

福島と茨城の人と人
心と心をつなぐ



第12号 2015年3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
- 気になる数字… 3
- 茨城お散歩… 4
- 行ってきました～… 5
- 避難者数… 6
- んだったのか!?… 7
- お世話になった方々… 8
- 3分エクササイズ… 8

「楡葉町天神岬の桜」 撮影者：田中友貴（たなかともき）



太平洋を一望できる岬の公園に咲くたくさんの桜。
鮮やかな青と淡い桃色のコラボレーションで、それはそれは観る人の心を癒やしてくれていました。

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

茨城県石岡市の実家に3人の娘さんと自主避難した渡部友紀さん。現在は郡山で自営のご主人の仕事も支え続けるほか、石岡市内の実家で英会話講師ほか自主避難者交流会のお手伝いなどしていらっしゃいます。



▲渡部友紀さん。石岡市在住

原発事故から1年後、私は小学校6年、3年、2歳の娘3人と自主避難することを決めました。田村郡出身の夫と結婚し、6年前には三春町に新居を建てました。

三春町はたくさんの市町村に囲まれているため、住まいがどこ寄りかで放射線量が差があったため、放射線への考え方に温度差が生まれました。土地柄、農業を営む二世帯同居家庭も多く、若夫婦と老夫婦間の意見の食い違いが見られました。娘たちが通う小学校では事故後、放射線への対応は先生によってまちまち。子どもを一番心配しているはずなのに、親も学校も子どもたちが分かるような説明は難しかった。しかし、避難するまでの1年間学童のお手伝いをして子どもたちや親たちの不安を感じたので、ハイロアクションで知られる武藤類子さんに小学校で講演をしていただきました。この講演を通し放射線とは何か、なぜ外遊びが制限されるのか、子どもなりに受け止めたように思います。またガイガーカウンターを手に入れ学校へ提供し線量を図るなど先生方と協力し合い、個人的にも保養キャンプを実施、なんとかこの状況乗り越え、子どもたちを守りたかった。



▲大きくなった次女の文字

けれども子どもが受ける影響は思いのほか大きかったのです。次女の書く文字が次第に小さくなってしまったのです。避難は私にとって後ろ髪をひかれるような思いでした。今もすぐに帰りたい気持ちは変わらないし、自分だけならとどまっていたかもしれない。しかし、子どもの精神的な変化を目の当たりにした時、親として決してそれがベストに思えなかった。その時「子どものことを一番に考えなさい」と背中を押してくれたのは姑と実母でした。

大好きな三春を離れ、私の心も参っていたことに気づきました。1年ごとに変わる自主避難者への支援体制にも大きなストレスを感じます。せめて3年、子どもの学校のサイクルで考えてもらえたら。幸い子どもたちは精神的に安定し、次女の書く文字も元通りになりました。放射線への考え方はさまざまですし、決して避難が答えではありません。だからこそ、それぞれが苦悩しながら一生懸命考えて出した結論であることが大事なのだと思っています。それを同じ立場の者同士でよりよく暮らせるすべを一緒に考えていけたら、と思っています。



▲COCO 塾教室風景



▲みんなでパチリ



▲イマココでの一コマ

んめえ〜ふくしまレシピ かぼちゃ饅頭

【レシピ提供】
浪江町出身 田中さん



2005年11月1日、浪江町津島地区にある「つしま活性化センター」の加工製造室で、九十九里かぼちゃを素材に商品開発されました。震災前津島地区には「ザ・鉄腕ダッシュ!」の「DASH 村」があり、その近くで開かれていた「ほのぼの市」や町のお祭りなどでよく売られていました。



材料（8個分）

ホットケーキミックス 200g はちみつ大さじ 2
かぼちゃ 250g 塩ひとつまみ
牛乳 60cc 無塩バター 10g
三温糖 10g

作り方

- ① 皮をむいたかぼちゃを、竹串がすっと刺さるまで蒸す。
- {皮}
- ② パースト状にしたかぼちゃ 50g に塩を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて均一に混ぜる。
 - ③ 牛乳を加えてヘラで混ぜてまとまってきたら手でこねる。柔らかくなってきたらラップに包んで30分冷蔵庫で寝かす。
- {生地を寝かせているうちに④のあんを作りましょう}
- ④ 残りのかぼちゃを潰してペースト状にして、熱いうちに三温糖・バター・はちみつを加えてよく混ぜる。
 - ⑤ 皮の生地を棒状にして8等分に切り分けて中央は厚く、閉じるほうを薄く伸ばしてあんを包む。
 - ⑥ 蒸し器にクッキングシートを敷いて、包んだまんじゅうを並べる。フタを箸などで支えて、少し開けてフタをする。
 - ⑦ 沸騰したら中火で10～12分してできあがり。

気になる数字

茨城県の土地情報の紹介第3弾。今回は県西部地区・^{ろうこう}鹿行地区です。

平均的な住宅を建てる坪数 50～120坪（4LDK）で算出

【県西部地区】	平均取引価格	坪単価
筑西	725万円	10.3万円
結城	676万円	7.3万円
古河	736万円	11.2万円
常総	823万円	13.1万円

【鹿行地区】	平均取引価格	坪単価
鹿嶋	439万円	4.9万円
神栖	425万円	4.7万円

*取引価格は、面積や形状、全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。

データ：国土交通省土地総合情報システム
データ提供：㈱日立ライフ H27年2月現在

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

今回はお隣の笠間市へ。
美味しいものと、
焼き物体験に出発！！



笠間のいな吉®



合格祈願にやってきました〜
(たれの！？)



レトロのお店で
懐かしい味で
つかってました！



「人にやさしい器」

病院や施設でも使えるそうですね。



なめらかな説明に聞き入っています。

完成！



焼き上がりが楽しみー！

おおつこうよう
大津晃窯
150年余りの歴史のある笠間焼の窯元

笠間市手越 68
☎ 0296-72-4323
営業時間 AM 9:00 ~ PM 6:00 年中無休



納得いく作品は
できたかにや？



何回目かの
やり直しのすえに(笑)

ここをこうしてくると〇〇〇

あれっ。。

まずは丸くしてと。



きむらや

笠間市笠間 1351 (笠間稲荷神社前)
☎0296-72-0268
営業時間 AM8:00 ~ PM5:00 不定休



そば、くるみ
色々あるんだねー！

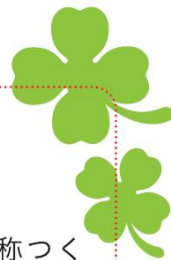


初めての笠間いなり
いただきましたー！！



偶然入ったきむらやさん、
なんと女将さんが浪江の請戸から
笠間に嫁いできた方でした。
ビックリ!! 昔の浪江の話も聞きました。
そして私達の今の生活も心配もしてく
れました。
笠間いなり、とても美味しかったです。

今度はどこにお散歩行こうかな🐾



芋煮の配膳風景です。しょうゆ味とみそ味の2種類を作りました。
福島のお母さまが大学生に作り方を教えていました。おいしくてあったまりました。

ココロもカラダもぽっかぽか

～つくば×ふくしま 大芋煮会～

みなさまこんにちは。「Tsukuba for 3.11」（通称つくフォー）です。つくフォーは筑波大学生 19 人で組織された団体です。主に福島県からつくば市に避難された方々を対象に、支援活動を行っています。

2月1日（日）につくば市の松代交流センターにて、交流会を開きました。交流会は、福島県からの避難者、つくば市民、筑波大学生の3者の交流を期待し、企画されたものです。今回は、芋煮作りをメインイベントに据えて、鬼のお面作りや豆まきなど、さまざまな企画を用意しました。約60名もの参加者が、それぞれ鬼の顔を装飾していく様子は、見ていてとても怖くておもしろかったです。

これからも、学生ならではの楽しい交流会を続けていきますので、ぜひ参加してくださいね。



最後に参加者全員で集合写真を撮りました。それぞれ自分で作った鬼のお面をかぶっています。
かわいい鬼やこわい鬼、これ鬼！？参加者の個性あふれるお面ができました。

行ってきました～。

（一社）茨城県健康生きがいつくり協議会では昨年12月7日に、水戸市で福島県からの原発避難者の方々19人をお迎えしてそば収穫祭を行いました。私たち支援メンバー25人と合わせて44人の賑やかな会になり、蕎麦打ち体験をした後、挽きたて、打ちたての新蕎麦を味わいました。

蕎麦収穫祭は「ふるさとふくしま帰還支援事業」と「NHK歳末助け合い」の助成金を受けて行いましたので、参加者にはクリスマスプレゼントを差し上げることができました。

イバキラテレビと茨城新聞が取材に訪れてくれて、大震災後の海岸風景や福島県内の景勝地の空撮映像を上映してくれました。

蕎麦を通じて、久しぶりに行き合った避難者同士の交流や、地域住民との交流ができて楽しいひと時を過ごすことができました。



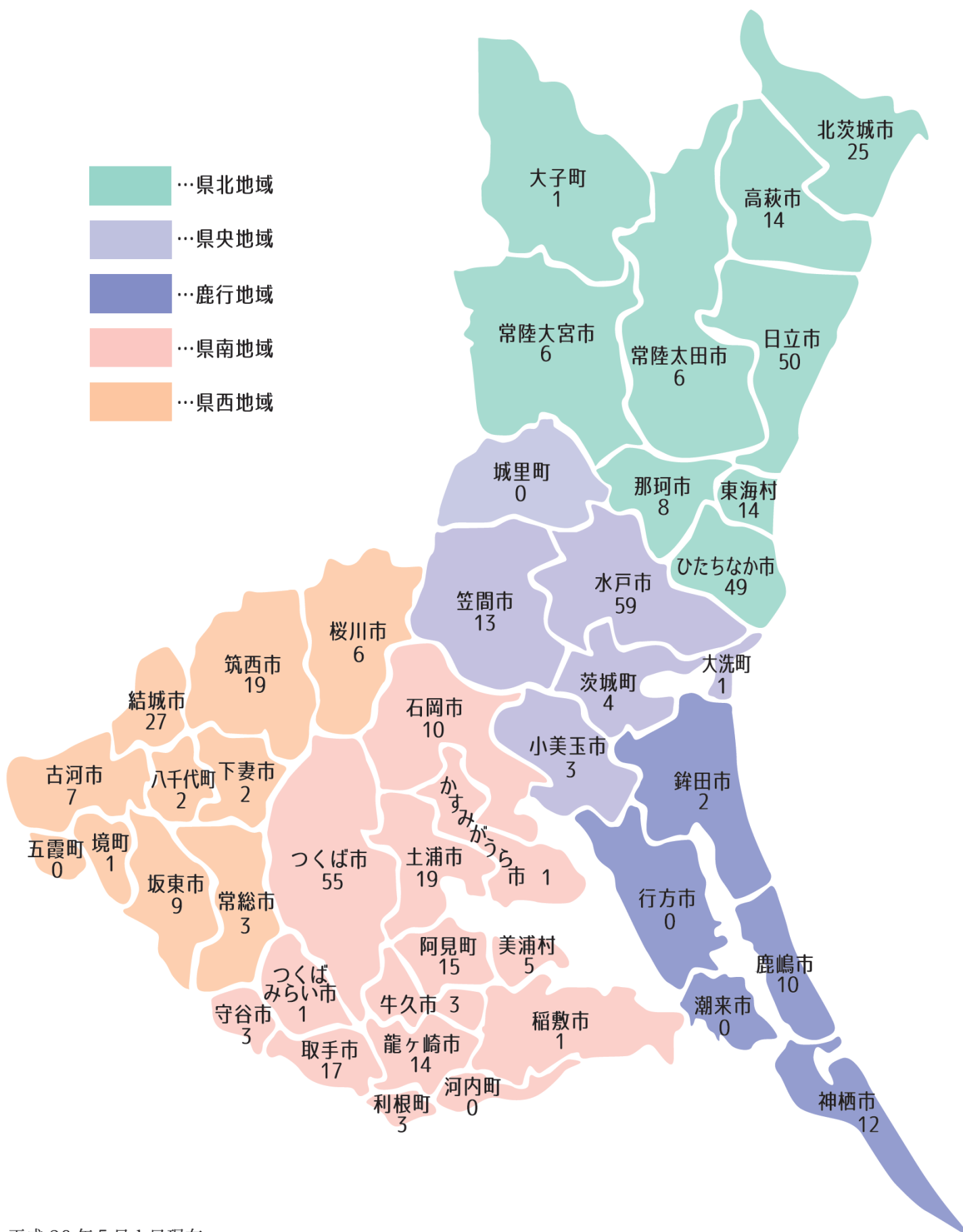
最後にみんなで記念撮影！



打ち立てのお蕎麦をみんなでいただきます。



福島県から茨城県に避難している小中学生の人数



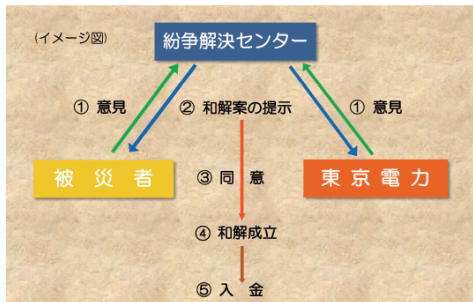
平成 26 年 5 月 1 日現在
 情報提供：茨城県教育庁総務課

んだったのか!?

専門家に聞く 第7回
(題字 石田恵)

~今さらだけど紛争解決センター(ADR)って?

Q そもそも紛争解決センター(ADR)って?



A 原子力損害賠償紛争解決センター(以下「紛争解決センター」といいます)が、被災者と東京電力の双方から意見を聞き、和解案を提示します。双方が同意すれば和解成立となり、東京電力から賠償金が支払われます。

Q 弁護士に依頼すると、どれくらい費用がかかるの?

A 申し立てをいざやろうとすると準備が大変です。そんなときは、弁護士に依頼することも検討してみてください。弁護士の費用は各弁護士によってそれぞれです。

原発被害救済茨城県弁護団の場合
着手金 1万円(消費税込み)
実費 1万円
報酬 回収額の5%(別途消費税)

法人や事業者の方は別途協議となっています。

Q 紛争解決センター(ADR)に申し立てをして、どんなメリットがあるの?

A 東京電力に直接請求をして断られた賠償金を紛争解決センター(ADR)なら払ってもらえることがあります。また、裁判より早く解決することが多く、ADRの利用自体には費用がかからないというメリットがあります(裁判だと収入印紙や郵便切手などの費用が掛かります)。

Q ADRを利用したい場合は、どこに連絡をすればいいの?

ADRを自分で利用したい場合やお問い合わせ

- ☑申立書・手引きを見たい⇒文科省 HP「原子力損害賠償紛争解決センター」
- ☑申立書の書き方が分からない⇒紛争解決センター フリーダイヤル☎0120-377-155
- ☑弁護士に相談してみたい⇒原発被害救済 茨城県弁護団(弁護団事務局 つくばね法律事務所内)

☎: 0296-30-5600 原発賠償相談は無料です

Q 紛争解決センター(ADR)って自分でも利用できるの?

A 弁護士に依頼しないで、ご自身で紛争解決センターへ申し立てすることができます。

申し立て後も、書類の不備がある場合でも紛争解決センターとのやりとりで進んでいきます。それに応じていけば手続きが進んでいきます。

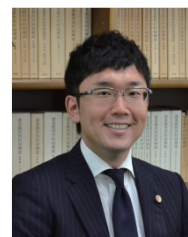
Q もう東電から支払ってもらっていて、私には関係がないんじゃないの?

A 支払いを受けているから紛争解決センター(ADR)は関係ない、ということでもありません。直接請求で支払われるのは東京電力の基準に沿った賠償金にすぎません。紛争解決センター(ADR)では、本来支払われるべきなのに東京電力が支払わない部分を対象とします。

そもそも紛争解決センター(ADR)で請求できるのかどうか分からない方が多いと思います。弁護士に相談してみるのも一つかと思えます。

A 原発被害救済茨城県弁護団は、茨城県弁護士会所属の弁護士有志で立ち上げた弁護団です。私たちまで相談をご希望される方は弁護団事務局(下記連絡先)までご連絡ください。

(文責: 弁護士 関健太郎)



平成 26 年度 ご協力をいただいた皆さま



ご寄付

いばらきコープ生活協同組合（小美玉市）
 水戸証券株式会社（水戸市）
 有限会社ラ・ビーダ（郡山市） *敬称略 順不同*
 つくば秀英高校 ボランティア同好会・吹奏楽部の皆さま
 常陸太田市 相原正夫様 日上市 中山弘子様
 那珂市 渋井博道様 笠間市 古山 均様
 ひたちなか市 魚津真喜子様 茨城大学 三村信男様
 ひたちなか市 吉江俊子様 笠間市 田中清子様

活動へのご協力（印刷・交流会・取材協力）

富士オフセット印刷株式会社（水戸市）
 カルビー株式会社（東京都）
 株式会社日立ライフ（ひたちなか支店）
 茨城県生活環境部防災・危機管理課（水戸市）
 茨城県教育庁総務課（水戸市）
 城大学教育学部人間環境教育教室 上地 勝研究室 *敬称略・順不同*

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。
 ご寄附いただいた場合は、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 茨城県内への避難者・支援者ネットワークふうあいねっと

ゆうちょ銀行

[記号] 10670 [番号] 15287071

*他金融機関から振り込みする場合は
 [店名]〇六八（読み ゼロロクハチ）
 [店番] 068 [口座番号] 1528707

常陽銀行 末広町支店 普通 [口座番号]1621559

*5,000 円以上のご寄附をしていただいた方には、「ふうあいおたより」1 年分（4 回発行）を郵送させていただきます。

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！

ひざをほぐす・ゆるめる

まずは、
 やってみっぺ！

足を少し開いて椅子に浅く座ります。

① 写真①のように、
 指で押しながら左右にほぐす



② 写真②のように、
 人差し指で押しながら
 上下にほぐす



③ 写真③ ぜんけいこつじん 前脛骨筋（足首
 を動かすための筋肉）を
 上下にほぐす



3回にわたり教えてくださった上地先生
 ありがとうございました。

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。

編集後記

皆さま、いかがお過ごしですか？

日頃の運動不足を解消しようと、年明けから千
 波湖ウォーキングを始めました。朝はまだ寒いで
 すが、それでも歩くとポカポカして、そして清々
 しい気分になります。いつまで続くか分かりませ
 んが…気合いで頑張りたいと思います。

2月20日からは、水戸の梅まつりが始まります。
 千波湖からも綺麗に見えるので、楽しみが増えま
 した。

ぜひ、近くにお出かけの際は、お立ち寄りくだ
 さい。

（事務局 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！