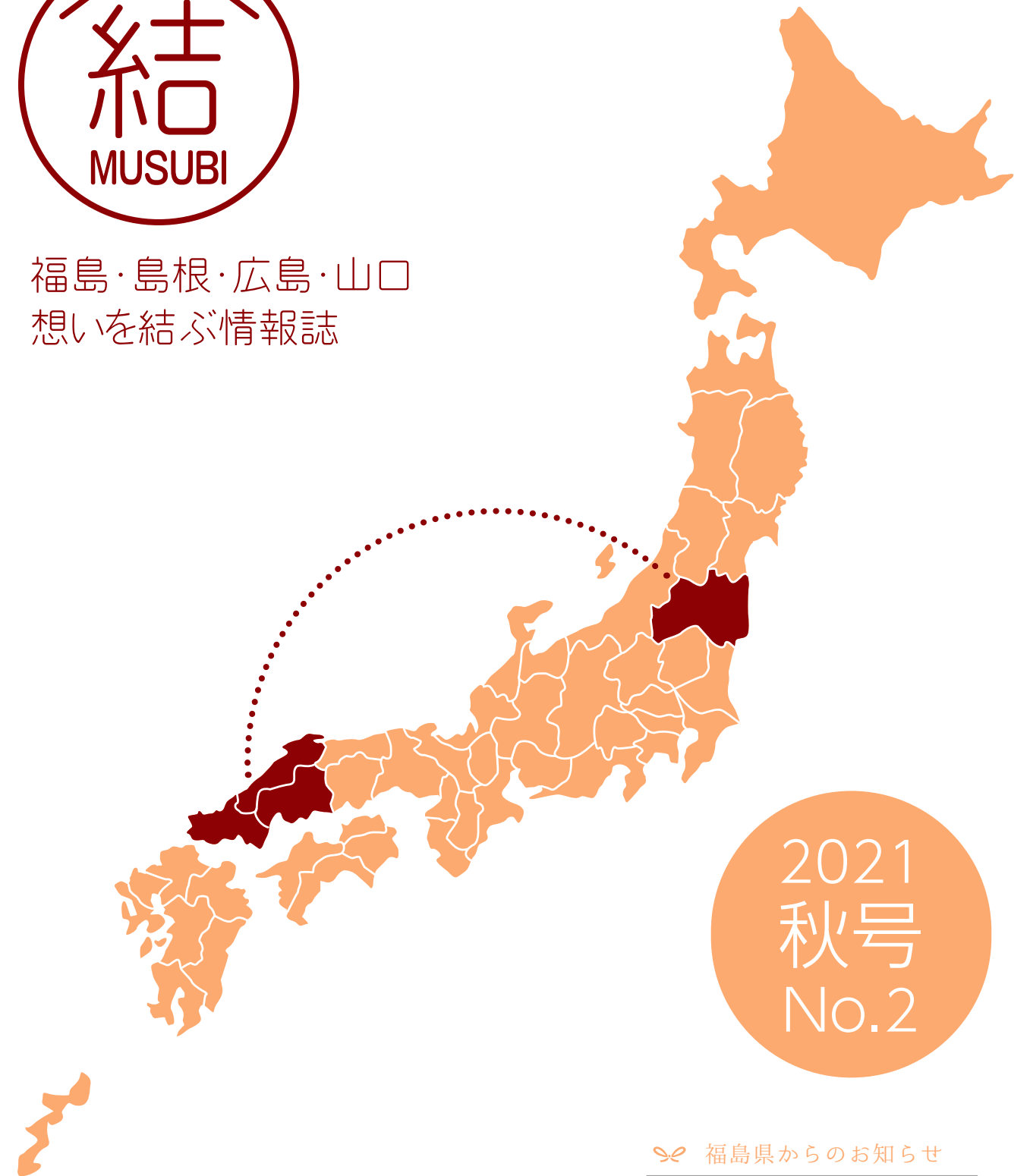




福島・島根・広島・山口
想いを結ぶ情報誌



2021
秋号
No.2

編集後記

〈拠点〉 今回の秋号はいかがでしたか?慣れない中、島根県・山口県・広島県の支援者の方々の協力を得ながら「結」を作っています。まだまだ、他県への移動はままならない状況ですが、気兼ねなく他県へも移動が出来るようになりましたら、それぞれの県へお出かけしてみてもいいですね。ちなみに、夏号に載っていた山口県の「チキンチキンごぼう」を先日作ってみました。簡単で美味しく出来ました。
(拠点/相談員 新妻)

〈島根県〉 このたびの7月、8月の豪雨災害そして台風9号により被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。昨年に引き続いてのコロナ禍の中、各地で被害が出て島根県でも出雲市、雲南市と災害ボランティアセンターが立ち上がりました。また、他の被災地でも沢山のボランティアの方々による支援活動が続いています。どんな困難なときにも必ず手を差し伸べてくれる方々がいます。被災後の片づけだけでなく心のケアなど、どんなことでも遠慮なく気軽に相談してください。(出)

〈広島県〉 8月11日からの前線停滞による大雨で広島県下で新たな被害が出ました。「結」の編集に協力している仲間たち(安佐南区在住)も連日被災地に向きボランティアセンターの開設作業や被災地での支援活動をしています。避難所の子ども支援やトイレ清掃・消毒(コロナ感染予防対策)の作業にも協力しています。8月27日(金)から広島市の窓口で「7月広島県大雨災害義援金及び8月広島県大雨災害義援金」の受付が開始されました。受付方法は①口座振込②募金箱の設置③現金持参の受付です。受付期間は令和3年12月28日(火)まで。(広島市のホーム・ページ参照)(永中憲成)

〈山口県〉 コロナ禍での2度目の夏となった今年、日本全国で大雨による災害が頻発しました。中国地方でも大きな被害があり、本誌と一緒に作っているメンバーの皆さんも多くボランティアに参加されたとお聞きします。本当にお疲れ様です。現代において、予知や予防に関わる科学技術がいくら発達しても、さまざまリスクを100%ゼロにすることは不可能です。いざという時の人と人の支えあい・助け合いがあることが、何よりも私たちに安心を与えてくれるように思います。(やまぐち県民ネット 担当 速水)

季刊「結-MUSUBI-

2021 秋号 Vo.2

2021年9月発行

次回発行予定:2021年12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

※この情報誌は「福島県県外避難者への相談・交流・説明会事業」により発行しています。

🌸 福島県からのお知らせ

🌸 作ってみようおいしいレシピ

🌸 健康とく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

🌸 タウントップックス

福島県からののお知らせ - ワクチン接種について -

12歳から15歳の方も対象となりました

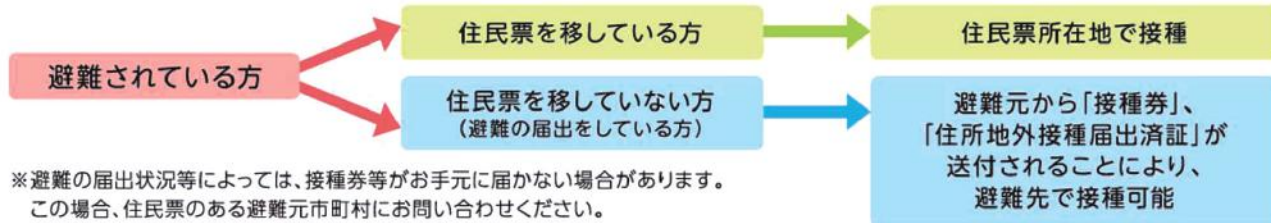
避難されている皆さまの避難先自治体でのワクチン接種について

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。

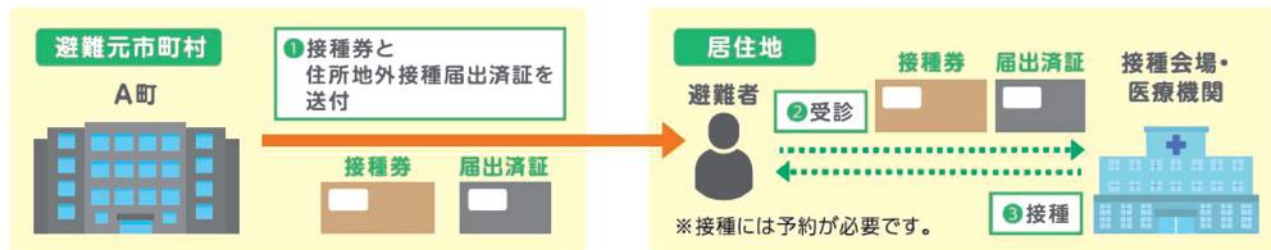
一方、東日本大震災により避難されている皆さまは、住民票を移していない場合でも、特別な手続を行うことなく、避難先市区町村で新型コロナウイルスのワクチン接種を受けることが可能です(避難の届出をしている方に限ります)。

住民票のある避難元市町村から「接種券」と「住所地外接種届出済証」が送付されますので、避難先の住民と同様に接種予約をし、この両方を接種会場に持参いただければ、接種が可能となります。

なお、予約手続は、避難先市区町村によって異なりますので、避難先市区町村に確認いただくか、広報等で確認されるようお願いいたします。



※避難の届出状況等によっては、接種券等がお手元に届かない場合があります。この場合、住民票のある避難元市町村にお問い合わせください。



※避難先市区町村以外の自治体(避難元自治体を除く)で接種を希望する場合は、希望する自治体に「住所地外接種届出済証」の申請手続をしていただく必要があります。

※令和3年6月1日より、ワクチン接種の対象者が拡充され、12歳から15歳となる方も対象となりました。

※15歳以下の方が接種を受ける際は、原則として保護者の同行及び予診票に保護者の署名が必要になります。

※令和3年6月21日より、企業や大学等における職域接種が開始されました。職域接種の場合は、接種券がまだ届いていない方も接種を受けることができます。

※接種について不明な点、心配な点がありましたら、避難元市町村へお問い合わせください。

避難元に住民票がある方へ

01 接種券について

接種券は住民票のある自治体から発行されます。広域避難者へは、**避難の届出状況等によって各自治体から順次発送されます**が、お手元に届いていない場合は避難元自治体へご確認くださいませようをお願いいたします。また、避難元自治体からののお知らせをよくご覧になってください。

02 「住所地外接種届出済証」が避難元自治体から届かない場合

国のワクチン案内サイト「**コロナワクチンナビ**」で申請から交付まで行うことができます。もしくは避難先自治体でご自身で申請をすることができます。※申請には接種券が必要です。

コロナワクチンナビ [検索](#) (厚生労働省 | mhlw.go.jp)



これらの申請についてわからないことがあるときはサポートいたしますので、拠点の相談窓口までご連絡ください。

拠点より

7月の大雨、8月の台風・大雨により中国地方でも災害が発生しております。被害を受けられた皆さまには謹んでお見舞い申し上げますとともに、被災地域の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

島根・広島・山口県各県で開催

～東日本大震災から10年～ 福島復興支援紙芝居上演と地域の交流フォーラムの開催

開催日 各県で調整中

※日程が決まりましたらお知らせしていきます。

■ 福島復興支援紙芝居「見えない雲の下で」上演

東日本大震災により福島県浪江町から避難した佐々木ヤス子さん(故:84歳)の手記を描いた物語。避難所を転々とし、放射能におびえるようすが描かれています。



紙芝居の一場面



語り手:ひろしま紙芝居村 阿部氏、為政氏

◎ 上演後は各県それぞれの学びや交流の時間を持つ予定です。

日本精神科看護協会より 看護師の健康プチ講座 をお届けしています。

その①

新型コロナウイルス感染症への対応も2年目となりますね。また今年は長期間にわたる大雨などで各地で災害が発生し、度重なる警報にハラハラして休めない状態が続いたり、避難をすることになったりした方も少なくないのではないのでしょうか？気がかりなことが多くあると心と体のバランスも崩れてしまいがちです。プチ問診票で自分の状態をチェックしてみるのもいいですよ。ぜひご利用ください。



プチ問診表
ちよっと気がかり 編

※この『看護師の健康プチ講座』小冊子は2018年に作成されたものです。

災害後の ストレスケア

災害後、被災した人も、駆け付けた人も心身にストレスを感じることがあります。それは誰にでも起こる正常な身体の反応です。

ストレスケアには
こちらの情報をご活用ください▶▶

災害後の心身の変化に対応し早く回復しよう
～災害後のストレスへの対応～



「くらしによりそう情報マップ」より

福島県県外避難者生活再建支援拠点 <島根・広島・山口担当>

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26カ所に置く「生活再建支援拠点」の1つです。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。

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)

固定電話/携帯電話/公衆電話/PHS/IP電話(050で始まる番号)、日本国内どこからでも繋がります。

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。



釜揚げ風「月見そば」

出雲そばりえの会

出雲地方独特の食べ方である「釜揚げそば」。茹でたてのそばをそのまま丼ぶりに盛って、そば湯を注ぎ込みます。

今回は、出雲そばの醍醐味を味わってもらえればと思い、中秋の名月にちなんで「月見そば」を紹介します。

材 料 (2人前)

添加物なしが良いです

出雲そば(乾麺・半生麺)・・・200g 薬味・・・海苔、青ネギ、削り鰹節
そばつゆ(市販でも可)・・・適量 もみじおろし
生卵・・・2個 (なければ大根おろしに一味を混ぜる)

作り方

- ご家庭にある大鍋で、たっぷりのお湯を沸かす。
- パラパラとそばを入れて、箸で軽くかき回す。
- ふきこぼれそうになれば、火力で調整し、好みの硬さになれば火を止める。
- 丼ぶりに直接茹で上がったそばを入れ、茹でた鍋のお湯も入れる。
- 卵を割り入れ、表面にお湯をかけて、透明な卵の白みを雲のように白くする。
- 薬味とだしを添えて出来上がり。

そば湯で味わう
- 出雲そば -



「出雲そば」とは

出雲そばは、そばの実を黒い外皮ごと挽く「挽きぐるみ」というそば粉を用います。殻に近い部分の甘皮を入れることにより、風味がより強く、こしのあるそばになることが特徴です。

食べ方のポイント

- 薬味をのせる
- だしを直接かけて混ぜ食べる
- 卵は最初から崩さず、そばの中へ入れて熱を加えてから食べる

出雲そばりえの会

出雲そばりえの会は、「出雲そば」を広く知ってもらうため、県内外を問わずイベントに参加し、手打ちそばの提供を行っています。また、地域の各団体からの依頼でそば打ち講習会を実施したり、福祉施設では、そば打ちの実

演とそばの提供を行うなど、地域での活動も活発に行っています。出雲そばの特色を地域の人々に、全国に、そして世界に、広めることを目的として活動し10年が経過しました。令和元年度には島根県の「県民いきいき活動奨励賞」を受賞しました。今後も熱い想

いで、出雲そばの振興、広報活動にまい進していく所存です。

問い合わせ 出雲そばりえの会事務局
〒693-0054 島根県出雲市浜町513-2イステック(株)内
TEL 0853-22-5630 FAX 0853-23-8941
MAIL info@izumosoba.com

心のケア

「こころの健康出前講座」

一般社団法人 日本精神科看護協会 島根県支部
令和3年度「福島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。

今回は「こころの健康出前講座」についてお知らせします。

日本精神科看護協会は「こころの健康出前講座」に各県支部とも取り組んでいます。



この活動は、精神科看護師が地域住民からの依頼に応じて、地域に向いて「こころの健康」に関する講義や演習を行なう、精神保健医療福祉に関する普及啓発活動です。

また、こころの健康に関する問題を抱えている人に対し、相談・助言を行います。

一般企業・学校関係・町内会・福祉施設など対象は地域住民で、依頼に応じて協会に登録している講師が出向き実施します。

この活動を通じて、地域住民のこころの健康や精神障害に対する理解を深める機会になってほしいと願っています。

福島県外避難者の方に対しても同様です。

早くコロナウイルス感染が収まって以前のように活動したいと思います。

「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)

健康 くらし

心の奥底からキラッ!キラッ!とかがやいて、 自然にこぼれる笑顔に!!

コロナ感染により経験がなかった日常生活も2年目の夏を迎えました。そのような毎日だからこそ、楽しいレクリエーション活動として集って笑顔で踊りや音楽に馴染むことは欠かせないことと思えます。コロナ感染対策をしっかりとりながら・・・

ストレッチ・筋力アップを取り入れダンスを楽しんでいます。



連絡先 出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400

ボランティア先生による
「きらきらダンス教室」講師
亀谷 典子



楽しいレクリエーション活動は・・・

集いながら人々の心を開放的に暖かくさせ、他の人を受け入れやすくする働きをし、仲間づくりを助ける機能があります。健康づくりを考える場合は、続けることが重要であり、楽しい活動と仲間の存在は大切です。

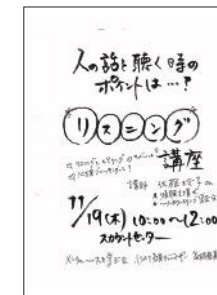
モットーは

普通のことを人々が未永く楽しく続ける!
自分の健康は一人一人が決めるもの、求めるもの!
自分の生きがい、それらを共に得られる集団に属するというのが幸せ!

健康 くらし

心の健康講座を開催

メンタルヘルスを学ぶ会
代表 高橋 恵美



リスニング講座のチラシ

リスニング講座
(2020年11月19日)

メンタルヘルス勉強会では、月に一回、メンタルヘルス向上のためsat法という、ひらめきやイメージという右脳活動を活かし、情緒安定を図り、ありのままの自己実現を促す技法を学んでいます。DNA気質チェックや、リスニングなどのコミュニケーション、ストレス対策など、愉しく体験しています。昨年度は、ボランティアウィークなどで、リスニングや、ストレス対策の講座を開催しました。

コミュニケーションの一つ、リスニングについて、傾聴支援士の佐藤さんから学びました。ただ傾聴するだけでなく、他のポイントについても知る機会になり、参加者の皆さんと練習をしました。参加者の方の、相談体験を聞き、改めて、聴いてもらう側、聴く側も、安心して満足できるリスニングを考える場となりました。

今年の夏は、学生さん対象で、こころの整理整頓、心の声を聴く講座をやります。

連絡先 出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400

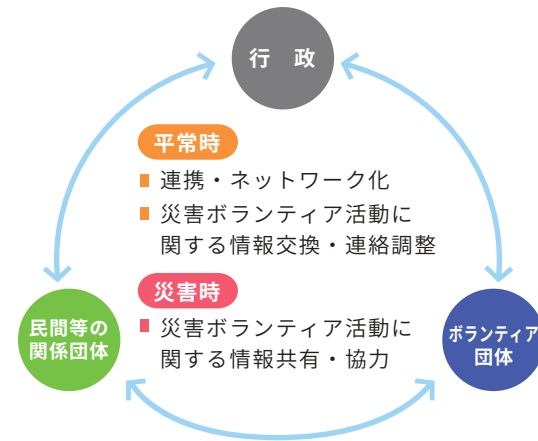


ストレスチェックなどメンタルヘルス勉強会の様子

防災 安全 環境

災害時に備えて関係機関で連携を！

島根県では、災害時におけるボランティア活動が円滑に行われるよう、平常時からの連携とネットワーク化を進めるため、平成18年4月に「島根県災害ボランティア関係機関連絡会議」を設置し、行政や民間の関係団体・ボランティア団体等が一同に会し、災害ボランティアに関する情報共有や意見交換を行っています。



災害時に備えたボランティア活動円滑化のための連携図



島根県災害ボランティア関係機関連絡会議事務局(島根県NPO活動推進室 曾田)
TEL 0852-22-5262

毎年、出水期前にリアル会議を開催し、各団体の活動状況などの情報交換を行っています。記憶に新しいところですが、令和3年7月豪雨の際には、現地の災害ボランティアセンターと関係機関(県、県社協、県民活動支援センターなど)が参加し、Zoomを活用したリモート会議を緊急開催しました。

現場ニーズなど生の声を共有することができ、大変、有意義な取組となりました。

引き続き、被災者の皆さんのために、関係者が力を合わせて、ボランティア活動を支援していきたいと思えます。



地域団体紹介

写真洗浄inいずも

リーダー 園山 泰秀

3.11 東日本大震災の津波に流されたアルバムや写真を拾い集め、洗浄して所有者にお返りする活動がありました。その流れを汲んだ「写真洗浄」を、出雲市総合ボランティアセンター内(出雲市高松町)にて被災者支援として行っています。

令和3年の7月8月は島根県内各地で豪雨、台風、長雨による災害が発生しました。多くの方が被災され不安な暮らしが続きます。

直接、生活に関わらないアルバムや写真ですが、その後残したい、とても大切なものです。そのまま泥水や雨水に濡れた状態がつづくインクが腐れ、短時間で画像が消失してしまいます。

あきらめてしまえば2度と手元に帰ってくることはありませんが、適切な処理を行えば中には残せるものがあります。

島根県内の被災写真を洗ってお返しのお手伝いを、ボランティアがさせて頂いております。



連絡先 出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400

⚠️ ご注意ください ⚠️

掲載の事業を活用される際は、新型コロナウイルスの感染防止に御協力をお願いします。また、掲載の各種事業の対象は、島根県内のNPO・地域づくり団体等に限り、詳しくは主催者等に御確認いただきますようお願いいたします。

オンライン相談はじめました!! NPOのための専門相談

- 会計処理はこのままでいいの？
- 就業規則を見直したい！
- NPO法人を設立するには何から始めたらいいの？
- 定款に問題がないか、見てもらいたい！
- オンラインで気軽に相談したい！

その悩み、専門家が解決します!

オンライン相談
NPOのための
専門相談

相談料 お気軽にご相談ください!

相談内容に合わせて3分野の専門家が相談に応じます

会計・税務 労務管理 法人設立

相談無料 随時受付中!
お気軽にご相談ください!

お問い合わせ
公益財団法人ふるさと島根定住財団

【東部・隠岐の方】《地域活動支援課》
松江市朝日町 478-18 松江テルサ 3F
TEL 0852-28-0690

【西部の方】《石見事務所》
浜田市相生町 1391-8 シティパルク浜田 2F
TEL 0855-25-1600

UIターン定着支援交流事業助成金

UIターン者との交流をお手伝い
島根県にUIターンされた方が地域に根ざし、住民と共に地域を盛り上げていけるように、UIターン者と地域住民の交流を企画・運営される団体さんの活動経費の一部を助成します。地域団体でなくとも、UIターンされた方が、自ら企画・運営される場合も対象となります。

**1団体・グループあたり
最大10万円助成**

助成金の詳細
しまね地域活動応援サイト「フレフレしまね」
TOPページ < 地域活動支援メニュー < 資金調達 < UIターン定着支援交流会事業 をご覧ください。

※要綱、申請書類等もダウンロードできます。

お問い合わせ
公益財団法人ふるさと島根定住財団

【東部・隠岐の方】《地域活動支援課》
松江市朝日町 478-18 松江テルサ 3F
TEL 0852-28-0690

【西部の方】《石見事務所》
浜田市相生町 1391-8 シティパルク浜田 2F
TEL 0855-25-1600

地域団体紹介

災害ボランティアいずも支援チーム

代表 内田 賢治

東日本大震災での支援活動をきっかけに立ち上がった団体です。

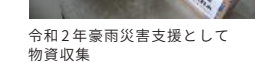
西日本を中心に市民の皆様と一緒に被災地支援の活動をします。また、支援物資の収集や他団体と協働しボランティアバスの運行も行いました。

昨年はコロナ禍での被災地支援を市民の皆様と協議し、支援物資を集め、他団体の協力のもと被災地に送ることが出来ました。また、今年の7月豪雨で被災された方々への支援も継続中です。

連絡先 出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400



団体や個人と一緒に支援のためのミーティング



令和2年豪雨災害支援として物資収集



令和3年豪雨災害で多団体と共に出雲市内被災地域へ現地調査



わけぎとしらすのチーズパイ

宮川 あゆみ

材 料 (2人分)

- わけぎ(青葱代用可)・・・1束
- しらす(釜揚げ)・・・50g
- クリームチーズ・・・50g
- 塩胡椒・白ごま・・・大さじ1
- 冷凍パイシート・・・1枚

わけぎは、青葱でも代用できます。冷凍パイシートではなく食パンでも美味しく作れます。



作り方

- 1 具材の準備をします。**
わけぎは小口切りにします。
クリームチーズは常温に戻し、塗りやすいかたさに調整しておきます。
冷凍パイシートは、袋に記載してある通りに解凍しておきます。
- 2 乗せていきます。**
オーブンを200度に予熱します。
冷凍パイシートを台にだし、麺棒を使って2cm大きくなるように伸ばします。
パイシートがくっつく場合は、打ち粉をします。
伸ばしたら①のクリームチーズを塗り、わけぎ・しらすをトッピングします。
白ごまと塩胡椒をふります。
- 3 予熱をしておいたオーブンで200度20分焼きます。**
焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせてください。
召し上がる前に食べやすい大きさに切ってください。

歴史があるわけぎ

「わけぎ」ってご存知でしょうか？西日本でみられ、広島(特に尾道)で多く栽培され、地方によって名前が違う葱に似た野菜。わけぎはねぎと玉ねぎの雑種なのですが、玉ねぎと同じく球根で育つため根元が膨らみます。辛みが少なく火を通すと甘みもでるので、幼い頃母はよく「ぬた」を作ってくれていたのを思い出します。紀元前からギリシアでは栽培され2000年前には東洋でも栽培され、1500年前ごろに中国から日本に伝えられた、かなり歴史のある野菜。今回は洋風なお食事パイに仕上げってみました。聖徳太子もいたであろう古墳時代に想いを馳せながら、わけぎとしらすのチーズパイを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。

心のケア

「言葉にする、ということ」

心配事があるとき「私、今〇〇が心配なんだよね」と他人事のように口にすることで少し気持ちが和らぐことがあります。不安を感じることを言葉にすることで、脳の「扁桃核」と呼ばれる部分の興奮が抑えられ不安がおさまっていくのです。

日本には「言霊」という言葉があり、言葉に宿る霊力がことばを現実のものにする、と信じられているところがあり、不吉とされる言葉の使用を慎んだり、避けたりするところもありますよね。しかし、嫌な感情や思いをそっと言葉にすることは、その感情を抱えている自分と向き合う瞬間でもあるのです。気持ちを表す言葉が豊かであると、自分のココロの整理や理解というココロのケアにもつながっていきます。(参考資料: : STUDY HACKER 2019.05.22)

～精神科で働く看護師の仕事～

皆さまが想像する看護師の仕事はもちろんです。なかでも大事なことは社会生活へもどるための休息と活動のバランスを整えるお手伝いと私は思います。

優しさ、厳しさをまじえながら患者様に寄り添える存在でありたいと思っています。



一般社団法人 日本精神科看護協会 広島県支部
令和3年度「福島県外避難者心のケア訪問事業」受託

支部長 中川 慧一
事務局長 馬明 康宏
担当/看護師 藤井 陽子
藤本 雪子

入院編

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

夢財団では、令和3年4月より出会い・婚活支援事業の運営を広島県から移管し、「こいのわ出会いサポートセンター」としてリニューアルオープンしました。
当センターでは、結婚を希望する人が出会いのチャンスに恵まれるよう、暮らしの中の様々なシーンで縁をつないでいます。

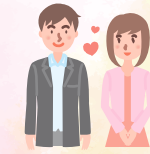
こいのわ 会員募集!



こいのわ成婚実績
809組
登録者
15,526人
※事業開始から6年



気軽に参加したくなるタイプのイベントのほか、地域密着型の身近なイベントなどを定期的に紹介しています。



コロナ禍により、オンラインイベントの開催も増えています。オンラインこいのわカフェでマッチングしたカップルから成婚カップルも誕生しました!

こいのわ ボランティア募集!

～結婚したい独身男女を応援しませんか～

こいのわ出会いサポートセンターでは、地域のレストランやカフェで気軽に参加できる小規模な出会いイベント「こいのわカフェ」を開催中! カフェの運営のお手伝いやカップルのフォローを行っていただくのが「こいのわボランティア」です。地域の結婚したい独身男女の背中をそっと押すおせっかいさんになってみませんか。

詳しくは



●ボランティア登録はコチラ● 説明会に参加し、個人情報などの研修を受講された方を知事が任命します。登録申請フォームより送信してください。

© こいのわ出会いサポートセンター <https://www.hirosapo.jp/>
【委託事務局】公益財団法人ひろしまこども夢財団 TEL/FAX 082-511-1216

健康 くらし

災害ボランティア事前登録を募集しています!

令和3年7月・8月の大雨により、県内の複数市町で災害が発生しました。コロナ禍では全国の応援が得にくく、地元ボランティアの活動参加がより求められます。

本会では、ITを活用した事前登録システム活用し、登録者に活動情報のメール配信や、活動可能日を集約することで活動参加のしくみづくりをすすめています。

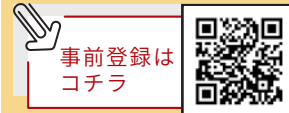
被災した地域が一日も早く元の生活へ戻れるよう、皆さまの力をお貸しください。

活動までの流れ

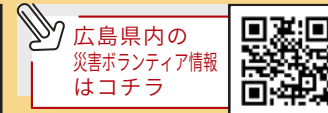
令和3年8月末時点で800人以上のボランティアが登録しています。



- 1 事前登録の流れ**
専用の入力フォームからボランティア情報を登録する。
- 2 活動予約の流れ**
災害発生後に配信されるメール案内により活動日等を予約する。
- 3 活動当日の流れ**
QRコードの活用により3密を避けた分散受付・分散待機を行う。
※②③は被災規模・内容等により別的手段で実施する場合があります。



事前登録は
コチラ



広島県内の
災害ボランティア情報
はコチラ

連絡先 (社福)広島県社会福祉協議会広島県ボランティアセンター TEL 082 254 3506 MAIL vol@hiroshima-fukushi.net

防災 安全 環境

私たちの世界を変革する「SDGs」とは？



Sustainable Development Goals

ひろしまNPOセンターは、SDGsの達成に向けた多様な主体の協働を促進するために、広島県内のSDGs取組を可視化するプロジェクトやSDGsに関する交流会を毎月開催しています。

また、SDGsに取り組み始めるための勉強会の講師や相談対応なども行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

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



SDGs

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、誰一人取り残さない持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。行政、企業、NPO/NGO、地域社会のあらゆる人が、SDGsを達成するための役割を担っています。



地域団体紹介

中国環境パートナーシップオフィス(EP0ちゅうごく)

持続可能な社会づくりに向けて、さまざまな主体によるパートナーシップを形成し、地域の課題解決のための協働促進に取り組みます！



EPOちゅうごくオフィスの環境情報の展示

連絡先

中国環境パートナーシップオフィス
(運営団体: 特定非営利活動法人ひろしまNPOセンター)
〒730-0013 広島市中区基町11-10 合人社広島紙屋町ビル5階
TEL 082-511-0720 FAX 082-511-0723
<http://epo-cg.jp/>

地域団体紹介

広島大学ボランティア団体アイリス

西日本豪雨災害をきっかけに発足した災害ボランティア団体です。地域の方々の思いを大切にボランティア活動を行っています。



災害ボランティアの休憩のひとこま

私たちは、西日本豪雨災害を機に発足した災害ボランティア団体です。発災当時は、呉市安浦町の「災害ボランティアセンター」の立ち上げや、大学生ボランティアの現地派遣などを行っていました。その後は、泥出しなどの復旧ボランティアのみならず、心の支援などの復興支援の活動も展開していました。現在は、災害や防災への関心を高めるための活動を中心に行っています。また、東日本大震災の復興支援事業の一環で関わりもった、福島県の葛尾村との交流も継続しています。

私たちが大切にしているのは、現地のニーズをしっかりと見極めて活動を行うことです。地域の方のこぼれをしっかりと受け、地域の方の思いを大切に活動を行っていきたくと思っています。

連絡先

広島大学ボランティア団体アイリス(代表: 田中春香)
✉ iris.hiroshima.0707@gmail.com
📱 <https://mobile.twitter.com/irishiroshima>

本年11月開催予定

総合防災イベント

「ぼうさいこくたい2021-いわて釜石から-」

⚠️ ご注意ください ⚠️
開催形式については、新型コロナウイルスの感染状況により変更の可能性がございますので、ウェブサイト等で最新情報をご確認ください。



今回は「つながりが創る復興と防災力」をテーマとし、震災からこれまでの10年を振り返るとともに、これからの復興と防災の在り方を考え、震災の経験と教訓を多くの方々へ、そして、未来へ「つなげる機会」として開催されます。



新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、釜石会場に直接来場せずとも防災・減災について

「学び」、「考え」、「つながり」



を感じられるよう、IT技術等を駆使したオンラインでも参加できる、ハイブリット方式での開催が予定されています。

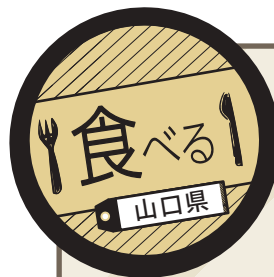
ぼうさいこくたい2021ウェブサイト

<http://bousai-kokutai.jp>

11月6、7日に国内最大級の総合防災イベント「防災推進国民大会2021(ぼうさいこくたい2021)」が岩手県釜石市にて開催されます。

防災推進国民大会(ぼうさいこくたい)とは内閣府・防災推進協議会・防災推進国民会議の3者による主催で、家族連れから専門家まで幅広い層が防災を学んだり、体験できる機会です。

2016年よりこれまで、東京、名古屋、広島などで開催されてきました。第6回目となる今年は、東日本大震災から10年を経た岩手県釜石市にて開催されます。



瓦そば

ドラマでも話題の地元グルメ

瓦
に
さ
る
!?



ドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」で、主人公の思い出の食べ物としても登場した瓦そばは、焼いた瓦の上に茶そばと甘辛く煮た牛肉・錦糸卵などをのせて、温かいつゆで食べます。

山口県の川棚温泉（現下関市）発祥といわれ、現在は家庭料理としてもよく知られています。

瓦そばの起源は、明治10年の西南戦争の際に、薩摩軍の兵士たちが野戦の合間に瓦を使って、野草や肉を焼いて食べたことにあると伝えられています。

現在は山口県のB級グルメとして人気を高め、県内の様々な飲食店でも提供されています。

作り方

- 1 **もみじおろしを作る。**大根おろしはざるにのせて自然に水けをきり、好みで一味唐辛子を加える。
- 2 **牛甘煮を作る。**牛肉は食べやすい大きさに切る。フライパンにサラダ油小さじ1を入れて中火で熱し、牛肉を入れて全体に焼き色がつくまで炒める。Aを加えて牛肉に照りが出るまで3分ほど煮からめる。
- 3 **錦糸卵を作る。**ボールに卵を割りほぐし、塩、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵を流し入れて全体に広げる。ふちが乾いてきたら裏返してさっと焼き、粗熱をとって細切りにする。

材料（2～3人前）

牛ロース薄切り肉1・・・50g	A
茶そば・・・2把(100g)	しょうゆ、砂糖・・・各小さじ2
卵・・・2個	みりん・・・大さじ1/2
焼きのり(8枚切り)・・・3枚	水・・・大さじ2
レモンの輪切り・・・3枚	塩・・・ひとつまみ
大根おろし・・・1/2カップ	砂糖・・・小さじ1
万能ねぎの小口切り・・・6本分	サラダ油・・・適量
市販のめんつゆ(ストレート)・・・100ml	一味唐辛子・・・適宜

- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、茶そばを袋の表示時間通りにゆでる。ざるに上げて流水で洗い、氷水にとってしめ、水けをきる。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、茶そばを加えてさっと炒め広げる。錦糸卵、牛甘煮、万能ねぎをのせ、のりを広げのせる。レモンをのりに1枚ずつのせ、さらにもみじおろしをのせる。
- 6 めんつゆを温めて器に入れ、レモンともみじおろしを加える。のりそばと具材、薬味を巻くように取り、めんつゆにつけていただく。

地域団体紹介

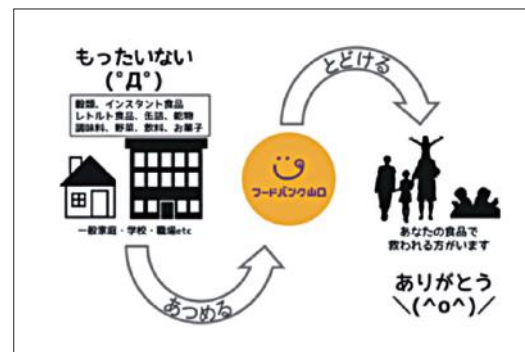
NPO法人フードバンク山口

NPO法人フードバンク山口は、「もったいない」を「ありがとう」に変える助け合いのしくみづくりを行っている団体です。

食品関連企業や農家さんから包装破損や規格外などの理由で商品として扱えなくなった食品や、家庭で贈答品や買いすぎ等で食べない食品(食品ロス)を無償提供していただき、食品の支援を必要とする方々へ施設・団体を通してその食品を無償で提供し、その方々の自立を支援する活動をしています。

活動内容

- ・フードドライブの実施
(イベント等の参加者から食べない食品の寄贈を受け付ける)
- ・フードバンクポストの設置
(家庭で食べない食品を寄贈するポストを各地に設置)
- ・子ども宅食便
(食品やお菓子などを段ボールにつめて宅配便で家庭に送付)



連絡先

〒753-0851 山口県山口市黒川1159-13
TEL 080-3565-9640
<https://fbyamaguchi.org/>

健康
くらし

福祉の仕事に就きたい方を応援します！

山口県社会福祉協議会からのお知らせです。

山口県福祉人材センターが6月より、JR新山口駅前に新しくできたKDDI維新ホール3Fに移転しました。

福祉関係の仕事に就きたい方に、求職情報の提供や就職のあっせんを行っています。そのほか、福祉の仕事にかかわる相談会や仕事体験会なども開催しています。

就職までの流れ



詳しくはホームページをご覧ください。

◎ 山口県社会福祉協議会
<https://www.yamaguchikensyakyo.jp/>

◎ 山口県福祉人材センター
<http://yamaguchi-fjc.jp/>

〒754-0041 山口県小郡郡和一丁目1番1号KDDI維新ホール3階
TEL 083-902-2355 利用時間 9:00～17:00



Facebookでも最新情報を配信しています!
<https://www.facebook.com/yamaguchi.jinzai/>

QRコードで
チェック!!



心のケア 心の洗濯、してみませんか？

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」をお手伝いさせていただいています。縁あって山口県に避難されてきた方の心の声を聴かせていただいています。

前回号では体の健康管理が心の健康につながることをお話ししました。今回は自分に合ったストレス解消法、リラックス法をお話しさせていただきます。みなさんは馴染みある地元を離れ、見知らぬ土地での生活に疲れていませんか？今は新型コロナウイルスの蔓延により外出の自粛や感染予防対策などで並々ならぬストレスが皆さんの心に知らず知らずのうちに蓄積されていることと思います。「みんな我慢しているんだ。私だけじゃない」と日々の生活に追われ気付かない(ふりをしている)だけかもしれません。

耐えられなくなったその時に心を強く持つことは想像以上に難しいものです。そうならない為にも日頃から適度なストレス発散をお勧めします。私はドライブに行ったり、好きなアーティストの歌を聴いたりすることで発散させています。「外出自粛が啓発されている状況で??」

と思われるかもしれませんが、感染の多くは3密による会話や不特定多数の人が集まる場所・利用施設(食堂など)です。正しい知識を知り、 unnecessaryな接触をしなければ過度な心配はこころを疲れさせてしまいます。天気が良ければ秋吉台に行ってみてください。壮大な土地が広がり周りには石灰岩(カルスト台地)。かつて海の底だったことが嘘の様・・・そんな中、「ほ～・・・」と空と大地を眺める。なかなか乙なものです。

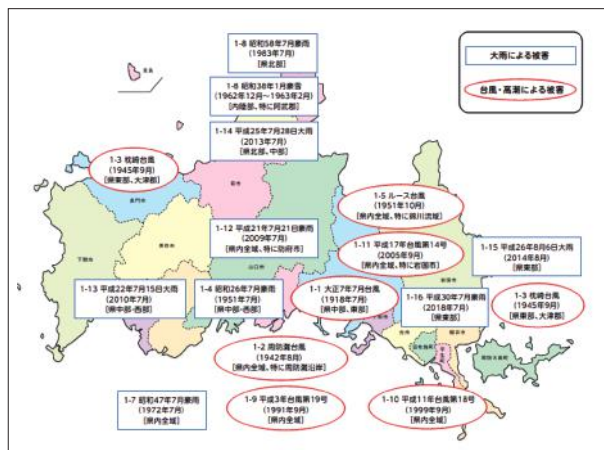
人それぞれ発散の方法はあると思います。自己解決できない時、相談に乗らせてください。明確な解決はできないかもしれませんが、お話を聴くことはできます。一人で抱え込まず話すことで気持ち楽になることもあります。感染のリスクが怖いと感じるかもしれませんが私たちが感染予防対策をしっかり行った上でお話を聴かせていただきます。どうか私たちにお手伝いさせてください。

「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)

防災 安全 環境

やまぐち防災学習館のホームページを活用しましょう！

山口県防災危機管理課のホームページにはやまぐち防災学習館のページがあります。
 やまぐち防災学習館では、家庭や地域で、防災や災害について「知り」、「備え」、「行動する」ために必要な資料を紹介しています。



山口県における過去の風水害
 (「山口県災害教訓事例集」より。番号は事例集の中の項目番号を示す。)

「各種ハザードマップリンク」には、各市町の洪水、高潮・津波、土砂災害のハザードマップ(リンク先)が掲載されており、クリックするだけで、お住まいの地域の危険度を知ることができます。

また、「山口県災害教訓事例集」(風水害、地震・津波編)には、過去に県内で発生した災害事例と被災者の体験談、災害の状況を記した石碑などが紹介されており、災害からの教訓をわかりやすく学ぶことができます。

そのほか、気象情報と警戒レベルとの関係や防災情報・気象情報の入手方法についての説明や、山口県の防災対策、家庭や地域での防災対策などを解説した「防災ガイドブック」も閲覧できるようになっています。

やまぐち防災学習館 防災や災害の資料等をまとめたウェブサイト

- 各種ハザードマップリンク
- 防災情報・気象情報の入手方法
- 山口県災害教訓事例集
- 家庭や地域での備え
- 気象情報と警戒レベルとの関係
- 防災ガイドブック

やまぐち防災学習館を活用して、
 災害から身を守るためのポイントを確認し、
 日頃から備えを進めましょう。

© やまぐち防災学習館
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a10900/a10900bousai/bousaigakusyukan.html>



地域団体紹介

山口県子ども食堂支援センター

「子どもだけで来られる食堂」として東京で始まった子ども食堂。地域の誰もが来られる新たな地域交流の場、また子どもを見守り支える場として、全国で5000を超える食堂が生まれています。

山口県でも、子ども食堂の取り組みを県全域に広げていくため、子ども食堂の開設・運営のサポートを行う支援の拠点として「山口県子ども食堂支援センター」が設置されました(運営者：NPO法人山口せわやきネットワーク)。子ども食堂を始める方、続ける方、また応援する方など、多くの方々をつないで、子ども食堂が地域に根付いていくようにサポートしていきたいと思ひます。

- 活動内容
- ・センター公式サイトやFBによる情報発信
 - ・子ども食堂の開設、または運営のスキルアップを図る研修の開催
 - ・子ども食堂の開設・運営の伴走支援、出前講座の実施



連絡先
 〒753-0054 山口県山口市富田林町4-45
 TEL 080-6338-1187
<https://www.ymgckodomosyokudou.com/>



開催中の「ゆめはく」を楽しもう！



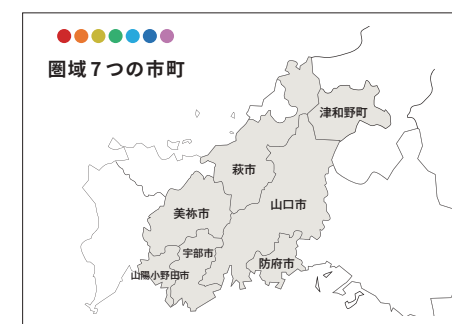
「ゆめはく」は(山口市、宇部市、萩市、防府市、美祢市、山陽小野田市、島根県津和野町)で開催する「山口ゆめ回廊博覧会」の愛称です。

「ゆめはく」は圏域全体を会場と見立てた周遊型博覧会で、各地域の特徴を生かした190以上のイベントが会期中、開催されています。

ART 芸術の回廊	PRAYER 祈りの回廊	TIME 時の回廊	INDUSTRY 産業の回廊
EARTH 大地の回廊	INTELLIGENCE 知の回廊	FOOD 食の回廊	

詳しくは「ゆめはく」ホームページにて！
 地域の魅力にふれてみましょう!!

公式HP
<https://yumehaku.jp/>



問い合わせ
 山口ゆめ回廊博覧会実行委員会事務局
 TEL 083-934-4152
 E-mail: kenouhaku@city.yamaguchi.lg.jp

⚠️ 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。

やってみたい体験を探して、チャレンジしよう！



山口県によるサイト「子どものためのあそび×まなびカタログサイト@やまぐち」では、子ども向けに「あそんでまなべる!」モノづくり体験を提供する企業や団体・個人など(「サポーター」といいます)の活動情報を見ることができます。

モノづくり体験の一部をご紹介します

- 色が消えたり現れたりするふしぎなペン (県トクヤマ化学クラブ)
- えんぴつ電池を作ろう
- シジミ貝で根付づくり (環境まなび研究所)
- 自然の中でのづくり体験 (県宇青少年自然の家)

など、面白いものがたくさんあります。

詳細・問い合わせ
 「子どものためのあそび×まなびカタログサイト@やまぐち」に Go!
https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a10000/workshop_catalog/202103140001.html



クリエイティブな体験一覧
 発信中!