

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!!



節分も過ぎ、朝夕の寒さはまだ厳しいものの、春の訪れを感じる頃となりました。皆様お元気で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

### 味噌いり マカロニグラタン

#### 分量（2人分）

鶏もも肉	150g	サラダ油	適量
玉ねぎ	100g	バター	20g
きのこ	50g	小麦粉	30g
ほうれん草	60g	味噌	大さじ1
牛乳	600cc	胡椒	少々
ブイヨンスープ	100cc	ピザ用チーズ	適量
マカロニ	100g		

#### 〈料理POINT!〉

豚小間肉で作っても美味しいです。

1 マカロニは、記載分量通りに茹でる。

鶏もも肉は小さめに切り塩コショウで下味をつける。  
玉ねぎはスライス・きのこは食べやすい大きさに切る。  
ほうれん草は下茹でをし、2cm長さで切る。  
牛乳とブイヨンスープは合わせておく。

2 フライパンを弱中火で温めて、サラダ油を入れる。  
①玉ねぎと鶏もも肉をいれて炒め鶏肉が白っぽくなってきたらきのこと味噌をいれて炒める。

3 ②にバターと小麦粉をいれ1分程全体を炒める。

牛乳を3回に分けながら入れて、クリーム状になるように全体を混ぜ、5分程焦がさないようにしながら加熱する。  
味をみて調整する。

4 マカロニと具を合わせたら、グラタン皿にいれチーズをかける。オーブントースターやオーブンなどで焼くだけ。



Cooking  
column

2月

### 味噌の洋風レシピは?

味噌で簡単ドレッシングを作ってみませんか?

味噌小さじ1、マヨ大さじ2、牛乳大さじ1、粉チーズ小さじ1、黒胡椒少々をよく混ぜたら出来上がり!

味噌は、発酵食品で有名ですが、麹が腸内環境を整え、善玉菌をサポート。チーズと牛乳でカルシウムやたんぱく質も補給でき、野菜不足をおいしく解消できる体にやさしいドレッシングになります。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、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RECODELI オーナー(広島市南区の場)

### cooking studio Reve たねまく広場レッスン 2~3月お休み

#### デリとお弁当とスイーツのお店 RECO.DELI

広島市南区の場1-6-10-205

営業時間: 11~16時 定休日: 不定休

(Instagramに掲載しているカレンダーでご確認ください)

予約: お弁当注文は、InstagramDMからも受付中。

店舗へ  
お立ち寄り  
ください



RECO.DELI



LINE



Instagram

# 知ってためになる情報

## 健 康

寒い日が続きますね。  
いかがお過ごしでしょうか。

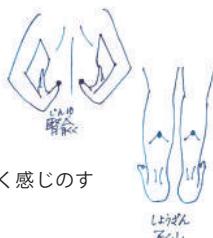
### 冬バテ対策（副腎へのアプローチ）

夏バテならぬ、冬バテ。冬に寒さによる不調があります。主な原因は寒さによる血行不良に加え、副腎を酷使することで倦怠感や疲労感が起こることにあります。他にも眠気が浅くなったり、気分が落ち込んだりする方もあります。

副腎から分泌される体を温めるためのホルモンが使われすぎてしまうと、元気に過ごすためのホルモン分泌が不足してしまうのです。

まず「体を冷やさない・温める」ということは大前提。そのうえで副腎の働きをサポートするツボをご紹介いたしますね。

【腎俞（じんゆ）】おへその高さで腰に手を置いて自然と親指が届くところ。じっくりと5秒ほど押すのを4~5回くり返してみましょう。



【承山（じょうざん）】ふくらはぎの中央部、アキレス腱と筋肉の変わり目の部分。ズーンと響く感じのするところを押してください。

【照海（しょうかい）】内くるぶしのすぐ下。内くるぶしの一番高いところから親指1本分真下のくぼみ。



### 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。

## 地域・福祉

### 各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介④



### 安佐南区ボランティア連絡会

広島市安佐南区社会福祉協議会のボランティアセンターを拠点に活動しているボランティアグループ・サークル（令和7年度18団体）と安佐南区のボランティアまつりに参加協力している福祉施設や大学のボランティアサークルも加わり安佐南区ボランティア連絡会を構成しています。普段はそれぞれが各自のボランティア活動に邁進しています。

2014年8月20日に発生した広島豪雨災害の時は、8月22日に設置された安佐南区災害ボランティアセンターの支援活動に多くの会員が参加し力を發揮しました。

現在、その時の経験を活かして防災・復興支援を活動の目標に定めるグループが2団体誕生しています。

今年度のボランティア連絡会の主な活動はボランティア交流会（12月22日）を開催、モルックゲームでグループ間の友好を深めました。

令和8年2月1日（日）には、安佐南区総合福祉センター5・6階で安佐南区ボランティアまつり～笑顔で地域とつながる輪(わ)～を開催し、ボランティア体験・ステージ発表・バザー・ボランティアグループ紹介のパネル展示等の企画で来場者にボランティアの楽しさを体験していただきます。また、3月6日にはボランティア研修会を計画中で、昨年の広島市豪雨災害伝承館でのAED研修に続いて今年度も防災関連（備蓄食の試食会等）の研修を予定しています。

### 安佐南区ボランティア連絡会

副会長 運転ボランティアうさぎ会 永中憲成

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。



## 子育て

### 避難訓練バージョンアップ



（公財）ひろしまこども夢財団主催の訓練と研修の案内  
(※1月号でお知らせしたLMOの取り組みは実施時期が延期となったため掲載は後日となります。ご了承ください。)

新年早々に、鳥取県西部・島根県東部の地震で、広島も随分揺れました。  
みなさんは、とっさに何を考え、どう行動されましたでしょうか。

「こども・子育て防災アドバイザー」では、研修を受けたメンバーが「広島ゆらし隊」を立ち上げて、地震への備えを見直し、子どもたちが自分の身を自分で守れることをめざして、昨年より「こどもユレタキャラバン」の活動を始めました。

想定される震度や被害をイメージしながら、「ゆれ体験」を行うことで、認知力・判断力・行動力といった「危険回避力」を身につけます。そして、そこで得た気づきや学びを、身近な人と共有・発信し、より学びを深める「共助の文化」を醸成することをめざしています。

NPO法人ひろしまNPOセンター  
子育て支援事業担当MG・防災士 TEL 082-258-1348

香川 恭子 さん



広島で子育て支援サイト

## 防 災

おはようございます!!



### ◇ あいさつは、防災の“はじめの一歩” ◇

3年前から会社近くの通学路の交差点で、毎朝ガードボランティアを続けています。小中高校生や通勤する大人など、毎朝100人以上が行き交う場所です。当初は挨拶ができない子供たちも、半年ほどでうなづいたり、小さな声で返してくれたりと、少しづつ成長する姿に嬉しさを感じます。

一方で、挨拶を返さない大人も少なくありません。歩きながらのスマホ、目を合わせない態度、信号無視など、残念ながら子どもの手本となる行動ができるいない様子が多く見受けられます。

私は防災士として、いつか大きな地震が起きたとき、この道を通る人たちと肩を並べて避難する場面を想像します。互いに声を掛け合える関係であれば、どれほど心強いでしょう。挨拶というわずかなやりとりが、人と人の距離を縮め、非常時には大きな力になります。これからも子どもたちの安全と地域の共助力を育む取組として続けていきたいと思います。



広島市防災士ネットワーク  
吉村 隆文 さん

## 三篠公民館からつながる「公民館リレー⑤〇」

### 中野公民館

住所：広島市安芸区中野三丁目20-9  
電話&FAX：(082) 893-1234  
e-mail：nakano-k@cf.city.hiroshima.jp  
HP：<http://www.cf.city.hiroshima.jp/nakano-k/>



中野公民館は、広島市東部に位置する瀬野川中学校区（中野、中野東、畠賀小学校区）をエリアとする公民館で、昭和40年（1965年）に開館しました。地域の中心に瀬野川が流れ自然豊かな風景が広がっており、季節によって移り替わる自然を楽しむ事が出来ます。

#### ◆ 中野砂走の出迎えの松 ◆



瀬野川中流の右岸に、「出迎えの松」と呼び親しまれてきたクロマツが並んでいます。

ここはかつて五街道に次ぐ重要な幹線道路であった西国街道でした。西国街道は、五街道と同様に一里塚や街道松が整備されており、「出迎えの松」は、その名残です。

現在、広島市内で街道松の残っているところは少なく、これほどまとまって残っている例は他に見られません。「出迎えの松」の名は、広島藩主が参勤交代を終えて国に帰る際、家来たちがこの付近まで出迎えたことに由来していると伝えられています。

#### ◆ 講座紹介：元気で楽しい毎日が送れるように・・・ ◆

南年金受給者協会さんと共に始めた「歌と体操で健康長寿」講座は、ご高齢の方を中心にお年寄りの方にご参加いただいている講座です。ダマリス先生と懐かしの曲を歌ったり、百歳体操で体を鍛えたりと、心と身体の両方が整う当館人気の講座です。



## 防災士さんに聞く！

### 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

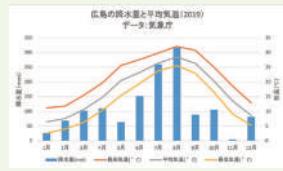
#### Question⑭：2月の防災について教えて？

**Answer:** 2月は1年の中で寒い時期にあたります。そのため寒い冬ならではの防災が大切です。

雪や氷で道がすべりやすくなり、転んだり事故が起きたりしやすくなります。外を歩くときは、**急がず足元に注意**することが重要です。また、ストーブやこたつなど暖房器具を使う機会が増えるため、**火事や一酸化炭素中毒**にも気をつける必要が

あります。部屋の**換気**や器具の**点検**を忘れないことが大切です。

さらに、**冬の停電**は寒さで体調を崩す原因になります。**防寒着や毛布・懐中電灯**などを準備し、もしもの時に落ちingして行動できるよう、日頃から防災意識を高めておきましょう。



## 2月 アスチカよりお知らせ

2月は  
第1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。お好きな時間にどうぞ。

日 時：2026年2月7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

【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：2026年2月17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

# 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

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。



突然ですが、まだお餅残っていませんか? 今回は神石高原町道の駅「さんわ182ステーション」でも販売しているきな粉2種の紹介です。食べても飲んでもおいしいきな粉です。黒きな粉、青きな粉と、きな粉好きにはたまりませんね。食べ比べてみるのもいいかもしれません。



## ●2026年2月の予定●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

1/15現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	応 提供日	3 展示	4 応 提供日 展示	5 展示	6 神石高原町お野菜の日 展示	7 いどばた交流会
	生活相談窓口	生活相談窓口	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		10 応 提供日 展示	11 建国記念の日	12 外部活動のため休み	13	14 バレンタインデー
	生活相談窓口	生活相談窓口				15
16	応 提供日 展示	17 鍼灸治療 展示	18 応 提供日 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展示	19 展示	20 展示	21
	生活相談窓口	生活相談窓口	生活相談窓口	生活相談窓口	生活相談窓口	22
23 天皇誕生日	24 応 提供日 展示	25 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展示	26	27 応 提供日 展示	28	
	生活相談窓口	生活相談窓口		生活相談窓口		

展示 令和6年能登半島地震と阪神淡路大震災 協力: 広島市防災士ネットワーク



一話してみつけ 来てみつけ  
コミュニティースペース  
**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)

※「たねまく通信」は、広島市の支援事業補助金により発行しております。

〒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](http://hiroshimahinanshanokai-asuchika.com)  
■mail: [hiroshima.hinan@gmail.com](mailto: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。