

# たねまく通信

第26号  
2023.7.1

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!!



小暑を過ぎ、夏本番を迎えました。皆さまいかが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。気軽にお立ち寄りください♪  
スタッフ一同

## 今月の一品

# サバとアボカドのタルタル

### 分量 <作りやすい分量>

サバ缶 …… 100g (1/2 缶)	○プチトマト …… 2個
玉ねぎみじん切り …… 20g	○玉ねぎみじん切り …… 10g
塩胡椒 …… 少々	○醤油 …… 小さじ1/2
	○オリーブオイル 大さじ1
アボカド …… 1個	○胡椒 …… 少々
レモン汁 …… 小さじ1	スプラウトなど葉野菜 適量
	黒胡椒 …… 少々

### <料理アレンジ>

写真の盛り付けは、セルクルという型に詰めて盛り付けています。グラスなどに盛り付けてもお洒落な盛り付けが出来ます。そのまま食べるのは勿論のこと、パンに乗せながら食べても美味しいです。



- 1 トマトのフレッシュソースを作ります。  
小さめに切ったトマトと他の○材料を合わせます。
- 2 サバ缶の身を取り出し、ボウルにいれます。  
玉ねぎみじん切りと塩胡椒を少々入れて、  
ほぐしながら混ぜます。
- 3 アボカドは、縦半分に切り種を出します。  
さいの目に切りレモン汁を和えておきます。
- 4 器に③アボカド→②サバのタルタルを上に乗せます。  
トマトのフレッシュソースとスプラウトを盛り  
お好みで黒胡椒をふります。

Cooking  
column



## 夏が来た! 大切な人達と 食で楽しい時間のお供に。

梅雨を過ぎれば、一気に夏! コロナの行動制限が緩和となり、夏に計画を予定  
してる方も多いのでは?

大切な人達と外食で楽しむのは勿論のこと、おうちに集まり楽しい時間を過ご  
される方も多いですね! おうちだと時間や周りを気にすることなく、好きな食  
べ物を作ったり買ったりし自由に過ごす事が出来るのがメリット。

今回のタルタルは切って混ぜるだけ簡単レシピ。楽しい時間のお供にぜひ!

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。  
「Cooking studio Reve」主宰



LINE

Instagram



## cooking studio Reve 7月のクッキングレッスン@たねまく広場

### そうめん×韓国ごはん

飽きがちな素麺を韓国ごはんの「ビビン麺」にアレンジ! 他には、韓国風ごはんやデザートは豆乳プリンを作ります。おうちごはんだから辛さの調整もし放題! 夏休みごはんにもご活用ください。

日時: 7月21日(金)10時半～(3時間程度)  
定員: 8名様 レッスン料: 3,000円  
持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具  
少食の方はタッパー持参  
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。





## 健康

こんにちは。梅雨があけると本格的な夏がやってきますね。最高気温も高くなり、やはり心配なのは熱中症です。

### ◇◇ 熱中症になりかけた時に ◇◇

水分や睡眠をしっかりとするなど対策も必要ですが、めまいや頭痛、足がつるなどの症状により『熱中症かも?』と感じたときに応急処置的に使うツボをご紹介しますね。  
涼しい場所に移動し、優しく刺激しましょう。

からだの中にたまってしまった熱を外に出す働きのあるツボ2つです。通里は太い血管、陽谷は細い血管に対してアプローチできます。両方を使うのがよいと思います。

ただし、適切な生活習慣や体のケアも同時にしていきましょうね。夏をのりきりましょう。

#### 【通里(つうり)】

手をひら側にしたときに見られる横しわの小指側の親指一本分下のところ。



#### 【陽谷(ようこく)】

手の甲側、小指のラインと手首が交差するくぼみ。



### 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!

### ◇◇ 日本の子育て・海外の子育て ◇◇

今回は【日本の子育て・海外の子育て】パート2、前回の続きです。

カナダでは、子育てだけに限らず終業時間が来たら、みんなさーっと帰ってしまうそうです。特に子育て中の親が少しでも残っていようものなら『あなたは家族を大事にしない、人として失格』のような事を言われるそうです。それぐらい、家族を大事にする価値観が浸透しているんですね。

オーストラリアでは、家族ぐるみのお付き合いが普通なので、赤ちゃんが生まれたらいろんなつながり(近所、仕事繋がり、友人、親族)のファミリーがお祝いしてくれ、1歳の誕生日パーティーをみんなが開いてくれるそうです。赤ちゃん用品も「これ、使って〜!!」



と持ってきてくれるので、ほとんど買う事は無いとか、日本の孤独孤立・ワンオペとは、ほど遠いイメージですね。

自助・共助・公助の考え方は『防災』では定着していますが、子育てでは『自助』だけだった時期が長くありました。やっと『自助・公助』になっただけ、共助はまだです。

最近気になるのは、『自助』なくして『公助』になっていること。『自助』がママだけに負わされないよう、まちぐるみの『共助』がもっと進むと良いのかなと思います。

NPO法人ひろしまNPOセンター 子育て支援事業

香川 恭子 さん

TEL 082-258-1348



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⑩

#### 「ほほえみの会」

私達は「今やらねば何時出来る」「出来る時に出来ることを」を合言葉に、福祉施設などで支援活動をしている、ボランティアグループです。



平成5年に「ほほえみの会」を立ち上げて以来、高齢者福祉施設や障がい者施設の行事(春まつり、ハイキング、納涼祭、学園祭、もちつきなど)に参加して、利用者様の付き添いや売店の手伝いをしています。また、災害救助の炊き出しや救護などの研修および実践活動も行っています。

私達と仲間になって、「持ちつ持たれつお互い様」の気持ちで、元氣なうちに楽しく、社会に役立つ活動をしようではありませんか。会員を募集していますので、お気軽にご連絡ください。

### ほほえみの会 代表 寺岡 隆行さん

問い合わせ 庄原市社会福祉協議会 庄原市ボランティアセンター  
TEL 0824-75-0345 メール info@shakyoshobara-city.cr.jp

(このコーナーは庄原市社会福祉協議会にご協力頂きました)

## 心のケア

### ◇◇ こころのお手入れ ◇◇

たねまく通信への登場は、初めてとなります。日本精神科看護協会 広島県支部です。

「うん?何それ?」

はい。私どもは主に広島県内の精神科病院で働く看護師の集まりです。訪問看護では、地域にお邪魔をさせてもらっています。

「何をやっているの?」

はい。こころのケアがちょっと得意な看護師です。なかでも、じっくりと話を聴くことは特技です。



こころはセルフケアが大事です。自分のこころは自分にしかケアができません。

そこで、「こころのお手入れ」セルフケア7か条を紹介しますね。

- ① 規則正しく食事をする
- ② 夜更かしせず朝起きて日光を浴びる
- ③ 適度に体を動かす
- ④ 安心できる人に素直な気持ちを話してみる
- ⑤ 気持ちを自由に書き出してみる
- ⑥ ちいさな「ご褒美タイム」をつくる
- ⑦ ストレスはためこまずこまめに発散する

日本精神科看護協会 広島県支部

藤本 雪子さん

こころの看護便ネット <https://nisseikan.net/kokoro>

## 三篠公民館からつながる「公民館リレー⑱」

### 牛田公民館

住所：広島市東区牛田新町1丁目8番3号  
TEL: 082-227-0706  
e-mail: ushita-k@cf.city.hiroshima  
HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/ushita-k/



牛田公民館が所在する地域は、市内中心部まで車やアストラムラインでわずか10分ほどで出られる位置にありながら、背後には牛田山、二葉山がそびえ、のどかな自然も楽しめる町です。町内会や社会福祉協議会等の活動が盛んで、人々がお互いを助け、支え合う絆の強い地域です。

ちょうど牛田公民館前が、バラ園、見立山登山道への入り口となっており、好天ともなると休日は特にたくさんの花見客や登山を楽しむ人達が訪れ、賑わいをみせています。

#### ◆うしたほおずきガーデンクラブ◆



牛田公民館「花のボランティアグループ」の愛称です。牛田のメイン通りには「ほおずき通り」という名前で親しまれています。その「ほおずき」の名を冠した「うしたほおずきガーデンクラブ」は、3年前に主催事業「花のボランティア養成講座」としてスタートしましたが、今では活動グループとして年2回の花の植替えや、日々の花の手入れに取り組んでいます。道行く人たちの多くが立ち止まり、美しい花々を見ながら語り合う憩いのひと時を過ごしたり、お花をバックにお子さんの記念写真を撮ったり…。花いっぱい街づくりに大きく貢献しています。

#### ◆ピカドンたけやぶ音楽祭 ～牛田から平和を発信～◆



広島に原子爆弾が投下されたあの日、牛田山の山すそにあった竹やぶには、熱線と爆風で負傷された多くの人たちが逃げ込みました。今も残るその竹やぶは負傷した人々をやさしく抱きとめました。竹やぶの前にアトリエを構えていた画家「はらみちを」さんは、その話を聞いて、「この竹やぶを原爆の生き証人として残そう、そして原爆の恐ろしさや平和の大切さを母から子へといつまでも語り継いでいってほしい…」という願いで絵本「ピカドンたけやぶ」を創作されました。

その思いを引き継ぎ、牛田公民館では平成17年から「ピカドンたけやぶ音楽祭」が現在まで続いています。牛田に残る「ピカドンたけやぶ」を語り継ぎ、また、平和を希求する想いを発信するため、この音楽祭は大切に取組まれてきました。今年は7月30日(日)の開催です。

## 神石高原町からつながる「道の駅リレー⑳」

### 道の駅たかの

電話番号：0824-86-3131  
場所：庄原市高野町下門田4-9  
HP: https://www.takanoyama.jp  
アクセス：  
中国やまなみ街道尾道松江線  
高野ICを降りてすぐに位置する広島県最北端の道の駅。



オンラインショップ



オンラインショップで  
商品のお取り寄せが可能!

自宅用でも贈答用でも喜ばれています。

#### ◆旬野菜詰め合わせ◆

当日出荷のお野菜をスタッフが厳選。その日のうちにクール便で新鮮なまま皆さまのもとへお届けします! 庄原市内の400軒以上の生産者が、200種類以上の野菜を出荷・販売しています。庄原市は朝晩の寒暖差、中国山地からもたらされる源流水、大昔の火山活動による火山灰を多く含む栄養豊富な土壌により、美味しい農産物がたくさん楽しめます。



旬野菜詰め合わせ

#### ◆高野りんごのアップルパイ◆



高野りんごのアップルパイ

高野町の特産である高野りんごのコンポートがごろっと入ったアップルパイ。自家製ダイヤモンドクリームとりんごジャムのバランスのあるフィリングのハーモニーをお楽しみいただけます。年間60,000個を売り上げるアップルパイを、おいしさそのままに冷凍便でお届けします。

## 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

#### Question⑱: 毎日暑い7月、気を付けたいことは?

**Answer:** この時期1番注意が必要なのは「**熱中症**」。熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりし、体温の上昇やめまい・けいれん・頭痛などのさまざまな症状を起こす事です。

気温が高い・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い、急に暑くなったという環境では注意が必要です。

意外なところでは、**気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。**これは屋外だけでなく、室内でも起こります。



扇風機だけではなく、クーラーなどを使用して予防が必要となります。もし、熱中症が疑われたときは涼しい場所へ移動し、服を脱がせて、体内の熱を外に出す。さらに、露出させた皮膚に水をかけたり、うちわや扇風機などで仰いだり、首やわきの下、太ももの付け根を冷やすなどして体温を下げましょう。

また、冷たい水や塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを自分で飲んでもらい水分と塩分を補給することも重要です。そして医療機関へ行くようにし気を付けてすごしましょう!

## 7月「たねまく広場」での催し

7月は  
第2土曜  
開催!

### いどばた交流会

毎月1回の「いどばた交流会」、7月は第2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ると思います。感染症対策をしながら、「顔を合わせるからこそ」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。それぞれ都合の良い時間に立ち寄りください。

日時: 2023年7月8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。

松田早百合さん  
浪江町出身。9回の避難により現在福島市在住。  
震災の紙芝居で全国に伝承活動中

### 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: 2023年7月25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1OPEN)  
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 検索性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。



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もございます。

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。

今回も、福島県の物産からイベントでは、即完売になるほどの人気の「ももポテトチップス」です。誰もが一回は『ももお～??』と叫ぶ(\*^o^\*)でも、食べると「桃お～」と味に驚く不思議なポテトチップスです。ぜひイベントで見かけたら手に取ってくださいね。



## ● 2023年7月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

6/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	1 こころの日 ハートフルフェスタin広島 ～エールエール地下広場～	2
3 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	4 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	5 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	6 戸別対応の日	7 七夕 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	9 
10 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	11 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	12 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	13	14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	15 戸別対応の日	16 
17 海の日	18 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	19 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	20 戸別対応の日	21 神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	22	23
24 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	25 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	26 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	27	28 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	29 戸別対応の日	30
31 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6

追悼パネル展示

西日本豪雨災害・8.20土砂災害パネル展示を行います。

● 木曜日、土曜日の戸別対応ですがカレンダー表記以外でも随時対応致します。



～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・水・金・土曜日(月1OPEN)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。

※たねまく広場は福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。