



たねまく通信

第40号

2024.9.1

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!!



夏の疲れが出る頃ですが、お元気で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

かんたん! 茄子のオープンオムレツ

分量 <3人分>

茄子	150g	卵	3個
塩	少々	牛乳	50cc
オリーブオイル	大さじ3	チーズ	20g
塩胡椒	少々		

〈料理POINT!〉

茄子の代わりにズッキーニで作っても美味しいです。チーズはお好みのもので作ってくださいね。

- 1 茄子は1cm幅で輪切りにします。塩をふりかけ、10分ほど置いておきます。水で洗い、水気をふいておきます。
- 2 フライパンにオリーブオイルをいれ茄子を炒めます。サッと炒めたら、粗熱を冷まします。卵をボウルに割ったら、ほぐします。塩胡椒・牛乳を混ぜたらチーズを入れます。耐熱容器などに茄子と共に卵液をいれます。
- 3 200度に予熱したオープンで15分〜焼きます。粗熱が冷めたら、食べやすい大きさに切ります。



Cooking column

9月

美味しい茄子を選ぶコツ!

美味しい茄子を見極めるポイントは、以下の通りです。皮がツヤツヤしていてしわや傷がなく、均一な紫色が鮮やかであること。手に取った時に重みを感じるものが新鮮で、水分が多いです。形が均等で、曲がりが少ないものを選び、ヘタが緑でしっかりしているものが理想です。

これらのポイントを参考にして、ジューシーで美味しい茄子を選んでください。オープンで作れるオムレツ、ぜひ作ってみてくださいね。

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

おうち味噌ワークショップ

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。暑い日が続きますが秋の気配も感じる今日この頃です。

◇◇ 足がつるとき ◇◇

「こむらがり」とも呼ぶ、足の筋肉の異常な緊張、けいれん、収縮したままになった状態です。激しい痛みやしびれを伴います。とっさの痛みに対応するツボ、予防のツボをご紹介します。

水分不足、筋肉の疲れ、冷えが原因でおこります。

まず足がついた時はあわてずにゆっくり息をしながら痛む場所をさすってください。そのあとツボを押して、ストレッチをしましょう。血流を促して筋肉の緊張をゆるめれば、痛みが緩和します。

呼吸を止めないことと、強く推しすぎないことがコツです。

【痛い時とっさに使うとよいツボ】

●陽陵泉（ようりょうせん）：

足首の外側のくるぶしからむねに向けて指でなでながら上がるとぶつかるでっばった骨のすぐ下。

【ふくらはぎの予防のツボ】

●湧泉（ゆうせん）：

足の指を曲げたときに足の裏にできるくぼみの部分。

【すねの予防のツボ】

●解谿（かいけい）：

足首の前側の中央あたり。



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！

◇ 平時が大切 ◇

前は「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する大切さを書きました。それは、「話して良い安心感のある場」をつくるのが大切と言う意味です。

防災の話をする時、または講義を受ける時もですが、「平時が大切」という話しが必ず出てきますね。日ごろからの備え、日ごろからの地域のつながり、日ごろからの支援ネットワークなど、「平時が大切」だからこそ、私も防災士として地域で日ごろからの活動に力を入れています。

伝えたいことはたくさんありますが、「話し合っ一緒に考える」ことの方がもっと大切だと思っています。最近はメディアなどで情報は得られやすいので、知識を得る事よりも行動につながる「話し合い」を、こどもたちも交えて地域の中でどのように作っていかれるかが「地域の防災力」につながるのではないかと思います。

次回は「誰もが参加しやすい話し合いの場の作り方」のお話です。



※イメージ

NPO法人ひろしまNPOセンター

子育て支援事業担当理事・防災士 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⑩

実りある安芸区ボランティアグループ連絡会



研修会の様子

安芸区ボランティアグループは、令和6年度43グループでスタートし、その内容は、高齢者、障害児者、児童の支援、訪問活動、地域活動と多岐にわたります。

年8回連絡会（以下ボラ連）を開催し、研修会や交流会、ボランティアまつりについての企画や準備をしています。

今年の2月は、交流会に花王さんを講師に迎え、「血めぐり改善と睡眠習慣」のタイトルで、姿勢やウォーキングの大切さ、身体を温める方法を学びました。健康でないと良い活動はできないので皆さんとても満足されていました。

交流会は近年、ボラ連のグループによる活動発表と、いろんなグループと情報交換をし、横の繋がりを持つことを目的としています。

今年はコロナ禍も緩和され、森の工房AMAさんのケーキとロマンスグレーCafeのコーヒーで心もお腹も満たされる会となりました。

これからも、実りある楽しいボランティア活動になるよう、ボラ連の活動に力を入れていきます。



交流会の様子

安芸区ボランティアグループ連絡会

代表 西村 千賀子さん

問い合わせ 広島市安芸区社会福祉協議会

TEL 082-821-2501 FAX 082-821-2504



安芸区社協マスコットキャラクター あきりん

防災

◇ 自主防災組織の現状と課題 ◇



■自主防災組織の基本理念は、「地域住民が隣保協同の精神に基づき自主的に結成し、自発的な防災活動を促進すること」である。しかし、その経緯は、行政機関が町内会に呼びかけて、自主防災の組織化を推進してきた。

■一方で、会員名簿の作成は町内会に一任するために、多くの住民が登録されているが、組織内での役割分担は殆んど周知されておらず、活動に参加しない会員も多い。

■いつ、どこで、どんな災害が発生するのかわからない中で、災害時の対応は地域の「住民」に全て委ねられるがために、マンパワー不足の解決に向けての具体策は、自主防災組織にとっての緊急的課題となっている。

■この状況において、「災害に強いまちづくり」を実現するためには、地域内に居住する災害対応のプロ（自衛官・消防士・警察官等）や、災害時に協力してもらえる事業者との協働関係を構築しておくことが、自主防災組織の体制強化には必須の要件といえる。



広島市防災士ネットワーク

橋本 信俊 さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー③」

祇園公民館

住所：広島市安佐南区西原一丁目13番26号
TEL：082-874-5181 FAX：082-874-5182
e-mail：gion-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/gion-k/



祇園公民館は、昭和46年(1971年)5月に旧祇園町の中央公民館として開館したのち、広島市との合併を経て、現在53年目を迎えています。鉄筋コンクリート造りの3階建てで諸室も多く、駐車場49台(身障者用2台含む。)を完備し、公共交通機関での来館にも利便性が高いことから、多くの方にご利用いただいています。敷地内には郷土資料館があり、昔の生活用具や農具などを展示しています。

◆地域の絆を育む「ぎおんひろば」◆

昭和35年頃から急速に人口が増加した影響で、旧祇園町は地域コミュニケーション不足になっていったようです。この状況を改善するため、昭和51年、地域住民が立ち上げたのが、「ぎおんひろば」という事業です。家庭・職場・地域を超えて交流・連携しながら、魅力ある地域社会を創造していくことを目的としています。現在は、祇園公民館・祇園西公民館のネットワーク事業として、2つの公民館エリアの地域団体・グループ代表及び学識経験者の方々による実行委員会を組織して運営しています。令和6年度は、ちびっこひろば、子どもサッカー教室、文化祭、書き初め大会、青少年剣道大会を予定しています。

◆子育て支援の取り組み◆

子育て世代へ親子の憩いの場を提供するため、子育てオープンスペース「子育てほっとサロンにんじん畑」を毎週月・水・金・土曜日、午前10時～午後4時で開催しています。令和5年度は年間延べ983人の利用があり、気軽に親子が集える交流の場となっています。



その他「子育て暖談講座」という事業では、主に乳幼児の保護者を対象とし、月1回程度子育てに役立つ講座を開催しています。10月23日(水)午前10時～正午には子育て応援グループMaMaぼっけさんの協力による「ラクになるおんぶやだっこの教室」を開催しますので、ぜひご参加ください。

神石高原町からつながる「道の駅リレー③」

道の駅 びんご府中



電話番号：0847-54-2300
場所：府中市府川町230番地1
HP：https://eki.bingofuchu.jp/
開館時間/産直市場 9時～17時
アンテナショップ 9時～17時
交流テラス 9時～17時
カフェレストラン一歩 9時～16時
定休日/毎週水曜日(祝日を除く)
・年末年始

国道486号線沿いの「府中天満屋」の西隣にあります。道の駅としては珍しく街中にあります。建物はクロと木材を基調に、落ち着きと安心感が感じられゆったりと寛げます。

道の駅のレストランらしからぬ、まるで街の洋食屋さの雰囲気のレストランです。カフェレストラン一歩としてオープンから2年が経過しました。11時からのランチタイムでは、平日でもお並び頂いている状態です。特に、40代～60代の女性の方がランチに来られたり、グループでのご利用が目立ちます。窓ガラス



を大きく取ってある開放感のあるレストランでは、リラックスしてお楽しみいただけます。



お奨めは、1日10食限定の『日替わり一歩弁当』、1,100円(税込)。旬の地元野菜をふんだんに使っており、府中味噌のお味噌汁とアフタードリンク付きです。又、オムライスがとっても美味しいですよ。950円(税込)で、手作りコロッケ・府中味噌使用のお味噌汁・アフタードリンク付きです。

防災士さんにきく! Question②⑥：9月はなぜ防災月間なのか?

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

Answer：9月1日は「防災の日」。そして9月は「防災月間」です。では、9月に防災の日が制定されたのかご存知ですか? 9月と防災を結びつけた理由には、過去に9月に起こった大災害「関東大震災」と「伊勢湾台風」、そして特別な暦日「二百十日」の3つがポイントです。9月は日本列島を覆う太平洋高気圧の勢力が弱まり、一年の中で最も台風が多い時期です。この天候サイクルは大昔から変わらず、昔の人々は立春より210日後の9月1日頃を「二百十日」と名付け、台風や強風が起こりやすい日として恐れていました。「関東大震災」が起こった日、「伊勢湾台風」が上陸した月、「台風や天候の崩れが多い二百十日」という3つが揃ったことから、9月

1日は防災の日、9月は防災月間に制定されました。「起きた時は起きた時、意味がない」と言う人がいます。確かに、災害対策は完全に安全を保障するものではありません。しかし、1日でも長く生き延びれば救助が間に合い、たとえ負傷しても軽症で済む可能性が高くなります。みなさんの防災・減災への備え見直してみたいかでしょうか?



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

●9/28(土)「市民防災講座」13時～17時

場所：広島大学東千田キャンパス SENDA LAB
講師：竹原 茂(三原市防災士ネットワーク代表)
柳迫 長三(落合学区自主防災会連合会長)
海堀 正博(広島大学防災・減災研究センター長)



9月 アスチカよりお知らせ

9月は第1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9月7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9月25日(水)
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
レガロキ番館 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。

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。

今回は、【飛び出せ赤ベコちゃん!】を紹介します。イベントでは、ばら売りも可能なのですが、箱がかわいいと言うので皆さん箱でお買い上げいただいています。中身も赤ベコちゃんの絵柄が入っていてこれまた、めんこいのよ。在庫残りわずかです。



● 2024年9月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

8/22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)			8/29	8/30	8/31	1
2 追悼パネル展示 生活相談窓口	3 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	4 追悼パネル展示 生活相談窓口	5	6 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	7 提供日 いどばた交流会 追悼パネル展示 生活相談窓口	8
9 提供日 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 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	12	13 追悼パネル展示 生活相談窓口	14	15
16 敬老の日	17 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	18 追悼パネル展示 生活相談窓口	19	20 提供日 神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 生活相談窓口 追悼パネル展示	21	22 秋分の日
23 振替休日	24 追悼パネル展示 生活相談窓口	25 提供日 鍼灸治療 追悼パネル展示 生活相談窓口	26	27 追悼パネル展示 生活相談窓口	28	29
30 提供日 ルナさんの占い 追悼パネル展示 生活相談窓口	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6

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: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。

※「たねまく通信」は、広島市の支援事業補助金により発行しております。