



たねまく通信

第54号
2025.11.1

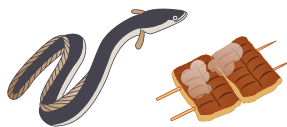
交流の機会に! 食の楽しみに! 体のケアに! 楽しくってためになる情報誌!!



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。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。気軽ににお立ち寄りください♪ スタッフ一同

今月の一品

うなたま巻寿司



分量

温かいごはん	400g	うなぎの蒲焼き	1尾(縦半分)
すし酢	大さじ2	だし巻き卵	1本
焼きのり	2枚	きゅうり	1/2本

〈料理POINT!〉

大葉や青ネギと一緒に巻いても美味しいです。
だし巻き卵は、市販のものでも手作りでも!

- 1 ごはんにすし酢を混ぜて、すし飯を作る。
きゅうりは、細切りにする。
うなぎは縦半分に切っておく。
- 2 巻きすにのりをのせ、すし飯を広げる。
(海苔の奥側を指二本分ほど空けて、広げる)
- 3 うなぎ、だし巻き卵、きゅうりを真ん中にのせて巻く。
- 4 巻き終わりを下にして少し置き、なじませる。
- 5 食べやすい大きさにカットし、盛り付けたら完成。



Cooking column

11月 うなぎは今が旬って知ってました?

うなぎの旬は夏と思われがちですが、これは「土用の丑の日」に食べる習慣によるものです。実際には、天然うなぎが最も美味しくなるのは脂がのる晩秋から初冬(10~12月)です。この時期、冬眠に備えて栄養を蓄えるため、旨みが増します。一方、養殖うなぎは一年中出荷され、季節を問わず安定した味を楽しめます。

天然うなぎを食べる機会があるときにはぜひ、今月来月のうちに食べるのがお勧めですよ。スーパーで買ったうなぎは、ぜひこのレシピをお試しください!

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RECODELL オーナー(広島市南区の場)



LINE

Instagram



cooking studio Reve 1月のクッキングレッスン@たねまく広場

11月・12月はお休み

日時: 2026年1月16日(金)予定

寒い時期に食べなくなる! 肉まんを作ります。
詳細は追ってお知らせいたします。





健康

こんにちは。気持ちいい秋も深まり、寒い日も増えてきましたね。大きな血管の血流をよくして、暖かい体づくりをしていきましょう。

◇◇ 腸・横隔膜マッサージ ◇◇

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、自律神経とも密接にかかわる器官です。体とともにメンタルにも大きく影響があり、ストレスに弱く、すぐに冷えて固くなりがちです。

深層部にある大腰筋や、リンパ節が集中するそけい部をほぐすと代謝があがり冷えや便秘の解消になります。また、横隔膜へのアプローチは呼吸を深くし、姿勢や腰回りが楽になり、自律神経にも働きかけ心身ともに元気になります。



うつぶせになり、
●の部位にテニスボール等を
おててまま呼吸。
余裕があればそのまま
月経のまげのぼしを
してみましょう。

〇〇
肘か骨より3cm下のあたり。
両手の指をぐっと押し込み、
軽く前かがみに。

最初はびっくりするほど痛いですが無理せずコツコツやっていき、この冬は冷え知らず！

【注意点！】肋骨にはあたらないようにしましょう。
薄く繊細な骨なのでひびが入る可能性があります！



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

シャレオ de ASOBOSAI

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）がリレーで執筆していますが、今回第7回目
は、私が担当します。



プログラム

シャレオと言う広島を中心地下街の一角で、子育て支援の防災をやってみない？と、（公財）ひろしまこども夢財団さんから、お声掛けいただき、「こども・子育て防災アドバイザーの活躍の場ができ、子育て家庭の学びの機会になれば」と、9月15日に開催しました。

- ①カセットコンロ体験 ②食物アレルギー理解クイズ ③ドローンシミュレータ ④暑さ対策 ⑤災害伝言ダイヤル体験 ⑥シャレオ避難クイズ ⑦防災ボトルづくり ⑧揺れ体験 ⑨防災食試食コーナー

をシールラリーで回ると言う取り組みです。

どれも一つずつ、じっくりやりたい事ばかりですが、今回は防災の取り組みを親子で話し合うきっかけづくりと位置付けて、いろんな団体さんのご協力のもと少しずつたくさんの方を体験してもらいました。子どもたちの満足度、保護者の満足度ともに高かったので、家庭の防災につながっているとうれしいな！



地震のお話しと揺れから身を守る方法（減災教育普及協会）



ドローンシミュレータ体験（ドローン研究会）

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④

「祇園・興動祭」開催！

今年は20回目の祇園・興動祭になります。今年度は、過去のテーマを掲げた地域とのつながりである「つながる祇園」という想いを継承しつつ、「二十縁 ～これまでのつながりをより深くすると共に新たなつながりを～」をテーマとしました。

これまでのプロジェクト活動や祇園・興動祭で形成した「つながり」をより深め紡いでいき、「学生×地域」だけでなく、地域×地域といった新たな「つながり」を形成するきっかけの場となる祇園・興動祭にしていきたいと思っています。

開催日 令和7年11月16日(日)

時間 10時～16時

会場 広島経済大学 興動館

住所 広島市安佐南区

祇園5丁目1-27



内容 プロジェクト活動紹介ブース、安佐南区ボランティア団体の紹介、屋台、ステージイベント他

皆様のご来場をお待ちしております。

広島経済大学祇園・興動祭実行委員会

TEL 082-832-5010（広島経済大学興動館）

防災

◇ 未来を担う子ども達の生命を守る ◇

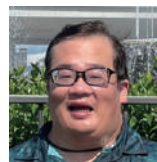


私は大学生のとき、広島経済大学の興動館「子どもたちを守るプロジェクト」に所属し、子どもたちが犯罪に巻き込まれないようにするため、小学校でガードボランティア活動を行っていました。不審者から子どもたちを守ることを目的とした見守り活動に取り組んでいました。

当時、かかわっていた児童が2011年5月の水難事故に遭い、亡くなる事故が起きました。子どもたちの生命を守るために、防犯という観点だけでなく防災も必要と感じ、大学卒業後に大学院に進学していた私は防災教育を志しました。

2013年3月に友人4人と岩手県陸前高田市にて、昼は小学校で土砂の撤去や掃除、運動場で子どもたちと運動を通じた活動、夜は集会所で学習支援活動という被災地支援を行いました。

被災した小学校の先生や児童館の先生、津波で両親を亡くした子どもたちからの声を聞いて、未来を担う広島の子どもの命を守るために、現在、広島市防災士ネットワークに所属し、日々活動と研鑽をおこなっています。



広島市防災士ネットワーク

富永 翔一 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー④」

日浦公民館

マスコットキャラクター
「ひうら丸」住所：広島市安佐北区あさひが丘
三丁目2番13号TEL&FAX：082-838-3220
e-mail：hiura-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/hiura-k/

日浦公民館は、安佐動物園の北側にあるあさひが丘団地内に位置し、日浦中学校区をエリアとする公民館であり、昭和58年（1983年）に開館しました。当館では、早くから地域社会の“人の和・輪づくり”に着目し、「みんなをつなぐ言葉 出会い ふれあい 学び合い」をスローガンに掲げ、様々な事業を行っており、こどもから高齢者まで幅広い世代の方々にご利用いただいています。

◆ 環境にやさしい取り組み ◆



当館ロビーの一角に、本のリサイクルコーナーがあります。地域の方の自宅などに眠っている本を公民館が引き取り、コーナーに出すことで誰でも持って帰ることができます。多くの方が本を提供してくれており、リサイクルコーナーを毎日のぞにくる利用者がいるほど、密かな名物コーナーとなっています。

◆ いつもきれいな公民館 ◆

当館を誰もが気持ちよく利用できるよう、毎月、当番制で活動グループの皆様、施設各所をボランティア清掃していただいています。花壇の草刈りを始め、窓ふき、倉庫の掃除など、協力的かつ積極的にやってくださるおかげで、当館はいつもきれいな状態が保たれています。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑤」

道の駅
三矢の里あきたかた電話番号：0826-47-2533
場所：安芸高田市吉田町山手1059-1
HP：https://akitakata-kankou.jp/main/mitsuyanosoato/

三矢の里あきたかた HP ▶



夜叉うどん・期間限定提供

「夜叉うどん」は、安芸高田市で生まれたご当地うどんで、「鬼より辛い」旨辛スープが特徴。真っ赤なスープに、豚肉・青ネギなどがトッピングされ、辛味と旨味が融合した味わいが地元で好評を得ています。

道の駅 三矢の里あきたかたのファーマーズ・レストラン安芸高田では、11月末までの期間限定で夜叉うどんをご提供しています。ご当地のくせになる味を、道の駅でお楽しみください。



この夜叉うどんは推し食グランプリにも出品し、予選を突破。11月1日～11月30日の決勝ラウンドでグランプリを目指しています。



夜叉うどんは神楽門前湯治村の「権兵衛」が発祥の店舗です。



ペジパーク安芸高田では、お土産用の冷凍夜叉うどんも販売しています。

防災士さんにきく！

Question④：火災の防災について教えて。

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

Answer： これからの季節は火災が増える時期です。火災の防災とは、火事を防ぎ、万が一起きても被害を最小限に抑える準備をすることです。

火災は空気が乾燥する冬に多く、**ストーブやコンロ、たばこ**などが**主な原因**です。火を使うときはその場を離れず、使い終わったら火を消しましょう。

ストーブの近くに燃えやすい物を置かず、電気コードのほこりもこまめに掃除します。寝る前や外出前には「火の**元点検**」を習慣にし、火災警報器を設置・点検し

ましょう。消火器の使い方を確認しておくとう安心です。

火災が起きたら大声で知らせ、安全な場所へ避難します。日ごろから防火の意識を持ち、命を守りましょう。



11月 アスチカよりお知らせ

11月は
第4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がリフレッシュできたりしますよ。オープン時間内、入出自由です。お好きなお時間にどうぞ。

日 時：2025年11月22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11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 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 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。

もうご存じの人もいるかと思いますが、B級グルメでも優勝経験のある「なみえ焼きそば」を紹介いたします。なんといっても特徴はうどんのように太い麺!「うどんでしょ!」という方が多いくらいうどん並みです。あとは、焼きそばに入れる「具」は、もやしと豚バラ肉だけで美味しく食べられます。追伸:決して他の具は入れないでくださいね。



● 2025年11月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

10/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 文化の日	4 展 示 生活相談窓口	5  提供日 展 示 生活相談窓口	6	7 展 示 生活相談窓口	8 三篠公民館 まつり出店	9
10 展 示 生活相談窓口	11  提供日 展 示 生活相談窓口	12 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 生活相談窓口	13	14  提供日 展 示 生活相談窓口	15	16
17  提供日 展 示 生活相談窓口	18 鍼灸治療 展 示 生活相談窓口	19  提供日 展 示 生活相談窓口	20	21 神石高原町お野菜の日 展 示 生活相談窓口	22 いどばた交流会 展 示 生活相談窓口	23 勤労感謝の日
24 振替休日	25  提供日 展 示 生活相談窓口	26 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 生活相談窓口	27	28  提供日 展 示 生活相談窓口	29	30

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。

※「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。