



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!!



いよいよ梅雨明けも近づき、夏本番が迫ってまいりました。皆さん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

夏野菜で ガパオライス

分量 <4人分>

鶏もも肉	400g	○オイスターソース	大さじ2
玉ねぎ	100g	○醤油	大さじ2
パプリカやピーマン	3こ		
赤唐辛子	1本(お好みで)	バジル	20枚
にんにく	5g(お好みで)	卵	4個
○ナンプラー	大さじ2	サラダ油	適量
○砂糖	大さじ2	ごはん	2合〜

〈料理アレンジ〉

パプリカやピーマンの他、ズッキーニや甘長ししとう等を入れても美味しいです。



Cooking
column

7月

暑い夏には、 やっぱり夏野菜!

夏野菜は水分や栄養素が豊富で、夏の暑さで失われやすい栄養を補給し、体をクールダウンさせます。例えば、トマトやきゅうりは水分が多く、体を冷やしてくれるので、夏バテ予防に効果的。

ナスやピーマン、ゴーヤなども夏に旬を迎える野菜で、ビタミンや食物繊維が豊富で消化を助け、身体にエネルギーを与えてくれます。夏野菜を積極的に料理に使って、夏を乗り切りましょう。

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。
「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

そうめんで作る! 冷製パスタ

そうめんで作る冷製パスタ・夏野菜とチキンのグリルの2品を作ります。
サラダ・デザート付きです。

日時: 7月26日(金)10時半〜(3時間程度)

定員: 6名様(お子さん連れOK)

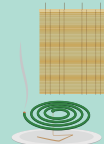
レッスン料: 3,500円

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。いよいよ夏をむかえますね。暑さが
年々厳しくなり、夏は『生き延びる』季節になった
感すらあります。東洋医学からみた夏バテについて
お伝えします。

◇◇ 夏バテってなに？ ◇◇

夏の暑さで体調を崩すことですが、症状はさまざまです。
食欲不振、下痢、夏痩せ、倦怠感、めまい、むくみ等。
東洋医学では「注夏病（ちゅうかびょう）」と呼び、古くから治療の対
象となっています。夏は肌膚の毛穴が開き外邪が入りやすくなります。ま
た陰の気が体の内部に隠れることで食物の消化機能が弱くなりがちです。
エアコンの風で体を冷やしたり、冷たい食べ物飲み物で内臓を冷やすこ
とは夏バテにつながります。夏こそ温かいものを食べ、内からも外からも
体を冷やさないことが夏を元気に乗り切るコツです。

●湧泉(ゆうせん)：足の裏で、足の指を曲げた
時に出来るくぼみの真ん中。体がだるい時に。

●足三里(あしさんり)：膝から指4本分下、向こう
ずねのすぐ外側。消化と排泄をコントロール。

●関元(かんげん)：関元は体の中心線にあり、おへ
そから指4本分下。このツボに定期的にお灸をす
えると、体力増進、疲労回復につながる。



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！

◇ 「こども会議」その1 ◇



子ども・子育て支援法などの改正法が成立
し、「こども誰でも通園制度」の導入や、育児
休業給付の拡充などの財源を確保するため、
公的医療保険に上乗せして集める「支援金制
度」が創設、2026年度から段階的に運用が始
まることとなりました。運用に際しては、支援
金の効果を検証し、適切に見直しを行うことになっています。

今、こどもたち自身が自分たちのことは自分たちで決める！その話し合
いを進めるために「こども会議」や「サークルタイム」を取り入れている学
校や幼保・こども園が増えてきています。自治体として取り組むところもあ
ります。

「子育ての当事者の声を聴く」時の当事者として子育
て中の方をイメージしますが、こどもこそが正に当事者
です。「こども会議」を通して対話することや相手を尊
重すること、一人の声に耳を傾けることなどが自然と身
につくそうです。そのこどもたちが大人になった時に、子
ども・子育て支援法やこども基本法がどうなっていくか、
ちょっと楽しみな気がします。



NPO法人ひろしまNPOセンター
子育て支援事業担当理事 TEL 082-258-1348
香川 恭子 さん



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

地域に愛される施設を目指して



利用者お一人おひとりの「人格」
「個性」を尊重して、「自分らしく」心
豊かに過ごせる為の支援ができれば
と「ふなき福祉園」が2012年11月
に開設しました。

当施設は、人としてお互いの個性を大切に、さまざまな活動「仕事・
レクリエーション・その他行事」を通して協調性を育みながら、利用者
の方々が自立した生活へと歩んで行けるようなサービスを提供し、温か
さを感じて頂ける様に心掛け、毎日が楽しく生き活きと過ごせる環境づ
くりを目標に行っています。

毎日の仕事を通して、地域に愛され自立した生活が送れるよう、総合
的な福祉支援を目指しています。

地域のボランティアまつりやイベントでのバザー開催、公的機関や一
般企業から委託を受けた清掃活動・受注作業で周囲の人達とのふれあ
いを大切に活動しています。

生活介護・就労継続支援B型 ふなき福祉園
広島市安佐南区相田1-10-24-8-4 TEL 082-872-6611

防災

◇ 防災街歩き ◇

街並み巡り、寺社巡り、食べ歩きなどで地域を歩かれる方もおられ
ると思います。今回は、防災の視点で地域を歩く「防災街歩き」をご案
内します。

事務所近くの中区袋町界隈でのまち
歩きイメージです。

防災・減災に役立つ、指定避難所
(袋町小学校)、公衆電話、防災備蓄倉
庫、標高表示、AED設置ビル、消火栓
などを確認ができました。

また、近くの白神社には、江戸時代
には海岸線であったことが確認できる
灯台があり、旧日銀の奥にある頼山陽
資料記念館には井戸の跡を確認がで
きました。

白地図に写真を貼るにより、独自の防災マップ
を作ることができます。知り合いの仲間、子供会、町
内会などで防災街歩きを企画することで、地域のリス
ク、メリットの理解を深められてはいかがでしょうか。



広島市防災士ネットワーク
津森 正裕 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー③」

安東公民館

住所：広島市安佐南区安東二丁目16番42号
TEL&FAX：082-878-7683
e-mail：yasuhigashi-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/yasuhigashi-k/



安東公民館は平成2年（1990年）に開館し、アストラムライン安東駅から徒歩7分の住宅地の中にあります。外観が特徴的な建物で、新緑の時期にはオマーン国の代表的な真っ赤なバラ「スルタン・カブース・ローズ」が敷地内を彩っています。この地域には、かつての官道「古代山陽道」と推測されるルートが存在し、その周辺には安芸の国守護武田氏ゆかりの寺社など歴史的に価値ある旧跡や史跡が数多く点在し、幹線道路から少しはずれた小路を歩くと「歴史ロマン」を感じられるスポットとなっています。

◆ オマーン国との交流 ◆



第12回アジア競技大会の「一館一国運動」で安東公民館がオマーン国を担当したことがきっかけで発足した『広島オマーン友好協会』は、約30年経った現在もオマーン国との交流が続いています。昨年2月にはオマーン・日本友好協会外交樹立50周年事業に招待され、11名の会員がオマーン国を訪問しました。また、8月には平和記念式典への参列で来広されたモハメッド・アル・ブサイディ駐日オマーン国大使が安東公民館を訪問され、懇談会を開催しました。令和8年（2026年）に30周年を迎える『広島オマーン友好協会』の活動に関心のある方は安東公民館へお問い合わせください。

◆ 安田女子大学との連携 ◆

安東公民館のすぐそばには安田女子大学があり、学科やサークル活動の強みを生かした事業を共催で実施しています。現在、日本語教育サークルによる「日本語教室」、管理栄養学科による「小・中学生対象料理教室」、書道部による「小学生対象夏休みチャレンジ習字教室」を定例イベントとして実施していますが、今年度からは新たに「未就学児の親子を対象とした週末オープンスペース」の運営に携わってもらうことを予定しています。大学で身に付けた学びを地域に還元してもらうことを通して、社会人としての知識やスキルを習得してもらうとともに、若い世代への『公民館』の認知度UPにつながることを期待しています。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑦」

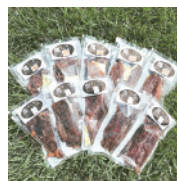
道の駅 世羅



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/
アクセス：中国やまなみ街道尾道松江線
世羅ICを降りて約2分
世羅町のインフォメーションセンター

世羅町ではイノシシやシカなどいわゆる有害鳥獣による農産物の被害に頭を抱えています。駆除も増える中、野生鳥獣肉（ジビエ）を美味しくいただくという動きが加速しています。

道の駅世羅では焼肉用やばたん鍋用に見える食肉や燻製したものを始め、ホットスナックで販売している「猪肉フランク」「鹿肉フランク」（各500円）、2種類の食べ比べができる「猪鹿腸セット」（900円）が人気です。



これらの商品に加え、道の駅世羅の売上ランキングでも常に上位に位置するのがジビエを使ったペット食品です。定番はジャッキー。鹿肉のふりかけ、骨を使った「カミカミポン」も人気です。ジビエ肉は高タンパク低カロリーのため、飼い主の健康志向の高まりを追い風に、まとめ買いの注文も入る人気商品です。

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！

Question②④：学生の防災士はいるのですか？

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



広島市防災士ネットワーク
・広島防災学園
松原 健太郎さん

記事を
書きました！

Answer： こんにちは！私は広島防災学園の松原といいます。私たちは学生の防災士や防災に興味のある人で作っている団体、「広島防災学園」です。広島市各地で若い世代に防災を広める活動しています。私は中学3年生、仲間とワイワイやっています！

では、なぜ防災を若い世代で広めようとしているかというと、防災は植物と同じだと思っています。例えば、植物

は葉っぱだけに水をかけても全体は育ちません。防災の根っこに私たち若い世代が加わることで、親世代と共に茎を太く、葉がグングンと大きく広がるお手伝いができたらと思います。

これからも若い力を防災活動に活かしていきたいです！活動の時には気軽に声をかけてもらえたら嬉しいです。

広島市防災士ネットワークからのお知らせ ▼お問合せはこちら

- 7/20(金)「鯉こいキャラバン」9時～16時
場所：フジグラン高陽ふれあい広場
- 7/20(金)「避難所シミュレーション」9時～12時
場所：広島大学千田ラボ



7月 アスチカよりお知らせ

7月は
第3土曜
開催！

いどばた交流会



「いどばた交流会」は毎月一回ふらっと集った人たちと、軽食をとりながらお喋りする会です。どなたでも参加OK。ちょっとお出かけしたいな、誰かと会ってお話したいな…と思ったらぜひ足を運んでみてください。

新しいご縁ができたり、たわいもないお話をみんなでワイワイするだけで気持ちがリフレッシュできたりしますよ。オープン時間内、出入り自由です。お好きなお時間にどうぞ。

日 時：2024年7月20日（土）

参加費：300円/人 ※オープン内時間設定なし



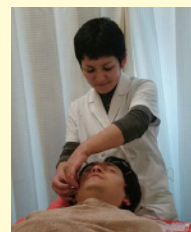
- 生活の中での困りごとやお悩み相談も随時行っています。
- 令和6年能登半島地震に関する避難や支援についての相談窓口を開設しました。

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7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、Instagram LINEでお知らせ。上記QRより登録ください。

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。
ございます。

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。

喜多方ラーメンの定番と言えば「醤油味」ですが、みそ味もあるのを知ってましたか?

福島県外ではなかなか見かけないみそ味ですが、醤油味に引けをとらないくらいおいしいですよ。



● 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
1	2 外部活動のため休み	3	4	5 福島拠点: 相談窓口	6 戸別対応の日	7 七夕
8 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	9 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	10 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	11 戸別対応の日	12 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	13	14
15 海の日 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	16 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	17 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	18	19 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	20 提供日 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	21
22 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	23 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	24 提供日 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	25 戸別対応の日	26 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	27 戸別対応の日	28
29 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	30 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	31 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8/1	「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)		

追悼パネル展示

NEW 西日本豪雨災害・8.20土砂災害のパネル展示は 7/8(月)～始まります。展示協力: 広島市防災士ネットワーク



一話してみつけ 来てみつけ
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1 OPEN)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。