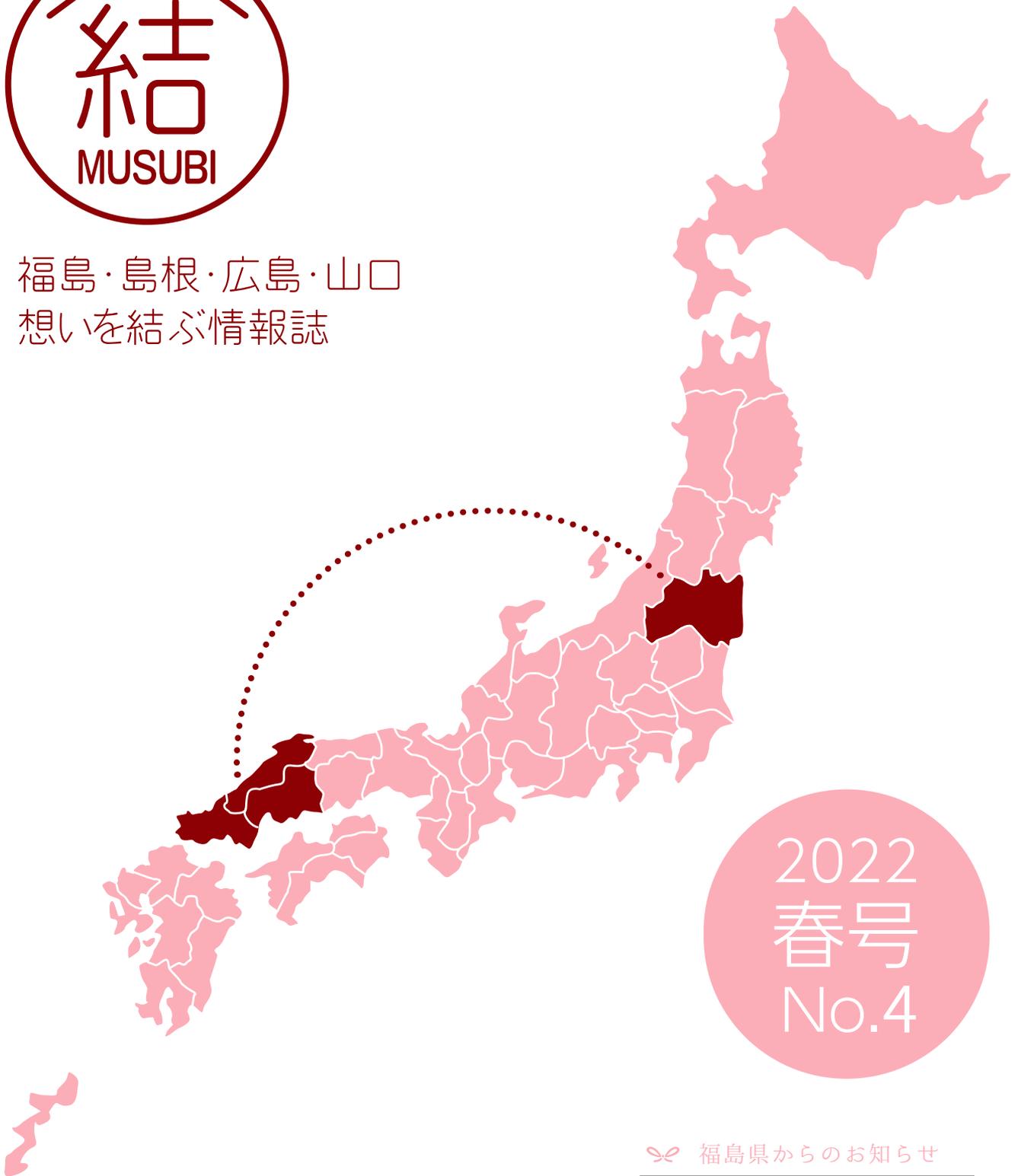




福島・島根・広島・山口
想いを結ぶ情報誌



2022
春号
No.4

- 🎀 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

福島県からのお知らせ



医療を受ける際の一部負担金の免除期間の延長について

国民健康保険及び後期高齢者医療の被保険者のうち、次の対象者に該当する方が医療機関で受診された際の窓口負担（1～3割）の免除については、令和4年3月1日以降、次のとおり免除が延長されました。

免除を受けることができる対象者及び免除期間の延長後の期限

対象者（東日本大震災発生後に他市区町村へ転出した方を含む。）	免除期間の延長後の期限
<ul style="list-style-type: none"> ・ 帰還困難区域の方 ・ 上位所得層^{*1}を除く旧避難指示区域等^{*2}の方 	令和5年2月28日まで

^{*1} 「上位所得層」とは、医療保険の高額療養費の上位所得の判定基準等を参考に設定されます。

（国民健康保険の例では、基準所得額の合算額が、600万円を超える世帯で、毎年7月に前年の所得をもとに判定）

^{*2} 「旧避難指示区域等」とは、平成25年度以前に指定が解除された(a)旧緊急時避難準備区域等（特定避難勧奨地点を含む）、平成26年度に指定が解除された(b)旧避難指示解除準備区域等（田村市の一部、川内村の一部及び南相馬市の特定避難勧奨地点）、平成27年度に指定が解除された(c)旧避難指示解除準備区域（楡葉町の一部）、平成28年度及び平成29年4月1日に指定が解除された(d)旧居住制限区域等（葛尾村の一部、川内村の一部、南相馬市の一部、飯館村の一部、川俣町の一部、浪江町の一部及び富岡町の一部）、令和元年度に指定が解除された(e)旧帰還困難区域等（双葉町の一部、大熊町の一部及び富岡町の一部）の5つの区域等。

詳細は下記にお問い合わせください

お問い合わせ先	
国民健康保険	お住まいあるいは住所がある市町村
後期高齢者医療制度	お住まいあるいは住所がある市町村または福島県後期高齢者医療広域連合 ☎024-528-9025

なお、国民健康保険等以外の方については、それぞれ加入している保険者までお問い合わせください。

国民健康保険組合	加入している国民健康保険組合
全国健康保険協会（協会けんぽ）	全国健康保険協会福島支部 ☎024-523-3915
上記以外の健康保険等	加入している各医療保険の保険者またはお勤め先の事業者

☎ 福島県国民健康保険課 ☎024-521-7203または7204

高速道路無料措置の延長について

警戒区域等に居住されていた方 令和5年3月末まで無料措置期間が延長されました

原発事故による警戒区域等からの避難者に対する高速道路の無料措置は、平成24年度より、避難者の生活再建に向けた一時帰宅等の移動を対象に実施されています。

なお、令和4年4月1日から対象車種が「軽自動車等」・「普通車」・「中型車」となります。大型車等の通行は、無料措置が適用されませんので、ご注意ください。

母子避難者等 令和5年3月末まで無料措置期間が延長されました

原発事故による母子避難者等に対する高速道路の無料措置は、平成25年より、避難して二重生活となっている家族^{*}の再会を支援する目的で実施されています。

令和4年4月以降、無料措置を利用する場合、令和4年度用の証明書（有効期限：令和5年3月31日まで）が必要になりますので、証明書の切替えをお願いします。

なお、有効期限の入っていない証明書、または、令和3年度用の証明書（有効期限：令和4年3月31日まで）は、令和4年4月1日以降、無料措置が適用されませんので、ご注意ください。

手続きが必要な場合	必要な手続き
有効期限の入っていない証明書 または、令和3年度用の証明書を持っている場合	令和4年4月以降は、無料措置が適用されません。 避難元市町村より、利用資格を確認の上、順次、令和4年度用の証明書が郵送されますので、切替えをお願いします。 なお、証明書が届かない場合は、避難元市町村にお問い合わせください。
避難元の市町村へすでに帰還している場合	無料措置の対象外となるので、お手元の証明書は破棄してください。

^{*}対象は、震災発生時に福島県中通り及び浜通り（警戒区域等を除く）に居住しており、避難して二重生活となっている母子避難者等（妊婦含む）及び対象地域内に残る父親等であって、避難する子どもが18歳以下であること。

☎ [証明書の申請に関すること] 各市町村 検索
[母子避難者等の高速無料措置に関すること] 福島県避難者支援課 ☎024-523-4250

福島の“今”を伝える動画



二次元バーコードを読み取り
ご覧になってください。

福島の“今”をもっと知りたい!というご要望にお答えし、福島の今を伝える動画をご紹介します。

ふくしま復興進行形 ～ふくしまの今～



東日本大震災・原子力災害 伝承館紹介



移住者出演動画 「Fuku LIFE ～それぞれのふくしまぐらし～」



福島5局共同キャンペーン ふくしま食リエーターFile



01 > 前期ダイジェスト



02 > 後期ダイジェスト



～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

コロナ禍、オンラインでのフォーラムで出演して
いただいた皆様は見えない聴衆に奮闘していただ
けました。無事に配信できた技術責任者には感謝
します。(主催者より)



広島
ご報告

出席者の感想 様々な立場で活躍されるパネリス
トの皆さまのお話を伺って理解が深まりました。

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。



- ③ ご自宅健康相談で
ちょっとラクに 編
- ④ ご自宅健康相談で
少し話してみる 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。

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か所に置く「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。お気兼ねなく、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。



さんべの熟成コチュジャンで作る

「韓国風 肉みそ」「生ハムおむすび」



韓国風 肉みそ 材料

- 豚ひき肉・・・200g
- さんべの熟成コチュジャン・・・大1.5
- 清酒・・・大2
- てんさいとう・・・大1
- しょうが(おろし)・・・小さじ½
- にんにく(おろし)・・・小さじ½
- ごま油・・・小さじ2



生ハムおむすび 材料

- 生ハム
- さんべの熟成コチュジャン
- バジルorパセリ
- ごはん
- クリームチーズ
- レモン、ブラックペッパー、山椒等
(お好みで)



作り方

- 1 ひき肉を油(分量外)で色が変わるまで炒める。
- 2 1をざるにあけて油を落とす。
- 3 肉を炒めたフライパンにごま油以外の材料を全て入れて混ぜる。
- 4 3にひき肉を入れ、ぐつぐつと火が通り全体がなじんだら、ごま油を回しかけてざっと炒め、火を止める。

作り方

ブラックペッパーやレモン皮などをお好みで入れてもOK。

- 1 ごはんに刻んだパセリやバジルを混ぜ入れる。
- 2 クリームチーズを真ん中に入れこみ、おにぎりを作る。
- 3 おにぎりの上にコチュジャン小 1/3 程ぬる。
- 4 生ハムでおにぎりを包み盛り付ける。



山の駅さんべの飲食メニューは、三瓶産の生乳を低温殺菌して作った「さんべの地アイス」や「三瓶米粉パンのトースト」、三瓶の放牧牛やさんべサーモンを使った贅沢な「ひつまぶし(要予約)」など、地産の食が楽しめるものばかり。

(本は原っぱで読めるように貸出もできます)

お食事やおみやげだけでなく、私設の図書室や遊びグッズの貸し出しもあり、お弁当の持込もOKです。雄大な西の原からの三瓶山は本当に癒される絶景です。思い思いの西の原の過ごし方を楽しんでください。

こだわりの食材を集めた
ON LINE SHOPもOPEN!

instagram

about us

大山隠岐国立公園三瓶山の麓、「西の原」の原っぱ前にポツと一軒。三瓶山に来た方が気軽に立ち寄れる「休憩所」として、春から秋までオープンし、地域で作られた丁寧な食材や三瓶山の自然を大切にしながら、個性あふれる楽しいメンバーで運営しています。

〒694-0223 島根県大田市三瓶町池田3294
 営業時間 10:00-14:00(晴天時の土日祝日は16時まで営業)
 定休日 月・木(12月～3月後半まで冬季休業です)
 電話 0854-83-2053
 (冬季休業中はメール、Instagram、Facebookのメッセージからご連絡ください)

心のケア

「休養について」

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

現代は慢性疲労を抱えている人が多いといわれています。このコロナ禍では増々増加しているのではないのでしょうか。

私たちの生活は活動(仕事)→疲労→休養というサイクルで回っています。しかし、疲労が蓄積すると、このサイクルを見つめなおすことが迫られます。

休養には、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす「休むこと」、明日に向かって鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める「養うこと」の二つの側面があるとされています。

常に緊張状態や、活動に高いパフォーマンスが求められる場合、「休養」に焦点を当てて自分自身のセルフケアや

セルフマネジメントを考えることになります。

買物や旅行をする**転換型**、趣味や嗜好を追求する**娯楽型**、活動を中断する**休養型**、逆にスポーツに励み動き回る**運動型**、など休養方法は人によりいろいろあります。

困難な状況を乗り切るために、最も効果的な方法を編み出すことが大切ではないでしょうか。

自分に合った方法を見つけ、
毎日をいきいきと
楽しく送りましょう。



健康
くらし

天然アユを呼び戻そう

NPO法人緑と水の連絡会議

事務局長 和田 譲二

島根県大田市を流れる静間川では30年以上前はたくさん見ることができたアユが、近年はごくわずかしか遡上しなくなりました。私たちは10年間、専門家と生息調査を続けてきましたが、堰などの川の構造物がアユの遡上を阻んでいる問題を指摘して島根県に魚道の整備を要望しました。



2020年度に新設された魚道をどれだけの生きものが使っているかを確認するために、2021年の4月から10月にかけて毎月子どもたちも参加して魚道で生きもの観察会を開催しました。

ウナギやナマズ、モクズガニなど
たくさんの生きものの中に、
アユも見つかりました。



連絡先 NPO法人緑と水の連絡会議事務局長 和田譲二
MAIL ginmori@hotmail.co.jp TEL 090-6837-3008
http://www.iwami.or.jp/ohgreen



日々の活動報告はcanpanブログで
2022年も4月から開催しますので、
興味のある方はご参加ください。

健康
くらし

つながって 学び合っ て 行動する 松江市内で活動するNPOのネットワークです

松江NPOネットワーク

2011年に松江市内で活動するNPO法人が中心となって立ち上げた(全国でもめずらしい!)ネットワークです。だれもが暮らしやすい社会の実現に向かって、互いに協力し連携しながら、次の3つの柱で活動しています。



交流・情報共有

交流し情報共有することにより、共通する課題の解決や、事業連携などの協力につながっています。

主な
取り組み

- 交流会、情報交換会の開催
- メールリストによる情報共有
- ブログ・Facebookによる情報発信



スキルアップ

組織の基盤強化や事業のブラッシュアップを目指し、その時々に必要なテーマを取り上げ学び合っています。

主な
取り組み

- NPO 新会計基準
- 官民合同研修会
- 松江市総合戦略
- CSR 勉強会
- しまね社会貢献基金
- 定款勉強会
- 理事会・監査
- NPO 終活 など



協働の推進

誰もが暮らしやすい松江を目指し、NPO・行政・企業などが協働して、より効果が出せる仕組みづくりの提言や企画・運営を行っています。

主な
取り組み

- 共創・協働マーケットの提案
- 共創・協働ガイドブックの提案、制作
- 市職員NPO 派遣研修 企画・運営参画
- 委員会等への派遣

お問い合わせ 松江NPOネットワーク
https://blog.canpan.info/matsue-npo/ または右のQRコードからお願いします。



松江NPOネットワークブログ
組織情報、活動の様子も
閲覧できます!

島根県立大学の災害研究会は、避けては通れない災害という課題に、
**看護・栄養の学びを通して、
 みんなで向き合います！**

防災 安全 環境

災害研究会は、災害看護や災害医療について学習しながら、防災講演会の定期開催や豪雨災害の被災地支援活動、先進の防災体育館を視察して新出雲市立体育館建設に際しての提言書を出雲市長に提出するなど、地域の防災力向上を目的として活動しています。また、大学周辺地区の住民とともに「防災ピクニック&防災ミニオリンピック」を開催しました。コロナ禍でもできる活動として、平常時から災害に備える意識を高めるための防災動画づくりを計画しています。



大学祭での非常食展示と試食体験コーナー



西日本豪雨災害の被災地訪問では、応急仮設住宅の集会室で健康交流活動を行いました。血圧や脈拍を測定して健康チェック、座ってできるオロリン体操で身体をほぐし、松江の銘茶で茶話会をし、被災された方の心に寄り添う活動をしました。

サークルで学んだ防災の知識の他、看護や栄養の専門的知識と技術を活かし、大学と地域が手を取り合い、そして学生の若い力を集結して災害に強いまちづくりを実践します。



連絡先 島根県立大学 出雲キャンパス 学生サークル「災害研究会」
 顧問：渡邊克俊 TEL 0853-20-0520(研究室直通)
 MAIL k-watanabe@u-shimane.ac.jp

地域団体紹介

島根県隊友会

隊友会は主に自衛隊退職者からなる団体で、地域社会に貢献するための活動を行っています。

平常時の県や市の防災訓練のほか、災害発生時には災害ボランティアに参加しています。

近年の島根県西部地震、広島、岡山および島根県の豪雨災害では、がれきの片付けや土砂の撤去、写真洗浄など被災地でのボランティア活動を行いました。

会員の年齢は高いですが、若い人達に負けないよう頑張っています。



平成30年4月の島根県西部地震の大田市での瓦礫撤去作業です。



令和元年、岡山県真備町の写真洗浄作業です。



平成30年8月、広島県坂町の土砂撤去作業です。(平成30年7月豪雨災害)

連絡先 出雲市総合ボランティアセンター TEL 0853-21-5400

Town Topics Shimane

「災害ボランティア学びブック」ができました！

令和3年の7月、8月の記録的な大雨で中国地方でも大きな被害がありました。この大雨により被害をうけられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。また一日も早く平常の生活に戻れますようお願いいたします。

出雲市でも床上・床下浸水や土砂流入などの住家被害が市内各地の広範囲となりました。発災後の早い段階で出雲市総合ボランティアセンター運営委員会、出雲市社会福祉協議会、出雲市の3者協働により災害ボランティアセンターが立ち上がり7月26日まで活動を行いました。その後、残ったニーズは出雲市総合ボランティアセンターが引継ぎ12月21日まで継続し、発災後から延べ1,133名のボランティアによる支援活動が行われました。この期間多くの皆さまのご支援とご協力に深く感謝申し上げます。

そして、この災害をふりかえり、今後の水害時に被災者はもとより支援者や関係者にとっての備えになるようボランティアの方々と共に「災害ボランティア学びブック」を作成いたしました。

このブックを使いながら、これからも市民と行政が一体となって災害に強いまちづくりに取り組みます。



災害ボランティア学びブック

ご興味のある方は
出雲市総合ボランティアセンター
まで、ご連絡ください。



災害ボランティア		延べ1,133人
出雲市災害ボランティアセンター		
設置・運営	出雲市総合ボランティアセンター運営委員会、出雲市社会福祉協議会、出雲市	
期 間	7月13日～7月26日	
ニーズ受付ボランティア	53件(終了48件、引継ぎ5件) 延べ812人(含むセンター内活動)	
出雲市総合ボランティアセンター		被害の状況(7月27日時点)
期 間	7月26日～12月21日	
ニーズ受付ボランティア	16件(引継ぎ5件含む、終了16件) 延べ321人	
床下・土砂撤去作業の学習会		
日 時	8月21日 参加者26人	
	人的被害	なし
	住家の被害	
	全壊	1件
	床上浸水	50件
	床下浸水	244件
	土砂崩れ・流入	9件

(出雲市 令和3年7月
大雨災害)

お問い合わせ

出雲市総合ボランティアセンター

〒693-0052 島根県出雲市松寄下町 703-1

TEL 0853-21-5400 FAX 0853-21-1831

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

地域団体紹介

鳶巣地区女性災害サポート隊

令和2年、鳶巣地区は避難所運営に男女共同参画の視点が薄かった事から鳶巣地区女性災害サポート隊が発足し、民生委員・児童委員にも声がかかりメンバーに加わりました。

鳶巣コミセンを避難所に見立てた模擬避難所運営ゲーム「HUG」の研修が起爆剤となり、以後防災についての研修会や話し合いを定期的に行いメンバーも現在40人になりました。

令和3年度は組織体制づくりをし、定例会議や研修会が開催され鳶巣地区災害対策本部に女性災害サポート隊が正式に組織に加わりました。その後、立て続けに豪雨災害が発生しましたが女性災害サポート隊の声がけや配慮しなければならない人への対応など、反省点はたくさんありましたが、避難所運営の一助になったと思います。

積極的に女性が集い、学びあうことで改めて平常時における人のつながりの大切さを認識させられ、鳶巣の男女共同参画の一助となる団体となることを大いに期待しています。



連絡先

鳶巣コミュニティセンター

TEL 0853-21-0174



あさりのクラムチャウダー

宮川 あゆみ

材 料 (3~4人前)

殻付きあさり……200～300g	バター……30g
じゃがいも……2個(200g)	小麦粉……大さじ2
玉葱……100g	ブイヨンスープ……200cc
ブロッコリー……100g	牛乳……200cc
ベーコンスライス……2枚	塩胡椒……少々 ドライパセリ… 適量

作り方

アサリのむき身や缶詰で作る時は、野菜を炒めるタイミングで入れてください。

- あさは砂抜きをして、殻同士を擦り合わせ洗います。野菜は皮などをむき、全て角切りに切っておきます。(じゃがいもは水につけます)ベーコンは短冊に切っておきます。
- 鍋を弱中火で温めてバターをいれます。あさをいれて炒め、殻が少し開いてきたら一度取り出します。ブロッコリー以外の野菜を炒め野菜がしんなりしたら小麦粉をいれて3分程炒めます。
- ブイヨンスープ3回にわけていれ混ぜながら沸騰させます。野菜に火が入ったら、あさと牛乳をいれます。煮込みアサリの殻が開いたら塩胡椒で味を調整します。下茹でしておいたブロッコリーをいれ器に盛り付けます。ドライパセリと胡椒をトッピングします。

あさりの砂抜き方法

水200ccと小さじ1の塩を混ぜたものに、あさり300gを浸して冷暗所で2～3時間ほど砂抜きをします。(潮干狩りしたものは1日～半日程度)。新聞紙などをかぶせて、暗くした方が砂を吐きやすくなります。



春はあさが美味しくなる季節

潮干狩りの季節。とは言っても、昔に比べて潮干狩りが出来る場所も減ってきています。広島では有名なのが、宮島での潮干狩り。宮島観光と共に潮干狩りが出来るなんて、なんだかか得をした気分です。(※必ず行かれる前には干潮の時間などの確認をしてくださいね)春と秋に産卵を迎えるあさは、その時期が一番栄養も旨味も蓄えています。あさは亜鉛や鉄・カルシウムやカリウム(むくみ解消)のミネラルが豊富で、貧血予防効果もあるビタミンB12も多く含まれています。そして肝機能を高めるタウリンも豊富。調べてみるとこれだけ様々な栄養が含まれていることに驚きました。とは言え、全てを効率的に美味しく食べたいですね。旨味や栄養を余すことなく食べれるようスープのレシピにしました！あさりのカルシウムは、ブロッコリーとじゃがいものビタミンCと共に食べる事で吸収率UP。牛乳に含まれるたんぱく質は鉄分やカルシウムの吸収を助けてくれます。様々な要因で高級食材になってしまうかもしれない、あさり。春はあさが美味しくなる季節ですから、旬の食材を美味しく食べてみませんか？



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

「精神科病院というところ」

1950年代、国の方針によりたくさん精神科病院がつけられ、精神疾患を患った方は長期の入院生活を余儀なくされました。2000年代に入り、新しい薬の登場、国の方針の変更により精神科医療は激変。身体、知的と同じように精神障害者もサービスが受けられるようになり、住み慣れた地域で暮らしていけるようになりました。

今、精神科病院は長期入院の方と短期間で地域にもどっていかれる方が混在しています。ゆっくりと時間が流れる空間の中で、まるで大きな家族という不思議な感覚をもちます。

私がそこで教えられたことは、

- 人と人のつながりや多様性。
- 受け入れる、受け入れられるということ。
- 慈しむということ。尊敬するということ。
- 許す、許されるということ。

精神科病院は自分自身ときちんと向き合う場所です。

そんな精神科病院にも高齢化の波が押し寄せています。最期の時を一緒に過ごすことも増えてきました。寂しいけど静かに衰退していく、そういう場所なのかなと思います。

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 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
地域の子育てを応援します！

（公財）ひろしまこども夢財団では、広島県と協力し、県内のそれぞれの地域で、子育て当事者、子育て支援者、地域の関係者が積極的に繋がり合い、安心して子供を生み育てることができる環境づくり・地域づくりに取り組んでいます。

◎ 地域の子育て応援の取組を紹介

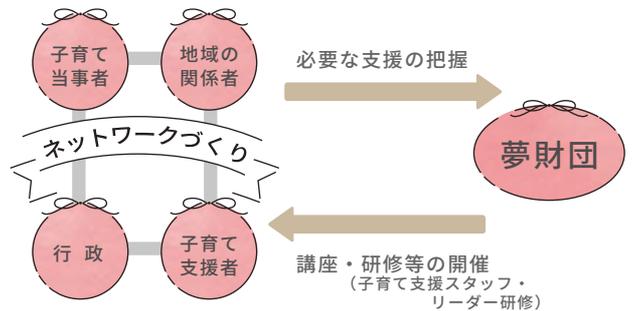
イクちゃん子育て応援団～支援のカタチ～

イクちゃんネットの「イクちゃん子育て応援団」では、県内各地域で、様々な立場の人々や団体がやっている地域の身近な子育て支援や応援活動の様子を、活動への思いと共にご紹介しています。



◎ 地域の子育て支援活動を応援

県内のそれぞれの地域で活動する子育て当事者、子育て支援者、地域の関係者、行政等がつながるために、夢財団では子育て支援者のネットワークづくりを応援しています。



○ 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

広島県庁からのお知らせ

広島県は、心の健康づくり相談事業として“こころの電話”を、社団法人広島県精神保健福祉協会に委託しています。

こころの電話相談
082-892-9090

相談時間 **月曜日 水曜日 金曜日**
9時～12時 / 13時～16時30分
(祝日・12月29日～1月3日を除く)

- 電話相談は、精神科医及び臨床心理士などの専門職員がお受けします。
- 医師による電話相談は、毎月第2金曜日、第4金曜日です。

広島市内にお住まいの方
広島市精神保健福祉センターへご相談ください。

詳細は **ホームページ** にて
ご確認ください。



「こころの健康づくり」「こころの悩み」「うつ病」

精神疾患などに関する相談をお受けしています。

※相談の内容によっては、他の適切な機関をご案内する場合があります。

お気軽に
ご相談ください



お問い合わせ

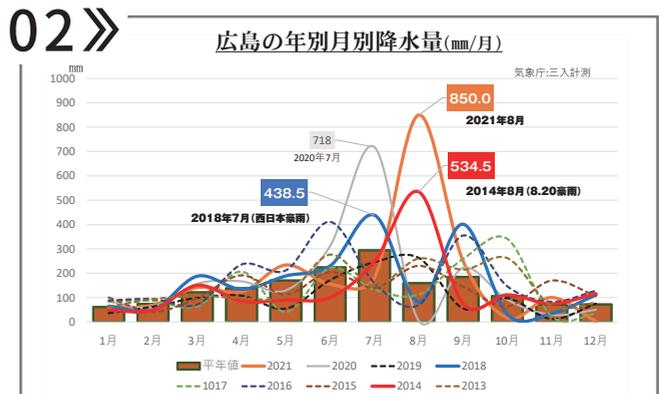
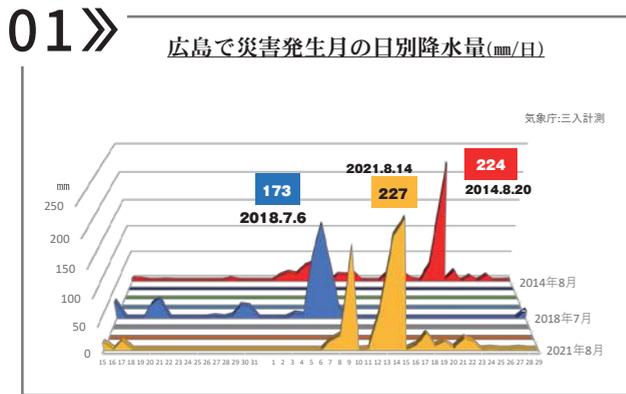
県立総合精神保健福祉センター(パレアモア広島)
安芸郡坂町北新地2-3-77 TEL 082-884-1051

防災 安全 環境

長雨や台風の季節に備えた
防災準備のススメ

8月の年平均降水量は年間では突出して多くはありませんが、台風が通り抜けた直後の大雨は要注意です。(図参照)

中国地方は花崗岩が風化した崩れやすい土壌であることや、近年は山林の手入れがとどかず保水力が低下していること、雨の量が多くなっていることがあげられます。



check



梅雨や台風に加え、自分や離れた家族の住まいの危険度チェックや、身を守る行動のシミュレーションをお勧めします。

避難情報のうち「避難勧告」が「避難指示」に一本化された昨年災害の経験から、『避難指示発令期間』が従来より長期になる想定も必要です。



広島県「みんなで防災」はじめの一歩
マイ・タイムライン
で行動計画を作ってみませんか。

自らの防災行動計画を1つにまとめられる。

いざという時、あつてよかった!

<https://www.gensai.pref.hiroshima.jp/mytimeline/>

ココから作成

連絡先 防災・災害ボランティア活動支援チーム広島[通称:5Kチーム] (総務広報グループ幹事 丸山周治) (安佐南区社会福祉協議会ボランティアセンター登録グループ)
<http://team5k.starfree.jp/> MAIL asamin.frc+5k@gmail.com

防災ツールや防災お役立ち情報も紹介しています

地域団体紹介

三原アレルギーの会ひだまり

2017年に、広島県三原市で、食物アレルギーを持つ子供の親が集まって作った会です。アレルギーを持つ子供の悩みを抱え込んで過ごすのではなく、みんなで思いを共有できる場がほしいという思いから結成しました。主に、交流会や料理教室、講師を招いてアレルギーについての講演会などを開催しています。



平成30年7月豪雨の際は、広範囲な浸水被害が起き、避難所などで配給される食料や炊き出しの食事を食べることができず、入浴ができなためアトピー性皮膚炎が悪化し、瓦礫の粉塵やホコリ等で喘息が悪化するなど、多くの困難が生じました。行政と協力して、アレルギー支援団体や患者会から頂いたアレルギー対応の物資が必要な方にわたるよう活動しました。経験してわかったことが多く、平時の備え、繋がりを大切にしていきたいと思っています。



連絡先 三原アレルギーの会ひだまり (事務局 矢島 恵子)
MAIL allergyhidamari@gmail.com

公益社団法人福山法人会プレゼンツ 「輝け！小学生」

児童の活躍の場を提供する素敵な地域応援プロジェクトを知り、FMふくやまさんに取材させていただきましたので紹介します。

県内小学校で地域の協力により各種の総合学習が推進されています。その一つ福山法人会は、税の役割の重要性を正しく理解してもらうための「租税教育活動」を行い、市内の小学校との交流を深めています。そんな中2020年から新型コロナウイルス感染症の流行が続き各校とも活動や発表が激減、何か児童のモチベーションアップにつながる機会を創りたいと、FMふくやまの協力による企画がスタートしました。

プロジェクトは日々の学校生活や学習活動を児童が自らラジオを通じて地域に発信するもので、パーソナリティ3名が市内の希望される学校に順次赴き収録、毎月3校(年36校)を放送、2年間で72校が発表されました。

修学旅行の思い出、クラブ活動、全学年の出演希望など多彩で、児童が発表の達成感を味わい好評なため、22年度も継続されます。

(敬称略/文責:広島欄担当)



これまでの放送を
トピック写真とあわせて
youtubeで視聴できます。

輝け！小学生

放送一覧 ▶▶



<https://tinyurl.com/yaq5psny>

お問い合わせ

FMふくやま(担当 平野)

福山市西町2丁目10番1号(福山商工会議所ビル)

TEL 084-920-8777 MAIL bingo@fm777.co.jp

<https://fm777.co.jp/>



FMふくやまの放送は、政治・経済・地域情報など老若男女が楽しめる生活お役立ちプログラム満載です。スマホで全国どこからでもライブ放送が聴取できます。



いちいちプロジェクト

毎月11日、広島から東北に心を寄せて集い、声を合わせる小さなコンサート、あれから10年、もう130回を重ねました。今年も11日はどこかで、どなたかが・・・楽しみです。

スタートは東日本大震災2か月後の2011年5月11日。息の長い支援をしようと毎月11日に「いちいちコンサート」を継続中です。参加するアーティストはすべて無償で出演。プロ・アマ問わずジャンルもさまざま。舞踊や朗読、紙芝居など内容も多彩。コンサートに参加した方々と毎月11日を心にとどめ忘れないことが一番の思いです。(入場無料)



●「いちいちプロジェクト」とは・・・

3・11にちなんだプロジェクト名。呉市を中心にコンサートを開催、22年2月現在130回を開催。毎回会場に義援金箱を設置、呉市を通じ日本赤十字社へ。3年前から西日本豪雨被災支援を加え東北支援と按分。これまで75万円の善意が寄せられ全額送金。

お問い合わせ

いちいちプロジェクト
(担当 浜田 茂男)

TEL 090-8603-1642

- ・出演してみたい
- ・開催場所や時間を知りたい
- ・開催したい

動画紙芝居

「広島浅野家物語」を制作しました

みなさんは、広島浅野家のことをどれくらい知っていますか。浅野家は広島を250年間、12代にわたり治め、今の広島の基礎を築きましたが、残念ながら戦後、その歴史はあまり知られていません。

郷土史家の田辺良平さんはそれを残念に思い、広島紙芝居村と協力して浅野家の紙芝居を作りました。私は絵とそれを子供向けにし



た脚本を描きました。しかしコロナ禍で上演ができません。

そこで、少しでも多くの人に見てもらおうと、紙芝居を動画にしてみました。

親子で楽しく郷土の歴史を知り、いつも行っている場所のゆかりに興味を持ち愛着を持ってもらえるとうれしいです。



動画紙芝居
「広島浅野家物語」
Youtubeで配信



<https://youtu.be/aPWojq5aKm8>

お問い合わせ

お絵かきムービークリエイターやまのみのり
山口 美信(広島市東区在住)

MAIL minobuyamaguchi@gmail.com



山口大学オリジナル

「美味しいもの」ご紹介



山口大学では、大学と地元の企業等とのコラボにより、いろんな美味しい商品を大学発で作っています。商品は山口大学内売店にて販売しています。



山口大学せんべい

山大×鶏卵せんべい

山口県民ならみんな知っている山口県長門市深川養鶏農業協同組合の「鶏卵せんべい」とコラボした商品。新鮮なたまごをいっぱい使ったカステラ風味の懐かしいお味です。

日本酒「長州学舎」

山大産の酒米×酒造

山口大学吉田キャンパスで収穫された酒米「西都の雫」を使用して、地元の酒造会社で醸造された日本酒。純米酒と大吟醸の2種類が作られています。どちらも上品でフルーティーな風味が特徴です。



芋焼酎「要助」

山大産の紅芋×酒造

地元の酒造会社の協力を得て、山口大学農学部が実習で栽培した紅芋を100%使用した要助が誕生しました。実際の芋焼酎の製造にも学生が参加し、芋が芋焼酎に

なる工程を体験したそうです。また、製造過程で生じる廃棄物を有機肥料として有効活用するという循環型農業の実践にも取り組んでいます。芋焼酎「要助」はしっかりした芋の香りで、口に含むと紅芋ならではのふわりとした甘みが感じられ、後味はシャープなキレがあるとのこと。代金の一部は、学生の実習を応援する寄付につながっています。

お問い合わせ 山口大学生協 FAVO TEL 083-933-0613

心のケア

春はうきうき気分で楽しく過ごしませんか

副支部長 山本 恵子

みなさん、こんにちは。日本精神科看護協会山口支部で精神科看護師をしています山本恵子と申します。よろしくお願ひします。

春の足音が聞こえてくる良い季節を迎えました。日本気象協会では2022年桜の開花予想を発表し、福島県鶴ヶ城公園(会津若松市)の桜の開花予想は4月5日頃とされています。きっと今年も見事な桜を咲かせることでしょう。

東日本大震災から11年を迎え、福島の復興支援もあらたなステージへと変わってきています。年月が経過しても故郷を思い気持ちは変わりないかとお察しいたします。

春は出会いと別れの季節と言いますが、新入生や新社会人など新しい環境での生活が始まります。♪「一年生になったら、一年生になったら、友達100人できるかな? 100人で食べたいな、富士山の上でおにぎりを、パクンパクンパクンと」♪とい

う楽しい歌のように、散歩をしたり、かわいいお花を見つけたりと、楽しいことを探しに行きましょう。

心や体に、気がかりな事はありませんか?

私達精神科看護師にどんなことでも相談してみませんか?

避難生活での様々な問題を抱えてストレスを溜めたり、将来への不安など、生活をしていく中で少しでもお役に立てることがあると思います。私達看護師は一人一人の不安や辛い気持ちに寄り添っていく看護を日々行っています。

誰か一人でも自分の不安や辛さを理解してくれる人があれば、人は一歩ずつ前に進んで行くことが出来るはずだと思っています。

さあ、春です。うきうき気分で毎日を楽しく過ごしませんか。第2の故郷で私達精神科看護師がお手伝いします。

健康
くらし

“健康やまぐちサポートステーション”の ホームページには情報が満載!!



相変わらずの自粛生活。。。みなさん、いかがお過ごしですか？

コロナ太りが気になったり、気持ち的にも沈みがちになってしまう方も多いかもしれませんね。(私もその一人です。。。)

本情報誌の夏号にて、ウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」についてご紹介しましたが、「健幸アプリ」も掲載されている健康やまぐちサポートステーションのホームページは、ますます充実しています。

健康やまぐち
サポートステーション

Kenko YAMAGUCHI
Support Station



check



2次元バーコードから
アクセス



check



URLからアクセス >>



<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>



健康に役立つ
コンテンツがたくさん!



イベント情報



おすすめの
ウォーキングコース



体に優しいレシピ



健康づくり動画



健康の基礎知識



健幸アプリ

など。

健康づくりに役立つ
イベント情報や、
おすすめのウォーキングコース、
美味しくて体に優しいレシピのご紹介など
情報が豊富です。
ぜひ、ご覧ください。



12月の山口市でのフォーラムに登壇していただいた坂本京子さんに、ご自身の防災活動について紹介していただきます。

コロナ禍であろうがなかろうが災害は容赦なくやってきます。延期や縮小をしながらも、防災活動のあゆみを止めないようにと2021年夏に行った活動を紹介します。

むつみぼうさいキャンプ(萩市むつみ)

～研究室の大学生と～

萩市大学連携地域づくり推進事業で、山口大学の学生と一緒に、親子防災キャンプを企画・実施しました。閉じ込められ時の脱出方法や懐中電灯だけで明るく過ごす裏ワザ、火起こしなど5つの防災ミッションに挑戦し、夜はダンボールで寝床をつくって寝ました。お兄さんお姉さん世代と学ぶことで、防災という難しいテーマが記憶に残るものになったと思います。



実施日
11月6～7日



アレルギーっ子のための炊き出し支援

～やさしい避難所を考えるプロジェクトの発起人～

災害時に、避難しなくてはいけないのに、避難することをためらってしまうご家族がいます。その理由の一つが「アレルギー」です。アレルギーっ子ご家族と防災ボランティアが集まって、避難所での炊き出し支援について3回シリーズで考えました。炊き出し訓練では、コロナ禍の避難所を想定して、感染対策も徹底！「一つのテーブルを囲んで家族以外と一緒に食事するという当たり前のことが私達には難しい。今回それができたことが一番の喜び」というお母さんの言葉が印象的でした。



実施日
7月11日
8月1日
10月3日



ぼうさいカフェ

～滝びとの会(自主防災組織)代表～

毎年、町内で開催している防災訓練です。今年は、防災倉庫の備品の使い方講座を実施しました。いろいろ揃えていても、災害時に使えないと意味がありません。青空の下、炊き出し訓練も行い、自粛生活の続いた中で久しぶりに地域の交流ができました。



実施日
11月21日



■ 坂本京子(気象予報士・日本防災士会山口県支部女性部長・山口県環境アドバイザー)

山口県出身。阪神淡路大震災で被災したことがきっかけでボランティア活動に参加したのが防災活動の始まりです。現在は山口大学の災害調査の研究室で働きながらいろいろな防災団体を立ち上げ、気象や防災の講座を行ったり、防災イベントの企画運営を行っています。

Town Topics Yamaguchi

やまぐち文化プログラム情報サイト
「カルチャヤマグチ」のご案内

⚠️ ご注意ください ⚠️

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。

コロナ生活が長引く毎日ですが、そんな中で感染防止対策に努めながら、様々な催しが開催されています。心を豊かにしてくれる時間・機会と出会える、ひとときの安らぎの旅に出かけてみませんか？

「Cul- ちゃやまぐち」
のサイトでは、
さまざまなイベント情報
が紹介されています。

ぜひ、のぞいてみてください。



やまぐち文化プログラム情報サイト [カルチャヤマグチ]

／ Cul- ちゃやまぐち ／

<https://www.cul-cha.jp/>

地域団体紹介

NPO法人コネクト・ワン

私たちは、「誰にもやさしいまちづくり」のために、地道な活動をしています。

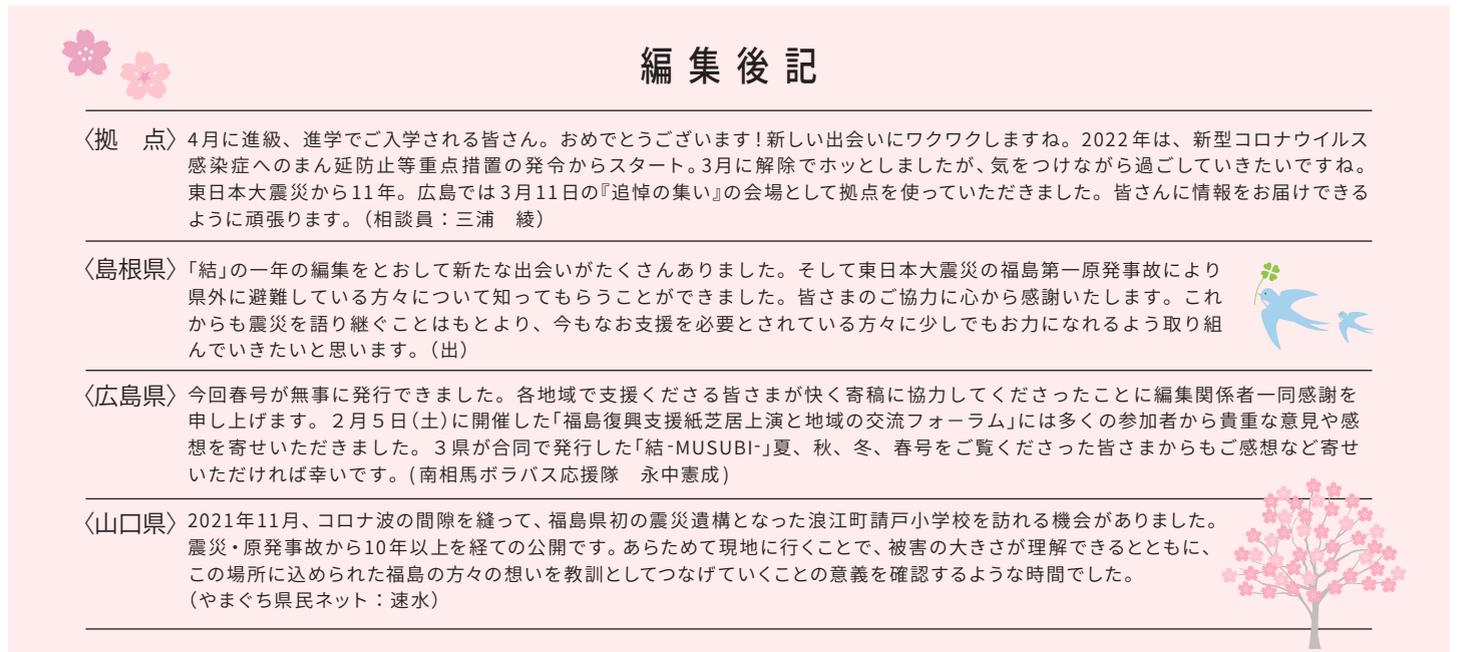
今は、特に「ふくしの寺子屋プロジェクト」という子どもへの福祉の授業に力を注いでいます。小・中・高生を対象に、出前や公開、オンラインで授業を行っています。この活動を通して、子どもたちに元々備わっている優しさや思いやりの気持ちを引き出すことで、誰にもやさしいまちを実現しようと考えています。

その他の活動としては、地域の魅力発信、専門職のつながりづくり、地域住民の福祉力向上を目的に、講演会やワークショップ、インタビューなどを行っています。



連絡先

NPO法人コネクト・ワン
〒745-0816 周南市遠石2-10-16 セジュール遠石 A-202
TEL 090-9506-5681 FAX 0834-21-1977
MAIL connectone@fukushiwoshiyouyo.com



季刊「結-MUSUBI-」

2022 春号 Vo.4

2022年3月発行

次回発行予定:2022年6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: 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。