



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！！



春は新しい木々の緑が若草色に色づく、暖かな季節になりました。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

焼かない！ 抹茶のチーズケーキ

分量 <1台（12～15cm丸型）>

クリームチーズ	 200g	ゼラチン	 5g
生クリーム	 100cc	ビスケット	 30g
グラニュー糖	 55g	バター	 20g
抹茶パウダー	 8g		

〈料理POINT!〉

型を濡らしてから、ラップをしておく。
抹茶をココアパウダーに代用も可能。



Cooking
column

4月

春のおススメスポットは？

- 1 ビスケットを砕き溶かしたバターと混ぜる。
型の底へ敷き詰めたら冷蔵庫へ入れておく。
- 2 ゼラチンを水大さじ2と素早く混ぜて、ふやかす。
小鍋にお湯を沸かし、ふやかしたゼラチンを溶かす。
抹茶とぬるま湯を少しずつ足し混ぜ、ペースト状する。
- 3 クリームチーズとグラニュー糖を練り、クリーム状にし、
生クリームもさらにいれてしっかりと混ぜる。
溶かしたゼラチン液にクリームを大さじ3いれてすぐに混ぜ、
クリームの方へ戻し入れ全体を混ぜる。
もう一度湯煎にかけて、クリームをゆるめる。
- 4 クリームの1/3とペースト状の抹茶を混ぜます。
①の型にクリームを中央にいれ抹茶を中央にめがけて入れ
→クリームをいれて、を3回繰り返す。
全て入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
ラップごと型から取り出したら、温めた包丁で切る

春はお出かけしたくなる季節ですね！メジャーな場所ではなく、穴場のスポットとAIに聞いてみたところ・・・吉和高原や江波山公園で静かな春の桜を楽しめます。呉市の港町周辺は美しい風景と静けさが魅力で、広島市の比治山は桜と新緑が堪能できます。三段峡では渓谷の自然美を感じられ、広島城裏の桜並木は人が少なく落ち着いて散策できます。これらの場所で、観光地の賑わいを避け、春の風景をゆっくり楽しむことができるそうです。

ぜひ、チーズケーキを持って、のんびりとお出かけも良さそうですね。

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



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」でつく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。





健康

こんにちは。
すっかり温くなりましたね。

◇◇ ぎっくり腰に注意 ◇◇

春になり、外に出かけたりお庭仕事を増やしたりされることが増えてきたせいか、ぎっくり腰のような症状の方が増えてきました。

これは冬の間に同じ姿勢でいることが多くなり姿勢を支える筋肉が凝り固まっていることにより起こっています。よい機会ですので今の時期に姿勢をのびやかにするケアをしていきましょう。

【中府】鎖骨の外側下のくぼみから親指一本分下

呼吸の質をよくし、胸の筋肉を
ゆるめることで姿勢がよくなります。



【環跳】お尻に力を入れた時にでるくぼみ

股関節、お尻回りの筋肉がほぐれ体をまっすぐにしやすくなります。ストレッチボールやソフトボールくらいの大きさのボールをあてて体重をあずけるといいでしょう。



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！

◇ 子育て家庭のための救命講習 ◇

子育てオープンスペースで、子育て家庭のための防災として、普通救命講習を行いました。

子育て中のパパやママが、いざと言う時にお子さんを守れるように、パパママが集まって一生懸命、学んでくださいました。



実技を行う子育てパパとママと子どもたち

この講習会は、「こども子育て防災アドバイザー」の講座を修了したメンバーが企画したものです。

これから、「こども子育て防災アドバイザー」は、地域の『子育てひろば』や、公民館などでの子育て支援講座などで、活動していく予定です。

ぜひ、以下までお問合せください。

【Mail】
kagawa@kosodate
roukyou.or.jp

【電話】
090-9462-0409



上/説明を聞く子育てパパママと防災士のみなさん
下/防災士・こども子育て防災アドバイザー・救命講習指導員・消防士であり、子育て中のパパ講師

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⑦

地域活動支援センターⅢ型 NPO法人パンダハウス

中区東千田町のNPO法人パンダハウスは、障がい者の働く場所や生活・交流の場の確保をめざす民間事業所の一つです。

アットホームな雰囲気の中、木工製品、布製品、押し花はがき・名刺等を製作・販売といった共同作業を通じ、精神障がい者の生きがいや仲間づくりの場として、20年以上に渡り活動を続けています。



地域との関わりも深く、4月12日(土)には、中区千田町のCLiP HIROSHIMAにて「パンダの春まつり(11:30~15:30)」の開催をします。楽しいイベントとなるよう準備中ですので、多くの方々のご来所をお待ちしています。

また、現在パンダハウスでは、絵の得意なボランティアさんを募集しています。活動にご関心のある方は是非、下記までお問合せください。

◆パンダの春まつり◆

日時：4月12日(土)11:30~15:30

場所：CLiP HIROSHIMA

(開催予定)

NPO法人パンダハウス 中区東千田町1丁目3-15
TEL 090-6403-2257 (平日10:00~15:00) 山口 雅子

防災

◇ 自助対策 ◇



南海トラフ巨大地震発生確率

地震に対する私たちができる防災といえば、建物の耐震化や家具の固定、備蓄、安全な避難、安否確認等を平常時に備えておくこと。万が一災害に遭ってしまった場合に備えて、金銭的な補償を考えることも大切な自助対策です。

◇地震保険◇テレビ雑誌などでよく聞く「南海トラフ地震」。大型地震後の心強い味方が地震保険。みなさんは地震保険に入っていますか？地震保険は、単独では契約できません。火災保険にセットして加入する必要があります。善意の寄付、義援金、市区町村からの災害弔慰金などは支払われるまでに時間がかかり、手続きも大変です。地震保険は、地震・噴火・津波を原因とする損害に支払われます。保険金の使い道は、住宅ローンの返済・引越・仮住まい費用・当面の生活費などなど。同じ場所に家を建て替える費用だけではなく、保険金の利用用途に制限がないこと、ご存じでしょうか。

地震で土砂崩れ、車が流された！車両保険に入ってるから大丈夫！？

車両保険では、地震・噴火・津波による損害は対象外。「地震特約」を付帯しないと補償されません。自動車保険では、全損の場合、一時金として一般的に50万円(支払限度額)が支払われます。たとえば、200万円の車両価格なら50万円、30万円の車なら30万円となります。支払われる額は一定額ですが、次の車を購入する費用に充てることはもちろん、一時的な生活の費用として活用することもできます。自動車保険の「レンタカー費用特約」。事故だけでなく、土砂災害などで車が使用できなくなった場合に、レンタカーを借りる費用を補償することができます。最後に、保険会社へは、家の電話番号だけでなく携帯番号も登録を。災害時は電話も被災しています。また、保険会社専用アプリからの事故連絡がいち早く繋がったと被災者からの体験談も。保険会社が毎年実施する保障点検、前と一緒にいいよ、じゃなくしっかり見直してくださいね。



広島市防災士ネットワーク
2級ファイナンシャルプランニング 技能士・日本FP協会認定 AFP
武分 真弓 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー④」

高陽公民館

住所：広島市安佐北区深川五丁目13番12号
TEL&FAX：082-842-1125
e-mail：koyo-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/koyo-k/



高陽公民館マスコットキャラクター
「三篠川の妖精“こよよん”」



高陽公民館は広島市に編入合併した翌年、旧高陽町内唯一の公民館として、昭和48年（1973）年4月1日に開館しました。安佐北区の高陽中学校区（狩小川小学校区・深川小学校区）をエリアとし、地元で親しまれている鬼ヶ城山や木の宗山などの山々と、その間を流れる三篠川がある自然豊かな地域です。伝統野菜の小河原オクラや深川早生いも、地域ブランドの狩留家ナス、小河原たまごなどの特産物があり農業も盛んです。令和3年（2021）に誕生したマスコットキャラクター「こよよん（三篠川の妖精）」は地域のみなさんから愛され親しまれています。

◆ 誰もが気軽に参加できるサロンを各種開催 ◆



子育て支援のための「子育てオープンスペースポカボカ」「0歳児さんのほっとココ」「おはなし会」などを開催。また、高齢者をはじめ誰もが集える「歌うたのしびと」「ふれあいサロンオアシス」「オレンジカフェこうよう」などで歌い、語る場を提供。

多世代交流のサロン「こよよんサロン」では、「こども囲碁体験」「ミュージックベルサロン」「行政相談&ちよこボラ」など地域の方が得意なことを活かして交流の場を作っています。

◆ 三篠川の妖精「こよよん」がつながる縁 ◆

高陽公民館のキャラクター「こよよん」が生まれ4年。地域の小学校のあいさつ運動や運動会にも応援にやってきます。こよよんのテーマソングを作ったり、曲に合わせてダンスを踊ったり、地域の人々に親しまれています。こよよんのグッズもたくさんできて、次の公民館まつりでは、「こよよんアンパン」を販売予定。

こよよんソングはこちらから
ご視聴ください。



神石高原町からつながる「道の駅リレー④」

道の駅 さんわ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/

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

3月・4月は山菜シーズン突入♪ 今は「ふきのとう」が最盛期

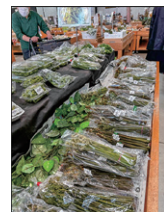
山菜は独特な苦味を持っていて、その苦味が苦手という方もいるでしょう。

この苦味の正体はポリフェノールです。ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、アンチエイジングに重要な役割を果たしています。

細胞の若返りを促す、精神的なストレスを軽減させる、代謝をアップさせる、といった効果が期待できるため、体に良いとされています。



また、冬の寒い時期に溜め込んだ余分な脂肪や老廃物を排出し、身体を整える為にその苦味が必要とされている山菜を買いに 182 ステーションにお越しください。



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

Question③：「土手と花見」が防災と関係があるの？

Answer：春を感じるようになってきました。そうすると川の土手に植えられている桜の木が咲き誇っている風景をよく見かけます。

なぜ桜は全国各地でも川の土手に多く植えられているのでしょうか？

冬の川の土手は、霜や氷によって傷んでしまいます。そのままだと梅雨の頃には、傷んだ土手を増水した水が直撃し、決壊させることになります。これを防ぐには梅雨の時期に入る前に土手をしっかりと固めることです。そこで考えられたのが、「土手の花見」です。

桜の花見に沢山の人が集まり、土手に集まる・眺めながらゆっくり歩くことが、冬場に痛んだ土手を知らないうち固めていき、土手が梅雨の増水に耐えられるようになるということになります。

単に花見を楽しんでいるだけなのに、実は土手の決壊防止をしていることになるのです。

防災というものは、一過性のもではなく、毎年毎年土手を踏み固めているといった「何世代にもわたって反復される」継続的な備えが必要であるということをお伝えしているのではないのでしょうか？



4月 アスチカよりお知らせ

4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リ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4月19日（土）

参加費：300円/人 ※オープン内時間設定なし

コラボ企画

備蓄食を
食べてみよう!

備蓄食3食セットを使って食べます。残りはお持ち帰りいただけます。

定 員：先着10名様
参加対象：どなたでも
持ち物：筆記用具
お持ち帰りの袋

協力 広島市防災士ネットワーク



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4月23日（水）
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

- 生活の中での困りごとや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。

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

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

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。

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、福島県限定新発売!もも味のうまい棒です。福島県と言えばフルーツ王国で特にももは甘くて美味しいです。その、もも味のうまい棒って言ったら美味しに決まってる!と言うので仕入れてみました。ぜひ、食べて感想をお聞かせください。



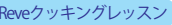
● 2025年4月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

3/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
	1  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	2 東日本大震災活動展 生活相談窓口	3	4  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	5 	6
7  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	8 東日本大震災活動展 生活相談窓口	9  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	10	11 東日本大震災活動展 生活相談窓口	12 	13
14 東日本大震災活動展 生活相談窓口	15  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	16  Reveクッキングレッスン 東日本大震災活動展 生活相談窓口	17	18  提供日 神石高原町お野菜の日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	19 いどばた交流会 東日本大震災活動展 生活相談窓口	20 
21  提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	22 東日本大震災活動展 生活相談窓口	23  提供日 鍼灸治療 東日本大震災活動展 生活相談窓口	24	25 東日本大震災活動展 生活相談窓口	26	27
28 東日本大震災活動展 生活相談窓口	29 昭和の日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	30 外部活動のため お休み	 今年もフラワーフェスティバルにて 福島県の物産販売いたします。 ・GWのお休み・ 5/1～5/6		 「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。