



創刊号

つなぐ・ささえる・よびかける



手をつなぐ3.11 信州

2013年/4・5月号

(隔月発行)

「つながるいっぽ」の発刊にあたって

代表 森永 敦子

「手をつなぐ3.11信州」2年目の春です。3.11のあと、安全な場所に行きたいと思って避難してきたお母さんたちが、不安と孤独の中にいた2011年の冬、まずはつながることからと、ネットワークができました。

3.11からは2年、今も避難したいというSOSが次々と事務局に届きます。避難してきたけど、つながる相手が見つからない孤独なお母さんもいます。インターネットだけでは、情報が行き渡らないもどかしさをスタッフはいつも抱えていました。

ニュースレター「つながるいっぽ」を発刊することで、信州暮らしに慣れてきた家族、来たばかりの家族、支援してくださる人たちがつながり、みんなが楽しい信州ライフとなることを目標にしています。

みなさんのご協力、ご支援をお願いいたします。



～左記 \*人件費 について～

人件費用の中から一部を2013年度の運営費用として短期借入金として留保してあります。

2012年度総会行われました

3月28日10～12時半 松本市民活動サポートセンターにて開催され、全議案が承認されました。議事録ご入用の方はお声がけ下さい。

【2012年度決算報告】

収益の部	
寄付・カンパ	3,541,837
助成金	4,602,256
施設使用料	124,361
その他	228,624
計)	8,497,078
費用の部	
賃貸料(小赤・浅間)	250,000
水道光熱費	335,111
通信費	201,484
車両費	153,430
消耗品費	886,505
旅費交通費	86,685
研修・会議費	3,150
印刷費	121,800
キャンプ支援事業	319,945
*人件費	4,017,400
修繕費	1,760,093
その他	230,196
計)	8,365,799
差引	131,279

小赤の家の開所に変更  
月・火・金 10~15時

月・火・金：10~15時  
土・日・祝：今まで通り休み  
水・木：イベントや保養時以外は閉所いたします。  
なお、開所時間外は留守電対応でPHS(携帯電話)の番号をお知らせしています。メール対応は随時行っています。ご理解・ご協力をお願いいたします。



ボランティアさん募集



左記、変更にともない、開所日にボランティアさんをお願いします。

- ・庭木や農園の手入れ
- ・託児ボランティア
- ・事務作業のお手伝い
- ・事務所&保養施設のお掃除などなど・・・

ご都合のよい時間帯に、どうぞご一報の上お越しく下さい。

<5月の開所カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
/28	/29	/30	5/1	2	3	4
アースデイ 松本展覧	松本教会バ ザー出品	小赤	保養受入期間			
5	6	7	8	9	10	11
	小赤	小赤			小赤	
12	13	14	15	16	17	18
	小赤	小赤	浅間窓 拭き		小赤模 様替え	あべよしひろ 講演会
19	20	21	22	23	24	25
	小赤イベント	小赤			小赤	
26	27	28	29	30	31	6/1
	小赤	小赤			小赤	

5/15 浅間の家 一斉窓拭き

5/17 小赤の家 模様替え

5/18 「あべよしひろ」講演会 後援

5/20 手当法勉強会(講師:橋本俊彦 NPO ライフケア代表)

## 2013年春期保養にいらした方からのメッセージ



【埼玉県・Nさん】松本滞在中は、大変お世話になりました。

松本の街並みも好きだし、いろんな方に会えて、貴重な体験もできて嬉しいです♪ 次の時期は検査結果によりますが、今後ともよろしく願います♪

【千葉県・Yさん】松本では大変お世話になりました。素晴らしい出会いに感謝です。小赤の家で子ども達が自由に遊んでいる姿をみて、私はこんな風に子育てがしたかったんだ！！と思いだしました。先日有楽町の移住交流課には行ってみました。これから物件探しです。

【千葉県・Kさん】大変お世話になりました。急なお願いを受けてくださって、助かりました。一緒に教育課に行ってくださいたり、子どもの交流をしてくださったり、本当に感謝しています。何よりも嬉しかったのは、私たちを受け止めてくださったことでした。一人じゃないということが、嬉しかったです。



### <6月の開所カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
6/2	3	4	5	6	7	8
	小赤	小赤			小赤	
9	10	11	12	13	14	15
小出助教 講演	小赤	小赤			小赤	
16	17	18	19	20	21	22
	小赤	小赤			小赤	イベント
23	24	25	26	27	28	29
	小赤	小赤			小赤	
30	7/1	/2	/3	/4	/5	/6
	小赤	小赤			小赤	

6/9 「小出裕章京大助教」講演会 後援

6/22 漢方薬を学ぼう(講師:土屋 芙紗子 芍薬堂店主)

他、未定

## 3/4 ドイツ放射線防護協会 会長セバスチアン博士来所

3月4日、ドイツ放射線防護協会会長のセバスチアン・プフルークバイル博士(Dr. Sebastian Pflugbeil)が来所されました。

日独平和フォーラム会長のオイゲン・アイヒホルン教授(Prof. Eugen Eichhorn)と常総生協の理事の方々が行きされました。

通訳・コーディネータは、福島から松本市に避難移住されてきた橋本雅子さんです。

福島原発事故で母子疎開・避難移住した5組が約 30 分ずつ面談を行いました。お母さんたちは、さまざまな不安や問題に対するアドバイスを受けることができました。

また、セバスチアン博士は国内

各地で多くの体験談を聞き、思いを深くされたようでした。

その様子が「こども世界ネットワーク」のサイトで紹介されました。



<http://www.save-children-from-radiation.org/2013/03/14/meeting-with-a-mother-with-thyroid-cancer-at-an-event-in-matsumoto-city/>

また、今年の秋に来所の予定があるようですので、お話されたい方は予定されておいてくださいね。

セバスチアン博士(中央)



## ちょっと気にして欲しい事

長野県松本市近隣は、福島第一原発爆発事故での初期の放射能汚染の影響が低度だと考えています。松本のお母さんたちが2012年に立ち上げた「松本市民測定プロジェクト」によると、ほぼ不検出または、1~20 ベクレル/kg 程度だったからです。

【<http://mcrms.jimdo.com/測定結果-土壌/> を参照】

住所	Cs134	Cs137	I131	Cs合計	有	測定結果(単位表示)
松本市南	2.23	2.44	ND<1.33	4.67	有	測定結果(一覧表示)
松本市荒尾	3.02	ND<2.23	ND<1.89	測定下限未満		2013年3月
松本市南	ND<3.11	ND<2.74	ND<2.32	ND<5.85		2012年11月
松本市中央	ND<1.30	ND<1.09	ND<0.92	ND<2.39		2012年9月
松本市中央	15.46	18.12	ND<1.83	33.57	有	2012年7月
松本市中山	ND<2.14	ND<1.80	ND<1.53	ND<3.94		2012年4月
松本市安曇	ND<2.46	ND<2.36	ND<2.00	ND<4.82		2011年12月
松本市安曇	9.61	8.61	ND<2.02	18.22	有	2011年9月
松本市豊田	ND<1.42	ND<1.19	ND<1.00	ND<2.61		2011年8月
松本市協和5229	34	46	ND<10	80		
松本市厚保800	31	26	ND<10	57		
松本市中山100-1	15	23	ND<10	38		
松本市豊田472-3	ND<10	ND<10	ND<10	ND<20		
松本市中山491	ND<10	ND<10	ND<10	ND<20		
松本市協和6925	37	34	ND<10	71		
松本市中山18796-1	37	38	ND<10	AA		

## 3/9 子ども信州ネットイベントが行われました



3月9日、森永敦子が代表を兼務する「子ども信州ネット」(子どもたちを放射能から守る信州ネットワーク)が発足し、イベントが開催されました。

長野県との共催で、お子さん連れも多数参加し、和やかなイベントとなりました。

しかし、鎌仲ひとみ監督をはじめ、話の内容はとても深刻なもので、改めて保養の大切さを深く感じさせる内容でした。

ところが、この農地に国の基準の400ベクレル/kg以下の流通している堆肥を入れたらどうなるでしょうか？

3.11の原発事故以前は、100ベクレル/kgの汚染に達した廃棄物は、原発の敷地内で厚いドラム缶のような容器に入れられて厳重に管理されていたそうです。

## 4/3 酵素玄米ワークショップが小赤の家で開催

4月3日、年度が替ってから、一番初めに小赤の家に保養にいらした方が講師になってくださり、集ったお母さん達と、「酵素玄米を炊いてみよう」というワークショップを行いました。長岡式、と呼ばれるその方法は、玄米と小豆をゆっくりと攪拌して(磨がないのです!)圧力鍋で炊く、という極めてシンプルな調理法でした。保温すれば10日ほど保つそうです。

保温すればするほど酵素の力がご飯に増えて、おいしく健康になれるらしいという話に一同、ふむふむ、ははあと聞き入っていました。

実際に炊けたご飯は、もちもち、甘くて、美味しいものでお代わりが続出でした。

ベクレル って？

放射能の量を表す単位。数字が大きいは

ど放射線をたくさん出すんだって。



## 4/22 始動「長野県みらいベ ース」に参加

<http://www.mirai-kikin.or.jp/>

4月22日、長野県とNPOなどによる、公共的事業の新しい支援基金「長野県みらい基金」が立ち上がりました。そのオープニングモデル団体として、私たちの「シェアハウス浅間の家にお風呂をつけたい！」が寄付の対象として採用されました。

インターネットを利用して、オークションのような加点形式で寄付金額の達成を目指すという寄付方式です。どうぞ、ご支援・ご協力・拡散をお願いいたします。

## 6/9 小出裕章さんと直接お 話ししよう！

開所カレンダーの6月9日でもご案内しました「小出裕章助教講演会(於:キッセイホール)」にて、小出さんは、子育て中のお母さんとの対話を望まれています。

そこで、講演会の準備として「小出裕章さんにお手紙を書こう！」チラシ作成のお手伝いをしました。詳細は、別紙チラシ をご覧下さい。

たくさんのご応募をお待ちしております。

## 茨城・千葉・埼玉の子ども たちに甲状腺検査を！

関東ネット(放射能から子どもを守ろう関東ネット)が、署名を集めています。

小赤の家に署名用紙がおいてあります。みなさま、どうぞ、ご協力お願いいたします。

3.11における原発事故は、放射能雲(プルーム)を生み出し、関東一円から北は岩手、南は静岡までも汚染しました。特に、福島県とその近隣県は高濃度の汚染が広がり、福島県では10人の子どもたちが甲状腺ガン(内7人は国内では疑いと発表)、近隣県にも膿疱(のうほう)や結節(けっせつ)といった異常がでています。

国に「放射能被ばくから子どもを守るための対策を求める署名」です。どうぞ、ご協力&拡散ください。

ネット署名もできます。

<http://kodomokanto.net/>

最終締め切りは5月末です。

<オンライン署名はこちらから>



## 【私の3. 11】

### ～原発震災からの避難

#### 栃木県から移住 Nさん

子どもたちと自宅と一緒にいたところ、突然の強い揺れ。慌てて子どもたちを抱きしめて、地震をやり過ごしました。

その後の停電、近所の小学校への避難。地震の翌々日にやっと電気が通って、テレビを見たら福島第一原発事故の映像でした。小学生の頃にテレビで見た、チェルノブイリ原発事故を思い出しました。

昨年8月に長野県に避難するまで、私の中に「復興」という言葉はありませんでした。今は栃木の小さな家庭菜園を耕していた時に思い描いていた未来へ、少しずつ進めている気がしています。

子どもたちを安心して外で遊ばせることもできます。

未だ汚染地帯に住んでいる人のことを思うと、何もできない自分に憤りを感じることもあるけれど、家族全員が避難できてよかった。

私を避難に導いてくれた 3.11 の当時のスタッフや、避難時のエピソードを語ってくれた先輩避難者の方々に感謝するばかりです。



## ボラさんからのおくりもの

### ～心においしいレシピ

事務局に、差し入れをいただきます。ホッと一息、心を癒してくれるのは、おいしいものだったりしますよね。今号では、そんなおいしい差し入れレシピを掲載させていただくことにしました。みなさまもホッと一息いかがですか？

#### 【さくさくクッキー】

材料)

地粉 100g

A) ベーキングパウダー(アルミニウムフリー) 小さじ1・オートミール、ココナツファイン、コーンフレーク 1/2cup・アーモンド(砕いたものかスライス) 1/4cup・レーズン 25g・オレンジピール 小さじ2

B) 豆乳りんごジュース(または豆乳) 50ml・メープルシロップ 適量・菜種油 50ml・天然塩ひとつまみ

作り方)

1) 地粉はふるって、材料Aと混ぜ合わせます。

2) 材料Bを別の容器で混ぜてから1に入れ、軽く混ぜ合わせます。甘みを足したいときはメープルシロップを加えて。

3) スプーンにとり、軽く形を整えて天板に並べ、150度に予熱したオーブンで約18分焼きます。

・・・めしあがれ！・・・





～ボランティアスタッフ、収穫に向けて～

・きんぴら農園さんでハウスをお借りして種まきしました。  
トマト、ナスなどの夏野菜です。

・自宅のポットで赤シソのタネを播きました。くれきの野菜くらぶさん  
にお借りしている畑でこれからじゃがいもを植えたいです。

### <振替用紙を同封いたしました>

今年度は、今号を含めて隔月での発刊を予定しております。冊子継続へのお気持ちを頂戴できましたら励みになります。

### <保養受入の宣伝をしたいです>

長野県内外に広く「手をつなぐ3.11信州」での保養受入と、避難のための情報が集まっていることをお知らせし、ご協力をお願いします。

インターネットで掲載できる場所、無料で掲載できるミニコミ誌などを探しています。情報をご存じの方は、事務局までお願いします。

### <お買いもの情報など募集！>

(株)キャンプ・プラネットさんにデザインなどを協力していただき、ホームページを改編中です。

そこで、保養に来る方や移住されてきた方によく聞かれる「どこでお買い物したらいいの?」「お母さんたちのおすすめのお店は?」を、ホームページに掲載したいと考えています。情報をご存じの方は、事務局までお願いします。

### 発行元

手をつなぐ3. 11信州



代表 森永 敦子

スタッフ 避難者のお母さん達

協力 海老原拓夫 (café されど)

### 編集後記

初めての発刊。今後に向けて、改善点などぜひお寄せください。

初年度末を乗り越えられて、皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。

編集ボランティアさんも募集しています。お手伝いお待ちしております。

手をつなぐ3. 11信州

〒390-0024

長野県松本市寿小赤 1297-1

TEL/FAX 0263-88-3103

E-mail

hinannet.nagano@gmail.com

URL

<http://www.tewotunagu311.net>

