

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!!



3月11日は東日本大震災から14年です。自然災害は止めることはできませんが、備えることを大切にしたいですね。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

### もち麦の シーフードピラフ

#### 分量 <4人分>

白米	2合	シーフードミックス	200g
もち麦	50g	白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	100g	塩	小さじ1/2強
にんにく	5g	胡椒	少々
ブロッコリー	50g	ブイヨンスープ	400cc弱
オリーブオイル	大さじ2	バター	20g

#### <料理POINT!>

もち麦が無い場合は、白米で作ってください。  
シーフードは他のお肉でも作れます。



- 1 白米は研いだらもち麦と合わせ、水に30分漬けておく。玉ねぎとにんにくはみじん切りに、ブロッコリーは小さめの房に分けておきます。沸騰したお湯で、ブロッコリーはさっと茹でる。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくをいれ弱火であたためシーフードと塩胡椒少々をいれさっと炒める。白ワインをいれ沸騰したら、鍋から取り出します。(スープと具をわける)  
②スープとブイヨンスープを合わせて400ccに。
- 3 ②の鍋に①の玉ねぎをいれて炒め、水気をきった①の艶米ともち麦を炒める。5分程炒めたら、②のスープ分量の塩胡椒をいれ強火にする。
- 4 沸騰したら蓋をし、弱火にし12分炊く。型12分経ったら火を切り、10分蒸らす。ブロッコリーとバターとシーフードを入れ全体を混ぜ器に盛りましょう!

#### Cooking column

### 3月 春野菜って何故にがい?

春野菜が苦い理由は、寒さから暖かい季節への移行に伴い、植物が成長する過程で「苦味成分」が増えるためです。これらの成分は、植物が外敵(虫や動物)から身を守るための防衛策として生成されます。

春野菜の中では、特に苦味が強いのは、アクを含むものが多く、苦味を感じさせる「グルコシノレート」や「フラボノイド」などが原因です。春の野菜特有の苦味は、この時期だからの味。レシピのブロッコリーを菜の花に変えてみても良いかもしれませんね。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 4月のクッキングレッスン@たねまく広場

#### 自家製味噌のコチュジャン作りときび砂糖レシピと韓国ごはん

自家製味噌のコチュジャン作りと韓国ごはん。自家製米味噌と「きび砂糖」で作るコチュジャンと和食の笠原シェフの直伝レシピと共に韓国ごはんも。

日時: 4月16日(水)10時半~3時間程度  
定員: 8名様  
レッスン料: 5,500円(コチュジャン持ち帰りときび砂糖のプレゼント)  
持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具・500ml 瓶1本  
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。

3月はお休み





**健康**

こんにちは。  
春めいて気分も晴れやかな季節です。

◇◇ 風邪を予防 ◇◇

春らんまん！と言いたいところですが、意外と春は「風」の影響が大きい季節です。この風を苦手とするのが五臓では「肝」です。前回は食べ物などのお話をしましたが今回は風邪が入り込まないように予防するツボをご紹介します。風門（ふうもん）です。

「風」は風邪をあらわし、「門」は出入口をあらわします。風邪の侵入を防ぐためによく使用されるツボです。

お灸をしてもいいですし、カイロやドライヤーで温めるのもおすすめです。また、薄着になってくる季節ですがこの場所を冷やさないようにシヨールなどを巻いてお出かけされるといいですよ。

【風門（ふうもん）】

背中の上部、肩甲骨の間。うつむいた時、首の裏で一番出っ張っている骨のすぐ下のくぼみから背骨の突起を2つ下がり左右外側に指2本分ずれたところ。



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！

◇ 子育て家庭のための防災 ◇



焼きそば

先日、子育てオープンスペースつばさ（広島市中区紙屋町）で、子育て家庭のための防災として、「湯せん調理」にチャレンジしました。袋に材料を入れて、湯せんにかける簡単クッキングです。

メニューは、白米、親子丼、鯖缶のキャベツ蒸し、ポトフ、焼きそば、蒸しパンです。一食分というよりは、簡単にできるものを可能な限り作ってみよう！ということで、多彩で主食多めのメニューです。

袋詰めのコツ（空気を抜いて上の方をきつく結ぶ）をつかんでもらい、あとは湯せんにかけるだけなので、湯せん調理の間に防災のお話しをしました。

参加動機をお聞きしたところ、「子どもの為に備えたいと思うのだけど、何を備えたら良いかわからなくて、とあえず水だけは備えています。」と言われていました。

今回、一緒に調理して、「もしもライフラインが止まっても、カセットコンロを用意しておけば、こんなに簡単に温かい料理が食べられるんですね」と実感していただきました。



袋詰めのコツ



湯せん

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③⑥

珈琲によるボランティア活動の輪

平成30年西日本豪雨災害で、安芸区は甚大な被害を受けました。安芸区では、各地区にサテライト（ボランティアを送り出す場）を設け、矢野町でもサテライトを設けました。その場所では、ボランティアや被災者を励まそうと、有志の方がCaféコーナーを設け、珈琲等を振る舞って下さいました。その復興カフェのボランティアのメンバーに、珈琲焙煎の先生がおられ、先生との出会いや、安芸区社協ではシニア層の男性参加が課題だった為、珈琲講座を開催し、講座の受講生でロマンスグレーCafe（安芸区ボランティアグループ）が立ち上がり、地域のサロン等で珈琲を振る舞っています。



世羅町社協主催珈琲講座

その後、ロマンスグレーCafeは月2回の高齢者交流サロン等で新鮮な珈琲を届けたり、江田島市や世羅町の珈琲ボランティアに関心があった社協で講座の講師を引き受けています。



ボランティア交流サミット

令和7年1月19日（日）はボランティア交流サミット（広島県社協主催）より依頼を受け、サミットの昼食時間に新鮮で香り高い珈琲を振る舞いました。参加者の方からは、「グループが仲良く楽しく珈琲を淹れている姿が羨ましい」との声を聞きました。ロマンスグレーCafeは自分の為に地域の為に、これからも活き活きと活躍していきます。

広島市安芸区社会福祉協議会

TEL 082-821-2501

**防災**

◇ 声かけ ◇

2016年12月、「一緒にやりませんか！」との呼びかけで防災活動が始まりました。「何をすれば？」と尋ねると、「あなたの思うようにやりなさい！」と返され、新たな挑戦がスタートしました。

2024年1月からは、学区自主防災会連合会の活動にも参加しています。能登半島地震を契機に、「自助」の重要性を再認識しました。地震や津波に備えるためには、日頃からの準備が欠かせません。

例えば安芸灘地震・津波の場合、最大震度6弱、最大津波高さ3.1mが20分以内に到達する予想です。したがって、日頃から以下のポイントを確認しましょう。

- ① 緊急避難場所の確認
- ② 家族との連絡方法の設定
- ③ 非常持ち出し袋の準備
- ④ 定期的な避難訓練の実施



「タスケ三兄弟による安全行動1-2-3」

これらの備えが「自助」の基本です。災害時には初動対応が鍵となります。私たちは「安全行動1-2-3！高い場所に早く避難！」を合言葉に活動しています。

地域のために始めた活動ですが、私自身も多くの学びと充実した毎日を送ることができています。あの時の「声かけに感謝です！」



広島市防災士ネットワーク

谷本 憲五 さん

4周年  
です!!

三篠公民館からつながる「公民館リレー③」

公民館イメージキャラクター「白木山」

白木公民館

住所：広島市安佐北区白木町秋山2391番地の4  
TEL&FAX：082-828-0753  
e-mail：shiraki-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP：shiraki-k@cf.city.hiroshima.jp



令和7(2025)年元旦、初日の出に映える公民館。玄関の門松越しに鎌倉寺山付近から登る太陽。

白木公民館は白木町が広島市に編入した翌年の昭和49(1974)年7月に開館し半世紀にわたり地域の社会教育活動の場として存在しています。当館は広島駅から芸備線で約1時間(ネコ駅長で有名な志和口駅から徒歩4分)の中山間地にあり、市内で2番目に広い公民館エリアを有します。市内でも少子高齢化の最先端で現在はピーク時の7割未満となり、コミュニティの持続が課題となっています。現在、町内4小学校区で地域の特性に対応した広島LMOによる新たなまちづくり展開を模索しています。

◆ 各地域に向いての講座「健康増進講座」 ◆



今年度：志屋集会所

これまで来館されていた方も高齢化による運転免許返納などによって活動への参加が難しくなっている実態から、公民館から地域に向いての講座を増やしつつあり、その一例として「健康増進講座」を紹介します。この講座は包括支援センターとの共催事業ですがほとんどイスに座ったまま無理のない運動で、健康寿命延伸を図るために始まったものです。当初は当館を会場に計4回の運動から始まりました。その後、地域に向いての回数がその半分となり、今年度から全回を町内4地区で開催して参加者数が増えました。

◆ 地域の自然・歴史遺産を題材とした「【特色ある事業】ふるさと再発見」 ◆

町内には元就の時代以降も毛利家を支えた有能な家臣団などの歴史遺産が多く残っており、地域の郷土史研究会などと連携しながら歴史講演会と現地見学会との2本立てで開催しています。この方法で始まってから町内4地区を巡り、昨年度から新たな展開として歴史的つながりがあり隣接する安芸高田市向原町を舞台にしています。今年度は3月にその続きを行う予定です。



現地見学会(田屋城跡)

神石高原町からつながる「道の駅リレー④」

道の駅 きんわ182ステーション



電話番号：0847-85-2550  
場所：神石高原町坂瀬川5146-2  
HP：https://182station.jp/

営業時間  
【特産品直売所】7:30~18:00  
【182cafe】9:00~17:00  
【高原の風】11:00~14:30(平日)  
10:30~14:30(土日祝)  
【観光案内所】9:00~17:00

神石高原町は「和玉在来種のこんにやく」の生産量が日本一です!

和玉は、蒟蒻成分の“マンナン質”また“デンプン”が質・量とも優れており、非常に風味豊かです。この和玉は、生芋こんにやくをつくるうえでは最高品種ですが、出荷されるまでの育成期間に3年から4年かかります。



神石牛こんにやく ¥600  
(182CAFEにて販売)

育成期間のかかる和玉(在来種)は、今までは作り手が大幅に減ってしまい、市場に出回ることの少ない希少な品種となりました。

そんな貴重なこんにやくを道の駅さんわ182ステーションでは購入して頂いたり、召し上がって頂けます。



刺身こんにやく



圃場



生産者と1年生から4年生のこんにやく

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

Question③②: 「おくる防災の日」  
ってなんですか?

Answer: 2011年3月11日。東北地方を中心とした大地震。東日本大震災が発生しました。そこで、東日本大震災の記憶を忘れず、「防災用品や防災食を大切な人に贈る・送る」という習慣を社会に根付かせることを目的に制定され2021年に一般社団法人「日本記念日協会」に登録されました。

私も知ったのは昨年でした。姪っ子からお手紙と防災食が送られてきてきました。お返しに、非常持ち出し用の鞆を送りました。

災害の備えの重要性は、皆さんご存じだと思います。ただ、日ごろから十分な備えをしている人は半以下というデータもあります。

そんな、3月、生きていてほしい人に防災用品を「贈る」・遠くに住む大切な人に防災用品を「送る」という活動を通して防災を考えてもいいのではないのでしょうか?

広島市防災士ネットワークからのお知らせ

「キッズ防災士フェア」3月23日 場所：フジグラン高陽



3月 アスチカよりお知らせ

3月は  
第2土曜  
開催!

オンライン開催

いどばた交流会  
「東日本大震災から14年の集い」  
福島を伝える・備える

東日本大震災から14年経ちました。今回のいどばた交流会では、崇徳高等学校(広島市西区)、あさか開成高等学校(福島県郡山市)の発表を行います。そして、防災士より巨大地震の備えや備蓄の為になるお話を伺います。当日は、あさか開成高等学校とオンラインで繋がります。

日時：2025年3月8日(土)12時開始  
会場：たねまく広場



【イベントURL】

○ イベントの詳細は別紙チラシをご覧ください。  
○ 会場に参加されたい方(アスチカ会員限定)はお問合せください。

- 生活の中でののお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3月18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  
レガロ吉番館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。

今月は3月ということで、福島県の頑張っている自立研修所「えんどう豆」さんを紹介いたします。東日本大震災当時は皆さん避難しましたが、南相馬市にある「えんどう豆」さんに戻ってきました。いろいろ乗り越えながら、今も頑張っています。写真以外にも色々な商品がありますので、気になる方はHPをのぞいてみてください。



## ● 2025年3月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

2/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 ひなまつり 東日本大震災活動展 生活相談窓口	4  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	5 東日本大震災活動展 生活相談窓口	6	7  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	8 「東日本大震災から14年の集い」 いどばた交流会 東日本大震災活動展 生活相談窓口	9
10  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	11 震災から14年 3.11東日本大震災追悼の日	12  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	13	14 ホワイトデー 東日本大震災活動展 生活相談窓口	15	16
17 東日本大震災活動展 生活相談窓口	18  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	19 鍼灸治療 東日本大震災活動展 生活相談窓口	20 春分の日	21  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	22	23
24  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	25 東日本大震災活動展 生活相談窓口	26  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	27	28 東日本大震災活動展 生活相談窓口	29	30
31 交流活動展示 生活相談窓口	3.11東日本大震災を忘れない 追悼の集い2025 広島 日時: 2025年3月11日(火) 場所: 広島平和記念公園「親水テラス」 			「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、facebook、Instagramでお問合せください。(随時)		

東日本大震災活動展

協力: 盈進学園 盈進中学高等学校 ヒューマンライツ部、崇徳学園 崇徳高等学校 新聞部



～話してみっけ 来してみっけ～  
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。