

MUSUBI

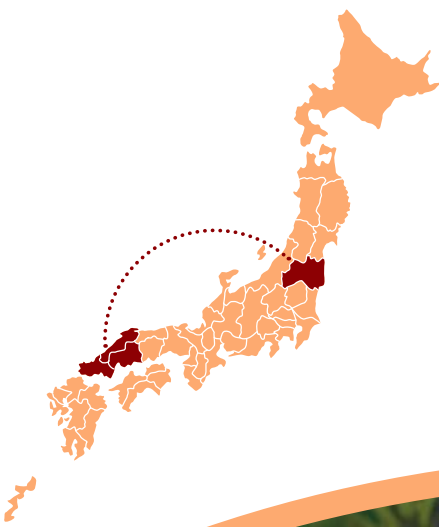
Autumn

10-12

Oct.-Dec.



福島・島根・広島・山口
想いを結ぶ情報誌



PICK UP!
01

「私の町自慢」発表♪

PICK UP!
02

身近な活動でSDGsを達成！（島根）

PICK UP!
03

アプリ「避難所へGo!」を使ってみよう（広島）

PICK UP!
04

がん検診の受診促進の取り組み（山口）

PICK UP!
05

アスチカ公式LINEのお知らせ

PICK UP!
06

特定復興再生拠点区域の

避難指示解除のお知らせ（福島）

2022
秋号
No.6



福島県からのお知らせ

お知らせ

島根県、広島県、山口県に避難されている皆様、いかがお過ごしでしょうか。今回当県からは、大熊町及び双葉町における特定復興再生拠点区域の避難指示解除などについてお知らせします。お困りごと等がございましたら、拠点や当課までお気軽にご連絡ください。



特定復興再生拠点区域の避難指示解除

>> 大熊町

令和4年6月30日に、大熊町内の帰還困難区域のうち、下野上地区など約860haの「特定復興再生拠点区域」の避難指示が解除されました。解除された地域では、帰還者や移住者に向けた賃貸住宅用のエリアや、交流施設や商業施設を整備するエリア等が確保されています。



>> 双葉町

双葉町内の特定復興再生居拠点区域については、令和4年8月30日に、JR常磐線双葉駅を中心とした約555haの避難指示が解除されました。町内では避難指示の解除に合わせて、役場機能の町内帰還や、住宅施設や診療所の整備が進められています。



全国避難者情報システム等への避難情報の届出のお願い

全国避難者情報システム等への避難情報の届出のお願い

避難情報に変更(転居や帰還など)がありましたら、避難先の市区町村へ「全国避難者情報システム」の届出をお願いします。届け出た所在地宛てに、福島県や避難元市町村からのお知らせなどを送付できるようになります。併せて、13指定市町村^(※)から避難されている方は、原発避難者特例法に基づく届出も避難元市町村宛てにご連絡いただくようお願いいたします。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ようになります。

13指定市町村^(※) いわき市、田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、川内村、葛尾村、飯館村

問 福島県避難者支援課 ☎024-523-4250

全国避難者情報システムへの届出

- ① 避難先の変更がある場合 (転居など)
- ② 避難を終了する場合 (帰還・定住など)

①の場合

②の場合

現在お住まいの避難先市区町村及び転居後の避難先市区町村の双方へ届出

現在お住まいの避難先市区町村へ届出

原発避難者特例法に基づく届出

13指定市町村から避難されている方で、避難情報に変更がある場合、避難元市町村へ届出



福島の今を伝える動画

福島の今が分かる関連動画をご紹介します



二次元バーコードを読み取り、ご覧になってください。

FUKUSHIMA DOUGA vol.3

軽食・喫茶「レインボー」店主 武内一司さんインタビュー(大熊町)

大熊町交流ゾーン内にある喫茶店店主の想い



動画を見る



福島県オリジナル品種「福、笑い」の田植え by 磐農生

福島県磐城農業高校の生徒が手植えに挑戦！



動画を見る



東日本大震災・原子力災害伝承館 フィールドワーク動画

被災地をバスで巡る研修プログラムの紹介



動画を見る



協力団体紹介

福島県県外避難者生活再建支援拠点に協力してくれている各県の東日本大震災当事者団体

お元気ですか？
読書の秋を楽しみましょう



島根 わっカラボしまね 代表 梶谷 美由紀

島根県でも、コロナの感染者が増え、近い方の罹患の話も聞くようになりました。誰が罹ってもおかしくない。という空気になり、安堵しています。コロナに対する考え方もいろいろなので、そこで対立が生まれたいことを願います。朝晩の寒暖差も大きくなってきました。どうかご自愛を。

連絡先

Facebook

MAIL



山口 山口県避難移住者の会 代表 浅野 容子

猛暑に新型コロナ感染拡大と、思うように過ごせない長い夏が過ぎました。交流会などの活動もまだ休止したままですが、震災後十一年が過ぎた今だから出来ることを考えあう機会ができればと思います。SNSも活用していきたいと思います。皆さまの声をお聞かせ下さい。

連絡先

URL

MAIL




LINE 友だち追加
公式アカウント



拠点より

結~MUSUBI~秋号を手にとっていただきありがとうございます。
島根・広島・山口県の身近な情報を掲載しています。

福島県県外避難者
生活再建支援拠点

島根・広島・山口
担当

相談窓口

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。その解決に向けた情報提供をいたします。

● 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

■ 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。



私たちが相談をお受けしています



welcome

◎ 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。

島根

Shimane

秋号 10-12月

みんなおいでよ!
島根の子ども食堂

がんもどきッシュ



Recipe 食べる

島根県の子ども食堂は前年度は約25件でしたが、今年度に入り2倍の約50件となりました。島根県社会福祉協議会が、こども食堂ネットワークを整備し交流会や始め方のアドバイスなども受けれるようにしています。

もしこども食堂を始めたい方がおられたら、気軽にこちらの会までお問い合わせくださいね♥以前は貧困を救うための子ども食堂でしたが、現在では食品ロス活用、地域とのつながりや世帯間の交流、こどもの居場所提供をする要素をもつ子ども食堂が増えてきています。

材料



【具】

- ④ ほうれん草 (一口大にカット) … 50g
- ⑤ 玉ねぎ (半分にしてスライス) … 50g
- ④ しらす … 30g
- 油 … 小さじ1
- がんもどき (中〜大) … 6個〜8個

【卵液】

- 卵 … 2個
- ⑥ 豆乳 … 50ml
- ⑥ 生クリーム … 50ml
- ⑥ 粉チーズ … 大さじ1
- ⑥ 塩コショウ … 少々

作り方



〜具を用意する〜

1. 熱したフライパンに油を入れ、④がしんなりするまで炒める。
2. がんもどきの上部を切り、中をくり抜く。
3. ②の中に①を入れる。

〜卵液をつくる〜

4. 卵はよくよ〜く割りほぐす。
5. ④に⑥を入れ混ぜる。
6. ⑤を③に分け入れる。
7. 180度に予熱したオーブンで10分程度焼く。

お好みでケチャップ等をかけて完成!!

料理 memo.

がんもどきから卵液が出るようであれば、アルミカップの上にがんもどきを置くと良いです。

教えてくれた人



Cooking Park Club 主催
子ども食堂「こうえん食堂」

最初はこども料理教室がメインの活動でしたが、そのみでは食事の大切さを皆に伝えることが難しく思い、ボランティア団体を作りこども食堂を開始しました。地元の方から沢山の食材提供を受け、次第に話題となると最近では地元企業さんからも応援をしていただけることとなりました。JA様よりお米、イマックス(株)様よりケチャップ、(有)本田商店様より蕎麦いつもたくさんありがとうございます。(有)田中豆腐店様には子ども達に「大豆のだいず(じ)な話」をしてもらい盛り上げていただきました。また、こども達の遊び相手として、中学生から大学生までいつも大活躍してくれます。お弁当のメニューはいつも前日にいただいた食材を見て決めています。今回は遊び心のある「がんもどきッシュ」をご紹介します。

心のケア

「ものは考えよう」

令和4年度「福島県外避難者心のケア訪問事業」受託
一般社団法人 日本精神科看護協会 〈島根県支部〉
森川 ひろみ〔支部長〕 奥 貴弘〔事務局長〕

物事はプラスにもマイナスにも捉える事ができます。急いでいるときにバスに乗り遅れたり、つまずいて怪我をする、「ついてないな」と思う出来事があります。そんな時には、「次のバスまで時間ができた」「つまずいてしまったけど、大きな怪我がなくて良かった」と思うことができれば、少し前向きになれる気がします。

悪い出来事を良い方向に捉える力をつけるのは容易ではないかもしれませんが。

ものは考えようで、マイナスに思う出来事が起こった時こそ、別の角度から見て考え、前向きに捉えることも大切だと思います。

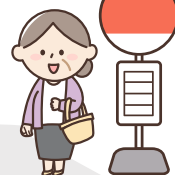
バスに乗り遅れた

✕ ついてない

前向きに捉える

○ 次のバスまで時間ができた!

次のバスまで時間ができたワ



NPO 法人チャリティーサンタ島根支部は 2023年度設立に向けて設立に協力していただける方を 募集しています

チャリティーサンタの活動は全国で展開しています。2021年度は30都道府県、42支部で活動を行ってきました。

プレゼントは各家庭で用意してもらっています。
当日の流れとしては、玄関先などにプレゼント
を用意してもらい、サンタがプレゼントを袋に
入れてピンポンを押す流れです。

来年には島根支部を設立し、子供たちの笑顔や地域の盛り
上げができれば良いと考えています。

島根県ではまだチャリティーサンタはほとんど知られて
いません。正直なところ、このプロジェクトは大変な力が
入ります。

現在はわずかですがメンバーが増えてきました。

ですが、いろいろな方のお力、お知恵を借りたいと考えて
います。

ぜひ、おもしろそうと思った方はお問合せください。



NPO 法人チャリティーサンタの活動



クリスマスイブの訪問活動



低所得家庭への支援



寄付金支援



被災地支援



被災地支援

NPO 法人チャリティーサンタ島根支部設立準備委員会 (楠木 成行)
✉ shimanenoshige@gmail.com 🌐 <https://www.charity-santa.com/>

身近な活動でSDGs (持続可能な開発目標) を達成しましょう!!

しまねエコライフサポーターズ出雲支部は、島根県知事から委嘱され出雲市内各地で活動している
しまねエコライフサポーター(島根県地球温暖化防止活動推進員)が中心となってつくられたボランティア団体です。
「ごみの減量化・再資源化」活動で地球温暖化防止を進めよう!を事業テーマとして2015年から活動を進めています。
持続可能な社会を形成するために「SDGs」の目的を身近な活動にするために脱炭素社会の啓発を実施しています。



SDGs

実践活動として、ゴミの減量化活動、海岸清掃などを行い、
子どもから大人まで参加された方々とともに、世界的な
課題となっているプラスチックごみについて考えています。

また、地域のコミュニティセンターなどではエコ
ストーブで、身近なエネルギーを活用する生活の提案・
普及活動を行っています。そして、講演会を開催して、
広く地域の人に啓発をしています。

eco

しまねエコライフサポーターズ出雲支部 [代表 柳楽利子]

出雲市総合ボランティアセンター
☎ 0853-21-5400

大量のごみっ!



ほかほか



安全・安心は犠牲の上に成り立つ！ ～犠牲者が出て初めて真剣に考える～

多発する災害の中で、特に大雨による土石流災害、大規模な浸水被害などの災害は、自然災害なので私たちが防ぐことはできません。



残念なことに、今まで、阪神大震災、東日本大震災、全国各地で発生した豪雨災害等々では、多数の犠牲者が出ています。

そして、誰もが真剣にとらえるのは、犠牲者が出て初めて本気になるのです。すでに手遅れです！

なぜ犠牲者が後を絶たないのでしょうか？

私は、犠牲者を出さないよう全国各地で話をしています。話の中で最も大切なことは、命を守る3つの原則（備え）についてお話しています。

それは、「自分には災いは降りかからない、災害が発生しても大きくはならないだろう。」といった自分に有利な考え（正常化の偏見）を持つからです。

皆さん、今から始めましょう。
自分と家族の命を守る正しい方法と行動を。
次はあなたが狙われるかも・・・。

まずはこの考えをなくすことです。

命を守る 3つの原則



「心の備え」

① 日頃から何をするかを考え、
早めの行動を起こす準備を
することです。



② 「物の備え」
備蓄です。



「地域の備え」

③ 自主防災組織等自分たちの
地域をどのように守るか
皆で考えておくことです。

林防災危機管理事務所 防災・危機管理アドバイザー（林 繁幸）

690-2104 島根県松江市八雲町熊野 955 ☎ 0852-54-0143 (FAX 兼) ☎ 090-3635-8204

✉ sigeyuki@mable.ne.jp 🌐 http://www.bousai-adviser.com/

地域団体紹介

（ 病院ボランティア「ハーモニー」 ）

病院ボランティア「ハーモニー」は島根県立中央病院が
新築開院と同時に活動を開始し、24年になります。

不安や心配でいっぱいの患者さんやご家族の気持ちを少しでもやわら
げる事が出来るように、笑顔と和かな声がけを心掛けています。

活動は院内のご案内、車イス介助、受付補助、子守り等々、主に玄関ホール
です。また、入院患者さんの病棟へのご案内もします。常に患者さん
目線でより安心して来院される様、花を置いたり七夕の笹飾りやクリ
スマツリー等、季節を感じていただき、癒しになる様にしています。

近年、高齢の患者さんが増えたと感じますが、若い夫婦で赤ちゃんの
検診に来られたり、外国の人が多くなったのも時代の流れを感じます。
お役に立てればと始めたボランティア、今では生きがいとなっています。



連絡先

出雲市総合ボランティアセンター

☎ 0853-21-5400

10-12月
Oct. - Dec.

タウン！ピックス

島根に関する地域情報をお届けします

ぐるぐるアート展2022

私たちは学校や学童保育、公民館のサークル等に出かけ描き方の出前教室や作品展示をしています。

今回の作品には、コロナ感染症の為に頑張って下さっている医療従事者の皆さんに向けての感謝の気持ちがたくさんありました。



今、出雲市総合ボランティアセンターのお部屋をお借りして、マスクをしたちびまる子ちゃん的设计の大ぐるぐるアートの寄せ書きを製作中です。

ぐるぐるアート展2022(第20回)は今年2年ぶりの開催になります。山陰からは米子市、松江市、出雲市、大田市、大阪から豊中市の各教室からの作品を展示予定です。

期 間 2022年10月19日(水)～24日(月)

会 場 島根県立美術館ギャラリー 入場無料



【お問い合わせ】ぐるぐるアート事務局 島根県米子市末広町150 ☎ <http://heiwa.holy.jp/arigato/>

ぐるぐるアートとは？

友たちありがとう、家族ありがとう、お花さんありがとう、太陽さんありがとう、食べ物さんありがとう、鉛筆さんありがとう、勇気ありがとう、希望ありがとう。



ぐるぐるアートは、身の回りの人や物、環境などに「○○さんありがとう」と中央から円に沿って文字をつないで書いていきます。文字の色を変えることで図柄が浮かび上がってきます。

制作後の感想文

たくさんのありがとうが見つけられてうれしかった、たのしかった、これからいろんな物を大切にしたい。
comment

気持ちがあたたかくなった、こんなにお世話になっていることがわかった。
kansha

私たちの身の回りにはたくさんの「ありがとう」があると思いました、これからは毎日に感謝して地域に役立つ人になりたいと思いました。
arigatou

地域団体紹介

(サークル「ありんこ」)

平成13年3月に発足して21年が経ちました。
現在、サークル「ありんこ」メンバーは12名。
ほとんどが、高齢者枠に入る女性たちです。

難病患者・家族の会からの依頼は、総会や学習会、交流会の会場設営・案内・受付・接待、そして機関誌発行の補助などです。難病によっては車いすでの移動であったり、眼科疾患患者さんには隣に寄り添って声をかけながらの誘導であったりします。

コロナ禍になってから、各々の難病患者・家族会の活動は、ずいぶん縮小され、会員間の近況報告や情報提供などを載せた機関誌発行が主となっています。ボランティア活動を通して、患者さんが病気と闘いながら人生を歩み、それを家族の方が見守っている姿をみてきました。サークル「ありんこ」は、柔らかなクッションの役目を今後も細く長く続けていきたいと思ひます。



患者・家族会の集いでの支援活動

連絡先

出雲市総合ボランティアセンター
☎ 0853-21-5400



ぶどうの フルーツサンド

広島

Hiroshima

秋号 10-12月

Recipe 食べる

材料(2人分)

- ぶどう(マスカットなども可)・・・18個
- 生クリーム・・・・・・・・・・ 200cc
- 砂糖・・・・・・・・・・ 10g
- 粉ゼラチン・・・・・・・・・・ 3g
- 練乳・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 6～8枚切りの食パン・・・・4枚
- ラップ、パン用包丁

料理 memo.

ぶどうやマスカットは切った時に断面が見えるよう、配置を考えながら乗せてください。

切る時のコツ!

切る時はラップで包んだまま、パン切り包丁で切ってください。

作り方

1. 粉ゼラチンに水小さじ1を加え素早く混ぜます。粉ゼラチンがふやければ、湯煎で溶かします。さらに練乳と生クリームを素早く混ぜ、砂糖を加えたら固めにホイップします。
2. ぶどうは洗い、水気を拭き取ります。食パンに①のクリームを塗ります。そのうえに、ぶどうを9個並べます。①のクリームをぶどうの間と上に塗るようにしながら乗せます。
3. 食パンを乗せて軽く押ししながら密着させます。ラップで包んで冷蔵庫で寝かせます(数時間以上)。食べやすい大きさに切ってお召し上がりくださいね。

広島は、ぶどうの季節。

秋も深まってきた広島では、秋の果物が沢山収穫されています。梨に無花果にぶどう・りんごやキウイフルーツなど！その中でも沢山の品種がある、ぶどうは1日の気温の寒暖差がある県北を中心に栽培されています。巨峰とカノンホールマスカットを交配して作られた〈ピオーネ〉・巨峰の自殖実生から選抜・育成され広島の安芸津支場で生まれた〈安芸クイーン〉・人気のある〈シャインマスカット〉・ワインの原料にも使われる〈ニューベリーA〉など、様々な種類のぶどうが育てられています。お取り寄せが出来る場所も多いので、ぜひご自宅広島を味わってみてくださいね。

教えてくれた人

宮川 あゆみ



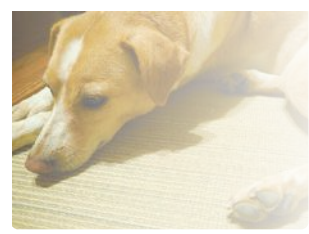
調理師専門学校卒業後、広島市内のフレンチレストランサロン、パティスリーなどで7年ほど勤務。出産で退職後専業主婦を経て2014年4月から自宅にて料理教室をスタート。大手企業や行政、メディアでのレッスンやアンバサダー活動なども、おこなっている。

心のケア

自己回復力 手のちから②

令和4年度「福島県外避難者心のケア訪問事業」受託一般社団法人 日本精神科看護協会 〈広島県支部〉
藤井陽子 藤本雪子 [担当看護師]

自分自身に触れることを「セルフタッチ」といいます。セルフタッチは無意識に行われることも多く不安やストレスを鎮める役割もっています。セルフタッチにより幸せホルモンであるオキシトシンの分泌が増えます。自分自身に優しく触れることは、自分自身の内面に意識



を向かわせ、心を落ち着かせます。お寺や、仏壇などの前で手を合わせる「合掌」、教会での「お祈り」もセルフタッチの一つです。

秋の夜長、眠れない夜を過ごす方もおられるかもしれません。私は犬(中型犬)と同じ布団で寝ているので、夜何度か目が覚めることがあります。たまに1時間ぐらい眠れなくなりますが、夜更けや未明の空が見られてラッキーだと思いうようにしています。職業柄、夜は眠らなければいけないという意識も薄いのかもかもしれません。しかし、眠れない状態はイライラするもの。

セルフタッチのことについて書かれている山口先生の本より、

- ① 顔全体を両手の指先で軽く、ゆっくりとタッピング
- ② ほほを両手のひらで包み、そのまま軽く圧をかけながらプレス、その際ゆっくりと呼吸をして顔の感覚に意識を向ける
- ③ ①②を2回繰り返す

〈参考文献〉「皮膚はいつもあなたを守っている」 山口創 草思社

健康 くらし

広島県の“子育て応援パスポート” イクちゃんサービスを使ってみよう！



広島県内の企業やお店・施設などで、妊婦から18歳未満の子どもがいるご家庭を対象とした、子どもや子育てに優しく役立つサービスを提供していただいています。
子育てを応援するサービスやお得情報が満載のイクちゃんサービスを使って、
Happyな子育てライフを送ってください！

Q どんなサービスがあるの？

- 授乳やおむつ替えスペースの設置
 - ベビーカーの貸出
 - 料金の割引・ポイントアップ
 - おかしやおもちゃのプレゼント etc...
- ※サービス内容や条件は店舗によって異なります。



このステッカーが
参加店のしるし。
お出かけの際に、
探してみてください！

Q どうやって利用するの？

- 「イクちゃんサービスを見た」と参加店で伝える。
- お子様連れで参加店にお出かけする。
- 参加店で「イクちゃん画像」を提示する。

「イクちゃん画像」は、
“Kids☆めるまが”の
会員登録で
ゲットできるよ！

子育てに役立つ情報満載のメールマガジン

登録料・利用料無料（※通信料は利用者負担）

「親子で楽しめるイベント情報」など子育てに役立つ情報をタイムリーにお届けします。

↑
会員登録



ホームページ
はこちら！↓



公益財団法人ひろしまこども夢財団
広島市中区基町 10-52 広島県庁 5 階 ☎ 082-212-1007 🌐 <https://www.ikuchan.or.jp/yumezaidan/>

健康 くらし

広島市くらしサポートセンター利用のご案内

仕事が長続きしない、家賃が払えなくて困っている、家族のことで悩んでいるなど、生活に悩みや不安を抱えている方は、一人で悩まず、まずはご相談ください。
くらしサポートセンターでは、社会福祉士資格を持った専任の相談支援員が、一緒に考え、生活の安定と自立に向けたお手伝いをします。

対象：広島市内在住で、現在生活保護を受給されていない方

秘密厳守
相談無料

こんな時、遠慮なくご相談をお寄せください。

- 長い間仕事から離れていて、なかなか仕事が見つからない
- 収入が不安定で生活費が足りない
- 家賃が払えなくてアパートから退去を求められそう
- ひきこもりなど、気になる家族がいる
- 借金があって、生活が苦しい
- 社会に出て働きたい、人とつながりたいなど

相談窓口

○お住いの区の窓口にご相談ください。

詳しくはこちら ▶
広島市社会福祉協議会



中区くらしサポートセンター	082-545-8388	安佐南区くらしサポートセンター	082-831-1209
東区くらしサポートセンター	082-568-6887	安佐北区くらしサポートセンター	082-815-1124
南区くらしサポートセンター	082-250-5677	安芸区くらしサポートセンター	082-821-5662
西区くらしサポートセンター	082-235-3566	佐伯区くらしサポートセンター	082-943-8797

相談から支援までの流れ

一人で悩まず、ご相談ください
まずは、電話・Eメール・FAX等でご連絡ください。

相談内容から適切な対応を判断します
相談者だけでなく世帯を取り巻く状況や、問題の背景などについて、相談者と相談支援員が話し合いながら理解を深めます。

相談者と一緒に自立への計画を立てます
相談者の思いを尊重しながら、相談者の行動や必要な支援が計画的に行われるよう、自立に向けた支援計画（プラン）案を相談者と一緒を作成します。

自立に向けて相談支援員が伴走します
決定したプランに基づいて、他の制度や各種関係機関と連携し、寄り添いながら自立に向けた継続的な支援を行います。

自立

■ 082-264-6413（ファックス）、kurasapo@shakyohiroshima-city.or.jp（メール）による相談もできます（各センター共通）

ひろしま避難誘導アプリ「避難所へGo!」
を使ってみましょう!

ひろしま避難誘導アプリ「避難所へGo!」とは



最寄りの開設避難所までのルート表示機能や避難情報・気象情報の通知機能など様々な機能があるとても便利なアプリです。

広島市だけでなく、廿日市市・江田島市・熊野町でも利用することができます。



● 最寄りの開設避難所までのルートを表示

現在地に避難情報が発令された場合、最寄りの開設避難所へのルートを表示することができます。

自宅だけでなく、職場や外出先であっても、スマートフォンの位置情報から現在地を取得するので土地勘がない場所においても使用することができます。

簡単な操作で避難ルートを表示することができるので、大雨などにより災害が発生する恐れがある時に慌てずに避難することができます。



● その他にも
様々な機能があります

- ハザード情報の表示
- 防災情報・お知らせの確認
- 防災ハンドブックの閲覧
- 避難所の検索
- 安否登録

「避難所へGo!」
アプリダウンロード



▲ iOS



▲ Android

平時からアプリを活用して、いざという時に備えましょう!!

地域団体紹介

(広島の旅をサポート「ボランティア鯉城の会」)

広島を訪問される障がい者の移動支援を行うことを目的に
平成 25 年に設立しました。

会員およそ 30 名で主に視覚障害・身体障害(車いす)の観光案内や会議・スポーツ大会等の支援を行っています。全国各地、時には海外からも依頼があり、ガイドの際はお一人ごとにメンバーが複数で安全・安心を確保したサポートをします。

広島の見どころ・体験・食事など旅のプランニングのお手伝い、触れあって、感じる観光のお手伝いに心がけ、ひまわり号(障害者団体旅行専用列車)で倉敷から 367 名が来広された際には平和公園ほかの市内観光に協力しました。

そのほか鯉城の会は定期的な研修会のほかフラワーフェスティバル、平和祈念式典に毎年ボランティアとして参加しています。



連絡先

- 旅行等のサポート・お問い合わせ
広島市社会福祉協議会ボランティア情報センター
- ☎ 082-264-6408

令和 4 年度「市外から訪れる障害者を介助する講座」を
12/1(木)に広島市総合福祉センター 5 階で開催予定です

10-12月
Oct. - Dec.

タウンピックアップ

広島に関する地域情報をお届けします

応援・声援しよう

「スペシャルオリンピックス 2022 広島」

～ 2022年第8回スペシャルオリンピックス
日本夏季ナショナルゲーム・広島～

全国47都道府県から知的障害のあるアスリートが広島に集います。
スペシャルオリンピックスでは、オリンピックと同様に4年毎に夏季・冬季の
世界大会を開催しており、「スペシャルオリンピックス2022広島」は、2023年に
ドイツで開催される世界大会への日本選手団選考を兼ねて開催されます。



Power of Smile

～だれもが輝ける場所へ。～

○ 開催日程 11月4日(金)～6日(日) 3日間

- ・11月4日(金) 開会式
- ・11月5日(土) 競技予選(ディビジョニング)
- ・11月6日(日) 競技決勝 / 表彰 / 閉会式

○ 実施競技/会場 (12 競技 / 8 会場)

競技	会場 (所在市町)
陸上競技	広島広域公園(広島市)
サッカー	広島広域公園(広島市)
テニス	広島広域公園(広島市)
バドミントン	広島経済大学石田記念体育館(広島市)
フライングディスク	広島経済大学陸上競技場(広島市)
バスケットボール	広島県立総合体育館(広島市)
柔道	広島県立総合体育館武道場(広島市)
ボウリング	ミスズボウル(広島市)
卓球	東区スポーツセンター(広島市)
競泳	日本製鉄アクアパーク(呉市)
馬術	J B 北広島乗馬クラブ(北広島町)
自転車(デモンストレーション)	広島県立中央森林公園ロード(三原市)

○ 予定参加数：47都道府県の地区組織

- ・アスリート…約900名
- ・役員/コーチ…約600名
- ・大会役員/審判…約350名
- ・観客…延べ約10,000名
- ・ボランティア…延べ約4,000名

● 大会ホームページ

<https://www.son-hiroshima.com/>



スペシャルオリンピックスとは

スペシャルオリンピックス日本(SON)は、知的障害のある人たちにスポーツトレーニングと、その成果の発表の場である競技会を、年間を通じて提供し、社会参加を応援する国際的なスポーツ組織。

主催

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本

運営主体

スペシャルオリンピックス2022広島 実行委員会
広島県民文化センター 6階 ひろしまNPOセンター内

☎ 082-248-2546

※2022年8月時点の大会広報より転載。最新情報は大会ホームページで確認ください。
(このコーナーは広島市社会福祉協議会ボランティア情報センターに協力いただきました)

地域団体紹介

(ひろきふサポーター～なんでも鯉～)

「ひろきふサポーター～なんでも鯉～」は東広島市にある広島少年院と貴船原少女苑の在院生と職員により結成されたボランティア団体です。少年院男女合同での活動は、全国で初めてのことで東広島市社協にボランティア団体登録されました。



役立ちたい！をテーマに少年少女達の自己肯定感の醸成の他、ボランティア活動を通じた再犯防止、矯正教育の周知啓発を目的に活動しており、東広島市社協も地域福祉の専門職として、また、社協のネットワークを活かしながら関わっています。

地域共生社会を目指した誰でも立ち寄れる地域の拠点づくりや地元小学校の環境整備、災害時には災害ボランティア活動等も行っています。活動を通して災害についての学びや、地域課題に気づく機会となっているようです。

まずは東広島市社協にご相談いただき、どんな事なら出来るか一緒に考え、チャレンジしていきたいと思えます。



ひろきふサポーターへの依頼は

東広島市社会福祉協議会
企画福祉課(担当:景山)まで

☎ 082-422-4075

✉ kikaku@soyokazenet.jp



Yamaguchi

▶ 秋号 10-12月

Enjoy cooking

やまぐちのこころ

何層にも重ねられた
華やかな一品

いわくに ずし
岩国寿司



Recipe 食べる



岩国市は山口県の東の玄関口として知られています。

江戸時代に吉川藩6万石の城下町として栄えた歴史を持ち、街のシンボルとして有名な創建300年ほどの五連アーチ橋「錦帯橋」があります。そして、食の名物にあげられるのが「岩国寿司」です。

岩国寿司は、江戸時代に岩国藩主・吉川公に献上して喜ばれたという言い伝えから「殿様寿司」とも呼ばれる押し寿司です。山の上の城へ、運搬が便利な食べ物をということで考案されました。

特産品の岩国れんこんの酢漬けや伝統野菜のチシャ、アナゴの煮付け、錦糸卵、でんぶなどの城下町らしい豪華な食材を使い、3~5段に重ねられた華やかな一品です。

祝い品や献上品として作られてきました。一度に大人数分を作るため、木製の寿司枠は大きなもので60センチ四方になることもあるそうです。

出来上がった寿司は一人前ずつ、四角く切り分け提供されます。



岩国寿司は岩国内とくに錦帯橋周辺の食事処や旅館などで味わうことができる他、山口県内のスーパーなどでも持ち帰り用の商品として購入することもできます。お近くにお越しの際は、ぜひお試しください。

●「農林水産省 うちの郷土料理」web サイト レシピも掲載されていますので、参考にしてください。

内農林水産省 うちの郷土料理



心のケア

プチ旅行の秋

令和4年度「福島県県外避難者心のケア訪問事業」受託
一般社団法人 日本精神科看護協会〈山口県支部〉
平尾 光史 [教育委員長]

初めまして。私は精神科病院に勤務して23年目になる看護師です。患者さんのケアに伴い、ストレス関連の勉強をすることも多いです。私自身もストレスをためないように自己のメンタルヘルスには気を付けています。

今年の猛暑も終わり、段々と秋の足音が聞こえ始めてきました。食欲の秋、スポーツの秋などいろいろありますが、少し足をのばしてプチ旅行などで日常から離れてみるのもいいかもしれません。知らない街や

初めて会う人々、美味しい特産品など、いつもと違った風景や文化に触れることで右脳が活性化され、気分転換には効果的らしいです。

昨今の私たちの生活はいつも様々な心の負担を感じながら生活することが多くなってきました。更に追い打ちをかけるように新型コロナウイルスの感染拡大により、外出や消毒などの生活様式も変わってきています。現代のストレス社会をのり切るために、プチ旅行で山口県に来てリフレッシュなんていかがですか？

自分の健康・家族の健康を守るために、
がん検診を受けましょう！

がん対策を 推進しています

～検診受診率50%を目指して～

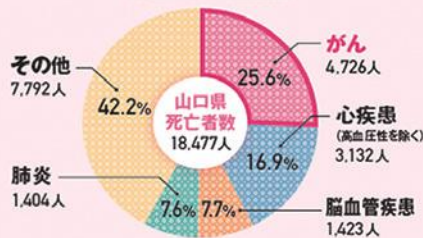
生涯のうち2人に1人がかかるといわれている「がん」。県内でも、年間約5千人ががんで亡くなり、死亡原因の第1位となっています。このため県では、平成30年3月に策定した「第3期山口県がん対策推進計画」に基づき、総合的ながん対策を推進しています。がんについて正しい知識を持ち、早期発見・早期治療に努めましょう。



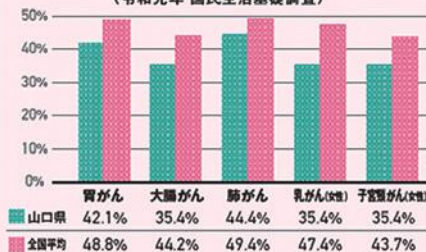
山口県のがんの現状

山口県の令和2年におけるがんの死者数は4,726人で、総死者数の約4分の1を占めています。その一方で、山口県のがん検診の受診率は、全国と比べて低い状況にあります。

主な死因別死者数の状況 (令和2年人口動態統計)



がん検診受診率の全国比較 (令和元年 国民生活基礎調査)



● 山口県 web サイトより (<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/koho/fureyama/category/tokushu2.html>)

●山口県では、がん検診の受診促進のために、次のような取り組みを行います。

▶ 誘ってがん検診キャンペーン

<https://yamaguchi-gankenshin.jp/>

家族や友達など身近な人を誘って2人1組でがん検診を受診し、応募すると抽選で特産品などが当たる「誘ってがん検診キャンペーン」を実施しています。

対象受診機関 令和4年 **12月31日(土)**まで

応募受付期間 令和5年 **1月31日(火)**まで

誘って
がん検診
キャンペーン

▶ 休日・平日夜間がん検診

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/45/14401.html>

仕事などの都合で、平日の昼間にがん検診を受診することが難しい人のために、休日と平日夜間にがん検診を行っています。

実施期間 令和4年 **9月**から**12月**まで

※今年度の実施医療機関は8月中旬に公開予定。

休日
平日夜間
もやっています

▶ がん検診県民サポーターの養成

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/45/14390.html>

お住いの地域や職場でがん検診の受診を呼び掛ける、がん検診県民サポーターを養成しています。



11月5日は「津波防災の日」です。

この日は、安政南海地震(1854年)による津波が紀州藩広村(現在の和歌山県広川町)を襲った時、濱口梧陵(儀兵衛)が稲むら(取り入れの終わった稲わらを屋外に積み重ねたもの)に火をつけて、村人を安全な場所に誘導したという実話にちなんで制定されました。全国各地でこの日を中心に地震津波防災訓練が行われます。

ちなみに9月1日は、みなさんご存じのように「防災の日」です。関東大震災(1923年)が発生した日であるとともに、暦の上では二百十日という台風シーズンを迎える時期にもあたることから制定されました。

この季節、日ごろから災害への備えについて、みんなで考える機会にしたいですね。



バッグの準備、できていますか？

被災による避難のために非常時に持ち出すべきものを、あらかじめリュックサックに詰めておく際のチェックリストなども参考になります。

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
<small>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | 感染症対策にも有効です!! |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small> | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | 一緒に持ち出そう!! |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small> |

● 首相官邸 web サイトより (一部抜粋)
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

首相官邸 備え



防災関連のお役立ちサイト

● 内閣府防災

災害状況、被害状況の公表のほか、防災対策情報や内閣府の防災に関する政策等を公開しています。
<https://www.bousai.go.jp>



内閣府防災

● 「まなべる、いかせる、つながれる」TEAM 防災ホームページ

防災に関する最新情報、自助・共助に関するアイデア、教育コンテンツが集約されたポータルサイトです。 <https://bosaijapan.jp/>

TEAM 防災ジャパン

10月開催！

前号でもご紹介しました坂本京子さん(日本防災士山口県支部女性部長)は「やさしい避難所を考える会」主催による車中泊防災ピクニックを開催予定です。

車中泊
防災
ピクニック

「自分ごと」としての避難を考えるきっかけになります。



地域団体紹介

(しものせき国際交流ねっと)

文化の異なる持つ人々が相互理解して、安心して暮らせる地域づくりを。

下関に在住・滞在する外国人と市民との交流を図り、互いに理解し合い、安心して暮らせる社会をつくるとともに、地球的視野を持つ市民の育成を促進するために活動しています。

具体的には、これまで異文化を理解するための講座・交流会などを開催してきました。また、外国人の支援活動として「外国人ママさんサポートサロン」の運営などに携ってきました。今年度からは、ママさんだけでなく広く滞在外国人を対象とする「多文化共生交流サロン」の開催や「オンライン日本語おしゃべり会」といった活動も実施しています。



連絡先

しものせき国際交流ねっと

下関市上田中町2丁目8-7-901

☎083-242-2991 ☒ yurikoishii901@yahoo.co.jp

10-12月
Oct. - Dec.

タウン！ピックス

山口に関する地域情報をお届けします

中山間地域づくり

「これからの集落のあり方を考えるシンポジウム」の開催



山口県では、人口減少や少子高齢化が進む中、今後の集落のあり方を考える契機とするため、地域住民や集落支援関係者、行政関係者等を対象としたシンポジウムが開催されます。

開催日時 10月29日(土) 10時～12時
会場 山口県総合保健会館 多目的ホール
対象者 山口県内に在住又は在勤で、中山間地域づくりに関心のある方
定員 150名
参加費 無料

出演

【基調講演】

高崎経済大学地域政策学部 教授 櫻井 常矢氏

【シンポジウム】

あわいDesign 代表教授 桑名 宏樹氏

ローカルジャーナリスト 島根県立大学 准教授 田中 輝美氏

株式会社シンガキカク 代表 吉田 知弘氏

お申込み方法 ※1地域(団体)複数人のご参加をおすすめします

次のいずれかの方法でお申し込みください。

■参加申込フォームよりお申込みください。

参加申込フォーム https://bit.ly/chusankan_2022sympo

■参加申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。

■参加申込用紙の項目を、メールにてお知らせください。メールの件名を「これからの集落のあり方を考えるシンポジウム参加申込」としてください。

■申込締切：2022年10月24日(月)



お申込み・お問合わせ

NPO 法人市民プロデュース (平日9時00分～17時00分)

山口市中央3-6-1-2F

☎083-932-4919 ☎083-932-4929 ✉shiminproduce@gmail.com

障害者就労継続支援B型事業所・就労訓練 mimihana カフェ



mimi hana カフェは数十年来耳鼻科として運営されてきた建物を、建築家やデザイナー、職人さんらの力を借りながらスタッフ総出でリノベーションしたカフェです。懐かしい感じもしながら新しい空間で、心を込めた手料理をご提供いたします。ゆっくりと流れる時間をお楽しみください。

営業時間 11:00～15:00

定休日 日・月曜日



instagram

check!

mimi hana カフェは障害者就労継続支援B型事業所であり、カフェの運営を通して社会に出るための訓練を行っております。



スタッフの中には障がいを持つ子の親もいますので、安心してご相談ください。

お問合わせ

mimi hana カフェ 下関市新地町2-13

☎083-232-3387

地域団体紹介

(NPO 法人 シンフォニーネット)

2007年に設立された、特定非営利活動法人(NPO)。自閉症・発達障害児が幼少の頃から成人しそして、人生を全うするまでの支援の礎を作ることを願って活動しています。

障害者就労継続支援B型事業所として就労訓練、地元の食材を使った食事・お茶を提供し、楽しいワークショップ活動・雑貨販売を行う mimihana カフェを運営しています。

○「就労継続支援B型」とは・・・法に基づいた福祉サービス(制度)の一つで、身体や精神・発達障害を含む知的に障がいのある人、難病で働くことが難しい人たちに働く場を提供するものです。

◎ mimihana カフェについては、タウン！ピックスでも紹介しています！



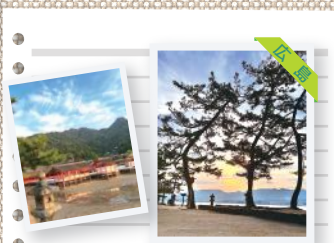
連絡先

シンフォニーネット事務局 山口県下関市新地町2-13

☎083-250-9140 🌐 <https://sympho.jp/>



私の町自慢



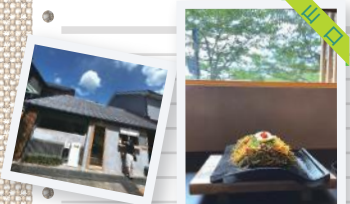
「宮島 厳島神社」

● 広島と言えば、『宮島 厳島神社』
● ですよ。行ってない人はいない
● でしょうけど、四季折々の風景が
● 楽しめますよね。(いわきのペコちゃん)



「山の駅さんべ」

雄大な三瓶山と広い原っぱを
眼前に臨む休憩所。地産素材
の食事、お土産、身体に優しい
調味料を使用したおやつを味
わえます。三瓶山のワクワク発
信拠点です。Wifi 完備、原っぱで
読める図書室もあります。(K)



「瓦そば屋 一の坂川店」

● 山口の瓦そばは各地で有名です
● が、私の住んでる湯田温泉で最近
● お気に入りの瓦そば屋さんあり
● ます。お店は川沿いにあり、外観
● も素敵で本格的な瓦そばが食べ
● ることができます。店内も可愛くて
● 1人でも行きやすい雰囲気のお
● 店でお気に入りです。(ユウナ)

町の自慢を
投稿してね！



投稿コード

福島県、島根県、広島県、山口県内の自慢、

場所/人/植物/食べ物、なんでもOK。皆さんに紹介したい写真を付けて投稿ください。

投稿方法
左のコードまたはメールから、①自慢する県 ②紹介文(70文字以内程度) ③写真
④ニックネーム ⑤メールアドレスを明記の上、メール送信してください。

投稿メール: asuchika.toukou@gmail.com

私の町自慢を募集しています！



買い物に行くとつい買ってしま

「海田さつま」

調理に手間のかかる伝統の味を残し
たいと地元広島県立海田高校家政科
の生徒さん。県内老舗味噌メーカーの
ますやみそさんと共同開発された
一品。美味しいですよ！(おはな)



ふくしまの今とつながる相談室[toiro]

TEL 024-573-2731

毎週月・水・金曜日 10:00~17:00

ふくしまの
今とつながる
相談室「toiro」

住み慣れた場所を離れ、
福島県内外へ
避難されている方々向けの
電話相談窓口です。

お悩みのこと、
お困りのこと、
福島の知りたい情報など
ありましたら、
お気軽にお電話ください。

電話、来所、メール(toiro@f-renpuku.org)にてご相談ください。

編集後記

〈拠点〉 読者の皆さまと一緒に紙面を作ろうと前号で呼びかけた『私の町自慢』いかがでしたか？お出かけの参考になるかもですね。次号でも引き続き募集しています。あなたの身の回りのちょっとした『町自慢』、お気軽にお寄せください。(相談員 佐々木)

〈島根県〉 今年の夏は全国各地で新型コロナウイルス感染症が広がりました。市民活動もその影響を受け、集まりやイベントの縮小や中止も見られましたが、やっぱり日ごろからの人と人との繋がりがより大切だということを感じました。(岸)

〈山口県〉 夏から秋にかけて各地でお祭りやイベントが再開されるようになりました。季節の変化を味わい、思い出とすることができるのは幸せなことだなあ、と思います。店頭に美味しいものも並ぶようになり、秋の深まりを感じる今日この頃です。(やまぐち県民ネット 速水)

〈広島県〉 今回も新たに多くの団体の皆さま、ボランティアの方々協力して下さいました。避難者の皆さまの心に止まる行動や言葉が届けば幸いです。(南相馬ボラバス応援隊 永中)

季刊「結-MUSUBI-」

2022 秋号 Vo.6

2022年9月発行

次回発行予定:2022年12月

■発行元

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

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 島根県出雲市松寿下町 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

〒753-0091 山口市天花 1丁目11-21ストークハイツ201号

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。