



たねまく通信

第39号
2024.8.1

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!!



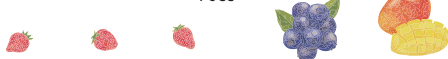
蝉しぐれの降り注ぐ、夏の盛りとなりました。お健やかに過ごしてはいかがでしょうか？
たねまく通信では広場の開所日やお知らせのほか、平時から知っておきたい備えや地域の情報も掲載しています。
日々の生活の中で「どうしたらいいかわからない」と迷われた事はありませんか？災害関係のことや、生活に関わる悩みなどの支援窓口も開設しています。気軽にお立ち寄りください♪
スタッフ一同

今月の一品

おうち台湾スイーツ ～豆花～

分量 <4人分>

豆乳 500cc 冷凍フルーツ 適量
はちみつ 大さじ2 粒あん 適量
粉ゼラチン 10g 干し芋 適量など
砂糖 50g
水 70cc



〈料理POINT!〉

落花生、白玉団子、タピオカ、冷やし焼き芋、かき氷をいれても美味しいです。



- 1 粉ゼラチンは大さじ1の水と合わせ、ふやかす。
豆乳を鍋に入れ、中火で温める。
湯気が出てきたらハチみつをいれ混ぜ、
ふやかした粉ゼラチンをいれしっかりと混ぜる。
- 2 容器や器にいれ、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
小鍋に砂糖と水をいれ沸騰させ冷まし、シロップに。
- 3 器に②をスプーンでいれたら、フルーツや粒あんなど
お好みのトッピングとシロップをかけてお召し上がりください。

Cooking
column

8月

夏こそ栄養バランスを大切に!

豆花は豆乳を主原料とし、滑らかな食感とさっぱりとした甘さが特徴のデザートです。豆乳から得られるたんぱく質やカルシウムを含みつつ、トッピングでフルーツなどをいれることによって、さらに栄養バランスも整えることができます。また、個々の好みに合わせたトッピングで、味の変化も楽しむ事が出来ます。さっぱりしたものばかり食べたくなる夏ですが、栄養バランスも大切に乗り切りましょうね。

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

おうち味噌ワークショップ

8月たねまく広場レッスンはお休み。

一緒に無添加米味噌ワークショップ! 1人1キロずつ手作り味噌を仕込んだあとは、味噌を使った洋風ランチワンプレート作り。今回はリピーターさんからのリクエスト開催。

日時: 9月20日(金)10時半～(3時間程度)
定員: 6名様
レッスン料: 5,000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。暑さも厳しくなってきました。寝苦しい日もありますね。

◇◇ **不眠のツボ** ◇◇

夏にふしぎと睡眠不足気味となり、昼間に眠くなることがあります。これには体温と睡眠との関係があります。体温が下がると脳温度も下がります。

赤ちゃんが眠くなると手足がぼかぼかしてくるのは、体の表面から体温を放熱して下げ、眠るためです。

夏は外気温が高く、湿度も高いため体温が下がりにくくなり深く眠れなくなります。室温25～28℃、湿度は50～60%を目安にすると眠りやすくなります。空気を循環させるのも効果的です。寝る前にコップ一杯の水を飲み脱水症状にならないよう心がけましょう。

不眠にオススメのツボもご紹介しておきますね。自律神経も整えて深く眠れるサポートになりますように。



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2** ◇



今回はちょっと固いお話しになりましたが、今回は身近な話題です。

みなさんは、普段の暮らしの中で、「家族会議」を開いたことはありますか?という、大体の方は「そんなもの開かなくても、普段からよく話している」「わざわざ家族で会議を開くなんて不自然」と言われます。私もそう思っていました。

しかし、ある時我が子から、「『母さんは意見を聴くから何でも言ってね』と言うけど、なんでも言っている時がわからないから言えない」と言われたことがありました(たぶん、本人は覚えてないでしょう)。

こども基本法で「こどもの意見表明権」とうたっていますが、まさにこういうことだなと思ったのです。

「言っていないよ」だけではダメで、「言える場所」と「言える機会」を作らないと、こどももちゃんと意見を言うことが難しいし、いきなり大勢の前で「意見を言ってください」と言われても困ります。だからまずは身近な家族で「家族会議」を開いて、参加するみんなが対等な立場で話を聴いたり話したりすることを経験して欲しいなと思うのです。

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⑳

多世代型交流サロン



新型コロナウイルスのまん延が2年余り続いていた令和3年。障害のある子どもが家に閉じこもりになり、「外に出て友達と遊びたい。音楽が好きなので皆で楽器を習ってみたい」とせがまれた保護者が、安北学区社協拠点に相談に来られ、話し合いをかさねて扱いやすく簡単なウクレレ教室を開催することに。

子どもたちと保護者、地域の高齢者も交えてのびのびサロンを立ち上げました。当初は10人ほどでしたが、今では16人です。

ウクレレは、地域高齢者交流サロン運営事業助成金を申請し、3年間でメンバー全員に整備。練習は、ボランティアの支援もありましたが、当初は苦勞の連続でした。月1回の練習を重ね、令和5年に「安北ふれあい三世代まつり」のステージで演奏。令和6年2月には「安佐南区ボランティアまつり」に出演し、割れんばかりの拍手をいただき、子どもたちとメンバーは満面の笑顔でした。

のびのびサロンは、地域の中で生まれ、障害のある子どもたち・保護者・高齢者の多世代型交流サロンに育ちました。



安北学区社会福祉協議会

安佐南区高取北4丁目4-14 TEL 082-878-4943

防災

◇ **能登半島地震から学ぶ防災訓練** ◇



梅雨期の長雨や梅雨明け後の猛暑は、私達の生活リズムを狂わせ、人によって命まで落とす危険な暑さです。猛暑も災害?

能登半島地震はすでに6カ月が経過し、地震災害の恐ろしさ、日頃からの備えが如何に大切か? 厳しい現実が毎日のように報道されています。

6月末に安佐南区の高層マンションを含む自治会で防災訓練を行いました。訓練は、能登半島地震で「断水」・「トイレ」さらに「寒さ対策」の必要性が取り上げられていたことから、水道局から給水車と吸水パックを手配し 30 階建て高層マンションを対象に 10L 給水パックの搬送訓練を行いました。結果的に 10L 吸水パックで 10 階までが限度でした。

停電でエレベーターが止まると私達の生活は一瞬に破壊されてしまいます。現代は、飲料水・トイレ・お風呂と水のない生活は考えられません。便利な生活で被災時の具体的な対応や依頼先を確認することなどを確認した防災訓練となりました。



広島市防災士ネットワーク
代表世話人・落合学区自主防災会連合会
会長 **柳迫 長三**



三篠公民館からつながる「公民館リレー⑳」

安公民館

住所：広島市安佐南区上安二丁目2番46号
 TEL：082-872-4495 FAX：082-872-4496
 e-mail：yasu-k@cf.city.hiroshima.jp
 HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/yasu-k/
 FB：https://www.facebook.com/yasukominkan/



安公民館は安佐南区の高取北・安西の2中学校区をエリアに大規模な公民館（ホールを含む11室）として、昭和61年（1986年）に開館しました。公民館周辺は、古くは古代山陽道、現在はアストラムラインの沿線として交通の要所となっています。また、地域には江戸時代の頃より全国に知られた「安の目薬」や「安の花田植」など歴史ある魅力資源が伝えられ、公民館ロビーでは花田植の実物大飾り牛「花子」が出迎えてくれます。



◆子どもの遊び相手は地元大学生「おとなりさん」◆

公民館では、子育てから健康づくり、文化サークルまで90近い多様なグループが活動しています。なかでも「おとなりさん」は、小学校週5日制が始まった平成14年（2002年）、子どもたちの居場所づくりを目的に地元の広島修道大学と安田女子大学の学生で発足し、20年以上続くボランティアサークルです。

幼児・児童教育を志す学生が、公民館に集う子どもたちのために遊び場を企画運営しています。そして、ときには地元の子ども会行事や児童館のイベントなどにも出向き、活躍しています。



◆アカデミー映画のロケ地になった公民館◆

2021年公開の映画『ドライブ・マイ・カー』は米アカデミー賞で国際長編映画賞を受賞するなど注目を集めました。映画の3分の2が広島県内で撮影されたこの映画、実は安公民館もロケ地の一つとして登場しています。

撮影場所となった公民館の駐車場には、名シーンで主演俳優が立った場所に足型をマーキングしています。この記念スポットには国内だけでなく海外からも見学に訪れる人がいます。ぜひ、ワールドワイドな(?)公民館にお越しください。

神石高原町からつながる「道の駅リレー㉓」

道の駅みはら神明の里

電話番号：0848-63-8585
 場所：三原市糸崎4-21-1
 HP：https://www.shinmeinosato.jp
 営業時間：9:00~18:00
 レストラン：LO 17:30
 定休日：毎月第三火曜日



漬物屋「神明の里」

道の駅みはら神明の里でお漬物はじめます。今年の6月からの新しい法律の本格スタートで、自宅で手軽にお漬物を作られていた農家さん達が出荷できなくなったからです。お漬物は伝統食で、郷土の豊かな食文化のものさしにもなっていると考えられます。



そこで、道の駅みはら神明の里が免許をとり、製造をやめた農家さん達に代わって、農家さんの昔からのレシピと地元の野菜でお漬物をつくります。道の駅のスタッフやお手伝いの若い方々は伝統のレシピや作り方を学びます。地元地域の味を道の駅みはら神明の里で漬物野菜を囲みながらこれからの未来に伝えられたらなと考えます。道の駅といえばその土地のお漬物がたくさん並ぶイメージです。



「〇〇おばあちゃんの梅干し」や「〇〇のきゅうり漬け」や「〇〇農家レシピの古漬け」など、道の駅みはら神明の里は伝統の味を守って伝えていきますよ〜

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

Question㉔：10年前の土砂災害のことを教えて?

Answer：10年前の2014年8月、19日夜から20日明け方にかけて、3時間降水量200ミリを超える雨が降り、同時多発的に大規模な土石流が発生しました。

広島市災害対策本部のまとめでは、土砂災害166か所(うち土石流107か所、がけ崩れ59か所)が発生しました。この災害で災害関連死を含めて77名の方が亡くなりました。

連続した大雨が降る「線状降水帯」の発生が原因と言われます。また、夜間の集中した雨となり多く

の人々は避難ができなかったため甚大な被害となったと思われます。

それ以来、天気予報などでも「線状降水帯」という言葉をよく耳にするようになり、今年も全国各地で発生しています。

「線状降水帯」は日本どこでも発生しますが、予想がしにくい現象です。

ただ、一度発生すると大きな災害のおそれがあります。これらに対応するために日ごろから備えてもらいたいです。



8月 アスチカよりお知らせ

8月はお休み

いどばた交流会

8月はお休みです。

8月がお休みなので、9月は早めに交流会をしたいと思っています。

暑くなりましたので、お身体にお気をつけて十分な睡眠と水分を摂りお過ごしください。



- 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。



8月はお休みです。

「健康」のコーナーでは、不眠にオススメのツボを紹介しております。暑い夜には是非試してみてください。

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より登録ください。

9 生活相談の窓口 NEW

生活の中での困りごと(住まいや身の回りのこと、お金のこと、災害)など、お気軽にご相談ください。

Special Thanks!



ご寄付・ご支援
ありがとうございます。
ごさいます。

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。

先日、福島県へ会議に行った時に福島の民芸品、工芸品を扱うお店へ行って仕入れて来ました。福島県の温泉の素、ファンの方もいて一人で全種類数個ずつ買って行く方もいます。その方によると、温泉を感じる温泉の素のようです。一度試してみたいかがでしょうか?



● 2024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
「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)			1	2 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	3	4
5 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	6 追悼パネル展示 生活相談窓口	7 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	8	9 追悼パネル展示 生活相談窓口	10 追悼パネル展示 生活相談窓口	11 山の日
12 振替休日	13	14	夏季休業 (8月11日～18日)			18
19 追悼パネル展示 生活相談窓口	20 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	21 追悼パネル展示 生活相談窓口	22	23 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	24	25
26 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	27 追悼パネル展示 生活相談窓口	28 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	29	30 追悼パネル展示 生活相談窓口	31	9/1

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。