

あおぞら

発行:愛知県被災者支援センター

住所:名古屋市東区泉 1-13-34

名建協 2 階

TEL:052-971-2030

FAX:052-971-2050

開館:月曜～金曜 10 時～17 時



お茶の味も色も、暑さを忘れるさわやかさ！

←あおぞらカフェ「利き茶」(P2)

関根さんのトリミングサロン (P3) ↓



トリミングサロンVivid

あの人の ひ・と・こ・と

(交流会場に)到着まで、かなり時間がかかりましたが、辛抱強く待っていてくれて、ありがとうございます、感謝です。特に鈴木さんのハーブティーは、乾いた喉を潤し、何ばいもお代わりしました。その後は、私が盛岡(避難元)なので、美味しい盛岡冷麺は、懐かしい故郷の味がしました。それぞれ精一杯のもてなしで楽しかったです。久しぶりに参加した交流会は楽しかったです。

(スタッフも)暑い中待っていてくれたり、(送迎車が)道路の事情もわからず、迷子になって、大奮闘でした。ご苦労様でしたね。

(Nさんの「あおぞらカフェアンケート」抜粋)

【2025 年 9 月号 160 号】

も く じ

P1. 表紙:交流会の写真他、あの人のひとこと

P2. 交流会報告:

あおぞらカフェ「利き茶」で夏を乗り切りましょう

P3. インタビュー/関根真奈美さん

P4. 3.11 からの日々をふりかえって・その①

P5. おすすめのスポット・ヒロさんの東北紀行「会津」

P6. 〈拡大版〉さっちゃんのレシピ「甘酸っぱいリンゴの味と戦争」

P7. おすすめの一冊:『日本が心配』

P8. イベント情報、ウクライナ避難者の近況、編集後記

あおぞらカフェ「利き茶」で水分補給、猛暑の夏を乗り切りましょう

猛暑が続く 8/9(土)、10:30 からレスキューストックヤードのフリースペースで、4 か月ぶりのあおぞらカフェを開催し、「利き茶」を楽しみながら交流しました。講師は鈴木ユカリさん(避難元:福島県富岡町名古屋市在住)で、4 世帯 4 名の参加でした。

①冷茶用煎茶〈知覧あさつゆ〉、②フレーバーティー〈蜂蜜漬けフルーツ入り紅茶〉、③フルーツハーブティー〈ユズピール等とハーブ〉、④フレーバー烏龍茶〈白桃烏龍茶〉の 4 種類のお茶を用意し、番号を付けたカップで飲み比べて楽しみました。「このお茶、おいしい!」とか「あ、これは私の好み!」、「もう一度あのお茶を」などと言い合いながら、ゆったりとそれぞれのお茶を何度も深く味わいました。



①冷茶用煎茶 ②フレーバーティー ③フルーツハーブティー ④フレーバー烏龍茶 (左から)



(左): 昼食は、盛岡冷麺。



(右): 差し入れの家庭菜園のミニトマト、甘くておいしい。「でも、もうこれで今年の最後だよ、水不足だから」



持ち寄った野菜をたっぷり載せて、「おいしかった」と大好評。やっぱり今日も冷たいものに限る!?



暑い中、渋滞にもめげずに参加した人も。故郷の味の盛岡冷麺、「来てよかった!」

インタビュー//関根真奈美さん「トリミングサロン Vivid」(名古屋市西区 避難元:郡山市)

関根真奈美さんは、ペットスタイリストとして西区の自宅で「トリミングサロン Vivid」(犬のトリミング、ペットホテル)を経営されています。以前開業から間もない頃にお訪ねして、お話を聞かせていただきましたが、今回はその後の様子をインタビューさせていただきました。



Q:お仕事始めてからどのくらいになりますか？

A: 2022年4月に開業して、3年になります。福島ではペットショップでトリミングの仕事をしていました。避難後は、介護の仕事をしながら保護犬のボランティア活動もしていました。

Q:お子さんたちは？

A: 震災から14年経ちましたので、大きくなりました。上の子は高校生、下の子は中学生になり、子育てが一段落した感じですね。子どもたちそれぞれを信じてあげることが一番大切だと気づいてからは、周りと比べる事もなくなり、気持ち的に吹っ切れた感があります。子どもたちが自分で決めて動けるように、これからも夫婦で見守りたいです。



Q:これからの夢は？

A: これからワンちゃん、猫ちゃんを飼いたい方に対しての勉強会として、知っておいたほうが良いことや、今までの経験を生かしてお話会ができればなどと、考えています。

Q:震災から14年、愛知で避難生活を続けていかがですか？ (〇)



Q:トリミングサロンをやっているとうですか？

A: 大変ありがたいことに、3年経ちお客様も定着しています。私のことを知って、トリミングに来てくださる方がリピーターとして通って下さっております。私のワンちゃんを大切に思う気持ちが伝わっていると感じます。これからも初心を忘れず丁寧に仕事と向き合っていきたいです。

(〇)

A: もう避難生活と思わないようにしています。愛知に来てここに定着して、大切な友達や仲間と呼べる出会いがあって、何でもない日なんてなくて、今の生活を大切にしながら過ごせるようになりました。いいことも悪いことも命があってこそですが、生きていれば、すべて経験だと思えます。これからも人のご縁を大切に、自分らしく生き生きと過ごしていきたいです。

「3.11 からの日々をふりかえって」・その①

2025 年度も半ばを過ぎ、来る 2026 年 3 月 11 日には東日本大震災及び福島原発事故から 15 年目を迎えます。避難者の方々にとって、この 14 年間は「長くもあり、あっという間にも感じる」と、受け止め方は多様。何人かの方にご自分の 14 年間でたどっていただこうと考えています。



今回、3.11 からの経験のふりかえりを文章に、という機会を頂き、もう 14 年も経ったのかと複雑な気持ちで書いています。この 14 年、子どもの健康や安全について、毎日必死に考えて生きてきた、と感じています。

わが家は当初関東に住んでいて、地震に因る建物倒壊などの大きな被害は少なかったのですが、子どもが小さかったため、地元の友人が原発の影響を心配して何度も連絡をくれ、母子で愛知の実家への避難を決めました。しかし周りで避難していた知り合いはなく、愛知でも同じ立場の人はいなかったため「自分の選択はおかしいのではないか」と、家族がバラバラに住むことに罪悪感を感じる毎日でした。

偶然みつけた原発についての講演会に参加し、講師の方に「あなたの決断は正しいですよ」と言ってもらい、ホッとして涙がとまりませんでした。その後支援センターのイベントで、初めて複雑な気持ちを話すことができ、自分の心が限界にきていることに気づけました。支援センターを通じて、同じ立場の仲間や被災された方々、専門家の方々とつながることで、情報が集まり、視野が広がり、心が少しずつラクになりました。それでも、夫と離れての生活の罪悪感は消えませんでした。

そんな影響があったのか、子どもも精神的に不安定になり、子どもが中学生になるタイミングで、関東で夫と暮らす決断をしました。原発関連のことを考えると、とても悩みました。やはり、正解の分からない中での自己責任の重さを感じる選択でした。子どもは家でゆっくり過ごし、ゲーム

仲間に支えてもらいながら少しずつ元気になり、今年大学生になり、青春を楽しんでいます。

そんな中、実家の親が急に調子を崩し、亡くなりました。一人で帰省して親を看病しながら、何度も心が壊れそうになった時に心に浮かんできたのは、被災者支援センター、レスキューストックヤードの皆さん、避難者の時の仲間でした。皆さんには、関東に移動した後も気にかけてもらい、親戚のように感じていました。素直に甘えさせてもらって救われています。

3.11 からの 14 年は、色々な意味で辛く苦しい体験ばかりでしたが、人生の中で様々な選択をする時、自分なりの正解をみつけ、心を保つためには、共感し合える人、信頼できる知識を持った支援者とのつながり、そして人に頼る勇気が大切だと学びました。

私も支えてもらったように、同じ心の痛みを持つ人に寄り添いたい。それぞれの人が、人に頼りながら、それぞれの正解をみつけていくサポートがしたいと思い、支援活動や資格取得への学びを進めています。地域の仲間や社会福祉の団体の方々と一緒に、それぞれの強みをいかして、寄り添いのつながりを広げていきたいです。その原点は愛知県被災者支援センターです。つながって下さった全ての皆さんに、そして全てを受け入れて支え続けてくれた母に、心の底から感謝しています。ありがとうございました。

(東京都在住 避難元:埼玉県 Y.Y)

おすすめのスポット

投稿//ヒロさんの東北紀行「会 津」

伊藤 廣昭(名古屋市南区 避難元:南相馬市小高区)

私がお盆などに帰省する時のルートは、名古屋から北上し、上越を経由して新潟から会津を経て、故郷へと辿る。今回の帰省でも、会津に泊った。少し会津の事を書いてみよう。

「南山御蔵入」

この言葉を知ったのは、会津を訪れた時に、妻や子供たちと泊った湯野上温泉の民宿に置いてあった小冊子からだったと思う。

最初は「なんざんおくらいり」と読んでいたが、正しくは「みなみやまおくらいり」と読むようだ。「御蔵入」とは、天領あるいは幕領、即ち幕府の直轄地の事を云う。南山とは若松から南方の山辺りを指し、面積は会津藩領と御蔵入地とはほぼ同じくらいの広さだったようだ。

藩祖の保科正之が治めていた頃は、両方合わせて28万石程、当時の御三家の水戸藩の25万石より多く貰ってはまずいという事で、「南山御蔵入」



の地を「預かり地」という形で、会津藩が統治していたようだ。

しかし、会津藩領は23万石に対し、御蔵入地は5万5千石。米の収量が大幅違う。この事では「南山御蔵入騒動」と呼ばれる農民一揆が起きている。その後も会津藩預かりと幕府領が交互に繰り返されるのが、明治維新まで続いたようだ。

今や観光地として、駐車場での順番待ちも増えているという大内宿も、その一部である。

「大内宿」

若松から30kmほど南に、大内宿がある。芦ノ牧温泉のトンネルを過ぎた先になる。会津藩が参勤交代で江戸へ向かう、会津西街道（下野街道）の



途中にある宿場である。

ここの価値を見出し、保存するために尽力した人がいた。武蔵野美術大学を卒業したばかりで、初めて大内宿に入った後、保存活動にのめり込んだ相沢部男(あいざわつぐお)氏である。母校の教授になった後も、学生たちを連れて保存活動に注力して来たようだ。

大内宿に通いつめ、住民たちと話し合う内に、「出稼ぎをしなくても済むような仕事を見つけてくれ」と言われ、その要望に応える形で、住民共同での花卉栽培を勧めたようだ。気候的に適していたのが、竜胆栽培だったのか?「結い」の力を借り、花卉栽培で大内宿を残そうとした計画は成功したのだろうか? 私が何度目かに訪れた時、集落に至る道筋の端にひっそりと咲く竜胆の姿を見た事がある。なぜかその姿には無残な想いが残っているように私は感じた。

大内宿でつとに有名になったのが、ネギ一本で食べる蕎麦だが、私は食べた事が無い。私のお勧めは、からし餅である。今では、観光客をもてなす手伝いを若松からの人に頼っている、とも聞いた。皮肉な話である。

会津と言えば、酒である。今では沢山の蔵元がその技で味を競っているが、その発展の基礎を築いたのは、藩直営による酒蔵建設である。

氏郷の出自である近江日野から学んだ会津塗、にしん鉢で知られる会津本郷焼では、瀬戸の職人を招聘している。厳しい時代環境を乗り越える為の殖産興業を、藩主導で切り開いている。

苦しい「いま」を生き残るために、様々な「こと」を模索した結果を、今の「私たち」は味わっている。

《拡大版》さっちゃんのレシピ「甘酸っぱいリンゴの味と戦争」 （あおぞら編集委員 富田祥子）

「夏あかり」「シナノリップ」って、8月に果物屋に並ぶリンゴの名前。リンゴは寒い時期の果物だったのに、今や猛暑の時期に食する事ができます。私はリンゴを見たり食べたりする度、思い出す事があります。

それは、80年前の北朝鮮からの引き揚げの時の事です。北朝鮮で生れて3歳の時に戦争が終わり、母、祖母、妹、3歳の私の4人で、北朝鮮から10ヶ月歩いて日本に帰国しました。持って出た食料（煎り米や煎り豆）は数日で底をつき、山に生えている草を採って食べました。先に人が通ったところは、草さえない事もありました。夜になると得体の知れない動物が暗闇の中で目を光らせ、遠吠えの声に怯え、山の中で野宿をして生き延びました。先が見えない中で、何人もの子どもたちが親に殺されたり、食べ物と交換されたり売られたりしました。ある日、市場のような所に着きました。

〈知らないおじさんからリンゴをもらう〉

町の名は咸興か興南のどちらかで、人通りも多く、割に大きな町だったような気がします。この町では、一緒に引き揚げていた子どもが150円で売られる事もありました。その子はさらに高い値段がつけられ、取引されます。人身売買です。

そんな町で、知らないおじさんが私にリンゴを持たせてくれました。その人は日本人なのか、それとも朝鮮の人なのかさえ分かりません。いずれにしても、当時のリンゴは大切な物だったはずで、それを見ず知らずの私にくれるなんて…一体どんな人だったのでしょうか。もしかしたら私と同じ

くらいの年の子を亡くした人だったのではないかと。その子と私がダブって、大切なリンゴを私に下さったのではと、今でも思うのです。

その時のリンゴの味は全く覚えていませんが、今でもリンゴを見る度に、その時の風景が頭に広がります。それは記憶というより一つの風景となっていて、私の頭の中に収まっているのです。あのおじさんは誰だったんだろう？

〈泥棒からリンゴをもらう〉

そしてもう一つ、リンゴにまつわる話があります。母の兄（私の伯父）も北朝鮮にいて、引き揚げ途中、伯父の家族に会いました。その夜、数人のソ連（今のロシア）兵の泥棒がやってきました。当時はソ連兵の泥棒は珍しくありませんでした。その時、従弟たち6人と私と妹と、子どもが8人いました。伯父はソ連兵の泥棒に、「子どもがこんなに沢山いるので、何も無い」と、身振り手振りと言葉のロシア語で言ったそうです。泥棒は何も取らず、逆に持っていたリンゴを置いて行きました。そのリンゴも何処かで取って来たのだらうけど、あまりにも沢山子どもがいたので、可哀そうになって置いて行ったのだらうと、大人たちは話していました。もしかして泥棒も祖国に同じような子どもがいて、自分の子どもの事を思い出したのでしょうか？ソ連兵は若い女の人を見ると連れ去り、毎晩のように叫び声が聞こえ、女の方は皆丸坊主に男性の恰好をして、母も丸坊主にしていました。「甘酸っぱいリンゴの味と戦争」は、今もセットになって私の脳に入っています。

＜ さっちゃんのレシピ ミルク餅 ＞

【材 料】<A>牛乳2カップ、片栗粉1/2カップ、砂糖大さじ5、塩1つまみ、きな粉適宜

【作り方】①鍋に材料の〈A〉を入れて混ぜ、混ぜたら火にかける
②焦がさないように、鍋底からゆっくり木杓子で混ぜる
③火が通って固まりかけたら流し箱に入れ、平らにする
④荒熱が取れたら、冷蔵庫に1時間程入れて、冷やし固める
⑤一口大に切りきな粉をまぶす ※暑い日にヒンヤリおやつはいかが？



おすすめの一冊

『日本が心配』(養老孟司著 PHP 新書)

(あおぞら編集委員 瀧川裕康)

著者は、『バカの壁』でも有名な医師の養老孟司(ようろうたけし)。書名の『日本が心配』とは、南海トラフを心配しての題名。4名の著名な方と、地震について、それぞれの見解に沿って読者に訴えています(「」内太字は本書からの引用)。

(1) 尾池和夫氏〔地震学が専門〕

南海トラフの巨大地震は、「**ずばり 2034 年ごろに起こる**」とのこと。更に備えが必要なのは、首都圏直下型地震。東京に人口も政治機能も一極集中しているので、「**政府から都民の生活まで、想像を絶するほどの混乱になるだろう**」と言っています。

(2) 廣井悠〔都市防災が専門〕

「**政治に、災害(対策)に本腰になって欲しい**」と。南海トラフと連動するかもしれないのは、首都直下地震、富士山の爆発、台風シーズンだと甚大な風水害も。そして災害級の暑さ、どれもあり得ます。

「**帰宅困難問題**」では、東日本大震災の時に、東京都は震度 5 強でした。今度は震度が 6 強~7 になるかもしれません。状況は一変します。電車で通勤している人は、平日だと帰宅困難者になります。道路は人と車で溢れます。救助、救急、消火活動が落ち着くまで、帰宅を急がないことが望まれます。

「**震災疎開**」は、関東大震災の時に、都民の 3 分の一が疎開しました。南海トラフは太平洋側で起きるので、内陸部、日本海側、首都圏に疎開する可能性があります。

(3) デービッド・アトキンソン〔小西美術工藝社代表〕

この方が最も読みごたえがありました。

「**日本は、避難所、仮設住宅、どれも対応が遅い。2024 年 4 月の台湾の大地震では、わずか 3 時間で避難所に、家族毎にパーテーションで区切られたプライバシーの守られる空間、食料、飲料、タオ**

ルなど生活必需品からスマホの充電なども用意された」。

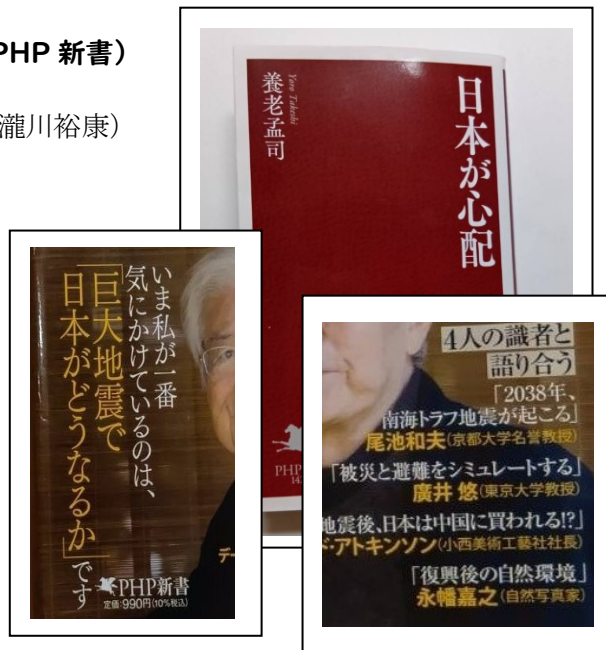
一方、能登半島地震では、余りにも支援が遅かったことは、どなたもご存知の通り。日本ほど地震がない海外だって、プレハブの組立式の家が有事に備えてストックしてあります。

仮設住宅の保管場所に困る？手を尽くせば何とでもなりそうです。それを自衛隊のヘリで被災地に運び組み立てる。イタリアでは、隣の被災地の自治体のボランティアが被災地にすぐに入ります。その訓練が日常的に実施されています。

「江戸時代の災害を見返すと、1703 年 12 月元禄地震、1707 年 10 月宝永地震、その 50 日後に富士山の宝永噴火が起きています。時代が過ぎて、1854 年 12 月安政の東海、東南海地震。翌 1855 年江戸の首都直下地震。翌 1856 年安政の江戸暴風雨」、これらが、江戸幕府が倒れる要因となっています。さてはて、私たちの時代はどんな歴史の転換をもたらすのでしょうか？

(4) 永幡嘉之〔自然写真家〕

「東北の復旧事業で、田畑の跡地では大量のメダカが現れ、空を埋めつくすほどのギンヤンマが発生したと述べましたが、排水機場の修理が終わり、一帯の地下水位が 50 センチ下がったら、一帯から水たまりが消えて、トンボもメダカも全部消えてしまいました。震災の 3 年後でした」



【イベント情報】 ＊開催・内容等が変更になることがあります。詳しくはチラシでご確認ください。

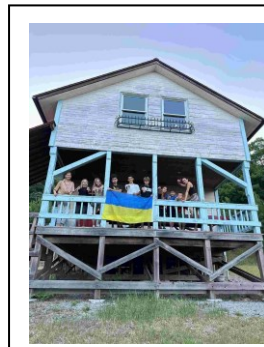
開催日	イベント名	内容（主催など）	会場
10/5（日） 10:00～15:00	岩手県・宮城県 気軽にお茶飲み 交流会	全体交流、公園散策、笑いヨガ、相談 会等(主催:気軽にお茶飲み交流会実 行委員会、共催:愛知県被災者支援セ ンター)	東海市しあわせ村・保健福 祉センター1 階 名鉄・聚楽園下車 5 分(準急・ 普通のみ停車)
12/21(日) 10:00～14:00	4 団体合同交流会 「冬のあったか 芋煮会&餅つき」	共催：愛知県被災者支援センター、被 災者支援ボランティアセンターなご や、震災・原発事故による県外避難者 自主グループめぐりあいの会、能登半 島地震避難者支援ネットワーク	東部地域療育センターぼけ っと 名古屋市千種区猫が 洞通り 1-15 地下鉄東山線 本山駅 2 出口(誘導有)

ウクライナ避難者の近況（あいち・なごやウクライナ避難者支援ネットワーク：

事務局レスキューストックヤード）

ウクライナから避難している子どもたちの夏休みのサマーキャンプ！日曜学校「ベレヒーニャ」に通う子どもたちは、このキャンプを心待ちにしています。3 回目の今年は、ご支援を得て福井県と滋賀県へ出かけることができました。初日は福井恐竜博物館へ行き、スケールの大きさに息を呑みました。その後琵琶湖へ移動し、数日間の滞在。自然に囲まれた美しい場所で、朝の体操、みんなで料理、ゲーム、「キャンプ日記」の作成など。翌日は海へ、思いっきり泳いで、笑顔が絶えない一日でした。日本の夏の風物詩「スイカ割り」も楽しみました！

今回のキャンプでは、楽しい思い出だけでなく、たくさんさんの新しい発見、ウクライナ語を聞き、話す大切な時間、かけがえのないつながりを得ることができました。サマーキャンプは、ただの「休暇」ではなく、学び・成長・感動の場です。これからも子どもたちのために、こうした機会を大切に育てていきます。



〈日本ウクライナ文化協会・JUCA facebook より、お断りして一部引用〉

【編集後記】

- ・メールを開くと[警察庁]からで、「あなたはマネーロンダリングの疑いがあります。保釈金として 160 万円振り込んでください。捜査終了後に返金されます。〇月〇日までに送金されない場合は、資産は凍結され逮捕されます。振込先:□□銀行 口座番号▽▽▽」間違いなく振込詐欺です。皆さん気を付けましょう!! (T.S)
- ・エアコンを点けてベッドに横になり 昼まで眠る 平和な一日 / 朝 8 時 もう 30 度 オー怖い 生きて行けるか 毎日の問い / 小豆煮る 15 分毎 水足して 火を点け直し 油断禁物 (T.H)
- ・俳句（補足説明付き）に取り組んでみました・・・ 灼熱に 命永らえ 桐とセミ(8/6 広島にて) / 遙かけく 戦場に燃ゆ 向日葵や(爆撃のニュース画像に) / 夏草や 田舎の脅威 熊マダニ(知り合いがマダニに噛まれ) / 華みえず 音は何処の 花火やら(家族で見に行った頃が懐かし) (T.K)