

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



【若い世代の活躍】



小学生も餅つきに挑戦(P3)



芋掘り、11 才は頼りになります(P2)



あま市小中学校児童生行

寒中見舞いの絵手紙(P5)



南山中高生が震災の学習(P6)

あの人の ひとこと



(2025 年 3 月 11 日@刈谷駅前)

「もうすぐ震災から 15 年。これから当たり前前の生活を大切にしながら、あの時を乗り越えてきた自分を信じ、この場所で生きていこうと思います」(P4)

【2026 年 1 月号 162 号】

も く じ

- P1. 表紙:芋掘り・餅つき写真他、あの人のひとこと
- P2～3. 交流会報告:濱田農園交流会「芋掘り」、
4 団体共催冬のあったか芋煮会&餅つき交流会
- P4. 避難者の今③投稿/菅田真紀さん
- P5. 避難者の今④インタビュー伊藤敦子さん、
あま市小中学生の「寒中お見舞い」絵手紙、
「長靴をはいた猫」観劇ミニ交流会
- P6. 南山中高校生に震災の学習・「語り部」(鈴村ユカリさん)
- P7. おすすめの一冊:『小泉八雲』『おだかのあかり』
- P8. イベント情報、さっちゃんのレシピ
ウクライナ避難者の近況、編集後記

濱田農園農作業体験交流会「さつま芋掘り」11/30(日) @知多郡東浦町



今日はとっても良い天気恵まれて、最高に楽しい1日を過ごさせて頂きました。懐かしい皆様にお会いして、幸せな1日を過ごさせて頂き、一緒に頂いた心のこもった美味しいお昼ごはん、沢山のお土産に、感謝して帰ってきました。ありがとうございました。寒くなりますが、お元気でお過ごし下さい (Y)

本日も参加させていただいてありがとうございました。
さつま芋大収穫でしたね🍠 里芋の収穫もさせていただいて、里芋がこんな風にできているんだと驚きました。新たな発見でした！美味しいお食事をいただいて、元気がでました。
とても楽しい収穫時間でした！
柴犬アキちゃんに会えて、娘は大喜びでしたー！(H)



久しぶりに土いじりして楽しかったです。
ありがとうございました。
子ども達が成長する時に、福島で、田んぼで赤とんぼ見ながらイナゴ捕った日が懐かしいです。また来年も是非参加したいと思います(M)

初めて参加させて頂きました。良くして頂きありがとうございました。お芋掘りとても楽しく、美味しいご飯まで本当にありがとうございました！また参加させて頂けたら嬉しいです(K)



皆さんにまた、楽しい思い出ができて、うれしく思います。夏の水かけの苦労が報われました。何年も前に来ていたNさんが忘れずに来てくれて、Mさんも何年ぶりかで再会できて良かったです。長年やってきた甲斐がありますね。今日は、天が私達にくれた楽しいプレゼントだと思います(農園主・濱田)

4 団体共催交流会

「冬のあったか芋煮会&餅つき」

@東部地域療育センター・ぽけっと

◎共催団体：「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」、「被災者支援ボランティアセンターなごや」、「能登半島地震避難者支援ネットワークあいち」、「愛知県被災者支援センター」

◎協力：「社会福祉法人 名古屋キリスト教社会館」

◎参加者総計:87 名

(東日本大震災避難者:15 世帯 25 名、能登地震避難者:11 世帯 17 名)

- ・相談対応専門家、ボランティア、スタッフ等計 42 名
- ・演奏関係：ウクライナ避難者 2 世帯 3 名



主催者「めぐりあいの会」：小林万希子さんより

4 団体（めぐりあいの会・被災者支援ボランティアセンターなごや・能登半島地震避難者支援ネットワークあいち・愛知県被災者支援センター）共催による交流芋煮会が、2025 年度も実施されました。雨で足元の悪い中、東日本、能登、ウクライナからの避難者交流会となり、会場が狭く感じられるほどたくさんの方にご参加いただきました。

ウクライナからの方の素敵な歌声から始まり、プロの方による優しい音色のピアノ演奏と共に、温かい芋煮汁、つきたてのお餅をいただき、故郷を思い、幸せな時間を過ごしました。

今年は、東日本大震災から 15 年という節目を迎えます。被災を風化させず、教訓として次世代につなげていくことの大切さを改めて考える必要があると感じております（めぐりあいの会副代表）。



息を合わせて、ぺったん、ぺったん♡



お餅コーナーでは、ボランティアさんが大活躍



80～90 食の芋煮大なべが、カラに!?



投稿// 避難者の今③「当たり前の日々」が「かけがえのない日々」

菅田真紀(刈谷市在住 避難元:郡山市)

震災前に抱えていた悩みや辛さは、今思えばとても小さな出来事だったと、あの経験を通して感じています。

【1歳の娘と臨月のお腹で】

地震後は寒さの中で生活し、食材や日用品はスーパーから消え、ガソリンも手に入らなくなりました。さっきまで確かにあった日常は突然止まり、ラジオの情報が頼りで、現実とは思えない内容をどこか他人事のように聞いていました。自宅が無事だったことが唯一の救いでしたが、その後に起きた原発の爆発は大きな不安をもたらしました。震災当時、私は山形市に住み1歳の娘を育てながら臨月を迎える大きなお腹を抱えていました。主人の仕事の都合で震災から2か月後に郡山市へ転勤することになり、山形で出産を終え、産後1か月での引っ越しでした。

【見えない放射線から、愛知県へ】

郡山での生活は、目に見えない放射線への不安と向き合う日々でした。あの頃は誰もが正解の分からない中で、右往左往しながら自己判断を迫られる毎日だったと思います。震災から1年後、私たち家族も夫婦で話し合い放射線から離れた場所で暮らすため、愛知県へ引っ越し選択をしました。

【心の支えは、一緒に語れる場】

愛知での生活は、幼い子どもを育てながら土地勘のない場所で生活し、金銭面の不安も重なり大変なことがたくさんありました。そんな中で支えてくれたのが、支援センターの皆さんです。同じ

ように避難してきた家族とのつながりが生まれ、さまざまな支援情報を教えていただきました。何より

の心の支えは、あの日の出来事を一緒に語れる場所があったことです。話すことで前向きになり、ここまで生活を続けていくことができました。

【「当たり前の生活」に感謝】

どの選択が正解だったのかは、今でも分かりません。ただ、今こうして幸せに暮らせているのは、多くの方に助けてもらいながら乗り越えてきたからだと思っています。愛知県に来てからは、「当たり前の生活」に日々感謝するようになりました。安全な食材が手に入ること、子どもたちを安心して外で遊ばせられること、洗濯物を外に干せること。その一つ一つが、どれほどありがたいことかを実感しています。

【311 私が涙を流す日】

地元を離れ、両親とも離れて暮らすことになりましたが、あの時ここに来た選択は間違っていなかったと感じています。震災後しばらくは、辛さや不安を思い出して涙することもありましたが、生活に慣れるにつれて少しずつ落ち着いていきました。それでも3月11日は、私が唯一涙を流す日です。私が住む刈谷市では毎年追悼式があり、規模は縮小されてきましたが、子どもたちと必ず参加しています。ハワイアンズのフラダンスを見ながら、多くの時間を思い出し静かに涙を流します。

この日だけは、お母さんが泣いてもいい日。子ども達も今ここにいるまでに悩み抜いた日々を知り、私の気持ちに寄り添ってくれます。

【震災から15年】

もうすぐ震災から15年。これからも当たり前の生活を大切にしながら、あの時を乗り越えてきた自分を信じ、この場所で生きていこうと思います。



刈谷駅前追悼式 2025

避難者の今④ インタビュー// 伊藤敦子さん（名古屋市南区 避難元:福島県南相馬市小高区）

Q: もう今年も年末、年始となりますが、忘れられない思い出は？

A: この時期になると、親戚が顔見せというか家にやって来るので、それで新巻きザケやお米がたくさん届いたもの。だから、その他にも柿や自然薯、山菜などは食べきれないほどで、以前はわざわざ買うことはなかったんだよね。いつも親戚や近所づきあいで、もらうので。

Q: ずっと南相馬の小高での暮らしでしたか？

A: 20代には東京に出て、学校や会社勤めをしていて、小高に戻り結婚、男の子が二人生まれて。夫はお店のバイヤーをやっていましたが、その後、勉強して、原発関連の会社で放射能のチェック等の仕事をしていました。

Q: 2011年の大震災・原発事故で避難された時の状況は？

A: 原発事故時、長男は名古屋で仕事をしていて、二男は東京で学生でした。それで長男を頼って愛知で住む所が見つかり、新潟を経由して避難してきました。

Q: まもなく15年が経ちますが？

A: 故郷だから帰りたいけど、簡単には帰れない。15年経って、名古屋での生活は落ち着いているのだけど、なかなか“なじめない”というか…、集合住宅で人は多いけれどね。15年は長いので、故郷の人間関係が無くなってしまって…。今はドライブがてら、新鮮な食材の買い出しに、あちこちの道の駅や産直のところへ出かけ、気分転換したりしていますが…。

あま市小中学校生から「寒中お見舞い」の絵手紙

今年もあま市内17校の小中学校生から、東日本大震災の避難者の皆さんへ、「寒中お見舞い」の絵手紙が約1,000通届きました。今回で13回目の取り組みです。



ファミリー・ミュージカル「長靴をはいた猫」観劇&ミニ交流会

12/20(土) @日本特殊陶業市民会館(名古屋市金山)

劇団飛行船のマスクプレイ・ミュージカルは、今回は「長靴をはいた猫」(日本特殊陶業株式会社提供)を、3世帯5名(他、ウクライナ避難者1世帯3名)の方が楽しみました。終了後、ミニ交流会のコーナーで参加者の皆さんに絵やメッセージを書いて頂いて交流しました。また、企業から提供されたお菓子のプレゼント等に、子どもたちはニコニコ顔でした。



南山中学校・高等学校女子部「東日本大震災復興支援チャリティ・コンサート」 事前学習(12/16)

南山中高校女子部有志恒例の「東日本大震災復興支援チャリティ・コンサート」事前学習で、震災の語り部として鈴村ユカリさん(避難元:福島県富岡町)が体験を話され、その報告を奥野先生からいただきました。

東日本大震災復興支援チャリティコンサート(2026年1月8日)事前学習

南山高等学校・中学校女子部 奥野元三

本校では、東日本大震災発生以来、有志の教員と生徒による標題のコンサートを、校内で毎年度秋または冬に開催しています。ここでは被災地のことを思いながら生徒・教員が楽器の演奏をしたり、歌を歌ったりします。観覧者には募金の呼び掛けをするほか、会場の脇で塩釜市、陸前高田市などの被災企業の食品を、寄付額を上乗せして販売します。集まったお金は、公益社団法人ハタチ基金に送金しています。短期で終わらない「継続的支援」を掲げて、3学期の始業式後に、節目の15回目を開催しました。

15年は生徒たちにとって大変長い期間で、東日本大震災はいまや「教科書で学んだ災害」です。そのため、今回はコンサートに先立ち、事前学習を2本立てで行いました。一つは、震災の10年後にテレビ岩手が制作したドキュメンタリーの鑑賞です。もう一つは、被災者支援センターにお願いして実現した、福島県富岡町から愛知県に避難なさっている鈴村ユカリさんによるご講演でした。

鈴村さんは発災直後のご自宅やご家族の様子から始まり、避難所での心身とも疲弊する厳しい生活、さらに名古屋に避難後のご苦勞を、スライドを織り交ぜながらつぶさに語ってくださいました。生徒たちは、いままさに自分が大震災に遭ったかのように、被災地に身を置いているように聞き入っていました。鈴村さんはそのような過酷な状況を伝える一方で、これまでにお世話になった人々への感謝を述べ、アロマが人と人とを繋ぐことや、これからの防災についてもお話してくださいました。講演の最後にはいくつもの質問が出ましたが、解散後も鈴村さんは生徒たちから囲まれていました。この日は、東日本大震災についての生徒たちの知識が増え、意識が変わった一日となりました。

この度はこのような貴重な機会をくださり、感謝申し上げます。

<生徒の皆さんの感想文からの抜粋>

- ★被災してから名古屋に避難するまでの経緯を詳しく教えてくださいました。特に印象に残ったのは避難所の居心地の悪さについてです。食料や毛布などの生活必需品が全然足りておらず、外に出られないためずっと座っていなければいけなかったというリアルなお話を聞き、避難所生活は精神的にも肉体的にも辛い生活だったのだろうと思いました。
- ★今の中2から下の世代は、もうすでに震災が起こった後に生まれていることにすごく驚きました。東日本大震災のような被害のとても大きい災害は、その災害が起こったこと自体は歴史として語り継がれるかもしれないけど、今回のような実際に被害に遭われた方のお話を聞く機会がないと、被災した方の苦しみや悲しみは受け継がれないんだろうなと痛感しました。「震災が起こった」ことを知るのではなく、「震災が起こって誰がどれだけ苦しんだのか」を知り、じゃあ私たちが今できることは何か、しなければいけないことは何かを考えることが重要なんじゃないかと思いました。
- ★私の中では、被災者の支援とは現地のがれきの撤去のボランティアをしたり物資を送ったりすることしか思いつかなかったけれど、離れた地域にも避難できるような環境づくりやメンタルケアなど自分のいる所でもできることがあることがわかり、自分にも何かできることがありそうだなと思いました。



おすすめの一冊

①『小泉八雲と「怪談」の世界がわかる本』

(歴史の謎を探る会編 夢文庫) (あおぞら編集委員:瀧川裕康)

❖わたしはNHK朝ドラの『ばけばけ』の小泉八雲＝ラフカディオ・ハーンに大変興味があり、この本に至りました。

彼が日本に来たのが1890年＝明治23年4月4日、桜が満開の時でした。

「何を捨ててもパラダイスの発見者になりたい」、これが物書きの彼が日本に来た目的で、日本の自然も人も文化も大好きになります。

❖彼はたくさんの怪談を文章に残しました。それらは口承文学としてまとめたものです。

どなたもご存じかと思いますが、代表作は『耳なし芳一』。源平が戦う下関・壇ノ浦の戦いを吟唱する盲目の琵琶法師が、耳にお経を書いてももらえなかったので、耳を取られるお話。

更に『浦島伝説』。わずか4年ほどの乙姫との生活が、実は400年も前のことで、玉手箱を開けると、たちまち老齢化して死んでしまうお話。

❖『怪談』という別の冊子もあり、楽しみにして読んでいます。



②『おだかのあかり』～あの日、あの時の小高を語る～Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ (2022・2023・2024 年度報告)

希来(きら)基金発行 すぎた和人編

おだかのあかりアーカイブ・プロジェクト

『おだかのあかり』は、2011年3月の東日本大震災の地震と津波、原発事故により避難地域となった南相馬市小高区から各地へ避難し、避難指示解除準備地域の解除で帰還した住民等へインタビューし、それらがまとめられた冊子です。

小高区へ帰還後、旅館を再興しながら、希来基金の代表として活動されている小林友子さんを中心に、映像作家すぎた氏、福島大学の研究者等で聞き取りを行い、『おだかのあかり』Ⅰで延べ33名、Ⅱでは延べ38名、Ⅲでは4名と、延べ75名(延べ60回)という貴重なインタビュー集です。

それぞれの方により自分の言葉の“小高弁”で、自分や家族について、原発事故がもたらしたものと避難生活、地域や人とのつながり等について語られています。

彼らの語り口から、原発事故前の生業の様子やその頃の小高の空気、笑い声や食べもののにおい



まで感じられます。また、原発事故という未曾有の事態に翻弄される怒りややるせなさも。それでもやはり、小高で生きていく、という覚悟や想いで生業や生活を再構築していく。そこには人々の確かなつながりがあり、それが生きている意味を成しているのだと改めて気付かされます。

常磐線の復旧以前に車で迎えに来ていただいた時、暗闇の広がる小高の地区にぽつぽつとでも明かりが見えると安心感を覚えました。

『おだかのあかり』とは、一人ひとりのいのちのあかりがとまり、そのつながりなのだと教えてくれます。
(編集担当:戸村京子)

【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
2026 年 2/8 (日) 10:30～15:00	ふくしま 交流会@豊橋	甲状腺エコー検診&交流相談会 主催:ふくしま交流会実行委員会 共催:愛知県被災者支援センター	ライフポートとよはし・豊橋市勤 労者会館(豊橋駅西口より豊橋鉄 道バス・神野ふ頭線で 20 分、ライ フポート下車)
2/28(土) 10:00～14:00	田原市被災者 支援 交流会	主催:コープあいち、田原市、田原市社 会福祉協議会 共催:愛知県被災者支援セ ンター *要申し込み(2/18㍻切)	田原福祉センター(田原市赤石 2 丁目 2) (豊鉄渥美線三河田原下車)
3/11 日(水) 〈午後の部〉 14:30～15:00 〈夕方の部〉 17:30～18:00	東日本大震災 犠牲者追悼式	主催:東日本大震災犠牲者追悼式 あいち・なごや」実行委員会 献花・記帳:13:00～18:00 献花持ち込み歓迎 式典オンライン生中継	名古屋市鶴舞公園普選記念壇 JR 中央線「鶴舞」駅すぐ 地下鉄鶴舞線「鶴舞」駅 4 出口 すぐ

《さっちゃんのレシピ さつま芋と豚肉の豆板醬炒め(2 人分)》

【材 料】 さつま芋 250 g 前後、ピーマン 2 個、豚肉の細切れ 100 g、油適宜

【調味料】味噌大さじ 1 杯と 1/2、味醂大さじ 1、豆板醬小さじ 1/2

【作り方】①洗ったさつま芋を皮のまま厚さ 8 ミリ程度に切り硬めに茹でる

②ピーマンは半分に切り種を取って 7～8 ミリ幅に切る

③フライパンに油を引き豚肉を炒める

④③の肉に火が通り白っぽくなったなら①と②を入れ、さらに調味
料と水大さじ 2 を入れて全体にからませ、蓋をして弱火で水分
が無くなるまで加熱、ピーマンに火が通ったら出来上がり



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)



ウクライナのクリスマス会 12/20



東別院報恩講 12/14



ウクライナの平和をお祈りしました
「早く戦争が終わりますように」

【編 集 後 記】

- ・最近歩くのが遅くなり、決して速いとは思えない人に追い越されてしまいます。夫は、追い越して行
った人を見て、あの人より速く歩いているはずなのに、オカシイ、と言います (T.S)
- ・大晦日 今日も生活 だらだらと あおぞら原稿 書かねばならず/真冬並み 気温低いが 天気晴
れ 過ごしやすいよ 身体慣れたか/朝 3 度 昼間は 10 度 体慣れ 冬の気温に 生活できる (T.H)
- ・〔某トリセツ番組で、点滴のように水分摂取を〕一買ったまま寝かせてあったステンレス・ストローの
出番だ!しかし、猫舌につき、熱いお茶には注意が!温度管理は重要だ(アッっ、アッっ!?) (T.K)