



たねまく通信

第27号
2023.8.1

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!!



暑中お見舞い申し上げます。

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

素麺アレンジ 冷やし発酵塩ラーメン

分量 <4人分>

鶏むね肉	600g	すりおろしにんにく	10g~
塩麴	大さじ2	素麺	4束~6束
鶏出汁	1ℓ	ネギ・茹で卵・胡瓜などの	
塩	少々	お好みの添え野菜や具材など	
胡椒	少々		

〈料理アレンジ〉

鶏むねではなく、鶏もも肉でも美味しく作れます。暑い夏は、スープに氷を浮かべても涼しく食べられますが、その際はスープの味を濃くしてくださいね。市販の鶏がらスープで作っても、勿論OKです。ごま油や黒胡椒・柚子胡椒・ラー油などをトッピングしても美味しいです。

- 1 塩麴鶏の準備をします。
ジップロック等へ鶏むね肉と塩麴を合わせ、1晩漬けておきます。
- 2 大きめのお鍋に1.2ℓの水をいれ沸騰したら、①を入れ再沸騰直前で弱火にし、蓋をして20分放置します。20分経ったら火を切り、粗熱が取れるまで放置します。深めのタッパーなどにいれ、冷蔵庫で冷やします。
- 3 ②の冷たいスープへ塩胡椒・にんにくをいれ少し濃い目のスープにします。
素麺は記載通りに茹でザルにあげたら、流水であらいしっかりと水気を切ります。
- 4 スープを器にいれ、素麺・食べやすい大きさに切った②の塩麴鶏・その他お好みの添え野菜や具材を盛り付けたら、出来上がり。



Cooking column

8月

素麺って どう食べていますか?

食欲がないとき・暑い夏に食べたい「素麺」。夏になると家にストックしてありますという方も多いのでは?と思いますが、正直同じ食べ方で飽きませんか・・・?

飽き性の私は、子供の頃に飽きました。笑

大人になってからは、「つけダレ」のバリエーションを増やして、素麺ライフを楽しんでいます。

冷やしラーメンで、素麺ライフを楽しんでみてくださいね!

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。
「cooking studio Reve」主宰



LINE

Instagram



cooking studio Reve 9月のクッキングレッスン@たねまく広場

一緒に無添加米味噌を作ろう!
味噌洋風ランチ付き

8月たねまく広場レッスンはお休み。

国産大豆とこだわりの国産生米麹と塩だけで作る味噌を一緒に作ってみませんか? 1人1キロずつ作り、お持ち帰りしていただけます。
(2キロで作りたい方はお問い合わせください)

日時: 9月13日(水)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 4,800円

持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具
持ち帰り用エコバック: 1.2ℓ以上の容量のタッパーやホウロウ容器など

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。夏本番です。今日は予防のツボを紹介します。

◇◇ 脱水によるドロドロ血を防ぐために ◇◇

暑くなると汗を多くかきますね。脱水症状になると血栓ができやすくなったり、心臓病のリスクもあります。

正しい生活習慣や適度な運動とともに、血流を改善したり、血の解毒をして、体のトラブルの一手手前で防げるようなツボをご紹介します。

【**血海(けっかい)**】足ひざの内側、お皿の指3本分上。足を伸ばしたときにできるくぼみの上端。3秒程度ずつ、押し離したりしましょう。血の巡りをよくしてくれます。



【**太衝(たいしょう)**】足の甲、足の親指と人差し指の間から指を滑らせたときに両指の骨が交わるくぼみ。肝臓に関係し、解毒作用もあります。血液の状態を改善するにもよいツボです。



【**内関(ないかん)**】腕の内側に2本ある縦の筋肉の間、手首のしわから指3本分離れたところ。心臓の負担を減らします。



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【まちぐるみの共助】のお話しです

前回、子育てでは『自助』だけだった時期が長くあったと書きました。ワンオペで孤独な状況で孤軍奮闘するのが当たり前とされてきたのです。それではいけないと、今は『公助』が充実してきています。それでも、本当に困った時にすぐに使えるサービスが足りず、本当に困った時は、やっぱり自分で何とかするしかない場合が多くあります。

例えば、2歳の双子ちゃんと0歳2か月のお子さんを、産後で体力がまだ十分に回復していない状況にも関わらず、一人で毎日お世話をしている方がいます。疲れのせいか、急にめまいに襲われて、そのまま気を失ってしまいました。パパは出張中。子どもたちは何もできず泣き叫んでいます。



こんな時、一番頼りになるのは『共助』ではないでしょうか。地域によっては学区の社会福祉協議会がまちづくりプランを立ててがんばっているところもあります。

次回はその社協の子育て支援についてお話しします。

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⑦

「おおばらかぞくや食堂」

おおばらかぞくや食堂は、子供から高齢者、外国人など地域の誰でも集うことが出来る「地域食堂」で、この場所は「地域住民が食事を通して交流できる拠点」になっています。



発起人はかぞくや食堂・為政さん夫婦で、地域内の空き家を県立広島大学ボランティアサークル「YELL」の学生たちと協力し、改修して地域食堂を始めました。現在は、毎月第3金曜日に、オープンしており、YELLの学生と地元の大柿高校の生徒たちが運営支援として、食事の準備や配膳などを行っています。



オープンしたら続々と人が来られ、子供から高齢者まで一緒にワイワイと話をしながら、交流を深めています。参加者からは、「いろんな人とご飯を食べられるのは、楽しい!」や「子どもと交流できて元気をもらえる!」など、月1回の食事を楽しみにされている様子でした。これからも「食事を通じて地域交流が出来る拠点」として、たくさんの人に来てもらい、「地域の居場所」になってほしいと思います。

おおばらかぞくや食堂 代表 為政 伸彦さん

メール kazokuya39@gmail.com

問い合わせ 江田島市社会福祉協議会 地域福祉課地域福祉係
TEL 0823-40-2210 FAX 0823-27-7760

(このコーナーは江田島市社会福祉協議会にご協力頂きました)

防災

◇ 砂防ダム の役割 ◇

平成30年7月豪雨から今年で5年が経過します。大雨により土砂災害・水害により西日本各地で甚大な被害が発生しました。



広島市においては、ここ20年間で何度も発生する土砂災害に対して100基以上の砂防ダムが建設されています。砂防ダムというのは上流から流入してくる土砂を貯留するために、あるいは既に河床に堆積した土砂の流出を防止するためのダムのことをいいます。

土砂を貯留したり、土砂の流れの質を変えたりすることによって、流れの勢いを弱め、大きな石と中小の石を振り分け、土砂災害による被害を軽減させる効果があります。

つまり、下流域の街を守るために「土砂の流れを調整する」「土石流をとらえる」などさまざまな働きがあります。

これらの働きにより、土砂の流出や水害を防止します。ただ完全に防ぎきれものではありません。ダムがいっぱいになると土砂や水は街に流れ込みます。

砂防ダムができたから安心せず、早めの避難を心がけましょう。



広島市防災士ネットワーク

小松 宏 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

早稲田公民館

住所：広島市東区牛田東四丁目19番1号
TEL: 082-502-1239
e-mail : waseda-k@cf.city.hiroshima.jp
HP : http://www.cf.city.hiroshima.jp/waseda-k/



早稲田公民館は、牛田山の南側中腹の団地の中にあり、早稲田中学校区の公民館として平成14年（2002年）7月に開館しました。市内中心部や広島駅からいずれもバスで約20分、最寄りの「早稲田団地郵便局前」で下車し徒歩3分の場所にあります。

学区内には、早稲田小・中学校のほか、ゲーンズ幼稚園、広島女学院大学があり、6,000人弱の住民が自然に囲まれた落ち着いた環境で生活しています。



◆持続可能な地域コミュニティの実現に向けて◆

学区内の団体は、早稲田学区社会福祉協議会（早稲田社協）を中心に5つの町内会のほか、公民館を含む20の各種団体等が早稲田社協の構成団体として独自の「ネットワーク方式」により密接に連携しています。このネットワーク方式は、持続可能な地域コミュニティの実現を目指して、令和4年2月に策定された「広島市地域コ

ミュニティ活性化ビジョン」で先進事例として紹介されるとともに、今年3月、早稲田社協は広島市で初めて広島型地域運営組織「ひろしまLMO（エルモ）」の認定を受けて、「新たな協力体制」によるまちづくりを他の地域に先駆けてスタートさせています。



◆「顔の見える関係」で、防災を地域の文化に◆

また、早稲田社協の構成団体である学区自主防災連絡協議会（わせた自主防）は、平成26年の広島市豪雨土砂災害の教訓や学区内で住宅被害が出た平成30年の西日本豪雨を受けて、今年3月、広島市で初めて市の地域防災計画とつながる「地区防災計画」を策定しました。わせた自主防では、“日常に「+（プラス）防災」を”をキャッチフレーズに、平常時から警察、消防などの外部機関とも「顔の見える関係」で連携を図り、防災が地域の文化として定着していく取り組みを進めています。現在、公民館隣の牛田東第三公園の防災拠点化を進めており、今秋11月19日の「早稲田ふれあいまつり」でジュニア防災リーダーたちと作った「かまどベンチ」をお披露目する予定です。

神石高原町からつながる「道の駅リレー㉒」

道の駅世羅



電話番号：0847-22-4400
場所：世羅郡世羅町川尻2402-1
HP：https://seranan.jp/road-side-station/

◆せら梨◆

『花とフルーツ、駅伝のまち』世羅町で、梨は町を代表する特産品です。特に赤梨の生産量が県内一となっており、世羅町内の果樹園では8月中旬～9月下旬のシーズン中に、梨狩りを楽しむことができます。



【梨狩り】

- 世羅幸水農園 ☎0847-25-0174
- 世羅大豊農園 ☎0847-27-0231

せら梨をつかった加工品。せら梨ゼリーは大きなカットの果肉入り。ぜひおみやげにいかがですか？



夜は蛾から果実を守るために農園全体を「防蚊灯」という黄色い電気で照らします。約1,500本の電気が照らす幻想的な景色は世羅台地の風物詩となり、広島県の灯り景観87選にも選ばれています。

道の駅世羅オンラインショップで商品のお取り寄せが可能！

https://seranan.thebase.in/



防災士さんにきく！

災害のリアル
その時どうする？

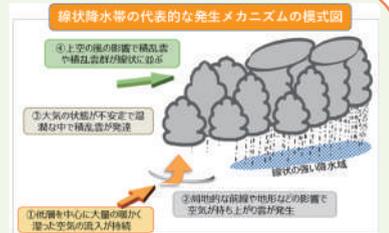


広島市防災士ネットワーク
小松 宏さん

Question⑬：線状降水帯について教えてください？

Answer： 毎年のように大雨や集中豪雨によって大規模な水害が発生し、その原因として「線状降水帯」という言葉が聞かれるようになりました。気象庁では線状降水帯とは「次々と発生する発達した雨雲（積乱雲）が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50～300km程度、幅20～50km程度の強い降水をとまなう雨域」と定義

されています。この線状降水帯は予測が難しいという特徴があります。しかし、気象庁は「顕著な大雨に関する気象情報」として令和3年からは実況情報、令和5年からは予測が始まりました。この情報は警戒レベル4に相当する情報です。まだまだ精度は低い部分ではありますが、線状降水帯はあくまで災害の要因の1つにすぎないと意識しながら備え・行動することが、命を守る行動に繋がる一歩となります。また線状降水帯が発生する前に、早めの避難を心がけることが大切です。



8月 アスチカよりお知らせ



7月交流会のご報告

7月8日の「いどばた交流会」で、全国を回って活動されている福島県浪江町の語り部 松田早百合さんが訪ねてくださいました。みんなで「浪江焼きそば」



を食べ、そして、松田さんは『愛犬マリちゃん避難物語』という紙芝居を披露してくださいました。松田さんの身近なところで起きたペット連れ避難の実話だそうです。震災や原発事故では、人間だけでなくペットをはじめとした動物たちもたくさんの被害を被りました。語られる経験が今後役にたてますようにと思います。

8月の「いどばた交流会」は、お休みになります。次回の日程は、9月9日です。鍼灸治療@たなまく広場も、8月はお休みになります。

アスチカ出店情報

神石高原町の物産、お野菜、日本酒、福島県いわき市のフラムーネ等を販売します！

『よこがわ・川・夏フェス2023 -レッツゴーよこがわ夏休み-』

日時：2023年8月11日(金)
12時30分～20時
会場：横川胡子神社東側から楠木大雁木河岸一帯
問合せ：横川商店街ガワフェス担当
082-232-2434



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。

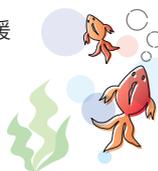


ご来所の際はマスクの着用や手指の消毒などのご協力をよろしくお願いいたします。

※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がございます。

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。

今月は、夏らしい商品を紹介しします。神石高原町道の駅で販売している「トマトドレッシング風」ノンオイルなので、サラダ・そうめん・冷奴などあっさり、さっぱり食べたいときに最適です。トマト嫌いな方も食べられるかも(*^^)v 一度試してみたいはいかがですか?



● 2023年8月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

7/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
7/31	1	2	3	4	5	6
追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	追悼パネル展示 福島拠点: 開所	追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口		
7	8	9	10	11 山の日	12	13
追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	追悼パネル展示 福島拠点: 開所	追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口		横川イベント 「ガワフェス」出店	戸別対応の日	
14	15 夏季休業	16	17	18	19	20
			戸別対応の日	追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	追悼パネル展示 福島拠点: 開所	
21	22	23	24	25	26	27
追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	追悼パネル展示 福島拠点: 開所	追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口		追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	
28	29	30	31	9/1	9/2	9/3
追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	追悼パネル展示 福島拠点: 開所	追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口		追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口		

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 飛してみっけ～
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・水・金・土曜日(月1OPEN)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。