

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…楽しみの多い季節になりますが 天候の変化やコロナウィルスの動向にも上手に付き合いながら気をつけて過ごしていきたいですね。◇◇◇

今月の一品

里芋のポタージュ

分量(2人~)

里芋	150cc	バター	10g
玉葱	50g	塩	1~2g
ブイヨンスープ	50g	胡椒	少々
牛乳	150cc		

〈料理メモ〉

- ・冷凍里芋でも作れます。
- ・②でピューレ状にしたのち冷やしてから冷蔵庫保存が出来ます。(3日ほど)



- 1 里芋の処理をします。
里芋は綺麗に洗い、皮がついたまま水から10~15分茹でる。
ザルに取り出し粗熱が冷めてから皮をむきます。
玉葱は繊維を断ち切るようにスライスします。
- 2 鍋にバターを入れ弱火で玉葱をソテーします。
里芋とブイヨンスープを入れます。
沸騰したら牛乳を半量いれて沸騰させます。
弱火にして10分ほど煮込みます。
塩胡椒をいれミキサー等でピューレ状に。
- 3 鍋に戻し牛乳を混ぜながら濃度調整します。
泡立ててカプチーノ仕立てにしても。

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。



宮川先生には毎月「たねまく広場」にてクッキングレッスンを開催していただいています。
開催日時などの詳しい内容は中面をご覧ください。

Cooking column

10月

秋とお取り寄せと里芋

出雲大社に全国の神様が集まり神様が居なくなる月になることから、10月は別名「神無月」と呼ばれています。

10月と言えば秋に旬となる食材が収穫され出荷されるころ。芋・栗・かぼちゃのスイーツや食品なども多く出回るようになり、美味しいものが食べたくなる季節です。コロナ禍で以前にも増して「お取り寄せ」が全国で多く出来るようになり、美味しい食材やご当地の美味しい食べ物が、自宅でも美味しい状態で食べれるようになりました。

気軽に出かけられない今、自宅から応援しつつ美味しいものが食べれるのはとても良い事ですし、お勧めのお取り寄せがあったら、ぜひ教えてもらいたいと思います。里芋は煮物にすることが多い食材ではありますが、今回のようにポタージュやグラタンコロッケにしてみると、じゃがいもと違ったモチモチ食感で面白いものです。里芋のぬめりは血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。また胃・腸壁の潰瘍予防・肝臓強化に役立ちます。食物繊維も豊富なので、便秘改善にも。里芋の栄養を取りつつ、美味しい秋食材を堪能しましょう。



健康

東洋医学の治療の原則のお話

こんにちは。だんだんと涼しい日が増えてきましたね。季節の変わり目で体が楽になったり、逆に不調を感じることもあるかもしれません。今日は東洋医学の治療原則についてお話します。一番重視されているのは『治病求本（ちびょうきゅうほん）』です。病気には『本』と『標』とがあり、『本』とは根本、『標』とは病気の外側に表れた症状などのことで、熱に対して解熱剤を飲んだり、痛いと感じる部分に湿布を張ったりすることです。



東洋医学では『本』に対してアプローチをする発想がほとんどです。腰が痛い方へふくらはぎや足首へのアプローチや、肩が上がらない方に対して手首や背中を使ったりもします。

患者さんとお話していると意外と『標』へ向けて薬を飲んだりされている方が多いように感じます。しかし私は普段の経験からそうしなくても改善することは多いということを知っています。急性や西洋医学の対処が必要なケースは別として、筋肉的な不調や不定愁訴を感じる場合、その場所ではない要素や全身をストレッチしてみたりしてはいかがでしょうか。肩こりなら手の指先から順にほぐしていき手首やひじ周りを念入りにほぐすだけでも変化が出てきます。腰痛の場合は足首やふくらはぎ、わき腹などをしっかり延ばすだけでもずいぶん違います（ストレッチ自体に痛みがある場合はやめておく）。ぜひ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「たねまぐら広場」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！MaMaぼっけです。前号に続いて、メンバーからの「みんなで子育て！“みんなってだれだろう？”へのつぶやきを紹介します。

双子の出産後、すぐ転勤で引っ越しとなった我が家は、知らない土地で頼れる人もおらず、最初は孤独な育児でした。スマホで育児について検索しても、落ち込むことばかり。そのうち、オープンスペースで他のママさんやスタッフの方だったり、参加した育児サークルの仲間だったり、話せる人が少しずつ増えていき、育児の悩みなどを共有、共感できたのはとても心強く感じました。連絡ができる人が近くにいる、というだけで少し安心できました。それが私にとっての「みんな」でした。

今月のあそびネタ：避難グッズの「軍手」がおもちゃに早変わり！（その1～軍手人形～）



引用：「ママの防災ぼっけ」より



広島市安佐南区ボランティアセンター登録ボランティアグループ
子育て・サークル応援グループ MaMa ぼっけ
代表 坂本 牧子さん

地域・福祉

困っとる人を「ほっとけん!!」

各市町で多彩な福祉学習が推進されています。広島市社会福祉協議会は学校の福祉学習や企業の社会貢献研修の相談・体験機材の提供、講師や運営者の派遣を「やさしさ発見プログラム」として体系的に応援しています。

広島市社協「やさしさ発見プログラム事業」サイト→→→



私たちも学校や企業の研修の他に防災避難訓練などで“体験！発見！！ほっとけん！！”と一緒に実践してもらっています。

「改正バリアフリー法」は、市町村が作成するマスタープランや基本構想に基づき、地域における重点的・一体的なバリアフリー化の推進が明記され、過疎・高齢や運転免許自主返納など地方における日常移動手段の課題解消にスポットがあたることを願っています。

この基本構想には「心のバリアフリー」に関する教育啓発事業計画が含まれ、県内市町でやさしさ発見プログラムが深化することを期待します。



難しいシーンも友達の影響で自信をつける体験学習の一コマ

次回は私の所属する団体の会長 永中憲成氏に福祉とボランティア全般についてタッチいただきます。



安佐南区社会福祉協議会 福祉車両運転ボランティア（広島市障害者社会参加支援ガイドヘルパー）
防災・災害ボランティア活動支援チーム広島（広島市地域防災リーダー）

丸山 周治さん

防災

環境と防災～川で学ぶこと～

近年、広島においても土砂災害や洪水氾濫など、気象災害が毎年発生しています。今年6月末には、内閣府でも、SDGsの達成も視野に入れながら、気候変動対策と防災・減災対策を効果的に連携させて取り組む戦略を示されています。この災害と深く関わりのある「水」は、あらゆる生命が生きるために必要な大切な物質でもあります。

昨今、学校教育では「危険だから川遊びはダメ！」と言われ、子ども達が川で遊ぶ機会が激減しています。と同時に、近年河川において成人の水難死亡事故リスクが高くなっています。

川遊びは、水の圧力や水の流の変化、深くなる場所や浅い場所の違い、そして河川の生態系や山と河川と海の繋がり、上流域の天候と河川の水量の関係など、環境から防災まで多くを学ぶことができると同時に、生きる力を育むこともできます。まず正しい知識を学び、ライフジャケットを着用し、防災でも役立つキャンプ用品を揃え、川キャンプを楽しみながら家族で防災力を高めてみませんか？



公益財団法人 河川財団 子どもの水辺サポートセンター
HP：https://www.kasen.or.jp/mizube/tabid107.html



広島市防災士ネットワーク
環境アドバイザー 西村 浩美さん

三篠アイ(藍)プロジェクト



絹の古布を使ったハンカチの藍の生葉染め授業

問合せ：三篠公民館
TEL：082-237-3077

西区三篠地区「藍づくり」復活への取り組み！



一緒に授業に取り組んだプロジェクトのメンバー



思い思いの紋りが素敵な世界に一つの作品



三篠小学校の6年生が育てた藍の収穫

江戸から明治時代にこの場所で盛んだった藍づくりを地域活動や三篠小学校6年生の授業で取り上げて頂きました。

コロナ禍で活動が制限される中、地元の町内会や母親クラブ、公民館、商店街等の関係者に協力頂いて、梅雨前に植えたゴマのような小さな藍の種は、子ども達の願いも受けて大きく育ち、手作りのハンカチは空や水のような美しい色合いに染まりました。

子ども達もこの活動を通して地域の歴史、染色美術、植物栽培など色々知るきっかけになったようです。

今後も関係者が力を合わせて藍に関する取組を行い、地域の元気につなげていく予定です。(横川在住染色家 片島蘭)

神石高原町からつながる「道の駅リレー④」



道の駅 世羅

道の駅世羅町観光協会
住所：広島県世羅郡世羅町川尻2402-1
TEL：0847-22-4400



広島県の中東部に位置する世羅町は、四季折々の花が咲き誇る農園が8ヶ所あります。また梨、ぶどうなど農産物の一大生産地で、6次産業や駅伝の強豪校世羅高校が全国的に有名です。

『花とフルーツ 駅伝のまち』世羅町へようこそ

そんな世羅町の魅力を発信する道の駅世羅では、「せらインフォメーションカウンター」に観光コンシェルジュを置き、パンフレットの配布やチケット販売、町内の観光施設や飲食店などを周遊する際の、旬な情報を提供しています。また、ハブ拠点としての機能のほか、新鮮な地元の旬の食材を生かした季節を感じられるフードコーナーや、旬の野菜や果物の産直市などが充実しています。



寒暖の差が激しく、農産物の育成に適した立地条件で育てられた新鮮野菜や甘い果物。



おすすめは春のアスパラ、夏のとうもろこし、秋のフルーツ、新米など。その他店内は世羅町にこだわった商品が勢ぞろいしています。世羅町にお越しの際は、ぜひ道の駅世羅にお立ち寄りいただき、旬な情報と商品をお楽しみください。

10月「たねまく広場」での催し

10月は
第3土曜
開催！

いどばた交流会



毎月1回の「いどばた交流会」、10月は第3土曜日です。外出の機会が減り、人と会わない生活を続けることで、気持ちが落ち込む方もいらっしゃると思います。感染症防御をできるだけしながら、「顔を合わせながら」だからその得られる癒しの時間になればよいと思います。人の集い方が同じ時間に重なりすぎることを防ぐため時間設定なしで皆さまをお待ちします。それぞれで都合の良い時間にお立ち寄りください。

日 時：2021年10月16日(土)
※オープン内時間設定なし
参加費：300円/人



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ススメします。



日 時：2021年10月20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
レガロカ番館301
TEL080-6243-3631

cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場

新米と秋食材ごはん

◆きのこと鮭のリゾット、前菜やスイーツなど



コロナ対策をして開催しています。



新米を使って「生米」で作る本格的なリゾットづくり。イタリアンな前菜やスイーツで秋をたのしもう。

日 時：2021年10月22日(金)10：30～13：30
定 員：6名
参加費：2,000円(ドリンク・ランチ代込)
講 師：宮川亜由美(「cooking studio Reve」主宰)
持ち物：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。

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)

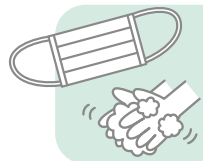
7 検索性PCあります

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。

facebook



Instagram



**ご来所の際はマスクの着用や手指の消毒などのご協力を
よろしくお願いたします。**

※風邪症状がある場合はご来所をお控えください。
※新型コロナウイルスの動向次第で、予定を変更する場合がございます。

Special
Thanks!

ご寄付いただきました
皆様に感謝
申し上げます。



● 2021年10月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間
9/22 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
9/27 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	9/28 戸別対応の日	9/29 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	9/30 戸別対応の日	1 ☆10-14 福島拠点: 開所	2 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	3
4 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	5 戸別対応の日	6 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	7 戸別対応の日	8 ☆10-14 福島拠点: 開所	9 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	10
11 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	12 戸別対応の日	13 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	14 戸別対応の日	15 ☆10-14 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	16 ☆10-14 いどばた交流会 福島拠点: 相談窓口	17
18 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	19 ☆10-14 戸別対応の日	20 ☆10-14 鍼灸の日 ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	21 戸別対応の日	22 ☆10-14 Reveクッキングレッスン 福島拠点: 開所	23 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	24
25 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	26 戸別対応の日	27 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	28 戸別対応の日	29 ☆10-14 福島拠点: 開所	30 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	31 ハロウィン 
11/1 福島拠点: 相談窓口	11/2 戸別対応の日	11/3 文化の日 出張交流カフェ in 庄原・東広島・呉 (別会場) 福島拠点: 相談窓口	11/4 戸別対応の日	11/5 福島拠点: 開所	11/6 福島拠点: 相談窓口	11/7

*なお、14時以降も開いている場合もありますので、お問合せ下さい。



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(第3のみ)・水・金・土曜日 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、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。