

田たねまく通信

第1号
2021.6.1

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!!

今月の一品

フライパンを使わない ツナパスタ

分量(2人分)

パスタ…………… 160~200g	▲ツナ缶…………… 1個(70g)
茹でる用の塩…………… 大さじ2	▲塩麹…………… 大さじ2~
ほうれん草…………… 100g	▲ガーリックオイル
玉ねぎ…………… 200g	又はオリーブオイル… 大さじ2
プチトマト…………… 4個	▲塩胡椒…………… 少々

〈料理メモ〉お好きなパスタの種類で作ってください。

- 1 パスタを茹でる用に、大きめのお鍋にお湯を沸かします。
▲の材料すべてをボウルに計って入れます。

野菜を切っておきます。玉ねぎはスライスします。
ほうれん草は3cm長さで切っておきます。
プチトマトは半分に切り、▲のボウルへ入れます。
- 2 〈1〉のお湯に、塩をいれてパスタに記載されている分数通りに茹でます。パスタが茹で上がる1分前に、〈1〉の玉ねぎとほうれん草をパスタの鍋へ入れて一緒に茹でます。

1人大さじ1×人数分1の茹で汁を▲が入ったボウルに入れて混ぜます。
- 3 パスタが茹で上がったら、ザルにあげます。
▲のボウルへ水気を切ったパスタをいれ和えます。
味をみて、足りなければ塩胡椒で味を調えます。
美味しく出来たら、器に盛りましょう。



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。

Cooking
column

6月

梅雨と魚の缶詰

初めまして。今年は観測史上2番目に早い梅雨入りで、1963年の5月8日に次ぐ記録だそうです。梅雨の時期は湿度や気温も高くなり、より食中毒に気を遣わなくてはならない時期となってきました。そんな時に長期保存が可能な缶詰はとても重宝しますよね。特にサバ缶ブームで見直され美容や健康にも良い栄養が入っている魚の缶詰は、今も女性に支持をされています。そのまま食べるだけではなく、刻んだ青葱を和えてみたりパスタに入れてみたりお味噌汁に入れてみたりなど、アレンジがしやすいからこそ飽きずに食べる事ができ、缶詰に特化した料理本が出版されたりと魚の缶詰市場は【コロナ禍のおうちごはん】で更に盛り上がっているように思います。今月は魚の缶詰を使って、簡単に料理をしてみませんか？



神石高原町

NPO 法人(nina 神石高原)は「たねまく広場」を応援しています

nina 神石高原は、福島相馬藩 34 代当主相馬行胤氏が神石高原町に移住されているご縁で、「ひろしま避難者の会アスチカ」と交流しています。事業は福島原発被災者支援、学習塾、マルシェ、移住支援、ふるさと納税、国際交流、水辺公園など展開しています。アスチカとは現在、神石高原町の旬の野菜や加工品を「道の駅さんわ 182 ステーション」から毎月送り販売しています。その縁で「横川マルシェ」にも参加させて頂いています。よろしくお願いいたします。



NPO 法人 nina 神石高原
住所：神石郡神石高原町近田 1161-2
TEL：0847-82-0288
理事長：上山 実



神石高原町トピックス

神石高原町では、デジタル技術の活用により、町民が幸せに暮らせるまちづくりを目指す「スーパーシティ特区」を国に提案(申請)しています。提案は 11(図参照)のテーマで構成され、その基盤は「町民みんながスマホを持つ環境を作ること」です。スマホとデジタル機器の組み合わせによって、過疎化・高齢化・人口減少の進む町でも、町民の生活が豊かになる、便利になる、安心・安全な暮らしを守ることができる、本町は、そんなまちづくりにチャレンジしています。



〈神石高原町スーパーシティ構想〉

道の駅風景



6月「たねまく広場」での催し

6月は
第3土曜
開催!

いどばた交流カフェ

毎月1回の「いどばた交流カフェ」、6月は第3土曜日です。外出の機会が減り、人と会わない生活を続けることで気持ちが落ち込む方もいらっしゃいます。感染症防御をできるだけしながら、“顔を合わせながら”だからその得られる癒しの時間になればよいと思います。人の集い方が同じ時間に重なりすぎることを防ぐため時間設定なしで皆さまをお待ちします。それぞれご都合の良い時間にお立ち寄りください。



日 時：2021年6月19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6月16日(水)
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
レガロ番館301
TEL080-6243-3631



cooking studio Reve

カルボナーラ

生クリームを使わない本場のカルボナーラ。加熱のコツなども一緒にお伝えします。サラダやパン(お野菜フォカッチャ)、デザート付

クッキングレッスン@ たねまく広場

日 時：2021年6月18日(金)10：30～(2時間程度)
定 員：5人
参加費：2,000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。

ここではさまざまな分野でご活躍の皆さんから知ってためになるお話をお伝えしています。

健康

こんにちは。アスチカ会員の山村政子です。毎月たねまく広場で健康相談&出張治療の『鍼灸の日』を行っています。こちらでは日々役立つツボのお話をさせていただこうと思います。

私たちの体には 361 か所のツボがあり、主に「経絡(けいらく)」という全身をめぐるライン上に存在します。経絡とは「気(き)=生命のエネルギー」「血(けつ)=血液」の通り道です。この流れが停滞すると「水(すい)=全身の体液」の流れも停滞し、不調や病気の原因になります。

ツボを刺激すると、気・血・水の流れがよくなり、健康になります。ツボを探すときは、ピンポイントでなくても大丈夫！人差し指、中指、薬指の3本の指の腹をあて、やさしくゆっくりと回しましょう。回数目安は3~5回。

第一回は『百会(ひやくえ)』を紹介いたします。左右の耳を結ぶ線と体の中心線のまじわる場所です。頭痛やめまい、物忘れ、顔のたるみなどの改善によいツボです。お試しください。



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左面をご覧ください。

子育て

みなさん、はじめまして、子育て・サークル応援グループ MaMa ぼっけです。

私たちは、広島市安佐南区で活動しているボランティアグループです。安佐南区は、市内中心部より1時間圏内という生活のしやすい場所に位置しています。多くの子育て世代が暮らすまちで転勤族の家庭も多く、実家の援助が受けにくい状況もみられます。そんな安佐南区は、昭和50年代より「地域ぐるみの子育て運動」と題して、区社会福祉協議会が中心となり、子育て中の親子が運営する子育てサークルの活動を支援してくださっています。私たち MaMa ぼっけのメンバーは、「親子で友だちをつくりたい」とサークル活動を体験し、その経験が誰かの役にたてばと集まった母親たちです。私たちはサークル活動運営の応援を目的としたグループですが、あることをきっかけに防災についても、考え取り組むようになりました。そんなお話を皆さんにお届けできたらと思っています。どうぞよろしく願います。



※活動紹介写真「子育てサークル交流会おしゃべりタイム」より



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
代表 坂本 牧子さん

地域・福祉

福祉ボランティアの傍ら災害で関係者が命を閉ざされたことを悔やみ、以来、日常も非常も同じ目線で活動しています。紙面をお借りして災害から「障害者や高齢者を守ろう」との願いでお話します。

「高齢者等避難」情報は、『人的被害が発生する可能性』があるときに発令されます。すなわち、いつき後には人的被害が高い「避難指示」となる前段階で、避難に時間がかかる人は安全な場所に避難を始めましょう！という情報です。

皆さまは気象情報や防災情報をどのように入手され、命を守る行動をどのように計画されているでしょうか？ なかなく高齢者や障害者は各人で安全な避難先に安全な避難ルートを思い描けるのでしょうか…。どうしても家族や第三者のサポートが必要で、それを具現化するのが災害対策基本法(個別避難計画)です。避難支援が必要な一人ひとりに、いつ、誰が、どこに、どのように誘導するか…!?

そんなお話です。今回は支援を必要とする人の立場でお話します。

警戒レベル	情報
5	緊急安全確保
ここまでで危険な場所から避難！	
4	避難指示
3	高齢者等避難

※レベル1-2は省略



安佐南区社会福祉協議会 福祉車両運転ボランティア
(広島市障害者社会参加支援ガイドヘルパー)
防災・災害ボランティア活動支援チーム広島
(広島市地域防災リーダー)

丸山 周治さん

防災

防災欄を担当することになりました広島市防災士ネットワークの代表世話人の柳迫(やなぎさこ)です。これから末永くよろしく願います。

まず、私達「防災士」とは？どんな資格でしょうか？「防災士」とは、防災について十分な意識と一定の知識・技能を有することを日本防災士機構が認証した人で、自助・共助・協働を原則とし社会の様々な場で防災力を高める活動が期待されています。

全国では、令和3年4月末現在21万人余が防災士として認証され、広島市は、5年前から市民の自主防災活動を向上させるため「地域防災リーダー」として防災士の養成を行っています。

私たち広島市防災士ネットワークは、現在130余名の会員が活動しておりますが、平成30年発生した「西日本豪雨災害」を機に、近隣の海田町・坂町の防災士も一緒に活動しています。「防災士」に興味のある方は、ご連絡ください。

広島市防災士ネットワーク HP ▶ <https://www.hc-bousaishi.com/portfolio>



広島市防災士ネットワーク代表世話人 柳迫 長三さん

「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。

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。

上: たねまく広場

下: アスチカ事務局

● 2021 年6月の予定 ●

5/31 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
5/31	1 休	2	3 休	4	5	6 休
福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○	福: ○相	休
7	8 休	9	10 休	11	12	13 休
福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○	福: ○相	休
14	15	16 鍼灸の日 占いの日	17 休	18 Reve クッキングレッスン お野菜の日	19 いどばた 交流カフェ	20 休
福: ○相	福: ○	福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○	福: ○相	休
21	22 休	23	24 休	25	26	27 休
福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○	福: ○相	休
28	29 休	30	7/1 休	7/2	7/3	7/4 休
福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○	福: ○相	休
7/5	7/6 休	7/7	7/8 休	7/9	7/10	7/11 休
福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○相	(戸別対応の日)	福: ○	福: ○相	休

・「たねまく広場」の企画の詳細は表面をご覧ください。

・「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」と表記のある日は相談受付窓口の開設日です。



～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。

〒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

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

【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。

※たねまく広場は福島県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。