



たねまく通信

第58号

2026.3.1

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!!



東日本大震災から15年という節目の月を迎えるにあたり、災害への備えは大事だと思うこの頃、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

ソースいらすのチキンクリームパスタ

分量 (2人分)

パスタ	180g	塩コショウ	少々
鶏もも肉	100g	オリーブオイル	大さじ2
玉ねぎ	50g	小麦粉	大さじ1
ブロッコリー	30g	ブイヨンスープ	50cc
にんにくみじんぎり	2g	牛乳	200cc

〈料理POINT!〉

オリーブオイルの代わりに、バターを使っても美味しいです。ブイヨンスープは、市販の固形や顆粒のものもご利用ください。

- 1 ねぎ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉は1口サイズに切り、塩こしょうを少々しておく。大きめのお鍋に塩大さじ1~2をいれ沸かしパスタを茹でる。
- 2 ソースを作る。フライパンに、にんにくとオリーブオイルをいれ弱火で加熱し、鶏もも肉をいれて炒める。お肉が白っぽくなれば、①の玉ねぎをいれて炒める。小麦粉をいれ30秒ほど全体を炒めたら、ブイヨンスープをいれ全体を混ぜたら牛乳と塩コショウをしてひと煮立ちさせる。
- 3 ①のパスタが茹で上げ1分前にブロッコリーを入れ、ザルにあげ、水気をきる。沸騰させた②にいれ、全体を混ぜながら少し加熱させます。味見をしたら、器に盛る。お好みで、こしょうや粉チーズをかける。



Cooking column



3月 クリームパスタのアレンジ3選!

- 1) トマトクリームパスタ: 玉ねぎをいれた後に、トマト缶 100g 入れて炒め煮詰めてソースを作っていきます。牛乳の半量を生クリームにすると、さらにコクがうまれます!
- 2) 味噌クリームパスタ: 牛乳をいれるときに、生クリーム+牛乳のソースに白味噌 or 合わせ味噌を小さじ1・バター10g入れて、ソースを作っていきます。
- 3) レモンチーズクリームパスタ: 最後の仕上げにレモン汁少々+レモンの皮(削った)とバルメザンチーズ大さじ2を最後に和えて、盛ったあとにバルメザンと黒胡椒をかけます。お試ください!

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 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

広島市南区的場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





健康

こんにちは。日に日に春の気配を感じますね。そしてこの季節の悩み、花粉！困ってしまう鼻水に関するツボをご紹介します。

春の花粉症、鼻がツライ！

鼻づまりや止まらない鼻水をとりあえずなんとかしたい！時のツボはこちらです。

厲兌以外はいつでも刺激できる場所にあるので、覚えておくと便利ですよ。

【鼻づまり：晴明（せいめい）】
目頭のやや上

【鼻づまり：厲兌（れいだい）】
足の人差し指の爪の生え際

【鼻水を止める：迎香（げいこう）】
小鼻の横の窪んでいる所

【鼻水を止める：合谷（ごうこく）】
手の甲側、親指の骨と人差し指の骨が合流したところ



ツライ季節ですが乗り切りましょう。



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

「避難訓練アップデート」その2



広島で起こる地震の震度は？どう身を守る？

先月号でご案内した「地震の揺れから乳幼児を守れ！」避難訓練 Ver.2.0を、2月12日に三原市本郷生涯学習センターを会場に、(公財)ひろしま子ども夢財団主催で実施し、広島ゆらし隊として協力しました。

研修の目標は、「防災・減災の基礎・基本となる『正しい考え方』を身につけ、災害本番で『正しい行動』ができる先生をめざす(または先生に伝えられる人になる。)」です。

参加して下さった、三原市内や福山市内の保育園の先生方が、とても熱心に学んでくださり、建物内の危険箇所を知る⇒身の守り方を実践する⇒あらかじめ自分の(子どもたちの)災害本番を想定する練習を一緒に行いました。保育園のある場所が実際にどんな災害が予想されどんな被害が起きるのかをまず知って、それに合わせた訓練をすること、どこでも同じ訓練をしていては意味が無いことなどを学びました。

広島ゆらし隊は、コチラのインスタから。
@hiroshimayurasitai



YURETA(マット)の使い方



頭を抱えて下を向くと落下物に気づけず危険

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

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介④

～災害にも強い地域づくりに向けた体制づくり～ 安佐南区災害ボランティアセンター運営支援会議幹事会 キックオフ会議を開催！

安佐南区社会福祉協議会では、平成26年の8.20豪雨災害、令和3年8月の大雨災害時は、安佐南区災害ボランティアセンターを立ち上げ、安佐南区総合福祉センターに本部、被災地域に拠点(サテライト)を設置し、被災者支援活動を行いました。

令和8年1月21日、災害ボランティアセンターの円滑な運営と災害時の助け合いについて連携を深めることを目的に、安佐南区内の学(地)区社会福祉協議会の防災担当者、大学関係者、行政担当者に参加いただき、安佐南区災害ボランティアセンター運営支援会議幹事会キックオフ会議を開催しました。

今後の発災時に備え、被災者に寄り添った災害ボランティア活動を行うため、「災害にも強い地域づくりに向けた体制づくり」を進めていきます。



広島市安佐南区社会福祉協議会
TEL 082-831-5011



防災

◇ “まさか自分が”から始まった私の防災 ◇

自分は、平成30年7月豪雨、熊野町大原ハイツで被災しました。
“まさか自分が災害に！”と根拠の無い自信、無関心でした。

それまでは地域の行事、イベント等にまったく参加してなく、団地の人々の顔、名前もわからずどうしたらいいのか、誰を頼ったり、協力してもらったらいいのか分かりませんでした。

避難所では、熊野町職員、自治会、自主防災会、社会福祉協議会、民生委員他多くの方々の支援のおかげで生活する事ができました。この経験から防災は地域の交流、顔が見える関係作り、これができるれば避難する時声が掛けられる。被災し、辛い思いをした事を他の人に味わってほしくない思いで防災活動をしています。

防災は楽しくなかったら続かない！

皆さんも、なんでもいいです。
楽しみを見つけて防災をしていただく事を願います。



広島市防災士ネットワーク
松田 秀則 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑤」

阿戸公民館

住所：広島市安芸区阿戸町6166番地
電話&FAX：(082)820-8222
e-mail：ato-k@cf.city.hiroshima.jp
HP:ato-k@cf.city.hiroshima.jp



阿戸公民館は平成13年(2001年)5月に開館し、今年で25年目を迎えます。阿戸町は、広島市の東部に位置し、瀬野地区、熊野町、東広島市との結節点にある自然豊かな地域です。町を流れる熊野川とその支流によって多くの恵みがもたらされ、農業が盛んな地域としても知られています。地域資源のひとつ、里山あーと村では、体験・交流活動が活発に行われ、里山の魅力を発信しています。

◆ 阿戸町民まつり ◆



毎年11月に開催される「阿戸町民まつり」は、農業祭と文化祭が一体となった、阿戸町ならではのまつりです。農業祭では、出品する農産物を募集し、品評会も実施。丹精込めて育てられた農作物が並ぶ様子は圧巻です。また、これらを来場者に売る終盤の「せり」も名物のひとつ。文化祭では、展示やステージ発表、バザーなどで会場を盛り上げます。実りの秋を喜び、日ごろの学びの成果を発表する場として、地域の方たちに支えられている祭典です。

◆ 花で彩るまちづくり ◆

女性会、AKV(阿戸中学校絆ボランティア)、公衆衛生推進協議会、老人クラブ、安芸区地域起こし推進課の協力を得て、地域を花で彩る取組みを実施しています。まちの中心部にある「にじいろガーデン」や熊野方面に向かう途中の花壇など、女性会を中心に日々手入れがなされ、まちを訪れる人をやさしく出迎えてくれています。



「3.11東日本大震災を忘れない追悼の集い2026 広島」

3.11 東日本大震災を忘れない追悼の集い広島実行委員会は、全国の被災地において、犠牲となられた方々に哀悼の誠を捧げますとともに、被災された方々に想いを寄せてまいります。

日時
2026年3月11日(水)
17:30~19:00

場所
広島平和記念公園・元安川
「親水テラス」



FB



<内容>

- ・3.11キャンドルの点火
- ・3.11のキャンドルを囲み「黙祷」



連絡先

広島市ボランティア情報センター TEL:082-264-6408

防災士さんにきく!

Question: 「おくる防災の日」ってなんですか?④

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

Answer: 2011年3月11日。東北地方を中心とした大地震。東日本大震災が発生しました。そこで、東日本大震災の記憶を忘れず、「防災用品や防災食を大切な人に贈る・送る」という習慣を社会に根付かせることを目的に制定され2021年に一般社団法人「日本記念日協会」に登録されました。私も知ったのは一昨年でした。それから姪っ子からお手紙と防災食が送られてくるようになりました。昨年のお返しに、ラジオを送りました。災害の備えの重要性は、皆さんで感じと思いま

す。ただ、日ごろから十分な備えをしている人は半分以下というデータもあります。

そんな、3月、災害が起きても生つづけてほしい人に防災用品を「贈る」・遠くに住む大切な人に防災用品を「送る」という活動を通して防災を考えてもいいのではないでしょうか?

- ①みんなで地震対策 ②避難所体験
- ③みんなで防災を学ぼう、遊ぼうなど

第3回キッズ防災士フェア

日時:令和8年3月22日(日)10時30分~15時の間
場所:フジグラン高陽店前ふれあい広場(安佐北区亀崎1丁目)



3月 アスチカよりお知らせ

3月は
第1土曜
開催!

いどばた交流会
「東日本大震災から15年の集い」
~15年の振り返りとこれから~

オンライン開催

今回の「いどばた交流会」では、15年前を知る方の話、被災当事者の話などさまざまな立場の方にお話いただけます。立場や地域を越えて語り合う時間にします。(イベントの詳細は別紙チラシをご覧ください。)

日時:2026年3月7日(土)10:30~15:00(会場参加:軽食あり)

※オンライン参加の方はお話が終わり次第終了となります。

参加費:無料

会場参加申し込み必要:アスチカメール、電話、

公式LINE(注/アスチカ会員限定にはしません)

会場:たねまく広場



当日会場にお立ち寄りいただいた方には、備蓄食6食BOX(限定60箱)プレゼント致します。開館時間:10:00-16:00(提供:フードバンク)



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:2026年3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
レガロ香番館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よりご登録ください。

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。
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。

今回も、神石高原町の粉シリーズ。そば粉は、皆さんご存知のそばですが、はったい粉って?思いませんでしたか?もしかして私だけでしょうか www 普通に料理(お菓子作り)の材料として加えてもらっていいようです。焙煎をし石臼で挽いているのでそばらしい風味があり、食物繊維、ミネラルも豊富。牛乳やハチミツなどに入れて飲むのもおすすめです。



● 2026年3月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

2/19現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
3.11東日本大震災を忘れない追悼の集い2026 広島 日時: 2026年3月11日(水)			詳細は中面参照ください		イベント出店	ワンニャン ふえすていばる (東広島)
2 提供日 展示 生活相談窓口	3 ひなまつり 展示 生活相談窓口	4 提供日 展示 生活相談窓口	5	6 神石高原町お野菜の日 展示 生活相談窓口	7 いどばた交流会 展示 生活相談窓口	8
9	10 提供日 展示 生活相談窓口	11 震災から15年 3.11東日本大震災 追悼の日 展示 生活相談窓口	12	13 提供日 展示 生活相談窓口	14 ホワイトデー	15
16 提供日 展示 生活相談窓口	17 鍼灸治療 展示 生活相談窓口	18 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	19	20 春分の日	21	22
23	24 提供日 展示 生活相談窓口	25 ルナさんの占い教室(初級クラス) 展示 生活相談窓口	26	27 提供日 展示 生活相談窓口	28	29
30 提供日 展示 生活相談窓口	31 展示 生活相談窓口	あさか開成高等学校(福島県郡山市)・崇徳高等学校 福島から繋がる交流活動を紹介・展示しています。				

展 示

「3.11追悼パネル展示」協力: 崇徳学園 崇徳高等学校 新聞部、あさか開成高校、広島防災減災支援協会



～話してみっけ 来T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: hiroshimahaninshanokai-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。

※「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。