

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!!



新年おめでとうございます。昨年皆様との絆に支えられた一年でした。お近くにお越しの際は「たねまく広場」にぜひお立ち寄りください。今年もよろしくお願いたします。2022年 元旦

今月の一品

小かぶと豚こま団子のあったかスープ

分量〈2人分〉

豚こま肉	200g	片栗粉	小さじ2
生姜すりおろし	少量	小かぶ	2個
塩	小さじ1/4	ブイヨンスープ	400cc
胡椒	少々	塩胡椒	少々

〈料理メモ〉

皮が残った葉は千切りにし塩モミをした後に、塩昆布と和えると浅漬けが完成します。こちらもおススメです!

- 1 豚こま肉は2~3等分に切ります。
ボウルにいれ生姜すりおろし・塩・胡椒をいれ混ぜさらに片栗粉をいれ混ぜます。
そうしたら、1口サイズのだんご状に丸めます。
- 2 小かぶはよく洗い茎を少し残した状態で切ります。
皮をむいたら、くし形に切ります。
(根元に土が入っていれば、水につけます)
茎の部分は1cm幅に切ります。
- 3 鍋にブイヨンスープをいれ沸騰させます。
①をいれ、蓋をし5分程煮込みます。
②の小かぶをいれさらに5分程煮込みます。
蕪が柔らかくなれば味見をします。
塩胡椒で調整し②の太い茎をいれ全体を混ぜたら器に盛り、お好みで黒胡椒をトッピングしても。



Cooking column

1月

冬は痩せやすい季節と冬野菜が甘くなるのは?

新年あけましておめでとうございます。

どんな1年にしていきたいですか? 年末年始が終わり「太った!」「食べすぎたから食事も控えめに・・・」なんて思っている方も多いのではないのでしょうか?

太りやすいと感じる冬、実は痩せやすい季節なんです。冬になり気温が下がると、人間の体温も必然的に下がります。そうすると体温を保とうとしてエネルギーを使う=代謝があがるんです。ということは、脂肪も燃焼しやすくなるからこそ上手に食べ動けば、痩せやすくなるんです。

いまの季節美味しい冬野菜は寒ければ寒いほど、甘くなるのはご存知ですか? 実はこの「甘くなるのも同じ」なんです。冬の野菜が甘いのは、寒さから自分の身を守るために水分を減らして糖分を増していくから。水分中の糖度が高くなることで、野菜は凍りにくくなり結果野菜は甘くなるんですよ。自分の身を守るという所が同じですね。そして冬の食べ物はただ美味しいだけではなく、その時期身体が求めている栄養が多く含まれているのです。ぜひ簡単に作れる「小かぶと豚こま団子のあったかスープ」作ってみてくださいね。

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。



宮川先生には毎月「たねまく広場」にてクッキングレッスンを開催していただいています。
開催日時などの詳しい内容は中面をご覧ください。



健康

痩せやすくするツボのお話

こんにちは。今回は質問されることの多い『食欲をコントロールする耳ツボ』についてお話ししたいと思います。『痩せるツボはありますか?』に関してはいつも『ないです』とお答えします(笑)。ここさえ押さえれば痩せるという訳ではないのです。代わりに『痩せやすくなるツボはありますか?』とお答えしています。

耳にあるツボには食欲を抑えたり、胃腸の調子を整えるものがいくつかあります。刺激を加えることで食欲をコントロールすれば、食べ過ぎを防ぎダイエット効果が期待できます。

神門と胃は人差し指と親指で挟むようにして、3~5回優しくもんでください。

飢点と渴点は人差し指と中指の指の腹をツボのあたりにあてて、3~5回前に引っ張りながら押します。

これは私の体験としてですが、これによって食欲を抑える感覚というのは、おなか为空いているのは感じるけれど食べたいと思わない、という感じです。なので『〇時だから食べなくなる』『目で見て食べなくなる』にはご注意くださいね。



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ぼっけです。冬本番、寒くなるとお家の中で過ごすことが増えてきますよね。そんなときのあそびネタを紹介します! 我が子さんやお孫さん、地域のついでで、どこでも誰とでも簡単にできる“コマあそび”です。

みんなであそんでね! ☆☆ 手づくりおもちゃ・コマ ☆☆

【材料】

- ・紙皿1枚
- ・ペットボトルのふた2つ
- ・セロテープ (マスキングテープ等でもOK)

【作り方】

- ・ふた2つをテープでとめます。(写真の①②)
- ・セロテープの接着面を外側にしてまるめて、紙皿の中心に貼りつけます。(写真③)
- ・テープでとめたふたを、紙皿に貼りつけます。(写真④)



これで出来上がり! ふたをもってまわします。

紙皿に絵や模様を書いたり、シールを貼ると楽しみが倍増します。紙皿の代わりに、牛乳パックを切り開き作っても面白いですよ。



★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 ぼっけ

※活動紹介写真「MaMaぼっけの仲間たち」より

地域・福祉

令和3年11月に広島市立安東小学校の総合学習「防災フィールドワーク」が開かれ、修復されたばかりの「災害之碑」に案内しました。

過去を現在に伝える「災害之碑」の修復完了

碑身に刻まれた476の漢字は白く鮮やかに浮かび、児童も驚きの表情で見上げました。碑文は大正5年(1916年)9月6日夜半からの豪雨で安川が氾濫、甚大な被害の全容と村の復旧の歩みが刻まれています。近隣町村からの人的援助、県内の町村や海外移住者など多方面から多額の寄付金が寄せられ、その力を得て村人が大災害の苦境を乗り越え再建に取り組んだ3カ年の姿を、学区社協会長の解説で児童に伝えました。

碑は大正8年8月建立、25町村と工兵隊からボランティア3,167人の人的援助、37町村、海外移住者572人、住民や企業から合わせて6,315円の寄付金、茶碗100個を含む物資462点など、支援内容が克明に刻まれています。安村で起きた災害記憶、そして県内町村民が我が事としてとらえ、連絡手段の乏しい時代に人・物・金の支援を連携した様子を後世に伝える防災祈念碑です。

相田集会所敷地、アストラムライン「安東駅」から徒歩約5分です。解説板も設置されていますので、是非お立ち寄りください。



安佐南区社会福祉協議会
運転ボランティアうさぎ会 会長
安東学区社会福祉協議会 地域福祉推進委員

永中 憲成さん

防災

地域に根差した高校

私の居住している学区には広島県立五日市高等学校があります。

東日本大震災後に、毎年生徒を福島県に復旧ボランティア活動や現地での高校生や地域との交流を深めて災害について学び、そのことを学校で伝えて防災意識の向上に尽力されました。

そして毎年11月に学校あげて「防災訓練」を実施することになり、一年生は各教室にて防災に携わる方々の講話を聞き、二年生は体育館にて救急体験活動、三年生はクロスロード体験等生徒が3年間通して学ぶようになってます。

さらに二年生は学区内の観音西小学校3年生を「防災ピクニック」として、小学校から高校まで防災に重要な場所を見ながら歩いて体験活動しています。

地域もこの活動に協力して一緒に防災について学んでいます。僕も毎年1年生に防災講話をさせて頂いて共にスキルアップ目指しています。



広島市防災士ネットワーク
佐伯区世話人 谷村敏彦さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー①」



三篠公民館

住所：広島市西区打越町10-23
TEL：082-237-3077
e-mail：misasa-k@cf.city.hiroshima.jp

横川駅の北口から徒歩3分の好立地にある三篠公民館は、昭和43年5月に広島市最初の地区公民館として、木造2階建ての公民館から始まりました。

平成13年に現在の鉄筋コンクリート4階建てに建て替わり、グループ活動や地域活動は益々盛んに。今では市内で一二を争う利用者数の多い公民館になりました。主催事業では、横川駅周辺の商店街や企業、豊富な人材と連携しながら、三篠ならではの企画にチャレンジしています。



高齢者に大人気「みさき元気アップのれん」

健康体操と歌の月2回のサロン事業です。ボランティアスタッフが準備から片付けまで全て行い、毎回工夫を凝らした演出で盛り上げてくれます。

「地域の魅力発見講座・達人シリーズ」

地元で〇〇の達人と称される方々を発掘。今年度は、花火師や染色家、しめ縄名人など地元の逸材にご指導いただきました。

藍の生染め→



コロナ禍の新事業「Zoomでママトーク」

オンライン子育て支援事業です。月に1度、産後間もないママと赤ちゃんがお家に居ながらZoomで参加できる集いの場となっており、新しい生活様式で若い世代も公民館活動にどんどん参加しています。



神石高原町からつながる「道の駅リレー⑦」

道の駅クロスロードみつぎ



住所：広島県尾道市御調町大田33
TEL：0848-76-3115
HP：https://crossroad-mitsugi.com/



☆豊かな自然と人が触れあうまち☆

尾道市の北部に位置する御調(みつぎ)町は、尾道松江線(やまなみ街道)の起点となる尾道北ICのある自然豊かな町です。福祉のまち、ソフトボールのまちとしても全国的に有名です。

道の駅クロスロードみつぎは、国道184号線と国道486号線が交差する場所に位置しています。備後圏域のお土産品が豊富に揃う物産売店と、地元朝採れ野菜が所狭しに並ぶ野菜市、そして御調の名水『岩倉乃水』を使用した自家製麺を提供する「そば処とんぼ」。

子ども図書館と公園も併設しており、ご家族でゆっくりとお過ごしいただける道の駅です。



テルちゃんキムチ



蕎麦&天ぷら

1月「たねまく広場」での催し



1月は
第4土曜
開催!

いどばた交流会



毎月1回の「いどばた交流会」、1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。感染症防御をできるだけしながら、“顔を合わせながら”だからその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。
それぞれ都合の良い時間にお立ち寄りください。

日時：2022年1月22日(土)
※オープン内時間設定なし
参加費：300円/人



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1月21日(金)
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
レガロキ番館301
TEL080-6243-3631



cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場

塩麴を作って和ごはん

☆参加したかった！と
お声がありましたので☆

塩麴を作って持ち帰り、塩麴を使ってワンプレート和ごはんを皆さんと一緒に作ります。

日時：2022年1月18日(火)10:30~2時間程度
定員：6名
レッスン料：2000円
講師：宮川亜由美(「cooking studio Reve」主宰)
持参物：200ml~の清潔な瓶やタッパー、エプロン・ハンドタオル・筆記用具
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。

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。

facebook



Instagram

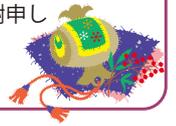


ご来所の際はマスクの着用や手指の消毒などのご協力を
よろしくお願いたします。

※風邪症状がある場合はご来所をお控ください。
※新型コロナウイルスの動向次第で、予定を変更する場合がございます。

Special Thanks!

ご寄付いただきました
皆様に感謝申し
上げます。



● 2022年1月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

12/14 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1 元旦	2
←-----年末年始休業-----→						
3	4	5	6	7 七草	8 仕事始め	9
					福島拠点: 相談窓口	
10 成人の日	11 鏡開き	12	13	14	15	16
	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	
17	18	19	20	21	22	23
福島拠点: 相談窓口	Reveクッキングレッスン 戸別対応の日	外部活動の為 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	鍼灸治療 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	いどばた交流会 福島拠点: 相談窓口	
24	25	26	27	28	29	30
ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島拠点: 相談窓口	
31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 相談窓口	戸別対応の日	福島拠点: 開所	福島県事業 地域の交流フォーラム 福島拠点: 相談窓口	

* 営業時間は、新型コロナ感染状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。



一話してみっけ 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、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。