

ふうあいおたより

2022
Vol. 34



ふるさとレシピ

Vol.13

レシピ提供: のりパパさん

干し柿とほうれん草とこんにゃくの白和え



材料
(3~4人分)

- ほうれん草 1/2束
- 木綿豆腐 1丁
- こんにゃく 1枚
- 干し柿 2個



- こんにゃくの
下味用
- 酒 大さじ 1
 - 砂糖 小さじ 2
 - 顆粒ほんだし 小さじ 1/2
 - しょう油 小さじ 2

- 白和え用
- 白すりごま 大さじ 3
 - 砂糖 大さじ 1と1/2
 - 塩 小さじ 1/4
 - しょう油 小さじ 1/2

作り方



- ① こんにゃくを細切りにして鍋に調味料を入れ、5~6分水気が切れるまで炒る。粗熱が取れるまで冷ます。ほうれん草は、茹でて3~4cmに切りよく水気を切る。
- ② 干し柿は小さくちぎる。
- ③ すり鉢またはボウルに水気を切った豆腐を入れよく混ぜ、白和え用の調味料を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③に①②を加え、器に盛り付ける。

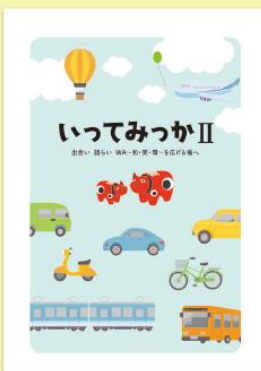


エピソード

自分が子どもの頃、ばーちゃんは大きなすり鉢でごまや豆腐をすって和え物を作ってくれました。白和えは私も娘も大好きな一品です。

ポイント

下準備: 木綿豆腐は一晩水切りをする。



いってみっかIIを発行しました

魅力度最下位ですけど、茨城県内をおでかけされていますか？
袋田の滝や筑波山、大洗海岸や霞ヶ浦、道の駅も充実しています。海の幸、山の幸、納豆や干し芋だけでなく、他にもおいしいものがたくさんあります。
福島の人と「話がしたいな〜」と思ったら、『いってみっかII』を開いて足を運んでみて下さい。ここにしかない出会いがあるかもしれません。
今回、ふうあいおたより34号に同封してお届けいたします。また、掲載にご協力していただきました各団体の皆さまにも心から感謝申し上げます。
では「ちょっといってみっか!」を合言葉に。

浪花まち物語つたえ隊 語り手



おか よう こ
岡 洋子さん (浪江町)

O café(オ カフェ)店主
浪江まち物語つたえ隊

浪江町のこと、震災からのことを紙芝居で伝える「浪江まち物語つたえ隊」で活動中。浪江町の自宅は震災後、解体することとなったが自宅倉庫を「O café」へと改修。浪江町でさまざまな方から「ただいま」と帰れる場所づくりに取り組む。

浪江町には昔から伝えられている昔話があります。避難してバラバラになった今だから、おじいちゃん、おばあちゃんから孫の世代まで伝えていかなければならないと思います。それと同時に私たちは東日本大震災、津波、原発事故を経験し

故郷から避難しなければならない経験をしました。二度と繰り返させないよう教訓とし、体験談を残し伝えようと活動をしています。

体験したことを正直に伝えることで、伝承館*に来館した方がこれからの生きるヒントとして学んでいただければありがたいと思っています。絶対安全は無いんだ！原発事故だけでなく、地震、豪雨災害で衣食住を失う人もいます。当たり前、普通の暮らしがどれだけ大切かを感じとって欲しいと思います。(※東日本大震災原子力災害「伝承館」は双葉町に2020年9月より開館しました。岡さんはそこで語り部をされています。)



3.11東日本大震災11年特別企画 ふうあいねっと主催

～ふくしまを未来へつなぎ、伝えつなげよう～

「ふくしま 浪江まち物語」紙芝居上演 浪江まち物語つたえ隊 岡 洋子さん

～「帰る」「帰らない」でゆるる^{ゆるる}変遷と心情を紙芝居を通して語り継ぎます～

- 日 時:令和4年3月5日(土)12:30開場 13:00～14:00 紙芝居上演 14:15～15:00 岡さんを囲んで、みんなでトーク!
- 会 場:茨城県総合福祉会館1階 コミュニティホール (水戸市千波町1918)
- 参加費:無料(事前申し込み不要) ■問合せ先:ふうあいねっと TEL.029-241-5803

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、イベントが中止となる場合がございます。

ふるさとふくしま作品展

震災を機に福島から茨城に来られた皆様の作品展

- 掲載開始:令和4年3月1日(火)から
- 掲載場所:茨城県社会福祉協議会ホームページ
- 主 催:茨城県社会福祉協議会

作品募集中 申込締切 2月15日(火)

- パッチワーク ●切り絵 ●フェルトのおもちゃ
- 手編みニット ●水彩画 ●写真 ●書
- 木目込み人形 ●クラフトテープのかご etc...



ふるさとふくしまスライドショー

- 日 時:令和4年3月5日(土) 10:00～16:00
- 会 場:茨城県総合福祉会館1階ギャラリー
- 参加費:無料(ご来場事前申し込み不要)
- 主 催:茨城県社会福祉協議会

入退場自由

内容(予定)

震災前の町の写真等(風景、行事など)をスライドで映写(1市町5分程度)
南相馬市、浪江町、双葉町、大熊町、富岡町、楡葉町、広野町

※作品展・スライドショーは福島県復興支援員設置事業の一環として行います。

出展申込み
問合せ先

社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会 福島県復興支援員

水戸市千波町1918 茨城県総合福祉会館2階
TEL.080-8083-7909(月～木曜日 9～17時) FAX.029-241-1434 メール kibitan3@yahoo.co.jp

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、イベントが中止となる場合がございます。中止の場合、茨城県社会福祉協議会のHPに掲載させていただきます。

お互いに
たすけあう社会を
めざしています。

サステナブルなひと、

生活クラブ

地域の中で安心して
子育てや介護ができる
仕組みづくりに取り組んでいます。

生活クラブ生活協同組合 茨城

パルシステム茨城 栃木は、
福島第一原発事故により
被害に遭われた皆様を
“忘れない”を合言葉に
支援し続けます。



生活協同組合パルシステム茨城 栃木
本部/〒310-0022 水戸市梅香2-1-39
TEL.029-227-2225
https://www.palsystem-ibaraki.coop/

いばらきコープは、組合員から寄せられた
募金を活用して「福島の子ども保養プロ
ジェクト(通称:コヨット)」など、福島の皆さ
まを応援する取り組みをすすめています。



〒319-0120 小美玉市西郷地1703
TEL.0299-48-3243 http://ibaraki.coopnet.or.jp/

よろず相談コーナー

コロナ禍での防災

自宅を避難所にする「在宅避難」で備えること

災害時にどこに避難するか…今は避難所での感染リスクを気にされる方もいらっしゃると思います。また、ご家族に要介護高齢者や障害のある方がいらっしゃるような場合、雑魚寝のような避難生活は難しいです。避難所、福祉避難所でも「要配慮者」のニーズに対応はしていただけるようですが、在宅避難、車中避難などの「分散避難」の重みは増しているようです。

自宅などにとどまることで命を守る「在宅避難」

在宅避難は、まず安全であることが絶対条件になります。そうして自宅で過ごせるだけの水や食料、日用品が必要になります。また、避難所では在宅避難の方も支援対象になりますので、在宅避難であることを近隣の避難所で「避難者名簿」に登録しておくことと食料・飲料水、物資等の支援を受けることができます。

在宅避難で準備しておきたい10の備蓄品

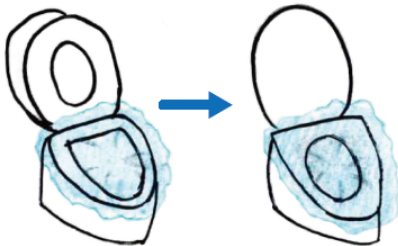
- 水
- 食料(回転備蓄を心がけて)
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 「水なし」で使えるシャンプー、歯磨きグッズ(ペーパー歯磨き、液体歯磨き)
- 携帯ラジオ
- 携帯電話、充電器
- 懐中電灯・ランタン・ヘッドライト
- 充電式の掃除機
- 携帯トイレ(凝固剤タイプ、吸収シートタイプ)
- スニーカー

※普段から避難時の必要品をスーツケースに入れておくと、いざというときに持ち出しやすいです。

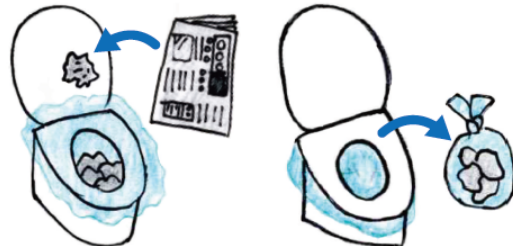


避難中でいちばん困るトイレ! ちょっと知恵袋

①便座を上げてポリ袋を被せる。
便座を下ろして2枚目のポリ袋を被せる。



②細かく割いた新聞紙を入れる。
用を足したあとは上のポリ袋のみを捨てる。



参考:茨城県市町村避難所マニュアル(基本モデル)、解説アーカイブス NHK、きずな防災読本(セキスイハウス)

よろず相談受付中!お気軽にご連絡ください。【相談日】火・水・木曜日 9:30~16:30
TEL.070-3182-4044 Eメール fuai.soudan@gmail.com (北澤・ニッ森)

住宅探しが不安な方、お手伝いします。

住宅サポーターにご相談ください!

平成30年5月福島県からの業務委託を受けて「避難者住宅確保・移転サポート事業」を実施しています。避難されている方の安定した住まい確保のお手伝いをしています。



食料品を必要な方へお届けします

一年を通して、フードバンク茨城とともにお米や、カップ麺などの食料品を必要な方へお届けしています。

コロナ禍で生活が厳しくなってしまった方など、ご遠慮なくふうあいねっと事務局までお問い合わせください。



お問合せ・相談先:ふうあいねっと事務局 TEL.029-241-5803

全員集合交流会を開催しました！

新型コロナの感染者数がようやく落ち着いてくれた、11月19日(金)に1年振りにみなさんにお会いできる交流会を水戸市で開催することができました。遠方からもご参加いただきありがとうございました。

「結いのはな」さんに講師をお願いし、クリスマスローズやアイビー、初雪かづらなど冬の寒さに負けない植物での苔玉づくりに挑戦しました。それぞれの苔玉を、真剣に楽しく作っていました。

ほんのひとときですが、久しぶりにみなさんとお話できる時間を過ごすことができました。



苔玉づくり
(水戸市・赤塚ミオス)



2021年度『子どもの夢応援プロジェクト』ご報告！

子どもたちから、身近な願いや将来の夢が寄せられ、審査会で選考の結果、みなさんに応援品をお届けしました。子どもたちの夢をご紹介します。

「物を設計したり開発したりする職業に就きたい」

「ピアノが弾ける外科医になりたい」

「医療系の仕事に就きたい」

「車に興味があるので、外で思い切り遊びたい」

「建築士になるために学習などに役立てたい」

「おばあちゃんに、ママとお揃いの服を着てみたい」

「一人暮らしで料理に関心を持ち、スイーツ作りにも挑戦したい」

「自分で釣った魚を自分でさばいて食べたい」



高校2年生・男子 3Dプリンター

中学1年生・女子 楽譜

高校2年生・女子 iPad

年少・男子 電動自動車

中学3年生・女子 パソコン

小学1年生・女子 お母さんとお揃いのお洋服

大学2年生・男子 オープンレンジ

小学6年生・男子 釣り竿、包丁セットなど



カレンダーお配りします！

今年もart POCKET lab.のみなさんから2022年カレンダーをご寄付いただきました。ご希望の方には無料でお配りいたします。詳しくはふうあいねっと事務局までお問い合わせください。



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

一般社団法人ふうあいねっと

ゆうちょ銀行 [記号]00260-7 [番号]141628

※他金融機関から振込する場合は

[店名(店番)]〇二九(ゼロニキュウ)店

[口座番号]0141628

常陽銀行 末広町支店 普通 [口座番号]1657135

事務局日記

- 9/27(月) 県外避難者支援拠点訪問 (オンラインによるヒアリング)
- 10/5(火) ふうあいおたより33号 発行、発送
- 10/15(金) 第1回子どもの夢応援プロジェクト審査会、第2回理事会
- 10/18(月) 石岡市訪問
- 10/19(火) 取手市・守谷市訪問
- 11/18(木) 水戸市訪問
- 11/19(金) 福島のみなさん全員集合交流会2021(水戸市)大洗町訪問
- 11/29(月) 生活再建支援拠点ブロック会議(オンライン)
- 11/30(火) 浪江町復興支援員との意見交換会(オンライン)
- 12/10(金) 第2回子どもの夢応援プロジェクト審査会

編集後記

昨年9月、緊急事態宣言解除を受けて交流会が再開されました。「元気だった〜?」「今日は楽しかった!」久しぶりにお会いできた皆さんの笑顔が今まで以上にキラキラしていたのが印象的でした。世間話でもお困りごとでも、つながれることを大切にしていきたいです。
(二ツ森)

発行・お問い合わせ先

一般社団法人ふうあいねっと

〒310-0851茨城県水戸市千波町1918茨城県総合福祉会館

TEL・FAX.029-241-5803

Eメールfuai.sta@gmail.com

事務局携帯TEL.070-3182-4044

ふうあいねっと公式LINE始めました!
お友達登録お願いします!



令和3年度福島県県外避難者帰還・生活再建支援補助金事業