



たねまく通信

第49号

2025.6.1

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!!



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。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、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

捏ねないパン リュスティック

分量 <6こ>

強力粉 250g
ドライイースト 3g
ゲランドの塩 5g
水 200cc

〈料理POINT!〉

強力粉をフランスパン用粉にすると、より本格的なお味になります。ゲランドの塩が無い場合は、ミネラル分の多い塩で作れます。

- 1 ボウルに強力粉・イースト・塩を入れます。イーストに向かって水を一気にいれ、ゴムベラでダメにならないように、全体を混ぜます。
- 2 生地になったら、ラップをして温かい所で30分発酵。ゴムベラでパンチをし60分→繰り返し30分発酵。
- 3 打ち粉をした台に出し、生地を平たくなるよう潰し6等分に切ります。
- 4 天板+オープンシートに乗せ、45分~1h二次発酵。(1.5倍ほど大きくなればOK) 粉をふるい、表面にクープを入れます。
- 5 230度に予熱をしたオーブンで、15~20分やきます。



Cooking column



6月 パン作りのコツって?

パン作りを成功させるには、いくつかの基本的なコツがあります。まず材料は正確に計量し、粉と水分のバランスを守ることが大切です。生地はなめらかで弾力が出るまでしっかりこね、発酵は25~30℃ 程度の温かい場所で行います。一次発酵後はやさしくガスを抜き、形を整えて二次発酵へ。焼く前にはオーブンを十分に予熱し、高温で一気に焼き上げることで、ふっくらとしたパンに仕上がります。今回のリュスティックは発酵を多めにとることで捏ねる手間を減らしながら粉の旨味を強調させる作り方になっています。ぜひ作ってみて下さいね!

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 6月のクッキングレッスン@たねまく広場

ルーを使わず チキンカレーとナン!

カレールーを使わないチキンカレー・チーズナン・ラッシーづくり。

日時: 6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

(お持ち帰りナン付き)
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。梅雨の季節になりましたね。初夏を感じる季節になってきました。

◇◇ 肩こりは肘から？ ◇◇

「肩こり」は通年にわたってみなさんが悩まされる症状ですが、最近肩こりを解消するコツのひとつは肘かな？と思うことが多いです。

デスクワークも多くなり、てのひらを下に向け、長時間肘を内側にひねる動作が多くなると肩も内側に入って肩こりの原因になります。肘や手首をゆるめることで肩がゆるみやすくなるなど感じています。

普段取り入れやすい動作をご紹介します。

① 手首ブラブラ

片方の手で反対の手首の少し下をつかんで前後にブラブラと振ってみてください。20～30回振るとじんわり指が温かくなってきます。腕をつかむとき、押して痛みもちいところを選ぶのもいいと思います。

② 肘ひねり

てのひらを床と平行にして、肘回りがジワつと伸びる場所を探します。そのまま腕全体を呼吸を止めないようにねじります。動きはゆっくりで大丈夫です。

この2つだけでも体があたたまって肩首が動かしやすくなります。試してみてくださいね。



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

◇ 災害に強い家族 ◇

みなさんこんにちは、防災士の香川恭子です。先月から、こども・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2回目は、アドバイザーの河野行恵さんです。



冷蔵庫扉開放防止器具

皆さんは家具や家電の固定をしていますか？先日、私が担当する「TSSライク！」という番組の防災コーナーで、子育て中のご家族と一緒に家具固定をしました。「転倒防止対策はネジを使ったり、時間がかかったりでハードルが高い」というお父さん。その気持ち分かります！そこで今回は対策を取り入れやすい”簡単な対策”をテーマに実践しました。

使う物は、大きな揺れを感じると冷蔵庫の扉を自動でロックしてくれるアイテムや粘着タイプの固定具など。意外だったのが、ジェルマットでテレビの固定をした時です。年長の娘さんに今回手伝ってもらっていたのですが、娘さんの小さな手が活躍でした！何より、シール遊びのように楽しんでテレビの底に貼ってくれました。こんなに子どもたちが楽しんで取り組んでくれる防災があるんだと発見でした。



冷蔵庫の移動防災対策

家具固定に完璧はありませんが、家族の命を守ることに繋がると思います。まず一歩踏み出して災害に強い家族になってほしいです。

こども・子育て防災アドバイザー
テレビ新広島アナウンサー
河野 行恵さん

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介③

精神保健福祉ボランティアグループ『とちの実』

平成7年、精神保健福祉ボランティア養成講座に参加した有志で立ち上げ、今年で活動年数29年となるボランティアグループ「とちの実」の皆さん。



会のモットーを「無理せず、自分ができることをできるだけ」として、南区にある3か所の精神障害者作業所で利用者さんと一緒に作業をしたり、作業所行事のお手伝いや家族学習会への参加などの活動をして、地域の精神保健福祉活動の推進を行っています。昨年度から下校支援ボランティアも始めました。



また、長年にわたり南保健センターなどの精神保健福祉事業、南区ボランティアフェスティバルへ協力、ボランティア養成講座等の様々な機会を通じて、地域住民の精神障害者への正しい理解の普及、啓発、ボランティア活動の広報活動に努めています。

ご興味がある方は、下記までお問合せください。

広島市南区社会福祉協議会 担当：岡本、田儀
TEL 082-251-0525 FAX 082-256-0990

防災

◇ 子どもと防災 ◇

年に1度、幼稚園の園児向けに防災教室を開いています。

大きな紙に幼稚園の教室内のイラスト。地震が来た～！その時どうするか、間違いは何かを子どもたちに考えてもらいます。



回答もあるのですが、その上を答えてくれます。思いもしなかった所に気づくのです。子どもたち一人一人の目はとても輝いていて発想も豊か。とかく大人は、大丈夫、前も来なかったから。



いわゆる『正常性バイアス』=予期せぬ事態に直面したときに、それを「正常」と判断してしまう。災害時、危険な事態を過小評価して避難を遅らせてしまいます。

子どもたちの感性が失われてしまわないように、恐れず楽しく「やってみよう」と思える防災を。防災教育のお手伝いをこれからもがんばっていきます。



広島市防災士ネットワーク
2級ファイナンシャルプランニング技能士・日本FP協会認定 AFP
武分 真弓 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー④」

倉掛公民館

公民館マスコット
キャラクターの
クラブちゃん



住所：広島市安佐北区倉掛一丁目12番1号
TEL & FAX：082-845-1710
e-mail：kurakake-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/kurakake-k/



倉掛公民館は安佐北区の亀崎中学校区（亀崎小学校区・倉掛小学校区）をエリアとし、高陽ニュータウンのC団地に平成元年に開館しました。

倉掛公民館エリアは、世代交代の進みにくい都市郊外部の大型ニュータウンであることを背景として、広島市内にある71の公民館の中で高齢化が7番目に進んでいます。急速な少子高齢化が進むこの地域では、子どもたちが地域への理解を深め、郷土に誇りと愛着を持てるように支援していくことが喫緊の課題のひとつとなっています。



倉掛児童館で手作りの紙芝居を披露する有志の皆さんと食い入る様に見つめる子どもたち

◆ 紙芝居で伝える郷土の歴史・文化 ◆

倉掛公民館では、郷土の歴史を次世代に伝えるために有志を募り、郷土の歴史に詳しい方の監修のもと、地域に伝わる歴史や人物を題材に紙芝居を作成しています。自分の住むまちの知られざる魅力を知り、世代間の交流も図れると作成・上演者だけでなく子どもたちにも好評です。

◆ 若者と地域をつなぐ学校との連携 ◆

倉掛公民館の周辺には、数多くの教育施設があります。倉掛公民館では、各種学校と連携し、それぞれの特色を生かした様々な事業を実施しています。県立広島特別支援学校の生徒さんが実習として取り組む野菜市やコーヒー等の販売は、地元ファンが多く毎回行列ができます。また、昨年度から広島インターナショナルスクールと協力し、調理実習を通じて異文化理解を深める活動も行っています。学校と連携することで、青少年の活力が地域活性化の一助となり、子どもたちにとっても貴重な経験の場となっています。



特別支援学校の販売実習風景



インターナショナルスクールPTA会員を講師とした調理実習風景

神石高原町からつながる「道の駅リレー④」

道の駅世羅

場所：世羅郡世羅町川尻2402-1
電話番号：0847-22-4400



「花とフルーツのまち」世羅町 道の駅世羅オリジナルクラフトビールを発売

「花とフルーツのまち」世羅町は通称「世羅台地」と呼ばれる標高 350m ~ 450mの台地を形成しています。

豊かな自然に恵まれ、昼夜の寒暖差も大きいことから、農産物の一大産地となっています。また四季折々、色鮮やかな花畑が広がり、観光スポットとしても親しまれています。

そんな世羅町の魅力的な産品や観光資源の数々を別の魅力でお伝え出来ないかと誕生したのがクラフトビール2種です。

世羅町をイメージし、ブレンドした世羅ブレンドコーヒーを使用した通年お楽しみいただける世羅ブレンドコーヒースタウトとその時々旬の産品を使用する期間限定ビールの2種類を販売。



◆世羅ブレンドコーヒースタウト 700円

世羅ブレンドコーヒーのドリップとエスプレッソをダブル使用。黒ビールながら、軽やかな仕上がりで飲みやすいエールです。香り、後口にコーヒーがふわっと感じられ、食事やデザートとの食べ合わせもオススメ。

期間限定ビールはいちごから始まり、梅、ブルーベリー、梨、ぶどうなど季節に応じて販売予定。（※写真のいちごエールは売完となっております。）

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

Question⑨：土砂災害防止月間とは？

Answer：毎年全国各地で土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害が頻発し、人の命や財産に大きな被害が発生しています。

日本の国土のうち、山地が占める割合は約7割といわれます。

これは、平野や低地などの面積よりもはるかに大きい割合であり、日本が山国といわれます。

近年では局地的な大雨も増加しており、土砂災害のリスクは高まっています。

そこで毎年6月を「土砂災害防止月間」と定め、月間

中には、土砂災害の防止と被害の軽減を目的にさまざまな活動がおこなわれます。

国や自治体は土砂災害による被害を防ぐ

ため、砂防えん堤などの施設整備や警戒避難体制の整備などの対策を実施しています。これらと併せて一人ひとりが土砂災害に対して日頃から備えておくことが重要となります。出水期のこれからに備えて準備をしてください。



広島市防災士ネットワークからのお知らせ

6月28日(土)

●大規模災害、その時何が起きたのか

～南海トラフ地震への備え～ 体験者から学び、考えるシンポジウム

場所：広島市中区地域福祉センター 参加費：無料

お申込み：要申込。右記QRコードから 切替6/15(日)



6月 アスチカよりお知らせ

6月は
第2土曜
開催!

いどばた交流会 & アスチカ総会

「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、たわいもないお話をみんなでき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：2025年6月14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：2025年6月25日(水)
10：45～13：00

施術：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
レガロ吉番館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

被災地や広島の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。

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、以前紹介したウニの炊き込みのカニ版「カニの炊き込みご飯」です。紅ズワイガニがたっぷり入っています。風味もありおかずが少ない時、おかずが作りたくないとき等手抜きにすれば豪華な手抜きになりますが、一度味わってみてください。



● 2025年6月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

5/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 提供日	4	5	6 提供日	7	8
生活相談窓口	生活相談窓口	生活相談窓口		生活相談窓口		
9 提供日	10	11 提供日	12	13	14	15
展示	展示	ルナさんのい教室(初級クラス) 提供日	生徒募集中!	神石高原町お野菜の日	いどばた交流会	
生活相談窓口	生活相談窓口	展示	生活相談窓口	展示	展示	
16	17 提供日	18	19	20 提供日	21	22
展示	展示	展示		Reveクッキングレッスン		
生活相談窓口	生活相談窓口	生活相談窓口		展示		
23 提供日	24	25 提供日	26	27	28	29
展示	展示	ルナさんのい教室(初級クラス) 提供日	生徒募集中!	展示		
生活相談窓口	生活相談窓口	展示 鍼灸治療	生活相談窓口	展示		
30						
展示						
生活相談窓口						

展示 7/6西日本豪雨災害、8/20広島土砂災害展示 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。