 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	9	10 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	11	12
13 成人の日	14 災害記録写真展示 生活相談窓口	15 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	16	17 神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 災害記録写真展示 生活相談窓口	18 提供日 オリジナル 防災ボトルを作ろう いどばた交流会 生活相談窓口	19 天皇盃 全国男子駅伝 出店
20 災害記録写真展示 生活相談窓口	21 提供日 鍼灸治療 災害記録写真展示 生活相談窓口	22 災害記録写真展示 生活相談窓口	23	24 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	25	26
27 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	28 災害記録写真展示 生活相談窓口	29 提供日 災害記録写真展示 生活相談窓口	30	31 災害記録写真展示 生活相談窓口	「令和6年能登半島地震」相談窓口 お問合せ方法: 電話、メール、LINE、FB Instagramでお問合せください。(随時)	

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



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。

(OPEN)月・火・水・金・土曜日(月1 OPEN)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。