



手をつなぐ 3.11 信州は東日本大震災により長野県に避難している方、これから避難・保養を考えている方の当事者ネットワークです。

【Topic】

小赤の家の「開所日が不定期」になります

代表 森永敦子

今年度4月から試験的に開所日を月曜・火曜・金曜の3日間とさせていただいていました。

昨今の原発避難者支援団体への厳しい状況から、常駐日を減らして様子を見ていました。

4月からの期間、ほとんどが森永への連絡・取材・打合せ・会議等の連絡で、保養受け入れや避難準備の対応・イベントの開催などを除くと、対面個別での相談支援の常時受入数は減ってきていると言えます。

最近の相談の傾向は、メールや電話をきっかけに個別のニーズ(曜日・時間)に寄り添う必要があるものが多く、都度、就労/就学・住宅・心のケア・支援物資配布など適切な場所に同行の必要を感じます。

そのため、あらかじめ事務所の開所日を定めず、みなさんからの予約によって開所することにしたと考えました。

小赤の家・浅間の家をスペースとして利用希望の場合は、事務局(TEL/FAX:0263-88-3103)・森永(PHS:070-5089-7736)までご連絡ください。

<今後のイベント開催予定>

※詳細はメールリスト・チラシなどにて、事務局にもお問合せ下さい。

9/14(土) ちいおばさんの人形劇@北信
※長野市での開催になります。

9/25(水) 橋本先生 手当て法 第2回

10/13(日) 安藤弁護士の法律相談・勉強会
※個別相談はありません。

11/2(土) 小物づくり交流会(with 四賀女子会)

11/20(水) 着物リフォーム勉強会 第1回
※避難者交流事業 全4回

11/23(祝) お茶会@Kajiya (松本市 四賀)

11/29(金) 着物リフォーム勉強会 第2回

12/4(水) 着物リフォーム勉強会 第3回 他

※ 事務局お手伝い・ボランティアさん 随時募集中

避難を希望する家族からの連絡は後を絶ちません。あなたの幸せな時間を少し避難者のために分けて頂けませんか？

手をつなぐ3.11信州

ホームページ:<http://tewotunagu311.net>ブログ:<http://tewotunagu.blogspot.com>メール:hinannet.nagano@gmail.com

TEL・FAX:0263-88-3103

手をつなぐ 3.11 信州では、さまざまな支援活動を行っています。



・長野県松本市内に一時滞在・緊急避難のためのシェアハウスとゲストルームの用意をしています。

・独自ネットワークによる移住のための住居・空き家相談をしています。

・松本市危機管理課・パーソナルサポートセンターなど、公的機関との連携によりスムーズな受け入れを目指しています。



・「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)」を通じて長野県内全県で保養キャンプや一時滞在の受入れ紹介をしています。

・JCF(日本チェルノブイリ連帯基金)を通じた甲状腺検査の紹介

・長野県内のさまざまな団体や協力者ネットワークからの情報提供(例:お母さんたちのおしゃべり会、農業体験、安心できる食についての情報提供、学校・園情報など)

・カウンセリング経験者による個別相談支援



・避難者当事者のメールリストによるネットワークの構築

・メールや電話による相談や来所相談受付

・イベントの開催

・地域との結びつきを強め理解を求めていく活動

9月に避難者当事者への支援必要状況アンケートを予定しています。ご協力をお願いします。



福島県・今井さん

震災当時、福島に住んでおり、埼玉を経て、今年の3月に松本移住しました5歳児の母です。

震災後早くに、関東でも比較的汚染の低い地域へ移ったものの、当然ながら、全く放射能を気にせず暮らせるわけもなく、可能な限り自衛してきました。

当時は、息子の保育園・幼稚園選びの時期。私自身、一時期環境教育をかじっていたこともあり、子どもは自然育児系で育てたいと思っていました。

ですが、放射能汚染が明らかになっている今、関東でそれをするに不安があったので、室内遊びが多く、お弁当の幼稚園に心が揺れ動いていました。そんな最中に夫が発病しました。

私たちが出した結論は、「放射能だけでなく、病気のリスクはついてまわる。身体だけでなく、心が健康な子である事が大事だ。自衛を徹底しながら、自然育児系のところに預けよう。」

放射能対策について一律の正解がないのと同じように、子育てにも一律の正解はないと思います。

「チェルノブイリへのかけはし」 代表 野呂美加さんの講演で「自然育児は素晴らしい。でも、いつ

までもそれにしがみついているのは、方針を変えない政府と同じ。」という言葉も、心にずっとあったのですが、どうしても、私たち夫婦は自然育児を生活から削ることはできなかったのです。

心が揺れ動いていました。そんな最中に夫が発病しました。

埼玉でも自衛を徹底しながら、自然育児系の保育園預けました。必要に応じてかけあうこともし、何とか10ヶ月が過ぎていきました。

本当にこれでいいのか、息子の寝顔を見て毎晩悩む毎日でしたが、息子は本当に楽しそうでしたし、子どもが育つ環境として、その保育園の方針は、親の目にも申し分ありませんでした。

しかし、同時に、埼玉県での自衛の限界も感じ、2013年の年明けに松本移住を決めました。

今も埼玉県にいた時と同じような自然育児系保育園に預けて、子どもはのびのびと楽しそうにしています。

この国のどこに移住しようと、自衛は必要ですが、それでも前よりリスクが低い土地で、あれこれ制限せずに息子を見守れてありがたいです。



ボラさんからのおくりもの

～心においしいレシピ

信州はりんごのおいしい季節になりますね。免疫力をバッチリあげてくれるりんごを使うとおいしくできました。

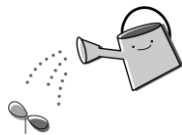
【酵素ジュースの作り方】

- 材料 a) 果物や穀物・豆・薬草など
 お好きなもの 1
 b) てんさい糖 (a) に対して 1.1 の割合)
 c) ガラス瓶などの清潔な容器
 (a) と b) が全量入るだけ)

作り方

- 1) 保存用ガラス瓶を熱湯消毒する。
- 2) a) の材料をよく洗い、1cm 角程度に細かく切る
- 3) 1) の容器に 2) を、b) てんさい糖を混ぜ合わせながら入れる。この時、b) は少し残しておいて、最後に b) でふたをする。
- 4) 冷暗所で保存しながら、1日に2回程度瓶の底からよく手でかき混ぜる。
- 5) 1～2週間で砂糖が全部溶けてふたを開けるとときにシュワっと圧がかかるようになったら出来上がり。
- 6) 材料をこして、液体を煮沸消毒したきれいな保存瓶に移し替えてください。

安全な果菜なら皮ごとOK!
 りんご・うめ・ぶどう・みかん (皮をむいて)・あわ・黒大豆などなど



～お母さんたちの農業体験記～

- ・この猛暑で留守中に水はけの良すぎる畑が全滅・・・トホホ。(S)
- ・市民農園にてトウモロコシを初収穫。甘くておいしいよい香りのするトウモロコシが収穫できました。(U)
- ・地元の市場に初出荷しました。初日で完売したようで、とてもありがたううれしかったです。(N)

発行元	手をつなぐ3. 11 信州	編集後記	
編集・製作	瀬谷理恵 (together お母さんたち)		この夏、北海道の支援団体や公的機関を見学してきました。
タイトル・協力	海老原拓夫 (手網焙煎 café されど)		子どもたちを守るためのさまざまな取り組みを見聞きして、本紙のスタイルの変更をお母さんたちと相談しました。
用紙提供/			これからも、みなさんとよりよいことを作り出していきたいと考えています。みんなで手をつなごう！(S)
印刷協力	ユニオンサポートセンター (松本市)		
(本事業は赤い羽根ボラサポの支援を受けて行っています)			

暑い夏が終わって・・・

代表 森永 敦子

今年の夏は本当に暑かったですね。体調の管理が難しかったです。皆さんはいかがでしたか？

今年の夏の受け入れは、早い時期からスタートしました。避難の準備を兼ねた方もいらっしやっで、支援の連携を短期間で行わねばならない状態で、パーソナルサポートセンターや生存を支える会の方にお世話になったりもしました。

県内各地での保養受け入れも活発で、別の支援に来た若者があちこちの保養キャンプにボランティア参加してくれました。

子ども信州ネットとしては、事務局のメンバーが取材をしたり、保養キャンプの手伝いに参加したりしました。

当会の事業では、保養と支援を兼ねて来所したママが、支援物資をいただく家の片付けや仕分けを手伝ってくれるなど、さまざまな形でネットワークが生かされた夏でもありました。

当事者主体の団体とはいえ、子どものいる家庭が夏休みまで活動するのは困難です。

各方面からの受け入れに伴うリスクも考えると、私たちが行う支援の体制はできるだけシンプルで効率よく動ける方がいいのではないかなど、日々のことは最小限の業務に抑え、そして何かみんなで行うときは支援のネットワークを生かしていくことが大事だと思いました。

また、震災から2年半をむかえ、避難後にさまざまな形で自立した生活を目指す人が増えてきています。いろいろな困難があっても、より楽しく前向きな気持ちで信州生活が築けるような支援を目指していきたいと思います。

夏の保養を終えて

今回は、シェアハウス浅間の家にお世話になった後、息子だけ大町キャンプに参加し、その後再び合流して塩尻市の教育センターにお世話になりました。

教育センターは、立派な建物で、空調も完備、ふかふかのベッドもあり、豪華な設備でしたが、息子は、慣れない場所ということもあったのか、泣いて不安がり、なじみのあるシェアハウス浅間の家に泊まりたがりました。(私達が泊まったときは、利用者も少なく、施設が大きいだけに、寂しかったのかもしれませんが…教育センターの皆さんも親切にしてくださったのに、申し訳ない！)

そこで急ぎよ、塩尻市に近い小赤の家ゲストルームに息子を泊めて頂き、大変お世話になりました。

浅間の家も、小赤の家も、温かいです。受け入れて下さる皆さんの思いや、建物に込められた皆さんの思いが伝わるようです。(栃木県 I)

※沢山のメッセージの中から1件を抜粋させていただきました。

岩手県から熊本県への避難移住

熊本県 S

震災当時、私達家族は岩手にいました。夫婦の地元がお互いに被災地だったという事もあり、福島事故のことよりも、地元の人たちへ想いを巡らす日々。窓を閉めることもなく、雨を避けることもなく、風向きを調べるわけでもなく、食べ物を選ぶことすらしませんでした。

テレビの報道を信じていたからです。異変はすぐにおきました。家族全員で身体の変調が次々と現れ始めたのです。

なにかがおかしい・・・そこから低線量被爆症状の事を調べはじめました。

私は、下の子が食物アレルギーだったため、敏感な人たちと震災前からネットや育児サークルを通じて情報交換をさせてもらっていたのですが、震災直後から食物アレルギーや化学物質に敏感な人たちが、次々と我が家のように原因不明の不調を繰り返しているということを知りました。そして私たち家族もまた、アレルギーがあり化学物質に普通の人より敏感で、尚且つ自己免疫疾患のある家系でした。チェルノブイリ事故の時も食物アレルギーの子から体調を崩していったと知ったとき、すべての点と点が線で繋がり、私たち家族が、ここで生活していて本当に大丈夫なのだ

ろうかと、すぐに疑問へと変わりました。

日々変わっていく体。空気や食べ物や水に反応して湿疹が出て、体のあちこちが痛む日々。もうここにいるのは限界だと思いました。

2012年3月、生まれ育った故郷を離れ、今はここ、熊本にいます。

移住した日から、空気や水で体調を崩すという事はなくなりました。けれど、残念ながら変わってしまった私の体質は戻らず、化学物質過敏症を発症させてしまいました。私は、もう二度と震災前と同じ生活を送ることはできないでしょう。

テレビでしきりに今でも伝えられる「この位の線量では影響はない」は、私には、「卵は食べ物だから誰が食べても影響はない」と同意語に聞こえます。

子どもたちが、ここ熊本で元気で健康に育つよう、これからもずっと祈り続けています。



野菜の無償提供が始まっています

7月から、JA あづみの農業改良普及センターさん・安曇野の当事者ネット「野菜のかけはし」さん協働でJA あづみ烏川支所にて野菜の無償提供が始まっています。当会では、野菜を安曇野市まで取りに行けない方々のために、

- ・配布当日（木曜）JCF（松本市浅間温泉）
- ・翌日（金曜）小赤の家（松本市寿小赤）

にて、配布を行っています。秋からは隔週配布の予定です。詳しくは、避難者ネット「手をつなぐ 3.11 信州メーリングリスト」にて配信。



シェアハウス浅間の家にお風呂を！

「長野県みらいベース」さんとの協働により、新しい形のインターネット募金「長野県みらい基金」に参加しています。

当会では、「シェアハウス浅間の家にお風呂を復活させたい」を事業指定助成プログラムとして応募しています。

銀行振込やインターネット上でのカード決済ができます。

どうぞ、みなさんのご協力をお願いいたします。

長野県みらいベース

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

【2013年8月23日現在】（みらいベース HP 残高より）

必要額 380,000円 総募金額 55,000円

※ みなさんのご協力をお願いいたします。

<北海道 避難者支援団体 見学記>

*むすびば（東日本大震災市民支援ネットワーク・札幌）



唯一、お会いできなかった団体です。夏の保養キャンプ運営中のため来客対応はなし。「しみサポ(*後述)」のレンタルブースを利用し、倉庫とチラシが沢山乗った机が一つ。各自携帯で連絡を取り合い、会議や来客は「しみサポ」フリースペースにてしていると、「しみサポ」担当者から伺いました。

<http://shien-do.com/musubiba/home/>

*みちのく会（北海道避難者の自助団体）

札幌市内で宮城県から自主避難した方を中心とした当事者団体です。毎週お茶会を開催。活動の様子は、下記にて。

<http://michinokukai.info/>

*はかーる・さっぽろ（放射能市民測定所）

札幌市内で唯一の市民測定所です。北大と提携。山本太郎さんを招いた大会で集まったメンバーが立ち上げたそうです。避難者も地元の人も協働しています。測定所と合せて、コミュニティカフェ Balo を運営中。活動の様子は、下記にて。

<http://yaplog.jp/sapporosokutei/>

*しみサポ（札幌市市民活動サポートセンター）

見学時に、「第2回活動団体会議」に飛び入り参加。松本市内にもあるようなさまざまな団体と意見交換をしてきました。札幌市の市民活動団体数は約 2000 あるそうです。

<http://www.shimin.sl-plaza.jp/>

（取材 瀬谷）

楽しんでます！信州ライフ



がんばっている仲間を紹介します

松本市大手5丁目7の18に「チーズケーキと雑貨の店 むに」がオープンしました。

「はじめての人は、みんな迷うんです(笑)」とオーナーの廣田さん。

車の方は、まず駐車場を見つけて、向かいの小路を入れてください。

チーズケーキのバリエーションも豊富、「この季節はレモンの風味を強めにきかせています」とのこと。すぐに食べたい方は、女鳥羽川の橋向こう右手の「黒猫チャイ」さんで、どうぞ。（取材 森）