

福島と茨城の人と人 心と心をつなぐ

# ふうあい おたより



←  
震災前、低温殺菌で  
「夏はサッパリ」  
「冬はコクあり」と  
みんなに愛されてきた  
山木屋牛乳

2018  
vol. 23



## contents

- つながるココロ 2
- ふるさとレシピ 3
- 住宅確保事業 4
- かけはしプラン2018 4
- よろず相談コーナー 5
- 茨城県内の避難者受入状況 6
- イベント一覧 7
- ふくしまフォトアルバム 8
- 3.11イベント報告 8



## ～福島県からの派遣教員～

桜並木学園つくば市立並木中学校  
平田 雅一



福島県教育委員会より派遣されております平田雅一です。毎週月曜の午前中は、つくば市教育局教育指導課にて電話・訪問相談を実施しています。その他の曜日は、つくば市立並木中学校に勤務しています。担当教科は数学で、陸上部と野球部の副顧問をしています。「ルピナスの会」という福島から転入・避難された保護者の皆様同士が交流する会を並木中学校で開催していますので、ぜひお気軽にお越しくださいと思います。

水戸市立緑岡小学校  
本間 比呂樹



私は、震災の影響で避難している子どもたちの支援のために福島県から派遣されております、本間比呂樹と申します。水戸市内の緑岡小学校勤務2年目となりました。水戸市以外では、県央・県北地区も担当しております。お子様の学校での悩み、進路の相談など、何か気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。ふうあいねっとさんや学校・教育委員会を通してでも学校に直接でも構いませんので、どうぞよろしく願いいたします。

## つながりに感謝



小野田 真澄(双葉町)

双葉町出身の小野田真澄と申します。  
平成29年4月に家族の介護のため、いわき市から水戸市に移りました。  
この一年、自宅と病院の往復の生活を送ってききましたが、この度ご縁がありふうあいねっと事務局のお手伝いのお話をいただきました。限られた少しの時間ですが、私にできることがあるのなら、私でお役にたてるのならとありがたく引き受けさせていただきました。  
原口先生をはじめ、ふうあいねっとのメンバーの皆さんにあたたかく迎えていただき感謝の気持ちでいっぱいです。この原稿を書いている今、ふうあいねっとの活動もまだ詳しくわからない状況です。これをお読みくださる皆さまにまだお伝えできないことはいのですが、ふうあいねっとの活動をとおして、多くの方々となることができたら幸せだと感じています。  
双葉町は現在復興が進んでいますが、未だ帰還の見

通しはたっていません。我が家では、このたび水戸市に家を求め、今引越し真最中です。先祖が眠る双葉町は、私にとって永遠のふるさとですが、ここ水戸市で新たな人生のスタートをきろうとすがすがしい気持ちでいます。  
地震と原発事故により失ったものは多くありましたが、それ以上に多くの方々との出会い、多くの経験をさせていただきました。それらから、私はこれからの人生を前向きに生きるための力を蓄えることができたと思っています。  
私の水戸での第二の人生は今始まったばかりです。ご縁があって巡り会った方々との出会いを大切に、つながりに感謝しながら笑顔で過ごしていきたいと思っています。  
どうぞよろしく願いいたします。

桜並木学園つくば市立並木中学校  
TEL.029-851-7100

水戸市立緑岡小学校  
TEL.029-241-1923

## 少しでも皆様の一助になりたいと思っております

福島県避難者支援課茨城県駐在・福島県復興支援員

福島県避難者支援課の齋藤と申します。茨城県勤務も今年で3年目となります。

主に茨城県や関係市町村との連絡調整、「福島県復興支援員」との戸別訪問、「ふうあいねっと」を始めとした支援者の皆様との連携等の業務を行っております。

震災から7年以上が経過し、避難指示が解除された地域は大幅に拡大されてきており、また、最近では富岡町に二次救急医療を担う双葉医療センターが開院し、7月にはJヴィレッジが一部再開されるなど、復興に向けた動きも進んでおります。

しかし、応急仮設住宅の供与終了や避難生活の長期化による精神的・身体的な健康不安など、避難されている方が抱える課題は個別化・複雑化しております。

そのような課題や状況を把握するため、復興支援員との戸別訪問を始め、交流会などのイベントには積極的に参加させていただき、少しでも皆様の一助になりたいと思っております。

お身体に十分に気を付けていただくとともに、何かご相談されたいことなどがございましたら、お気軽に下記までご連絡ください。(齋藤直樹)

### 福島県復興支援員より

昨年度は約100人近い方々とお会いし、お話しを伺うことができました。今年度もお気軽に近況やお困りごと等をお聞かせいただければと思います。少しでも皆様のお役に立てるよう努めてまいります。(鈴木綾)

復興支援員の活動も4年目を迎えようとしています。突然の訪問に驚かせてしまうことも多々ありますが、暖かくご対応いただき、とても嬉しく思います。今年度も茨城県内にお住まいの皆様方の訪問活動を行ってまいります。皆様にお会いできること、楽しみにしております。(武田和枝)



左から 鈴木、武田、齋藤

福島県避難者支援課 TEL.024-521-8318 または 茨城県防災・危機管理課 TEL.029-301-5977  
福島県復興支援員(月～木:9時～17時) TEL.080-8083-7909

## ふるさとレシピ Vol.8 レシピ提供：広野町・女性

### ほっき飯



以前は相馬松川浦で採れた貝でよく作っていました。具材に油揚げ、人参、キノコをいれてもおいしいです。

#### 作り方

- ① 米はといで浸しておく。
- ② ほっき貝を開くように半分に切り、貝ひもの黒い所、黒い内臓、水管を取り除き洗う。洗う時はボール等に水を入れてその中で、身の部分を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に調味料と②でほっきを洗った水のきれいな所(水は白く濁っています) ほっき貝を入れて煮る。沸騰して1分弱、色が変われば良い。煮すぎると固くなるので気をつける。
- ④ 炊飯器に米、③の煮汁を入れてから3合目盛りの水にして炊く。
- ⑤ 炊きあがったら③のほっき貝を入れて蒸らして出来上がり。

#### 材料

- 米 …………… 3合
- ほっき貝 …………… 4～5個
- しょうゆ・酒・みりん … 全て大さじ2

## 避難者住宅確保・移転サポートはじまりました！



平成30年5月福島県からの業務委託を受けて、「避難者住宅・移転サポート事業」がスタートしました。避難指示区域外・避難指示が解除された区域からの避難世帯のうち、応急仮設住宅の供与期間終了後、住宅探しが不安な方のお引越しのお手伝いをします。

### サポート対象世帯

- 平成31年3月末に応急仮設住宅の供与が終了する、南相馬市、川俣町、川内村、葛尾村、飯館村から避難している世帯
- 平成30年3月末までに応急仮設住宅が終了した世帯

### サポート内容

- 電話相談
- 希望により地域の住宅サポーターがお伺いします
- 不動産屋さんへの同行
- 引っ越し業者の手配のお手伝いなど

※その他の地域でも、住宅確保に向けた支援が受けられる場合もあります。お問い合わせください。

### お問い合わせ・相談

ふうあいねっと事務局 毎週月・金曜日/9:30~14:00 毎週火・水・木曜日/9:30~16:30  
TEL.029-233-1370 携帯070-3182-4044  
メール fuai.sta@gmail.com 随時受付。件名に「住宅サポート」を入れてください。

## かけはしプラン2018のご案内

東日本大震災・福島第一原子力発電所の事故により福島から県外に避難された方を対象とした、福島県内でのふるさと交流会参加の旅費を補助します。応募多数の場合、受付が終了することがあります。ご了承ください。

### 支援内容

- 避難先から交流会会場まで公共交通機関または自家用車での旅費。  
※グリーン料金、タクシー代は対象外。自家用車については(25円/km)
- 線量が高い、破損、損壊等により自宅に宿泊ができない場合は、上限はありますが宿泊施設のサポートをうけることができます。

### 支援金

上限：1人あたり 30,000円(実費負担分のみお支払いします)

詳しくは同封のチラシをご確認ください。

### 申請から支援金受け取りの流れ

1. 申請書を提出
2. 交流会に参加
3. 領収書を提出
4. 支援金を受け取る

## ハウスクリーニング承ってます。

帰る準備、残す準備、一緒に考えませんか！



### 業務内容

- ・ハウスクリーニング
- ・ビルクリーニング
- ・空き家・空き地管理など

担当の石田です。私が対応させていただきます。お住まいの事で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



対応地域 いわき市・広野町・楡葉町・富岡町・浪江町・小高区

※ 現在帰還困難区域でのサービスは行っておりません

※1 ※2

※1 楡葉町指定事業社に登録しております ※2 補助金申請もおまかせください

有限会社 マルイ装美 ☎0294-87-6413

本社：福島県双葉郡双葉町大字長塚字町東119-1 mail: info@emptybase.com  
Empty base：茨城県日立市十王町伊師2208-3 HP: http://emptybase.com



## よろず相談コーナー



### 甲状腺がんの検査について

事故当時中学生、高校生だった子ども達もあれから7年が経ち、すっかり大人の仲間入り。ずっと受けていた甲状腺検査、そろそろ受けなくてもいいんじゃないかしら？これってずっと受けた方がいいのかな…と思ったりしていませんか？北海道がんセンター名誉院長 西尾正道先生に聞いてみました。

### “検査は長期的な心構えで！”

甲状腺がんの検査が開始され、悪性または悪性疑いが増えているとの報告もあり、スクリーニング効果なのか、原発由来の多発なのか議論されていますが、多発と決めつけるのはまだ時期尚早であり、多発とは断定できないということです。通常、甲状腺がんは進行しなければ自覚症状が乏しい疾患であり、進行速度については、チェルノブイリの経験から、子どもの被ばくによる甲状腺がんの進行速度は速いとされていますが、放射線誘発の固形がんは一般的に10年単位で発生するものであり、甲状腺癌が発生するとしたらこれからの注意が必要です。ハイリスクグループとして検査を長期的に行っていくということが望ましいです。

### こどもドックもあります

いわき市のたらちねクリニックでは、お子さまの被ばく状況を知り、今後の健康に備えるため「子どもドック」を備えています。◎子どもドックの検査費用は全国からのご寄付でまかなわれており、お子さまは無料で受けて頂けます。

### 子どもドックメニュー(対象18歳以下)

- 診察(医師の問診)
- 身体測定(身長、体重、視力、聴力、血圧)
  - ・ホールボディカウンターによる人体放射能測定
  - ・尿中セシウム測定(NPO法人新居代々木市民測定所によるゲルマニウム半導体測定)
- 体内の放射能測定
- 血液検査
  - ・血液一般 一般的な血液検査(肝臓、腎臓、貧血、炎症反応)他、甲状腺ホルモンなども調べます
- 尿一般検査
- 超音波(エコー)による甲状腺検査※
- こころのケア(健康や日々の生活についての悩み相談受付)

◎ご希望の項目を選択して受けることもできます



### たらちねクリニック

福島県いわき市小名浜花畑町11-3 カネマンビル3階  
認定NPO法人いわき放射能市民測定室たらちね 併設  
クリニックお問い合わせ TEL.0246-38-8031

※たらちねの甲状腺検診は3歳以上の方であれば、どなたでも受けられます。検診は専門の医師が必ず保護者の立ち合いの元、一緒にエコー画面を確認しながら行います。検診終了後はエコー写真と検診報告書をその場でお渡ししています。

その他民間団体「NPO法人3.11甲状腺がん子ども基金」の経済支援もあります。

よろず相談受付中！お気軽にご連絡ください。相談日：毎週火・水・木曜日(9:30~16:30)

TEL・FAX.070-3182-4044 Eメール fuai.soudan@gmail.com (北澤・ニッ森)

ふうあいおたよりをはじめ、大切なお知らせをお届けするためにも「全国避難者支援情報システム」登録にご協力ください。

パルシステム茨城は  
福島第一原発事故により  
被害に遭われた皆様に  
忘れずに支援し続けます。



## 生活協同組合 パルシステム茨城

本部：〒310-0022 水戸市梅香2-1-39  
TEL: 029-227-2225 http://www.palsystem-ibaraki.coop/

## ともにはぐくむくらしと未来

いばらきコープは、組合員から寄せられた募金等を活用して「福島の子どもの保養プロジェクト」(通称:コヨット)など、福島の方を支援する取り組みをすすめています。



茨城県小美玉市西郷地1703 電話(代表)0299-48-3243  
http://ibaraki.coopnet.or.jp/

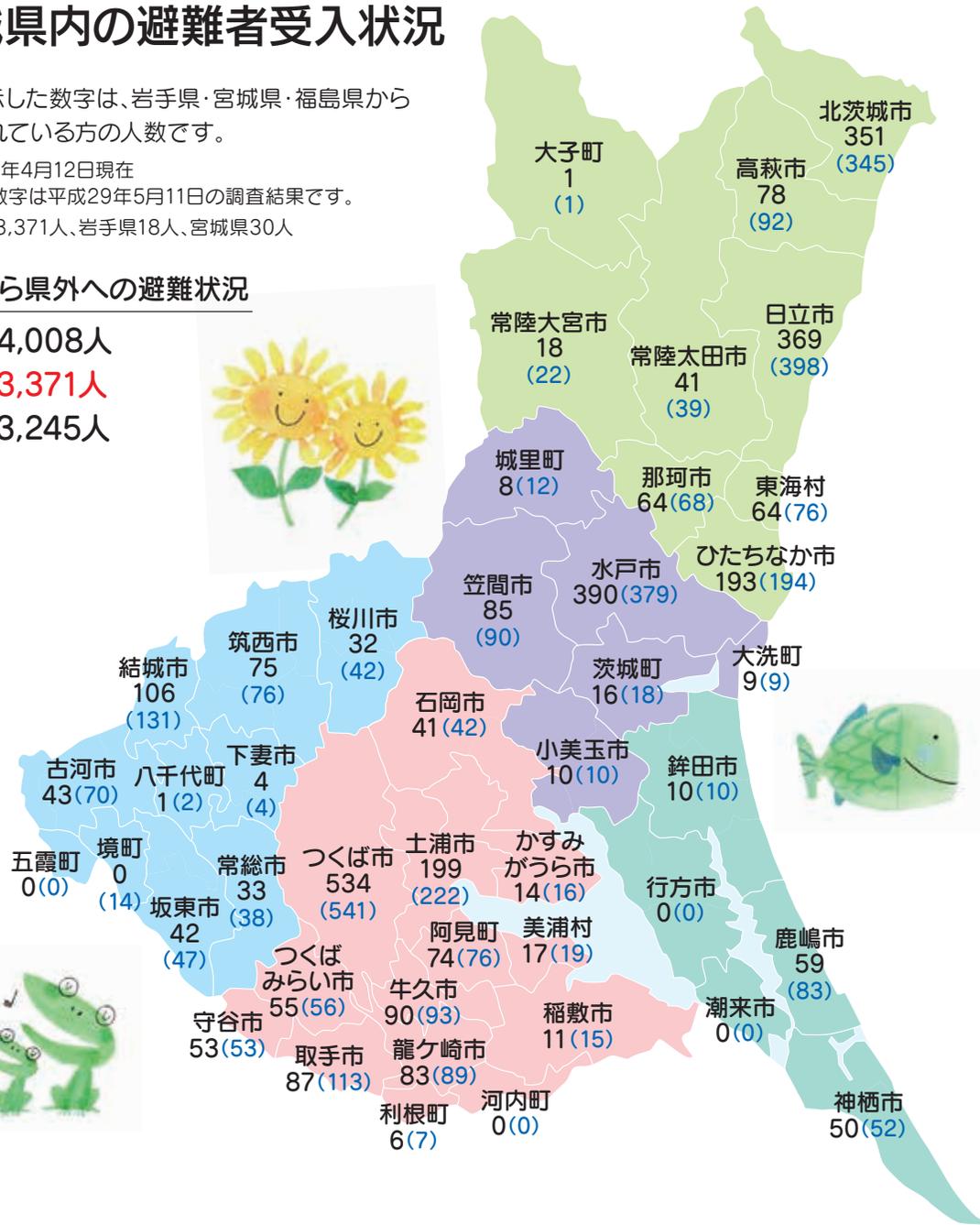
# 茨城県内の避難者受入状況

ここに示した数字は、岩手県・宮城県・福島県から避難されている方の人数です。

※平成30年4月12日現在  
 ( )の数字は平成29年5月11日の調査結果です。  
 ※福島県3,371人、岩手県18人、宮城県30人

## 福島から県外への避難状況

東京 4,008人  
 茨城 3,371人  
 埼玉 3,245人



# イベント一覧

### 福島ママ交流会

7月7日(土) 14:00~16:00  
 9月3日(月) 10:00~12:00  
 10月15日(月) 16:00~18:00

会場:並木中学校 会議室B  
 内容:相談会・交流会  
 参加費:無料  
 主催:ルピナスの会

申込み・問合せ先 080-5434-8100

### ふうあいカフェ

7月19日(木) 13:30~15:30

会場:交流サロニーばらき  
 内容:交流会  
 折り紙を使って書中お見舞い  
 絵はがきをつくりましょう!

参加費:無料 主催:ふうあいねっと

申込み・問合せ先 029-233-1370

### アロマクラフトづくり

7月26日(木) 10:30~12:30

### 料理教室

8月2日(木) 10:00~14:00

### ヨガ

9月6日(木) 10:00~12:00

会場:ふれあいセンターごだい  
 内容:交流会 参加費:各回 500円/1人  
 主催:じゃあまいいかねっと

申込み・問合せ先 090-3361-1145

### キャベツ、ブロッコリー種蒔き

7月27日(金) 9:00~12:00

### 白菜種蒔き

8月24日(金) 9:00~12:00

### 白菜定植作業

9月6日(木) 10:00~12:00

会場:ふくしまふれあい農園(那珂市酒出304)  
 内容:農作業・交流会 参加費:無料  
 主催:サロンおたがいさま

申込み・問合せ先 090-6702-5138(只野)  
 ※悪天候時、日時変更の場合があります。事前に連絡をお願いします。

### 夏野菜料理教室

7月29日(日) 10:00~12:00

会場:水戸市ボランティア会館(ミオス内)  
 内容:交流会 参加費:500円/1人  
 主催:ふうあいねっと・サロンおたがいさま

申込み・問合せ先 029-233-1370(ふうあいねっと)  
 090-6702-5138(只野)

### ぶどう狩り

9月30日(日) 14:00~16:00

会場:高須ぶどう園(行方市玉造甲)  
 内容:交流会  
 参加費:500円/1人(1房お土産付き)  
 主催:NPOフュージョン社会力創造パートナーズ

申込み・問合せ先 090-6188-4867(武田)

**ボランティア募集!** いきいき茨城ゆめ国体・障がい者スポーツ大会が来年9月・10月に開催されます。お友達同士で、ボランティアに参加してみませんか?新しい出会いがあるかも!

**情報募集!** 被災後、茨城で営業再開されたの情報を紹介する冊子を作成しています。営業再開された方(業種不問)、ご存知の方は事務局までご一報ください。  
 ふうあいねっと事務局 Tel.029-233-1370 メール fuai.sta@gmail.com

アネージュ会瀬ザフォート  
 建物内2タイプ NEWモデルルーム オープン  
 [FREE LIFE Style]

## 家具付販売中!

「ヨークベニマル 日立会瀬店」近く!

カーナビをご利用の方は、下記の住所を入力してください。現地にて係員がご案内致します。

日立市 会瀬町4-8-12

お問い合わせは  
**株式会社 日立ライフ** ☎0120-227-322  
 営業時間/午前10:00~午後5:00(毎週火・水曜日定休)  
<http://www.anerge.com> 詳細は アネージュ会瀬

### ご支援いただける方へ

「ふうあいねっと」の活動・運営は、趣旨に賛同して頂ける皆さまからのご支援・ご協力を必要としています。ご寄付いただいた場合は、別途、電話やメールにて、連絡先をお伝えいただけると幸いです。

**入金先**  
 茨城県内への避難者・支援者ネットワークふうあいねっと  
**ゆうちょ銀行** [記号]10670 [番号]15287071  
 ※他金融機関から振り込みする場合は  
 [店名]〇六八(読み ゼロロクハチ)  
 [店番]1068 [番号]1528707

**常陽銀行** 末広町支店 普通 [口座番号]1621559

### ご寄付ありがとうございます

本田 佳行様(笠間市)  
 皆様のお気持ち大切にに使わせていただきます

**ふうあいねっとでは、書き損じハガキを集めています!**

**おたよりチーム** 阿部香織 天井優志 石田貴博 植田公美子 M.I 大里千恵子 きさらぎ 北澤安芸 原口弥生 みさびー

**編集後記**  
 今年の夏も、雑草と格闘しながら野菜づくりに挑戦中。自分が育てた野菜はおいしいですね。トマト・きゅうり・ピーマン、ねぎ。初挑戦のメロン、育ってくれると嬉しいな。(原口)

# ふくしまフォト アルバム

川俣町山木屋地区消防団屯所

森林基幹道  
花塚線  
至 峠の森自然公園  
至 花塚の里



↑川俣町山木屋 峠の茶屋「ひなた」



コウタイシヤマ  
↑高太石山登山道入口

←山木屋  
「みちのくグリーン牧場」

## 震災7年特別企画 つながるココロ、つながるふくしま～あの日を忘れない～ 開催しました！

3月17日に、3.11企画「つながるココロ、つながるふくしま」を開催しました。

午前は、小野田明さん(福島テレビ・双葉町)制作の「つなげる～我ら双高生 更に新たに道あらん」を上映。上映前には、茨城大学学生の進行で、小野田さんへの映像制作にける思いをインタビューしました。

午後は、「よりそいホットライン」を運営する熊坂義裕さん、筑波大学の太刀川弘和さんの講演、ディスカッションを行いました。

住宅再建が進む一方で、お話しをしていくとご家族にさまざまな心の問題を抱えている方が少なくありません。太刀川さんからは「原発避難を経験した方の2～4割にうつ症状やPTSD症状が見られ、通常よりも高い数値」との指摘があり、熊坂さんからは、震災被災者からの電話は今も日夜関係なくかかってくる状況が報告されました。「細く、長く、ずっと」がキーワードになるように感じています。



小野田明さん

# ふうあい おたより

vol. 23

今回の表紙イラスト

art POCKET lab. 沼田 明美さん

暑い季節なので、さわやかな青を入れて、すいれんを描いてみました。

### 事務局日記

- 3/17(土) 東日本大震災7年特別企画 つながるココロ、つながるふくしま～あの日を忘れない～開催
- 6/26(火) ふうあいねっと総会&シンポジウム
- 7/ 4(水) 広域避難に関する市町村連絡会議(茨城県庁)

発行元・お問い合わせ先

ふうあいねっと ボランティア募集中!

〒310-0056

茨城県水戸市文京2-1-1 茨城大学教育学部A413

TEL・FAX.029-233-1370 Eメールfuai.sta@gmail.com

事務局携帯TEL.070-1591-1370

【相談窓口あります】お気軽にご利用ください

震災と原発事故により福島県などから茨城県に避難されている方々をサポートするためのネットワーク組織です。

ホームページ <https://fuainet.jimdo.com>

フェイスブック

<https://www.facebook.com/fuainet/>



ラケダ・赤い羽根  
広域避難者  
支援プログラム

「ふうあいおたより」はラケダ・赤い羽根広域避難者支援プログラムの助成を受けて発行しています。

印刷/富士オフセット印刷株式会社 <http://www.fuji-offset.co.jp>