



たねまく通信

第35号
2024.4.1

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!!



【能登半島地震で被災されたみなさまに、心からお見舞い申し上げます】

私たちは東日本大震災から広島県へ避難した者の当事者団体です。

身近に被災地から広島へ避難された方をご存知ですか? その方は避難者としての支援を受けられていますか? 広島へ避難されたのに支援から漏れている方がいないか心配しています。広島でも行政による二次避難の受け入れが始まっています。私たちの経験がお役に立つかもしれません。些細な事でも気になることがあれば、ご相談ください。アスチカスタッフ一同

お問い合わせ方法 電話、メール、LINE、facebook、Instagramでお問合せください。(随時)

今月の一品

アスパラガスとチキンの レモンクリーム煮

分量 <4人分>

鶏もも肉	400g	小麦粉	適量
新玉ねぎ	100g	バター	20g
アスパラガス	100g	白ワイン	50cc
塩	3g	牛乳	150cc
胡椒	少々	レモン	1/2こ

〈料理POINT!〉

アスパラガス以外に、ブロッコリーや菜の花でも作れます。



- 1 新玉ねぎはくし形に切る。
アスパラガスは根元の固い所を切り、2/3の皮をむく。
鶏もも肉は1人分に切り分け、更に半分にする。
塩胡椒をしたら、小麦粉をまぶす。
- 2 鍋を弱中火で加熱しバター半分いれて溶けたら、
鶏肉を皮目から入れる。
両面軽く焼き色がいたら、玉ねぎを入れ混ぜる。
白ワインをいれ沸騰したら蓋をし10分蒸し焼きにする。
- 3 牛乳をいれ全体を混ぜて沸騰したら、アスパラガスを
5分程煮込んだらバターとレモンをいれ塩胡椒
で味を調整する。
- 4 トロミが出たら、器に盛る。



新緑の季節。わかめの オーナーになりました。

新緑の季節。知人から教えてもらい、初めて【わかめオーナー】になりました。わかめの種まきをして、先日収穫をしてきました。わかめの旬は春。長いロープに植え付けられた種が成長し1m以上長いわかめを根元からハサミや包丁で刈り取る作業。とても簡単ですが、小さい生物が沢山動いていて、ビビりな次男は興奮しながら収穫していました。生のわかめはよく洗って、当日は「しゃぶしゃぶ」にして。味が濃くてしゃきしゃきと食感もよくとても美味しかったです。残りは塩漬けにして保存しました。気になる方は井口漁業協同組合で検索を!

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 4月のクッキングレッスン@たねまく広場

スパイスから作る チキンカレー&ナンづくり

3月たねまく広場レッスンはお休み。

ルーを使わないチキンカレーとホットプレートで焼くナン&とろけるチーズナンを皆さんと一緒に作ります! 他、サラダやベリーラッシーなど計5品

日時: 4月19日(金)10時半~(3時間程度)

定員: 6名様 レッスン料: 4,500円

持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具
少食の方タッパー

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。今日は春の過ごし方をまとめます。

◇◇ 肘曲げ伸ばしでスッキリ ◇◇

●春の過ごし方●

東洋医学では、春は古いものから新しいものが生まれ、生気が生き生きと栄えてくとされています。その成長する力を奪うことなく、心も体ものびやかに過ごすのがよいと考えます。

春にリラックスしてその陽気を取り入れるように過ごせないと、梅雨を迎えたときに陽気不十分で寒性や湿の病を呼んでしまいます。

また、肝の働きが活発になります。冬の不養生で肝気不足で体調を崩すこともあります。肝を養生する食生活も心がけましょう。



- 衣服はゆったりと ○足元の冷えに気をつけましょう
- 肝を養生する食事

肝の働きを整えるには、春の旬の食べ物（春菊やたけのこ、さくらんぼ、セロリ、菜の花、ごぼう、アスパラガス、小松菜など）、また「酸味」も有効です。酢や柑橘系の果物、梅干しなども合わせて摂るとより有効です。



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！

◇◇ 子育て家庭への災害支援 ◇◇



前回は能登半島地震の後の子育て家庭への支援をはじめたということをご紹介します。現地で支援されている方から、状況の報告がありましたので、ご紹介いたします。

『(前略)被災地の輪島、珠洲はじめ、現地にも応援にいきはじめました。また、2次避難の金沢以南の親子や妊婦さんの支援、サロンの開催や物資の提供・・・などで沢山の親子の皆さんの声を聴き、沢山の課題も見えていくところです。』『(前略)最近はこちらからの生活の話が多くなっています。能登に戻るか、金沢市や白山市で新生活を始めるか、戻りたいけれどいつ戻れるのか・・・など、皆さん大きな決断の中にいらっしやいます。今は家族がバラバラに離れている方も多く、こどもたちの事をママが一人で見なければいけない状況もよく聞かれます。』

東日本大震災で避難されたご家族と同じような状況がまた起きてるように思います。そのような声に耳を傾け、長丁場を覚悟して私たちの仲間が活動しているところです。



▲ホームスタート・活動の様子
https://www.homestartjapan.org/news/20240223_notoshien_forwajima.html

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②

社会福祉法人 あさみなみ

広島市安佐南区に3か所の拠点を持って、地域での障害者生活支援に取り組んでいます。「働くこと」を基調としながら、「生きて行くための力」を高めるといった取り組みを行っています。

そして何よりも障害のある、なしにかかわらず、人と人が自然に助け合っていける地域づくりを目指しています。

作業内容は、みんなが取り組める軽作業（いろいろな企業さんから委託していただく作業）です。作業の合間にも笑い声や会話が絶えません。



みんな仕事が大好きです。仕事も遊びも一生懸命を合言葉に頑張っています。

みんなが取り組める下請け作業を探しています。ぜひ紹介してください。

問い合わせ 社会福祉法人 あさみなみ

〒731-0138 広島市安佐南区祇園6-30-5
 TEL 082-875-8801 担当 藤田



防災

◇◇ 子どもたちの防災教育 ◇◇

子どもたちが、「自分の命は自分で守る」方法を身につけることを大切にしています。イベントを通して、「普段から遊びの中で訓練を繰り返し、何かあったときにはとっさに適切な行動がとれる」ように伝えています。



具体的には、子どもたちの小学校の周りを歩いて、危険なところや避難するときに役立つところを確認したり、避難所である小学校で段ボールベッドや簡易トイレを作成したり、非常食を作って試食したりしています。また、「ぼうさいNURIE」を使用して、持ち出しリュックに何をしたらいいかをみんなで話し合い、中身をアップデートしていくことを行っています。



これらを子どもたちが実際に行うことで訓練になり、身につくと考えています。そして、子どもたちが成長して、他の土地に行っても、「自分の命は自分で守る」ことで、自分の命は自分で守り、周りの人にも影響を与えることで、笑顔のリレーをつないでいけたら良いと思います。



広島市防災士ネットワーク

佐藤 真紀子さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

古市公民館

住所：広島市安佐南区古市三丁目24番8号
TEL：082-877-2677 FAX：082-877-2757
e-mail：furuichi-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/furuichi-k



麻とバレーボールのまち「古市」にある公民館です。昭和45年（1970年）に開館し、築54年を超えた、現在ピンク色の外壁がかわいらしい建物です。

公民館のある古市は、かつては、「麻の古市」と言われていたほど麻産業が盛んな地域でした。また、バレーボールも盛んで、メダリストの猫田勝敏選手の出身地でもあります。

昔から東西南北の交通の要衝で、現在もJR、バスのほかアストラムライン、近くには広島インターもあり、交通の便がよいところです。



◆親子連れに大人気！「おもちゃの広場」◆

子育て世帯が多い地域のため、古市公民館では、地域の青少年健全育成連絡協議会や、民生委員児童員協議会、子育てオープンスペース運営グループを中心に、大学生や地域ボランティアの方々と構成されるおもちゃの広場実行委員会を結成し、2か月に1回、公民館の2階すべての部屋を会場に、子どもや家族向けに気軽に参加できる遊びのイベントを開催しています。木のおもちゃで遊べるコーナーや木工ができるコーナーのほか、季節の工作やイベントなどがあり、毎回多くの家族連れで賑わっています。

◆地域の歴史を伝承！◆

麻の産業が盛んだった地域の歴史を伝えようと「麻の古市」を伝える会が長年、活動しています。

毎年、古市小学校4年生の総合学習サポートや公民館での歴史講座、各種のイベントに向向いての広報活動など、活発に活動されています。また、今年、猫田勝敏さんの紙芝居を読むグループが結成されました。地域の偉人の功績を広く知ってもらうため、今後、各地へ向向いて披露していくことになりました。

地域の歴史を知って、このまちをもっと好きになってもらえるよう、公民館も活動を支援していきます。



神石高原町からつながる「道の駅リレー㉓」

ゆうゆう 道の駅遊YOUさろん東城



電話番号：08477-2-444
場所：庄原市東城町川東877

営業時間：
①特産品コーナー（売店）：9：00～18：00（水曜日のみ9：00～17：00）
②レストラン「もみじ」：11：00～18：00
③そば処「天咲（てんさく）」：10：00～16：00
定休日：②及び③は毎週水曜日及び年末年始（①の売店は年始のみ休業）
HP：https://youyousalontjo.sakura.ne.jp/

庄原市内には桜の名所が数多くあり、ここ東城町でも広島県天然記念物に指定された「東城3本さくら」が有名で、シーズンには毎年多くのお客様が来訪されます。



当道の駅では、こうした現地へのルート案内をはじめ、多数のお土産品が並ぶ売店や、幅広いメニューのお食事を楽しんでいただけるレストランなど年代を問わず満足いただける施設として営業しております。

今回のおすすめは、お土産物の中でも人気の高い、地元東城町のお酒を紹介。東城町には2つの醸造所があり、コクのある辛口「超群（ちょうぐん）」と、辛さの中に旨味のある旨辛「菊文明（きくぶんめい）」が変わらぬ人気です。また、地元の生芋を使用したこんにやくは地酒との相性抜群です。

四季折々の景色が楽しめる東城町へお越しの際は、ぜひ、遊YOUさろん東城へお立ち寄りください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



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

Question㉑：4月におすすめの防災の取り組みはありますか？

Answer： 新年度を迎え新たな環境で過ごされている方も多くいらっしゃると思います。しかしながら、災害についてはいつ起こるかはわかりません。いかなる災害に対しても備えることが必要といわれています。

そこで、4月は気候も良くなってくるので、住んでいる地域などのまち歩きをしてみたいか、パザードマップを確認して、実際にリスクを想像しながら歩いてみます。新

た発見や必要な備えを見つけていることができると思います。また、避難先まで歩いた際の時間も調べる事ができます。また、一人ではなく家族で行うのも良いです。知識や視点の違いでさまざまな意見も出てくるし、コミュニケーションも取れるのではないのでしょうか？



、、*、***、***、* 4月 アスチカよりお知らせ ***、***、***、***、***、***

お知らせ① いどばた交流会は、4はお休みにになります。



お知らせ②

スタッフが不在にしている場合もございますので事務所・広場にお越しの際は、事前にメール・LINEでご連絡をお願いいたします。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。



メール
はこちら



LINE
はこちら



- 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。
- 令和6年能登半島地震に関する避難や支援についての相談窓口を開設しました。

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：2024年4月23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
レガロ壱番館301
TEL080-6243-3631

たねまく広場

OPEN 月・火・水・金・土曜日(月1 OPEN)
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。

8 生活応援品の提供 NEW

社会福祉協議会、フードバンクよりご提供いただいた物をお配りしています。詳細はHP、FB、Insta LINEでお知らせ。上記QRよりご登録ください。

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。
ございます。



あさか開成高等学校(福島県郡山市) 崇徳高等学校新聞部

福島から繋がる交流活動を紹介・展示しています。

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。

福島県からお届け!!忙しい時、手抜きしたいとき便利な炊き込み御飯の素4種類(3合炊きと2合炊き)イベントに出せばお客様には大好評で無いときは、残念がっています。炊き込まなくても混ぜて使うこともできますのでとても便利です。1番の売れ筋は「舞茸ごはんの素」すでに残りわずかです。お早めに。



● 2024年4月の予定 ●

たねまく広場

お休み

3/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
1 「令和6年能登半島地震」相談窓口 お問合せ方法: 電話、メール、LINE、facebook、Instagramでお問合せください。(随時) 交流活動展示			4	5 交流活動展示	6	7
8 交流活動展示	9 ヨガ教室 交流活動展示	10 交流活動展示	11	12 交流活動展示	13	14
15 交流活動展示	16 交流活動展示	17 交流活動展示	18	19  提供日 Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 交流活動展示	20	21
22 交流活動展示	23 鍼灸治療 交流活動展示	24  提供日 交流活動展示	25	26 交流活動展示	27	28
29 昭和の日	30	31	5/1	5/2	5/3	5/4

ゴールデンウィーク休業
(4/27~5/9)

交流活動展示

福島県あさか開成高等学校、崇徳高等学校新聞部の学生による交流活動を紹介・展示いたします。



一話聞いてみっけ 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・水・金・土曜日(月1 OPEN)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: hirosimahinanshanokai-asuchika.com

■mail: hirosima.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。