



たねまく通信

第48号
2025.5.1

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!!



藤棚の見事さに、思わず足を止めて見入ってしまう今日この頃。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、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

しらすの アマトリチャーナ

分量 <3~4人分>

しらす	100g	にんにくスライス 1片
旬野菜	100g	唐辛子 1本
トマトソース	350g	パセリ 小さじ1
スパゲッティ	240g	オリーブオイル 大さじ2
オリーブオイル2 大さじ2		

<料理POINT!>

旬野菜は、アスパラガスやスナックエンドウ・ほうれん草もおススメ。パスタは、お好きなものをお使いください。

- 1 大きめの鍋にお湯を沸かし、塩多めにいれパスタを記載
分数-1分の時間になるよう茹でる。
旬野菜は、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル・唐辛子・にんにくをいれて、
弱火で香りがでるまで加熱する。
しらすをいれて炒める。
トマトソースとパスタ茹で汁を入れ混ぜる。
- 3 パスタ茹で時間残り2分で、旬野菜をいれ茹でる。
ザルにあげ、水気を切る。
- 4 ②を温め、③をフライパンへいれ全体を和える。
味を調節する。
器に盛ったら、パセリと黒胡椒とオリーブオイルを
振りかけたら出来上がり!



Cooking
column

5月 パスタはどれがいい?

パスタは太さや形状で名前が変わるうえに様々な種類もあり、迷うことはありませんか? そんな時は作りたい料理に合わせて選ぶのがおすすめ。定番中の定番スパゲッティ (Spaghetti) はミートソース、カルボナーラ、ナポリタン、ペペロンチーノなど様々使えます。フェットチーネ (Fettuccine) は平たいリボン状の麺でもちっと感のある食感。クリーム系ソースが合います。ペンネ (Penne) は筒状で短くソースが絡みやすいので、トマトソースやチーズソースやグラタンにするのも合います。フジリ (Fusilli) はねじれたショートパスタでサラダやバジル系のパスタにも合います!

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

塩麴を使った 「毎日お弁当レシピ」

塩麴を使った、毎日のお弁当やごはんには使えるレシピをお伝えします。
さいごはお弁当に仕上げてくださいませ!

日時: 5月16日(金)10時半~3時間程度
定員: 6名様
レッスン料: 5,500円

(お持ち帰りお惣菜付き)
持参物: エプロン・ハンドタオル・筆記用具

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。
初夏を感じる季節になってきました。

◇◇ 暑さに強い体をつくりましょう ◇◇

今年も4月に気象庁が提唱する『暑熱順化(しよねつじゅんか)前線』が発表されました。《熱中症になりにくい体づくり》を始める時期を伝えるものです。

広島は今年も5月中旬と発表されました。年々時期は早まっているようです。昨年は気温の統計開始以来最も熱く、暑さに関する記録をたくさん更新しました。今後も暑さが激化する恐れがあります。

この時期から体を暑さに慣れさせて汗をかきやすくしておくことで熱中症のリスクを減らすことができます。ポイントは二つ、『運動』と『入浴』です。暑さに慣れ、体に熱がこもらないようにしましょう。

ウォーキングなどを始めるもよし、日々の家事や生活の中でちょっとして負荷をかけるのもおすすめ。入浴はシャワーだけでなく、湯船に二日に一回は入ると代謝が上がります。

～おすすめのツボもご紹介しておきます。～

【前谷(ぜんこく)】

うまく汗が出なくて体にこもっている熱を放出します。こぶしを握った時、小指の付け根の関節の外側にできるシワのうち、小指に近い方のシワの先端のくぼみ。



山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たなまく広場」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！

◇ 子育て家庭の避難 ◇

みなさんこんにちは、防災士の香川恭子です。今月から、子ども・子育て防災アドバイザーとそのサポーターのみなさんが毎月リレーで執筆することとなりました。第1回目は、サポーターの石田さんです。



防災士となり、防災についてお話しさせていただくことにも慣れてきた頃のこと。「一番大切なものは自分の命です」と話したところ、ある防災士さんから「自分の命ですが、自分より大切に思う命もあると思いますよ。」例えば、子育て奮闘中の親は自分よりも我が子の命の方を大切に思う人が多いとのこと。まさに目から鱗でした。

地元公民館で『小さな子どもがいる家庭の備蓄・防災』という防災講演会に参加しました。かなり遠い場所にお住まいの参加者もおられ、大切な子どもを災害から守ることが大変重要な課題であることを実感しました。

小さな子どもを連れての避難というのは大変なことで避難を躊躇してしまうこともあると思います。避難所へ子どもさんを連れて行くことで他の避難者に迷惑をかけることを心配し、そこには行かないという可能性もあります。このような問題解決について意見交換する場をみなさんの地域にも設けてみませんか。

子ども・子育て防災アドバイザー(サポーター)
広島市防災士連絡協議会 (HBC)
石田 時彦さん



HBC HP

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑧

きっかけはスマホ相談会！高校生と地域のつながり

広島市東区若草町の第一学院高等学校
広島キャンパスは様々な経緯を持った生徒が通う通信制高校です。



ここに、地域のボランティア活動を行う「Dボラ委員会」があります。その活動の一つ、『スマホ相談会』は、スマホの使い方を知りたい人生経験豊かな高齢者と、社会参加・多様な人との交流を経験したいスマホ世代の高校生が、お互いの困りごとやニーズを支え合う場として始まりました。



開催はすでに7回を数え、キャンパス内で教えるマンツーマンのスタイルは、地域の高齢者に大好評です。リピーターも多く、お互いの理解や親交が深まる中で話が弾み、高校生が人生相談に乗ってもらうこともあるそう。一方で、参加者から「住んでいるマンションの高齢者がスマホの使い方困っている」と相談を受け、新たに出張相談会の計画も進んでいます。

高校生と地域とのつながりは、今後ますます広がっていきそうです。

広島市東区社会福祉協議会
TEL 082-263-8443



ホームページ



インスタグラム

防災

◇ 消防学校というところ ◇

広島県消防学校の勤務も2年目となり、今年度は県内12消防本部に採用された101名の消防職員教育訓練(初任教育)の担当として、4月から9月まで忙しくなりそうです。

消防学校では、初任者の教育はもとより、現任の救急隊員・救助隊員の教育、警防と言われる消火活動に関するもの、建物の防火施設の見回りなど法令に関する教育訓練も行われます。

昨年度行われた救急の教育訓練を見学しましたが、入校生は、救急病院の医師や現役の救急隊員から講義・指導をうけ、心臓マッサージや患者搬送など実践しながらの実技訓練を行い、修了後は救急隊員として任務につきます。



常に体力、知識、技術の向上にむけ訓練をされている消防職員の姿をみると、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事だと認識をあらたにするところです。



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④」

真亀公民館

住所：広島市安佐北区真亀一丁目3番27号
 TEL：082-842-8223 FAX 082-842-8223
 e-mail：magame-k@cf.city.hiroshima.jp
 HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/



真亀公民館は、昭和40年代後半から開発が始まった住宅団地「高陽ニュータウン」のA街区（高陽A団地）内に建設され、同61年に開館しました。シンボルツリーは「けやき（榿）」、シンボルカラーは「イエロー」です。「高陽ニュータウン」の中心、タウンセンターに最も近い公民館で、地域団体や学習グループの活動拠点として、また図書室や広いロビーは気軽な集いの場として、多くの皆さまにご利用いただいています。

◆ともに学ぶ～地域理解事業の実施～◆



真亀公民館の事業で大切にしているのは、「住民の皆さんと地域について学ぶ、ことです。地域の歴史を知る出発点である弥生時代から始まり、古代・中世・高陽町の成り立ち、ニュータウン造成前から現在までを、座学やフィールドワークを通して毎年住民の皆さんと学び、理解を深めています。学び合いから郷土史研究等様々な活動が生まれ、人から人へ地域理解学習の輪が広がっています。

◆持続可能な「高陽ニュータウン」をめざして◆

1970年代から開発・造成された全国の「ニュータウン」は、時が流れ「オールドタウン」となりました。少子高齢化、増える空家の問題、交通インフラの縮小等、かつての「ニュータウン」は多くの課題を抱えています。持続可能な「高陽ニュータウン」のために、今何か必要なか。真亀公民館が地域の皆さんとともに取り組んでいかなければならない大きなテーマです。



令和6年度から実施している事業「わたしたちの高陽ニュータウン」での学び合いを通して、その答えを見つけていきたいと考えています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー④」

道の駅 たかの

電話番号：0824-86-3131
 場所：庄原市高野町下門田4-9
 HP：https://www.takanoyama.jp
 アクセス：
 中国やまなみ街道尾道松江線
 高野ICを降りてすぐに位置する広島県最北端の道の駅。



雪室貯蔵じゃがいも「熟じゃが」販売中♪

道の駅たかのが位置する広島県最北端のまち庄原市高野町は、中国地方でも屈指の豪雪地帯として知られ、西日本の道の駅では唯一「雪室」という施設を併設しています。この雪室には、冬に降った雪を約700トン貯蔵することが可能で、内部は真夏でも気温0度、湿度90%以上を保っています。この環境は様々な食品の鮮度保持に適しており、天然の冷蔵庫として活用しています。



中でも、じゃがいもは雪室に3か月間貯蔵することで、デンプンがショ糖に変わり、通常6度程度の糖度が13度前後まで上昇。甘くてより美味しいじゃがいもに変わります。道の駅たかのではこの雪室貯蔵じゃがいもを「熟じゃが」として販売中。



その他にも雪室に貯蔵した玄そばで打った「雪室そば」など雪室商品を販売しています。お立ち寄りの際は要チェックですよ♪

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

Question③④：毎年5月は「水防月間」なの?

Answer：昭和61年の台風を契機に昭和62年から毎年5月は「水防月間」と定めて様々な取り組みが行われます。

雨の季節といわれる出水期といえば、6月から10月というイメージが多いですが、実は5月も強い雨が降りやすいといわれています。

季節の変わり目ということもあって、気圧の変化も大きくなります。また5月は春と初夏の移行期で、寒暖差が大きくなるため、大気が不安定になりやすい時期です。

昨年2024年においては5月に広範囲の大雨により多くの被害が発生し死者も出ています。

これからは、局地的な大雨などによる風水害が起りやすい季節となることを理解して、災害が起きたときに落ち着いて適切な対応ができるよう、日頃から備えておくことが大切です。



5月 アスチカよりお知らせ



5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り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：2025年5月17日(土)

参加費：300円/人 ※オープン内時間設定なし

コラボ企画



備蓄食を
食べてみよう! vol. 2

備蓄食3食セットを使って食べます。残りはお持ち帰りいただけます。

定員：先着10名様
 参加対象：どなたでも
 持ち物：筆記用具
 お持ち帰りの袋

協力 広島市防災士ネットワーク

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：2025年5月27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

- 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。

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。

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 検索用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、食べ物ではなく相馬焼のペーパーウエイトと箸置きです。どちらも、形は福島県を形どっています。白いほうはいかにも相馬焼という感じでインテリアとしてもいいかもです。箸置きは1つしかありませんので、早い者勝ちです。



● 2025年5月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

4/18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 ゴールデンウィーク休業 (4/27～5/6)	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 憲法記念日	6 振替休日	7 東日本大震災活動展 生活相談窓口	8	9 提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	10 5/13～5 今年もフラワーフェスティバルにて福島県の物産販売いたします。	11 母の日
12 提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	13 東日本大震災活動展 生活相談窓口	14 提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス) 東日本大震災活動展 生活相談窓口	15 生徒募集中!	16 Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	17 いどばた交流会 東日本大震災活動展 生活相談窓口	18 コラボ企画!! 備蓄食を食べてみよう!
19 東日本大震災活動展 生活相談窓口	20 提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	21 東日本大震災活動展 生活相談窓口	22	23 提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	24	25
26 提供日 東日本大震災活動展 生活相談窓口	27 鍼灸治療 東日本大震災活動展 生活相談窓口	28 提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス) 東日本大震災活動展 生活相談窓口	29 生徒募集中!	30 東日本大震災活動展 生活相談窓口	31	

東日本大震災活動展

協力: 盈進学園 盈進中学高等学校 ヒューマンライツ部、崇徳学園 崇徳高等学校 新聞部



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。