第 64 号

アスチカとぴっくす

2019 年 8 月 29 日発行　　発行元　ひろしま避難者の会「アスチカ」

アスチカ =「明日へすすむ力」。
東日本大震災・原発事故の影響により広島へ来た避難者が、避難生活を落ち着かせ次のステップに踏み出すことをサポートする当事者団体です。

〒733-0003　広島市西区三篠町 2 丁目 15-5　　tel: 082-962-8124　　fax: 082-962-8125
URL: hiroshimahinanshanokai-asuchika.com　　email: hiroshima.hinan@gmail.com

cooking studio Reve
クッキングレッスン @たねまく広場

って、どんな感じ？

毎月 1 回、たねまく広場に出張いただき、cooking studio Reve のお料理教室を開催しています。お料理する設備が整っているとは言えない「たねまく広場」で「え？こんなものがここで作れるの？」と毎回驚くことばかり。手軽なのに美味しく見栄えのするお料理が数々作られてきました！

レッスンは毎回、先生からのレシピの説明から始まります。段取りや作業のポイントを聞いたら、みんなでお料理開始。先生の指示のもと、野菜を切ったりお鍋の準備をしたり。先生はみんなの動きを見守りながら、ちょっとしたコツなどさりげなくアドバイスしてくれます。アットホームな雰囲気なので、わからないことがあっても生徒さんは先生へ気軽に質問していますよ。先生はいつも優しく明るく答えてくれます。1 時間少々でお料理終了。そして、試食を兼ねたランチのセッティング。盛り付けも勉強になります！そして、いつも先生お手製のデザートも楽しみの一つです！

調理風景

講師紹介
宮川亜由美 先生

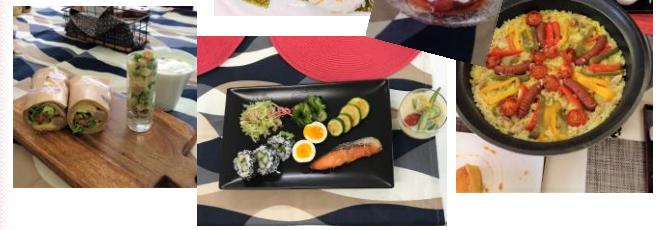
これまでに作ったお料理（一部）

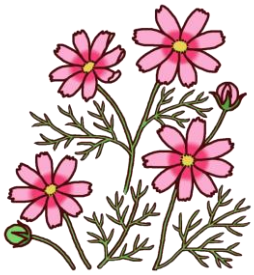
【プロフィール】
福岡県生まれ 広島育ち 広島酔心調理師専門学校卒業後 広島市内フレンチレストランで調理 グループ店でサービス メニュー開発など 7年勤務 結婚 出産前に退職 2014 年4月 自宅で料理教室開業。テレビ ラジオ 新聞での出演 多数

教室の詳細は→ https://willstingray.wixsite.com/reve

【先生からのメッセージ】 こんにちは。広島市東区温品にあるフレンチベースの料理教室 Cooking studio Reve です。【Reve】はフランス語で【夢】と意味。お料理に関する小さな夢を生徒さんと一緒に叶えたいなという想いで、料理教室をしています。

たねまく広場のレッスンは、温品の教室よりもより生徒さんと距離が近いので毎月、私も楽しんでいます。
また、リクエストを反映しやすいので様々なメニューでレッスンを行っています。





9月「たねまく広場」での催し

お問合せ・お申込みはアスチカ事務局まで。
Tel：082-962-8124　　Mail：hiroshima.hinan@gmail.com

お気軽にご参加ください♪

アスチカ・アスチカ会員

皆さんが広場へ足を運ぶきっかけにと企画するアスチカ主催の催しと、アスチカ会員が特技を生かし開催する催しです。

鍼灸治療@たねまく広場

アスチカ会員で、15年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。

日　時：9月20日（金）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：1500円（ドリンク付）／1コマ（施術30分）※美容鍼　2000円／1コマ　**定員**：3名

*** 山村治療院 ***　　広島市中区宝町6-30レガロ壱番館301　　TEL　080-6243-3631

cooking studio Reve　クッキングレッスン@たねまく広場

ルーを使わないスパイシーなキーマカレーと
ホットプレートで焼くナン

野菜たっぷりなキーマカレー&ホットプレートで焼くナン。漬けて焼くだけのタンドリーチキン。デザートはラッシーを作ります♪

日　時：9月9日（月）　10:30～（2時間程度）
定　員：6人
参加費：2000円　（ドリンク・ランチ代込）
講　師：宮川亜由美
（「cooking studio Reve」主宰）
持ち物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具
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

お野菜の日

9月20日(金)

毎月1回、神石高原町の旬のお野菜が届き、販売しています。何が入荷するかはお楽しみ♪どうぞご利用ください！

「青木克明先生ありがとう講演会」

3.11を機に広島へ避難してきた私たちのさまざまな不安を受け止め、アスチカを支えてくださった広島共立病院の青木克明先生が広島を離れられることになりました。感謝の思いを込めて青木先生の講演会が開かれます。

日　時　：　9月16日（月・祝）
15：00～17：00
場　所　：　広島弁護士会館　3階　ホール

9月　「たねまく広場」での催し

一　般　利　用

広島の方が主催の催しです。広島の方が「たねまく広場」を利用してくださることで、新たな広島の方とのご縁をいただいています。

ルナさんの占い

年・月・日・姓名をもとに数秘術、九星気学などの１５種類の占いのエッセンスを統合した画期的な占い「心呼吸」してみましょう！

日　時：9月 18日（水）13:30～15:30
参加費：1000円（ドリンク付）
占い師：ルナ　　【予約優先】

お申込みは下記 HP「占いの花束」でも **OK！**
https://www.uranai-hanataba.com/
イベント→ルナでご予約下さい。

主催：若者活動サポートセンターあおぞら

西区　お茶会サロン

「なにしょぉるん？お茶のみにおいでぇや」

暑い日は続きますが、空が高くなってきて、どことなく秋の気配を感じるようになってきました。さわやかな季節の中、広島市安佐南区八木・槇原さんの津軽三味線と唄を聞きながら過ごしましょう。

カラダにやさしいお昼ごはん
：　**いなりと味噌汁**

日　時：9月21日（土）　11:00～14:00
参加費：８００円（ランチ代込み）

今月の一篇

どくだみ

知らなかったよ
こんなにきれいだったなんて
ひっそりと八重咲の
花があったり
斑入りの葉があったり
すぐそばにいて
知らなかったよ

辛い話と
愚痴ばかり
確かに
嬉しかったり
楽しい話は少ないが
回りを観るのを
わすれてた

よろこび上手にならないと
幸福は逃げて行くと
何かに書いてあったのを
見たような
そうだよね

「長き不在　フクシマを生きる」　　藤島昌治・詩　より

アスチカへのサポートについて

「たねまく広場」をご利用いただくことが有難いサポートです。お気軽に足をお運びください。
また、寄附金は右記の口座でお受けしています。

◆ゆうちょ銀行◆
【記号】15150　【番号】480341
【名称】ひろしま避難者の会　アスチカ
※ 他行からの振り込みの場合は
【店名】五一八　（読み　ゴイチハチ）　【店番】５１８
【預金種目】普通預金　【口座番号】0048034

アスチカサポートチーム参加者募集中！

【お問い合わせ】
082-962-8124
hiroshima.hinan@outlook.j

ひろしま避難者の会『アスチカ』や広域避難者を支えることはもちろん、さらに東日本大震災・福島第一原発事故により被災地から遠く離れ避難した「広域避難者支援」の課題や情報を共有したり、意見交換、共同イベント開催などを目指します。

「たねまく広場」について

Open　月・火・水・金・第３土曜　10:00～16:00（祝祭日は休み）

1. 食べ物の持ち込み自由！
   ※来られるお子さん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. ウォーターサーバーを設置し、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。（¥100～）
3. キッズスペースあります。　※保護者の方の見守りが基本ですが、金曜日は見守りスタッフがおります。
4. 被災地の地方新聞など、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。
5. 大テーブルは予約利用（10 時～13 時・13 時～16 時）が可能です。
   利用料:利用人数×¥500（セルフドリンクコーナー使用料含む）
6. 大テーブルを使ってのミニ教室開催が可能です。教室開催ご希望の方はご相談ください。
   （ミニ教室もセルフドリンクコーナーFREE）

物販あります！

上：たねまく広場
下：アスチカ事務局

2019年9月の予定

8/27 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
						1 休 ★出張交流カフェin廿日市（別会場）
2 福:○	3 福:○相	4 福:○相	5 休 休	6 ★キッズ見守り 福:○相	7 休 休	8 休 休
9 ★Reveクッキング 福:○	10 福:○相	11 福:○相	12 休 休	13 ★キッズ見守り 福:○相	14 休 休	15 休 休
16（敬老の日）休 休	17 福:○相	18 ★占いの日 福:○相	19 休 休	20 ★鍼灸の日 ★お野菜の日 ★キッズ見守り 福:○相	21 ★お茶会サロン	22 休 休
23（秋分の日）休 休	24 福:○相	25 福:○相	26 休 休	27 ★キッズ見守り 福:○相	28 休 休	29 休 休
30 福:○						

「たねまく広場」のフェイスブックページあります。
https://www.facebook.com/TanemakuSq/

・「たねまく広場」の企画の詳細は2、3ページをご覧ください。

・「福：○」と表記のある日は福島県の県外避難者生活再建支援事業を担う拠点のオープン日です。広島・山口・島根に住む福島県からの避難者が対象です。「相」と表記のある日は対象者からの相談受付窓口の開設日です。