



たねまく通信

第41号
2024.10.1

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!!



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。皆さま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、普段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

鶏むねで イタリアンカツレツ

分量 <4人分>

鶏むね肉	2枚	パン粉	適量
塩胡椒	少々	オリーブオイル	適量
バター液			
○卵	1個	レタス/プチトマト	お好みで
○水	80cc~	サラダ用のドレッシング	
○薄力粉	90g		
○粉チーズ	30g		

<料理POINT!>

鶏むね肉は麵棒等で薄くなるよう叩くことで、繊維がこわれ柔らかい食感・火が通りやすくなります。

- 鶏胸肉は、皮をむいて1枚を半分に切った後、観音開きにする。
お肉をラップで挟んでから、麵棒や瓶底等で薄くなるように叩き、スマホ2台分くらいの大きさにする。
塩胡椒で下味をつける。
- ボウルに薄力粉・卵・粉チーズを計量している。
泡立て器で混ぜて、ホットケーキの生地よりゆるい生地に水で調節する。
①のお肉をバター液にくぐらせ、パン粉をつける。
- サラダの準備をしておく。
お好みでドレッシングを用意してくださいね。
- 揚げ油を170度で熱し、②を色よく揚げる。
油をしっかりと切り、食べやすい大きさに切る。
器にサラダとチキンを盛ったら出来上がり。



Cooking column

10月

鶏むね肉はお財布に優しいだけではない。

鶏むね肉のコストは比較的安価で、コストパフォーマンスが良い食材なのは有名ですが、これから心配になってくる風邪対策にも有効です。高タンパク質で免疫機能をサポートし、ビタミンB群が豊富でエネルギー代謝を助けます。とはいえ、火を入れすぎると固くなってしまおうと敬遠されることもある鶏むね肉。今回のレシピは肉を薄くして揚げるので、火を入れすぎの心配も少ない。冷凍保存も可能です。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 10月のクッキングレッスン@たねまく広場

自家製コチュジャン作り & 韓国ごはんランチ

10分で作れる即席コチュジャン作りとコチュジャンを使った韓国ごはんを作りましょう。サンドウチゲやナムルなど野菜たっぷりのランチと一緒に!

日時: 10月11日(金)10時半~(3時間程度)
定員: 8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
コチュジャン持ち帰り用の瓶やタッパー(500ml以上)

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。待ちに待った秋がやってきますね。

◇◇ 秋に体を整えましょう ◇◇

暑さの厳しかった夏が終わり、過ごしやすい秋がやってきます。しかし、空気が乾燥していたり、思わぬ涼しさ寒さにダメージを受けることもあります。

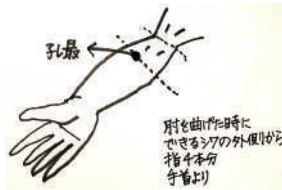
乾燥を防ぐ工夫をし、白い食材（れんこん、かぶ、しろごま、梨、白きくらげなど）で体に潤いを与えましょう。

秋は「肺」に影響が出やすい季節です。肺のツボがきちんと働くように覚えておいてほしいツボをご紹介します。

【孔最（こうさい）】

鼻孔に通じていて、肺の気を通すのに最も適したツボです。肺の気を整えると同時に、のどの痛みや腫れ、喘息、また肩の痛みなどにも使われます。

熱があるけれど汗が出ないときにも使います。自分で探しやすい、お灸やマッサージをしやすい場所なのでぜひ使ってみてくださいね。



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！

◇ 誰もが参加しやすい話し合いの場のつくり方 ◇



こんにちは

今回は「平時が大切」と言うことで、学んだ人が伝えたい事を伝えるよりも、困った経験をした人が対等な立場で話を聴いたり話したりする経験が大切だと書きました。

私が仲間とともに運営している子育てオープンスペースで、「子育てシェアルーム」という場を設けています。子育て中の人が集まって「どんな話をしてほしいか？どんな話を聴きたいか？」と尋ねることから始めます。そうすると、ちょっと聞いてみたいけど相談するほどではない・・・でも意外と日常の子育てには大切な事が、たくさんあがってきます。

そして、シェアルームを始める時には、「グランドルール」を伝えます。

①時間のこと ②傾聴すること ③自分も相手も尊重すること ④守秘義務のことなどの一般的なことと、あわせて「子育て中の方が安心して話せるルール」を、さらにみんなで考えます。(写真参照)

では子育て中の方と地域の方が一緒に安心して話せる場をつくるには、どうすれば良いでしょうか。またもう一つハードルがありそうです。

次回は「防災士が子育て支援を学ぶ」の取り組みをご紹介します。

NPO法人ひろしまNPOセンター
子育て支援事業担当理事・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③

安の花田植えのぼり旗再生プロジェクト
—やすLMO—



江戸時代から途絶えながらも約200年もの長い間、広島市の安地区で盛んにおこなわれていた花田植え。その伝統行事を後世に残そうと平成18年から「再現 安の花田植え」として田んぼでの再現事業が毎年行われていました。しかし近年、住宅事情等により田んぼでの再現が困難となり、今年度正式に再現事業の休止が発表されました。

今後の出番を失ってしまった広報用ののぼり旗を別の形で甦らせ、地域の皆さんに安の花田植えの歴史や伝統を忘れないでほしいという思いから、のぼり旗のエコバッグ再生事業に取り組みました。

のぼり旗を所有している近隣の学区に提供をお願いし、地域内外の住民にソーイングスタッフとして関わっていただきました。作成した約100個のエコバッグは地域のお祭り等で販売する予定です。



やすLMO (エルモ)

安佐南区相田4丁目3-32-9 TEL 082-521-1218



防災

◇ 日頃より備えが大切 ◇

広島市防災士ネットワーク(西区)の奥窪です。今年の4月から事務局のメンバーになりました。同時に広島県消防学校に転勤となりました。消防学校は各都道府県にあり、消防職員や消防団員の資質向上を目的に訓練や座学が行われます。広島県では広島市安佐北区倉掛にあり、すぐ近くには広島市防災センターがあります。

学校の1年間は、4月から9月末ごろまで主に新任消防士の教育訓練を中心に課業(授業)があり、10月以降は救急・救助・警防などの専門に分かれ3月半ばまで教育訓練が行われます。消防団の教育訓練も一年を通じて行われます。

このように消防職団員の方々は、「いざ」という時に備え体力や知識・技術の向上にむけ日々活動されています。その姿を見ると私たち防災士も「いざ」という時に備え日々考え・行動する事がとても大切だという認識をあらたにするとこです。



広島市防災士ネットワーク
奥窪 啓介 さん



三篠公民館からつながる「公民館リレー③④」

祇園西公民館

住所：広島市安佐南区長束六丁目10番28号
 TEL&FAX：082-875-1760
 e-mail：gionnishi-k@cf.city.hiroshima.jp
 HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/gionnishi-k/



祇園西公民館は安佐南区の祇園中学校校区をエリアとした公民館（ホールを含む7室）として、昭和60年（1985年）5月に開館しました。来年開館40周年を迎えます。

公民館周辺は、武田山や火山、山本川などの豊かな自然環境のほか、神社仏閣などの歴史的遺産もあちらこちらに点在しています。武田山の麓では、広島市の伝統野菜「祇園パセリ」が栽培され、地域の方々に親しまれています。



◆公民館活動の縁の下の力持ち ボランティア活動◆

公民館では現在65のさまざまなジャンルのグループが活動しており、ボランティア活動も活発です。歴史文化などの地域情報をホームページで発信している「地域情報発信会」、親子であそぼうボランティア

「この指とまれ♪」、図書ボランティア「夢のたまご」、花壇の整備を行う「花いっぱいボランティア」「安佐南区花いっぱい運動」、コンサート運営ボランティア「四季のこんさーとの会」、オープンスペースめだか広場運営ボランティア、託児ボランティア、パソコンなんでも相談を行うパソコンボランティア等、多くのボランティアが祇園西公民館の魅力ある運営を手助けしてくれています。

◆大学生の社会参画活動◆

エリア内には、広島経済大学と広島文化学園大学があり、両大学と連携し、大学生が地域の方々へ学びの機会を提供しています。これまでは小学生を対象とした「動物の命の大切さを知ろう いぬねこ教室」や乳幼児とその保護者を対象とした「親子ふれあいコンサート」等の事業を開催してきました。乳幼児から高齢者まで多世代がイキイクと学んでいる祇園西公民館にぜひお越しください。



神石高原町からつながる「道の駅リレー④⑩」

道の駅ゆめランド布野

電話番号：0824-54-2929
 場所：三次市布野町下布野661-1番地
 HP：https://yumefuno.com/index.html
 営業時間：9:00～16:30 ※施設により異なる



ゆめランド布野は、広島県と島根県を南北に渡る、国道54号を松江方面に向かう、歴史街道にある道の駅です。

レストランふるさと総菜バイキング、ふれあい野菜市場、ジェラートアイス、お土産売店、お餅加工所、軽食うどん食堂など、広大な敷地内に配置し、散歩や休息でつろぎのひと時を過ごすことができます。

道の駅ゆめランド布野



オンラインショップでは
 こだわりのジェラートアイスも
 購入可能！

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

Question②⑦：「南海トラフ地震臨時情報」とは何ですか？

Answer：今年の8月初めで発表されて話題となった「南海トラフ地震臨時情報」。

「南海トラフ地震臨時情報」というのは、南海トラフ沿いで異常な現象を観測された場合や地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合等に、気象庁から発表される情報です。調査中、巨大地震警戒、巨大地震注意、調査終了の4種類のキーワードを付与した臨時情報が発表されます。

令和元年より運用がはじまり、今年初めて発表されました。

いつ発生するかわからないのが災害です。だからこそ多くの情報が発表されます。戸惑わないようにそれぞれの情報を調べて整理をしておきましょう。

南海トラフ地震臨時情報	
調査中	観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
巨大地震警戒	南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生したと評価した場合
巨大地震注意	南海トラフ地震の想定震源域内のプレート境界においてM7.0以上、M8.0未満の地震が発生したと評価した場合 想定震源域のプレート境界以外や、想定震源域の海溝軸外側50km程度までの範囲でM7.0以上の地震が発生したと評価した場合 ひずみ計等で有意な変化として捉えられる。震源にプレート境界の屈折が明らかに変化しているような連絡とは異なる可能性があります
調査終了	巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

10月 アスチカよりお知らせ

10月はお休み

いどばた交流会

今月は諸事情により「いどばた交流会」はお休みなします。裏面のカレンダーをご確認いただき、いつでもたねまく広場へお越しくださいませ。

急遽広場を留守にする場合もあります。公式LINEで、1週間の予定を配信しています。近々の予定はそちらでのご確認をお願いいたします。



季節も変わり、イベントなどもあちらこちらで開催していますね。皆さん気を付けてお出かけをしてください。秋を楽しみましょうね。

- 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10月22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。

いつも食べ物ばかりの紹介なので、たまには福島の工芸品を紹介します。普通のお店ではなかなか見かけない、独自の土産品。「赤ベコの起きあがり小法師」、「缶バッチ」、「赤ベコキーホルダー」です。起きあがり小法師は、1人1人少しですが目が違ってめんこい顔をしていますので、お気に入りを探してみてください。



● 2024年10月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

9/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
9/30	1 追悼パネル展示 生活相談窓口	2 🌱 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	3	4 追悼パネル展示 生活相談窓口	5	6 🎃
7	8 🌱 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	9 追悼パネル展示 生活相談窓口	10	11 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 生活相談窓口	12	13 🎃
14 スポーツの日	15 追悼パネル展示 生活相談窓口	16 🌱 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	17	18 追悼パネル展示 生活相談窓口	19	20 🧛
21	22 🌱 提供日 鍼灸治療 追悼パネル展示 生活相談窓口	23 追悼パネル展示 生活相談窓口	24	25 🌱 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	26 追悼パネル展示 生活相談窓口	27 🧛
28 🌱 提供日 ルナさんの占い 追悼パネル展示 生活相談窓口	29 追悼パネル展示 生活相談窓口	30 🌱 提供日 追悼パネル展示 生活相談窓口	31 ハロウィン	「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 西日本豪雨災害・8.20土砂災害のパネル展示。展示協力: 広島市防災士ネットワーク



〜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。

〒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)

※「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。

【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。