

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!!



秋の訪れを感じる時期となりました。皆様お元気で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

## ワンパン! ルーを使わないハヤシライス

分量 <4人分>

|         |        |          |        |
|---------|--------|----------|--------|
| 玉ねぎ     | 300g弱  | トマトケチャップ | 大さじ4   |
| マッシュルーム | 130g   | ウスターソース  | 大さじ4   |
| 牛肉(薄切り) | 250g   | 牛乳       | 大さじ2   |
| 塩       | 少々     | 水        | 水200ml |
| 胡椒      | 少々     | バター      | 15g    |
| オイル     | 大さじ1   | ごはん      | 4人分    |
| 小麦粉     | 大さじ1.5 |          |        |

### 〈料理POINT!〉

マッシュルームは他のきのこでも美味しく作れます。  
ウスターソースの代わりに、お好みソースでも作れます。

- 1 玉ねぎは縦半分にきり、1cm幅に切る。  
マッシュルームは厚さ5mmに切る。  
牛肉は塩胡椒をし、幅2~3cmに切る。
- 2 フライパンにオイルを熱し、玉ねぎを炒める。  
玉ねぎが透明になったら、牛肉・マッシュルームの順に加え、牛肉が茶色になったらトマトケチャップ  
ウスターソースを加えて1分ほど炒める。
- 3 牛乳・水を加え混ぜ、トロミが出るまで煮詰める。  
バターを加えて、混ぜ合わせる。
- 4 ごはんと共に、皿に盛ったら完成。



Cooking  
column

10月 お勧めワンパンレシピって?

フライパンひとつ・鍋ひとつで完成する料理のことをワンパンと言いますが、子育て世代や仕事に日々生活に忙しい方にぴったりのレシピもお伝えいたしますね!

秋野菜を使った、ワンパングラタン!

スライスしたかぼちゃとさつまいもをレンチンで柔らかくし、フライパンできのこと一緒に炒めます。味噌・牛乳・とろけるチーズを加えて全体を和え、フタをして蒸し焼きに。ホワイトソースなしでも濃厚な味わいで、秋野菜の甘みが引き立つ、子どもも喜ぶ時短グラタン風レシピです。ぜひお試しください。

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。  
テイクアウト専門店RECODELI オーナー(広島市南区的場)



LINE

Instagram



## cooking studio Reve 10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

にんにく塩麹・レモン塩麹胡椒(柚子胡椒のレモンバージョン) 変わり野菜塩麹を作って持ち帰り。2種の野菜塩麹をつかった、パスタなどのおうちイタリアンも作ります。

日時: 10月29日(木)10時半~2時間半程度  
定員: 6名様  
レッスン料: 5,500円(持ち帰り付き)  
持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具  
・タッパー(小食のかた)  
・300~500mlの瓶を2つ持参  
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。  
お待ちかねの秋がやってきましたね。

### ◇◇ 腰痛・背中の中の張りを頭でケア!? ◇◇

最近の治療で、後頭部へのアプローチで背中や腰がやわらぐことが多かったのでシェアしたいと思います。

腰痛は制度の差こそあれ、多くの人の悩みのタネです。ストレッチなどでケアすることはとてもいいですが、それだけではすぐに元に戻ってしまいます。おじぎや腰を反るなどに前後の動きがつらい時は後頭部を整えましょう。

下記のツボ、またはその周辺の押して気持ちのいいところ、ゾーンと響くようなところでよいでしょう。指、ツボ押し用の棒、ストレッチボールをあてるなどがおススメです。蒸しタオルをビニールに包んで枕のようにするのも気持ちいいですよ。

【玉枕（ぎょくちん）】後頭部のでっぱりから左右外側に指をずらして、ややへこんだところ。

【風府（ふうふ）】背骨をまっすぐ上へ突き抜けて止まる後頭部の窪みにある。

【脳戸（のうこ）】後頭部の中心、後頭部の出ている骨を乗り越えたところ。



#### 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

### 夏休み特別企画！ ママのための防災カフェ



みなさんこんにちは、防災士の香川恭子です。

毎回、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6回目は、宮本孝子（防災のお話し（防災ダック））子さんです。先日、『夏休み特別企画！ママのための防災カフェ』のお手伝いとして参加しました。内容は、防災ダック体験・防災ミニ運動会・ママ防災士のお話し等、あっという間の2時間でした。その中で興味深かったのは、防災運動会とママ防災士によるお話しでした。運動会では、単に競い合うだけでなく「火事の時は低い姿勢で逃げる」「災害時は足元が悪い」等、目的をもって行動することの大切さを伝えリレーが行われました。小さいお子さんを抱いて参加されたママの姿に「災害時は、これが現実なんだ！」と子どもと一緒に避難する大変さを垣間見たようでした。また、ママ防災士によるお話しでは、親や子どもが日常持ち歩ける防災ボトルやポーチの実物を見ながら「何を入れておけばいいか？」や「家庭の備蓄をどうするか？」等、子ども達を守るための質問や意見交換が活発に行われました。

まずは、防災を日常生活に落とし込み、思うだけではなく出来ることから行動していくことが大切だと感じた一時でした。



防災ミニ運動会

#### 防災士 宮本 孝子さん

#### ママのための防災カフェ

1. α化米に水を注ぐ体験
2. あいさつ・プログラム紹介
3. 参加者自己紹介
4. ぼうさいダック体験
5. 防災運動会
6. 防災士によるお話し
7. α化米試食&ティータイム  
&おしゃべり

当日のプログラム

## 地域・福祉

### 各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介④

#### 地域の方の困りごとを解決する「かみじまネット」



草取り

大崎上島町では、地域の方の困りごとを解決するために「かみじまネット」という事業を行っています。

これはちょっとした困り事がある方と、ちょっとしたことならお手伝いできる方を繋ぐ活動で、島内にお住まいの方ならどなたでも利用できる事業です。

令和6年度は部屋の片づけや庭の草取り等の活動を242件行いました。

活動する協力員には現在63名登録いただいています。年齢も高齢化してきており、半分くらいの方が70歳を超えていますが、「自分にできることで誰かに役に立ちたい」という思いで若々しく元気に活動をしています。

平成22年に事業を立ち上げてから今年で15年目になりますが、これからも地域住民から求められる活動を続けていきます。



除草剤散布

大崎上島町社会福祉協議会  
TEL 0846-62-1718

## 防災

### ◇ 男女共同参画社会から見た防災について ◇

誰1人取り残さない防災を実現するためには、男女共同参画の視点が不可欠です。災害時、女性は防犯やプライバシー、子育てや介護などに関する課題を抱えやすく、男性は体力面での負担や孤立に直面することがあります。こうした違いを理解し合い、避難所や地域の体制づくりに反映させることが重要です。



例えば、更衣スペースや授乳室の確保、女性用の衛生用品の備蓄、夜間巡回の実施などは、安全で安心できる環境を整える一助となります。また、防災訓練や会議に多様な世代、性別が参加することで現実即した防災計画が立てられます。

防災は一部の人の責任ではなく、地域のすべての人の協力によって成り立ちます。男女が互いに力を発揮し合うことで災害に強く、誰もが安心して暮らせる地域社会が築かれていきます。



広島市防災士ネットワーク  
武内 眞さん

## 三篠公民館からつながる「公民館リレー④」

## 安佐公民館

安佐公民館の  
マスコットキャラクター  
「あさこちゃん」



住所：広島市安佐北区安佐町  
大字飯室3455番地1  
TEL & FAX：082-835-0111  
e-mail：asa-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/asa-k/



安佐公民館は、広島市北西部に位置する清和中学校区（鈴張・飯室（旧小河内・久地を含む）・久地南小学校区）をエリアとする公民館であり、昭和44年（1969年）に安佐町中央公民館として開館しました。

その後、昭和46年（1971年）に安佐町が広島市に合併し、広島市安佐公民館と名称を変更しました。地域の中心には太田川が北西から南東に貫流し自然豊かな風景が広がっており、季節によって移り替わる自然を楽しむ事が出来ます。



カタール展示室

## ◆ カタール国との交流 ◆

安佐公民館には「カタール会」という活動グループがあります。

平成6年（1994年）の広島アジア大会で安佐公民館はカタール国の応援をしました。それ以来30年以上、カタール会とカタール国との交流が続いています。

## ◆ 日本画家 丸木位里のふるさと ◆

「原爆の図」で知られる飯室出身の丸木位里の襖絵（龍寅図、松竹梅図等）計6点が、飯室3か寺（養尊寺・正念寺・浄国寺）にはあります。

また、丸木位里の他に佐々木邦彦、中谷ミユキなどが大正から昭和にかけて活躍した安佐町出身の画家です。安佐公民館や飯室小学校等、町内にも展示してありますので、ぜひご覧ください。



丸木位里の襖絵が有る養尊寺

## 神石高原町からつながる「道の駅リレー⑤」

道の駅  
クロスロードみつぎ

電話番号：0848-76-3115  
場所：尾道市御調町大田33  
HP：https://crossroad-mitsugi.com/  
営業時間：物産売店 9:00~18:00  
レストラン 11:00~15:00

今年も開催されます「みつぎいいもんフェス」。  
尾道市御調町最大のイベントが道の駅クロスロードみつぎの開業記念日の11月9日（日）に行われます。

町の特産品化を目指し、年々生産量、加工品を増やし続けるさつまいもの祭典です！

恒例となりつつあるスイーツコンテストに、さつまいもを使った選手権、目で、耳で、味覚で楽しめます♪  
来なきゃ損、損、御調町（みつぎちょう）  
みなさまのご来場、お待ちいたしております。



尾ノ芋子



グランプリ スイートポテト



芋モンブラン



## 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

## Question③⑨：台風の予想について教えて。

**Answer：** 台風の予想は、気象衛星や観測データを使って、気象庁などがスーパーコンピュータで計算して行います。台風は風の流れや海の温度によって動くため、その動きをシミュレーションして「進む方向」や「強さ」を予測します。

でも、大気の状態はコロコロ変わるので、予想にはズレが出ることもあります。ニュースでよく見る「予報円」は、台風の中心が通るかもしれない範囲を表していて、先の時間ほど円が広がるのは予測の不確かさを示しています。



昔より予想はかなり正確になってきましたが、急に進路を変えたり強くなったりする台風もあるので、常に最新の情報をチェックし、早めの備えをすることが大切です。

## 10月 アスチカよりお知らせ

10月は  
第2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。好きなお時間にどうぞ。

日 時：2025年10月11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 @ たねまぐ広場

【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10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

# 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。

## 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きます。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 無料)

## 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。

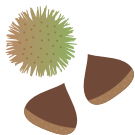
## 8 生活応援品の提供 NEW

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。

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、お久しぶりの神石高原町からの物産です。「焼おかき」こちらは、いろんなところで見かけてはいるのだと思います。上品な味で、程よい味付けになってます。お茶うけにはピッタリ! 美味しいお茶が頂けると思います。味の種類は松きのこの他、甘辛味・ごま塩・しょうが等ありますので、お好みの味を探してみてくださいいかがでしょうか?



## ● 2025年10月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

9/19現在の予定です。

| 月                                                                                                           | 火                                                                                                           | 水                                                                                                                               | 木  | 金                                                                                                                 | 土                                                                                     | 日  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                             |                                                                                                             | 1<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                                              | 2  | 3  提供日<br>展 示<br>生活相談窓口        | 4                                                                                     | 5  |
| 6  提供日<br>展 示<br>生活相談窓口  | 7<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                          | 8  提供日<br>ルナさんの古い教室(初級クラス)<br>展 示<br>生活相談窓口  | 9  | 10<br>神石高原町お野菜の日<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                 | 11<br>いどばた交流会<br>展 示<br>生活相談窓口                                                        | 12 |
| 13 スポーツの日                                                                                                   | 14  提供日<br>展 示<br>生活相談窓口 | 15<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                                             | 16 | 17  提供日<br>展 示<br>生活相談窓口       | 18                                                                                    | 19 |
| 20  提供日<br>展 示<br>生活相談窓口 | 21<br>鍼灸治療<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                 | 22  提供日<br>ルナさんの古い教室(初級クラス)<br>展 示<br>生活相談窓口 | 23 | 24<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                               | 25                                                                                    | 26 |
| 27<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                         | 28  提供日<br>展 示<br>生活相談窓口 | 29<br>Reveクッキングレッスン<br>展 示<br>生活相談窓口                                                                                            | 30 | 31 ハロウィン  提供日<br>展 示<br>生活相談窓口 |  |    |

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: hiroshimahinanashanokai-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。