



たねまく通信

第16号
2022.9.1

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!!



『たねまく通信』を手にとっていただき、ありがとうございます。

たねまく広場の開所日のお知らせのほか、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。また「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? 『たねまく広場』では災害による悩み・生活に関わる悩みなどの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 30分で出来る!

さつまいもの クイックブレッド

分量 <4個分>

□薄力粉	200g	▲ヨーグルト	100g
□塩	4g	▲はちみつ	大さじ2
□ベーキングパウダー	小さじ1	▲水	50cc
さつまいも	150g	▲オリーブオイル	大さじ2
お好みで胡麻	適量		

(料理メモ)

- オリーブオイルはバターやマーガリンや他のオイルでも代用可能です。
- 蜂蜜は、メープルシロップや砂糖でも代用可能です。
- さつまいもは薄めにスライスしてください。厚みがある場合火が入らない可能性もあります。
- はホットケーキミックス粉でも代用可能です。その場合は蜂蜜を入れないでくださいね。



- 1 ボウルに□をいれて混ぜる。
さつまいもは皮がついたまま5mm弱の輪切りにする。
水にはなし、数分後ザルにあげて水気を切る。
▲を別のボウルにいれ、軽く混ぜておく。
- 2 200度にオーブンを予熱する。
①の粉ボウルに、①の▲を入れる。
ゴムベラを使い、▲と粉をさっくり混ぜる。
少し粉気が残っている状態で、サツマイモを和える。
- 3 ②の生地を4等分にする。
粉をふり、お団子状にしたら天板に乗せる。
お好みでゴマをのせる。
190度のオーブンで20分程焼いたら出来上がり!

Cooking
column



非常食を選ぶときの ポイントは?

9月は防災月間。非常食は用意されていますか?

「災害直後」と「ライフライン復旧後」それぞれ必要な非常食を用意する事がベストなのですが、何でもよいというわけではなく、災害直後はなるべく「加熱せず手軽に食べれるもの」、そしてライフライン復旧後は「温めて食べれるもの」を用意しておくとうれしいです。

また選ぶ時には、普段から食べなれている味・保存期間は3年以上のもの・ゴミがかさばらないパウチ状のものもおススメです。

賞味期限を時々チェックしながら、非常食選びもしてみてください。

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 9月のクッキングレッスン@たねまく広場

シーフードミックスで
絶品ペスカトリー

他イタリアン前菜や
スイーツ付き



日時: 9月16日(金)10時半~(2時間程度)
定員: 6名様 レッスン料: 2700円
持参物: エプロン・ハンドタオル・
筆記用具・少食の方はタッパー
・保冷バッグ・保冷剤

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
で負担いただきますのでご了承ください。





健康

こんにちは。暑い夏が続くクーラーで首を冷やすことが多いせいか？寝違えの方が増えています。

◇◇ 寝違えが増えてます ◇◇

中国では『落枕（らくちん）』といい突然首が回らなくなり痛みも強いものです。東洋医学では『不通則痛、通則不痛（通ぜざれば、すなわち痛む。通ずれば、すなわち痛まず）』という原則があります。

全身をめぐる気血がなんらかの原因で滞ると痛みが起こるといいます。



寝違えには、先人が発見した特効穴があります。

『落枕穴』といい主背部の、第2指と第3指の中指施設関節の上0.5寸にあります。とはいえ、この付近を押してみても一番痛いと感じるところがそうです。

本来であれば鍼をしながら首を動かしてみるのが理想的なのですが、すぐに鍼灸院に行けないような場合は、ご自分で指で押しながらも構いません。市販の指圧棒のようなもの、ペンのキャップ部分などでも大丈夫です。

痛いかもしれませんがグッと我慢して、押しながら首を動かしてみてください。最初よりは楽になってくると思います。非常用に覚えておきたいツボのひとつです！



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

みなさん、こんにちは！ MaMaほっけです。

子育てあるある話 第4弾「イヤイヤ期編」

★「イヤ！」もうれしい？★

息子はしゃべりだしがゆっくりだったので、いつも「何かしゃべって！」と思っていました。「イヤイ(嫌)」と話したとき、なんだかとても嬉しかったです。「わあ！しゃべった！イヤイって言った！」と楽しんでたなあ。

『イヤイヤ期は共感することが大切』といえますね。あの頃は「そっかあ～いやなんじゃ～何がいやなん～？どういやなん～？」と楽しんでいましたが、その息子が小学生となりだんだんと難しくなってきました。最近、頭ごなしに怒ってしまったたな…と、反省(>_<)。

★イヤイヤ期と長ぐつ★

イヤイヤ期といえば、私の中では「晴れなのに、“長ぐつ”を履きたがる」…でしょう。

晴れの日に、“長ぐつ”履いてる2歳児みたら、ニヤニヤしちゃいます(笑)



★イヤイヤ期と実験★

なにを聞いても、「イヤ！」と言うもんだから、ちょっと実験してみたことがあります。大好きなお菓子を出し、「これは？」と聞いたら、「イヤ！」と言いました。「じゃ、お母さんが食べよう！」って開けて食べようとしたら、怒りだし奪って食べてました。やっぱり、好きなお菓子は食べるんだと、可愛く思いました。

★私たちは「地域ぐるみの子育て」をめざす活動を発信します★

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 ほっけ



HP



facebook



Instagram

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介⑥

地域に役立ちたい！

ひろきふサポーター ～なんでも鯉～

「ひろきふサポーター」は東広島市にある広島少年院と貴船原少女苑の在院生と職員により結成されたボランティア団体です。少年院男女合同での活動は、全国で初めてのことで東広島市社協にボランティア団体登録されました。



役立ちたい！をテーマに少年少女達の自己肯定感の醸成の他、ボランティア活動を通じた再犯防止、矯正教育の周知啓発を目的に活動しています。

地域の一員として、地域課題解決の担い手として、災害ボランティア活動にも積極的に取り組み被災者支援活動を行いました。また、地域共生社会を目指した誰でも来れる地域拠点づくりにボランティアとして継続的に関わっています。活動を通して災害についての学びや、地域課題に気づく機会となっているようです。

今後も様々な事に東広島市社会福祉協議会も一緒に挑戦していきたいと思っています。



ひろきふサポーターへの依頼は
東広島市社会福祉協議会 企画福祉課(担当：景山)まで
電話 082-422-4075
メール kikaku@soyokazenet.jp

(このコーナーは東広島市社会福祉協議会にご協力いただきました)

防災

今年も日本全国で大雨による被害が発生しています。そのように災害が発生しそうときに発令される情報の一つが「警戒レベル」です。

◇◇ 警戒レベルってなに？ ◇◇

これは危険度を直感的に理解し避難行動へつなげるため、避難情報や防災気象情報等の防災情報を5段階の「警戒レベル」で表示するようになりました。

令和元年(2019年)5月運用が始まり、令和3年(2020年)5月には「避難勧告」が廃止され「避難指示」に一本化など大きな変化もありました。さらに警戒レベル別に5色の配色も定められた。

そこで、「警戒レベル相当情報」という言葉も聞いたことがあります。これは情報を発表(発令)する機関や情報の種類に違いがあります。

「警戒レベル」は、自治体(市町村)が発令する避難情報等を指します。「警戒レベル相当」は、主に気象庁などが発表する防災気象情報を指します。

情報が多く混同しがちなのですが、重要なことは災害が発生しそうであることを認識して備えることです。出された情報の意味を知り適切な行動をとれるようにしましょう。

警戒レベルと警戒レベル相当情報一覧



広島市防災士ネットワーク
小松 宏さん

2週目
です!!

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑨」



井口公民館

広島市西区井口鈴が台二丁目14番8号
Tel : 082-277-9258
e-mail:inokuchi-k@cf.city.hiroshima.jp

井口公民館は、井口鈴が台の住宅地の中に昭和57年4月1日に開館しました。

エリアには、西国街道沿いの古い歴史がある井口地区、大型ショッピングセンターのアルパーク、鈴ヶ峰や、八幡川、瀬戸内海も近く、おだやかな自然と、まちの利便性の両方を兼ね備えた広島の良いところ取りのような地域です。

公民館の主催事業も、地元の漁協とタッグを組んで、特産のワカメや、再生を目指すアサリを取り上げたり、中学生ボランティアガイドによる西国街道を歩く講座など、地元密着の楽しい講座を企画しています。

◆ 井口・鈴ヶ峰魅力づくり委員会 ◆



魅力づくり委員会（西国街道ぶらり旅ガイド風景）

井口地区の歴史を地元の小中高生に伝えたり、鈴ヶ峰にある石碑の説明など、井口と鈴ヶ峰地区の魅力を伝えるための活動を行っています。

「思い出がある場所がふるさと。そういう思い出づくりを手伝えたらええね。」と委員長の言葉です。

◆ 地域で見守る子育て ◆



オープンスペース

公民館では、顔の見える子育てを応援しています。子どもたちが走り回れる広いホール（体育館）を使ったオープンスペースや、グループによるおはなし会は、スタッフの熱い想いが詰まった時間です。子育ては一人じゃないですよ。一緒に過ごしてみませんか？あなたの公民館デビューを待っています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑮」



道の駅世羅

道の駅 世羅
住所：広島県世羅郡世羅町
川尻2402-1
TEL：0847-22-4400



世羅町の食と農を盛り上げていく取り組み「せらバーガープロジェクト」が提供する「せらバーガー」。道の駅世羅にも人気のせらバーガーが大集合しています。

世羅町の食と農を盛り上げよう！ せらバーガープロジェクト

世羅自慢しし肉てりやきバーガー 700円

照り焼きソースの甘さと、少しツーンとしたわさびタルタルソースが絶妙にマッチした味付けで、高タンパク・低脂肪しかも低カロリーなし肉（100%）を使った栄養満点なオリジナルハンバーガーです。



世羅牛バーガー 700円

世羅牛をせらワイン入りの自家製の味付けで痛めてバーガーに。世羅牛の柔らかい肉質と甘さを堪能することができます。



道の駅世羅オリジナル！ せらの恵みバーガー 700円

世羅産で脂の甘みが特徴の六穀豚、キャベツ、トマト、大葉をはさんだ「せらの恵み」がいっぱい詰まったお好みソースカツバーガーです。



弁護士さんにきく！ 災害のリアル その時どうする？



日本弁護士連合会 災害復興支援委員会 副委員長
広島県災害復興支援士業連絡会 会員
今田 健太郎さん

Question③：もしも水害にあった時の アドバイスをください

Answer：【水害直後 弁護士からの10か条】

『早くに知っていれば』と、悔し涙を流された多くの被災者の方々を代弁する、切なる願いを『10か条』に込めました。

- 1 土砂撤去は無理をしないで
- 2 通帳や権利証を紛失しても大丈夫
- 3 落ち着いたら、自宅の写真撮影を
- 4 修理は決して急がず
- 5 業者にお金を払う前に、行政の窓口で相談を
- 6 保険の内容を確認しよう

- 7 敷地内の物の処分や撤去をする前に専門家へ相談を
- 8 収入の目処が立たない方々へ
- 9 税金、医療費の減免や、教育の補助等があります
- 10 必ずや生活再建は出来ます！
まずはお体を大切に。

詳細は、NHK「解説委員室」の2020年7月9日の記事をご覧ください。
弁護士からの10か条を直接学んでみたい方は
広島県災害復興支援士業連絡会
(事務局：法テラス広島法律事務所 050-3381-1397)
までご連絡ください。



9月「たねまく広場」での催し



9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」、9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。感染症対策をしながら、「顔を合わせるからこそ」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：2022年9月17日（土）

参加費：300円/人

※オープン内時間設定なし



新型コロナウイルス感染症の影響による、お悩み生活相談も随時行っています。

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：2022年9月14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
レガロ壱番館 301
TEL080-6243-3631

たねまく広場

OPEN ・・・月・火(第3のみ)・水・金・土曜日
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。(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。



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もございます。

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。

神石高原町道の駅でも販売している「きくいもそうめん」。きくいもって、どうやって食べるの?と、聞かれますが私も料理したことはなく気軽に食べるならと、購入してます。この他にも、そばとうどんがあります。めんつゆ付です。



● 2022年9月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

8/20 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
8/29 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8/30 戸別対応の日	8/31 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	1 防災の日 戸別対応の日	2 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	3 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	4 イラスト
←----- コロナ感染症拡大防止対策期間 ----->						
5 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	6 戸別対応の日	7 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	8 戸別対応の日	9 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	10 十五夜 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	11
12 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	13 戸別対応の日	14 ☆10-14 鍼灸治療 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	15 戸別対応の日	16 ☆10-14 Reveクッキングレッスン 神石高原町お野菜の日 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	17 ☆10-14 いどばた交流会 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	18
19 敬老の日 イラスト	20 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	21 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	22 戸別対応の日	23 秋分の日	24 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	25
26 ☆10-14 ルナさんの占い 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	27 戸別対応の日	28 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	29 戸別対応の日	30 ☆10-14 追悼パネル展示 福島拠点: 開所	10/1 福島拠点: 相談窓口	10/2

追悼パネル展示 西日本豪雨災害・8.20土砂災害パネル展示を7/11～9月ごろまで行います。

* 9月も広島の感染状況が落ち着かないため皆様の健康、スタッフの健康を守るため来所時間は10:00～14:00までとしていただき、広場は16:00まではスタッフがいますので、電話・メール・LINEでお問い合わせください。



～話してみっけ 飛してみっけ～
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。

※たねまく広場は福島県外避難者生活再建支援拠点(担当:山口・島根・広島)を受託しています。