



たねまぐ通信

第25号
2023.6.1

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!!



梅雨入り前に木々の緑がいつそう深かまってまいりました。いかがお過ごしでしょうか♪
たねまぐ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

5つの材料だけ! おうちチョコアイス

分量 <作りやすい分量>

卵	2個	チョコレート	100g
砂糖	30g	生クリーム	200cc
牛乳 (低脂肪以外)	200cc	氷 (冷やすために使います)	適量

<料理アレンジ>

- 卵はM~Lサイズを使ってください。
- 〇より滑らかな食感にさせたい方はフードプロセッサーや、アイスマシンなどを使ってください。
- 〇チョコレートはお好きなものをご用意ください。(カカオ分50~60%推奨)
- 〇生クリームは乳脂肪分40%以上のものをおススメしています。
- 〇凍らせながら、何度も混ぜるを繰り返すことで、滑らか食感になります。



- 1 ボールに、卵を割り入れて泡立て器でよく混ぜ砂糖も入れて混ぜる。→〇
小鍋へ牛乳とチョコレートをいれて、弱火にかけチョコレートを完全に溶かします。→▲
- 2 ▲を〇に注ぎながら、混ぜます。
再度、ザルで濾しながら小鍋に戻す。
- 3 小鍋を弱火で加熱をし、底から木べらなどで混ぜる。
トロミがでてきたら、火を止めてザルで濾しながらボウルへ入れます。(沸騰しないよう気を付ける)
- 4 氷水を入れたボウルに、③を重ね急冷速をしていく。
冷やしている間に、生クリームを6分たてくらいまで泡立てたら、冷えたチョコクリームと混ぜ合わせる。
- 5 ステンレス製のボウルやバットなどに入れて、冷凍庫で凍らせていく。凍ってきたら混ぜてを繰り返す。
アイスクリームの状態になれば出来上がり。

Cooking column

6月

何味のアイスが好き?

春から梅雨を迎え、少しずつ夏野菜も出回ってくる季節となりました。

暑くなってくると食べたくありませんか? アイスクリーム。

様々な味があるので迷いますが、何味が好きですか? 私はラムレーズンです。

出来立てのアイスクリームってふんわりトロッと口どけ滑らかで、めちゃくちゃ美味しいんです。

おうちでも作ってみませんか、おうちアイス!

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@たねまぐ広場

初夏のアジアンごはん

1. ガパオライス
 2. スパイシータレの生春巻き
 3. ベトナムぜんざいチャー
- の3品を作ります。

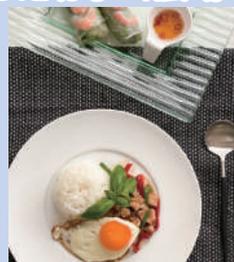
日時: 6月16日(金)10時半~(3時間程度)

定員: 8名様 レッスン料: 3,500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持参

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。



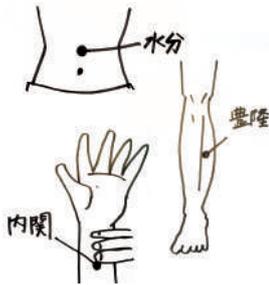


健康

こんにちは。今年も梅雨の季節がやってまいりました。

◆◆ 梅雨時のむくみについて ◆◆

汗をかいて体温調節をする人間の体ですが、湿度の高いこの時期は皮膚から蒸発しにくくなったり、気温の上昇から冷たい飲み物をたくさん摂ることで冷え・むくみの原因になります。体が重だるく感じたり、頭痛やめまいが起こる人もいます。体内の水分が過剰になっている状態の時は、しっかり水分を摂ってしっかり出すことが大切です。水分補給をして、汗や尿などで排出しましょう。入浴や軽い運動もいいですね。セルフケアのできるツボをご紹介します。



- ①水分(すいぶん) へその上。体の真ん中を通る線上で、へそから親指1本分上。
- ②豊隆(ほうりゅう) すねの少し外側。ひざと足首のちょうど真ん中あたり。体内の湿を取り除けるツボ。
- ③内関(ないかん) 手首の内側にある。手首のしわの中央から指3本分、ひじに向かったところ。頭痛やめまい、吐き気などによる。



山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たなまく広場」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！

◆◆ 日本の子育て・海外の子育て ◆◆

シリーズ第3弾!! 今回のタイトルは【日本の子育て・海外の子育て】です。

ひろしまNPOセンターでは、『G7広島サミット』に市民の声を届けよう!! と、4月16日と17日に『みんなの市民サミット2023』を開催し、子育て分野の分科会として『日本の子育て・海外の子育て』をオンラインで実施しました。タンザニアとモンゴルで助産師として活躍されたお二人の先生には、それぞれの国の出産・子育てについてとご自身の日本での子育ての実体験をお話いただきました。その後、日本、オーストラリア、カナダでの子育ての様子を3人の方にお話いただきました。



海外のお話から視野を広げることができただけでなく、日本が今すべきことが見えてきた有意義な時間でした。例えば、タンザニアでは国の制度として初回の妊婦健診には夫が一緒に行くことを義務付けているそうです。他にもたくさんの参考事例がありました。日本でもできることに取り組んでみたいですね。ぜひこの紙面でも一緒に考えたいと思うので、この話は次回も続きます。

NPO法人ひろしまNPOセンター 子育て支援事業

香川 恭子 さん

TEL 082-258-1348



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⑤

おはなし会サークル「へびくんのおさんぽ」

おはなし会サークル『へびくんのおさんぽ』は、おはなし会を通して子どもたちに絵本との出合いの場を作って、子どもたちと絵本を繋ぐことを目的に活動しています。絵本講座をきっかけに集まったメンバーで発足して現在は16名のメンバーがいます。



毎月第2土曜日の午前10時から、三次市甲奴町にある「ジミーカーターシビックセンター」の図書館でおはなし会を開催しています。子どもたちの顔を思い浮かべながら、喜んでもらえる本を選んでプログラムを組立えています。図書館でのおはなし会は毎回大好評で子どもたちはもちろん地域の子育て世代の交流の場にもなっています。



グループ結成27年目に入り、メンバーそれぞれ子育て、仕事をしながら「お散歩するように、無理せずゆっくり歩こう、をモットーにこれからも活動を続けていきます。

おはなし会サークル へびくんのおさんぽ 代表 片山 八重美さん

問い合わせ 三次市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL 0824-63-3340 FAX 0824-62-6827

(このコーナーは三次市社会福祉協議会にご協力頂きました)

防災

◆◆ 災害で犠牲者を出させない未来とは ◆◆

東日本大震災から、12年が経とうとしてしています。その間、ここ広島の中でも8・20豪雨や西日本豪雨など、多くの方が犠牲になられた災害が発生しました。

この9月には「広島市豪雨災害伝承館が、安佐南区の八木地区にオープンします。もとの復興交流館モンドラゴンが形を変えて次の世代に繋がる災害の伝道館としてその役目を担うと思われます。この伝承館の設立にあたっては、皆さんの様々な思いがあり、大変だったのではないかと思います。災害に合われた人、運よく合わなかった人、完全に他地区の人などいろんな人が関わりを持ち、この災害伝承館ができたことと思います。オープンした後、どのような形で維持継続されていくのか今から楽しみな部分ではありません。

私が所属する広島市防災士ネットワークの中でも、ボランティアを経験した人、そうでない人等、様々な人がメンバーとなっています。また、災害に合われた人も何人かおられます。東日本大震災のような大きな災害もやはり犠牲者がでた災害は大きさに関係なく起こってはいけない災害として捉えるべきだと思います。何が原因で犠牲者が出たのか、行政の責任は大きいと思いますが、全て行政の責任で片づけるのも問題があると思います。行政の方も人数に限りがあり、また、地元に戻れば被災者かもしれません。そう考えると自助・共助・公助と言われますが、公助の部分はあまり当てにせず、自助・共助で乗り切るのが一番いいのかなと思います。これは、あくまで私個人の思いで、考えなので、所属団体の考えとは違うかもしれません。人は違って当たりまえ、違いがあるから社会が成り立っているのかな。と思っています。これからも災害が起こると想定し、日々精進していくことが必要だと思います。この広島の地から、新たな犠牲者を出さないようにするために!



広島市防災士ネットワーク

副代表 中本 吉章 さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑱」

戸坂公民館

住所：広島市東区戸坂出江二丁目10番26号
TEL: 082-229-3110
e-mail: hesaka-k@cf.city.hiroshima.jp
HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/hesaka-k/
Facebook・LINE:
「広島市戸坂公民館」で検索

☆最新情報はコチラから☆
登録・フォロー
お待ちしております♪



▲公式 Facebook ▲公式 LINE



戸坂公民館が所在する地域は、松笠山と牛田山、太田川に囲まれた自然豊かな町で、広島市の中心部から北にバスで20分程度ととても便利な場所にあります。戦前は、300戸ほどしかなかった農村地帯でしたが、昭和40年頃から団地造成が始まり、広島市のベッドタウンとして賑わってきました。

戸坂では、縄文・弥生時代の貝塚や住居跡、土器なども多く出土されており、歴史的な遺物や古跡などが数多く残っています。地域から出土された土器を住民が関わって復元したものが、公民館のロビーに展示してあります。ぜひ、ご覧いただき古の「へさか」を感じてみてください。



◆特色ある取り組み 未来につなぐ◆

戸坂地域から出土された、広島市内では最大級の前方後円墳である「長尾古墳群」を清掃し、学習する「長尾古墳で学ぼう&クリーン作戦」等、地域の子どもたちに「歴史あるまち」に愛着を持ち、次世代につなげる事業をしています。



また、放課後の子どもの居場所づくりの一環で公民館の裏に畑を作ったり、松笠山に登り昔遊びが体験できる事業を地域のボランティアさんと一緒に実施しています。戸坂の子どもたちが、「1度は公民館に来たことがある!公民館が好き!」と、言ってもらえるような公民館を目指しています。



そして、子どもたちの「このまちに暮らしたい!戸坂が好き!」の声を聞くために頑張る大人達がたくさんいる、そんな明るく温かい地域です。

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑳」

さんわ 182ステーション

電話番号：0847-85-2550
場所：神石高原町坂瀬川5146-2
HP: https://182station.jp/

営業時間

- 【特産品直売所】7:30~18:00
- 【182cafe】9:00~17:00
- 【高原の風】11:00~14:30 (平日)
- 10:30~14:30 (土日祝)
- 【観光案内所】9:00~17:00



最近のサービスエリアや道の駅のトイレはとても綺麗になっており、今はきれいだころか、美しすぎて住めるレベルのものまであります。



道の駅さんわ 182ステーションもかねてからの念願であったトイレのリニューアルをはたしました。

寛いで頂ける授乳室や、お化粧直しの出来るパウダールームを完備した、お客様により快適に利用して頂ける道の駅になりました。



これから夏野菜の季節を迎え神石高原町が最高に楽しい時期になります!ドライブがてら是非ともお越し下さいませ。

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

Question⑪：1時間に50ミリの雨とは、どのような雨?

Answer：6月から始まる出水期。雨が増えてきますが、「1時間に〇〇ミリ」という表現が使われています。ですがそれがいったいどれくらいの量なのか、想像できますでしょうか?この「1時間に〇〇ミリ」というのは、**雨水が別の場所に流れることなくそのままたまる状態**での雨量になります。(実際は色々な条件・状態が考えられますが)「1時間に雨水が50mm(5cm)の高さまでたまる」規模の雨が「1時間に50ミリの雨」の雨というこ

とになります。「たったそれだけ?」と思われるかもしれませんが、傘を上げたときの面積がおおよそ1平方メートルなので、1時間傘をさして雨の中に立っていたとすると1リットルサイズの牛乳パックが50本分、傘の上に溜まるという感じになります。それが、大規模で起こっていると危険なことですよ。天気予報では雨の強さと降り方が決まっています。気にしながら天気予報を見て備えてもいいのではないのでしょうか?



6月「たねまく広場」での催し

6月は
第4土曜
開催!

いどばた交流会
& アスチカ総会

毎月1回の「いどばた交流会」、6月は第4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：2023年6月24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。

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：2023年6月21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1OPEN)
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

被災地や広島の家産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。



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。

今回紹介する商品は福島県の特産品ももを使った2品です。【黄金桃サイダー】は今回初入荷でまだ飲んでませんが、イベントなどで販売した時飲んだ方が「もも!」、「おいしい」と感想をいただきました。もう一つの【桃の恵み】はまさしく濃厚なももです。お試しに1度は飲んでみてくんちえね(^^)/



● 2023年6月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

5/18 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
5/29	5/30	5/31	1	2	3	4
				福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	「保護犬猫を迎えよう!!」 犬猫離れ会啓発イベント出店 ～東広島市役所～
5	6	7	8	9	10	11
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	フラワーフェスティバル	
12	13	14	15	16	17	18
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口		神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	
19	20	21	22	23	24	25
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	鍼灸治療 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	アスチカ総会 & いどばた交流会 福島拠点: 開所	
26	27	28	29	30	7/1	7/2
福島拠点: 相談窓口	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口		福島拠点: 相談窓口		

木曜日、土曜日の戸別対応ですがカレンダー表記以外でも随時対応しますので、メール・LINEにてお問い合わせください。



～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1OPEN)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。