



福島・島根・広島・山口
想いを結ぶ情報誌



2021
夏号
No.1

- ✂ 福島県からのお知らせ
- ✂ 作ってみよう おいしいレシピ
- ✂ 健康と暮らしのお役立ち情報
- ✂ 知ってよかった! 防災・安全・環境
- ✂ 心のケア
- ✂ タウンピックアップ

福島県避難者支援課からのメッセージ



未曾有の複合災害から10年が経過しました。県内外に避難されている皆さまに心から御見舞いを申し上げます。

この間を振り返りますと、避難指示の解除や復興拠点の整備進展を始め、道路・鉄道などのインフラの復旧、ロボットや再生可能エネルギー等の新産業の創出など、本県は着実に復興への歩みを進めてまいりました。

一方で、今もなお多くの方が避難生活を続けておられるほか、根強く残る風評、産業・生業の再生等に加え、地方創生・人口減少対策、令和元年度東日本台風等による被害、そして新型コロナウイルス感染症による甚大な影響への対応など、様々な課題に適切に対処しつつ、震災と原発事故からの復興を、切れ目なく着実に進めていかなければならないと考えております。

県といたしましては、今後とも、避難をされた方々の声を丁寧に伺い、生活再建支援拠点をはじめとする各種相談窓口での対応や各種情報提供などを通して、引き続き、きめ細かな支援に努めてまいります。

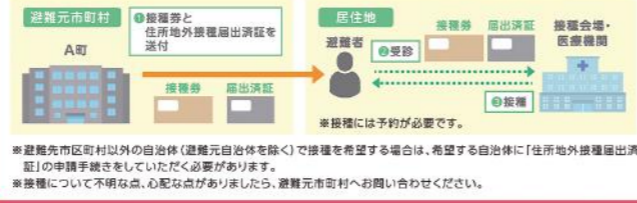
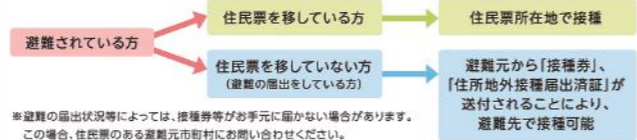


避難先市区町村で新型コロナウイルスワクチン接種が可能となりました

福島県からの お知らせ 新型コロナウイルス ワクチン接種情報

避難されている皆さまの避難先自治体でのワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンの接種は、住民票がある市町村で受けることが原則とされています。一方、東日本大震災により避難されている皆さまは、住民票を移していない場合でも、特別な手続きを行うことなく、避難先市区町村で新型コロナウイルスのワクチン接種を受けることが可能となりました(避難の届出をしている方に限ります)。



福島県県外避難者生活再建支援拠点(広島・島根・山口担当) 継続のお知らせ

東日本大震災や東京電力福島第一原発事故により被災し県外へ避難している方々が、避難先での生活再建や帰還に向けた情報と生活援助等の支援が得られるよう、福島県が全国各地に置く「生活再建支援拠点」。

広島・島根・山口県を対象とする「生活再建支援拠点」は、開設当初よりひろしま避難者の会「アスチカ」が担当しています。そして、本年度も継続して担当させていただくことになりました。

「生活再建支援拠点」では、相談窓口を設けています。避難先での日頃の不安やお悩み、今後の生活に向けた相談事をお寄せください。その解決に向けた情報提供をいたします。



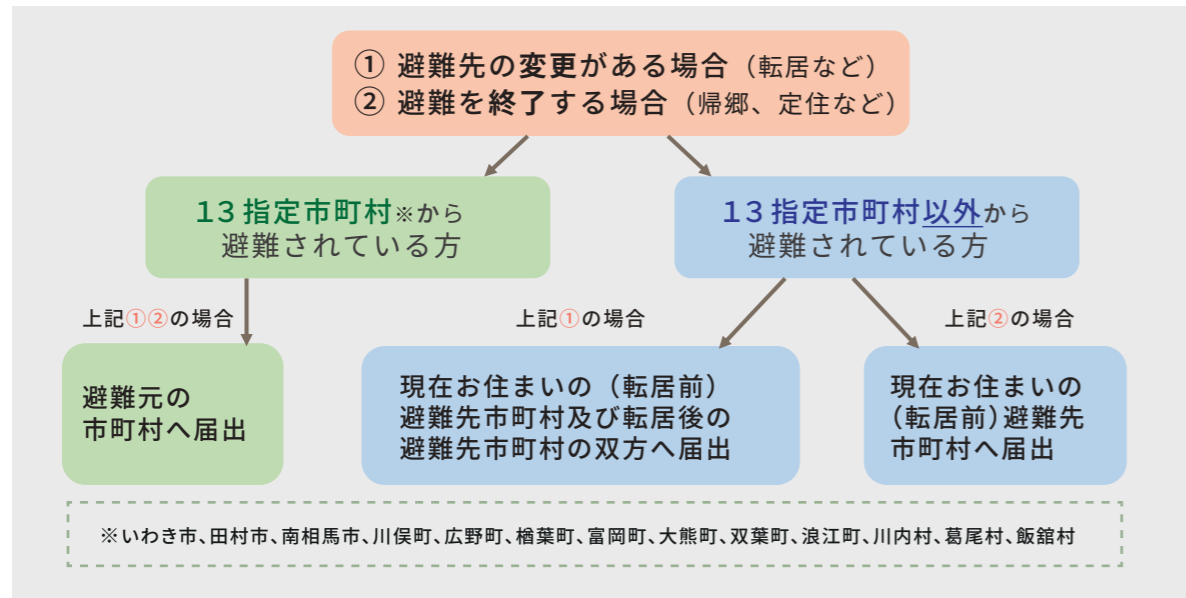
アスチカ事務所

お気軽にお電話、メールでご連絡ください!
相談は相談者のご希望に合わせ、来所・訪問・電話・メール・オンライン(Zoom)での対応が可能です。
電話 0120-24-2940 (フリーダイヤル)
Eメール fukushima.seikatsu.hir@gmail.com
相談員はみんな避難者です。お気軽なく、ご連絡ください。

■ 事務所では、換気・こまめな消毒・パーティションの利用など、積極的に新型コロナウイルス対策もしています。

お知らせ(避難先情報の届け出のお願い)

避難先の変更(転居をする場合など)がありましたら、以下の市町村あてに御連絡いただくようお願いいたします。福島県や避難元市町村からのお知らせを着実に届けられるようになるほか、下記の13指定市町村から避難されている方は、避難先においても一定の行政サービスを受けることができます。



「くらしによりそう情報マップ」

昨年度「県外避難者生活再建支援拠点」として、担当する広島・島根・山口各県の「くらしによりそう情報マップ」を作成しました。

これは、被災し、新しい土地で始めた暮らしの中で私たちが戸惑い、迷ったたくさんの経験から、被災したり、避難したりした時に必要となることを踏まえ、災害が起こる前に備えておきたい情報や被災後にも役立つ身近な地域の情報、相談ごとの窓口情報などをまとめたものです。



この情報マップは、広島・島根・山口で暮らすことになった避難・移住者の今の暮らしに役立てていただきたいという思いが一つ。さらに、もしこれから被災者となってしまう方々が必要な支援につながり、支えとなる人とのつながりを生み、被災された方々の明日へすすむ一歩の足掛かりとなることも願い作成しました。

広島・島根・山口県で暮らす避難者の方へは、それぞれの地域版の「くらしによりそう情報マップ」をお住いの自治体を通して各世帯に1部ずつお届けしています。

避難者の方へ 届いていますか?
もし、お手元に届いていないという方がいたら、
「県外避難者生活再建支援拠点」(ひろしま避難者の会「アスチカ」)
までご連絡ください。



島根県出雲市在住日系ブラジル人が栽培

キャッサバのポテトサラダ

キャッサバ芋を使ったレシピ紹介

Cooking Park Club

代表 園山 咲子

材料 (2~3人分)

- キャッサバ芋・・・200g
- 白だし・・・大さじ1杯
- A らっきょう・・・2粒(みじん切り)
- マヨネーズ・・・大さじ1杯
- 塩コショウ・・・少々

お勧め+和食材

食感にアクセントが付くと同時に、
硫化アリルパワーで動脈硬化予防に貢献



もちもちの
サラダ

POINT

キャッサバ芋はしっかりと下茹ですること。
つぶさず「角切り」にすることで、ジャガイモにはない「もちもち食感」が楽しめます。
お好みでハムやキュウリ、コーンを入れても、おいしくいただけますよ♥

作り方

- 1 キャッサバ芋は解凍し縦1/4に切り、中心の芯があれば取り除く。
- 2 ①を角切りにして柔らかくなるまで、お鍋で十分に茹でる。
- 3 柔らかくなった後、お湯を捨て白だしを入れる。
- 4 白だしの水分が無くなるまで、加熱する。
- 5 粗熱が取れたら、Aを入れて混ぜる。



「食で国際交流と理解を。誰もが住みやすい出雲に！」島根県出雲市にはおよそ100人の日系ブラジル人が住んでおられ、その100人は出雲市内に定住を希望されています。早急にブラジル人と日本人が協力して、住みやすい地域を作る必要があります。このレシピ作成にはブラジル野菜と日本食材を使用し、両者が溶け合う(美味しい料理ができる)事を表現しています。今までになかった溶け合いにより、良いものができ、ひいては住みやすい出雲になるよう活動していきます。ぜひ、キャッサバのポテトサラダ作ってみてください！

◎ 食材やその他のレシピ等の問い合わせ先: 携帯 090-8888-8888 (園山)



健康 くらし

笑顔が生まれるシナプソロジー

「シナプス」=「脳神経細胞(ニューロン)同士の接続部」
「ロジー(-logy)」=「学問、研究、理論」を意味します。

「シナプソロジー」はこの2つの言葉を組み合わせた造語になります。
脳神経細胞(ニューロン)は20歳が最大数、年齢と共に減少していきます。
80歳では最大数の40%減です、なのでシナプスの数を増やすことが大事になります。



「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。
感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。年齢や体力に自信がない方でも十分に楽しんでいただけます。



子どもから高齢者まで楽しく脳を活性化できます！

出来ることを目的としていません。
適度な脳の混乱が脳を活性化させますので、「上手くできていない」状態を良しとしています。そのため、「できる」ことを目的としていませんので気軽に参加することができ、さらに「上手くできない」ことのおかしさが自然に笑いを発生させ、とても楽しい雰囲気になってくれます。

笑顔やコミュニケーションが生まれるので、
楽しく続けられるのがこのプログラムの魅力です。

連絡先
出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400

シナプソロジーインストラクター
石川 保



心のケア

新型コロナウイルス感染症とこころの健康

一般社団法人 日本精神科看護協会 島根県支部
令和4年度「福島県県外避難者心のケア訪問事業」受託

支部長 森川 ひろみ
事務局長 奥 貴弘

皆さん、こんにちは。

今年の島根県支部を担当しています。「福島県県外避難者心のケア訪問事業」をお手伝いしています。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により、様々な活動の自粛を求められる状況になっています。仕事、学校、外出、趣味などの生活の変化に伴い、私たちは心身ともにストレスを受けています。イライラ、ゆううつ、涙もろさ、意欲の低下、食欲不振などが起こっていませんか？その多くが一時的なストレス反応であり、多くの

方々は時間とともに自然に回復していきます。しかしストレスが長期化する場合や、個人の心理的ショックが激しい場合には、適切な医療やケアにつながらないと、深刻な精神的問題が残る場合があります。

「ご自宅健康相談」の予約・お問い合わせ
フリーダイヤル
0120-357-257
(窓口：日本精神看護協会 / 平日8時~17時)

心の健康を守るためにWHO(世界保健機構)が以下の内容を発表しています。

不安をあおるようなソーシャルメディア(SNS)とはできるだけ距離をとりましょう。政府や地方自治体、信頼できる専門家などの情報に目を向けて下さい。

できれば決まった頻度で、1日に1~2回、決まったホームページをみるなどして最新の情報をチェックしておきましょう。正しい情報を得ることは、不安を減らすことに役立ちます。

自分の身を守るとともに、まわりの人に思いやりをもって接しましょう。家族や、自分の生活するコミュニティで協力することは大切なことです。周囲とのつながりを絶たず、孤立しないようにしましょう。

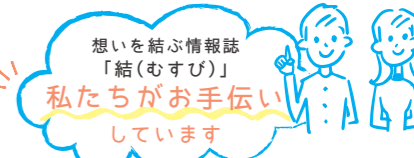
*横浜市ホームページを参考にしました。

一人で抱え込まず、行政の相談機関や
民間支援団体を活用して下さい。

出雲市総合ボランティアセンター運営委員会

出雲市総合ボランティアセンターは子どもから大人まですべての市民がいつでもボランティア活動に参加できるように、様々な分野で活動するボランティアが相互理解と仲間づくりを進めるためのネットワークの拠点です。行政と議会の理解を得て「運営」はすべてボランティアによってされています。市内外のボランティア活動をしている人や、これからしようと思っている人たちにとって各々の想いを生かす楽しい場になるようどんどんご利用ください！！

連絡先
693-0052 島根県出雲市松寄下町 703-1
TEL 0853-21-5400 FAX 0853-21-1831 お問い合わせ・ご相談は9時~18時まで
年中無休(年末年始12月29日~1月3日を除く)
MAIL volunteer@local.city.izumo.shimane.jp



正副センター長とボランティアコーディネーター

Thank you

防災 安全 環境

島根県防災支援ネットワーク
代表 才木 新一

赤ちゃん、子ども、大人のマネキンを使って救命救急講習をやっています！



ダミー人形(マネキン)

平常時に人が倒れて・意識のない状態を見る事はほとんどないと思います。しかし、救急法を少しでも訓練しておくことで、いざという時に率先して行動することができます。当団体では、このコロナ禍でも、少数人数でもできるAEDトレーナーを使った救急法の訓練を不定期に開催しています。発災時や要救助者が出たとき、大切な人に何かあったとき動ける人になる！皆さんも赤ちゃんや子ども、大人のダミーの人形を使用した訓練に参加して見ませんか？今もどこかで災害や事故で人が苦しんでおられるかもしれません・・・



赤ちゃんマネキンを使っての講習

お申し込み・お問い合わせ
出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400

ズームでのオンライン講習もできます



● AEDトレーナーとは

今、あらゆる施設でAED(自動体外式除細動器)が整備されていますが、一般の方が実際にAEDを使用して心肺蘇生法のトレーニングをする事はありません。トレーナーではAEDのガイダンスに従い、ダミーの人形にシートや線を装着する順番を覚えて電気ショックを行うタイミングや電気が流れる時の注意事項を学びます。要救助者の身体の観察や状態の見極めを学ぶ為のトレーニング機械です。

地域団体紹介

いずもTogether

私たちは広くさまざまな活動を行っています。

東北とともに

毎年3月11日に東北との映像中継により、現在の復興の様子を伝え、避難者の方の声を聞く活動を続けています。

Twinkleラジオ

FMラジオ番組を制作し、週に2回放送しています。その中で被災地と支援活動の情報などを提供しています。

被災地は今

水害や地震の被災地で土砂撤去などの作業を行うとともに、地元に戻って被災地の状況を伝える活動を行っています。



東北との中継を行い、復興の様子や被災者の方の声を伝えます。



ラジオ放送を通して支援活動の呼びかけなどをします。

連絡先 (野津寛延)
〒699-0615 島根県出雲市斐川町併川 891-3
TEL 090-3375-4273
MAIL peak8848@lime.ocn.ne.jp



Town Topics Shimane

⚠️ ご注意ください ⚠️
掲載のイベントへお越しの際は、新型コロナウイルス感染の状況により、中止又は延期される場合がありますので、各主催者等に御確認いただきますようお願いいたします。

無料学習スペース
「てごほ〜む」参加者募集

島根大学医学部の学生ボランティアがオンラインで勉強場所を提供し、質問があれば個別に答えます。休憩時間はゲームをしたりとオープンであたたかい居場所です。県内どこからでもOK！気軽に参加してみてください！



開催日時 毎週土曜日
オンラインと月1回の対面開催
10:00~12:00または14:00~16:00
対象 小学生、中学生、高校生10名程度

お問い合わせ・申込先
MAIL tegohome.shimane@gmail.com
代表：島根大学医学科5年 葛西薫美

全日本ろうあ連盟創立70周年記念映画
「咲む(emu)」上映会

(あらすじ)

看護師試験に合格したろうの女性の瑞月(みづき)は、就職活動で苦戦。

そんな折、ある村の診療所で雇われる話が舞い込み、意気揚々と村にやってきた瑞月。しかし、採用を見送られることになり、落ち込む瑞月に役場からの仕事の紹介が・・・

村に住みながら懸命に取り組む瑞月だったが、様々な壁が瑞月を阻んでいく。相手を想っての行動が思わぬずれを生み、そのわだかまりを解くことでもせずに苦しんでいる大人たち。瑞月の起こす行動は、そんな大人たちを少しずつ変えていく。そして、村も大きく変わっていく・・・



開催場所 ビッグハート出雲 白のホール
日時 2021年9月19日(日)13:30~
(受付12:30~)
チケット料金 高校生以上 1,200円
小中学生 500円 乳幼児 無料

お問い合わせ
事務局(昌子) TEL/FAX (0853)72-1496

地域団体紹介

UNIT

私たちは地域に根差した活動をしています。

そのときどうする？

地震、水害、避難、感染症などをテーマに防災ワークショップを行うとともに、被災地への支援を呼びかける活動をしています。

被災地のりんご

被災地の商品(食品など)を地元のイベントで宣伝・販売する活動をしています。

高校生と行う募金

地元の高校生と協働して被災地支援の募金活動を行っています。



防災ワークショップを通して復興支援を呼びかけます。



各地のイベントなどで被災地の物品を販売します

連絡先 (錦織斉子)
〒690-2512 島根県雲南市三刀屋町多久和 510-5
TEL 090-3174-4890





がんすのおにぎらず

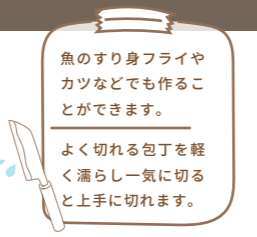
宮川 あゆみ

材 料 (2人分)

- | | |
|----------------|---------------|
| ごはん・・・200～300g | お好みソース・・・大さじ1 |
| がんす・・・2～4枚 | たまご・・・2個 |
| 大葉やレタス・・・2枚～ | 塩胡椒・・・少々 |
| 人参・・・40g | 焼き海苔・・・2枚 |
| 塩・ごま・・・少々 | |

魚のすり身フライやカツなどでも作ることができます。

よく切れる包丁を軽く濡らし一気に切ると上手に切れます。



広島・呉のソウルフード
がんすでがんす。

作り方

- 1 具材の準備をします。**
がんすはフライパンでかりとなるまで焼きます。大葉やレタスは水で洗い、水気をふいておきます。人参は千切りをし1000w1分レンジ加熱したら塩とごまを和えておきます。中火で温めたフライパンで目玉焼きを焼きます。両面しっかりと焼き、塩胡椒をしておきます。
- 2 おにぎらずを作ります。**
ラップをしき、焼き海苔を乗せごはん1/4を真ん中に四角くのせます。
①の具材をレタスや大葉→人参→目玉焼き→がんすお好みソース→レタスや大葉の順で乗せていき→ごはん1/4のをせて海苔で畳むように包みます。さらにラップできつめに包みます。
- 3 5分程おいたら、ラップごと包丁で切ります。**

がんすは、広島・呉のソウルフード

「～がんす」とは広島の古い方言で「～でございます」という意味です。今ではその方言の意味よりも、広島人はピリッと辛いすり身フライと浮かぶ人の方が多いため、魚のすり身に唐辛子やみじん切りにした玉ねぎなどを混ぜ込んで、平たくしパン粉をまぶして揚げたものです。その味がおつまみやおやつ、お弁当のおかずにもピッタリです。今回はお好みソースも使って、具沢山なおにぎらずにしました。広島県内のスーパーや広島駅・ネットなどで購入できます、ぜひお試しください！



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 2018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。

心のケア

「空を見上げるときはどんなとき」

心を落ち着かせたいと思うとき、リラックスしているとき、癒されたいとき、一人になりたいとき、忘れてしまいたいことがあるとき...。同じ空を見ても、どのように見えるかは人それぞれ。どんな時に皆さんは空を見上げたいですか。ココロを映し出す鏡のような空。自分を客観的に見つめられる時間はココロを労わる時間となります。
(参考文献:WORKPORT)

こんにちは。私たちは広島県内のご訪問をしている看護師の藤井陽子と藤本雪子です。

広島県内の精神科病院に勤務しています。私たちが病院でどのような仕事をしているのかは少しずつ紹介していきたいなと思っています。福島県からの「福島県県外避難者心のケア訪問事業」の受託を通して、福島県県外避難者生活再建支援拠点

の運営をしている「アスチカ」さんとも連携して活動しています。広島県内の個別訪問へ同行させて頂いたり、交流会へ参加してお会いする時間を持つようになっています。

心の病気にはここからが病気というはっきりとした境界がありません。

1人ひとりが抱える心のつらさに、医療がお役に立てるかどうかと一緒に考えていくことが私たちの役割です。心と体は切っても切れない

関係。心のケアの専門家としていつでも頼っていただければ幸いです。

「ご自宅健康相談」の予約・お問い合わせ
フリーダイヤル
0120-357-257
(窓口：日本精神看護協会 / 平日8時～17時)

一般社団法人 日本精神科看護協会 広島県支部
令和2年度「福島県県外避難者心のケア訪問事業」受託
支部長 中川 惣一
事務局長 馬明 康宏
担当/看護師 藤井 陽子
藤本 雪子

健康 くらし

公益財団法人 ひろしまこども夢財団からのお知らせ

こんにちは。公益財団法人ひろしまこども夢財団です。

当財団は、広島県内で、安心して子供を生み育てることができる環境づくりと子どもが夢を持ち、子育てに喜びが持てる社会の構築に貢献することを目的とし、「出会い・結婚」「妊娠・出産」「子育て」を切れ目なく社会全体で応援するため、多くの事業に取り組んでいます。

子育て応援イクちゃんサービス

18歳未満のお子様がいるご家庭を対象に、企業や店舗・施設から子供や子育てに優しいサービスを提供していただいています。

Kids☆めるまが



子育てイベント情報やイクちゃんサービス店でのサービス利用に使える「イクちゃん画像」の配信、不審者情報など子育てに役立つ情報を配信しています。

オンラインおしゃべり広場

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外出自粛に対応するため、子育て中の親が気軽に相談交流できるオンラインのおしゃべり広場を開設しています。

イクちゃんこども食堂ネットワーク

子育て世帯の地域の居場所「こども食堂」を普及するため、情報発信や経費補助などを行います。

こいのわ出会いサポートセンター

結婚を希望する若者にイベントなどの出会いに関する情報の提供を行います。



○ 公益財団法人ひろしまこども夢財団
<https://www.ikuchan.or.jp/yumezaidan/index.html>

〒730-8511 広島市中区基町10-52 広島県庁内
TEL 082-212-1007

健康 くらし

小屋浦小学校の防災活動「ぼうさい大賞」受賞 ～ 令和2年度 1.17防災未来賞・ぼうさい甲子園 ～

2回をむかえる「令和2年度 防災未来賞・ぼうさい甲子園(主催:兵庫県、(公財)ひょうご震災記念21世紀研究機構人と防災未来センターほか)」において、全国1000校の学校・団体の応募の中で広島県坂町立小屋浦小学校2年生を中心とする小屋浦キッズ防災士の活動が「ぼうさい大賞」を受賞されましたので紹介します。



「ぼうさい甲子園」は、阪神・淡路大震災の経験や、その後の様々な自然災害から得た教訓を活かし、未来に向け安全で安心な社会をつくるため、児童・生徒等が学校や地域において主体的に取り組む「防災教育」にかかる先進的な活動を顕彰する事業で、小学・中学・高等学校・大学のほか特別支援学校・団体などの部門が設けられています。令和2年度応募の中から地域性・独創性・自主性・継続性の選考基準により令和2年12月に選考結果の発表がありました。

その中で、平成30年7月西日本豪雨災害を経験した小屋浦小学校は、「逃げ遅れゼロ」「災害死ゼロ」をめざして、豪雨災害時の気象状況や土砂災害の前兆を専門家から学習、土砂の匂いや山鳴りを再現する「避難スイッチ」探し、をテーマにした活動が「ぼうさい大賞」として認められたものです。

大切な人のために、経験をつなぎ、活動が広がり、結んでいただきたいと願います。

防災 安全 環境

広島県庁から 新しい避難情報についてお知らせ

海と空、空と山、山と海・・・自然のつながりや防災の知恵(観天望気)を教えてくれる朝ドラ・・・

東日本大震災によって故郷で起きた現実衝撃を受けた少女が、誰かの役に立ちたいと天気予報に興味を抱く、東北を舞台にしたストーリー。これからが楽しみです。

自然は私たちに恵みを与えてくれますが、時として危険を伴い、不幸にして被害を与えます。

「結」夏号について広島県危機管理課さんに相談したところ、県民皆さまが『難』を『避』けられますようにと、新しく発出される「避難情報」を寄せていただきました。

紙面の都合で概要をご紹介します。
詳細は **広島県ホームページ**
みんなで減災推進課等
で確認してください。



警戒レベル 4 「危険な場所」から避難指示で必ず避難

「危険な場所」とは・・・浸水や地盤の流失、土砂等の流出が想定される場所などで、ハザードマップで公告されています。

避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	避難情報がたどきの 私たちの行動
5	緊急安全確保※1	すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。直ちに安全確保を！ ※1:市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
警戒レベル4までに必ず避難！		
4	避難指示※2	「危険な場所」から全員避難しましょう。 ※2:避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
3	高齢者等避難※3	高齢者や障害のある人は「危険な場所」から避難しましょう。 ※3:高齢者等以外の人も必要に応じ首段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	避難方法を再度確認しましょう。
1	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高めましょう。

内閣府(防災担当)パンフレットより抜粋

広島県防災Web
広島県の防災、災害時の情報ポータルサイト

ホームページ: <http://www.bousai.pref.hiroshima.jp>



危険な場所や警戒情報、避難の情報、指定避難場所、避難のタイミング等は **広島県防災web** で確認しましょう

土砂災害ポータルひろしまサイト
土砂災害の警戒場所や土砂災害の危険が
せまっていることを察知できます。

洪水ポータルひろしまサイト
浸水想定区域や今後の浸水予測を確認す
ることができます。

離れて暮らすご家族
への情報や避難の
呼びかけにも
活用してください

危険な場所から避難する場所は、行政の指定場所の他、安全な親戚・知人宅、安全な旅館・ホテル等、防災ケースごとに避難ルートを含めて家族で話し合っておきましょう。

地域団体紹介

ひろしまNPOセンター

私たちは、ゆたかな市民社会を実現することを目的として、民設民営の中間支援組織としての専門能力を活かしながら、

- ① ステークホルダーとのコミュニケーションを促進する事業
- ② 市民社会連帯を強化する事業
- ③ 組織力・担い手を育成する事業
- ④ 社会的インパクトを創出する事業

を行っています。

暮らしの中で、ボランティアしてみたい、NPOの設立や運営に悩んでいる、行政や企業と連携したい、などありましたら、非営利活動の相談対応を行っているのでお気軽にお問い合わせください。それと、毎月第2金曜日には、立場・分野・地域・世代の垣根をこえておしゃべりや交流することができる「ひろしま未来交流会」を開催していますので、ぜひご参加ください。また、そんな私たちの活動を皆さまに支えていただければ幸いです。



ひろしま未来交流会

連絡先
特定非営利活動法人ひろしまNPOセンター
〒730-0013 広島市中区八丁堀3-1 幟会館2階
TEL 082-511-3180 FAX 082-511-3179
<http://npoc.or.jp/>

Town Topics Hiroshima

令和3年(2021年) 平和記念式典(広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式) の開催について



式典会場の風景(令和2年)

広島市平和記念式典は、広島平和都市記念碑が平和記念公園に建立された昭和27年以来、途切れることなく継続されて来ました。昨年は感染拡大防止の観点から参加者は785人に大幅縮小して開催されました。

令和3年も参加者間の間隔を確保する関係で式典会場の最大数880席を設ける予定ですが、出来るだけ被爆者や御遺族の方の御参列をいただける様に一般席等は設けず、参加出来ない招待者にはビデオメッセージの提供をお願いする等の対策が取られます。また、一定時間公園内への入場規制が行われます。

例年式典に参列される車いす使用者の介助に支援ボランティアが協力していますが、令和2年同様に令和3年も支援ボランティアの協力参加は中止されます。(永中憲成)

※広島市広報5月14日現在の情報

日時 令和3年(2021年)8月6日(金)
午前8時開式 同8時50分閉式
場所 広島市中区中島町 平和記念公園
参加者予定数 800人

⚠️ ご注意ください ⚠️
掲載のイベントへお越しの際は、新型コロナウイルス感染の状況により、中止又は延期される場合がありますので、各主催者等に御確認いただきますようお願いいたします。

「広島市8.20土砂災害」を 絶対に忘れないために

災害を伝承していくことは、とても大切です。広島でも行政・地域などの様々な視点で、それぞれの思いと願いが発信されます。



甚大な被害があった地域では亡くなられた方への哀悼と災害から身を守る誓いの場として追悼式が行われます。安佐南区では8月を「防災強化月間」として区内公共施設で防災資料等の展示が行われます。

これらに合わせて広島経済大学学生有志の皆さんが「鎮魂のキャンドルナイト」を開催、後輩への伝承と地域の祈りの場を企画されています。

また、子育て世代の母親たちが自らの経験を冊子「ママの防災ぼっけ」にまとめ地域の防災活動に活用されています。



さらに2020年には手づくり紙芝居「なっちゃんのランドセル」が完成しました。このお話の原案は、あの災害で、愛しい二人の我が子さんが犠牲になったお母さんが書いてくださったもので、地域のサロンやイベントなど様々な場所で演じていただけるよう貸出もされています。(坂本牧子)

お問い合わせ(冊子および紙芝居)
安佐南区社会福祉協議会 TEL 082-831-5011

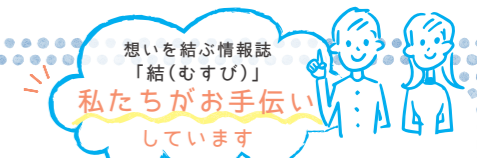
南相馬ボラバス応援隊

令和2年の避難者向け「暮らしによりそう情報マップ」作りに引き続き、令和3年の避難者向け地域情報誌「結」の話題収集に協力いたします。

南相馬ボラバス応援隊の活動内容は震災後、ボランティアバスによる被災地を訪問して仮設住宅でお茶会サロンを開催し、ひろしま風のお好み焼きを作り皆さまに食べていただく活動でした。仮設住宅も閉鎖して南相馬市への訪問もなくなり現在の活動は南相馬市の現状を広島に伝えること、そしてこれまでに知り合った南相馬の方々を広島にお招きして交流を深める活動を継続しています。

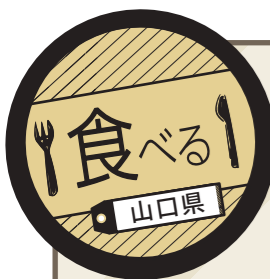
令和3年は、広島市安佐南区でボランティア活動を協力し合う「5Kチーム」の丸山周治さん、「子育て・サークル応援グループ MaMaぼっけ」の坂本牧子さんにもお力を貸していただき島根・山口・広島・福島の想いを紡ぐ話題をとどけたいと思っています。

Thank you



仮設住宅でお好み焼きを囲んで交流を深めました

連絡先
南相馬ボラバス応援隊 永中憲成
〒731-0153 広島市安佐南区安東六丁目11-49-2
TEL 090-8718-3629



ご存じですか？

チキンチキンごぼう

山口県のご当地メニュー

山口県内の小中学校で一番人気の給食メニュー「チキンチキンごぼう」は、ジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに、甘辛のたれをからめたご飯によく合う一品です。今や、コンビニや地元スーパーでお惣菜としても販売され、県内多くの飲食店でも様々なアレンジメニューとして食することができる、ご当地メニューです。

さかのぼること20数年前、山口市大歳(おとし)小学校で、子どもたちにおいしい給食を作ろうと各家庭から応募があったメニューの中から採用となったのが「チキンチキンごぼう」です。あっという間に県内全域の給食定番メニューとなり、新聞やテレビで取

材料(4人分)

鶏もも肉…120g	たれ
ごぼう…120g	砂糖…大さじ1
さやなし枝豆…12g	しょうゆ…大さじ1
片栗粉…適量	酒…大さじ1/2
揚げ油…適量	みりん…大さじ1/2



山口県公式ウォーキングアプリ
チキンチキンごぼう
Chicken Chicken Gobo

り上げられるほどの大人気となりました。今年3月には県内の飲食店を対象にした「チキンチキンごぼう選手権決勝戦」が開催され、地元山口の名物料理として定着しています。

作り方

- 1 ごぼうは2〜3ミリの斜め切りにし、10分くらい水にさらしてアクを取ったあと、水気をふきとる。
- 2 鶏肉は1.5センチ角に切る。
- 3 ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 4 鍋でたれをひと煮立ちさせ、鶏肉とごぼうを入れてからめる。
- 5 塩ゆでした枝豆を入れて仕上げる。

©「チキンチキンごぼう」山口県の提供飲食店を掲載!

https://www.oidemase.or.jp/chicken_gobo/

いろいろなお店で
食べ比べてみるのも
おすすめです。

健康
くらし楽しく歩いて、おトクにためる /
やまぐち健幸アプリ

新型コロナウイルス感染症と向き合う中で、外出を控え自宅で過ごす時間が多くなると、運動不足や体力の低下、生活習慣病の発症・悪化等、健康に関する様々な悪影響が懸念されます。身体的・精神的な健康を保つためには、意識的に体を動かすこと、適度な運動を行うことが必要です。

そうした健康管理に役立つ山口県公式ウォーキングアプリ、やまぐち健幸アプリをご紹介します。やまぐち健幸アプリをスマホにインストールし登録すれば、毎日の歩数・距離・消費カロリー、目標達成日数や山口県からのお知らせなどを表示することができます。体重・血圧・健康状態、体温などを記録したり、減塩チェックをしたりすることもできます。

また、県内のウォーキングコースを表示することもできます。歩く距離や検診・健康イベントへの参加に応じてポイントがたまり、そのポイントを県内の協力店で割引などに利用することもできます。毎日のウォーキングがさらに楽しくなります!

やまぐち健幸アプリの登録方法や特徴、使い方について、詳しくは、健康やまぐちサポートステーションのホームページをご覧ください。

やまぐち健幸アプリの登録方法・特徴・使い方等は、健康やまぐちサポートステーションのホームページをご覧ください。

◎ 健康やまぐちサポートステーション

<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/kenko-app>ポイント
がたまる協力店で
サービスが
うけられるウォーキング
が楽しくなる

心のケア



7月1日はこころの日

一般社団法人 日本精神科看護協会 山口県支部
令和4年度「福島県外避難者心のケア訪問事業」受託

支部長 榎野 由美子
事務局長 岡本 聖志

皆さん、こんにちは。

日本精神科看護協会は「福島県県外避難者心のケア訪問事業」をお手伝いしています。

私たちは、福島県から山口県内に避難されている皆さんのお気持ちに添ったご訪問活動を心がけています。

今年度も、福島県県外避難者生活再建支援拠点と共に活動していきます。

これまでにも、交流会や勉強会では「心と体の健康」「災害ストレスとアルコールの問題」のお話をしました。また島根県・広島県とも合同ネットワーク会議を持ち、福島県から避難してこられた皆さんとも交流してきました。

このような機会を通して、【情報を持つことや人との繋がりがあること】は、こころの健康維持に大切であることを実感しています。そしてこころの健康は、特別なことではなく、その方法はそれぞれ違いがあつていいと思います。私は身体がスマートになると考え方もスマートになって心が安定します。なので、ダイエットに時々挑戦します。(でもリバンドは必ずします 笑)今後も、地域情報誌や活動で繋がっていきたいと思います。よろしくお願いたします。

「ご自宅健康相談」の予約・お問い合わせ
フリーダイヤル
0120-357-257
(窓口：日本精神科看護協会/平日8時~17時)

NPO法人やまぐち県民ネット21

日頃は、山口県が市民活動や公益活動を支援するために設置した「やまぐち県民活動支援センター」を指定管理制度に基づいて運営するなど、県域を対象に様々な支援の取り組みを行っている団体です。

具体的な取り組みとしては、以下のような各種事業に関わっており、県域を対象とする支援団体として多様な地域や分野の関連組織をつないだりネットワークを構築したりすることを図っています。

活動内容

- ・県民活動(イベント・助成金・関連制度など)に関する情報の受発信
- ・県民活動やNPO法人の設立および運営などに関する相談の対応
- ・県民活動団体の組織基盤強化などを旨としたセミナーや学習会の企画開催
- ・県民活動団体や行政・企業などが交わる意見・情報交換会や交流会の企画開催
- ・県民活動の現状や課題などに関する調査・研究
- ・その他、県民活動の促進を図るために必要とらるり

想いを結ぶ情報誌
「結(むすび)」
私たちがお手伝い
しています



やまぐち県民活動支援センター

山口県山口市大歳大路135番地2
TEL 083-921-2437
MAIL yamaguchikenminnet@gmail.com
<https://blog.canpan.info/yamanet21/>



Thank you



編集後記

- 〈**拠点**〉梅雨のジメジメ感や夏を感じる暑い日があって、快適なマスクはないのかな?と色々なマスクに目移りしてしまうこの頃。皆さんはいかがお過ごしでしょうか?福島県県外避難者生活再建支援拠点は6年目となりました。今年は拠点のある広島県だけでなく、島根県や山口県の情報も「結~MUSUBI~夏号」として発行できました。生活の中で身近な地域のみなさんと結ばれますように!と願っています。3県それぞれの良いところ、食や取り組みなどが盛り込まれています。コロナが収束したら出かけてみてほしいですね。(拠点/相談員 三浦)
- 〈**島根県**〉昨年度の「くらしによりそう情報マップ」では広島「アスチカ」と山口の皆さんと一緒に作成を手伝わせてもらい、今年度もまた引き続き関わらせてもらえることになりました。情報誌では島根での生活に役立つ情報をより詳しく、細やかに紹介できたらと思います。コロナ禍のためイベントや催しが難しいなか、さまざまな市民団体が知恵と工夫を凝らしながら活動していますのでご期待ください。(出)
- 〈**広島県**〉「結」の作成協力を広島市安佐南区のボランティア連絡会の仲間と進めることになりました。日々のボランティア活動をとおして東日本大震災で広島に避難されている方々や広島を訪問された被災者との絆が10年の間に少しずつではありますが紡がれて来ました。深く立ち入る関係では有りませんがお互いに声を掛け合ってお会いする機会が出来て接して来ました。今回はお隣さんとたちばなしをする感覚で情報を提供して行きたいと思います。なにげなくみなさまの目に留まった話題に笑みがこぼれます様に。(永中憲成)
- 〈**山口県**〉昨年度よりアスチカのお手伝いをさせていただいています。事業を通して、島根・広島の方々ともつながることができましたこと、アスチカの皆さんに感謝しています。コロナの関係で、様々な活動が対面での実施を制限されている昨今ですが、少しずつできることを工夫しながら、「人がつながる場づくり」をしていきたいと思っています。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。(やまぐち県民ネット 担当 速水)

季刊「結-MUSUBI-」
2021 夏号 Vo.1
2021年6月発行
次回発行予定:2021年9月

■発行元

福島県県外避難者生活支援拠点
島根県・広島県・山口県 担当
ひろしま避難者の会 アスチカ

■編集・デザイン 堀田みえ

福島県県外避難者生活支援拠点 島根県・広島県・山口県 担当

〈運営〉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。

〒733-0003 広島県広島市西区三篠町2丁目15-5
メール:hiroshima.hinan@gmail.com
TEL:082-962-8124
フリーダイヤル:0120-24-2940

■作成協力

〈島根〉
出雲市総合ボランティアセンター運営委員会
〒693-0052 島根県出雲市松寄下町703-1
出雲市総合ボランティアセンター
メール:volunteer@local.city.izumo.shimane.jp
TEL:0853-21-5400

〈広島〉
南相馬ボラバス応援隊
〒731-0153 広島市安佐南区安東6-11-49-2
TEL:090-8718-3629
メール:z7p08tq4@ene.megaegg.ne.jp

〈山口〉
特定非営利活動法人やまぐち県民ネット21
〒753-0093 山口市大殿大路135番地2
Tel/Fax:083-921-2437
E-Mail:yamaguchikenminnet@gmail.com