



たねまく通信

第55号
2025.12.1

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!!



今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。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「どうしたらいいか分からない」と迷わさ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。気軽に立ち寄りください♪
スタッフ一同

今月の一品

かんたん クリスマスケーキ ～スコップケーキ～

分量

市販のカステラ	約 200g
いちご (厚さ1.5~2cmにスライス)	1パック(約 250g)
生クリーム	200ml
砂糖	大さじ 1.5
好みでミントの葉、粉砂糖	少々

〈料理POINT!〉

カステラ以外に、市販のスポンジケーキや手作りのスポンジケーキでも美味しく作れます。
クリスマスの飾りや別のフルーツにしてもよいです。



- いちごの準備いちごを洗って水気をふき取り、ヘタを取る。
飾り用に数個を縦にスライスしておく。
残りはいちごの半分を1cm角くらいにカットしておく。
- 生クリームを泡立てるボウルに生クリームと砂糖を入れ、氷水が入ったボウルに重ね8分立て（すくうとツノが軽く立つ程度）に泡立てる。
- グラタン皿に重ねるグラタン皿の底にカステラを隙間なく敷き詰める。その上にカットしたいちごを半量散らす。
生クリームの半量をのせ、ゴムベラなどで平らに広げる。
もう一度繰り返す。
- 表面を平らにならし、スライスした飾り用いちごを並べる。
好みでミントや粉砂糖を飾る。

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、パーティースリーなどで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(広島市南区の場)



LINE



Instagram

Cooking column



12月 PARTYごはんどうする?

クリスマスパーティーは、手軽で華やかな料理が主役!おすすめは「チキンのオーブン焼き」。鶏もも肉に塩こしょう、オリーブオイル、にんにくをもみ込み、焼き色をつけてから200℃のオーブンで15分。皮はパリッ、中はジューシーに。サイドには「リース風ボテサラダ」を。ボテサラダをリース形に盛り、ブロッコリーやミニトマトを飾ればテーブルが一気にクリスマス色に。デザートは今回のレシピをぜひ参考に!どのレシピも下準備が少なく、オーブンや冷蔵庫にお任せできるから忙しい方もゆったりとパーティーを楽しめます。ぜひお試しくださいね!

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



12月はお休み

日時: 2026年1月16日(金)予定
寒い時期に食べたくなる!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

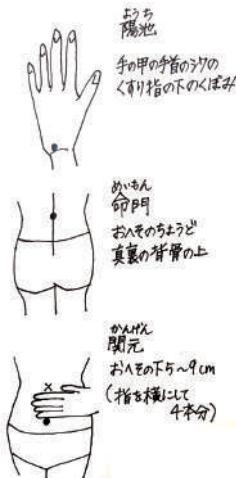
こんにちは。冬もいよいよ本番になってきましたね。

◇◇ 寒暖差について ◇◇

前回は温かい体づくりについてお話ししました。今回は【寒暖差対策】の体づくりについてお話しします。昼夜や室内外の温度差が大きくなってくる季節です。ヒートショックもこわいですね。

急な温度差は自律神経のバランスも崩したり、エネルギーを大量に消費したりします。そのためにはこの時期は【陽気】を補うことが大切です。寒くなると陰陽の陽の気が損なわれやすくなります。それを補う必要があるのです。

生活習慣を整え、よい睡眠をとり、体を冷やさない。体を温める食材をとる（羊肉、しょうが、ニラ、黒豆、シナモンなど）などを心がけましょう。また陽気を補うツボも紹介いたします。役立ててくださいね。



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。

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介④

地域サロンでスマホ講座のお手伝い！

令和7年9月2日(火)に、安佐南区大塚西にて「下条ハイツサロン スマホ講座」が開催されました。この講座は、普段使っているスマホの疑問に学生と一緒に「解決へとサポート」するものです。

今回は広島経済大学祇園・興動祭実行委員会のメンバー5名がボランティアとして参加しました。



当日は、サロンに参加した地域の皆さんから「スマホの追加登録や削除の仕方」等様々な疑問が出ました。興動祭実行委員会のメンバーは分散して丁寧に説明を繰り返しました。参加者からは、「若い人からパワーをもらった」「分かりやすかった」等の感想をいただきました。



今回の地域サロンに参加して、貴重な体験ができました。参加された方のお役に立てて良かったです。この講座から地域の方と新たなつながりができると感じています。

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)

子育て

こどもユレタキャラバン

みなさんこんにちは、防災士の香川恭子です。こども・子育て防災アドバイザーがグループとなりました。同時に「広島ゆらし隊」を立ち上げ、揺れマットを使って「こどもユレタキャラバン」を、地域で開催できるようになりました。「こどもユレタキャラバン」は、NPO法人減災普及協会の防災アップデートプロジェクト『避難訓練2.0』の一つです。

訓練を通じて育みたいのは、自分自身で判断する力。地震が発生したからと言って、条件反射で下に向いて丸まっていては、次の行動が遅れてしまいます。

眼前で起きる変化をしっかりと見極め、とるべき行動を見極めるための訓練を、揺れマットを使って行います。「テレビが落ちたら危ない!」「机も飛んで来る!」「窓ガラスも割れたら危険!」こどもたち自らが気づきます。

次は揺れから身を守り逃げる訓練を行います。考えるきっかけに最適な取り組みの一つだと実感しています。(もちろん家具の固定、飛散防止フィルムの対策は必須です。)



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

防 災

◇ 小さな消防士、未来の地域を守る大きな力に！ ◇

府中町少年少女消防クラブ会長の香川敦晶です。私たちのクラブは、防火・防災の知識を広めることを目的に結成されました。火災・救急・救助の基礎を学ぶほか、規律訓練や火災予防の知識・技術を身につけ、体験を通して「自分の命を守る力」と「地域を守る力」を育てています。

消防署や指導員の皆さんとの協力のもと、消火・避難訓練、消防施設の見学、地域行事への参加など、多彩な活動を行っています。これらの経験を通じて、防火・防災に対する意識を高めるとともに、仲間との絆や責任感も養っています。

府中町少年少女消防クラブは、次世代を担う子どもたちに防火・防災の大切さを伝える地域の大切な活動です。

私たちは、地域の安全を守る大きな力となるよう、これからも日々学び、成長していきます。



広島市防災士ネットワーク
香川 敦晶さん

三條公民館からつながる「公民館リレー④」

船越公民館

住所：広島市安芸区船越五丁目22番23号
TEL : 082-823-4261 FAX : 082-823-4287
e-mail : funakoshi-k@cf.city.hiroshima.jp
HP: <http://www.cf.city.hiroshima.jp/funakoshi-k>



船越公民館は、広島市の東側に位置し、公民館のある船越は安芸郡海田町・府中町と隣接しています。近くには山・海・川があり、自然環境に恵まれています。また、旧西国街道や古い神社などが点在しており、伝統文化も残っています。

旧安芸郡船越町の拠点となる社会教育施設として、昭和35年6月に開館し、昭和56年5月に現在の地に新築移転しました。昭和53年に移転した船越中学校の跡地で、残された中学校体育館を今もホールとして使用しています。

◆ 誰故草保存会 ◆



誰故草は、絶滅危惧種に指定されたアヤメ科の植物で4月頃に青紫の小さな花を咲かせます。船越はその昔、誰故草の自生地があり、その名前の由来となった地と言われています。

船越誰故草保存会は、「誰故草の自生地復元」を目標に昭和54年に発足し、栽培活動を続けていましたが、会員の減少などにより活動が停滞していたため、まちづくり活動の一環として、約20年前から公民館も協力して活動を進めています。現在は、自生地復元活動と並行して、誰故草栽培方法の学習や、誰故草を知つもらう活動などを行っています。

◆ 誰故草まつり ◆

誰故草および誰故草保存会の活動を知つもらうことを目的に、誰故草の開花時期である4月に毎年「誰故草まつり」を開催しています。まつりの期間中には、公民館や安芸区役所のロビーで誰故草を展示するほか、誰故草にちなんだ題材を扱うコンサートなどのイベントや育て方講座などを実施して、皆さんに誰故草に親しんでいただく場を提供しています。



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

Question④：2025年はどのような年だった？

Answer: 2025年は、自然の力と人の備えの重要性を改めて感じる一年でした。

2月の岩手・大船渡市の山林火災では、乾燥と強風が重なり、50年ぶりの大規模火災に。7月にはカムチャッカ半島沖でマグニチュード8.8の巨大地震が発生し、津波警報が太平洋沿岸各地に出されました。さらに、九州では夏の豪雨により洪水や土砂災害が相次ぎました。「いつどこで災

害が起ても不思議ではない」と再確認しました。

日頃からの備えや防災情報の確認、地域のつながりが命を守ります。2025年のさまざまな教訓を、次の一步の防災力向上につなげ2026年を迎えるたいと思います。

それでは、皆様よいお年をお迎えください。



12月 アスチカよりお知らせ

12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。お好きなお時間にどうぞ。

日 時：2025年12月20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ススメします。

日 時：2025年12月16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
レガロ壹番館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

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

生活中でのお困りごと(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。



今回は、初めて入荷しました。「福島の桃」と言っても果物の桃ではなく、お饅頭です。中身は桃の果汁が入った皮と白あんが入った美味しいまんじゅうです。なかなか物産展でもお目にかかるないかと思います。今なら、たねまく広場で販売中です。



●2025年12月の予定●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

11/15現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
1 提供日	2	3 提供日	4	5	6	7
展示 生活相談窓口	展示 生活相談窓口	展示 生活相談窓口		展示 生活相談窓口		
8	9 提供日	10 提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス)	11	12 提供日 展示 生活相談窓口	13	14
展示 生活相談窓口	展示 生活相談窓口	展示 生活相談窓口		展示 生活相談窓口		
15 提供日	16 鍼灸治療	17 外部活動のため休み	18	19 提供日 神石高原町お野菜の日 展示 生活相談窓口	20 いどばた交流会 展示 生活相談窓口	21
展示 生活相談窓口	展示 生活相談窓口			展示 生活相談窓口	展示 生活相談窓口	
22 外部活動のため休み	23 外部活動のため休み	24 提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス)	25 クリスマス	26 提供日 展示 生活相談窓口	27	28 →冬季休業(12/27~1/6)←
		展示 生活相談窓口				
29	30	31 大晦日				

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~
コミュニティベース
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
お受けています。

(OPEN)月・火・水・金・土曜日(月1 OPEN)10:00~16:00 (祝日は休み)

※「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。

〒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。