

# MUSUBI

Summer

7-9

July-Sept.



福島・島根・広島・山口  
想いを結ぶ情報誌



PICK UP!

01

「私の町自慢」募集！

PICK UP!

02

「全日本土のう詰め大会」参加募集(島根)

PICK UP!

03

水害前に知っておきたい10カ条(広島)

PICK UP!

04

食物アレルギーに配慮した避難所(山口)

PICK UP!

05

アスチカ公式LINEのお知らせ

PICK UP!

06

シリーズ「福島の“今”を伝える動画」Vol. 2

2022  
夏号  
No.5



## 福島県からののお知らせ

### Ⅱ 福島県避難者支援課からのメッセージ

地震・津波・原発事故という未曾有の複合災害から11年が経過いたしました。

福島県内では、6月12日に葛尾村の特定復興再生拠点区域において、避難指示が解除されたことにより、帰還困難区域内では初めて居住が可能となりました。大熊町、双葉町においても、特定復興再生拠点区域の避難指示解除が予定されているところであり、本県は着実に復興への歩みを進めております。

一方で、今なお多くの方々が避難生活を続けており、避難生活の長期化により、避難されている方々が抱える課題も個別化・複雑化しております。また、放射線への不安やご自身の仕事、子どもの進学、家族の介護など様々な事情により、すぐには帰還できない方もいらっしゃるご認識しております。

県としましては、引き続き、避難者の方々を取り巻く環境の変化を踏まえつつ、避難先の自治体や関係機関等と連携を図りながら、避難されている方々の生活再建や帰還に向けて必要な支援に取り組んでまいりたいと考えております。

### Ⅱ 全国避難者情報システムへの届出のお願い・ワクチン接種についてのお知らせ

#### 全国避難者情報システム等への避難情報の届出のお願い

避難情報に変更(転居や帰還など)がありましたら、避難先の市区町村へ「全国避難者情報システム」の届出をお願いします。届けた所在地宛てに、福島県や避難元市町村からのお知らせなどを送付できるようになります。

併せて、13指定市町村<sup>(※)</sup>から避難されている方は、原発避難者特例法に基づく届出も避難元市町村宛てにご連絡いただくようお願いいたします。避難先においても一定の行政サービスを受けることができますようになります。

13指定市町村<sup>(※)</sup> いわき市、田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、高岡町、大熊町、双葉町、浪江町、川内村、葛尾村、飯館村

問 福島県避難者支援課 ☎024-523-4250

#### 全国避難者情報システムへの届出

- ① 避難先の変更がある場合(転居など)      ② 避難を終了する場合(帰還・定住など)

①の場合

②の場合

現在お住まいの避難先市区町村及び転居後の避難先市区町村の双方へ届出

現在お住まいの避難先市区町村へ届出

#### 原発避難者特例法に基づく届出

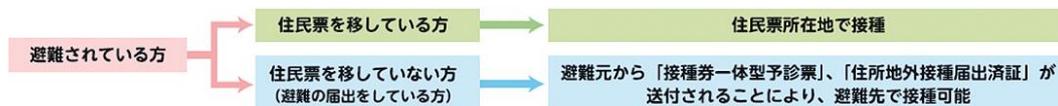
13指定市町村から避難されている方で、避難情報に変更がある場合、避難元市町村へ届出

#### 避難されている皆さまの避難先自治体でのワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンの接種は住民票がある市町村で受けることが原則ですが、東日本大震災により避難されている方は、住民票を移していない場合でも、1・2回目の接種(初回接種)と同様に特別な手続きを行うことなく、避難先市区町村で接種を受けることができます(避難の届出をしている方に限ります)。

住民票のある避難元市町村から「接種券一体型予診票」と「住所地外接種届出済証」が送付されますので、避難先の住民と同様に接種予約をし、この両方を接種会場に持参してください。

なお、予約手続は、避難先市区町村によって異なりますので、避難先市区町村にお問い合わせいただくか、広報等で確認してください。



※避難の届出状況等によっては、接種券等がお手元に届かない場合があります。この場合、住民票のある避難元市町村へお問い合わせください。



※避難先市区町村以外の自治体(避難元自治体を除く)で接種を希望する場合は、希望する自治体に「住所地外接種届出済証」の申請手続きをしていただく必要があります。

※令和4年2月21日より、ワクチン接種の対象者が拡充され、5歳以上の方も対象となりました(3回目接種は12歳以上が対象です)。

※15歳以下の方が接種を受ける際は、原則として保護者の同行および予診票に保護者の署名が必要になります。また、5~11歳の方が接種を受ける際は、可能な限り、母子健康手帳をお持ちください。

※5~11歳の方の接種、12歳以上の方の3回目の接種について不明な点、心配な点がありましたら、避難元市町村にお問い合わせください。

※引き続き、令和4年9月30日までは1・2回目の接種も受けることができますので、詳しくは避難先市区町村にご確認ください。

※記事は令和4年4月19日までの情報に基づき作成しています。

# 福島の今を伝える動画

福島の今が分かる関連動画をご紹介します

二次元バーコードを読み取り、ご覧になってください。

FUKUSHIMA DOUGA vol.2

【帰還者】  
石井秀昭さんのインタビュー  
(葛尾村)




ふるさとに帰還した人、まちに移住してきた人の「いま」をご紹介しますチャンネルを開設しました。

～新たな未来へ～ふくしまの挑戦2022

東日本大震災から11年。新たな未来に向かって ひとつ、ひとつ、確実に進むため、挑戦を続ける「ふくしまの今」を伝えます。

ダイジェスト版  本編 



## 内閣官房 国土強靭化民間事例集に掲載されました

ご報告

地震等の災害時に役立つ情報をまとめ制作した「暮らしによりそう情報マップ」が、内閣官房ホームページへ公開されました。災害の名前で区別することなく、地域や自治体との連携等、連携組織をつくる取り組みが紹介されました。

HP 

国土強靭化民間事例集 



## アスチカ

お知らせ

## 公式LINEアカウント開始

アスチカの公式LINEアカウントを開設しました。オンライン交流会等も予定しています。ぜひ友だち追加してくださいね。



友だち追加してね!

こんにちは。『結』～MUSUBI～を手にとっていただきありがとうございます。

継続のご報告

令和4年度は広島から島根・広島・山口県の皆様のお住まいの市町さんへ訪問も予定しています。また拠点には「福島の話がしたい」「嬉しいことがあってね!」「迷ってることがある」「相談がしたいことができた」とのご連絡もあります。ご希望に合わせてお会いすることや必要なサポート先をお繋ぎするお手伝いをしています。コロナウイルス感染拡大防止に努めながら運営します。

令和4年6月吉日 広島拠点スタッフ一同

福島県県外避難者生活再建支援拠点

島根・広島・山口担当

### 相談窓口

東日本大震災や東京電力福島第一原発事故により被災し県外へ避難している方々が、避難先での生活再建や帰還に向けた情報と生活援助等の支援が得られるよう、福島県が全国26カ所に置く「生活再建支援拠点」の1つです。避難先での日頃の不安やお悩み、今後の生活に向けた相談事をお寄せください。その解決に向けた情報提供をいたします。

### お気軽に、お電話、メールでご連絡ください

相談は相談者のご希望に合わせ、来所・訪問・電話・メール・オンライン(Zoom)での対応が可能です。

私たちが相談をお受けしています

電話

0120-24-2940 (フリーダイヤル)

固定電話 / 携帯電話 / 公衆電話 / PHS / IP電話(050で始まる番号)、日本国内どこからでも繋がります。

Eメール

fukushima.seikatsu.hir@gmail.com

■ 事務所では、換気・こまめな消毒・パーティションの利用など、積極的に新型コロナウイルス対策もしています。



◎ 相談員はみんな避難者です。お気兼ねなく、ご連絡ください。

# 島根

Shimane

夏号 7-9月

# Enjoy cooking

しまねのこと

朝ごはんキッズクッキング  
コンテスト 優秀賞  
さおり めぐみ  
伊藤 早織ちゃん、恵さん

## 森のサラダ



## Recipe 食べる

朝はどこ家庭でも忙しく、ゆっくりと朝食を摂ることが難しいですね。そんな時簡単にできる、オリジナルのおかずを親子で考えて見ようとして「朝ごはんキッズクッキングコンテスト」を行いました。短時間で手軽に出来て具材も身近な物で見た目も良く美味しい朝ごはんのおかず。子ども達はお母さんと一緒に一生懸命に考えて臨んでいました。



### 材 料(4人分)

- かぼちゃ …………… 半玉
- ブロッコリー …………… 半房
- サラダ豆 (市販) ……… 1袋
- 卵 …………… 2個
- 砂糖 …………… 少々
- マヨネーズ・ケチャップ … 各少々

### つくり方

1. かぼちゃ・ブロッコリーは一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱し冷ます。(シリコンスチーマーを利用すると便利)
2. 卵・砂糖で炒り卵を作り冷ます。
3. 1・2とサラダ豆をボウルで混ぜ合わせ器に盛り付ける。
4. マヨネーズ・ケチャップでオーロラソースを作り③にかける。

### 教えてくれた人

出雲市食のボランティア連絡協議会  
クッキング佐田 親子クッキング担当  
| 森山 睦子

食育はまさに生きる力を育むものと考えています。

今年十年になる月に一回の親子クッキングクラブでは、回を重ねる毎に腕をあげ、コロナ禍で休校になった時も両親が仕事で留守の時でも、インスタントラーメンやレトルトのカレーじゃなく、味噌汁やチャーハンを自分で作ったという子どもがいた事はとても嬉しい事でした。大人になった時この経験を活かして心身共に健康な幸せな食生活を送ってほしいと思います。



## 心のケア

## 「こころの日について」

令和4年度「福島県外避難者心のケア訪問事業」受託  
一般社団法人 日本精神科看護協会〈島根県支部〉  
森川 ひろみ〔支部長〕 奥 貴弘〔事務局長〕

コロナ禍も3年目を迎える2022年度は、「ウィズコロナ時代」に向けた取り組みが主流となりました。しかし、抱えるストレスも多く、心の病にかかる人も増えています。

### 「こころの日」という活動をご存じですか？

1988年(昭和63年)7月1日の「精神保健法」の施行日にちなみ位置づけられました。精神疾患や精神障がい者に対して正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えるために、「こころの日」週間(7/1前後1週間)にあわせて講演やイベント、広報活動を行っています。

こころの病は家族や職場の仲間など周囲の人が病気のことを理解し、温かくサポートしてくれることが重要な鍵となります。「こころのサイン」を見逃さず、正しい対処と早期治療を行うことが大切なのです。またこの活動を通じて精神科看護師という専門職についても普及することを願っています。

☑ こころの日週間 2022

6/28 29 30 7/1 2 3 4 (7/1前後1週間)

## カフェで寺子屋

▶ 地域の子どものための  
自学自習をお手伝いする取り組み

NPO 法人 Cafe de 寺子屋は「地域でいちばん心地よく、自学自習ができる場所」である寺子屋を日本全国につくることを目指して活動しています。

\Point/  
01

寺子屋は、学校の宿題だけに限らず、**子どもたちが興味のあるもの**について自分のペースでのびのび学べる場所です。

\Point/  
02

学生スタッフは子どもたちの**自学自習のお手伝い**をしたり、**学びが生まれやすいような環境を整え**たりします。



\Point/  
03

子どもたちは寺子屋に来ると、**持ってきた漢字ドリルや計算プリント、図鑑などで自学自習**を始めます。自分ではどうしても分からないことや、ふとした疑問があった時には、**学生スタッフと対話**をして**学びを広げ**ていきます。



寺子屋で自学自習を通して **自ら行動**することを学んだり、**学生スタッフとの対話**を通して**問題を解決**することを学んだりすることで、「**自律・協調**」という関係が広がり、社会がよりよくなっていくと考えています。

\Point/  
04



\Point/  
05

この時、私たちが答えを教えるだけでは子どもたちの主体的な学びにはつながらないので、**疑問や問題を子どもたちが自分で解決**できるよう、「**教えないで教える**」という姿勢を大切にしています。

Cafe de 寺子屋  
[島根支部会場]

松江市ヨコバマ Coffee/よこばまギャラリーさんをお借りして活動しています。

Thank you!

Cafe de 寺子屋【島根】

こちらからも

☑ [https://mobile.twitter.com/sn\\_de\\_terakoya](https://mobile.twitter.com/sn_de_terakoya)



## 益田市市民活動支援センターは、 ときめくまちづくりの担い手を応援します!

がんばりマスタ!



市民のみなさんが自主的に行う活動を推進することを目的に、地域で幅広く活動している市民活動団体(ボランティア団体、特定非営利活動法人等)を支援するための拠点施設です。様々な分野で活動している団体を紹介できますので、お気軽にお問い合わせください。

益田市市民活動支援センターの  
**5つの**  
キーワード

- 1 **キーワード**  
つたえる

市民活動団体の活動目的や活動内容などの情報を集め、益田市のホームページやSNS、毎月発行している情報誌「すまいる通信」で情報発信をしています!
- 2 **キーワード**  
まなぶ

スキルアップ研修など、ニーズに合わせた研修会や講座を開催。学びの場を作ります。
- 3 **キーワード**  
そうだん

NPO法人設立や助成金の申請など、問題解決のお手伝いをしています。
- 4 **キーワード**  
つかう

市民活動支援センターにある複合機を使用することができます。チラシの印刷などに便利です!
- 5 **キーワード**  
つながる

交流会等を開催し、市民活動団体やNPO、地域団体、行政などの多様な団体が互いの活動を知り、つながり、情報交換できる場を提供しています。

益田市市民活動支援センター (益田市役所 連携のまちづくり推進課内)

☎ 0856-31-0600 ☎ 0856-23-7708 ✉ npo@city.masuda.lg.jp

🌐 <https://www.city.masuda.lg.jp/soshikikarasagasu/seisakukikakukyoku/renkeinomachizukurisuishinka/6/2487.html>



『第3回 全日本土のう詰め大会』への  
参加とボランティアのお願い

思い出してください。昨年の7月・8月の豪雨災害を。  
合わせて4回出雲地方にも来て、大きな爪あとを残しました。  
7月7日の未明の雨音、忘れることはできません。  
被害にあったご家族の方は、なおさらでしょう。



そんな豪雨災害ですが、地震と違って最近の天気予報は、  
未来を予言してくれます。7月6日の天気予報では、これ  
から線状降水帯が発生して今までに体験したことが無いよ  
うな、雨が降る恐れがある。とズバリ的中しました。



過去の災害の映像がテレビで映っています。  
流木が橋で溜まってダムになって水があふれ出て、  
我が家に水が流れて入って来て、畳や冷蔵庫が、浮いてきたら・・・  
どうしよう・・・早く逃げましょう。

じゃあもっと前に土のうを作りましょうよ。  
近所の人、地元の消防団にもお願いします。

そこでスポーツイベントとして行うのが、

防災に役立つスポーツイベント /  
第3回 全日本土のう詰め大会

こんな未来のためになるイベントにぜひ参加したい人、  
今日から腕立て伏せを練習して  
『上腕土のう筋』を鍛えてください。  
誰でも参加できます。



ボランティア支援・応援したい人も是非ご連絡ください。



全日本土のう詰め大会実行委員会事務局 (担当 本田)  
☎ 090-4891-9998  
✉ kg64nemunoki@docomo.ne.jp

昨年の参加者募集動画 ▶▶▶  
「第2回 全日本土のう詰め大会」



地域団体紹介

( 夢拾い Sun in 山陰 )

「夢拾い Sun in 山陰」は主に松江市と出雲市で清掃活動【夢拾い】と  
清掃後にみんなの夢を語り合う【夢見語り】を行っています。



[ 夢拾い ]

人前でゴミを拾うのには勇気がいります。  
同様に、夢を叶えるためには、行動する勇気がいります。  
捨てるオトナより、拾うオトナへ。  
子どもたちが誇れる地域へ。  
夢あふれる未来のために。  
今、自分たちができることを...



[ 夢見語り ]

夢を拾った後に湖畔でピクニックをしながら、  
夢を語ったり想いを共有する場を設けます。  
夢があることは素晴らしいことです \ (^o^ ) /  
夢はなくても大丈夫 ^^  
夢のを見つけ方教えちゃいます ^^  
みんなの夢を聞くだけで夢のヒントが見つかることもあります \ (^o^ ) /  
みんなで夢を語って、夢が繋がって、広がって \ (^o^ ) /  
ワクワクする会になればいいなと思っています \ (^o^ ) /

連絡先 夢拾い Sun in 山陰

https://www.facebook.com/yume.hiroi.sun.in



7-9月  
July-Sept.

# タウン！ピックアップ

島根に関する地域情報をお届けします

## しまね関係人口マッチング・交流サイト しまっち！

島根の地域と気軽につながり、そこに住む人達と、  
あなたらしい距離感で関わってほしいという願いで  
立ち上げました。お気軽にアクセスしてみてください。

しまっち！は

“あなたらしい”島根との関わり方を  
見つけれられるポータルサイトです。



登録無料  
今すぐアクセス！

しまっち！ 島根

検索

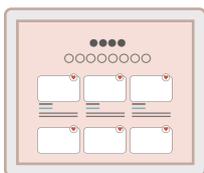
.....“ 登録するとプログラムに参加したり、お気に入りやコメント機能も使えるようになります。 ”..... “ 登録をしなくてもプログラムを閲覧したり、「いいね」で、応援できます！ ”.....

### しまっち！ の特徴

島根の地域の人達がプログラム  
主催者（オーナー）となり、  
関係人口（サポーター）を募集  
しています。  
現地に行かなくても関われる  
プログラムや、「まずは知り合  
う」ための仕掛けも多数。

01

募集  
情報



島根でできる面白い体験や交  
流プログラムが満載！自分の  
スキルや経験を活かすもよし、  
新たな挑戦も大歓迎！

02

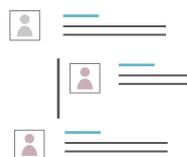
マッ  
チン  
グ



気になるプログラムを見つけ  
たら、即応募！実際に参加し  
て、人や体験を通して地域と繋  
がることができます。

03

交  
流



気になる地域と、チャットで交  
流してみよう。地域との関わり  
しろを見つけて、一緒に交流を  
楽しむことができます。

### 関係人口って!?

島根県に住んでいなくても、自分のスタイルで地域と関わる人達のこと。  
「地域に貢献したい」「一緒に活動したい」「交流したい」など想いは様々。しまっち！で関係人口（地域のサポーター）になろう。

### 関係人口を受入れたい

#### 地域団体の皆様へ

しまっち！にプログラムを  
登録して、参加者を募集する  
ことができます。地域での  
活動を共にする新たな仲間  
との出会いが期待できます！

地域団体等  
（オーナー）



島根の地域団体等が  
プログラムの参加者を募集

手伝って欲しい！

しまっち！  
しまね関係人口マッチング・交流サイト



関係人口  
（サポーター）



気になるプログラムを  
自分で選んで参加できる

参加したい！

### 島根を応援したい！

#### 関係人口の皆様へ

うれしい！  
たのしい！  
おもしろい！  
気軽に島根との関わり方  
を探せます！

お問い合わせ 公益財団法人ふるさと島根定住財団 地域活動支援課

島根県松江市朝日町 478-18 松江テルサ 3F ☎ 0852-28-0690 ✉ chiiki@teiju.or.jp

しまっち！

## 地域団体紹介

### （「こころ音」雅楽会）

私たちは、日本の伝統音楽である「雅楽」の魅力にひかれ、  
1999年に会をつくり、仲間と演奏して楽しんでいます。

また、山陰地方では実際の演奏をご覧いただく機会がたいへん少ない  
ので、学校や地域の行事に招かれ、雅楽を紹介しております。会員は、  
米子、安来、松江、出雲の十数名です。

雅楽は楽器の数の少ないシンプルな管弦楽で、一千年以上も変わらず  
続くほどの、完成された音楽です。演奏には熟練の技巧がいりますから、  
その素晴らしさを十分にお伝えすることはむづかしいのですが、笙、  
箏、篳篥、龍笛であらわす小宇宙をお楽しみ下さい。

そもそも、神仏へ捧げる音楽でしたから、日常をこえた聖なるものとの  
関わりを感じられることでしょう。



### 連絡先

出雲市総合ボランティアセンター

☎ 0853-21-5400

# 広島

Hiroshima

夏号 7-9月

# Enjoy cooking

ひろしまのこと

## アスパラガスと ツナ卵の オープン焼き



## Recipe 食べる

材料 (2人分)

- アスパラガス …… 100g
- ツナ缶 …… 1/2缶
- とろけるチーズ …… 大さじ3
- 卵 …… 1個
- パン粉 …… 大さじ1
- 塩胡椒 …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ1

つくり方

1. アスパラガスは半分から根元にかけて、ピーラーなどで皮をむきます。根元を1cmほど切ったら、耐熱容器の大きさに合わせて切り、敷き詰めます。塩胡椒を軽く全体にします。
2. ツナ缶は軽く水分を切りながら、アスパラガスの上に乗せ、とろけるチーズと卵を割って乗せます。パン粉とオリーブオイルを全体にかけたら、再度軽く塩胡椒をします。
3. 200度オーブンに入れて20分～、卵の表面が白っぽくなれば出来上がりです。黄身を割って、アスパラガスに絡めながらお召し上がりください。

教えてくれた人

宮川 あゆみ



調理師専門学校卒業後、広島市内のフレンチレストランサロン、パティスリーなどで7年ほど勤務。出産で退職後専業主婦を経て2014年4月から自宅にて料理教室をスタート。大手企業や行政、メディアでのレッスンやアンバサダー活動なども、おこなっている。

### 料理 memo

アスパラガスは皮がかたい場合があるので、むいた方が柔らかく食べることができます。

オーブントースターの場合は時間や焼き上がりを調節しながら焼いてください。

### アスパラガスを美味しく保存させるために必要な3つのポイント？

広島ではアスパラガスの夏収穫が真っ最中です。春らしい陽気になってくる4月くらいから春芽の収穫が始まり、そして7月～9月下旬にかけて夏芽の収穫が始まります。アスパラガスを購入するとき、根元の切り口が瑞々しく綺麗なものが新鮮な証拠です。そして帰宅後保存するのに、野菜室へそのまま入れていませんか？おススメは根元を濡らしたキッチンペーパーで包み、ペーパーなどで包んだらポリ袋などにいれ穂先を上なたてて、冷蔵庫に入れてください。根元の切り口を濡らすこと・立てて保存・冷蔵庫が長持ちするためのポイントです。美味しく保存させて、簡単オープン焼きをお試しください。

## 心のケア

### 自己回復力 手のちから①

令和4年度「福島県外避難者心のケア訪問事業」受託  
一般社団法人 日本精神科看護協会〈広島県支部〉  
藤井陽子 藤本雪子 [担当看護師]

看護師は日々手を使い、人の体に触れる仕事をしています。注射をしたり身体を拭いたりするだけでなく、眠れない夜を過ごす患者さんの背中をさすったり、苦痛を和らげるために手を握ってもらったり、時には最期に握る手だったり。また、握り返される手に安心や生命力を感じることもあります。

私たちは手に、その温もりに力があることを知っています。「慎み深さ」を美德とする日本人はスキンシップが苦手だそうです。信頼のおける人の手の温もりが心のケアには効果的なのでしょうが、思いを共有していないと恥ずかしさを覚えます。

そこで手軽なおすすめは、『自分が触って心地よいと感じるものを知っておくこと』です。肌感覚の良いものを触ることで無意識に入っている体の力が抜けリラックスできますよ。

2年目に入った「結」の心のケア。今回のテーマは若い看護師の指にできたペンダコを見て思いつきました。勉強のため最近ペンダコが大きくなってきたんだそう。その手でたくさんの患者さんを癒せますよう期待と尊敬の念もこめて。



〈参考資料〉サワイ健康推進課 病氣と医療の知って得する豆知識  
東洋経済 ONLINE 免疫力を高めるためにはセルフタッチが有効だ

## 「黒」と「紫」の意味と住民等の行動例

～土砂災害の例～

広島県からのお知らせ

### 現状

色が持つ意味	状況	住民等の行動の例
極めて危険	命に危険が及ぶ土砂災害がすでに発生しているもおかしな状況。	この段階の前に避難を完了しておく。
非常に危険 【4相当】	命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしな状況。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。
警戒 【3相当】	土砂災害への警戒が必要な状況。	高齢者等は土砂災害警戒区域等の外へ避難する。高齢者等以外の方も、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断をする。
注意 【2相当】	土砂災害への注意が必要な状況。	ハザードマップ等により避難行動を確認する。今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。
今後の情報等に留意		今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。

### 改善後

色が持つ意味	状況	住民等の行動の例
災害切迫 【5相当】※	命に危険が及ぶ土砂災害が切迫。土砂災害がすでに発生している可能性が高い状況。	(立退き避難がかえって危険な場合) <b>命の危険 直ちに身の安全を確保!</b>
危険 【4相当】	命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしな状況。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。

新設

※ 警戒レベル5相当情報が出たからといって、必ず緊急安全確保が発令されるわけではない。

■ 警戒 注意 今後の情報等に留意 については変更なし。

**災害切迫** は、土砂災害がすでに発生している可能性が高い状況であり、土砂災害が発生する前にいつも出現するとは限らない。このため、**災害切迫** を待つことなく、**危険** が出現した段階で、速やかに安全な場所に避難することが極めて重要である。

これまでの「特別警報」と「土砂災害警戒情報・警報」との関係の説明（「特別警報を待つことなく・・・」）ともリンクする

#### 傘傘ウール

大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できる「危険度分布」



## 健康 くらし

### イクちゃんネットが新しくなりました♪

子育て中のパパ・ママをはじめ、子育てサークル、企業、団体、子育て支援者等への情報提供ツールとして、子育てに関する情報を集約したポータルサイト「イクちゃんネット」。令和4年4月からリニューアルしてさらに使いやすくなりました！

#### 妊娠・出産

これからパパ・ママになる方、子育てが始まった方に役立つ体調管理やケア、手続きのことなどの情報を紹介しています。

#### 相談する

妊娠・出産から子供の成長に応じた様々な不安や悩みに関して、各種相談窓口をご案内します。

#### 子育てナビ

行政上の手続きや支援制度、子供の成長に関することなどを調べるとき便利です。

#### イベント情報

親子で参加できるイベントや、子育て中のパパ・ママはもちろん、これからパパ・ママになる方に役立つ講座や講演会の情報もあります。

#### その他

- 病気や事故などのいざというときに役立つ情報
- 仕事と子育ての両立に関する支援
- 子育て支援者の方へのお役立ち情報 etc...

「イクちゃんネット」にはこんな情報が掲載されています！



広島県の子育てポータル  
イクちゃんネット



#### 子育て応援！イクちゃんサービス

子育て家庭に優しいサービスが受けられる「子育て応援イクちゃんサービス」参加店を紹介。地域や条件、現在地からも参加店を検索できます！

広島県の子ども元氣いっぱいキャラクターイクちゃんです。

Instagram  
やってます！



フォローしてね！

公益財団法人ひろしまこども夢財団

広島市中区基町 10-52 広島県庁 5階 ☎ 082-212-1007

🌐 <https://www.ikuchan.or.jp/yumezaidan/>

『早くに知っていれば』と、悔し涙を流された多くの被災者の方々を代弁する、切なる願いを『10か条』に込めました。

弁護士からの

「知っててよかった」

# 10か条

- 1 土砂撤去は無理をしないで
- 2 通帳や権利証を紛失しても大丈夫
- 3 落ち着いたら、自宅の写真撮影を
- 4 修理は決して急がず
- 5 業者にお金を払う前に、行政の窓口で相談を
- 6 保険の内容を確認しよう
- 7 敷地内の物の処分や撤去をする前に専門家へ相談を
- 8 収入の目処が立たない方々へ
- 9 税金、医療費の減免や、教育の補助等があります
- 10 必ずや生活再建は出来ます！まずはお体を大切に。



弁護士からの10か条を  
直接学んでみたい方▶▶

広島県災害復興支援士業連絡会(事務局：法テラス広島法律事務所)  
☎ 050-3381-1397 までご連絡ください。

詳細は、NHK「解説委員室」の2020年7月9日の記事をご覧ください。

## 地域団体紹介

### (コミサポひろしま [コミサポ=コミュニティーサポート])

2014年8月20日の広島豪雨災害の復興支援にたずさわったメンバーで設立。全国から応援を受けた8.20災害、機会があれば広島から恩返しをしたいと各他の災害で復旧支援を続けるプロボノ団体です。

“コミサポひろしま”は本年3月に発生した福島沖地震の復旧支援に赴き、代表が5月に拠点の呉市へ一旦帰還された機会にインタビューをさせていただきました。

一般ボランティアでは難しい高所・床下作業や重機作業を得意とし、特に大規模災害時は業者や資材が不足するため多くの方から立ち上がる希望と感謝の言葉が届いています。県内災害ではいち早く駆け付け、被害拡大防止や生活道路の確保など地域にとっても心強い存在です。復旧のほかに安全な応急防水技術講習会などにも招かれ好評です。

3月に発生した福島沖地震では2万棟におよぶ家屋が被災、被災地社協等の要請で南相馬市を中心に高所における復旧・応急防水作業を実施されました。

多発する災害で専門ボランティアの存在は不可欠になっており行政等の手厚い支援が望まれます。

#### <これまでの主な活動地域>

2014年	広島土砂災害(広島市)
2015年	関東東北豪雨(常総市)
2016年	熊本地震(益城町)
	鳥取県中部地震(倉吉市)
2017年	九州北部豪雨(東峰村)
2018年	島根県西部地震(大田市)、大阪北部地震(吹田市・高槻市)
	西日本豪雨(呉市、坂町)
2019年	令和元年8月豪雨(武雄市)、台風15・19号(千葉県鋸南町)
2020年	令和2年7月豪雨(八代市)
2021年	令和3年8月大雨災害(広島市)
2022年	福島県沖地震(南相馬市・山元町)



#### 連絡先

コミサポひろしま 代表 小玉 幸治

🌐 <https://mtkailashtibet2001.wixsite.com/mysite>

📘 <https://www.facebook.com/comsup.hiroshima>  
(facebook Messengerで連絡ください)



7-9月  
July-Sept.

# タウン！ピックス

広島に関する地域情報をお届けします

## 2022ハンザクラスワールド 2つの国際大会 プレ情報 世界の障がい者セーラーが広島へ



2022ハンザクラス アジアパシフィックチャンピオンシップ & パラワールド セーリングチャンピオンシップ ハンザクラス広島

「ハンザアジアパシフィック」は障がい者と健常者が共に同じルールでセーリングを楽しみながら競う大会で、「パラワールド」は障がい者のアスリート同士が競う世界大会です。10カ国以上、選手120名、サポーター・ボランティア200名が参加予定です。

期 間 10月20日(木)～23日(日)  
会 場 広島観音マリーナ(レース海面)  
主 催 公益財団法人日本セーリング連盟  
運 営 公益財団法人広島県セーリング連盟

● 大会ホームページ  
<https://www.hansaclass-hiroshima.com/>



### ハンザとは

安定性と操縦性を高め、年齢や障がいにかかわらず誰でも帆をあやつり、海と親しめるよう考案された小型のヨット

### ボランティアスタッフ等の問い合わせ

公益財団法人 広島県セーリング連盟事務局内ボランティア担当へ  
広島県広島市西区観音新町4丁目14-6  
☎ 082-296-7725 ☎ 082-233-3529  
✉ [hyacht-f@kind.ocn.ne.jp](mailto:hyacht-f@kind.ocn.ne.jp)

## 広島市原爆死没者慰霊式・平和祈念式

令和4年の式典は被爆者・被爆者遺族、式典関係者、一般・自治体・外国人参列者等を合わせて約3,550席を準備、参列者の移動支援ボランティアも活躍予定です。(一般席約1000席の募集・抽選は6月に終了していますのでご注意ください)

式典会場は午前5時から9時まで入場規制をされますが、慰霊碑参拝は7時まで元安川方向から指定ルートで可能です。また周辺道路は一部に交通規制が行われます。



<令和4年平和記念式典は一般参列者席を設けて開催されます。>

日 時 8月6日(土) 8時開式～8時50分閉式  
場 所 平和記念公園慰霊碑前広場

2022  
8月6日(土)  
開式 8:00 閉式 8:50  
平和記念公園 慰霊碑前広場

## 地域団体紹介

### (セイラビリティ広島 あびの会)

障がい者の皆様が、海という自然環境の中でハンザヨットのセーリングに挑戦することで心身の活力をやしなひ、明るい心で健康になることを願う会です。

ハンザヨットを通じて障がいのある方の社会進出の手助けをするとともに、ボランティア活動の場を広げ、ヨットを通じた社会貢献を目指しています。

また、ハンザヨットは他のスポーツと異なり年齢、性別、国籍、障がいのあるなしに関係なく、誰でもが楽しめるセーリングであり、インクルーシブなスポーツです。

未経験者、初心者大歓迎です。  
一度、体験しに観音マリーナにおいで下さい。

「セイラビリティ広島 あびの会」は、2022ハンザクラスアジアパシフィック & パラワールドワールドセーリング大会に向けて練習しています。ご一緒にボランティアをしませんか。



### 連絡先

セイラビリティ広島 あびの会 (事務局長 沖田 勇三)  
広島市西区観音新町4丁目14-6 広島観音マリーナディングヤード内  
☎ 090-8999-0539  
✉ [okita-yuso@cj8.so-net.ne.jp](mailto:okita-yuso@cj8.so-net.ne.jp)  
🌐 <http://www.jsaf.or.jp/hiroshima/>





Yamaguchi

夏号 7-9月

# Enjoy cooking

やまぐちのこと

食物アレルギーに配慮した

いざというときに！  
「やさしい炊き出し」  
おススメ調理



## Recipe 食べる

防災コーナーに掲載の「やさしい避難所」パンフレットから、炊き出し訓練などでのオススメのメニューをご紹介します。アレルギー対応の特別なものがなくても、いざというときに工夫できることがたくさんあることがわかります。

合わせて  
防災ページも  
ご覧ください。

シンプルな食材、  
シンプルな調味料を  
組み合わせよう！



### 具沢山春雨スープ

材料 (50人分)

春雨...500g	人参...中2本	しょうゆ 220ml	サラダ油..適量
豚肉...2kg	しいたけ..10枚	塩...30g	水...7.5L
白菜...2玉	スープの素..100g	コショウ..適量	

※スープの素はアレルゲンを含むものもあります。

#### つくり方

1. 豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る
2. 春雨はもどしザルにあげる(長い場合は切っておく)
3. 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。肉に火が通ったら白菜、人参、しいたけを入れ炒める
4. ③の鍋に水を入れ火が通るまで煮る **とりわけあなうこ!**
5. スープの素、しょうゆ、塩、コショウで味をつける
6. 春雨を加える

#### メニューのポイント

アレルギー対応の特別なものがなくても普段使っている食材、調味料でも工夫次第で作れます

野菜	肉	魚	基本の調味料で 和食煮物、汁物、あえ物、炒め物など		
+ 基本の調味料					
砂糖	塩	酢	醤油	味噌	コンソメ、トマト缶、カレー粉 などでアレンジ
醤油、味噌、酢は使われている小麦や大豆のタンパク質が醸造の過程で分解されているため小麦、大豆アレルギーの人でも食べられる方が多いです。					

【参考】「やさしい避難所 食物アレルギーに配慮した炊き出し編」

## 心のケア

### 楽しいコミュニケーションの場を!

令和4年度「福島県外避難者心のケア訪問事業」受託  
一般社団法人 日本精神科看護協会 〈山口県支部〉  
間鍋 敬二〔副支部長〕

こんにちは。東日本大震災の後、中国地方に住まいを移されて今日に至っている方々の年代は様々であると思います。その年代により、新しい土地で暮らす思いは、又様々なものがあるかと思えます。小さいお子さん、働き盛りの方、ご高齢の方、それぞれが新しい土地や生活に慣れてゆくご苦労があったことと思えます。

そのご苦労とともに、昨今はコロナ感染症の蔓延で自由に故郷と行き来できないストレスなどもあるかと思えます。

ストレスは誰もがかなり小なり抱えているわけですが、ストレスが高じると不眠やうつ病など心身に病的な症状が出て来ることは良く知られています。ストレスをためない、

持ち越さないために、スポーツやカラオケ、釣りなどの戸外活動や趣味を楽しみ、睡眠や休養をしっかりすることは大切です。

『その上で何より効果的なのは誰かとおしゃべりし、ともに行動し、楽しんで笑いあえる時間をより多く持つこと』だと思います。笑いはリラクゼーションであり、自律神経のバランスを保ち、免疫力をも高めると言われます。人と人は優しく、楽しいコミュニケーションがあってこそより良く繋がり、ストレスも和らぐものと思えます。

私たち精神科看護師も多くの方と楽しいコミュニケーションの場作りにいつでも役立ちたいと願っています。

2022 春号にご寄稿いただいた坂本京子さん(日本防災士山口県支部女性部長)らが食物アレルギーに配慮した炊き出しを考えるための冊子「やさしい避難所」を作成されました。  
「避難所運営訓練や炊き出し訓練に参考にしていただけると嬉しい」とのお声をいただき、ここでご紹介します。

### 目的

今、災害時に命を守るために避難しましょうということが盛んに言われていますが、

**アレルギーのお子さんをもつご家族から、災害時に避難したくてもできないという不安の声**

を聞いて、目に見えない障害に寄り添う避難所づくりを目的に炊き出しへの配慮を考える活動を始めました。

### 冊子の特徴

アレルギーの症状や原因となる食べ物はとても複雑で、素人の住民が向き合うにはなかなか難しいテーマでした。

そこに踏み込まないという選択が多かったと思うのですが、

100%は無理だから諦めるのではなく、**これだったらできるかも!**と思える配慮を短くキャッチーなフレーズでわかりやすく示したものです。



### 一、声かけ 二、書きだし 三、取りわけ 四、おひろめ

という4か条を実践することで、100%の配慮は無理だけど、一人でも多くのアレルギーっ子が避難所に行き、食べられる食事に会えることを願って作りました。



### 炊き出し訓練の様子



### 班分けして開始!



この冊子に込められた思い

「食」に関わる悩み事を抱えている方は、発達障害、高齢者、外国人など沢山いらっしゃいます。しかし、食の要望は災害時には「我儘」と取られることが多く、声をあげることができないのが現状です。

炊き出し訓練を含むこの一連の事業はアレルギーっ子のご家族を助けるだけでなく、災害時になかなか届かない小さな声に寄り添うことの大切さを学ぶ場でもありました。

私達の事業が広まることで、災害時に誰もが困っていると声をあげることができる・・・そんな「やさしい避難所」が増えること=やさしい地域が増えていくことを願っています。

「やさしい避難所」を手にとってみたい方は、坂本さんまでメールでご連絡ください。

坂本 京子

✉ today92@yamaguchi-u.ac.jp

あなたはどんな地域で暮らしたいですか？  
応援します 皆が笑顔の地域づくり

社会福祉協議会は、困ったときにお互いが助け合うことができる誰もが住みやすい地域づくりのために、日々活動しています。

- 日常の困りごとを相談したい、
- ボランティア活動に参加したい、
- 地域の社会福祉活動について知りたい、
- 福祉の仕事・資格や研修について学びたい、

などなど...

地域福祉に関心を持つすべての人をつなぐ場として、  
情報発信をしています

いつでも、お問い合わせください。

CHECK 山口県内市町社協の連絡先(代表)

下関市社会福祉協議会	083-232-2001	美祢市社会福祉協議会	0837-52-5222
宇部市社会福祉協議会	0836-33-3131	周南市社会福祉協議会	0834-22-2115
山口市社会福祉協議会	083-934-3538	山陽小野田市社会福祉協議会	0836-81-0050
萩市社会福祉協議会	0838-22-2289	周防大島町社会福祉協議会	0820-74-2948
防府市社会福祉協議会	0835-22-3907	和木町社会福祉協議会	0827-52-8644
下松市社会福祉協議会	0833-41-2242	上関町社会福祉協議会	0820-62-0695
岩国市社会福祉協議会	0827-22-5877	田布施町社会福祉協議会	0820-53-1103
光市社会福祉協議会	0833-74-3020	平生町社会福祉協議会	0820-56-8000
長門市社会福祉協議会	0837-22-8294	阿武町社会福祉協議会	08388-2-2615
柳井市社会福祉協議会	0820-22-3800	山口県社会福祉協議会	083-924-2777

CHECK 各ホームページから最新の福祉情報をお知らせしています

地域団体紹介

( 山口大学サークル  
よさこいやっさん!! )

山口大学のサークル「よさこいやっさん!!」をご紹介します。  
コロナ禍が少しずつ落ち着いてきた中、また今年から各地のイベントやお祭りを学生の力で盛り上げていきます。

山口大学よさこいやっさん!! です！  
総勢 100 人を超えるサークルで週に 2 回活動をしています！  
山口県を中心に沢山のお祭りやイベントで演舞をおこなっています。  
「おもしろきこともなき世をおもしろく」をモットーに、  
日々の活動に励んでいます。  
迫力溢れる演舞で皆さまに元気をお届けします。  
ぜひ演舞を見ていただくと嬉しいです。



演舞等の依頼先

✉ yosakoi\_yassan83@yahoo.co.jp

2022年度 代表 山口聖璃(山口大学経済学部3年)

## 「お互いさまの気持ち」で支える みんなの公共冷蔵庫

インターネットからのご寄付はこちら▶



### フードプレゼンター募集中!

① 現地にお持ちいただく場合

まずは右のQRコードから、フードプレゼンターとして登録ください。  
ご提供いただける食料品・日用品は、ルルサス防府にお持ちください。  
(TEL.0835-24-7744 受付時間 10:00~17:00 火曜、年末年始を除く)

② インターネットからご寄付いただく場合

Amazon 欲しいものをリストに登録されている物品を選んで購入して  
いただくと、それが寄付になります。

③ 活動員のご支援もよろしくお願ひします

コミュニティフリッジはできるだけ費用をおさえての運営を目指して  
います。しかしながら、維持するための諸経費はかかっており、寄付に  
よる活動員のご支援もよろしくお願ひします。

【食料品】  
全ての食品は未開封で消費期限内のものに限ります。  
・米や野菜  
・缶詰  
・お菓子  
・乾物・麺類  
・インスタント・レトルト食品  
・調味料、食油  
・飲料(ジュース、お茶、飲料水など)  
・贈答品  
・ベビーフード、離乳食 など  
※ ご不明な点があれば、ご連絡ください。

【日用品】  
未開封、使用期限内のものに限ります。  
・トイレットペーパー、生理用品、おむつ  
・洗剤、せっけん、衛生用品  
・文房具、学習用品 など

※ 寄附できないもの  
・ご家庭で作られた料理  
・ラベル表示がない食品  
・外食店表記で内容が分からない食品  
・有効期限が切れている食品  
・薬品、医薬品 など

## ●「コミュニティフリッジ」とは・・・

食料品などの支援を必要とされている方が、自分の都合のいい時に食料品などを取りに行ける仕組みです。フリッジの名前の通り、大きな冷蔵庫と冷凍庫が置いてあります。

新型コロナウイルス感染症による影響などで、困難を抱えている子育て家庭などを支えたいと、国内では岡山県から始まったこの仕組みは今、全国に広がりつつあります。防府市でも、山口県初の「みんなの公共冷蔵庫」として2021年11月から活動をスタートさせています。

### 防府コミュニティフリッジのしくみ ※2021年10月時点

#### いつでも支援(提供)できる GIVING FOOD

食料品・日用品を提供くださる方を「フードプレゼンター」と呼んでいます。有効期限が切れている食品、薬品、医薬品などご登録いただけます。

#### 自由に取りにいける TAKING FOOD

電子ロックで鍵の掛け開けができるので、8:00~21:30の間なら、いつでも自由に取りに行けます。



### お問い合わせ

防府コミュニティフリッジ(運営:特定非営利活動法人市民活動さぼーとねつと)

山口県防府市栄町1-5-1 ルルサス防府 ☎ 0835-24-7744

✉ c-fridge@hofu-saponet.sakura.ne.jp

🌐 https://hofu-saponet.sakura.ne.jp/

## 夏のお祭り・イベント情報



ウィズコロナの夏も3度目ですが、今年はずいぶん夏のお祭りが戻りつつあります。

詳しい開催情報については、以下のHPをご覧ください。

- 山口県公式観光サイト / おいでませ山口  
<https://yamaguchi-tourism.jp/index.html>



## 庵野秀明展

本展では、庵野がアマチュア時代、アニメーター時代に参加していた作品から、監督として、プロデューサーとして活躍する最新の仕事までを網羅し、その創作活動の秘密に迫ります。多彩な制作資料等を余すことなく展示する世界初の展覧会です。

- 開催日時 7月8日(金)~9月4日(日)
- 会場 山口県立美術館
- 料金 一般1,700(1,500)円  
学生・シニア(70歳以上) 1,500(1,300)円  
18歳以下無料
- 主催・後援等 主催/山口県立美術館、朝日新聞社、KRY山口放送

- Cul-ちゃやまぐち内紹介  
<https://cul-cha.jp/events/event/3658>

### お問い合わせ

山口県立美術館 ☎ 083-925-7788

お寄せください

テーマ

私の町自慢

福島県、島根県、広島県、山口県の町自慢をおよせください。  
場所、人、植物、食べ物、なんでもOKです。

【投稿方法】

右のコードまたはメールから、①自慢する県 ②投稿文(70文字以内)  
③写真がある場合は添付 ④ニックネーム ⑤メールアドレスを  
明記の上、メール送信してください。次号発表をお楽しみに！



asuchika.toukou@gmail.com

## 協力団体紹介

福島県県外避難者生活再建支援拠点に協力してくれている各県の東日本大震災当事者団体

島根

わっカラボしまね

代表 梶谷 美由紀

311を機に島根に避難した方の交流を、と始めた会で  
すが、コロナ禍で交流会などの活動も休止中。でも出  
来ることがあれば、と会は閉じずにあります。必要な窓  
口にお繋ぎする事も出来るかと思っておりますので、何かあ  
ればご連絡下さいね。

連絡先

Facebook



MAIL



山口

山口県避難移住者の会

代表 浅野 容子

私たちは東日本大震災や福島第一原発事故を経験し、  
福島県をはじめ東日本各地から山口県に避難移住してき  
ました。いろいろな思いを抱え揺れ動いた11年でしたが、  
私たちは一人ではありませんでした。私たちはここ  
にいます、これから。

連絡先

URL



MAIL



ふくしまの今とつながる相談室[toiro]

TEL 024-573-2731

毎週月・水・金曜日 10:00~17:00

ふくしまの  
今とつながる  
相談室「toiro」

お悩みのこと、  
お困りのこと、  
福島の知りたい情報など  
ありましたら、  
お気軽にお電話ください。

住み慣れた場所を離れ、  
福島県内外へ  
避難されている方々向けの  
電話相談窓口です。

電話、来所、メール(toiro@f-renpuku.org)にてご相談ください。

## 編集後記

〈拠点〉今年度夏号から少し変更しましたが、いかがでしょうか？  
こちらからばかりではなく、皆様からも情報をいただけたら  
と思いコーナーも作ってみました。まだまだ知らない事  
だらけなので、ぜひ!!教えてください。(相談員 新妻)

〈島根県〉昨年は山陰地方も7月に大雨災害となり災害ボラン  
ティアセンターを立ち上げましたが、皆さまのご協力とご支  
援により家屋などの片付けは目途がつかしました。とはい  
え通常に戻るまで復興は道半ばです。(岸)

〈山口県〉今年度もウィズコロナが続いておりますが、少しずつ  
いろいろな活動ができるようになってきました。地域の方々  
と協力して今年度も結(musubi)をお届けしたいと思います。  
どうぞよろしくお願いたします。(やまぐち県民ネット速水)

〈広島県〉今期も仲間や各団体の協力を得ながら「結」の編集  
を進めていきます、新たな気持ちで関係各位との連携を  
深めて、読者に笑みがこぼれるような記事にします。  
(南相馬ボラバス応援隊 永中)

季刊「結-MUSUBI-」

2022 夏号 Vo.5

2022年6月発行

次回発行予定:2022年9月

■発行元

福島県県外避難者生活再建支援拠点

島根県・広島県・山口県 担当

ひろしま避難者の会 アスチカ

■編集・デザイン 堀田みえ

福島県県外避難者生活再建支援拠点

島根県・広島県・山口県 担当

〈運営〉ひろしま避難者の会 アスチカ

ひろしま避難者の会「アスチカ」は、東日本大震災の  
地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で  
広島へ来た避難者による避難者のための会です。

広島に避難した当事者が運営しています。

〒733-0003 広島県広島市西区三篠町 2 丁目 15-5

メール:hiroshima.hinan@gmail.com

TEL:082-962-8124

フリーダイヤル:0120-24-2940

■作成協力

〈島根〉

出雲市総合ボランティアセンター運営委員会

〒693-0052 島根県出雲市松寄下町 703-1

出雲市総合ボランティアセンター

メール:volunteer@local.city.izumo.shimane.jp

TEL:0853-21-5400

〈広島〉

南相馬ボラバス応援隊

〒731-0153 広島市安佐南区安東 6-11-49-2

TEL:090-8718-3629

メール:z7p08tq4@ene.megaegg.ne.jp

〈山口〉

特定非営利活動法人やまぐち県民ネット21

〒753-0093 山口市大殿大路 135 番地 2

Tel/Fax:083-921-2437

E-Mail:yamaguchikenminnet@gmail.com

※この情報誌は「福島県県外避難者への相談・交流・説明会事業」により発行しています。