



たねまく通信

第6号
2021.11.1

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!!

🌸 日中のぼかぼかとした陽がより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。目からは素晴らしい景色を! 体にはゆっくり深呼吸した秋の香りを! 身近でワクワク探してもいいですね。🌸

今月の一品

きのこのオイル漬け

分量

きのこ	200g	ハーブ
にんにく	5g	ローリエやローズマリーなど
オイル	大さじ2	オリーブオイル
塩	小さじ2/3	お好みで唐辛子
胡椒	少々	

〈料理メモ〉

- ・2~3種類のキノコを使うとより美味しくなります。
- ・オイルに浸かった状態で2週間程保存が出来ます。

- きのこは石づきを取り、スライスや手でさき食べやすい大きさに切ります。
にんにくは皮をむいて、潰しておきます。
- フライパンににんにくとオイルをいれて弱火で加熱。
にんにくの香りがしてきたら①のきのこを入れます。
中火にして炒めます。
水分が出てきたら塩を入れます。
水分を飛ばすようにしながら炒め胡椒をいれます。
- 水分が無くなれば、アルコール消毒をした保存容器にいれきのこが浸かるほどのオリーブオイルとハーブお好みで唐辛子を入れます。

冷めたら冷蔵庫で保管をしてください。
翌日以降が美味しくなります。

〈食べ方は〉そのまま・パンに乗せて・パスタにかけてもお召し上がりください。
オイルは炒め物にもお使いいただけます。



Cooking column

10月

菌活と広島のきのこ野菜と

秋から冬へ移行する時期となり「霜月」の11月。こんにちは。

秋も深まりサツマイモやカボチャの甘味が増し、自然薯や里芋なども美味しい時期ですね。食いしん坊のワタシは地の野菜が手に入る産直へ向かうときの心境と、テーマパークへ向かう時の心境が全く同じで、どんな野菜があるかな?〇〇の野菜はどうか?とワクワクします。いつも美味しい野菜を育ててくださる農家さんに感謝です。山に囲まれている広島は、きのこの種類も増えていきます。

広島ของきのこと言えば、女鹿平の舞茸・あわび茸、世羅の松きのこ・松なめこも有名ですね。かつて松茸全国一の生産量を誇っていた広島県がトップの座を明け渡して16年が経つようです。「友達の裏山が豊作で・・・」と姉が貰ってきて、幼い頃に食べた記憶を思い出しました。「菌活」という言葉は知っていますか?菌を含む食品を積極的に摂取する事で腸の環境を整え、免疫機能の向上・自律神経を整えるなどの効果を期待し、体の内側から美容と健康を叶える活動のことを言います。健康のためにヨーグルトや納豆・発酵食品を食べるのも同じ菌活ですね。今回のきのこのオイル漬けも菌活になりますから、ぜひ作ってみてくださいね。

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。



宮川先生には毎月「たねまく広場」にてクッキングレッスンを開催していただいています。
開催日時などの詳しい内容は中面をご覧ください。



健康

手づまりの不調があるとき

こんにちは。先日、5月にコロナに感染されたという方が久しぶりにお越しになりました。

発熱以外に目立った症状はなく、隔離生活を送って職場に復帰されたそうなのですが、その後からそれまでに体験したことのないだるさ、微熱、頭痛に3か月以上深刻に悩まされ、薬も効かず、鍼灸ではどうかと思いついてお越しになったのです（コロナ罹患とその後の症状はご本人が関連があると考えられての事なので、ここではそのまま扱わせて頂きます）。

頭痛に関する治療と、吸い玉を使って体の中の余分な熱を取る治療を行い、ある程度の改善がみられました。それ以来、また定期的に乗り越えるようになり以前のような深刻な不調はみられなくなりました。

実は、同じ時期にワクチン接種後の同様の訴えの方が何人か来られました（余談ですが、同時期に同じ症状の方が来られるのは不思議ですが治療院あるあるです）。

鍼灸は感染症への治療は難しいのですが、治癒後の不調へはアプローチの仕方がいくつもあります。もしもの時には思いついてみてくださいね。



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！MaMaぼっけです。前号に続いて、メンバーからの「『みんなで子育て！』のみんなってだれだろう？」へのつぶ

やきを紹介します。

☆☆『みんな』で子育て！のみんなって？☆☆

私にとつての「みんな」は、我が子に関わる人、私に関わる人たち「みんな」ですかね。3人の子どもを育ててみて、「子どもって、親だけじゃ育てられん！」と実感しています。

父や母、おじいちゃんやおばあちゃん、おじちゃんやおばちゃん、ママ友や先生達、たまたまお出かけした時に会った人であったり…と、いろんな方々との出会いや出来事全てが、その人を育てていると思っています。

息子が中学で不登校になった時、担任の先生が、「お母さん、僕が〇〇君に関わるのは、人生の中で中学のほんの数年間です。お母さんは、ずっとですよ。どうか一人で抱え込まず一緒に…」と、言ってくださった事が忘れられません。一生懸命向き合ってくださった事、息子にもちゃんと届いていたようです。

今私は、我が子も、関わる子も、道で出会った子も、ほんの一瞬でも、ちゃんと心届ける関わりを大切にしたいと思っています。我が子を支えていただいた「みんな」のように、私も誰かにとつての「みんな」の一人でありたいと思うから…。



★私たちは「地域ぐるみの子育て」をめざす活動を発信します★

広島市安佐南区ボランティアセンター登録ボランティアグループ
子育て・サークル応援グループ MaMa ぼっけ

※活動紹介写真「MaMaぼっけの仲間たち」より

地域・福祉

今年8月の大雨被災の復旧支援を目的に設置された「広島市西区災害ボランティアセンター」の活動に参加しました。

つなげたい「地域の力」、守りたい「地域の絆」

広島県社協にボランティア登録をしており、県下で支援を必要とする市町の社協からメール連絡が届き、自分の都合に合わせて予約を入れます。現地には思い思いの皆さまが受付していました。

社協登録者と地元の支援者半々が、町内会長の采配で支援活動を行いました。ニュースで故郷の惨事を知り、何か手伝えればと帰省した大学生など、性別・年齢を問わず大学生から高齢の方まで様々でした。いざと言う時に、地域住民が心を合わせて難題に立ち向かう「地域の力」を羨ましく感じました。

私は高校1年の夏休みに帰省中の実家（廿日市市玖島）で、土砂災害に遭いました。たまたま中学生の弟と二階で寝ていたので難を逃れましたが、一階は畳の上まで泥水で押し流されました。その時も、村の人々がスコップやクワを手にして床下の泥を掻き出し、汚れた畳を洗い流してもらった記憶があります。

56年も前に、村々では何かにつけて「地域の力」で課題を解決する福祉文化がすでにありました。

守りたい地域の絆が続いています。



安佐南区社会福祉協議会
運転ボランティアうさぎ会 会長
安東学区社会福祉協議会 地域福祉推進委員

永中 憲成さん

防災

子ども達の防災教育

私たちは、4年前から子どもを対象とした防災教育に取り組んでいます。子ども会やPTAに協力していただき、「鯉こいキャラバン」という防災イベントを開催しています。さらに小学生対象の「防災教育」を始めました。

初年度、安佐北区亀崎小学校少年消防クラブ員が「ぼうさい探検隊マップコンクール」に応募し気象庁長官表彰を受賞、さらに昨年は、安芸郡小豆浦小学校4年生「小豆浦キッズ防災士」が、マップ作製に取り組み、学習成果を「防災甲子園」に応募、小学校の部で全国1位（大賞）を受賞しました。これは防災に取り組んだ子ども達とご両親が、繰り返し発生する自然災害に強い危機感を持ち、親子で防災・減災活動に取り組んだ成果です。

今年も安佐北区落合小学校6年生67名が「防災キッズ」を目指したのち「防災フェスティバル」を開催しようと頑張っています。

全国各地で広がる世代を超えた防災活動が、これから襲ってくる大災害時に少しでも被害が軽減され、犠牲者が発生しないことを祈るばかりです。



広島市防災士ネットワーク
代表世話人 柳迫長三さん

まち物語制作委員会 <https://matimonogatari.iinaa.net/>

**福島の震災物語を全国の図書館や公民館、学校に寄贈
ふくしま絵うた本（アニメDVD付き絵本）協賛販売中！**

広島市に拠点を置く（一社）まち物語制作委員会は東日本大震災後から福島に通い続け、民話や昔話、震災の話を書き居にし震災の語り部活動に活用してもらって活動を行っています。その数は170本に達し、そのうち震災のお話が70作品、民話や昔話が100作品です。

同委員会では震災から10年目をむかえることを契機に、震災物語の中から10作品を選び、紙芝居をアニメーション化し、DVDに収録し特性絵本といっしょに全国の図書館や小中学校、高校大学などの教育機関に寄贈しています。

東日本大震災の風化防止、原子力発電所の事故を後世につたえる「ふくしま絵うた本プロジェクト」は昨年度まで6作品ができ、今年新たに1作品ができる予定です。

まち物語制作委員会ではプロジェクトの活動資金を確保するため、一般向けに1部2000円でHPなどを通して協賛販売（6冊セットで10,000円）しています。同アニメ付き絵本はアステカにおいても販売しています。福島の体験を次世代につたえるため、ご支援ご協力よろしくお願いします。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑤」

福山市唯一の道の駅アリストめまぐま



住所：広島県福山市沼隈町大字常石1796
TEL：084-987-5000（代表）



福山市南部に位置する沼南地域は景観が良く観光客にも大変人気の場所です。沼南地域から見る瀬戸内海は、凪の日が多く穏やかな海は心安らぎます。

また、海・山に囲まれているこの地域は、海の幸・山の幸が豊富に揃う食材の宝庫として、地元の方だけでなく市外からも多くのお客様が来られます。

漁師直送の新鮮な瀬戸内の魚介が一番人気！

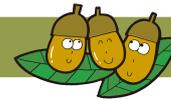
道の駅アリストめまぐまは、漁師さんが直送する新鮮な瀬戸内の魚介をはじめ、山の幸など地元の旬な食材が揃う産直市場。これからの季節は様々な味の柑橘がイチオシです。

ハーブや地元食材を使用したランチが楽しめるレストランやガーデンハウス内では、多い時期には100種類以上並ぶハーブ、花の苗が特に女性に人気です。

公園も隣接されており、子供から大人まで楽しめる道の駅となっております。福山市の魅力いっぱいの道の駅に是非お越しくださいませ。



11月「たねまく広場」での催し



11月は
第3土曜
開催！

いどばた交流会

**～お金に関するなんでも相談会～
11:00～14:00**

毎月1回の「いどばた交流会」、11月は第3土曜日。11時～14時は「お金に関するなんでも相談会」も行っています。元信用金庫職員で現在二児の母、アクサ生命保険㈱のママさんフィナンシャルプランアドバイザー戸本愛美がご相談に乗ります。

お金のことはもちろん、子育てに関すること家計のやりくりなどなんでも大丈夫です。

気軽にお話ください。

※強引な商品の勧誘等は一切ありませんのでご安心ください。



アクサ生命相談員 戸本愛美さん

日時：2021年11月20日（土）
※オープン内時間設定なし
参加費：300円/人

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：2021年11月17日（水）
10：45～13：00
施術：山村政子（山村鍼灸治療院・アステカ会員）
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
レガロ番番館 301
TEL080-6243-3631

cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場

玉ねぎ塩麩を作ってみよう

玉ねぎ塩麩を作って持って帰れるレッスンです。スープやメイン料理を作ってお楽しみの試食とデザート付き。



玉ねぎ塩麩は様々な料理へ使える万能調味料です！



日時：2021年11月19日（金）10：30～13：30
定員：6名
レッスン料：2000円
講師：宮川亜由美（「cooking studio Reve」主宰）
持参物：エプロン・ハンドタオル・200cc入る瓶・持ち帰り用の袋
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。

「たねまく広場」

OPEN …月・火(第3のみ)・水・金・土曜日 10:00～16:00 (祝日は休み)

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。(100円～)

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。

facebook



Instagram



ご来所の際はマスクの着用や手指の消毒などのご協力を
よろしくお願いたします。

※風邪症状がある場合はご来所をお控えください。
※新型コロナウイルスの動向次第で、予定を変更する場合がございます。

Special Thanks!

ご寄付ありがとうございます。
りんごは来所した方やご近所さんへ。お米は交流会のお弁当で参加者さんに味わって頂きました。



● 2021年11月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

10/22 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
10/25 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	10/26 戸別対応の日	10/27 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	10/28 戸別対応の日	10/29 ☆10-14 福島拠点: 開所	10/30 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	10/31
1 福島拠点: 相談窓口	2 戸別対応の日	3 文化の日 出張交流カフェ in 庄原・東広島・呉 (別会場) 福島拠点: 相談窓口	4 戸別対応の日	5 福島拠点: 開所	6 福島拠点: 相談窓口	7 七五三
8 福島拠点: 相談窓口	9 戸別対応の日	10 福島拠点: 相談窓口	11 戸別対応の日	12 福島拠点: 開所	13 福島拠点: 相談窓口	14
15 福島拠点: 相談窓口	16 戸別対応の日	17 鍼灸治療 ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	18 戸別対応の日	19 Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	20 いどばた交流会 福島拠点: 相談窓口	21 ボジョレー・ヌーヴォー解禁
22 福島拠点: 相談窓口	23 勤労感謝の日 戸別対応の日	24 福島拠点: 相談窓口	25 戸別対応の日	26 福島拠点: 開所	27 福島拠点: 相談窓口	28
29 福島拠点: 相談窓口	30 戸別対応の日	12/1 福島拠点: 相談窓口	12/2 戸別対応の日	12/3 福島拠点: 開所	12/4 福島拠点: 相談窓口	12/5

* 営業時間は、新型コロナ感染状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。



一話してみっけ 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(第3のみ)・水・金・土曜日 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、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。

※たねまく広場は広島県外避難者生活再建支援拠点(担当:山口・島根・広島)を受託しています。 ※たねまく通信はふるさとふくしま交流・相談支援事業補助金によって発行しています。