



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！！



暑中お見舞い申し上げます。連日厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。たねま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

甘酒のパンナコッタ ～ブルーベリーソース～

分量 <2～3人分>

甘酒	150g	ブルーベリーソース	
牛乳	50g	ブルーベリー	100g
生クリーム	100g	砂糖	10g～
粉ゼラチン	3g	レモン汁	大さじ2
バニラビーンズ	1/4本		
又は	バニラエッセンス		

<料理POINT!>

ブルーベリー以外に、他の果物でもお試しください。

- 1 粉ゼラチンはボウルにいれ水大さじ1を加え素早く混ぜ、ふやかす。甘酒はブレンダーなどでピューレ状にしておく。小鍋に甘酒と牛乳を入れ、湯気が出てくるまで温める。(60度くらい)
- 2 ふやかした粉ゼラチンを加え、溶かす。
- 3 氷水を入れたボウルに重ね人肌程度に温度が下がれば、生クリームも合わせる。グラスに入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- 4 ブルーベリーソースを作る。小鍋にブルーベリーと砂糖をいれて弱火にかける。水分が出てくれば、レモン汁を加え沸騰したら冷やす。
- 5 ③に④のソースをかける。



Cooking
column

8月

甘酒は江戸時代から 熱中症対策にも！

甘酒は、熱中症対策として効果が期待される飲み物です。特に麴から作られたノンアルコールの「麴甘酒」は、ブドウ糖やビタミンB群、カリウムなどのミネラルを含み、エネルギー補給や水分・電解質の補助に役立ちます。冷やして飲めば夏でも飲みやすく、朝の栄養補給にもおすすめです。

ただし、砂糖入りや酒粕由来の甘酒は注意が必要です。甘酒は水分補給の補助として、1日1杯程度を目安に取り入れながら、今回のようにおやつ作りにも甘酒を使ってみて下さいね。

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。テイクアウト専門店RECO.DELI オーナー(広島市南区的場)



LINE

Instagram



cooking studio Reve

8月たねま通信レッスンはお休みします。

【よこがわ・川・夏フェス】に
アスカブースで出店します！

日時：8月16日土曜日

12：30～

*売切れ次第終了

神石高原野菜などを使ったランチボックスやおつまみボックス。レモンサイダーやベリーサイダーなどをご用意しています。ご家族でぜひ遊びに来て下さいね。





健康

こんにちは。朝も昼も夜も暑いですね！
なんとかしのいでいきましょうね。

◆◆ 夏バテ対策のツボ ◆◆

高温多湿の日本の夏では、汗をかいて体内に熱がこもらないようにする必要がありますが、同時にミネラルが失われたり、体力を消耗するという面もあります。いわゆる「夏バテ」ですね。

夏バテによいツボとして「**注夏（ちゅうか）**」があります。**合谷**の裏側にあることから「裏合谷」ともいいます。合谷と同じく消化器系の不調・疲労感・自律神経を整えるのにいいツボです。表と裏から同時に押すことができるので、心地いい強さで刺激してみてください。

その他、胃腸の冷えからくる不調には「**天枢**」がおすすめです。おへそから左右指3本分横にあります。

もうひとつ、合谷と一緒に刺激するとよいのが「**足三里**」です。この二つを刺激することで気を補う作用がさらに働きます。免疫を高め疲労感も改善のぞめます。クタクタになってしまう前の予防が大切です。少しずつでも生活に取り入れてみてくださいね。



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

◇ 子育て家庭必見！マンション防災 ◇



マンション防災訓練

みなさんこんにちは、防災士の香川恭子です。
今月も、こども・子育て防災アドバイザー（防災士）がリレーで執筆します。第4回目は、マンション防災リーダーの矢部浩章さんです。

皆さんは火事や地震などが起きたらすぐに行動に移せますか？私は住んでいるマンションで、防災委員会に所属し防火管理者を務めています。

先月、年に一度の避難訓練を実施しました。実際の非常ベルが鳴ったあとに119への通報、消火、避難、誘導や全体で水消火器を使用した訓練を行いました。

その後、ONE LOVEさんによる「消防士に間合わない時にどうするか」について講演がありました。話の中でも触れられていましたが、マンションには火事の際に住人が使える設備が沢山備わっています。そのような設備を使いこなすためには当然ながら訓練が必要です。



最後にいざとなった時に自分や家族が助かる行動をとるためには訓練に参加して身につけるしかありません。訓練当日何かと予定が入るかもしれませんが、めんどくがらずに毎年参加してみることをお勧めします。

そして、もしマンションの避難訓練どう実施した
ONE LOVEさんのお話し
ら良いだろう？等悩みがあればお声がけください。

マンション防災リーダー

矢部 浩章さん

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介④

安佐北区ヤングボランティアスクールの紹介

安佐北区ヤングボランティアスクールとは？
地域の中・高・大学生などへボランティア活動を行う機会を提供しています。

地域で頑張っておられる活動を知ってほしい！学生が様々な地域活動に参加できる機会を増やそう！ということで、今年の夏休みは、

子どもの居場所の「ほっこり教室／みんなのわ」と「夏休みよつば教室／まちづくり四日市役場」

子ども食堂の「サザエさん食堂／あさひが丘地区社協・日浦公民館」

認知症カフェの「虹色カフェ／可部南地区社協」

デイケア行事の「ケアピクス／ふかわくにくさ」のなんと**5団体**に学生ボランティアを受け入れていただくことになりました。



体験してこそ得られることがある。人の温かさに触れ、今後の長い人生のどこかで、昨年の夏休みよつば教室での様子「あの時のボランティア楽しかったな！」と思い出してもらえる機会になればよいなと思っています。学生さんの力に期待です！！

広島市安佐北区社会福祉協議会
TEL 082-814-0811



インスタ

防災

◇ 命を守る備えと行動 ◇



私は熊野町川角消防団員をしています。

2018年7月6日西日本豪雨で川角5丁目の大原ハイツで土石流と火災が発生し12名の尊い命が奪われました。19:00に避難勧告が発令された為、第8分団員4名で消防積載車に乗り込み川角1丁目から順番に避難を呼びかけました。川角5丁目の大原ハイツを出た直後の土石流災害でした。

少しでも遅れていれば私たち4名の消防団員も土石流に襲われていたと考えられます。先ほど回ったばかりの団地が一瞬で姿を変えた悲惨な状況に自分の目を疑い、突入した団地内は真っ暗闇でヘッドライトだけが頼り、異臭がし、腰まで埋まる泥沼状態で捜索活動が困難だった事を覚えています。

片足切断の要救助者、車に挟まれた怪我人、寝たきり高齢者など怪我人を壊れた家の壁板や物干し竿と雨カッパなど即席担架で搬送し、無事な住人には徒歩で町民体育館へ避難していただきました。避難所では支援物資が届くまでの2日間は質素な食事でトイレや室温など避難生活に困ったそうです。

大災害が懸念される今、あの時の教訓を生かして早期避難と備えと訓練で命が守れる事を伝えていきたいと思います。



広島市防災士ネットワーク
丸井 泰昭さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー④」

三入公民館

住所：広島市安佐北区三入五丁目15番9号
TEL&FAX：082-818-1418
e-mail：miiri-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/miiri-k/



三入公民館は、三入中学校区（大林小学校区・三入小学校区・三入東小学校区）をエリアとする公民館であり、昭和61年に開館しました。エリア内には、古代の古墳や中世の山城の跡があります。かつては出雲街道と石見街道の分岐点があり、交通の要衝となっていました。

公民館の建物は白壁と黒瓦のコントラストが映え、蔵をイメージした趣のある建物です。周囲の花壇には花ボランティアが育てる季節の花が美しく咲いており、来館者を出迎えています。

◆ 幅広い世代が集う交流の場 ◆



三入公民館では、申込不要で誰でも気軽に参加できる「交流ひろば」を毎月開催しています。公民館に隣接している三入児童館の「小学生ボランティア」と「地域ボランティア」が企画・運営しています。

多世代の方が自由に集い、折り紙や簡単な工作をしながら参加者同士が自由に交流しています。

◆ 和太鼓を通して地域貢献 ◆

「三入和太鼓でんころ」と「三入和太鼓ジュニア」は、地域の子ども達の育ちを和太鼓を通して応援していきたいという思いから結成された三入公民館活動グループです。地域の様々なイベントにも積極的に出演しています。「ジュニア」には幼児から中学生が所属し、その後も希望者は「でんころ」に移って活動を続けていきます。「でんころ」のメンバーが「ジュニア」のメンバーを指導し技術の伝承に努めています。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑤」

道の駅びんご府中

電話番号：0847-54-2300
場所：府中市府川町230番地1
HP：https://www.shinmeinosato.jp
Instagram：michinoeki.bingofuchu



営業時間：9：00～17：00
レストラン：9：00～11：00モーニングタイム
11：00～14：00ランチタイム
14：00～17：00ティータイム、LO：16：00
定休日：水曜日（祝日の場合は営業）、12月31日～1月3日

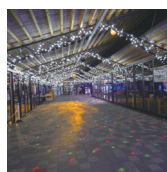
今年の夏は
一味違う・・・

毎年12月～1月に開催していたイルミネーションを、今年は7月26日（土）～9月23日（火）に開催します。地元企業の（株）北川鉄工所、タカノブ食品（株）、（株）タイン広美社、リョービ（株）の支援を受けて、『2025 サマーイルミネーション』を開催します。点灯は17時～22時。合わせて、7月26日（土）、8月23日（土）、9月13日（土）の3日間は、『いこるミネ夜市』を開催します。子供達が安心してしっかり遊べる緑日や、大人が楽しめる生ビールと癒しの空間を・・・。夜店は16時～19時30分です。

- 7月26日（土）…17時～点灯セレモニー（一斉点灯式）
- 8月23日（土）…16時～音楽ライブ
- 9月13日（土）…府中で育った甘くてホクホクの“かぼちゃ”をテーマに、秋の収穫祭イベントを開催

各回とも、テーマに沿ったイベントを開催します。夕涼みがてらにお越しください。

道の駅びんご府中の北隣に、『スピングル ウェルネスセンター（府中市民プール）』が7月1日にOPENしました。プールのみならず、マシンを取り揃えたジム、スタジオも併設しています。JR府中駅の南側エリアがますます賑わっています。



休憩所として利用出来る『交流テラス』は、暑熱避難施設（クーリングシェルター）としてお使い頂けます。日中の気温が30度を超える日が続いており、危険な暑さを回避する為、お気軽にご利用下さい。給水スタンドも設けていますので、ボトル持参をお願いします。

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

Question③⑦：夏の停電への備えは何か良い？

Answer：今年も暑い日々が続いています。また、8月・9月は災害への注意が必要な時期です。この時期の災害で起こることは停電。夏の停電時はエアコンが使えず、**熱中症のリスク**が高まります。

夏の停電対策として、まず日中の暑さ対策が重要です。携帯扇風機や**冷却タオル**、**保冷剤**を用意し、窓を開けて**風通しを確保**しましょう。

冷蔵庫の開閉は**最小限**に抑え、非常食や飲料水、塩タブレットなどの備蓄も重要です。

夜間の明かりとして懐中電灯やLEDランタンを用意し、**モバイルバッテリー**も忘れずに。

また、**速乾性のある服**の準備や衛生的に過ごすため、下着など着替えを多めに準備することも重要です。これは、通常の暑さ対策にもなります。ぜひ備えを実践して下さい。



8月 アスチカよりお知らせ

お知らせ

横川カンパイ！
王国よこがわ川・夏フェス

今年も横川で開催されるガワフェス。アスチカも物販で参加します！食ページを担当しているcooking studio Reveも一緒に出店します。遊びに来てくださいね。



よこがわ川・夏フェス2025

日時 2025年8月16日(日)
時間 12時30分～20時頃（少雨決行）

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8月27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閲覧いただけます。
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 使用料 無料)

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。

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。

暑いですね～お元気にしていますか?今回はたねまく広場でお配りしている「ふくしままっぷ」こちらは、個人でも団体でも「ふくしままっぷ」を広めていただける方なら、条件を満たせば福島県より送っていただけます。写真は小さくて見えませんが、広げたら福島県の観光地、グルメ等掲載されています。日本語版・英語版・中国語版と3か国語ありますので3枚並べて勉強できます。



2025年8月の予定

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

7/19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 お問合せ方法: 電話、メール、LINE、facebook、Instagramでお問合せください。(随時)				1  提供日 展 示 生活相談窓口	2	3
4  提供日 展 示 生活相談窓口	5 展 示 生活相談窓口	6  提供日 展 示 生活相談窓口	7	8 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 生活相談窓口	9	10
11 山の日 8/9(土)～17(日) 夏季休業 (個別の相談等は公式LINEにてお願いいたします。)	12	13	14	15	16 横川カンパイ! 王国よこがわ・川・夏フェス(ガワフェス)	17
18	19  提供日 展 示 生活相談窓口	20 展 示 生活相談窓口	21	22  提供日 展 示 生活相談窓口	23 展 示 生活相談窓口	24
25  提供日 展 示 生活相談窓口	26 展 示 生活相談窓口	27  提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 鍼灸治療 生活相談窓口	28	29 展 示 生活相談窓口	30	31

展 示

7/6西日本豪雨災害、8/20広島土砂災害、令和3年8月豪雨

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。

(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。