



たねまく通信

第50号
2025.7.1

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！！



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。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」と迷われたことはありませんか？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

チキンケバブ

分量 <3~4人分>

鶏モモ肉 ……………	300 g	◆一味唐辛子 ……………	少々
玉ねぎ ……………	1/4個	◆クミンシード…………	小さじ1
○無糖ヨーグルト ……	大さじ1	◆乾燥バジル ……………	適量
○トマトケチャップ …	大さじ2		
○オイル ……………	大さじ2	オイル ……………	適量
○おろしにんにく ……	5 g	竹串 ……………	4~8本
○塩 ……………	3 g		
○胡椒 ……………	少々		

〈料理POINT!〉

鶏もも肉は同じ大きさになるよう切ってください。

- 1 モモ肉は一口大に切る。
玉ねぎとにんにくは、すりおろす。
- 2 厚手の袋に①と○と◆（お好みで）いれ混ぜ漬け込む。
もみ込んだら、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- 3 オーブンは230度に予熱をする。
②を竹串に刺す。
天板+オーブンシートに②を乗せ、230度15~20分焼く。



Cooking
column

7月 チキンケバブと食べ方

チキンケバブ (Chicken Kebab) は、香辛料に漬け込んだ鶏肉を串に刺して焼いた、中東やトルコをはじめとする地域で人気のある料理です。

トルコ語の「ケバブ (kebap)」は「焼いた肉料理」の意味です。

加熱の仕方では炭火焼き、オーブン焼き、フライパン焼きなど様々なスタイルがあります。食べ方としては、プレートにごはんやサラダと一緒に、またはピタパンやラップサンドに挟んで提供されることが多いです！BBQにでも良さそうですね！ぜひお試しください。

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

巻寿司大使に習う！ 「巻き寿司の巻き方」

巻き寿司（具材はお好きな物から選べます！）・茶わん蒸しなど

日時：7月11日(金)10時半~1時間半程度
定員：6名様
レッスン料：5,000円

(巻き寿司2本お持ち帰り付き)
持参物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具
タッパー（巻き寿司持ち帰り用）

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。すっかり暑くなりましたね。

◆◆ 手のストレッチで肩こり解消 ◆◆

「前は肘へのアプローチをおすすめしました。実は指をほぐすことも同じように肩こり、首こりへのよい影響があります。

指が常に「握る動き」をしているとそれにあわせて前腕や上腕の筋肉も内側に回って固まってきます。そうすると肩も内側に巻き込むように固まってしまうので肩こりや首こりの原因となっていきます。そうすると肩をストレッチしても指や手が硬いままだと状態が戻ってしまうのも早くなります。指のストレッチは自分でするときに疲れないケアなのでおすすめです。



【指を反らす】両手の指を組んで片方ずつ反らせてみてください。気持ちのいい程度で大丈夫です。少しねじるような動きをいれてみてください。

【指をねじる】一本の指を反対の手で握り、軽くねじります（強い力でやらないでください）。その時につばりを感じる場所を押したり、押しながらねじってみてください。

【手の甲の骨の間を押す】甲の側から骨と骨のあいだを軽く触れます。硬いところ、押して気持ちのいいところを押したり、押さえながら動かしてみてください。



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

◇ 子育て家庭にもやさしい防災拠点 ◇



子育て広場（写真提供：道の駅）
子育て世代必見！防災拠点の中に、
全天候型対応のこどもひろば

みなさんこんにちは、防災士の香川恭子です。
今月も、こども・子育て防災アドバイザーがリレー
で執筆します。第3回目は、アドバイザーで東広
島在住の樋口礼音さんです。

東広島市西条町にある県内唯一の防災道の駅
「道の駅西条のん太の酒蔵」を紹介します。国道
2号線西条バイパス沿いに立地する通称「のん太の酒蔵」は、東広島
市のゲートウェイとして、地元特産品の流通や販売の創出のため、
飲食店が立ち並び、マルシェも開催されています。

そんな「のん太の酒蔵」は、防災道の駅として、広島県地域防災計
画では、救援物資の輸送拠点や救援部隊の集結拠点となる「広域防災
拠点」に指定されており、災害時には200台以上が収容可能な大型
駐車場、緊急離着陸場としてのヘリポート、貯水タンク、非常用電源、
防災倉庫、マンホールトイレなどの設備が完備され、発災～復旧・復
興までの中核となる拠点となっています。

のん太の酒蔵には、全天候型の遊戯施設「こどもひろば」が併設
されていて、こどもたちが思い切り遊べる空間に
なっています。中でもポイントになるのが、オムツ
や食料が購入できる災害救援自動販売機が設置
されていること。こどもとのお出かけ中に万が一
の災害にあったとき、子育て家庭にも優しく、安
心して過ごせる防災拠点となっています。



県内唯一の防災道の駅
「道の駅西条のん太の酒蔵」



災害時自動販売機
子育て世代も安心！もしもの災害
そんなときにオムツも買えちゃう！？

こども・子育て防災アドバイザー 樋口 礼音 さん

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介④

三篠地区社会福祉協議会活動拠点の紹介！

広島市西区の三篠地区社協は、横川商
店街の中に活動拠点を設けており、月・
木曜日（10:00～12:00）に開設してい
ます。



地域住民の集いの場として、ちょっと
した困りごとの相談窓口やおしゃべり
の場だけでなく、血圧計や体重計を設
置し、来所者が測定すると高齢者いき
いき活動ポイントを付与するという取
組みや、しゃんしゃんバランス体操を
来所者に行ってもらうなど健康づくり
にも力を入れて活動しています。
また、乳児用体重計も設置しておりま
すので、ぜひご利用ください。



三篠地区社協の活動のご関心の
ある方は、右のコードからご覧ください。



三篠地区
社会福祉協議会HP

広島市西区社会福祉協議会

TEL 082-294-0104 FAX 082-291-7096

防災

◇ 防災との出会い ◇

私が本格的な防災活動と出会ったのは2011年の東日本大震災の時、勤
め先の東北の施設が避難所となり応援で行ったことでした。そこには津波
に押し流されて木になんとかしがみついてよじ登りに一命を取り留めた方、
家族の安否が分からない方もいらっしゃいました。

3月の寒い時期、施設内で感染症が流行しないよう隅々まで消毒し、津
波で堆積した泥が乾燥し舞い上がっていたため、うがいの徹底するなど
とても神経を使いました。避難者へは、こちらから話しかけるようにしてい
ましたが、反応が少なく、心を閉ざしたままの方もいました。

そんな中、有志の音楽隊が演奏に来てくれました。演奏前に隊員たちが
話してくれた内容に驚きました。「昨日、祖母の死亡がわかった」「家族が
まだ行方不明です」など、ほとんどの隊員が被災者でした。「誰かの希望に
なりたかったから来た」というのです。

その思いのこもった演奏に施設がパッと明るくなり、話しかけても反応
が少なかった方にも笑顔が出ました。
災害が起きた時、避難所は被災者の拠り所です。平時から避難所運営の訓
練を重ねることはとても重要なことで、HUG（避難所運営ゲーム）などもあ
るので、ぜひチャレンジしてほしいと思います。

残念ながら自然災害はなくすることはできません。しかしお亡くなりになる
方、怪我をする方を減らすことはできますし、もし被災しても再び立ち上
がるための支えにはなれると信じ活動しています。

心に寄り添う避難所運営が出来るよう、日々の訓練の中で具体的にイ
メージをわかせながら取り組んでいきたいものです。



広島市防災士ネットワーク 甲斐 輝夫 さん

三條公民館からつながる「公民館リレー④」



口田公民館

住所：広島市安佐北区口田四丁目9番19号
TEL & FAX：082-842-7744
e-mail：kuchita-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/kuchita-k/



「放射能が見えたらいいのに」館員の一人が東日本大震災避難者支援のために赴いた猪苗代町で避難者の方から聞いた言葉です。同じ言葉は、80年前のヒロシマでもつぶやかれました。今こそ被爆の実相を伝える必要があります。

弊館のある口田（くちた）地区は爆心地から約10kmにあり、あの日も被爆者の救護救援活動が行われ、現在も被爆体験を伝承する活動を行っています。

7月12日には「平和のつどいー被爆80年の今、平和を考える」を弊館で開催します。是非ご参加ください。詳しくは弊館にお問い合わせください。

神石高原町からつながる「道の駅リレー④」



道の駅みはら神明の里

電話番号：0848-63-8585
場所：三原市糸崎4-21-1
HP：https://www.shinmeinosato.jp
営業時間：9:00～18:00
レストラン：LO 17:30
定休日：毎月第三火曜日

道の駅みはら神明の里の南側テラスへぜひ。

限られた地域観光資源を見直しています。両親や先生からいわれた「ある物を大事にしない」というセリフを最近はずっと思い起こして、「新しい」や「変わったこと」はもちろんワクワクして重要ですが、もう一度はシンプルに立ち返って、道の駅みはら神明の里の地域観光資源を棚卸したわけです。



ここ道の駅みはら神明の里から眺める瀬戸内の風景が毎日見ても素晴らしい飽きないこと。駐車場から駅舎で買い物など用事を済ませたご利用者の中で、海が見える南側がこんなにきれいだなんて気づかれないまま次の目的地へ旅立たれることもしばしば。ベンチチェアとパラソル、そしておよそ15種の四季咲きのバラと紫陽花やスイートピーなどの季節の花々と噴水を瀬戸内の多島美の風景になじむようにつくりました。



神明の里ソフトや八天堂のクリームパンをほおばりながら、また噴水の音と景色を楽しみながら読書にふけるのも最高の南側テラスに仕立てています。ぜひご利用くださいませ。

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

Question③⑥：梅雨末期は大雨が降りやすいの??

Answer： 梅雨（つゆ）とは、春から夏（6月から7月中旬頃）にかけて、北海道を除く日本列島で雨や曇りの日が続く時期のことを指します。

梅雨前線と呼ばれる前線が日本付近に停滞することにより、長期間にわたって雨が降りやすい状態になります。

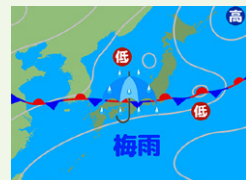
梅雨明け前の時期、太平洋高気圧の勢力が徐々に強まり、南から暖かく湿った空気が流れ込むことで、梅雨前線が活発になります。前線付近では積乱雲が発達しやすく、局地的に非常に激しい雨が降ることがあります。

これを「梅雨末期の大雨」と呼び、河川の氾濫や土砂災害の原因となることもあります。

令和2年や令和3年に日本各地で大雨を記録し様々な場所で土砂災害や河川氾濫が発生しています。

また近年は気候変動の影響で、雨量が一段と多くなる傾向にあり、警戒が必要です。

天気予報や自治体の避難情報をこまめに確認し、早めの対応を心がけましょう。



7月 アスチカよりお知らせ



7月は
第2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。好きなお時間にどうぞ。

日 時：2025年7月12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 @ たねまぐ広場

【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7月23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。

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。

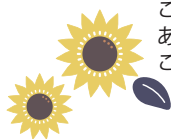
8 生活応援品の提供

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

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。

今月紹介するのは、広島県のお米パック「福、笑い」いいネーミングですね。1パック1人前にちょうどいい量が入っていると思います。
ちまたでは、お米が高くてなかなか買いにくいと思います。この機会にお手にとって食べてみてください。



● 2025年7月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

6/17現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
	1 会議(福島県)の為 お休み	2	3	4 🌱 提供日 展 示 生活相談窓口	5 11:00～15:00 日本精神科看護 協会イベント 「こころの日 ハートフルフェスタ」	6
7 🌱 提供日 展 示 生活相談窓口	8 展 示 生活相談窓口	9 🌱 提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 生活相談窓口	10	11 Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 生活相談窓口 展 示	12 いどばた交流会 展 示 生活相談窓口	13 👧👧
14 展 示 生活相談窓口	15 会議(山口県)の為 お休み	16	17	18 🌱 提供日 展 示 生活相談窓口	19	20
21 海の日	22 展 示 生活相談窓口	23 🌱 提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 鍼灸治療 生活相談窓口	24	25 展 示 生活相談窓口	26	27
28 会議(島根県)の為 お休み	29	30 展 示 生活相談窓口	31	「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)		

展 示

7/6西日本豪雨災害、8/20広島土砂災害、令和3年8月豪雨 協力: 広島市防災士ネットワーク



～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。