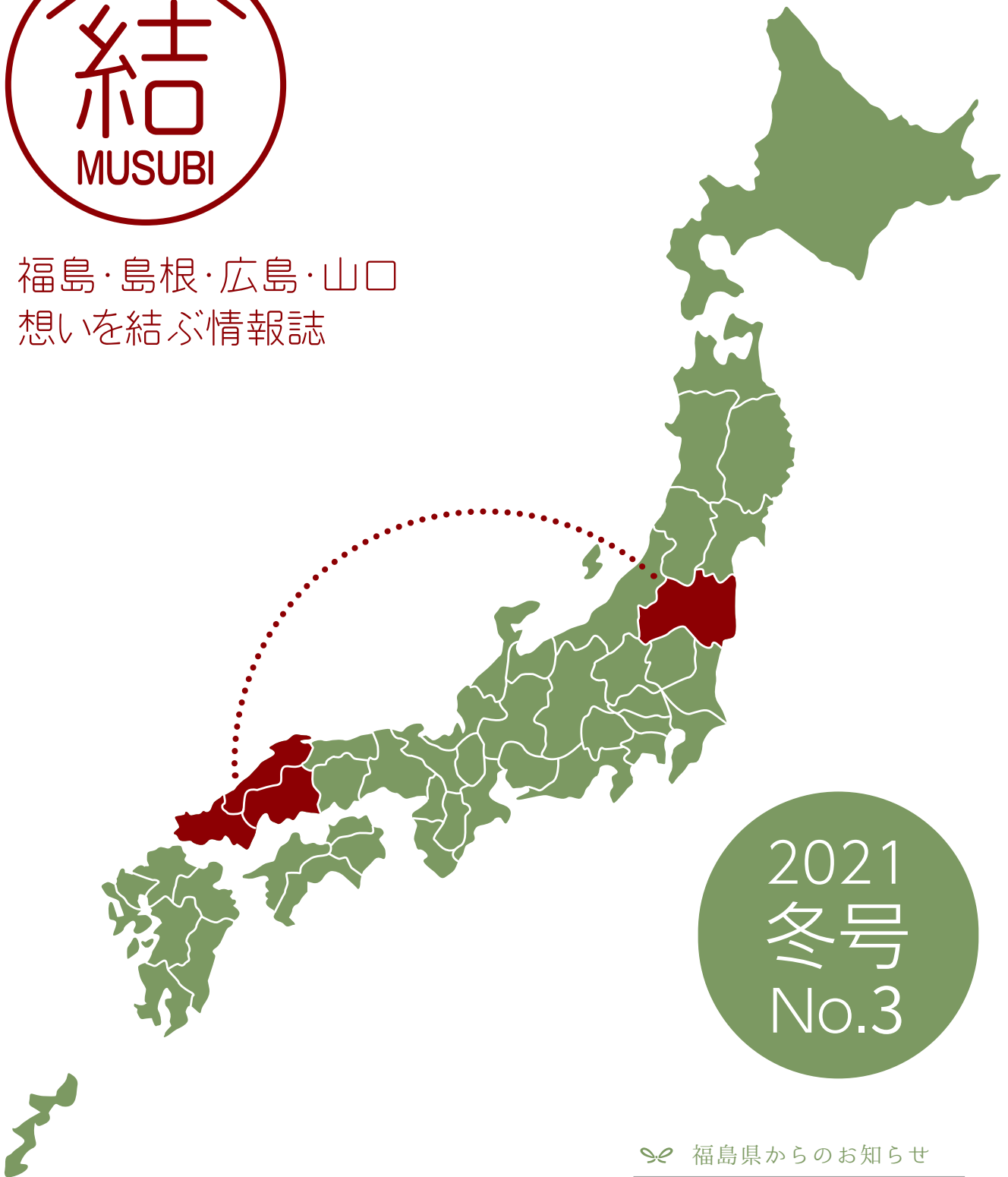




福島・島根・広島・山口
想いを結ぶ情報誌



2021
冬号
No.3

- ✂ 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
- ✂ タウントピックス

福島県からのお知らせ

● 新ブランド米「福、笑い」デビュー



New!

全国屈指の米どころ・福島県が、「日本一の米をつくりたい」という想いで、さらなる評価、新しい美味しさを追求し、14年の歳月をかけて開発した「福、笑い」がデビューしました。

福島県では「福、笑い」を県のトップブランド米と位置づけ、生産量を限定、高価格帯で販売し、県産米全体のけん引役として、県産米のイメージアップと販売シェア拡大を目指しています。

令和3年10月より、首都圏と県内の百貨店、高級スーパー、米穀店等で販売が開始されています。

オンラインストアでも
購入が可能です。



「福、笑い」特設HP



ふくしまプライド便

● 被災者のくらし再建相談ダイヤル

住まい、健康、子育て、就労、就学、環境など、帰還や生活再建に関するご相談をお受けいたします。ご相談に応じて、県で実施している各種支援策や関係機関の取組み、担当窓口の連絡先などをご案内いたします。

0120-303-059 午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）



アスチカ

拠点からのお知らせ

ー全国避難者情報システムー



全国避難者情報システム
届け出用紙

避難者登録されていますか？ きちんと登録の継続されていますか？

避難者の方は、全国避難者情報システムへ登録することで、避難元からのサポート、避難先でのサポートに繋がります。また、転居など情報に変更があった時は、ご本人からの届け出がないと、未登録になってしまうのでご注意ください。

Q 県や市をまたいだ引越しをしたよ

A 引越し前と後の市町村への届け出が必要です！



Q あれ？気付いたら避難先の県からの郵便物が届かなくなってるかも…。

A 未登録になってるかもしれません！



Q 引越したけど。近所だし…

A 番地が1つ変わっただけでも届け出が必要です！

Q 岩手や宮城、福島からの避難者だけの話でしょ？

A いいえ！関東からの方も登録できます！



Q そんな登録知らなかった。今でも登録できるの？

A 大丈夫！今からでも登録できます！

Q 登録されていると思うけど…登録してるかどうかわからない

A 確認可能です！登録されているつもりで未登録になっていた方も見つかっています。

Q もう避難者としての登録は解除したい

A 届け出が必要です。

少しでも気がかりがあったら
アスチカ
拠点へご相談ください。



調査・申請
サポート致します!!



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。
プチ問診表
ちょっと飲みすぎ？ 編

その②

※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。



2021年は『結』を通じて、新しい出会いやうれしいご縁に恵まれました。
2022年もその出会いやご縁を大切に育てていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



info

～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

島根 山口 広島

島根

ご報告

現在の福島の現状や避難者支援を知るとともに出雲の方々も来られた方々と交流もでき、とても有意義な会となりました。参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。（主催者より）



出席者の感想

被災された方々の体験を原発有地に住民者として、もっと考えていかなばと思っています。

山口

ご報告

12/5(日)無事に山口での交流フォーラムを終了しました。みなさん、ありがとうございます。紙芝居がとても感動的だったというお声をたくさんいただきました。（主催者より）



出席者の感想

全体を通してとてもよかったが、特に紙芝居が熱演で感動した。復興支援について考えさせる意義深い会だった。

広島

告知

開催日 2022年2月5日(土) 13:00～16:00

場所 広島市総合福祉センター ホールA.B.C

定員 50名 参加費無料

内容 紙芝居ライブ「見えない雲の下で」
福島県からの現状報告
県内支援団体の活動報告
災害支援活動パネル展示



お申し込みフォーム



お問い合わせ ひろしま避難者の会 アスチカ
お申込み TEL082-962-8124 メール hiroshima.hinan@gmail.com

相談窓口

私たちが相談をお受けしています

welcome



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。お気軽に、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。



雑煮

出雲市食の連絡協議会 えがおの会

出雲地方の雑煮はとてもシンプルです。

お正月は丸もちの上に十六島海苔(うっぶるいのり)をかけて頂く。この海苔がとてもおいしく香りが良いです。

十六島海苔は出雲国風土記 733 年(約1300年前)に平田地区の日本海で採れていて、松江藩から将軍家に献上される物品の一つでその中でも特上品として喜ばれたと言われています。

ところによりますが出雲の旧家では、出雲大社の国造(宮司)が松江から出雲へ移動の際(716年)に旧家で休憩された時に雑煮を出したいけど、その年は飢饉で米が取れず、白カブと里芋で塩味の雑煮に見立てたものを出されたとのこと。以降その旧家は現在も元旦だけは白カブの雑煮だそうです。(文/日野 ヒロコ)



雑煮

【材料+作り方(2人前)】

| | |
|-----------------|-------------------|
| 丸もち・・・4ヶ | アゴ(飛魚)出汁又はイリコ5~6本 |
| 十六島海苔又は餅のり・・・適量 | 昆布・・・10cm位 |
| 水・・・400cc | みりん 少々 |
| しょうゆ・・・大さじ2 | 酒 少々 |

鍋に水を入れ、アゴ(又はイリコ)昆布を入れて煮立たせ、少し沸騰させアゴ、昆布を出す。

しょうゆ、みりん、酒で味付けし、その中へ丸もちを入れて柔らかくなったら火を止め、お椀に入れ上から海苔をのせる。

黒豆

【材料+作り方】

| | |
|------------------|---------------------|
| 黒豆・・・3カップ | (A)さとう・・・150~200g |
| (A)水・・・5カップ | (A)塩・・・小さじ1 |
| (A)濃口しょうゆ・・・40cc | (A)重曹・・・小さじ1 |
| (A)みりん・・・100cc | こんにゃく・・・1枚(8mm角に切る) |

黒豆は洗っておく。

(A)を沸騰させて火を止め、洗った黒豆とこんにゃくを入れ一晩置く。翌朝中火でゆっくりアクを取りながらやわらかくなるまで煮る。蓋はあまり開けず、そのまま冷めるまで待つ。皮がしわしわにならない。

出雲市食の連絡協議会 えがおの会

私たち、えがおの会は平成18年4月に発足し活動しています。

コロナ禍前は保育所、幼稚園、小学校児童クラブ、高校、福祉施設と幅広く活動していました。高校は調理実習、チマキ作り、保育

所等はチマキ作り、田んぼでの田植え稲刈り、収穫祭と色々お手伝いをし、とても充実した日々でした。また、味噌作りもお手伝いしました。

現在の会員は46名。旧出雲市中心街地の者で活動しています。残念ながら現在はコロナ

禍のため、会の中で勉強をしております。早くお手伝いが出来る日を待ち望んでいます。

問い合わせ

出雲市総合ボランティアセンター
TEL 0853-21-5400

心のケア

「時間の流れ」

皆さん、こんにちは。

寒くなってきましたね。毎日元気に過ごされていますか。

コロナ禍の中、行動が制限され人と会うこともためらう時期がありました。

春が過ぎ、暑い夏、つかの間の秋、そして冬とコロナ発生から2年も経過しています。



この文章が掲載されている時期は、どうなっているでしょう。

誰もが与えられた時間は同じで、同じスピードで時間は過ぎていきますが、

人により、また、感じ方や時期により、長かったりあっという間であったりするのは何故でしょう。

日頃より時間を大切にし、何事にも

「1分でも、1秒だけでも成長しよう」

と努力することが、人生を豊かにしていく1つの方法であると思います。

1日のほっとする時間を作りつつ、心の中の怠け心と向き合い、有意義に毎日を過ごしたいものです。

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

「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)

健康
くらし

自らの手で自在に解決していける未来を。

公益財団法人 うんなんコミュニティ財団

うんなんコミュニティ財団は令和2年4月に642名の方の志金によって設立されました。

地域の方の大きな悩みの解決ももちろん大切ですが、
小さくても暮らしに密着した悩みや課題を市民の皆さんと共有し解決をしていく、そんな財団です。



地域課題解決の取り組みとして現在は、

- 「自然循環と地域循環を考えるプログラム」や
- 「孤立した人と地域を繋ぐ休眠預金の企業への助成」、
- 「クラウドファンディングのお手伝い」などを行っています。

その他「コワーキングスペース三日市ラボ」の運営もしております。

連絡先 公益財団法人うんなんコミュニティ財団(担当: 飯間)
〒699-1332 島根県雲南市木次町木次36
TEL/FAX 0854-47-7373 <https://www.unnan-cf.org/>



健康
くらし

島根県の地域おこし協力隊のネットワークづくり つながりの力で協力隊も地域も自治体も元気に!

一般社団法人しまね協力隊ネットワーク

代表 三瓶 裕美

「地域おこし協力隊」は都市から地方へ移住し、約3年間、地域協力活動に携わり、定住・定着を図る、総務省の制度です。今年で13年目を迎え、隊員数は全国では5500人を越え、島根県では約200人が活動しています。

隊員の活動内容はとても多様で、それぞれの市町村で取り組まれています。移住と地域課題への取り組みと、隊員の活動に悩みはつきもの。島根県では協力隊のOBOGがネットワークを立ち上げ、隊員の活動がより充実し、隊員も地域も市町村もより幸せに地域おこし協力隊制度を運用できるよう、サポートを行っています。

また、他県のネットワークや支援団体とも情報交換し、それぞれの都道府県での活動がよりよくなるよう、協力しあっています。



(一社)しまね協力隊ネットワークのメンバー

さまざまな研修・交流の場づくり

島根県庁やふるさと島根定住財団、島根県立大学、島根県中山間地域研究センターなど、県内の機関と協力して、地域おこし協力隊が学び、人とのつながりを作れるような場づくりをしています。コロナ禍においては、いち早くオンライン研修を取り入れ、現在は実地・オンライン・ハイブリッドなど、状況に応じた場を提供しています。



オンライン研修での集合写真

大切にしていること

何かのご縁で協力隊として島根にやってきた人たちにとって、島根暮らしがより幸せで楽しいもので在れるようにすることです。定住する人も羽ばたく人もおられますが、協力隊の活動期間が良い時間であれば、お互いを元気にする良い関係が続いていくものだと考えています。

防災 安全 環境

Teamしまね防災士会は、 連携し協働で防災の輪を広げていきます

Teamしまね防災士会

代表 有田 学



防災士取得研修だけでなく、自治体やNPO団体が実施する研修など、防災を学ぶ機会は確実に増えています。

「自助・共助・協働といわれても何をしたいかわからない」、
「これまでの経験を防災や地域のために生かせることはないか？」

と思う人が多いからこそ、災害や防災について、正しい知識を学べる機会が必要となってきています。

様々な方が防災への知識を身につけ、結果的に被災者を支援する人が増えることに繋がれば嬉しいです。

近年、大規模災害によって行政機関も被災し機能できなくなりました。そんな時には、公的機関だけでなく民間パワーの必要性が重要になりました。そこで防災士らが主導となって「自助・共助・協働」を原則とし地域の防災リーダーとなり、自然災害において個人や民間組織、公的機関と力を合わせて災害の被害を最小限に食い止められる「減災」の力になってもらおうという目的で設立しました。



Teamしまね防災士会の役割

平常時

- 家庭の耐震補強、家具固定、備蓄などを推進する
- その知識と技術を親戚、友人、知人に広める
- 自主防災組織や消防団の活動に参加し助言などする
- 防災講演、災害図上訓練、避難所訓練等のリーダー的立場になる

災害時

まず自分の身を守り、周囲の避難誘導、初期消火、救出救助活動・ボランティアでの被災地支援活動（避難や復旧・復興に係る活動や物資調達・運搬・ガレキ処理など）



地域団体紹介

ビリッキーノ

代表 井上 曜子

全国の被災地の支援活動や地域での防災活動のお手伝いをさせてもらっています。

地域の高齢者サロンにお声かけ頂きお邪魔しました。当日は悪天候の中たくさんお集まりになり、また地域の防災担当の方もいらして皆さん熱心に話を聞いて頂きました。

昨年の熊本の豪雨災害の特に球磨村は過疎と高齢化がすすんだ地域、その被害状況の様子をスライドで紹介しながら参加者の方々のお住まいや土地の様子から避難はどうするか、タイミングや持ち出しする避難袋の中身についても話をしました。

他人事と捉えがちですが、自分事として意識していくのは大事な事ですとお伝えし、悪天候の中のご帰宅が気になりましたが最後までじっくりと聞いてもらえました。



氾濫した熊本県球磨川

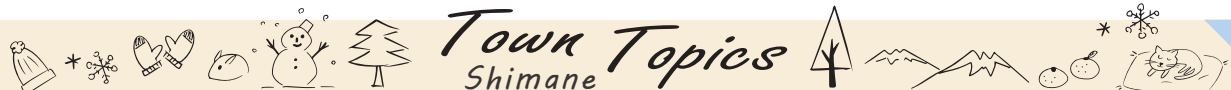


サロンでの講座の様子



倒れた公衆電話

連絡先 出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400



食を通じた地域の居場所づくり ～「子ども食堂サポート事業」を展開！～

少子化・核家族化の進展とともに、特に子どもを中心に据えた地域づくりの重要性が指摘される中で、全国的に子ども食堂の取り組みが広がっています。
島根県全域でこの取り組みが広がるよう、島根県と島根県社会福祉協議会(県社協)では、「子ども食堂サポート事業」を展開しています！



子ども食堂をつなぎ・支える

- 「しまね子ども食堂ネットワーク」の設置
- アドバイザーの派遣
- 全国こども食堂支援センター・むすびえとの連携
- 子ども食堂運営者情報交換会の開催

子ども食堂を広げる

- セミナー等の開催を通じ、子ども食堂への理解を広げていきます。
- 「子どもの未来応援セミナー」の開催
 - 「子どもの居場所づくりコーディネーション研修」の開催
 - SNSなどを活用した情報発信

FaceBook やってます！

ホームページ
もご覧ください！



▲HPはこちら

子ども食堂を応援する

- 子ども食堂の開設や拡充に必要な資金を応援しています。
- 島根県子どもの居場所創出支援事業費補助金
 - 地域共生社会創造助成金

お問い合わせ
社会福祉法人 島根県社会福祉協議会 地域福祉部
〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根5階
TEL 0852-32-5997 FAX 0852-32-5982

地域団体紹介

天理教災害救援ひのきしん隊

昭和46年各都道府県に「教区隊」が結成され、全国的な救援体制が整えられた団体です。

古いもので明治24年に発生した濃尾地震の被災地で救援活動を行った記録があります。近年では、阪神淡路大震災、東北大震災・津波災害、広島、岡山の各豪雨災害被災地へ出向いての救援活動を行っています。

主な活動は、自然災害で甚大な被害を受けられた被災地に駆け付けての支援、救援活動です。日頃は、訓練を行い、地方自治体との連携を模索し、有事に備えています。



連絡先 出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400



牡蠣ときのこのオイル漬け

宮川 あゆみ

材 料

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| 牡蠣……250 g | 醤油……大さじ1/2弱 | オリーブオイル 適量 |
| しめじ……100 g | 塩……小さじ1/4 | ローリエなど香草あれば |
| にんにく……10 g | 白ワイン……大さじ1 | |

memo

冷めたら食べれますが、3日程度経った方が美味しいです。具材がオイルから出ないようにし容器(瓶)を消毒したものにいれたら、冷蔵保存で1か月近く保存可能です。しめじは違うキノコでも作ることができます。



作り方

- 牡蠣は、塩水の中で汚れを落としザルにあげて水気を切ります。しめじは石づきをとりバラバラにします。にんにくはスライスします。
- フライパンににんにく半分とオリーブオイル大さじ1をいれ弱火で加熱する。牡蠣をいれ両面焼き身がぷっくりと膨れてきたら一度フライパンから出しておく。しめじをいれ炒め、火が通れば一度出します。
- 白ワインを入れ、こびりついた旨味をこそぎとる。牡蠣から出たスープもいれて、醤油と塩も入れます。焦げない程度に煮詰めたら、②を戻します。ソースと絡めたら保存容器に入れる。生のにんにくと、浸かる程度のオリーブオイル・香草を入れたら、出来上がりです。



広島のお雑煮は、牡蠣が入っています。牡蠣のお出汁がお餅に絡まって絶品です。冬になると食べたくなるものって何ですか？

地方によってきっと答えは違うのかもしれませんが。

広島冬といえば「牡蠣」です。瀬戸内には牡蠣いかだが広がっているのが日常で、海沿いには牡蠣の直売所が多くあります。また知人の知人は「牡蠣業者」というのもあるあるで冬の季節になると「牡蠣」を頂くこともあるんです。そういう時に役立つのが、このレシピ。

調理をして保存をすることで牡蠣がより美味しく食べれますし、長期保存も出来ます。その際は具材がオイルから出ないようにしてくださいね。

オイルは炒め物やパスタにも使えますし、旨味がしかりと出ているのでパンにつけても美味しいのです。

御節料理にもぴったりな牡蠣のオイル漬け。ぜひ作ってみてくださいね。

広島の冬
といえば「牡蠣」



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

「泣く、ということ」

二つの涙を紹介します。

一つ目は強いストレスを感じる時や「辛い」「悲しい」思いをしたとき、自律神経がバランスを崩し出る涙です。涙が止まる頃には再び自律神経のバランスが整います。また、涙を流した後にはエンドルフィンという神経伝達物質が増加し、辛い感情や痛みを和らげてくれるといわれています。体の変化とともに気持ちも開放されていく涙です。

二つ目は感動や共感で流れる「感涙」です。脳の前頭前野が強く興奮すると信号がでてストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が抑えられます。さらに、リラックスしたときに優位な副交感神経に切り替えられます。こうした一連の仕組みによって涙が流れ、すっきりとした気分になります。このような涙を誘う「涙活」が流行りだそうです。

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 惣一
事務局長 馬明 康宏
担当/看護師 藤井 陽子
藤本 雪子

玉ねぎを切っているときに出るのは硫化アリルという物質による「反射の涙」です。でもつられて上の二つのような「情動の涙」が出てきてしまうこともありますよね。

(参考資料:朝日新聞 be on Saturday 2021,10,16)

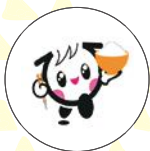
～精神科で働く看護師の仕事～ 訪問看護編

精神科の看護師がお家におじゃまさせていただき、精神面・身体面の健康状態を見て、内服支援や生活支援などのサポートを行います。ご家族の相談にのることもあります。

ご本人の生きにくさに寄り添い、その人らしさを一緒に見つけるお手伝いをさせていただいています。

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
こども食堂に“参加したい”、“運営したい”、
“支援したい”を応援しています



皆さんは「こども食堂」をご存じですか？子どもが一人でも行ける無料または、低額の食堂のことで、広島県内で把握できているところだけでも100か所（令和3年11月現在）を超えたとされています。夢財団では、県内にこども食堂を普及するため、情報発信や開設に係る費用や運営費の補助を行っています。

◎ こども食堂に参加したい人へ

イクちゃんこども食堂ネットワーク（ホームページ）に県内のこども食堂の一覧を掲載しています（掲載許可をいただいたこども食堂のみ）。



◎ こども食堂に協力したい人へ

こども食堂でボランティアを行いたい方と運営者の方をお繋ぎします。また、こども食堂を支援するためのご寄付を受け付けています。



◎ こども食堂を運営したい人へ

こども食堂の立ち上げ・運営に必要な資金を補助する制度を設けています。

現代の子ども及び子育ての諸問題に対応するため、食事の提供と居場所づくりを実施しているこども食堂に対して、年間最大10万円程度の補助金を支給します。



▼HPはこちら



その他、食材等のご寄付やこども食堂の運営に関するご相談は、専門のNPO団体等を紹介させていただきます。

○ 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

広島県教育委員会（教育支援推進課）からのお知らせ
学費負担を軽減する制度があります！



広島県教育委員会（教育支援推進課）が実施する、学費負担を軽減する制度です。

広島県 教育支援推進課

01
給付

● 授業料が実質無償になります

高等学校等
就学支援金 公立高校等

対象
・保護者の収入が基準額未満の世帯の生徒
・年収の目安は4人家族で約910万円未満

金額
年間11万8,800円（公立高校全日制的場合）



02
給付

● 授業料以外の教科書費などを支援します

高校生等
奨学給付金 国立・公立学校等

対象
・生活保護世帯・住民税非課税世帯
（その他要件あり）

金額
年間3万2,300円～14万1,700円（対象の高校生等1人当たり）



03
貸付

● 中学3年生や高校生等に学資金の一部を貸付します

高等学校等
奨学金 国立・公立・私立学校等

対象
・保護者等の年間収入額が基準額以下（その他要件あり）
・年収の目安は4人家族で665万円以下

金額
入学準備金 5.10.15万円から選択。修学奨学金月額1万8,000円～3万5,000円



04
給付

● 生徒用コンピュータの購入費などを支援します

高等学校等
学びの変革環境充実奨学金 国立・公立・私立高校等

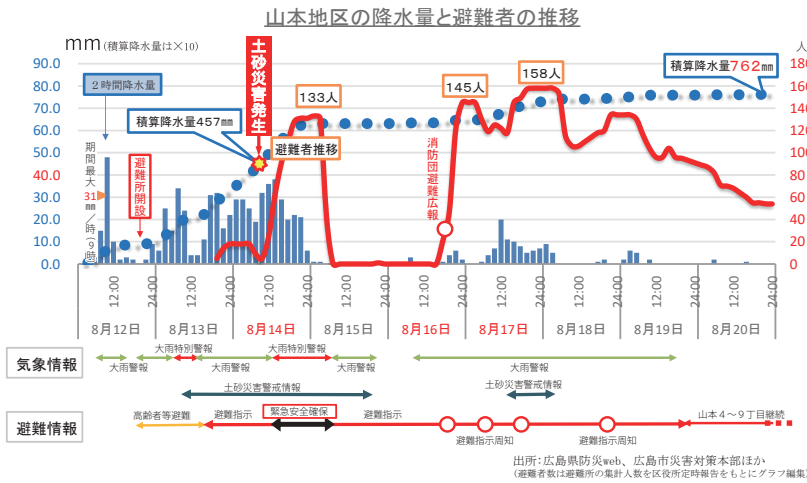
対象
・生活保護世帯・住民税非課税世帯
（その他要件あり）

金額
年間3万5,000円を上限（公立高校全日制的場合）



お問い合わせ 広島県教育委員会 教育支援推進課 TEL 082-513-4886 [受付時間] 月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時まで

お盆前の8月11日から停滞した前線で、広島市安佐南区山本地区では記録的な大雨による土砂災害の被害を受けました。8月12日から25日まで開設した山本小学校避難所の避難者の推移と雨量の関係および避難所の状況を説明します。



地域の観測データを避難に活かす

時間降水量は8月12日9時の31mm/時が最大で、それほど激しく降った雨ではありませんが、25日までの総雨量は760mmを超え県内1番でした。

図のグラフから言えることは、避難指示が出ているにもかかわらず行動を起こすタイミングの難しさです。8月14日は土砂災害が発生し、その危険を認知しての自主避難、16～17日は危険エリアを特定し、重点的に避難を呼びかけたその傾向が数に表れています。

一方、土砂災害が発生した14日10時頃までの積算雨量は457mmに達しており、今回の雨では少なくとも400mmまでに避難を終えておくべきと推測されます。山本には「祇園山本」の雨量観測点があります。そのデータはパソコン、スマホで簡単に見ることができ、時間雨量で現在降っている量、累加雨量で降り始めからの雨量が分かります。今後、この「祇園山本」のデータを皆で共有し、早めの避難に結び付けたいと思います。

コロナ禍の長期避難所を無事に運営



8月14日の災害発生後は避難者も増え生活避難所として支援物資が届くようになりました。最大158人の方が避難された時はコロナ禍の折り体育館だけでは収容しきれず、2階和室や教室を使用しました。また、開設が長期に及んだため食糧を始めテレビや携帯電話の充電器、健康飲料などが用意され、施設の維持では、トイレの清掃などボランティアの方の助けを借りました。コロナ禍の中で、パーティーンを挟んでの受付・会話、マスク着用の確認、検温、問診を行う傍ら、警察、保健所、マスコミ等の対応も行いました。

いろいろな方の援助を受けながら大きな問題もなく8月25日に閉所する事が出来ました。ひとえに皆様に協力していただいたおかげです。

地域団体紹介

ひろしま紙芝居村

ひろしま紙芝居村が誕生したのが、2014年6月でした。戦後復興の礎のひとつとなった広島東洋カープをみんなで応援してもらおうとカープの紙芝居を作って各地を上演していました。2011年東日本大震災が起り、東北の民話等を紙芝居にして、その地域の皆さんに贈呈して役立ててもらおうと活動しました。

紙芝居は地域活性化に役立つとわかり、広島に戻って紙芝居講座を開き紙芝居の普及に努め、講座生の皆さんの活躍の場を提供したいと始めたのが「ひろしま紙芝居村」です。現在は月一回「しあわせ演芸館」(ライブ&リモート)を開催したり、地域の歴史や偉人伝を紙芝居にする活動や、他のイベントに参加したりして、活動しています。これまでに作った紙芝居を披露するため、再来年には「全国紙芝居祭り」(仮称)を予定しています。その企画運営スタッフを募集しています。しあわせ演芸館の出演者(紙芝居ほか、語り、大道芸、お国自慢なんでも)も募集中です。



2021年3月28日
備北紙芝居まつりIN備北丘陵公園
「みーちゃんの広島浅野家ものがたり」上演する

連絡先

ひろしま紙芝居村 阿部 頼繁
TEL 090-1681-1784
MAIL abe.yorishige3261507@silk.plala.or.jp



Town Topics Hiroshima



ひろしま福島県人会からのお知らせ ひろしま福島県人会長 伊丹 真二

東日本大震災から10年が過ぎましたが皆様にはご健勝で過ごしのこととお喜び申し上げます。
また長く、辛い10年の中でより良い将来を見え出すべく努力を重ねておられることに敬意を表します。
復興庁の避難状況を見ますと福島県より広島県内への避難者は285人となっており、このうち「ひろしま福島県人会」と付き合いのある方々は13世帯です。中国地方では広島と福山に福島県会組織があります。

天皇盃 第27回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会

日時 2022年1月23日(日)12時30分スタート(雨天決行)
場所 平和記念公園前を出発した7区間

スタートは12時30分、ゴールは14時47分頃の予定です。

しかし今年は大会事務局より新型コロナウイルス感染防止の観点から沿道の観戦自粛や国際会議場を含むスタート・フィニッシュ地点で大規模な入場制限を行うなど例年と異なる運営となります、との通知がきました。

具体的には、

- ① 沿道での応援自粛
- ② 選手団の出迎えや慰労会の自粛

応援はテレビ、ラジオを求められています。選手諸君は11月の選手選考会を経て12月の選手団決定、1月初旬の合同合宿でコンディションを整え広島へ向かう予定となっております、健闘を期待するところです。

2月に福屋百貨店八丁堀店で開催される「福島県の物産展」の概要はまだ公表(11月初旬現在)されていません。このような県人会活動状況ですので皆さんをイベント等にお誘いできないのが残念です。

最後になりますが皆様の目標が一日でも早く達成が出来ますことをお祈りいたします。



福島県選手団とともに



【 ひろしま福島県人会 】

コロナ禍の影響で2020年当初より休会状態にあります。例年ですと4月総会、7月納涼会、10月芋煮会、1月ひろしま男子駅伝応援、2月福島県の物産展で福島県のPR活動などを通じて90世帯の皆様が情報交換や親睦を重ねております。早くコロナ禍が収まり活動再開が出来ようになることが楽しみです。

連絡先

MAIL o-arai1@gray.plala.or.jp (事務長 荒井修)

地域団体紹介

広島経済大学興動館「武田山まちづくりプロジェクト」

広島経済大学「興動館プロジェクト」は、国際交流・社会貢献・地域活性・経済活動などを目的に学生が主体的に活動しています。
「武田山まちづくりプロジェクト」はその団体のひとつです。

私たちは、山林保全活動で得た竹の間伐材の有効利用と地域活性を目的に魅力ある地域イベントを創出しようと2008年より「七夕キャンドルナイト」を開催しました。七夕の日に820個のキャンドルの幻想的な雰囲気の中で、子どもたちが夢や目標に想いを馳せながら、地域の魅力に触れてもらうイベントです。

2014年、「8.20広島土砂災害」でメンバーが連日支援ボランティアに従事したこと、中心的に活動した祇園・山本地区において慰霊の場がなかったことから、「鎮魂のキャンドルナイト」と改名し継続しています。これからも地域に祈りの場を提供するとともに森林の公益性、とりわけ土砂災害防止機能という観点から普段の保全ボランティアをより充実させ、あわせてキャンドルの灯を地域の原風景として後世に伝え、子どもたちが夢や希望を持って安心・安全に暮らせるまちづくりを目指しています。



興動館に隣接する神社での祈りの場面
2020年、21年は子どもたちを呼ばず、メンバーで防災勉強会を行った後に静かに祈りました

連絡先

広島経済大学興動館
〒731-0138 広島市安佐南区祇園5丁目1-27
TEL 082-832-5010 MAIL koudoukan@hue.ac.jp
https://www.hue.ac.jp/manabi/koudoukan-pg/project/



けんちょう

冬野菜を使った郷土料理

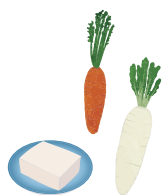
山口県の郷土料理の1つに「けんちょう」があります。基本は、大根・人参・豆腐だけのシンプルな料理で、醤油と砂糖の甘辛味がご飯によく合います。地元では、小中学校の給食にも出される、とてもポピュラーなお料理。

地域によっては、鶏肉や厚揚げ、シイタケやこんにゃく、サトイモなどを入れるところもあるようで、アレンジしても美味しいですよ。

同じような料理として、野菜と豆腐を使う「けんちん」がありますが、「けんちょう」は「けんちん」の山口県での呼び名という見方もあるようです。

材 料 (作りやすい分量)

木綿豆腐…1丁
 大根…400g (1/3本くらい)
 人参…100g (1/2本くらい)
 粉末だし…小さじ1くらい
 醤油・砂糖・酒…大さじ2ずつくらい
 ごま油…大さじ1くらい
 ※豆腐と野菜から水が出るので、水は入れません。



作ってから1日置いても、
味が染みて、なお美味しい!

作り方

- 1 大根・人参は5ミリ程度のいちよう切りにします。
- 2 木綿豆腐は軽く水を切っておきましょう。
- 3 ごま油で大根・人参を中火でしっかりと炒めます。
- 4 大根が半透明になったら、豆腐を手で崩しながら入れていきます。(木べらや箸で混ぜながら、水気を飛ばすように炒め合わせます)
- 5 だし、醤油、佐藤、酒を入れてフタをして、柔らかくなるまで弱火～弱めの中火で15～20分程度煮たら、出来上がりです。

心のケア

本当の思いとは

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

医療法人信和会 高嶺病院 杉村 直人

令和元年11月下旬市あるかぼーとで、「福島県外避難者心のケア訪問看護事業」の一環として県外避難者の方を対象に「災害とアルコール問題」というテーマで講演を行う機会をいただきました。その講演の中で災害避難者の心理として「呆然自失期」「ハネムーン期」「幻滅期」「再建期」という心の回復経過をたどるという内容を紹介しました。講演後の感想をご参加いただいた県外避難者の方に伺ったところ一言「私は今も幻滅期だなあ」とおっしゃっていたことが今でも強く心に残っています。

その時の私自身を振り返ってみるとテレビや新聞で報道される復興のニュースを見て、被災地の復興が進み、被災者の方々の心の回復も進んでいると漠然と考えていました。しかし、当事者である避難者の思いはまだ「幻滅期」にある一言に私は衝撃を受けました。「当事者」である被災者の方が感じている**本当の思い**に全く心が至っていない自分に気が付いたからです。

私は普段精神科病棟の看護師として精神疾患を持つ方々と関わっていますが、この時の経験から「当事者の思い」をより深く考えるようになりました。「当事者」である患者さんが何を求め、必要としているケアや支援は何なのかという視点を忘れることがないように自戒するようになりました。

表面的に見えている回復だけでは「当事者」の望む回復は達成できないことに気が付くことができたからです。

その時お話いただいた避難者の方とはお会いしていませんが、折に触れ「私は今も幻滅期だなあ」とおっしゃったお気持ちをいまもずっと考え続けています。最近では新型コロナウイルスの影響により心のケアが私達精神科看護師に求められています。

「当事者」である心のケアを必要とする方々に必要なケアとは何か。そのことを常に忘れずにいようと思います。

健康
くらし

山口から「福祉の仕事」のイメージをガラッと変える!

山口県社会福祉法人経営者協議会 PR動画制作!!

山口県社会福祉法人経営者協議会（以下、県経営協）は、不足している福祉人材の確保のため、PR動画を制作しました。



福祉業界は、現場の職員が福祉の仕事をどんなに誇りに思っているか、一般的には、いわゆる「3K(きつい、汚い、危険)」といった言葉や、給料が安い・人が足りない・勤務が不規則といったイメージで語られることが多いです。

しかし、新型コロナウイルス禍においては、社会生活を支える「エッセンシャルワーカー」の仕事が注目されています。

また、福祉業界の「働き方」も変わりつつあります。ひと昔前は、仕事を取るか、プライベートを取るかという選択を迫られていましたが、仕事も生活も充実させる、公私ともに「リア充」でありたいという若い人たちにも向けて発信します。

人々が無意識にも「福祉の仕事とはこういう人が就く」という固定概念を見事に打ち壊してくれる3名の精鋭を日本全国から探し出し、福祉の仕事に携わる人のイメージを変えるPR動画となっています。PR動画を通して、山口県から全国に向けて新しい福祉観を提唱します。

“ 私たちは「山口県」の「社会福祉法人」の集まりですが、福祉人材の確保は全国的に、運営主体の営利・非営利問わず課題となっています。県経営協では、色々な壁を取っ払って、一人でも「福祉の仕事、やってみようかな」と思ってくれる方が増えるよう、SNSを含めた様々な媒体でのコマーシャルをしていきます。”



© 山口県社会福祉法人経営者協議会
<https://yamaguchi-keieikyo.jp/>

〒753-0072 山口県山口市大手町 9-6
TEL 083-924-2799 FAX 083-924-2798

社会福祉施設を運営する社会福祉法人を会員とし、その経営基盤の強化、福祉施設の機能充実と健全な施設運営を目的として、昭和56年(1981年)7月に社会福祉法人山口県社会福祉協議会の内部組織として設立された団体です。

日本赤十字社山口県支部の活動と 救急法基礎講習会について



日本赤十字社では、国内での赤十字活動の拠点として、各都道府県に支部を設置しています。
山口県内の赤十字活動を担っているのが、日本赤十字社山口県支部です。

山口県支部は、1888（明治21）年に設立以来、「人道」の基本理念のもと、災害被災地等での救護活動や赤十字救急法・防災減災講習等の各種講習会の開催、青少年赤十字活動の推進、防災減災活動などを実践する赤十字ボランティアの育成、海外の発展途上国等に対する人道的支援事業など幅広い活動を展開しています。

これらの活動は、市民の寄付と支援に基づいて行われています。

山口県支部主催の
救急法基礎講習会が開催されます。

講習内容

- 手当の基本
- 胸骨圧迫の方法
- AED（自動体外式除細動器）の使用法
- 気道異物除去の方法

など、救急法についてとなります。



| | |
|------|-------------------------------|
| 開催日 | 2022年2月19日(土) 9:30 ~ 15:30 |
| 場 所 | 山口市のサンフレッシュ山口(山口勤労者総合福祉センター) |
| 受講資格 | 満15歳以上 |
| 定 員 | 30名 |
| 受講料 | 1,500円(テキスト代として) |
| 申込先 | 日本赤十字社山口県支部ホームページまたは電話 |
| 最終受付 | 2022年2月4日(金)(但し、定員に達し次第受付終了)。 |



講習会や日本赤十字社への寄付・支援などについて、詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

© 日本赤十字社山口県支部
<https://www.jrc.or.jp/chapter/yamaguchi/about/>



地域団体紹介

認定NPO法人こどもステーション山口

子どもにもっと「ゆとりを、あそびを、文化や芸術を♪」
 学校や家族だけでは経験できない体験・出会いを通して「こころのあそび」を育てます！

活動内容

- ・ 観る
舞台作品に出会うことで、子どもたちは豊かな感性とイマジネーションを育みます
- ・ 遊ぶ
こどもまつり、地区活動、こどもキャンプ、中高生グループなど
たくさんの出会いの中で、自ら企画し、のびのびと遊び、楽しんでいます
- ・ 創る・学ぶ
体験ワークショップや学習会、講演会など学びの場を提供しています



連絡先

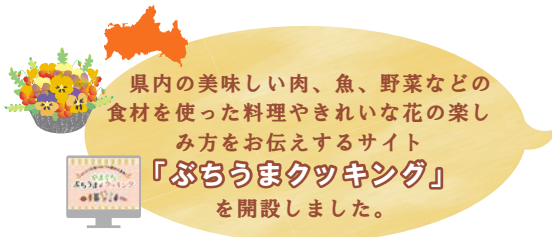
〒753-0047 山口県山口市道場門前2-4-20
 国近ビル2F
 FAX/TEL 083-925-1486
<https://kodomo-st.org/>



**おうち時間を活用して、
美味しいものを親子で手作りしよう！！**



山口県では、新型コロナウイルス感染症の拡大により大きな影響を受けている県内農林水産物を応援するため、県内の美味しい肉、魚、野菜などの食材を使った料理やきれいな花の楽しみ方をお伝えするウェブサイトを開設しています。



県内の美味しい肉、魚、野菜などの食材を使った料理やきれいな花の楽しみ方をお伝えするサイト『ぶちうまクッキング』を開設しました。

山口県を代表するお魚（あじ、あまだい、いさき、さわら、けんさきいか他）やお肉（和牛、地鶏など）とお野菜（たまげなす、はなっこりー、きゅうり、ねぎ他）などを使った美味しく、作りやすいメニューがたくさん、動画で紹介されています。



県産農林水産物の魅力をもっと知って、みんなで料理やお花を楽しみましょう！



\
/
ぶちうまクッキング
/



<https://buchiuma-cooking.net/>

地域団体紹介

認定NPO法人あっと

やまぐちで子育てをしておよかった！と思える社会になるように、子育て支援、教育、男女共同参画、労働、各分野を超え、NPOならではの活動をしていきたいと思っています。

活動内容

- ・子育て支援事業 共育・傾聴・エンパワメント。伴走型の子育て支援を実践
- ・保育事業 自治体・団体・個人の皆様へ、多様なニーズへ対応できる保育を提供
- ・ライフプラン支援事業 地域の中高校生対象の子育て体験・交流や復職を目指すママを支援
- ・子育て情報事業 子育て中のママスタッフが、エリア内の子育て情報を発信
- ・企業との連携事業 企業のニーズとあっとができることで、子育てしやすい環境をつくる
- ・講座・イベント企画 子育て家族のニーズに沿った講座やイベントの企画や広報を実施





編集後記

〈拠点〉 毎年毎年この時期になると「1年あつという間だったね」と周りの人たちと話してしまいます。目の前の2022年は寅年。その中でも「壬寅」だそうです。ちょっと調べてみたところ、「壬寅」は「苦しい時期を越え、華々しい時代へと進む胎動の年」なのだそう。何をすることも新型コロナの影響で鬱々とした気持ちになることも多かったこの数年を思うと、来年はそんな明るい未来への幕開けとなる年に出来るとうよいなと思います。皆さま良いお年をお迎えください！(拠点/相談員 佐々木)

〈島根県〉 2021年は震災から10年目でした。いろいろな想いのなか、毎年起こる災害に対して“市民ができる”ことをいつも考えます。そこから、多くの“つながり”が生まれる今日のごころです。(出)

〈広島県〉 冬にも多くの方のご協力を頂きました。芋煮会、安芸区民まつり、都道府県対抗駅伝で毎年お会いした「ひろしま福島県人会」の皆さまにはこの数年はお会いできていません。この度はタウン・トピックス欄でお会いできました。防災・安全・環境の欄は8月災害の避難所でお会いした被災地域の連合自治会副会長が早く寄稿して下さいました。皆さまの心をこめた一期一会のご寄稿による「結」になりました。心から感謝を申し上げます。(永中憲成)

〈山口県〉 12/5(日)の山口での交流フォーラムでは、間近で「見えない雲の下で」紙芝居を拝見し、とても感動しました。様々な形で震災の経験を伝えることの大事さを思うとともに、被災者・避難者の方々の経験を、今度は私たちが自分の住むところで防災や支援のあり方に生かしていくこと・つなげていくことがこれからも必要であることを実感しました。(やまぐち県民ネット21 速水聖子)

ふくしまの今とつながる
相談室 toiro
2021年12月号



季刊「結-MUSUBI-」
2021 冬号 Vo.3
2021年12月発行
次回発行予定:2022年3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再建支援拠点
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: hirosshima.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