



たねまく通信

第45号
2025.2.1

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!!



立春を迎え、暖かな日々が待ち遠しいこの頃。みな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、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

バレンタインに! ガトーショコラ

分量 <15cm丸ケーキ型1台>

ビターチョコ	120g	グラニュー糖	40g
無塩バター	50g	無糖ココアパウダー	20g
牛乳	30g	薄力粉	15g
卵	2こ		

○お好みでデコレーション用にホイップクリームや苺や粉糖など

〈料理POINT!〉

チョコレートは今回、クーベルチュールの58%を使用
卵は常温に戻してから使う(冷蔵庫から出して30分)
ケーキ型には、あらかじめ敷き紙をしておく。

- 鍋にお湯を用意し、ステンレスボウルにいれたチョコとバターを湯煎で溶かす。牛乳もいれ、混ぜておく。
- ココアパウダーと薄力粉を合わせてふるっておく。全卵をボウルにいれ、グラニュー糖を少しずつ入れながら泡立てる。(共立て)
- ①の溶かしたチョコレートに、ふるった粉類を入れる。艶が出るまで、泡だて器でしっかりと混ぜる。
- 泡立てた②のメレンゲを2回に分けて加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。型に生地を流し入れ、底をたたき空気をぬく。
- 泡立てた②のメレンゲを2回に分けて加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。型に生地を流し入れ、底をたたき空気をぬく。



Cooking column

2月

2025年のバレンタインは?

2025年のバレンタインデーでは、昨年以上にサステナブルなギフトや体験型商品に注目されそう、エコフレンドリーなチョコレートやリサイクル可能な包装、チョコレート作りのワークショップなども多く見受けられます。そして何より自分へのご褒美として、自分へ的高级チョコだけではなく高級スキンケアやアロマも人気です。オンラインとオフラインが連携し、オンライン限定特典や配送サービスも人気です。探すのが大変だなと思った方はぜひ、このレシピもお試しくささい!

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 2月のクッキングレッスンは@たねまく広場

肉まんと中華ごはん

肉まんづくりとカンタン中華ごはん混ぜて捏ねて、わいわい! 皆さんと一緒に肉まんを作ります。皆さんと一緒に肉まんを作ります。皆さんと一緒に肉まんを作ります。皆さんと一緒に肉まんを作ります。

日時: 2月26日(水)10時半~3時間程度
定員: 6名様
レッスン料: 4,500円
(肉まん1こ持ち帰り)

持参物: 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
※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

2025年の立春は2月3日23時10分です。

◆◆ 立春の過ごし方 ◆◆

春のはじまりでもあり、一年の始まりとされる日です。中国の古医学書「黄帝内経」ではこの時期の養生によって、その一年を健康に過ごせるかが決まるといわれています。

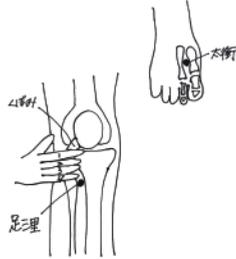
陽気が上昇し始める時期、気温だけではなく、私たちの体の中でも「肝」のはたらきが活発になります。しかし、寒暖の差も激しく環境の変化に左右されがちで、肝のはたらきもすぐには整いません。養生をして先んじて整えましょう。

食べ物は豆腐、ネギ、ニラ、大根などを温かくいただくといいです。

肝の養生におすすめのツボは「太衝（たいしょう）」、「足三里（あしさんり）」です。これまでも何度も登場しているエース級のツボですね。

【太衝】 足の甲の親指と人差し指の骨が交わるところから、やや指先よりのへこみ。

【足三里】 膝のお皿のすぐ下、外側のくぼみに人差し指を置き、指幅4本揃えて小指があたるところ。



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！

◆ 妊産婦と新生児のための避難施設 ◆



災害時、地域の避難所に妊婦さんや新生児がいたら、あなたはどのように対応しますか。

日本では、避難所の環境は、世界基準に達していないケースが多く、災害の規模や種類にもよりますが、妊婦さんや新生児が安心して過ごせる状況ではありません。

広島市では、「災害が発生し、市が設置する学校の体育館などの指定避難所等で避難生活を送ることとなった場合、避難生活が長くなると高齢者や障害者、乳幼児連れの方などの中には、専門的なケアなど福祉的配慮が必要となる場合に対応できる場として福祉避難所を開設する」となっています。しか妊産婦さんと乳幼児を対象とした福祉避難施設と明確に位置付けている施設はありません。そもそも、避難生活が長くなるまでもなく、劣悪な環境での避難生活そのものが難しい方たちが対象なのにもかかわらずです。

東京都文京区では、「東日本大震災で妊婦や乳児を抱えた母親は避難所生活において肩身の狭い思いをされた」ことを受けて、区内にある大学や助産師会等の協力により、全国に先駆け、地震等による家屋の倒壊、又は倒壊の恐れがある場合に妊産婦・乳児のみを一時的に受け入れる「妊産婦・乳児救護所」として4カ所の私立大学を指定しているそうです。私たちの暮らす地域にもこのような施設ができると良いですね。

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⑨

令和6年度安佐南区ボランティアまつり ～地域と元気につながろう～を開催します！

安佐南区内のボランティア・福祉団体等をご存知ですか？

体験・展示ブースや自主製品販売などを通して団体の魅力を存分に感じることができます。福祉に触れ意識や関心を高めたり、さらなるつながりを広げられる楽しいおまつりです♪

視覚障害者によるあん摩マッサージやボランティア体験が出来ます。

23日のステージでは地域の方々やボランティアグループのステージ発表がごぞいます。

皆様のお越しをお待ちしております！



●日時 令和7年2月20日(木)～23日(日)
10:00～14:00
※11:30～12:30除く



●場所 安佐南区総合福祉センター 5・6階

昨年度のボランティアまつりの様子はQRコードからご覧いただけます▲

広島市安佐南区社会福祉協議会
TEL 082-831-5011

防災

◆ ペットと同行避難 ◆



災害は、ある日突然起こります。災害時に家族の一員であるペットを守ることができるのは飼い主だけです。災害に備えないといけないうのは人間もペットも同じ。いつ起こるかかわからない災害に備えて、ペットと一緒にできる準備を考えてみませんか？

災害が起こってもペットがいるから、避難できないと思っている方。原則、避難する時はペットと一緒にです。

同行避難とは飼い主がペットと同室で過ごすことを指すものではありません。避難所でのペットの居場所は、多くの場合、体育館の軒下などの屋根のある屋外が基本であり、飼い主が持参したケージやキャリーバッグなどに入れて飼育することになります。

避難所は、動物が苦手な人や動物のアレルギーがある人など様々な人が集まる場所です。トラブルの原因にならないためにも、事前に最寄りの避難所でのペットの居場所を確認しておくなどの準備が必要です。



広島市防災士ネットワーク
ペット災害危機管理士®1級講師
山下 博司 さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー③⑧」

可部公民館

住所：広島市安佐北区可部三丁目19番22号
 安佐北区総合福祉センター7階・8階
 TEL：082-814-4031
 FAX：082-814-4721
 e-mail:kabe-k@cf.city.hiroshima.jp
 HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/kabe-k/



可部公民館は安佐北区の可部中学校区（可部小学校区・可部南小学校区）をエリアとする公民館であり、安佐北区総合福祉センターの7階と8階にあります。可部の町には古い町並みや史跡が多く残っており、歴史や伝統を現代に伝える魅力あふれる町です。地域の皆さんによるまちづくり活動も活発に行われており、年間を通じて開催される楽しいイベントの数々は子ども・若者から高齢者まで多くの人を惹きつけています。公民館のエリア内には大学・高等学校もあり、学生のボランティアや地域貢献も積極的に行われています。

◆ガイドクラブと歩く可部のまち（協力：可部ガイドクラブ）◆



可部の町は交通の要衝として古くから栄え、名所旧跡等が数多く現存しています。この可部の魅力をたくさんの方に知っていただくために可部ガイドクラブの皆さんと一緒に季節やテーマにあわせて隔月でまち歩きを企画しています。

◆満喫！かべ学◆

可部の歴史を学び、その奥深さを再発見するとともに、郷土に対する愛着を深め、まちづくりについて考えるきっかけとするため、定期的に講演会を開催しています。



講演会の様子

◆可部山まゆ同好会ジュニア（共催：可部山まゆ同好会）◆



可部の伝統文化「可部山まゆ織」をテーマに、1年を通して「山まゆ」の飼育やつむぎ糸・織物作りなど、山まゆ織りの文化を楽しみながら学ぶ活動を行っています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー④④」

道の駅たけはら

電話番号：0846-23-5100

場所：竹原市本町1-1-1

営業時間：

◇産直売店、2階観光情報コーナー
 9：00～17：00（定休日：第三水曜日）

◇レストラン

10：30～15：00（LO.14：30）（定休日：毎週火、水）

無料駐車場：乗用車50台（内思いやり3台）、大型4台、二輪車12台
 土日祝は徒歩圏内に臨時駐車場有り

HP：https://www.iine-takehara.com/michinoekitakehara



『地域の魅力再発見！竹原と世界をつなぐ交差点』竹原市中心部に位置する都市型の道の駅です。市内でも有数の交通量の交差点に面し、町並み保存地区に隣接する立地で竹原駅から徒歩圏内。空港からも車で20分ほど。近隣住民、竹原市民、観光客に竹原を通過するだけの人。多様な人が訪れ、求めることも様々。災害時には防災拠点も担う重要拠点です。道の駅たけはらは、まさに「竹原と世界をつなぐ交差点」。

レストランでは、地元ブランド牛『峠下牛（たおしたぎゅう）』の牛丼や肉うどん、瀬戸内の白身魚を新鮮なうちにオリジナルのタレで漬けた漬け丼、大崎上島の塩田育ちの車海老フライカレーなど、地域特産品を使ったメニューと地元三蔵の日本酒飲み比べや、トマトやレモンのクラブビールを提供。

1、2階の売店では、地元の新鮮な野菜や果物、お土産物、竹工芸品、地元三蔵の人気の日本酒や竹原出身のニッカウキスキーの父『マッサン』にちなんだアップルワインなどを販売。瀬戸内の白身魚を使った『竹原バーガー』第3弾を企画中。近日中に販売開始予定ですのでお楽しみに！
 ！！運転や町並み歩きに疲れたら、休憩室や授乳室もございます。



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

Question③①：非常持ち出し袋にお金を入れる必要はあるの？

Answer： 災害時の避難の際に持っていく「非常持ち出し袋」。水や着替え、食料など準備されるとおもいます。その中にいくらかのお金を入れておくことをおすすめしています。

被災された方の声でも現金がなくて困ったという声もあります。

災害時は、停電によって電子マネーやATMなどが使えなくなることが考えられます。実際に、災害発生後でも営業していたコンビニでは電卓で会計を行っていたそうです。

また、自販機で飲み物を購入するときや公衆電話から連絡するときなどは、1万円札や5千円札などのお札が使えないことが多くあります。環境によりませんが、3000円から2万円ぐらいで、100円玉や10円玉などの小銭を多めに用意し、ジップロックなどの袋に入れて非常用持ち出し袋へ入れておくことをおすすめします。



2月 アスチカよりお知らせ

2月は
第3土曜
開催!

いどばた交流会



「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。

新しいご縁ができたり、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2月15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すすめします。



日時：2025年2月25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

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。

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

生活の中でのお困りごと(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。
ございます。

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。

今回は、久しぶりに島根県の物産を紹介します。「板わかめ」ご存じですか?そのまま手で握ってつぶしてふりかけにしたり、そのまま味噌汁に入れても、サラダに入れても美味しく食べられます。握りつぶすのは。という方にはふりかけ用の「わかめ」これも納豆に入れて美味しいかもですね。



● 2025年2月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

1/14現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 「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、FB Instagramでお問合せください。(随時) </div>						
3	4  提供日	5	6	7  提供日	8	9
災害記録写真展示 生活相談窓口	災害記録写真展示 生活相談窓口	災害記録写真展示 生活相談窓口		災害記録写真展示 生活相談窓口		
10  提供日	11 建国記念日	12  提供日	13	14 バレンタインデー 外部活動のため休み	15 いどばた交流会 災害記録写真展示 生活相談窓口	16 
災害記録写真展示 生活相談窓口		災害記録写真展示 生活相談窓口				
17	18  提供日	19	20	21  提供日	22	23 天皇誕生日
災害記録写真展示 生活相談窓口	災害記録写真展示 生活相談窓口	災害記録写真展示 生活相談窓口		災害記録写真展示 生活相談窓口		
24 振替休日	25 鍼灸治療 災害記録写真展示 生活相談窓口	26  提供日 Re:クッキングレッスン/#5 福島の野菜	27	28 災害記録写真展示 生活相談窓口		
		災害記録写真展示				

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。

※「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。