

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!!



2026年を迎え、気持ちを新たにスタートを切っております。皆様お元気で過ごしてでしょうか。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」と迷われたことはありませんか? 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

洋食屋さんの ポークチャップ

分量 (2人分)

豚肩ロース厚切り …… 2枚	トマトケチャップ …… 50g
塩こしょう …… 少々	水 …… 50cc
小麦粉 …… 少量	バター …… 10g
オイル …… 大さじ1	付け合わせにサラダや
玉ねぎ …… 1/4こ	マッシュポテトなど

〈料理POINT!〉

豚肩ロースは、とんかつ用やとんてき用のものを使用しています。

豚小間肉でも美味しく作れます。



Cooking column

1月

おせちに飽きたら、
5分でおうち洋食。

レンジと耐熱容器でつくる明太クリームパスタをご紹介します!

〈一人分の材料〉 パスタ 100g、明太子 1/2 腹、生クリーム (or 牛乳 + バター)

大さじ 2、バター 10g

〈作り方〉 ① 耐熱容器にパスタ・水 300ml・塩少々を入れ、レンジ 600W で 4分+2 分。② 明太子・バター・クリームを混ぜるだけ。5 分で完成! 濃厚でおせちの塩味疲れが吹き飛ば、明太クリームパスタ。

おせちに飽きたら、ぜひ作ってみてくださいね。

- 1 玉ねぎは、薄切りにします。
豚肉はフォークで適量さし、脂身の所に5か所切れ目をいれる。
豚肉に塩こしょうをして、小麦粉をつける。
- 2 フライパンを弱中火で温めて、オイルを入れる。
①の豚肉をいれて、焼き目がつけばひっくり返して焼く。肉の表面に肉汁が浮かんで来たら、フライパンから取り出す。
- 3 フライパンに水をいれて、木べらで旨味をこさぎ取る。
トマトケチャップと玉ねぎを入れて、全体を混ぜバターをいれて、全体を混ぜながらとかす。
②豚肉を戻し入れ、全体をからめます。
- 4 器に、サラダやマッシュポテトなどを盛り付けたらポークチャップを盛り付けます。

宮川 あゆみ



調理師専門学校卒業後、広島市内のブレンヂレストランサロン、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 1月のクッキングレッスン@たねまく広場

肉まんづくり・ランチづくり

- ・肉まんづくり
- ・ランチづくり

日時: 1月16日(金)10時半~2時間半程度
定員: 6名様
レッスン料: 5,000円 (肉まんのお土産付き)
持参物: エエブロン・ハンドタオル・筆記用具・肉まんの持ち帰り用タッパー等

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

新年あけましておめでとうございます。
本年がみなさまにとり健やかで楽しい一年で
あることをお祈りしております。

新年にあたり、心と体のネットワークをひとつに整えましょう

今回は脇腹へのアプローチです。足の太陰脾経（あしのたいいんひけい）の大包（たいほう）というツボをご紹介します。脾経は飲食物をエネルギーにして、全身に行きわたらせる働きがあります。栄養を摂ってもめぐる力が弱いとしっかりと血肉になりません。

心と体のバランスをとり、全身の安定をまとめるツボです。脾経は考えすぎ・心配などの感情とも関わりがあり、大包を刺激することで思い悩みが軽くなり、明るい心持ちとなります。

また、体側を緩めることでよい姿勢もとります。

今年一年を心穏やかに、体も健やかに過ごせるよう整えましょう。

【大包】

脇のくぼみ（腋の中央）からまっすぐ下に指8本分下がった、第6肋骨と第7肋骨の間。押して痛みを感じるところ、高さはバストトップのやや上が目安。



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

学区で取り組む“親子防災”

新年あけましておめでとうございます。今年も、「こども・子育て防災」の情報を届けていきたいと思っています。

広島市は、「ひろしま LMO」と銘打って、小学校区を活動範囲として、地域団体や NPO、協同労働団体、企業、商工会、住民有志など、多様な主体が連携しながら地域課題の解決に取り組んでいます。

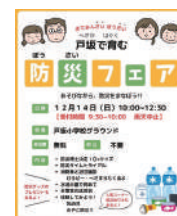
LMOの重要課題の一つに「地域防災」も含まれていて、特にこれまで地域であまり取り組みが進んでいなかった「子育て家庭（特に未就園児）の防災」に取り組みたいという問い合わせが増えてきました。そこで、私たち「こども・子育て防災アドバイザー」が、地域に出向いて取り組みのお手伝いをしています。

出向く際には、地域の課題をお聞きして、課題の解決につながるようプログラムを提案しています。

次回からは、地域でどのような取り組みを進めたか、ご紹介していきたいと思っています。



翠学区 LMO



戸坂 LMO

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



広島子育て支援サイト

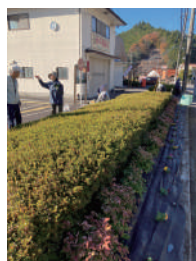
地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介④

玖島地区早朝の美化活動

冬用タイヤに交換の為に生家に向う途中の廿日市市玖島ふれあいセンターの前で柵植の生垣の手入れと花壇にパンジーを植え替え作業をしているグループが目飛び込んで来ました。

通り過ぎたのですがグループの活動が気になり引き返して作業中の男性に声を掛けてみました。「環境福祉部（部員30人）のメンバーで地域の美化運動中です」とのこと。偶然にも応対してくれた男性は玖島小中学校の同級生でした。懐かしさのあまり互いに笑顔があふれました。



現在のくじま地区の人口は746人（429世帯）まちづくりの中核を玖島地区コミュニティ推進委員会が担い、文化・防災防犯部・環境福祉部の3部門に分かれて地域活動を推進しているそうです。

当日（11月29日）の玖島ふれあいセンターでは「認知症セミナー予防編」～筆ペンで笑顔になる己書（おのれしょ）～が企画されていました。

文責 南相馬ボラバス応援隊 永中恵成

廿日市市玖島ふれあいセンター
TEL 0829-74-0505

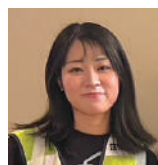
防災

◇ 今日からできる小さな「備え」 ◇

私は小さい頃から、母が防災士として地域を越えて活動しているのを見てきました。そんな母の背中を見て育った私は、防災に興味を持ち、数年前に防災士になりました。

ここでは、今日からできる簡単な「備え」を紹介したいと思います。それは、備蓄食料の中に好きなチョコレートやキャンディなどのお菓子を加えることです。災害時は精神的なストレスが大きくなります。甘いものはカロリー補給だけでなく、気持ちを落ち着かせることもできます。

皆さんもぜひ、今日からできる小さな「備え」から始めてみませんか。そしてその知恵を家族や友人と分かち合って、防災力を高めていきましょう。



広島市防災士ネットワーク
佐藤 愛 さん

TOWN TOPICS

三篠公民館からつながる「公民館リレー④」

瀬野公民館

住所：広島市安芸区瀬野一丁目29番21号
電話 & FAX：082-894-8006
e-mail：seno-k@cf.city.hiroshima.jp
HP: <http://www.cf.city.hiroshima.jp/seno-k/>



瀬野の地域は、広島市の中でも東の端に近い位置にあり、国道2号線を少し先に進むとすぐに東広島の本松に至ります。瀬野公民館は、上瀬野・下瀬野のちょうど中心に建つ瀬野小学校西側の高台にあり、そこから見ると、目の前を瀬野川が流れ、川沿いには山陽本線と2号線が並行して走っており、反対側の山沿いにはみどり坂団地を一望することができる大変展望のよい、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる公民館です。

◆ いつも街角に花々が咲いている地域を目指して ◆



平成19年から瀬野公民館を中心に活動する「花づくりボランティアせの」は、公民館の裏庭で季節に合わせた花々を種から育て、公民館や瀬野福祉センターの花壇に植え込んだり、花を植えたプランターを街角に配置して、花いっぱい瀬野のまちづくりを目指した活動を続けています。

◆ 瀬野の郷土史を語り継ぐために ◆

瀬野は奈良時代から街道が走り、人々が行き交った、様々な歴史や遺跡が残る土地です。この瀬野で平成15年に設立された「瀬野川流域郷土史懇話会」は、瀬野地域の郷土史の掘り起こしや研究、その成果の書籍化・マップ作りなどを精力的に行ってきました。公民館も会のメンバーと一緒に郷土史講座の実施やガイドボランティアの育成などを通じて、郷土の歴史を語り継ぐためのお手伝いをしてきました。



INFO

「天皇盃全国男子駅伝」出店のお知らせ

2026年1月18日(日)

「天皇盃全国男子駅伝」に出店させていただいてます今年も、神石牛の牛すじを中心に大人気のおでんを販売いたします。人気過ぎてなくなってしまうので、お早めにお越しくださいませ。10:00~15:00 頃まで西区役所前にいますよ。



昨年の様子

INFO

生活応援品のご紹介

アスチカに集まる生活応援品のご紹介です。食料品だけではなく、いろいろな生活に必要な品もあります。アスチカのカレンダーで「生活応援品」マークのある日にお立ち寄りください。



防災士さんにきく！

Question④：1月の防災について教えて。

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： みなさま、新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月は「防災の月」とされ、毎年1月17日の「防災とボランティアの日」や、15日からの「防災とボランティア週間」を通して、防災意識を高める時期です。

寒さが厳しくなるこの季節は、暖房器具の誤使用による火災、道路凍結による転倒・事故、水道

管の凍結など、冬ならではの危険が増えます。非常用の暖房具や毛布の準備、停電への備えに加え、積雪地域では落雪や吹雪による視界不良にも注意が必要です。

日頃から備蓄を整え、家族で避難方法を共有することで、冬の災害リスクを減らせます。2026年の始まりに、防災対策をあらためて見直しましょう。



1月 アスチカよりお知らせ



1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。好きなお時間にどうぞ。

日 時：2026年1月17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。
- 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すすめします。

日 時：2026年1月20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、Instagram LINEでお知らせ。上記QRより登録ください。

9 生活相談の窓口

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。

今回は、今の季節にちょうどいい神石牛を使ったスープです。
神石牛と神石牛骨を使っているので美味しさに決まっています。
日頃のご褒美にプチ贅沢してみませんか?
たねまく広場で販売中です。



● 2026年1月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

12/12現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
			1 元日	2	3	4
			冬季休業 (12/27～1/6)			
5	6	7	8	9	10	11
		展 示 生活相談窓口		展 示 生活相談窓口		
12 成人の日	13	14	15	16	17	18
	展 示 生活相談窓口	ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 生活相談窓口		Reveクッキングレッスン 展 示 お野菜の日 生活相談窓口	いどばた交流会 展 示 生活相談窓口	遊びに来てね! 天皇盃 全国男子駅伝 出店
19	20	21	22	23	24	25
展 示 生活相談窓口	鍼灸治療 展 示 生活相談窓口	展 示 生活相談窓口		展 示 生活相談窓口		
26	27	28	29	30	31	
展 示 生活相談窓口	展 示 生活相談窓口	ルナさんの占い教室(初級クラス) 展 示 生活相談窓口		展 示 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(予定) 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。

＜OPEN＞月・火・水・金・土曜日(月1 OPEN) 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: hirosimahinanshanokai-asuchika.com
■mail: hirosima.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。