たねまく通信

第52号
2025.9.1

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！！

いつまでも暑さが去りやらぬ毎日ですが、お変わりなく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「どうしたらいいか分からない」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

きのこの味噌キッシュ

分量　＜4人分＞

きのこ	200g g	○牛乳	100cc
ベーコン	30g	○生クリーム	100cc
サラダ油	大さじ1	○塩胡椒	少々
○卵(M)	2こ	ドライパセリ	少々
○味噌	大さじ1		

〈料理POINT！〉
きのこは粘りがでるきのこ以外なら、何でもよいです。
耐熱容器はココットやグラタン皿でもOK！

1 きのこは小さめに切り、ベーコンは短冊切りにする。
フライパンを中火で熱しオイルをいれて、きのこと
ベーコンを入れて炒める。
きのこがしんなりとしたら、塩胡椒をして火を切る。

2 アパレイユ（キッシュの卵液）を作る。
ボウルに○の卵をいれ、箸で白身を溶きほぐす。
○の他の材料を入れ混ぜる。

3 ②に①をいれ混ぜ、ココット等の耐熱容器に注ぐ。

4 170度に予熱をしたオーブンで15~20分焼く。
(生の卵液が表面から出る場合は追加して焼く)

Cooking column　9月　きのこの美味しい保存方法知ってますか？

きのこを冷凍すると、細胞が壊れてうま味成分（グルタミン酸やグアニル酸）が外に出やすくなり、調理時に旨味が増します。冷凍方法は、きのこを洗わずに石づきを取って食べやすくカットし、密閉袋に入れて冷凍庫へ。凍ったまま炒め物やスープに加えると、うま味がしっかり溶け込みます。

冷凍保存で、長期間美味しく楽しめます。複数のきのこをいれて、ミックスすればより複雑化したうま味になりますよ！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。
テイクアウト専門店RECO.DELI オーナー（広島市南区的場）

LINE
Instagram

cooking studio Reve 9月のクッキングレッスン@たねまく広場

リクエスト開催！
味噌でつくる手作り
コチュジャン&韓国ごはん

コチュジャン作りとコマキンパやポッサム・ナムル・スンドゥブなど

日時：9月12日㈮10時半～1時間半程度
定員：6名様
レッスン料：5,000円
（コチュジャンとコマキンパのお持ち帰り付き）
持参物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具
タッパー・500ml瓶（コチュジャン用）
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。

知ってためになる情報

ここではさまざまな分野でご活躍の皆さんから
知ってためになるお話をお伝えしています。

健　康

こんにちは。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、毎年暑い時期が長くなっています。今年はいかがでしょうか。夏から秋に向けての体のケアをしていきましょう。

◇◇　元気に秋をむかえましょう　◇◇

今年の夏は本当に厳しい暑さです、暦の上では秋になってもまだまだ残暑は厳しいですね。疲れた身体を労わって、元気に秋をむかえるためのツボをご紹介します。

熱と冷えを抱えたまま秋を迎えると余計に自律神経のバランスを崩しやすくなるので、今のうちに疲れをリセットしましょう。

【大陵（だいりょう）】けだるさや体に残る熱を取る為に心肺機能を助けてくれます。夏の疲れを持ち越さないようにしましょう。手のひらを上にして、手首の曲がりしわの真ん中にあります。

【太白（たいはく）】冷たい飲食物で冷えた胃腸を休め回復させます。足の親指のつけ根の、大きな関節の後ろのくぼみにあります。

【湧泉（ゆうせん）】体がだるかったり、頭がぼーっとするときに。土踏まずから少し指よりで、足の指を曲げた時にくぼむところにあります。

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

◇ 親子でチャレンジ　防災クッキング ◇

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（防災士）がリレーで執筆します。第５回目は、防災士の石井理絵さんです。

今回の材料

「子育てOSつばさ」で、親子で日頃よく使う食材でパッククッキングを開催。

必要なアイテムはカセットコンロ、カセットボンベ、アイラップ(高密度ポリエチレンの袋)、水、鍋、包丁やそれに代わる物と食材。あると便利なアイテムは、ビニール手袋・使い捨てのスプーンやフォーク・紙皿・紙コップ・ラップなど。メニューはごはん・むし焼きそば・ポトフ・親子丼・サバカレー。

湯せん調理用の袋につめて準備OK

食材の湯せん中に、情報交換

高密度ポリエチレン袋の半分以下に食材を入れ、しっかり調味料と絡めてから、空気を抜いてビニール袋の上段を結びお湯の中に30分程度温めたら出来上がり。簡単に作ることができるため、子どもたちも積極的に調理に参加することができ楽しみながら、防災学習も。講師の先生から、災害時は洗い物など水をできるだけ使わないように工夫することを学んだ。子どもたちと一緒に参加できるイベントは身近なアイデアを親子で共有でき、日頃に活かすことができると実感した。

試食タイム

防災士
石井　理絵さん

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介㊷

やるき・げんき・さえき祭り2025

令和7年9月28日（日）に、「やるき・げんき・さえき祭り2025」を開催します。この祭りは、地域福祉・障がい者福祉・高齢者福祉・ボランティア活動等を「知って」もらい、「体験」を通して、福祉やボランティア活動への理解と関心を深めてもらうことで、「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を進めることを目的としています。

佐伯区ボランティアセンター登録グループや地区社協のほか、当事者グループ、事業所など多くの団体が集まり、来場された皆様に福祉を身近に感じ、楽しんでいただくための準備を進めています。

当日は、佐伯区で活動するボランティアや福祉関係団体によるステージ発表、福祉体験（点字や手話、音訳、車いすなど）、飲食・自主製品販売、スタンプラリーなど、沢山の催し物があります。豪華賞品が当たるチャンスもあります。当日のご来場をお待ちしています。

開催日：令和7年9月28日（日）
時　間：10時～14時30分
会　場：佐伯区役所別館
住　所：広島市佐伯区海老園1丁目4番5号
内容：福祉体験、飲食・自主製品販売
　　ステージ発表、スタンプラリー他

福祉体験（点字）の様子

広島市佐伯区社会福祉協議会
電話：082-921-3113
担当：菅野・長谷川

防　災

◇　訴え続けた防災訓練 ◇

千田学区で防災士をしている林　良則です。10年前、防災訓練を行っていない千田学区で、最初は何もできずに数年が過ぎました。地域の人々に防災訓練の必要性を訴え続けたものの、地元には災害の危険が少なく、最初は反応がありませんでした。しかし、南海トラフ巨大地震の可能性を知り、諦めずに訴え続けました。

ある日、社協の会長に再び訴えた際、隣にいた県会議員の一言で協力が得られ、ようやく防災訓練の話が進展。しかし、コロナの影響で予定していた会場が使えなくなり、再び挫折を感じました。
そんな中、広島大学から協力の話があり、令和6年7月に第一回千田学区防災フェアが開催され、235名の参加を得ることができました。

今年も第二回フェアを開催し、来年の2月には千田小学校で炊き出し訓練を予定しています。地域の協力を得て、長年の努力が実を結び、ようやく形になったことに感無量です。粘り強く取り組むことの重要性を実感しています。

千田学区防災士
林　良則さん

TOWN TOPICS　ここでは色々な町の情報を紹介しています。

三篠公民館からつながる「公民館リレー㊺」

亀山公民館

亀山公民館
マスコットキャラクター
かめ吉　かめ子

住所：広島市安佐北区亀山南三丁目１６番１６号
TEL&FAX：０８２－８１５－１８３０
e-mail：kameyama-k@cf.city.hiroshima.jp
HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/kameyama-k/

亀山公民館は、亀山中学校区（亀山小学校区・亀山南小学校区）をエリアとする公民館であり、昭和52年に開館しました。太田川と大毛寺川に囲まれ、北に福王寺山、西に螺山(にしやま)が連なる自然豊かな地域です。

◆ 冬の亀山の風物詩　クリスマスツリー ◆

公民館活動グループ「石亀会」の協力の下、公民館敷地内にあるヒマラヤ杉にイルミネーションを飾り付けたクリスマスツリーが毎年 11 月から 1 月初旬まで登場します。楽しみにしてくれている方が多く、イルミネーションが点灯すると写真撮影する家族やこども達の姿にほのぼのしています。

◆ いつ来ても花が咲き誇る花壇 ◆

「金亀の里花いっぱいボランティアグループ」は公民館の花壇の手入れをしてくれるグループです。毎日、交替で水遣りや花がら摘みをしてくださっているおかげで、公民館の花壇は一年中きれいな花で溢れ、来館者の目を楽しませてくれています。

◆ もうすぐ創建1200年　安芸の高野山「福王寺」 ◆

828 年に弘法大師によって開基された福王寺は、2028 年に創建 1200 年になります。今年 3 月に、福王寺の熊野権現社と仁王門が広島市指定重要文化財に指定されました。境内には県指定有形文化財の木造不動明王立像や金銅五鈷杵（こんどうごこしょ）、広島市指定天然記念物の燈明杉（とうみょうすぎ）など、貴重な文化財が数多く残されていますので一見の価値ありです。
ただし、道路が狭いのとクマ出没に注意です。

神石高原町からつながる「道の駅リレー㊿」

5周目で～す!!

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

おすすめスポットはアイスの販売所の横を流れる清流布野川、これは日本海に注ぐ一級河川江の川の支流です。天気が良い日は水着を着用した子どもたちが家族連れで、水遊びに訪れて楽しんでおられます。

野菜市場では 超大玉のスイカ、ゴーヤや季節の夏野菜が並んでいますし、今話題となっているお米も十分に置いております。

8 月下旬ともう少し過ぎてからは新米が出始めます。できるだけ価格を抑えて出しているつもりではあります。これも遠方からたくさんの問い合わせが毎日のようにあり発送はしておりませんが、こちらに出向いてもらえれば、玄米や 30kg のタイプもご希望に添えると思います。

当社自慢のキムチも大変好評で 3 年目となりますが、リピーターがつきまして、こちらも問い合わせがよく来ております。

平日の食事はラーメンやカツ丼などですが、セットメニューとしており 、全てのお食事にご飯や味噌汁サラダバーなど、全て無料でついております。

お餅の予約販売も承っております。少し早いですが正月餅の予約も入り始めました。当駅の加工所で製造し、もち米も地場産 100% のもち米を使用。間違いなく混ざり物もなく安心な商品です。

道の駅建物の周囲はざっと歩けば 10 分程度、車で来られて散歩がてら川辺を歩きながら、アイスを食べたりくつろいでおられます。
鮎の販売が佳境に入っております。こちらも問い合わせが多く、地元や周辺で取られた物を冷凍で販売しております。宅急便でお送りすることもできます。

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

Question㊳　：9月はなぜ防災月間なの？

Answer： 9 月が「防災月間」と呼ばれるのは、1923 年 9 月 1 日に発生した関東大震災と、9 月が台風など自然災害の多い時期であることに由来します。

9 月 1 日の「防災の日」は、1923 年の関東大震災をきっかけに制定されました。

この震災では首都圏を中心に大きな被害が出て、多くの命が失われました。その経験を忘れずに、地震や台風などの災害に備える意識を高めるため、1960 年に国が定めた記念日です。

毎年この日には、全国の学校や地域、会社などで避難訓練や防災教育が行われます。

また、家庭では非常食や持ち出し袋を確認するきっかけにもなります。防災の日は「もし災害が起きたらどうするか」を考え、日常の備えを見直す大切な機会となっています。

災害はいつ発生するかわからないです。少しでも備えることがその後の安心につながります。
災害発生後の生活の為に備えるようにしましょう！

9 月　アスチカよりお知らせ

9 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。お好きなお時間にどうぞ。

日　時：2025 年 9 月 20 日 (土)
参加費：300 円／人　※オープン内時間設定なし

- 生活の中でのお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

9月はお休み

美容鍼について

たねまく広場の鍼灸の日には「美容鍼」を受けることもできます (2,000 円)。美容目的の鍼灸治療で、顔面、頭皮などに行います。血流がよくなりくすみやむくみを除いたり、フェイスラインがスッキリしたりします。お体のケアにもつながります。ぜひ一度お試しくださいね。

<9月はお休み>
次回：10月21日(火) (予定)

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

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きます。
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

生活の中でのお困りごと（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。

今月の紹介商品はめんこいお茶碗とフリーマグカップです。福島県の伝統工芸品起きあがり小法師を描いています。ご存じですか？名前の通り小さい体で、転んでも起き上がり「七転八起」の忍耐と人生の象徴として皆さんに愛されている工芸品です。ご購入の際には家族人数 +1 つでご購入下さい。

● 2025年9月の予定 ●

たねまく広場　アスチカ事務局　お休み　8/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
1 展示 生活相談窓口	2 応 提供日 展示 生活相談窓口	3 展示 生活相談窓口	4	5	6 外部活動のため お休み9/5(金)〜7(日)	7
8 応 提供日 展示 生活相談窓口	9 展示 生活相談窓口	10 応 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	11	12 Reveクッキングレッスン 展示 生活相談窓口	13	14
15 敬老の日	16 応 提供日 展示 生活相談窓口	17 展示 生活相談窓口	18	19 応 提供日 神石高原町お野菜の日 展示 生活相談窓口	20 いどばた交流会 展示 生活相談窓口	21
22 応 提供日 展示 生活相談窓口	23 秋分の日	24 応 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	25	26 展示 生活相談窓口	27	28
29 展示 生活相談窓口	30 応 提供日 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、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。

〒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)

【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。