

あおぞら

発行：愛知県被災者支援センター
住所：名古屋市中区三の丸3-2-1
愛知県東大手庁舎1階
TEL：052-954-6722
FAX：052-954-6993
開館：月曜～金曜 10時～17時



これまでの「東日本大震災 犠牲者追悼式」

2014～2020 〈チラシ・写真から〉



(2020 式典中止)



《もくじ》

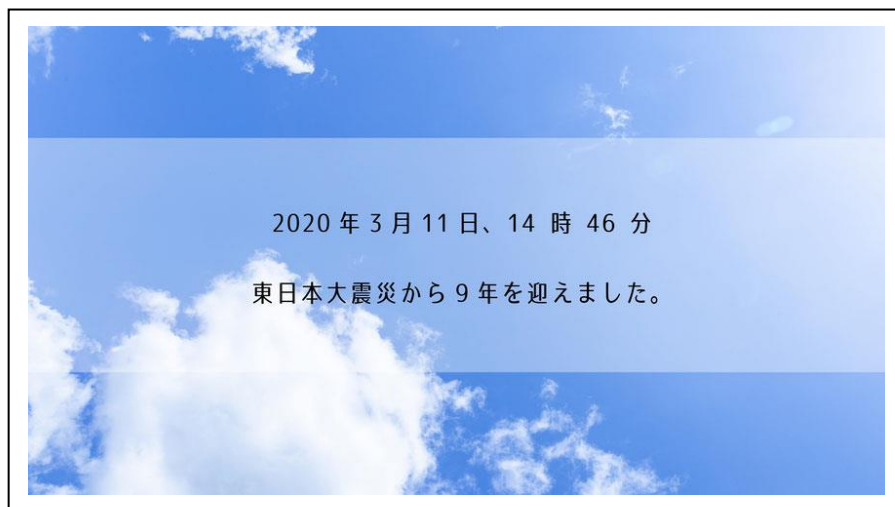
- P1. 表紙 これまでの「3.11 追悼式」
- P2. 東日本大震災から9年ー「私たちは忘れない」犠牲者追悼式あいち・なごや 2020
- P3. 支援団体紹介：小牧市社協「ココボラ」
- P4. 当事者団体紹介：「避難者の会・愛知」
- P5. 当事者団体紹介：HIRAETH(ヒラエス)
- P6. 特集①ハーブで自然療法
- P7. 特集②新型コロナウイルス感染予防について
- P8. イベント情報、ミニコラム&レシピ、編集後記

東日本大震災から 9 年―「私たちは忘れない」犠牲者追悼式 あいち・なごや 2020

東日本大震災犠牲者追悼式あいち・なごや 2020 は、残念ながら新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、式典会場での追悼式は中止、各所各自で追悼の祈りを捧げることとなりました。

以下に、東日本大震災犠牲者追悼式あいち・なごや 2020 実行委員会のホームページから、メッセージと「宣言」文を転載させていただきました。

また、例年のように岩手県、宮城県、福島県知事、名古屋市長からも哀悼の意を表するメッセージが寄せられ、同実行委員会のホームページに掲載されました(現在は終了しています)。



実行委員会 HP

<https://tsuitou-aichinagoya.jp/>

jimdofree.com/



新型コロナウイルスの拡大により、予定をしておりました「東日本大震災 犠牲者追悼式 追悼式典」は、会場(名古屋市中区・矢場公園)に集まっての開催を中止し、各々のその時にいる場所で祈りを捧げてもらう形での開催とさせていただきました。 ご賛同いただいた皆様、14 時 46 分に私たち実行委員とともに各地で黙祷いただいた皆様、ありがとうございました。

宣 言

私たちは東日本大震災の犠牲になったお一人おひとりを心から追悼致します。

静かに目を閉じて声なき声に耳を傾けます。

私たちはあなたたちを決して忘れません。

私たちはこれからも被災地と被災者に心を寄せていきます。

東日本大震災を教訓に災害に備えます。そして来年の 3 月 11 日に再び集うことをここに宣言致します。

東日本大震災犠牲者追悼式あいち・なごや 2020 実行委員会 実行委員長

2020 年 3 月 11 日

寄稿//支援団体紹介:「ふれあいひろば小牧」・学生ボランティア「ココボラ」

新型コロナウイルスの感染予防により、残念ながら3月の交流会・講演会等は中止、延期になりました。「ふれあいひろば小牧」の実行委員会の一つである小牧市社会福祉協議会ボランティアセンターの武内敬之さんに、「ふれあいひろば小牧」の交流会に欠かせない地元のボランティアと特に高校生・大学生のボランティアグループ「ココボラ」をご紹介します。

3月1日に予定していた「第21回ふれあいひろば小牧」も、新型コロナウイルスの影響により5月に延期となってしまいました。残念だな~と思う暇もなくベテランのボランティアさんからは、「5月なら今度はちらし寿司がいいわね！若い子たちのためにからあげも用意しなきゃね！」となんと切り替えの早いこと。パワフルな皆さんにいつも支えていただき、この集まりは続いています。参加者も含め、いつものあの人、この人たちが集まってくくださるおかげで、とてもいい雰囲気に満たされています。

この「ふれあいひろば小牧」には、毎回高校生・大学生ボランティアである「ココボラ」の学生が参加してくれています。ココボラが設立されたのは、2013年。参加する学生は少しずつ入れ替わってはいますが、活動はずっと継続してくれています。参加者(避難者)の方々も、学生たちの参加を前向きに受け入れてくださっています。活動を通して、普段の生活では関わることもない方たちとの出会いが、学生たちにとってとても良い学びになっています。



現在大学生のメンバーAさんは、高校1年生の時(2014年)からこれまで、ずっと参加をしています。普段は大学の研究室を通して、子ども食堂の活動に精力的に参加しています。そのつながりから今年度はなんと、自身が通う大学とは別の大学で「ボランティア入門」のゲスト講師を務めました。大学生でありながら、同じ世代の大学生に向けてボランティア活動の大切さを発信するという貴重な経験を得て、本人はかなり自信をつけたようです。Aさんは講義の中で、「ボランティアに参加する気持ち」として「世のため・人のためでなくていい。あの人・この人のために何かしたいという想いが大切。そのためには、顔が見える相手としっかり向き合うことが必要」と話してくれました。

若い世代へも大切な『心』をしっかりと受け継ぐことができていると実感しています。



次回の「第21回ふれあいひろば小牧」は、5月10日(日)10時から、小牧市ふれあいセンターで開催します！(からあげもきっとあります！)

※初めての方も大歓迎です！お待ちしております。

寄稿//当事者団体紹介：「原発事故避難者の会・愛知」

～避難されている当事者の活動について、メンバーの酒井育美さんにご紹介いただきました～

「原発事故が起こって、何におびえ、どうしたくて、
ここ愛知に避難しましたか？」

「311 から 9 年、今の現状に納得していますか？」

被害者の声はかき消されて、原発事故そのものが、なかったかのような状況。何かに付度することなく、事実を伝え、途方もないこの事故に対して、みんなで立ち向かっていくために、この原発事故避難者の会・愛知が 2017 年 11 月に立ち上がりました。

【原発事故避難者の会・愛知について】

趣旨・目的

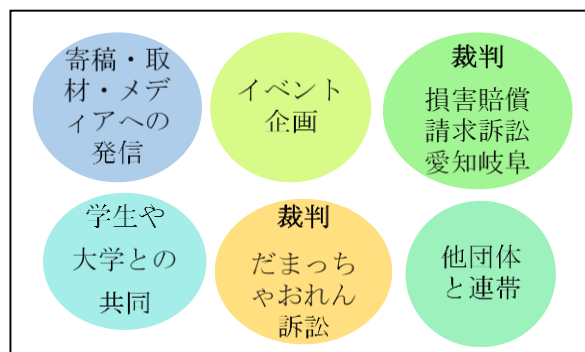
1. 東京電力福島第一原子力発電所事故により愛知県に避難を余儀なくされた原因である放射能汚染を広く周知徹底させるために集まり行動していく。
2. 原発事故による汚染を容認、又は軽視することを認めない。
3. 被曝の事実を自覚し、追加被曝を容認しない。
4. 人権侵害を許さず、日本国憲法が保障している権利を行使する。
5. 事故の加害者である日本国と東京電力に対し、当該事故の責任を追及し、避難者への補償をさせる。
6. いかなる原子力発電も認めない。
7. この会は独自の規約を持つ、独立の組織である。

私たちはこの規約を元に、イベントの企画や脱原発を掲げる他団体と連帯したり、学生や大学との共同、メディアから発信をしてきました。それは、今も放射能汚染や被曝がなくなっていない事を伝え、原発事故を風化させないためです。

当会メンバーは原発事故避難者として東電と国を相手取り裁判もしています。1 つは 6 年前から始まった「原発事故損害賠償請求訴訟 愛知岐阜」、そして 2 つ目として控訴審から「だまっちゃおれん訴訟 www.facebook.com/damatchaoren/」が立ち上がり、裁判内容が充実するよう尽力してきました。名古屋高裁に 2 つの裁判ができたことで、違う切り口で責任を追及していけると期待が高まっています。

原発事故や放射能汚染に直面した私たちだからこそできる事があると、一つ一つ形にしながら活動してきました。

<原発事故避難者の会・愛知 今までの活動>



国の実体のない安全宣言により理解を得られず、声を上げる事の難しさを私たちは知っています。

それでも声を上げ続けなければ、被曝はなかったことにされ、汚染地に住む人を見捨て、そして原発が再稼働され、また同じことが繰り返されることになると思います。

だから避難者でつながることが重要です。一人ではできないことをみんなでやるために、ぜひ当会のメンバーになってください。

【ご賛同いただける方は、

ぜひ「原発事故避難者の会・愛知」に

ご登録をお願いします】

メンバーは、愛知県に原発事故により避難した避難者で、避難元は問いません(避難者以外でご協力いただけるサポーターも随時募集しています!)

- ・ Facebook : www.facebook.com/hinan.aichi/
- ・ メール : genpatsu-hinansya-aichi@outlook.jp
- ・ 電話番号 : 090-1789-4623

(酒井育美)



寄稿//避難当事者団体紹介：311 当事者ネットワーク HIRAETH（ヒラエス）

～HIRAETH(ヒラエス)の藤本昭則さん(茨城県→北海道へ避難)からご寄稿いただきました～

HIRAETH(ヒラエス)という団体名の由来は、「望郷」「郷愁」「憧れ」などの意味を持つウェールズ語です。翻訳するのは難しいとも言われるのですが、「もう戻ることのできない故郷」、あるいは家や土地のみならず「失ってしまった時、人、愛などの感情」といったものへのさまざまな思いを表現する言葉です

東日本大震災、そして東京電力福島第一原子力発電所事故により、全国各地では同じ地域に避難した者同士、また同じ地域から避難した者同士、避難を経験した当事者たちが互いに支えあい、助け合ってきました。

未曾有の出来事です。世論の声にドキドキし、政策の変化にあたふたしながら、それでも何か動かなくてはという思いで、何が正解で、不正解なのかもわからず、企業、支援団体、行政、個人の皆様のご協力を頂きながら「当事者として自分たちができること」をひとつひとつ積み重ねてきた状況が、全国各地で生まれていました。それぞれが活動を継続する中、各地の団体が会議等で集まる機会がありました。互いに疑心暗鬼の中でしたが、現在の状況や思いを少しずつ語り合うことができました。

ただ発災から8年も過ぎる頃になると、過去の事となり始め、対岸の出来事としての風潮や認識に変わる状況となり、互いに情報を共有する機会が少なくなってきました。しかし、現在も全国各地に多くの避難者が存在し、それぞれが抱える思いや不安を言葉にすることに対して「ためらい」「言

えなさ」「語りにくさ」が存在しています。

私たち“311 当事者ネットワーク ヒラエス”は、そのような経緯から誕生した団体です。

2018年につながり直し、動き出しました。各地で安心・安全な場を設け、今だから話せる“311”のさまざまな気持ちや思いをお互いに耳をすませ、語り合い、経験を分かち合うワークショップやセミナーを行う『キャラバン事業』は、「沖縄」・「北海道」・「愛媛」・「福島」・「新潟」・「広島」・「京都」・「東京」で開催してきました。

2020年度の計画として、ワークショップを「岡山・島根」・「宮崎」・「秋田」・「宮城」・「愛知」・「茨城」、連携のネットワーク会議を「関東」・「関西」、そして来年3月には「東京」でイベントを行いたいと考えています。

実行する度に、予想以上の反響を頂きました。開催した地域での関心や取り組み、歴史的背景は違いますが、その地域でしかできないさまざまな形での暮らし方を全国で共有し尊重し合えれば、一人ひとりの経験から語られる言葉は“チカラ”になり、新しい支え合いのカタチがきっと生まれるのではないかと信じています。

※ヒラエスでは活動に賛同して頂ける会員を募集しています。

[メンバー会員（避難当事者）は年会費無料]
お気軽にお問合せ下さい。詳しくはHPをご覧ください。



ヒラエスのHP



311 当事者ネットワーク HIRAETH（ヒラエス）

お問合せ：〒790-0871 愛媛県松山市東一万町2 第3森ビル1階 協働オフィス内

URL：http://hiraeth.work/

E-mail：info@hiraeth.work

TEL：090-1326-8329（藤本）

特集①『ハーブで自然療法』ローズマリー編

ハーブは約1万年前から栽培されたと言われ、約4000年前のエジプトでは、すでにハーブガーデンが作られたといわれています。中世になると、ヨーロッパでは修道院のなかで薬草を栽培して処方し、医師の役割を担う修道士が現れました。現代のように、化学や医学が発達する以前から、人々はハーブの持つ様々な作用を役立てたのです。

植物の力を利用する自然療法は昔からおこなわれてきたことですが、アロマテラピーという言葉が使われたのは20世紀になってからの事です。「アロマ」は芳香、「セラピー」は治療という意味。つまりアロマテラピーは植物の芳香物質である精油(エッセンシャルオイル)を使い、心や身体のトラブルを解決し、健康増進や美容に役立てる自然療法です。

～記憶力を高めるローズマリー～

特徴：清涼感のある強い香り

効能：殺菌、消化促進作用に優れ、風邪や頭痛、消化不良を緩和します。筋肉の血行促進と緊張をほぐす働きは痛みの緩和に役立ちます。また、脳の働きを活発にして記憶力を高める作用もあると言われています。肉料理やジャガイモ料理とも相性が良いですよ。



～身体の末端から全身を温める～

【ローズマリーのハンドバス】

○洗面器にお湯を張り、ローズマリーを散らして、手を浸します。立ち上る湯気が爽やかで、気分転換、喉や鼻のケアにもなりますよ。お湯が冷めたら足し湯をして。

○足湯にしたい場合は、お鍋でローズマリーの枝を20～30分煮出し煎液を作って、足を浸すのもオススメです。15分もすればじんわりと汗をかいて、全身がぽっかぽかに温まります！



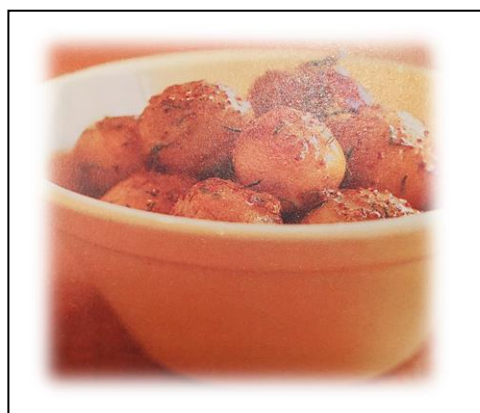
編集委員・鈴木ユカリ(富岡町⇒名古屋市)

～独特の風味で食欲をそそる逸品～

【ローズマリーとじゃがいものホットサラダ】

材料：じゃがいも 200g、にんにく ひとかけ、ローズマリー1本、オリーブ油 大さじ1、
ドレッシング分量：酢…大さじ2、マヨネーズ 大さじ1/2、粒マスタード 大さじ1、1/2、オリーブ油 大さじ2

作り方：



- ① オリーブ油を熱して、潰したにんにくとローズマリーを軽く炒める。
- ② 1口大に切ったジャガイモを加えて、さらに炒める。
- ③ 蓋をして、ごく弱火にし、時々鍋を揺らしながら、中のジャガイモを転がすようにしながら、20分ほどじっくり加熱する。ジャガイモに、竹串がスッと通ればOK。
- ④ 器に盛り、ドレッシングを合わせてかける。



特集② 新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、感染への不安や毎日の生活が窮屈、お困りのことがあるかもしれません。そんな時に〇〇について知りたい、△△が不安だから誰か教えて欲しい、という場合に調べてみるとよい国や愛知県の特設サイト、相談窓口があります。

◎【厚生労働省のホームページ】

「新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）」では、市民の疑問について詳しく答えています。感染予防については、まず一般的な感染症予防の対策や健康管理を心がけ、石けんによる手洗い・手指のアルコールによる消毒・混雑を避ける・十分な睡眠・人込みを避けるなど、基本的な注意点を守ることです。

→https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



◎【愛知県 保健医療局 健康医務部 健康対策課】

愛知県では新型コロナウイルス感染症に関する情報は、
愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイトをご覧ください。

→<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/>



風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人ひとりの手洗いや咳エチケットなどを行うことが重要です。ドアノブや電車のつり革などに触れることにより、手にウイルスが付着している可能性があり、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

※**アルコール消毒液について**：消毒する部位に吹き付けるか薬剤を含ませた布で拭き取って使用してください。エタノール〔70～80%〕やイソプロピルアルコール〔50%〕の濃度の製品が市販されていますので薄めずにそのまま使ってください。なお、消毒薬の一つである逆性石けん（塩化ベンザルコニウム）は、一般的にウイルスに対して十分な効果が得られないとされています。

【新型コロナウイルスに関する相談窓口】



[一般相談窓口]

○愛知県保健医療局

健康医務部 健康対策課
感染症グループ

TEL：052-954-6272

9:00～17:00(土日・祝日も実施)

○愛知県保健所

9:00～17:00(平日のみ)

[帰国者・接触者相談センター]

*市町村により問合せ先が異なるため、
詳しくは上記 HP/QR コードでご確認ください。

新型コロナウイルス感染症対策

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、
感染症の拡大の効果的な予防には、
**風邪や感染症の疑いがある人たちに
使ってもらうことが何より重要です。**

#マスクの使い方考えよう #新型コロナウイルス対策

1
**マスクは買い占め
なくても大丈夫**

風邪や感染症の疑いのある人に
マスクを届けるために、
必要な分だけ買うようにしましょう。

2
**使い捨てマスクが
ないときは
代用品を使おう**

ガーゼマスクや、タオルなど
口を塞げるものでも
飛沫(くしゃみなどの
飛び散り)を防ぐ
効果があります。

3
**こまめな手洗い
などの基本も大事**

帰宅時や、料理・食事の前など、
口や鼻に触れる前に、
こまめに手洗いなどをしましょう。

マスク不足を解消するために官民連携して
毎週**1億枚**以上のマスクを消費者のみなさまにお届けします。

<全国マスク工業会・厚生労働省・消費者庁他>

イベント情報

***【中止のお知らせ】**すでにチラシ等でご案内している「めぐりあい交流花見会 2020」3/28(土)(主催: 震災・原発事故による県外避難者自主グループめぐりあいの会)は中止になりました!!

*新型コロナウイルスの感染拡大により、愛知県被災者支援センター関連の交流会のほか、多くのイベントが延期・中止となっています。お出かけの際は、感染予防に各自で十分ご注意ください。

《ミニコラム&レシピ 2種》

【男の料理・タッキーのレシピ】 春キャベツと桜エビのオイル蒸し

料理をやるようになって一年ぐらい経った昨今の今頃、この料理に出会いました。桜エビの美味しいこと!!大感激し、フェイスブックでこのレシピをお勧めしました。桜エビには、国産のものと台湾産のものがあり、値段がすごく違うのですが、どちらも美味しいと思います。

【材料】キャベツ半個、乾燥桜エビ 8g (1袋)、
ニンニク一片、ゴマ油・塩 適量

【作り方】

- ①.キャベツは大きめに手でちぎり、水で洗い、ざるにあげる。ニンニクは包丁でつぶし、薄切り。
- ②.フライパンに①のキャベツを、水分の付いたまま水を加えずに入れ、ニンニク、塩、ゴマ油を加

えて炒める。油が回ったら桜エビを入れる。

- ③.②に火が通ったら、ふたをして中火にかける。

その後、強めの弱火。時々ふたを開けて上下をひっくり返す。しんなりしたら出来上がり。美味しそうな皿に盛って、テーブルへ。作り立てが香りが良くて美味しいが、冷めても美味しい。

*このレシピは新聞で見つけました。新聞・テレビ・本にもたくさんレシピが紹介されていて、世間ではこんなに料理が普及しているんだな(!?)と感心しています。

【カナさんのレシピ】 手打ちパスタ

午前中に何もやる事がないときは、手打ちパスタでも作ろうかな〜と小麦粉(地粉)の量を確認します。卵とにんにく、タマネギ、豚肉などがあればしめたものです!

- ①.小麦粉(地粉)300g、塩ひとつまみをボールに入れ、卵 M サイズ 2 個を割り入れる。
- ②.ポロポロとなるように箸で混ぜる。
- ③.②にオリーブオイル大さじ 1/2 を少しずつ加え、手でまとめていく。まとまらない時は少しだけ水を加える。
- ④.生地をまとめて、ビニールに入れて 1 時間ほど常温で寝かす。
- ⑤.しっかりこねる(二度寝させるとコシが UP!)
- ⑥.麺棒でのばして、包丁でパスタの形に切る。

- ⑦.熱湯で 5 分ほど茹でる。

※打ち粉(片栗粉)がなくても、まな板の上で切れます。少量ずつ湯に入れば、打ち粉がなくてもくっつきません。もしもくっついたら、箸でほぐせば大丈夫です。薄力粉でも、十分つるつるしこしこです!

- ⑧.お好みのソースでめしあがれ!

※パスタ麺ですが、ラーメンの麺としても使えます。寝かす時間をのばし、麺棒で薄くのばし、ラーメンのサイズに切れば OK です。

*パスタは気軽なメニューですが、ゆっくり時間をかけて作るのもまた格別です。身体に入ってくるもので私たちの身体はできています。なるべく原材料が見えるもので作られた食べ物を頂きたいです。

《編集後記》

- ・とあるラボで、福島の菜種油の廃油で石鹸を作りました。一昔前から髪の毛や身体を洗う石鹸を作ってきました。震災後は少し離れていましたが、ひさかたにワクワクしながら作らせて頂きました(S.Y)
- ・退屈な コロナの休日 無事ですか 姪よりメール 気が晴れ嬉し(T.H)
- ・新型コロナウイルス感染拡大を機に、自分の日常生活を見直し、物、行動など、なるべくシンプルなライフスタイルに立ち返らせたいと考えています(T.K)