

福島と茨城の人と人
心と心をつなぐ



第10号 2014年10月発行

ふうあい おたより

contents

- 人から人へ… 2
- ふくしまレシピ… 3
- 3分エクササイズ… 3
- 気になる数字… 3
- 茨城お散歩… 4
- イベント一覧… 5
- 避難者数… 6
- んだったのか!?… 7
- 今日のつぶやき… 8

次号表紙を飾る
福島県の写真を大募集しています。



たわわに実った真っ赤なりんご。美味しそうですね～。秋ですね～。
ジャムにパイにジュース、あっ！ 焼きりんごも。
何に変身するのかな～。

こちらの写真は福島市下飯坂のりんご園です。 写真提供：福島商工会議所

タケダ・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、福島県地域づくり総合支援事業並びに
タケダ・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。

発行 ふうあいねっと

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。

〒310-0056 茨城県水戸市文京 2-1-1 茨城大学教育学部A413
TEL 029-233-1370 FAX 029-233-1370
Email fuai.sta@gmail.com

事務局の電話番号が
変わりました！

人から人へ

福島県の浜通りに位置する双葉郡（広野町・楡葉町・富岡町・川内村・大熊町・双葉町・浪江町・葛尾村）で、災害防止や消防活動をしている広域消防（双葉地方広域市町村圏組合消防本部）に平成 26 年度から勤務している田中友貴（たなかともき）さんは現在 19 歳。普段は家族と離れて、広野町にある寮で生活しています。

当時は中学校を卒業したところで、震災のあった日は浪江町の自宅まで友達と勉強会をしていました。

福島第2原子力発電所で働いていた父とは数日間連絡が取れなくて、生きているのか心配でした。母は疲れきっていたし、長男である自分がいろいろな事を決断しなくてはならないと思っていました。幸い父は無事で家族がそろつてことができました。避難のために福島県内を転々として最終的に母の妹がいる茨城県土浦市にたどり着きました。土浦に避難してから3年間はいろいろな人たちに良くしてもらつて、高校も無事に卒業することができました。

これまでのご恩を返したくて、福島の復興に関わる仕事に就きたいと思つたんです。

友達ができた土浦を離れて、震災以降いまは友達も家族も住んでいない地元の広域消防に入ることを決めたんですけれど、職場は体育会系で上司は厳しくて、ホーミングにかかる事もありました。自分からは電話をかけないようにと決めていたんですが、タイミングよく家族が励ましの連絡をくれて、その時は嬉しかったですね。父は厳しいですけど、目標となる存在です。休みの日は常に掃除をしているママな人です（笑）。母は休みで帰る度にたくさん料理を作ってくれて、自分が帰るのを喜んでくれるのがまた嬉しかったです。土浦の家は避難先という意識でいたん

ですけど、最近では、いつも変わらない家族がいるので実家という感覚に変わってきています。広野から土浦に帰る時は嬉しくしょうがないです。

職場でも寮でも、年上の人しかいないので敬語しか使わないんですけど、ここに帰ってくれば自分の言葉で話せる。

初任給で母にプレゼントしようと思つたけど、職場の近くには店が無くて買えなくて。それに、寄り道しないで早く家族のもとに帰りたいだったのであきらめました。

スマホを手にしてから写真に興味が出て、休みの日は愛車のプレスポ（※）に乗って、好きな写真を撮りに行きます。カメラは、父が「採用試験に合格したら買ってやる」と約束して買ってくれた一眼レフ。茨城県の写真コンテストで賞をとったこともあるんですよ。

将来は ON・OFF を切り替えられる人間になりたいです。地域の方とふれあいの多い予防課につきたいなと思つています。両親には、年を考えてのんびりしてほしい。妹には、色々な事を吟味して進路を決めてほしい。家族で浪江町の実家に帰れるのが、やっぱり一番なのかなと思つ時があります。

※プレスポ…プレジションスポーツ(自転車)のこと。

消防に入って、10合の米を炊くのを覚えました。

田中友貴（たなかともき）
双葉地方広域市町村圏組合消防本部所属
平成7年7月9日生まれ かに座 0型



▲イタリアカラーのプレスポに乗って



▲就職祝いで買ってもらったカメラ！



▲入賞した作品

んめえ〜ふくしまレシピ

今回は
浪江町から二本松市へ
石井光子さんのレシピ
です。

はらこ飯

イクラは鮭の腹にいる子だから、
「はらのこ」→「はらこ」となったと言われているそうです。



私の父が生前に考えて作った「はらこ飯」は、おいしい・おいしいと大好評だったんです。父のあとを継いで調理師の免許を取り、震災前のやな場では1300人の人たちに無料でふるまって、それはそれは、うんと喜ばれたんです。

「^ほやな場」とは、
上流から泳いできた魚がかかるのを
待つという漁法のために
川の中で木や竹をすのこ状に組んだ
足場のことを言います。



材料 (3~4人分)

- 生筋子…1本 200~250g
- 塩…少々
- 酒…少々
- A** しょうゆ (薄口) …適量
- 鮭…2切れ
- 米…カップ2杯
- 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…大さじ5
- B** 水…100cc
- みりん…大さじ1
- 酒…100cc

イクラをプリプリに
仕上げたいときは酒を
多めに、
柔らかく仕上げたいと
きは、しょうゆだけ

作り方

- ① ボールに 50℃程度のお湯に塩少々を入れ、その中で生筋子の外皮や筋をとる
- ② 手早く数回水洗いをして、薄皮を完全に取り除く
※筋子がバラバラになった状態がイクラ
- ③ 水気を切って筋子にかかる塩少々をまぶす (白くなったイクラが紅くなる)
- ④ イクラを **A** に 1~2 時間漬けこむ
- ⑤ 鮭を、**B** で 5 分煮立て、冷ました煮汁でご飯を炊く
- ⑥ 炊き上がった熱いご飯の上に鮭の身をほぐし入れ、たっぷりイクラをのせて出来上がり

3分エクササイズ

テレビを見ながらできる
簡単なエクササイズです。

ぜひ試してみてくださいね!

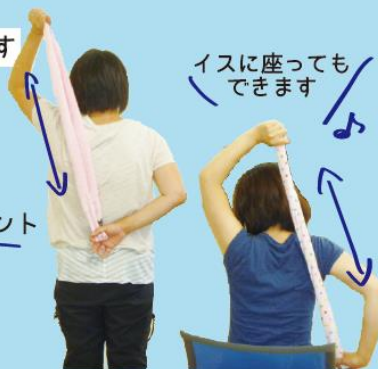
肩と腕を動きやすくしよう

- ① 背中側でタオルの両端を持ちます

- ② 5つ数えながら
腕を上下に動かします

ゆっくり
動かすのがポイント

- ③ 上にしている腕を交代して
5つ数えながら
腕を上下に動かします



エクササイズを
教えてもらいました。



上地 勝 先生

茨城大学教育学部 人間環境教育教室(健康コース)准教授
専門：公衆衛生学、疫学、健康教育
1969年生まれ しし座 B型
沖縄県宮古島市出身
趣味は星を見ること

気になる数字

茨城県の土地情報を数回に渡って紹介
します。まずは県北地区からスタート!

平均的な住宅を建てる坪数

50~120坪(4LDK)で算出

| | 平均取引価格 | 坪単価 |
|------|--------|--------|
| 北茨城 | 476万円 | 5.6万円 |
| 高萩 | 498万円 | 5.7万円 |
| 日立 | 930万円 | 12.2万円 |
| 常陸太田 | 471万円 | 5.2万円 |
| 常陸大宮 | 393万円 | 4.8万円 |

データ：国土交通省土地総合情報システム
データ提供 (株)日立ライフ H26年8月1日

※取引価格は、面積や形状、前面道路の状況など個別要件によって変化します。

※同一不動産であっても、取引が行われたなどの事情で価格が異なることがあります。

茨城のいろんな所を発見するためにお散歩に行ってきました。

茨城お散歩

今回はすこし足をのびして初の結城市へ。古い街並みとおいしいものをいただきに出發——!!



観光物産センター
結城市国府町 1-1-1
☎0296-48-8155

今回はこのメンバーで!!



この狭い道は江戸時代からあるみたいだよー。



結城市には埋蔵金があるといわれている、ロマンのある所です。



弘経寺



ちよっとのぞいてみよー。1回目



『富士峰菓子舗』
☎0296-33-2544
定休日：木曜日
結城市結城 78



ちよっとのぞいてみよー。2回目



歴史を感じる建物
みんなガイドさんの話を聞き入ってます。

ちよっと休憩しにお菓子屋さんへ。



せっかくなので、結城市で有名なゆでまんじゅう



体験してきましたー。



結城と言えば結城織り

みんな真剣な姿

できあがり

つむぎの館
結城市大字結城 12-2
☎0296-33-5633
E-mail: tumuginoyakata@okujun.co.jp
http://www.yukitumugi.co.jp
開館時間 9:30~17:00 (入館は 16:30 まで)
入館無料 (資料館・染織体験は有料です)
火曜日休館



これがなかなかむずかしい...

しかも性格がでてしまう...



力作のコースター!!

ひとつの街をじっくり散歩するのはとても贅沢な経験だと思いました。気の向くままにたくさん寄り道をしたので、紹介しきれない所がまだまだいっぱい。みなさんもぜひ足を運んでみてください。

今度はどこにお散歩行こうかな

体験希望の方は事前に確認、連絡して下さい。

★コースター作り 1人1000円
織り機のペダルに足が届けば体験できます。その他、草木染めなど体験できるみたいです。

イベント一覧

| 開催日時 | 地域 | イベント | 会場 | 参加費 | 申し込み・問い合わせ先 |
|--|---|--------------------------|--|------------------|---|
| 10月13日(月) 9:30~15:00 | 日立市 | 震災復興応援 「県北マルシェ」 | 県北生涯学習センター 住所:日立市十王町友部2581 ☎0294-39-0012 | 無料 | 茨城県県北生涯学習センター (指定管理者NPO-インパクト) 県北生涯学習センター 住所:日立市十王町友部2581 ☎0294-39-0012 |
| 10月17日(金) 8:15~17:30 | 取手市役所集合 | 日帰りバス旅行 | 八王子京王プラザホテル(ランチ) 高尾山(ロープウェー) | 3,000円 | 取手・南相馬・双葉浜通りの集い 三浦 邦夫 090-8785-1766 |
| 10月18日(土) 7:00~18:00(予定) | 日立市 | B-1グランプリ バスツアー | 開成山公園 | 300円/1人 | Happy Ibaraki Fukushima 080-3459-7171 hifproject@i.softbank.jp(石田) |
| 10月18日(土) 10:00~15:30 | つくば市 | 元気つく場でおしゃべりしましょ!! 交流会 | 筑波学院大学 構内 住所:つくば市吾妻3-1 | 無料 | 元気つく場会 いい仲間つく浪会 090-7790-9574(古場) 090-7076-2374(古場) |
| 10月22日(水) 11月22日(土) 12月22日(月) 13:30~16:30 | ひたちなか市 ※開催日、時間、場所が変わる時がありますので、早め参加申込みのご連絡をお願いいたします | 憩カフェキルト お裁縫&ティータイム | コープデリひたちなかセンター (ひたちなか市田彦1008) | 100円 | みらいへの風〜いちから 080-5496-6261(おぎ) |
| 10月25日(土) 13:00~16:00 | 日立市 | 広域交流会 | 県北生涯学習センター 住所:日立市十王町友部2581 ☎0294-39-0012 | 無料 | ふうあいねっと事務局 029-233-1370 |
| 10月26日(日) 11月29日(土) 12月20日(土) 10:00~12:00 | 水戸市 | 交流会 | 茨城県産業会館 住所:水戸市桜川2-2-35 | 無料 | 積小為大の会 (大熊町出身者のグループ) 090-8423-5608(野田) |
| 10月31日(金) 10:00~12:00 | 水戸市 | アロマ じゃあまいいか カフェ | 水戸市福祉ボランティア会館 水戸市赤塚1-1(MIOS内) | 300円 託児1人100円 | じゃあまいいかねっと 070-6565-2940(フジヒラ) jyamaika@gmail.com |
| 11月7日(金) 13:00~16:00 | 水戸市 | ヨガセラピー 交流会 | 水戸市福祉ボランティア会館 水戸市赤塚1-1(MIOS内) | 500円 託児1人100円 | じゃあまいいかねっと 070-6565-2940(フジヒラ) jyamaika@gmail.com |
| 11月18日(火) 10:00~12:00 | つくば市 | 自主避難者交流会 | つくば市松代交流センター和室 つくば市松代4丁目16-3 | 無料 | 発起人:猪狩・林崎・渡部 080-5568-4139 yukibaum@i.softbank.jp |
| 11月21日(金) 13:00~17:00 | 水戸市 | セルフケア 交流会 | 水戸市福祉ボランティア会館 水戸市赤塚1-1(MIOS内) | 500円 託児1人100円 | じゃあまいいかねっと 070-6565-2940(フジヒラ) jyamaika@gmail.com |
| 11月28日(金) 10:00~12:00 | 水戸市 | 親子の子育て じゃあまいいか カフェ | 水戸市福祉ボランティア会館 水戸市赤塚1-1(MIOS内) | 300円 託児1人100円 | じゃあまいいかねっと 070-6565-2940(フジヒラ) jyamaika@gmail.com |
| 11月29日(土) 13:00~16:00 | 筑西市 | 広域交流会 | しもだて地域交流センターアルテリオ 住所:筑西市丙372 ☎0296-23-1616 | 無料 | ふうあいねっと事務局 029-233-1370 |
| 11月30日(日) 13:00~14:40 (その後、相談会) | 水戸市 | 損害賠償説明会 説明会・個別相談会 | 水戸市文京2-1-1 茨城大学社会連携センター3階 研修室 | 無料 | 茨城大学人文学部市民共創教育 研究センター/茨城県弁護士会 029-228-8427 ibaraki.fukushima@gmail.com |
| 12月6日(土) 10:00~12:00 | 水戸市 | 喜怒哀楽トーク じゃあまいいか カフェ | 水戸市福祉ボランティア会館 水戸市赤塚1-1(MIOS内) | 300円 託児1人100円 | じゃあまいいかねっと 070-6565-2940(フジヒラ) jyamaika@gmail.com |
| 12月7日(日) 10:00~14:00 | 水戸市 | 蕎麦打ち会 交流会 | 水戸市大場市民センター 住所:水戸市大場町2283-1 ☎029-269-1006 | 300円/一人 | (一社)茨城県健康生きがいづくり協議会 電話・FAX:029-247-8158 携帯:090-5427-9806 茨城県健康生きがいづくり協議会(白石) |
| 12月12日(金) 10:00~11:45 | 那珂市 | 音楽会 交流会 | アトリエ浅田 那珂市福田1860-11 | 500円 | じゃあまいいかねっと 070-6565-2940(フジヒラ) jyamaika@gmail.com |
| 12月20日(土) 17:00~19:30 | 水戸市 | 夜の宴 じゃあまいいか カフェ | 水戸駅周辺の飲食店 | 4000円以内 を予定 | じゃあまいいかねっと 070-6565-2940(フジヒラ) jyamaika@gmail.com |

んだったのか!?

専門家に聞く 第6回
(題字 石田恵)

子どもの教育

Q 茨城県内のレストランやお店で、料金の割り引きやポイントサービスが受けられる「いばらき Kids Club」カードをよく見かけます。茨城に住民票がなくても、「いばらき Kids Club」カードを受け取ることはできますか？



いばらき Kids Club



※「いばらき Kids Club」カードは、妊娠中の方および18歳未満のお子様がいるご家庭が対象となります。

A 震災・原発事故が原因で避難されてきた福島県の方は、茨城に住民票がなくても「いばらき Kids Club」カードを受け取ることができます。お子さんの年齢がわかる保険証などを準備の上、お住まいの市町村の児童福祉担当課の窓口にて申請してください。(茨城県保健福祉部子ども家庭課 少子化対策室)

Q 震災・原発事故が理由で、茨城で生活する児童に対して就学援助が行われていると聞きました。子どもは公立小・中学校に通っています。どこに問い合わせをすればよいですか？

A 就学援助費は、東日本大震災で被災し就学が困難となっている児童生徒に対して、保護者の申請に基づき支給されるものです。支給の対象となるのは、被災した方のうち市町村が定める認定基準(経済状況)に該当する方です。詳しくは、お住まいの市町村教育委員会までお問い合わせください。(茨城県義務教育課)

Q 震災・原発事故が理由で避難してきた、茨城県内の私立学校(幼・小・中・高・専修・各種)に通う児童生徒に対して、どのような就学支援がありますか？

A 授業料等の軽減を行っている私立学校もあります。認定基準(経済状況)等詳細については、申請先となる在籍している私立学校へお問い合わせください。(茨城県総務部総務課私学振興室)



Q 学校に馴染めないため、子どもが長期間、不登校の状況です。転校も試みましたが、状況は以前とあまり変わっていません。県内外で不登校を支援する団体などあれば、教えてください。



A つくば市谷田部にある商店街の一角をお借りして、もう一つの学びの場「ライズ学園」を運営しています。学校や地域との連携を大切にしながら、教科学習の支援のほか、スポーツや農作業など体験的活動も取り入れ、その子にあった学びをサポートしています。

定員も限られておりすべてのご希望にお応えするのが難しい状況ですが、遠方のみなさんのためには、外部講師を招いての「学校に行っていないみんなのためのカルチャー教室」(単発参加可)も行っています。保護者の方からのご相談にも応じておりますのでお問い合わせください。

活動の様子は、ホームページ(<http://rise.gr.jp/>)より「ライズ学園日記」ブログをご覧ください。(認定NPO法人リヴォルヴ学校教育研究所)

お問い合わせ先電話番号
029-836-8447 (ライズ学園: 月~水・金 9:30~16:30)
029-856-8143 (千現事務所)

今日のつぶやき



福島から避難してきた人、地元が茨城の人の声を集めました。

地元の聖光学院が3勝してベスト8になった事が励みになった。(浪江町から土浦市へ 40代 男性)

中学校生活はちょっと嫌だな。
(浪江町からひたちなか市へ 12歳 男性)

「はじめまして…」近所の人や友達に「双葉町からきた…」と言うかどうか迷う時があります。「埼玉県からです…」でいいかーと思ったり…変に考えてしまいます。(双葉町から日立市へ 40代 女性)

避難先で孤独感を感じていると思いますが、積極的に交流会へ参加すると、避難元の方と懐かしい話が出来たり悩みを共有できる。
(双葉町から日立市へ 40代 男性)

「賠償金もらってるんでしょう？」正しく理解してもらいたいところですが…(難しいでしょうね)
(南相馬市から水戸市へ 40代)

震災前は同じ町に住んでいても知り合いではなかったが、避難先で知り合えた出会いを大切にしたいです。
(双葉町から日立市へ 30代 女性)

土浦市の「れんこんカレー」はうまい！
(双葉町から日立市へ 30代 男性)

“最近嬉しかったこと、元気がでたことは”
子どもと保養キャンプへ参加し、人の温かみや、福島県内で、悩みながら暮らすお母さんたちと触れ合えたこと。避難者ひとりひとり違った気持ちを持ち、様々な状況の中で生活しているんだと言う事を改めて実感した。
(南相馬市から水戸市へ 40代)

常に話さなくてもお互いの考えを認め合う時間が時々あるといいなー。
(水戸市 30代 男性)

ふうあいねっとから

「ふうあいねっと」は震災がきっかけとなって茨城で活動し始めた様々な人が集まったネットワークです(現在31団体加盟)。“人と人のつながり”を作っていければと活動しています。「ふうあいおたより」の発行もそのひとつです。

9月からは事務局補佐の方(浪江町出身)も加わりました。事務局内の配置も可愛らしくしようと考案中！おたよりが届くころには見違えるような事務局になっている(はず)ですので、ふらっと遊びに来て下さい。

ご寄付ありがとうございます。

つくば秀英高等学校 ボランティア同好会 19,830円
吹奏楽部 9,767円

皆さんのお気持ち、大切にに使わせていただきます。

ボランティア担当教諭 斉藤明彦先生からのメッセージです。

つくば秀英高等学校では、東日本大震災後、茨城県内で生活している東北の方を支援しようと考え、6月21日に行われた学園祭において、募金活動を行いました。手づくりのミサガも販売しその売り上げも全額募金としました。また、吹奏楽部は復興支援チャリティーコンサートを行い、観客から募金を集めました。

本校では今後もこのような社会貢献活動を続けていきたいと思っています。



「おたより」はボランティアのみなさんの協力で発送しています。

学生さんやサラリーマン、ママは小さいお子さんと一緒に、といった感じにいる色々な人が集まって、にぎやかに発送作業をしています。それぞれが、できる時間にできることをしているので興味のある方はぜひ一度、事務局にいらしてください。一緒に発送しましょう。



編集後記

皆さまいかがお過ごしですか？事務局の山本です。日中は暑くても朝晩に吹くひんやりした風が、ホッとさせてくれます。何かもの寂しさもありますが、木々が色づき果実が実る秋は、楽しい季節ですね。

私は毎年のことながら食欲の秋になりそうです。今回の「茨城お散歩」で訪れた結城市。そこで出会った「ゆでまんじゅう」が最高！皮がもちりしっとりて粒餡もいい塩梅の甘さで。(グルメリポーターにはなれませんね(汗))お土産で買ったおまんじゅうも、あっという間に食べてしまったので、あの味を忘れないうちに、また行きたいなー。(山本)

おたよりの感想、要望や質問、活動の提案などふうあいねっと事務局までお聞かせください。皆さんの「声」を今後の編集や企画の参考にさせていただきます。

連絡先：ふうあいねっと事務局 原口・山本まで
住所：〒310-0056 茨城県水戸市文京2-1-1 茨城大学教育学部A413
TEL：029-233-1370 (月～金 8時半～17時)
FAX：029-233-1370 (24時間OK)
Email：fuai.sta@gmail.com

事務局の電話番号が変わりました！