

令和7年度版

MUSUBI No.13



福島・島根・広島・山口
想いを結ぶ情報誌

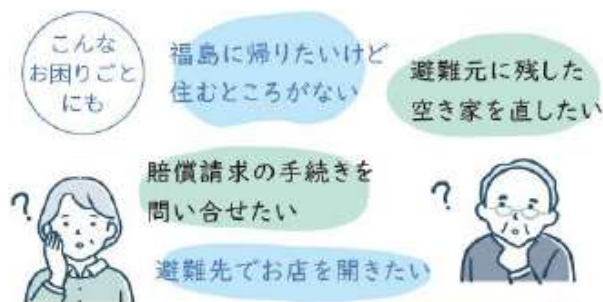


Info

避難者支援の主な取組について

福島県では、避難者の皆さまが抱える課題の解決に向けて様々な支援事業を実施しています。

具体的な取り組みの一覧は避難者支援課ホームページ内に掲載しておりますので、お困りごとがございましたら、ぜひご活用ください。



福島県避難者支援課

令和7年度
福島県の避難者支援事業一覧
避難者支援に必要な支援事業
の一覧を掲載しています。



令和7年度
避難者支援ガイドブック
福島県外に避難されている方の
生活再建・帰還に向けた支援制
度や相談窓口を掲載しています。



Info

東日本大震災被災者相談ダイヤル「ふくここライン」のお知らせ

ふくしま心のケアセンターでは、こころや体の健康の不安のある方への相談窓口として、避難者相談ダイヤル「ふくここライン」で専門の相談員が、相談を受け付けております。

ご自身の体調や不安な気持ちは気づきにくいケースもありますので、少しでも心配なときはお早めにご相談ください。

いまだから言える 話せる、語れることがある

東日本大震災 被災者相談ダイヤル



0120-783-295

受付時間 月・水・金（祝日、年末年始を除く） 10:00～12:30、13:30～16:00

福島県
より
ご挨拶



今年の4月から福島県避難者支援課に着任し、広島・島根・山口の3県を担当することとなりました福島と申します。

震災と原発事故から14年あまりが経過した今も約2万人の福島県民の方が県外の全都道府県で避難生活を送られており、古里を遠く離れた避難生活が続いており、様々なご不安やご苦労がお有りかと存じます。

皆様の課題に寄り添い避難先での生活再建やご帰還に繋げられるよう、避難先及び福島県内の関連機関と連携して支援に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



広島県・島根県・山口県避難者支援担当
避難者支援課 主任主査
福島 秀行

info

ふくしまの今が分かる新聞のお知らせ

福島県では、福島県内外に避難されている皆さまや、被災者・避難者支援に携わる多くの皆さまへ、避難者支援の状況や福島の復興への動きなど「ふくしまの今」が分かる情報をお届けするため、「**ふくしまの今が分かる新聞**」を発行しています。



また、誌面に掲載している、帰還者・移住者へのインタビュー記事『**ふくしまVOICE**』については、インタビューの様子をYouTube動画でも配信しています。新聞と併せてぜひご覧ください。



info

福島県PR動画シリーズ『福島 豊』配信開始！

福島県より「ふくしまの今と魅力」を伝える新たな動画シリーズ『**福島 豊**』を配信します。俳優の松重 豊さんが県内各地を訪れ、心温まる出会いと発見の旅を描いていきます。



福島県公式
YouTubeサイト



info

福島民報・福島民友の閲覧施設についてのお知らせ

県外へ避難されている皆さまに、福島の情報に触れていただき、ふるさととのつながりを感じていただけるよう、地元紙の『**福島民報**』と『**福島民友**』を全国の公共施設等に送付しています。

島根・広島・山口では一部図書館や「アスチカ」にて閲覧できますので、ぜひご覧ください。

福島民報

福島民友



閲覧施設一覧



info

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」への届出をお願いします。**届け出た所在地宛てに福島県や避難元市町村からの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（*）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。**

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

13指定
市町村（*）

いわき市、田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、川内村、葛尾村、飯館村

福島県避難者支援課 ☎024-523-4250

広島・山口・島根に避難した方へ、「福島県県外避難者生活再建支援拠点」からのお知らせです。

info

拠点からご挨拶

この度は『結〜 MUSUBI 〜2025』を手にとっていただき、本当にありがとうございます。
この冊子は、広島拠点が担当する島根・広島・山口の情報をぎゅっと一冊にまとめたものです。
すべての地域の情報を載せることはできませんが、昨年度よりも内容を充実させて、みなさんの暮らしに少しでも役立つものを目指しました。

広島拠点には、福島から避難してきたスタッフが相談員としております。
同じ故郷を持つからこそ分かち合える想いがあり、みなさんからのご連絡は、私たちにとっても大きな励みです。どんな小さなことでも、どうぞ気軽に声をかけてください。

おかげさまで、広島拠点は10年目を迎えました。
これまで電話やメールでのお声かけに加え、最近は「アスチカ公式 LINE」でつながってくださる方も増えています。
そのおかげで、県をまたいで訪問する際も予定を確認しながらお会いできることが多くなりました。

拠点は広島市内にありますので、島根や山口にお住まいの方々とは直接お会いできる機会が限られます。けれども公式 LINE を通じて、いつでも気軽につながれる関係でいたいと思っています。

これからも「一番身近な拠点」として、そして福島県の仲間として、みなさんと歩んでいければ幸いです。



福島県物産販売しています

info

3県にお住いの皆さんへ

こんにちは。いつも温かなお気持ちをお寄せくださり、本当にありがとうございます。
今年も交流レター（お葉書）を、7月・11月・2月にお届けしています。

すでにお返事をくださった方や、公式 LINE にご登録いただいた方には、心より感謝申し上げます。近況をお知らせくださったり、日々の出来事やお困りごとを教えてくださいたりと、交流が生まれることをとてもうれしく思っています。

もちろん、お返事はどうぞ無理のない範囲で大丈夫です。読むだけでもつながっていると感じていただければ幸いです。

また、急ぎのご相談や新たなお困りごとをお知らせいただいた場合には、こちらから直接ご連絡を差し上げていますので、安心していただければと思います。

広島拠点には、フードバンクさんからいただいた食品や飲み物、備蓄品などを随時ご用意しています。事務所にお立ち寄りいただければお持ち帰りいただけますし、遠方にお住まいで立ち寄ることが難しい方や、時間の都合が合わない方には、個別訪問の際にご希望に応じてお届けすることも可能です。どうぞお気軽にお声かけください。

詳しくは、お手元に届きました封書をご覧ください。幸いです。



返信ハガキ



お便り



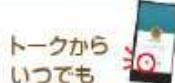
アスチカ
LINE公式アカウント
いつでも個別相談ができます



生活必需品提供情報



イベントや出店情報



トークから
いつでも
個別相談ができます！



友だち追加

よりそいホットラインのご案内

「よりそいホットライン」は、どなたでも利用できる 24 時間 365 日対応の無料相談窓口です。暮らしの困りごと、心の悩み、DV や性のこと、外国語での相談など、内容に応じて専門の相談員が対応します。必要に応じて、地域の支援機関へつなぐこともできます。



音声ガイダンスが
流れます。
相談したいことを
選んでください。

24時間 通話料無料
※電話番号をおかけのうえ、おかけください

全国共通 0120-279-338 (つなぐ・ささえる)

岩手・宮城・福島の方

被災三県 0120-279-226 (つなぐ・つつむ)

IP 電話から 050-3655-0279

ご相談は匿名でも
可能です。
どうぞ安心して
ご利用ください。



よりそいホットライン
HP

みなさんのための
グループチャット



もやもやルーム
HP

もやもやルーム

よりそいホットラインが
運営する新しいみなさんの
ネット上の居場所

<https://hisal.moyaroom.jp/>



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

私たちが相談を
お受けしています



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。

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

◎ 相談員はみんな避難者です。お気軽に、ご連絡ください。

島根県内 相談窓口のご案内

東日本大震災により避難された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

自治体 島根県庁



《ご担当者より》

こんにちは。島根県では、ご相談者の気持ちに寄り添った丁寧な対応を心がけています。
お悩みや不安な事などがございましたら、ご相談の内容に応じて担当部署へお繋ぎしますので、お気軽にご連絡ください。

information

📍 松江市殿町 1
☎ 0852-22-5111
🕒 8:30 ~ 17:15



自治体 松江市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 松江市役所 市民生活相談課にてお話を伺います。

《ご担当者より》

こんにちは。松江市では、皆様のお役に立てますよう、松江市 HP「市民生活相談課お問い合わせメールフォーム」やお電話でのご相談を随時承っております。お気軽にご相談ください。



メールフォーム

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 松江市末次町 86 番地
☎ 0852-55-5677
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 左記QRコード (メールフォーム) をご利用ください



自治体 出雲市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 1 階福祉推進課へご相談ください。必要な窓口にお繋ぎもいたします。

《ご担当者より》

こんにちは。出雲市では、皆さまが安心して暮らせるよう、お話を伺い、共に考え、できる限りのサポートをしていきたいと考えております。お困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 出雲市今市町 70 番地
☎ 0853-21-6694
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 fukushi@city.izumo.shimane.jp



自治体 大田市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 大田市役所 総務部総務課へご相談ください。
窓口へお越しの方は市役所 2 階総務課へお越しください。

《ご担当者より》

お困りのことなど、お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 大田市大田町大田口 1111
☎ 0854-83-8013
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 o-sosoumu@city.oda.lg.jp



自治体 安来市役所



《ご担当者より》

安来市では、皆様の困りごと、ご相談について、関係部署と連携しながら対応させていただきます。お気軽にご相談ください。



相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 安来市安来町 878-2
☎ 0854-23-3174
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 seisaku@city.yasugi.shimane.jp



自治体 江津市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 江津市役所政策企画課(本庁舎3階)にてご相談をお受けしています。

《ご担当者より》

こんにちは。
江津市では皆様安心して暮らせるよう、お困りごとや悩み等のご相談を受け付けております。お気軽にご連絡ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

📍 江津市江津町 1016 番地 4
☎ 0855-52-7925
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 seisakukikakuka@city.gotsu.lg.jp





自治体 雲南市役所



- Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A. 防災部防災安全課にてお受けいたします。

《ご担当者より》
こんにちは。雲南市役所では相談者様が安心した生活が送れるようにスムーズな問題解決を支援しています。
小さな問題でもお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

Information

- ☞ 雲南市木次町里方 521-1
☎ 0854-40-1027
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ bousai-unnan@city.unnan.shimane.jp



社会福祉 島根県社会福祉協議会



《ご担当者より》
島根県社会福祉協議会では、住民参加による福祉コミュニティづくりやボランティア活動の振興、高齢者・障がい者・児童・生活困窮者の方々に対する福祉の向上のための事業・活動等、様々な事業を行っています。
必要に応じて、市町村社会福祉協議会等へお繋ぎすることも可能ですので、お気軽にご相談ください。

Information

- ☞ 松江市東津田町 1741-3
いきいきプラザ島根内
☎ 0852-32-5997
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ voc@fukushi-shimane.or.jp



社会福祉 松江市社会福祉協議会



- Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A. ふくしなんでも相談所までお越しください。

《ご担当者より》
「どこに相談したらいいの？」「こんなこと聞きにくい」という暮らしの困りごとはふくしなんでも相談所へ。各地域包括支援センターでも相談窓口になっています。お気軽にご相談ください。

相談窓口 オンライン 窓口 電話

Information

サロン

- ☞ 松江市千鳥町 70 番地
☎ 0852-22-7830
各相談先はホームページ参照
🕒 8:30 ~ 17:00
✉ shakyo-m@web-sanin.co.jp
(松江市社会福祉協議会代表)



社会福祉 出雲市社会福祉協議会



《ご担当者より》
こんにちは。出雲市社会福祉協議会では、高齢の方や生活にお困りの方など様々なご相談をお受けしております。
必要に応じて関係機関等へお繋ぎもいたしますので、お困りごとがあればお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

- ☞ 出雲市今市町 543
出雲市社会福祉センター内
☎ 0853-23-3781
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ fukushi@izumoshakyo.jp



社会福祉 大田市社会福祉協議会



- Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A. ふくしよろず相談窓口へお気軽にご相談ください。

《ご担当者より》
大田市社会福祉協議会では、生活での悩み、不安などのご相談をお受けいたします。
ご相談は対面、メールでも可能です。まずはお気軽にご連絡ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

- ☞ 大田市大田町大田イ 128
☎ ふくしよろず相談専用
0854-84-7577
🕒 9:00 ~ 17:00
✉ ooda@fukushi-ohda.jp



社会福祉 安来市社会福祉協議会



- Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A. 生活支援課が窓口です。

《ご担当者より》
安来市社会福祉協議会では、生活での悩み、お困りごとなど、安心して生活できるよう様々な相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

Information

サロン

- ☞ 安来市飯島町 1240-13
☎ 0854-23-1855
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ info@yasugishakyo.com



江津市社会福祉協議会



《ご担当者より》

江津市社会福祉協議会では、日常生活上のお悩みやお困り事などの相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。弁護士による法律相談や司法書士・民生委員による一般相談も実施しています。

※法律相談は月に1回、一般相談は月に1～2回実施(要予約)

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

江津市江津町 1518-1
江津ひと・まちプラザバレットごうつ2F
0855-52-2474 (代表)
0855-52-6710 (ふれあい福祉センター総合相談所)
8:30～17:15
info@gotsu-syakyjo.jp



雲南市社会福祉協議会



《ご担当者より》

雲南市社会福祉協議会では、さまざまな理由で生活にお困りの方へ、生活改善への取り組みのお手伝いができるよう生活支援・相談センターで対応しています。

お気軽にご相談ください。

相談無料で秘密は堅く守ります。

相談窓口 窓口 電話

Information

サロン

雲南市三刀屋町三刀屋 1212-3
0854-45-3933
8:30～17:30
unnan-shakyo@unnanshakyo.jp



サロン サロンの開催があります

島根 サロン情報



松江市社会福祉協議会



H P



フェイスブック

地区社協・自治会単位においてそれぞれの状況に応じてサロン(なごやか寄り合い)を実施してられます。



出雲市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

左記「てごナビ」サイトでふれあいサロン一覧を公開しています。興味・関心のあるものがあれば地域福祉課までお問い合わせください。

①こねくと

開催日 毎週金曜日
時間 10:00～11:30

②こねくと食堂

開催日 毎月1回(第3又は第4金曜日)
受付時間 17:00～19:30(要予約)

場所 大田市民センター
参加対象 どなたでも

③ 大田市社会福祉協議会地域福祉課
TEL: 0854-82-0091
事前にご連絡いただくと助かります。

大田市社会福祉協議会

参加について興味・関心があればぜひお問い合わせください。

Facebookで情報を公開しています。

フェイスブック



安来市社会福祉協議会



地域のサロン情報

子育て支援について(つどいの広場や子育てサロン)子育て、子育てサロンに興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



江津市社会福祉協議会



ごうつ社協

現在、本会主催のサロンを実施していませんが、本会についての情報は広報紙「ごうつ社協」にも掲載しておりますので是非ご覧ください。(ホームページにアップしています)



雲南市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

ふれあいいきいきサロンの情報は、雲南市社会福祉協議会ホームページに掲載していますのでどうぞご覧ください。

三瓶高原牛乳のトムカーガイ

今日は山の駅の人気アジアンアレンジメニュー「三瓶高原牛乳のトムカーガイ」をご家庭用にアレンジしてみました。

トムカーガイはココナッツミルクに生姜を効かせた、タイのスープです。通常はココナッツミルクのみで作りますが、山の駅では地域の酪農家さん応援で三瓶高原牛乳を使用します。

乳製品が合わない方は牛乳を豆乳に、お肉がNGな方は鶏肉の代わりに里芋やきのこなどをたっぷり入れて作ってみて下さいね。動物性が全てNGな方は、ナンプラーを藻塩や昆布・干し椎茸出汁などに差し替えて自由にアレンジしてみてくださいね。

鶏もも肉(またはむね肉)・・・200g(ひと口大)
 ごぼう・・・1/2本(小さめの乱切り)
 しめじ・・・1/2袋(約50g)
 生姜・・・2かけ(細く千切り)
 ココナッツミルク・・・200ml
 牛乳・・・200ml
 水・・・200ml
 ナンプラー・・・大さじ2
 砂糖・・・小さじ1
 油(サラダ油or米油)・・・大さじ1
 パクチーや小ねぎ(好み)・・・少々
 こぶみかんの葉orレモングラス(あれば)・・・1本
 (ない場合は、仕上げ後にレモン汁・・・小さじ1
 分離するので、最後に入れ、その後沸騰させない)



写真はイメージです。

Recipe

- 1 油を熱し、生姜を入れて香りを出す。
- 2 鶏、しめじやごぼうなど具を軽く炒め、こぶみかんの葉(バイマックルー)以外の材料を全部入れ10分程度煮る。
- 3 仕上げにこぶみかんの葉をいれ5分。お好みでパクチーなど添えてお召し上がりください。

●料理POINT!

近年、ヴィーガンなど食の多様化に対応し、肉や乳製品の代わりに大豆ミートや大豆製品を使用するなど、動物性の食品を使用しないメニューを提供する飲食店が増えています。ただ、乳製品が合わない方もいれば、逆に大豆製品が合わない方もいますね。必要があれば適宜差し替えながら、臨機応変な対応をして下さい。

山の駅さんべ

〒694-0223 鳥取県大田市三瓶町池田3294
 営業時間：平日10時-14時、土日祝10時-16時
 定休日：月曜・木曜 電話：0854-83-2053



出雲大社から西へ、車で約1時間・世界遺産石見銀山から30分、国立公園三瓶山にある三瓶観光入り口の休憩所兼カフェです。テラスはペット同伴も可能で、雄大な西の原からの三瓶山をゆったりと眺める事ができます。思い思いの三瓶時間をお過ごし下さい。

number 1
くらし

いずも unico & you

イベント「縁・むすぶ・ツナグ・project。」で コミュニティ活性化のお手伝い

ジャンルにこだわらず、人と人や場所
と場所、人と場所などのあらゆるものを
繋ぎ、それぞれのコミュニティを活性化
するためのお手伝いをします。

最近の「縁・むすぶ・ツナグ・project。」
では、R6年能登半島地震で災害に見舞
われた「能登」を支援するためのイベント
を6月より4回に渡って開催しました。
このイベントでは、災害支援に馴染みの
ない人でも、参加するだけでいつのま
にか支援につながるという仕組みをつく
り、あわせて能登の魅力を発信するこ
とで少しでも能登を身近に感じてもらえ
よう考えました。

このあとも能登の活性化＝自立支援を後
方から支え、また、出雲でも「縁・むすぶ・
ツナグ・project。」を通し、楽しい化学反
応がおきるマッチングで地元を盛り上げて
いきたいです。



問い合わせ 出雲市総合ボランティアセンター

出雲市松寿下町 703-1 ☎ 9:00 ~ 18:00

☎ 0853-21-5400

✉ center@izumo-volunteer.net

number 2
くらし

特定非営利活動法人 石西(せきせい)防災研究所

石西(せきせい)防災研究所は、島根県
西部を中心に防災の普及啓発活動や自然
体験活動を行っているNPO法人です。

地域で起きる災害を知っている場合と
知らない場合では、起きた時の対応が可
なり変わってきます。

当団体は「まず知ることから始める」
「こどもから始まる防災」「自然を知り、
災害を知る」などをテーマに、親子やこ
ども、地域を中心とした、楽しみながら
身につける防災を目指して活動をしてい
ます。

国内どこへでも出かけて講演やイベン



HP

トなど、依頼者にあわせた企画を作ってい
きますので、興味のある方はご連絡いただ
ければと思います。また、手伝ってくださ
る方も大募集中です。



地域の安全点検マップ作りの一コマ



心臓蘇生法体験の一コマ

問い合わせ 石西防災研究所

島根県益田市大谷町 14-8

☎ <https://www.sekisei-bousai.org>

✉ info@sekisei-bousai.org



number 3
くらし

ちーむあそぼうさい

“ちーむあそぼうさい”は雲南市を中心に「大切なのはわかるけど何をすればいいかわからない...」「なんだか難しそう...」といった防災に対するハードルを下げ、より身近になることを目的に、【あそび】×【防災】を組み合わせ、実践しているチームです。

「防災クイズラリー」、「くいしんぼうさい」など、様々なジャンルの「あそび」で、子どもから大人まで幅広く防災に関心を持ってもらえることができるように活動しています。「子ども会でレクリエーションをしたいけどネタがないな〜」、「毎年防災訓練をするけど、だんだんマ

ンネリ化している...」等お声掛けをいただければどこへでも伺います。相談だけでも大丈夫ですので是非お声がけください！またメンバーも募集中です！



新聞スリッパを作り、それを履いて足つぼあるき(はなまつりイベント)



アルミ容器で炊飯体験(はるかひまわりイベント)

問い合わせ 出雲市総合ボランティアセンター

出雲市松寄下町 703-1 ☎ 9:00 ~ 18:00

☎ 0853-21-5400 ✉ center@izumo-volunteer.net

number 4
くらし

NPO 法人 KEYS

NPO 法人KEYSは、松江市の湖南地区を中心に、高校生や大学生が世代を超えて活動している団体です。中学生を対象とした地域リーダー育成や、小中高生への学習支援を中心に取り組んでいます。学習支援では松江商業高校や島根県立大学とも連携し、「てらこや乃木っ子」として公民館で高校生や大学生が小中学生の宿題や自主学習をサポートしています。

活動の中では失敗や悩みに直面することも多くありますが、そのたびに地域の方々の温かい応援や仲間の支えによって前へ進むことができました。

私たちはまだまだ未熟ですが、「地域

の一員」として子どもや若者が安心して挑戦できる環境づくりを目指しています。これからも互いに助け合いながら、地域に根ざした活動を続けていきます。



てらこやの様子



地域リーダー育成研修会の様子

問い合わせ NPO 法人 KEYS

島根県松江市浜乃木五丁目 1-5 乃木公民館内

☎ 090-7139-7025 ✉ konan.keys8260@gmail.com



日本精神科看護協会 島根県支部

ご担当者より
ご挨拶

この度、日本精神科看護協会島根県支部の支部長を務めます青木です。
支部の活動は、支部運営、研修会の企画運営と福島県県外避難者の訪問、
心の健康出前講座等を行っております。

ご自分自身で解決することが難しいお悩みや不安など、
一緒に考えてみませんか。お気軽にご相談ください。



日本精神科看護協会島根県支部長 青木 誠

みなさん、
少し“ホット”
しませんか？

事務局
宮廻 諭



11月末は秋から冬へ移る初冬の候にあたります。この頃は、夏から秋にかけての寒暖差による疲れがでたり、日照時間が短くなることで気持ちが落ち込んでしまったりと、心身ともに影響を及ぼす時期といえます。心や体の安定を保つためには心身のセルフケアが必要です。

今回は、私のセルフケアの一つをご紹介します。当事務局は松江市宍道町にあります。お隣の出雲市斐川町には「出西生姜」というブランド生姜があり、「幻の生姜」とも言われ、繊維が少なく香りが強いのが特徴です。

生姜に含まれている成分は、風邪症

状などに良いといわれていますが、ジンゲロールやショウガオールはセロトニンやドーパミンの生成を促進する効果があり、気分を安定させ、身体の緊張をほぐす効果があります。

私は寒い季節になると、この出西生姜を使いほっとする飲み物を飲んでいきます。ホットココアを飲む際、すりおろした生姜を適量入れる。たったこれだけです。これを飲むと冷えていた手先、足先までぽかぽかと温かくなってきました。凝り固まった心と体がほぐれてきます。忙しい毎日ですが、少しだけ休憩の時間を作り、少し“ホット”しませんか？

「ご自宅健康相談」
予約・お問い合わせ

[平日8時～17時]

フリーダイヤル

☎0120-357-257

窓口：一般社団法人 日本精神科看護協会（本部）

《本部より、各支部へお繋ぎいたします》

東日本大震災により避難された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結（むす）び」を見ました」とお伝えするとスムーズです。

自治体

山口県庁



《ご担当者より》

皆様こんにちは。
山口県 厚政課では、福島県や避難者生活再建支援拠点等と連携し、皆様に様々な情報をお届けするお手伝い等を行っています。
ご相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。

information

〒750 山口市海町 1-1

☎ 083-933-2724

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ a13200@pref.yamaguchi.lg.jp



自治体

下関市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A 下関市総務部防災危機管理課までお越しください。

《ご担当者より》

下関市では東日本大震災により避難された方々の近況の確認を定期的に行っております。また、例年8月13日に開催される関門海峡花火大会の座席チケットを配付するなど、避難された方々を引き続き支援してまいります。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

〒750 下関市南部町 1 番 1 号

☎ 083-231-9333

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ skbousai@city.shimonoseki.yamaguchi.jp



自治体

宇部市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A 市役所 3 階、防災危機管理課までお越しください。

《ご担当者より》

皆さまこんにちは。宇部市では東日本大震災で避難された方々のご相談を受け付けております。何かお困りのことやご質問がございましたら、お気軽にお声がけください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

〒750 宇部市常盤町一丁目 7 番 1 号

☎ 0836-34-8139

🕒 9:00 ~ 16:30

✉ bousaika@city.ube.yamaguchi.jp



自治体

山口市役所



《ご担当者より》

皆様こんにちは。
山口市では東日本大震災により避難された方々からのご相談を受け付けております。
お気軽にお問合せください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

〒750 山口市亀山町 2 番 1 号

☎ 083-934-2908

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ somu@city.yamaguchi.lg.jp



自治体

岩国市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A 福祉政策課（岩国市役所 3 階）にお越しください。

《ご担当者より》

岩国市では、東日本大震災により避難されている方々のご相談を受け付けております。
お困りごとがございましたら、お気軽にご連絡ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

〒750 岩国市今津町一丁目 14 番 51 号

☎ 0827-29-5070

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ fukushiseisaku@city.iwakuni.lg.jp



自治体

長門市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A 東日本大震災に関する相談は、長門市役所 1F③窓口 地域福祉課へご来庁ください。

《ご担当者より》

こんにちは。長門市ではご相談者様の悩み、不安等、身近な相談から将来についてまで、親身になってお受けいたします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

〒750 長門市東深川 1339 番地 2

☎ 0837-23-1245

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ chiiki-fukushi@city.nagato.lg.jp





こんこんパーク



長門湯本恩湯



八坂神社

自治体

山陽小野田市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 東日本大震災に関する相談は、総務課秘書室ご来庁ください。

《ご担当者より》

山陽小野田市では、皆様のお困りごとなどありましたら、親身になってお受けいたします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

山陽小野田市日の出 1-1-1

☎ 0836-82-1120

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ hisho@city.sanyo-onoda.lg.jp



社会福祉協議会

山口県社会福祉協議会



《ご担当者より》

「住みたい地域で誰もが安心して心豊かに暮らしていけることができるまちづくり」を基本理念に、地域住民の皆さんが抱えている様々な生活上の問題を地域全体の問題としてとらえ、関係機関と協力して解決を図ります。お力になれることがございましたら、お気軽にご連絡ください。

Information

山口市大手町 9 番 6 号

ゆーあいプラザ山口県社会福祉会館内

☎ 083-924-2777

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ ygshakyo@orange.ocn.ne.jp



社会福祉協議会

下関市社会福祉協議会



《ご担当者より》

～生活・福祉の「総合相談窓口」～

下関市社協では、生活・福祉に関するあらゆる悩み、困りごとに関して、ご本人様だけでなく、ご家族様等からのご相談も可能です。なんでもお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

Information

サロン

下関市上田中町一丁目 16 番 3 号

☎ 083-232-2003

🕒 9:00 ~ 17:00

✉ sishakyo@shimoshakyo.or.jp



社会福祉協議会

宇部市社会福祉協議会



《ご担当者より》

こんにちは。本会では子どもから高齢者までだれでも家庭や地域で生活する中で起こりうる、様々な困りごとや悩みごとの相談をお受けする「福祉なんでも相談・心配ごと相談」を行っています。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

宇部市華芝町二丁目 4 番 25 号

☎ 0836-33-3134

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ tiki-nandemo@ubeshishakyo.or.jp



社会福祉協議会

山口市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 生活全般に係る相談は、地域福祉課又は生活相談課へお越しください。

《ご担当者より》

本会では、「まちの福祉相談室」を設置し、生活・福祉に関する相談支援を行っています。高齢者や障がい者、子育て世帯などの方々が抱える悩みに寄り添い、関係機関と連携しながら地域のつながりを活かした支援を行っています。お気軽に相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

山口市上野小路 89 番地 1

☎ 083-934-3538 (代表)

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ honbu@yushakyo.or.jp



社会福祉協議会

岩国市社会福祉協議会



《ご担当者より》

岩国市内に居住されている方のお困りごとの相談は「困りごと相談窓口一覧」に、様々な問題の解決のための相談窓口を掲載しています。
お気軽にご連絡ください。

岩国市困りごと相談窓口一覧ページ▶



相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

Information

サロン

岩国市麻里布町 7 丁目 1 番 2 号

☎ 0827-22-5877

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ iwasha@iwasha.jp



長門市社会福祉協議会



《ご担当者より》

長門市社会福祉協議会では、高齢の方や障害をお持ちの方、経済的な困りごとを抱える方等の様々な相談をお受けしています。
何でもお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

Information

サロン

〒757-0811 長門市東深川 1321 番地 1

☎ 0837-22-8294

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ shiawase@nagatoshakyo.jp



山陽小野田市社会福祉協議会



《ご担当者より》

山陽小野田市社会福祉協議会では、ご相談者の悩み・不安等、身近な相談から生計のことや仕事のことなど生活全般のご相談まで寄り添って支援します。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒757-0811 山陽小野田市中央二丁目3番1号

☎ 0836-83-2344

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ sanyou@shakyo-sanono.com



📍 サロン 沙龙の開催があります

山口 サロン情報

SALON



下関市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

ふれあい・いきいきサロンは「気軽に」「無理なく」「楽しく」「自由に」身近な住民同士が気軽に無理なく集える交流の場です。



宇部市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

宇部市内のご近所ふれあいサロンの一覧です。
身近な地域のサロンへ参加してみませんか？



山口市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

「ふれあい・いきいきサロン」地域の憩いの場・仲間づくり、子育て中の方、一人暮らしの高齢者、地域の活動で楽しいひとときを過ごしませんか。



岩国市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

「ふれあい・いきいきサロン」は地域のふれあい活動の場として、知恵を出し合い楽しく活動しています。



長門市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

みんなで集まって「楽しく」「気軽に」「無理なく」過ごせる場所を地域の中に作り、自主的に運営する活動です。



山陽小野田市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

地域住民の方々が運営する居場所・交流の場です。出会いの場づくり、仲間づくりを図ります。

各県よりおすすめの レシピ・食に関する情報をお届けします。

山口県のご当地メニュー

チキンチキンごぼう



山口市大歳(おおとし)小学校で、子どもたちにおいしい給食を作ろうと各家庭から応募があったメニューの中から採用となったのが「チキンチキンごぼう」です。あっという間に県内全域の給食定番メニューとなり、新聞やテレビで取り上げられるほどの大人気となりました。今年3月には県内の飲食店を対象にした「チキンチキンごぼう選手権決勝戦」が開催され、地元山口の名物料理として定着しています。

チキンチキンごぼう
山口県の提供飲食店を掲載！



材料(4人分)

鶏もも肉……120 g	たれ
ごぼう……120 g	砂糖…大さじ1
さやなし枝豆……12 g	しょうゆ…大さじ1
片栗粉……適量	酒…大さじ1/2
揚げ油……適量	みりん…大さじ1/2

Recipe

- 1 ごぼうは2〜3ミリの斜め切りにし、10分くらい水にさらしてアクを取ったあと、水気をふきとる。
- 2 鶏肉は1.5センチ角に切る。
- 3 ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 4 鍋でたれをひと煮立ちさせ、鶏肉とごぼうを入れてからめる。
- 5 塩ゆでした枝豆を入れて仕上げる。

瓦そば

材料(2〜3人前)

牛ロース薄切り肉……50 g	A
茶そば……2把(100 g)	しょうゆ、砂糖…各小さじ2
卵……2個	みりん…大さじ1/2
焼きのり(8枚切り)……3枚	水…大さじ2
レモンの輪切り……3枚	塩…ひとつまみ
大根おろし……1/2カップ	砂糖…小さじ1
万能ねぎの小口切り……6本分	サラダ油…適量
市販のめんつゆ(ストレート)……100 ml	一味唐辛子…適宜

Recipe



- 1 もみじおろしを作る。大根おろしはざるにのせて自然に水けをきり、好みで一味唐辛子を加える。
- 2 牛甘煮を作る。牛肉は食べやすい大きさに切る。フライパンにサラダ油小さじ1を入れて中火で熱し、牛肉を入れて全体に焼き色がつくまで炒める。Aを加えて牛肉に照りが出るまで3分ほど煮からめる。
- 3 錦糸卵を作る。ボールに卵を割りほぐし、塩、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵を流し入れて全体に広げる。ふちが乾いてきたら裏返してさっと焼き、粗熱をとって細切りにする。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、茶そばを袋の表示時間通りにゆでる。ざるに上げて流水で洗い、氷水にとってしめ、水けをきる。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、茶そばを加えてさっと炒め広げる。錦糸卵、牛甘煮、万能ねぎをのせ、のりを広げる。レモンをのりに1枚ずつのせ、さらにもみじおろしをのせる。
- 6 めんつゆを温めて器に入れ、レモンともみじおろしを加える。のりでそばと具材、薬味を巻くように取り、めんつゆにつけていただく。

“やまぐち防災学習館の ホームページを活用しましょう！”

山口県防災危機管理課のホームページにはやまぐち防災学習館のページがあります。やまぐち防災学習館では、家庭や地域で、防災や災害について「知り」、「備え」、「行動する」ために必要な資料を紹介しています。



「各種ハザードマップリンク」には、各市町の洪水、高潮・津波、土砂災害のハザードマップ(リンク先)が掲載されており、クリックするだけで、お住まいの地域の危険度を知ることができます。

また、「山口県災害教訓事例集」(風水害、地震・津波編)には、過去に県内で発生した災害事例と被災者の体験談、災害の状況を記した石碑などが紹介されており、災害からの教訓をわかりやすく学ぶことができます。

そのほか、気象情報と警戒レベルとの関係や防災情報・気象情報の入手方法についての説明や、山口県の防災対策、家庭や地域での防災対策などを解説した「防災ガイドブック」も閲覧できるようになっています。

自分や家族だけのオリジナル避難カードを作成・印刷をすることができる「デジタル避難カード」のコーナーが新たに付け加えられました。



<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/6/12580.html>

「やまぐち防災学習館」
ホームページを
ぜひご活用ください



防災や災害の情報が
沢山紹介されています。



1
くらし

認定 NPO 法人こどもステーション山口



HP

学校や家庭だけでは経験できない文化・芸術体験を通して、こどもたちがこころを育んでいくことをめざしています。

舞台鑑賞会やワークショップ、こどもキャンプ、プレーパークなど、おとなとこどもがともに楽しめる活動を行っています。

より多くの子どもたちが活動に参加できるように、子どもの会費を無料にしています。



問い合わせ 認定 NPO 法人こどもステーション山口

📍 山口県山口市道場門前 2-4-20-2F

☎ 083-925-1486

🌐 <https://kodomo-st.org/>

2
地域

NPO 法人フードバンク山口



HP

包装破損や規格外などの理由で商品として扱えなくなった食品を、企業・スーパー、農家さんから提供していただいたり、贈答品や買いすぎ等で食べない食品（食品ロス）を各家庭から寄付していただいたりしています。

それらの食品を、施設・団体を通して必要とする方々へ無償で提供し、生活を支援する活動をしています。



問い合わせ NPO 法人フードバンク山口

📍 山口県山口市黒川 1159-13

☎ 080-3565-9640

🌐 <https://fbyamaguchi.org/>



NPO 法人シンフォニーネット

自閉症・発達障害児者が、幼少の頃から成人し人生を全うするまでの、支援の礎を作ることを願って活動しています。

日頃は、地元食材を用いた食事の提供や雑貨販売を行う「mimihanaカフェ」、スイーツの製造販売とアロマハンドトリートメントが体験できる「はなさき」のほか、こども食堂「新地町だんらん食堂1・2・3」の運営などを行っています。



HP



障がいがあってもなくても
生き生きと暮らせる街づくり

問い合わせ NPO 法人シンフォニーネット

山口県下関市新地町 2-13

083-250-9140

<https://sympho.jp/>

認定 NPO 法人市民活動さぽーとねっと

防府市を中心に市民活動支援を行う中間支援組織です。

NPO・ボランティア団体を支援する防府市市民活動支援センターや、子育て世帯を支援する防府市ファミリーサポートセンターの運営を担当しています。

近年では特に県内のフードバンク活動を行うNPOと提携し、ひとり親家庭への食支援(公共冷蔵庫「コミュニティフリッジ」の運営)も行っています。



HP



問い合わせ 認定 NPO 法人市民活動さぽーとねっと

山口県防府市栄町 1-1-17

0835-24-7744

<https://hofu-saponet.sakura.ne.jp/>



ご担当者より ご挨拶

令和の時代を迎え、精神科看護の役割はますます重要性を増しています。

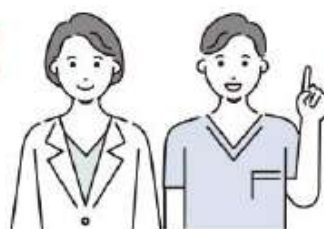
日精看山口県支部では、会員の皆様と共に、地域に根ざした看護の質向上と人材育成に努めてまいります。

支部活動を通じて、互いに学び合い、支え合える場を築いていきましょう。

今後ともご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

日本精神科看護協会山口県支部長 平尾 光

こんにちは。
日本精神科看護協会
山口県支部です。
みなさんいかがお過ごしですか。



団体のご紹介

日本精神科看護協会 山口県支部です。私たちは山口県内の精神科病院等で働いている看護師の職能団体です。

こころの健康問題を抱える人々や高齢化の進展により、認知症が増加していくなかで多様な医療ニーズに十分に対応しケアをする精神科看護師への役割や要求は大きくなっているものと感

じています。

こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会の実現に向けて、山口県支部ではこれからも地域や支援者間との連携を強くしていき、人と人とのつながりを大切にしたいと考えています。



「ご自宅健康相談」

予約・お問い合わせ

[平日8時～17時]

フリーダイヤル

☎0120-357-257

窓口：一般社団法人 日本精神科看護協会（本部）

《本部より、各支部へお繋ぎいたします》

広島県内 相談窓口のご案内

東日本大震災により避難された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

自治体 広島県庁



《ご担当者より》

広島県においては、避難者の方向けの情報誌を県内市町へ送付しております。また、関係機関と連携し、避難者の方への支援などについて話し合いを行っています。
今後とも、お困りごと等あれば、お気軽にご連絡ください。

information

広島市中区基町 10-52

☎ 082-513-2784

🕒 8:30 ~ 17:15



✉ kikikanri@pref.hiroshima.lg.jp

自治体 広島市役所



情報提供: 広島市

《ご担当者より》

こんにちは。広島市では震災により本市へ避難して来られた皆様へ、支援制度を設けていますので、右側の QR コードからご確認ください。
広島市では、引き続き、皆さまのお力になれるよう努めてまいります。
お悩みや不安な事などございましたら、お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

information

広島市中区国泰寺町一丁目 6 番 34 号

☎ 082-504-2144

🕒 8:30 ~ 17:15



自治体 呉市役所



《ご担当者より》

呉市では、住民票の異動に伴う各種お手続きを市民窓口課で受付しております。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

呉市中央 4 丁目 1 番 6 号

☎ 0823-25-3161

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ simin@city.kure.lg.jp



自治体 三原市役所



《ご担当者より》

三原市では、市民課を窓口として、庁内関係所属が連携して対応させていただきます。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

三原市港町 3 丁目 5 番 1 号

☎ 0848-67-6047

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ shimin@city.mihara.hiroshima.jp



自治体 尾道市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 尾道市役所 総務課 生活安全係までお越しください。

《ご担当者より》

総務課生活安全係にてお話を伺い、相談内容に合わせて担当部署へご案内いたします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

尾道市久保 1 丁目 15 番 1 号

☎ 0848-38-9216

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ kikikanri@city.onomichi.hiroshima.jp



自治体 福山市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 福山市総務局総務部危機管理防災課が相談窓口になります。

《ご担当者より》

危機管理防災課ではご相談者の気持ちに寄り添った丁寧な対応を心がけております。ご相談内容に合わせて、担当部署へお繋ぎいたしますので、お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

福山市東桜町 3 番 5 号

☎ 084-928-1228

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ kikikanri-bousai@city.fukuyama.hiroshima.jp





おりづるタワー



広島城

自治体 府中市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 府中市では危機管理課が相談窓口となります。

《ご担当者より》

府中市では危機管理課が相談窓口となります。ご相談は親身になってお受けし、内容に応じて担当部署へお繋ぎします。お悩みやご不安等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

府中市府川町 315 番地
 ☎ 0847-44-9119
 8:30 ~ 17:15

✉ kikikanri@city.fuchu.hiroshima.jp



自治体 三次市役所



《ご担当者より》

本庁市民課や各支所では、転入・転出・転居など住所の異動等に伴う各種手続きをご案内しております。その他内容によって相談窓口や相談機関をご案内しますので、お気軽にお問合せください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

三次市十日市中二丁目 8 番 1 号
 ☎ 0824-62-6138
 月～木 8:30 ~ 17:15
 金 8:30 ~ 19:00



自治体 庄原市役所



《ご担当者より》

住所の異動に伴う各種お手続きを市民生活課で受付しております。また、相談の内容に応じて各担当部署が適切に対応しますので、お気軽にお問合せください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

庄原市中本町一丁目 10 番 1 号
 ☎ 0824-73-1157
 8:30 ~ 17:15

✉ simin-koseki@city.shobara.lg.jp



自治体 大竹市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 総務部危機管理課でご相談をお受けしています。
 (土・日曜日、祝日を除く平日 8:30 ~ 17:15)

《ご担当者より》

こんにちは、大竹市危機管理課です。ご相談者の悩みや不安などをお聴きし、気持ちに寄り添った対応ができるよう心がけています。いつでもお声をおかけください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

大竹市小方一丁目 11 番 1 号
 ☎ 0827-59-2119
 8:30 ~ 17:15

✉ kikikanri@city.otake.hiroshima.jp



自治体 東広島市役所



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 東広島市役所 総務部 危機管理課(本館3階)までお越しください。

《ご担当者より》

こんにちは、東広島市 総務部 危機管理課では、ご相談者様のお悩みやご不安等をお聴きし、内容によっては、適切な担当部署にお繋ぎします。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

東広島市西条栄町 8 番 29 号
 ☎ 082-420-0400
 8:30 ~ 17:15

✉ hgh200400@city.higashihiroshima.lg.jp



自治体 廿日市市役所



《ご担当者より》

廿日市市では、「どこに相談したらいいかわからない」、「誰にも相談できず悩んでいる」などの困りごとに対応できるよう、相談まるごとサポートデスクを設置しています。相談内容を聞き、必要な相談機関や関係部署と一緒に解決に向けた支援を行います。お困りごと等あれば、まずはお気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話 LINE(要予約)

information

廿日市市下平良一丁目 11 番 1 号
 〈相談窓口/相談まるごとサポートデスク〉
 廿日市新富-13-1 山崎本社みんなのあいプラザ3階
 ☎ 0829-20-5175
 8:30 ~ 17:15



自治体 坂町役場



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 健康に関すること、国民健康保険等、介護保険に関することは、保険健康課が相談窓口です。各担当課へもおつなぎします。

《ご担当者より》
お元気ですか？
保険健康課では、丁寧な対応を心がけています。不安な事やお困りのことがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

〒安芸郡坂町平成ヶ浜一丁目1番1号
☎ 082-820-1504
📠 8:30 ~ 17:30
第2、第4土曜日は
土曜開庁(8:30~12:30)
✉ kenkou@town.saka.lg.jp



自治体 大崎上島町役場



《ご担当者より》
大崎上島町では、相談内容に応じて担当課へおつなぎします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

〒豊田郡大崎上島町東野6625番地1
☎ 0846-65-3111
📠 8:30 ~ 17:15
✉ somu01@town.osakikamijima.lg.jp



自治体 神石高原町役場



《ご担当者より》
こんにちは。神石高原町では、住民票の異動に伴う各種手続きを住民課で受付しています。
また、お困りごとなどがありましたら、関係各課にお繋ぎ致しますので、お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

Information

〒神石郡神石高原町小島1701番地
☎ 0847-89-3330 (代)
📠 8:30 ~ 17:15



社会福祉協議会 広島県社会福祉協議会



《ご担当者より》
広島県社会福祉協議会では、身近に暮らす人たちが関係を深めてもらう場づくりや具体的な支え合い活動を応援しながら、誰もがどんな時でも安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。
悩んだり、困った際にはお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

〒広島市南区比治山本町12-2
☎ 082-254-3506
📠 8:30 ~ 17:30
✉ vol@hiroshima-fukushi.net



社会福祉協議会 広島市社会福祉協議会



《ご担当者より》
広島市社会福祉協議会では、市内の市・区社会福祉協議会において、日常生活上の悩みごとや心配ごとの相談を受け、適切な助言等を行うと共に、専門的な事項については関係相談機関に紹介しています。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

Information

サロン

〒広島市南区松原町5番1号
広島市総合福祉センター内
(BIG FRONT ひろしま6階)
☎ 082-264-6400(代)
📠 8:30 ~ 17:15



社会福祉協議会 呉市社会福祉協議会



《ご担当者より》
呉市社会福祉協議会では、日常生活の中での困りごとやご心配事をお伺いし、様々な機関と連携して、解決に向けたお手伝いを行っています。日々の暮らしの中で不安や戸惑いもあるかと思いますが、安心して過ごしていただけるよう、丁寧に対応いたします。どうぞお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒呉市中央5丁目12-21
☎ 0823-25-3505
📠 8:30 ~ 17:15
✉ info@kureshakyo.jp



三原市社会福祉協議会



《ご担当者より》

三原市社会福祉協議会では、地域でのつながりや社会参加、生活に関する不安など、様々な相談に対応しています。お困り事などについて、お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒三原市城町1丁目2-1

☎ 0848-63-0570

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ info@m-shakyo.jp



尾道市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 福祉まるごと相談窓口までお越しください。

《ご担当者より》

こんにちは。尾道市社会福祉協議会ではご相談者様の悩み、不安等、身近な相談から将来についてまで、親身になってお受けいたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口
一覧ページ▲

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

Information

サロン

〒尾道市門田町22-5
(尾道市総合福祉センター内)

☎ 0848-22-3499

🕒 月～金 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00

✉ marugoto@onomichi-shakyo.jp



福山市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. 社会福祉協議会 地域共生社会推進課ボランティアセンターの窓口までお越しください。

《ご担当者より》

生活上の困りごとや、どこに相談したらいいかわからないことなどありましたら、お気軽にお電話ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒福山市三吉町南二丁目11番22号
福山すこやかセンター内

☎ 084-928-1333

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ f-shakyo@blue.ocn.ne.jp



府中市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？

A. ご相談の内容に応じて、関係機関と連携をとりながら対応します。

《ご担当者より》

府中市社会福祉協議会では、様々な生活上の悩み事に対する相談窓口があります。悩みや不安を抱えて困っている時は、お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

Information

サロン

〒府中市広谷町919-3 府中市保健
福祉総合センター1・フレ内

☎ 0847-47-1294

🕒 8:30 ~ 17:15



三次市社会福祉協議会



《ご担当者より》

三次市社会福祉協議会では、日常生活の困りごとや心配ごとに応じて様々な機関と連携し対応いたします。お気軽にご相談ください。



相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒三次市十日市東三丁目14-1

☎ 0824-63-3340

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ mycity3@ca.wakwak.com



庄原市社会福祉協議会



《ご担当者より》

こんにちは。
庄原市社会福祉協議会では、ご相談者様のちょっとした困りごとから、どこに相談していいかわからないようなお悩みまで、日々の暮らしの中にある困りごとや、お悩みの問題解決のお手伝いをしています。秘密は固く守ります。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒庄原市西本町4丁目5-26

☎ 0824-72-7120

🕒 8:30 ~ 17:30

✉ info@shakyo-shobara-city.or.jp



大竹市 社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 大竹市社会福祉協議会でご相談をお受けしています。

《ご担当者より》

震災により本市に避難してこられた皆様の、これからの生活の中で不安なことがありましたら、いつでもお話お聞きします。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒大竹市西栄2丁目4-1
☎ 0827-52-2275
🕒 8:30 ~ 17:15



✉ tiiki@otake-shakyo.or.jp

東広島市 社会福祉協議会



《ご担当者より》

東広島市社会福祉協議会では、毎日の生活の中で感じるちょっとした困りごとや不安に思っていることを、関係機関と連携し、あなたの状況に応じてサポートしていきます。ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒東広島市西条町土与丸 1108
☎ 082-423-2800
🕒 8:30 ~ 17:15



✉ h-syakyo@soyokazenet.jp

廿日市市 社会福祉協議会



《ご担当者より》

地域で暮らしていく上で「誰に相談したらいいかわからない」「解決口が見つからない」ということがあります。廿日市市社会福祉協議会では、多様な相談・支援機能と地域のネットワークを活かし、暮らしの困りごとに対し、総合的に対応しています。お気軽にお問い合わせください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒廿日市市新宮1-13-1 山崎本社みんなのあいプラザ1階
☎ 0829-20-0294
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ chiiki@hatsupy.jp



坂町社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 坂町保健・福祉総合窓口までお越しください。

《ご担当者より》

坂町社会福祉協議会では、日常でのお困りごと・悩みごとをお伺いし、内容に応じて関係機関と連携した対応をしています。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒安芸郡坂町平成ヶ浜一丁目3番19号
☎ 082-885-2611
🕒 8:30 ~ 17:30
✉ info@saka-shakyo.com



大崎上島町 社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 社協内には専属の担当係はございませんが、ご相談の内容によって、担当係におつなぎいたしますので、まずは社協へご連絡ください。

《ご担当者より》

お困り事がございましたらご相談ください。内容によって担当係におつなぎいたします。

相談窓口 メール 窓口 電話

Information

サロン

〒豊田郡大崎上島町木江 5-9
☎ 0846-62-1718
🕒 8:30 ~ 17:15



✉ oosakikamijima@syakyo.net

神石高原町 社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はこの窓口へ行けばよいですか？
A 小島交流会館内 神石高原町社会福祉協議会三和事務所（本部）までお越しください。

《ご担当者より》

こんにちは。神石高原町社会福祉協議会では相談にこられた方が抱えておられる現状について親身になって相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

Information

サロン

〒神石郡神石高原町小島 1748 番地
☎ 0847-85-2330
🕒 8:30 ~ 17:15



✉ jks-sanwa@aj.wakwak.com

広島市社会福祉協議会 広島市内のサロンは、各区の社協HPにて紹介されています。



中区社協 HP



東区社協 HP



南区社協 HP



西区社協 HP



安佐南区社協 HP



安佐北区社協 HP



安芸区社協 HP



佐伯区社協 HP



呉市社会福祉協議会



しっとってクレ

呉のお役立ちサイト
「しっとってクレ」内に
サロン等の情報があります。



三原市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

気軽に集い交流し、定期的
に顔を合わせることで、お
互いを気にかけて合う住民同
士のつながりづくりを目的
とした活動です。



尾道市社会福祉協議会

ふれあいサロンは地域と
つながり、仲間と一緒に
楽しくすごす場所です。

子育てサロンは親子が集
い、交流や仲間づくりを
行う場です。



ふれあいサロン



子育てサロン



福山市社会福祉協議会



サロン等・地域情報

ふれあいいきいきサロン・
喫茶店風サロン等、人間関
係が深まり、地域内のつな
がり広がることを目的と
しています。

府中市社会福祉協議会



サロン等・地域情報

サロン活動として、お茶の間サロン、
認知症カフェ、元気もりもり体操な
どの教室があります。また、音楽療
法での活動も行っています。



三次市社会福祉協議会



サロン等・地域情報

「ふれあい・いきいきサロン」は、地
域の皆さんが運営する、皆さんが
主役の仲間づくり・居場所づくり・
生きがいづくりのための活動です。



庄原市社会福祉協議会



庄原市社会福祉協議会

おひとりおひとりのご希望に
合わせてお繋ぎをしています。
お気軽にご相談ください。



大竹市社会福祉協議会



大竹市社会福祉協議会

子育てサロン、ひきこもりぼち
ぼちサロン、ふれあいサロン等
開催しております。



東広島市社会福祉協議会



地域サロン

同じ地域で暮らす住民同士
が定期的に集い、交流する
ことによって、お互いに支
え合って暮らしていける地
域づくりをめざしています。

廿日市市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

ご近所にあるサロン、探してみてく
ださいね。はつかいちつながるネッ
トにサロン情報を載せています。



坂町社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

近所で暮らす人々と楽しみな
がら、絆を深める。集いの場所
「ふれあいサロン」の一覧です。



大崎上島町社会福祉協議会



ふれあいサロン

「ふれあいサロン」に出かけて
みませんか？近所で暮らす人た
ちと知り合い、絆を深める場が
ふれあいサロンです。



広島レモンシロップ

広島レモンは、露地栽培が10月から4月、5月から6月は露地貯蔵、7月から9月がハウス栽培と周年供給されています。7月から12月の間は果皮色がグリーン、1月から6月は黄色の果実が出荷されています。

広島のレモンは防腐剤やワックスを使用していないため、皮ごと食べられるというのも、有名ですね！だからこそ、まるごと使用したドリンクやスイーツなども多く出回っているかと思います。

今回のレシピは、大崎上島の農家さんでもワークショップに使っていただいたレシピで広島の様々な企業様でもワークショップを行ったレシピです。ぜひ作ってみてくださいね。

材 料 (1瓶一つ使用)

レモン……300g (3～4個)
氷砂糖……120g
米酢……130ml

料理POINT！

漬けたレモンもおいしく食べられます。
フレンチドレッシングを作る際に酢の半量を置き換えてもおいしいです。



Recipe

- 1 レモンはよく洗い、水気をしっかり拭く。薄くスライスする。
- 2 瓶はアルコール消毒か熱湯消毒をする。瓶にレモンと氷砂糖を交互になるように入れる。
- 3 一日一回ほど、瓶ごと振る。日の当たらない常温で、氷砂糖がすべて溶けきるまで、寝かせる。
- 4 氷砂糖が溶けたら冷蔵庫で保管する。炭酸水やお酒などで割って飲む。



広島駅から徒歩8分
テイクアウト専門店

レモンスイーツや広島食材を使った
料理やお弁当が食べられるお店
RECO.DELI (レコデリ)



防災 安全 環境

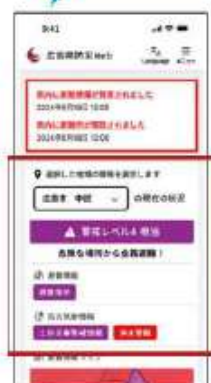
“ 県民向けホームページ「広島県防災Web」 ”

県内に発表された気象情報や雨量、河川の水位などの情報をリアルタイムで見ることができる県民向けホームページ「広島県防災Web」をリニューアルしました。

平時から、災害時に
役立つ情報を閲覧
することが可能



現在地に基づく
情報を簡潔に
まとめて表示



気象情報、雨量、河川の水位など
リアルタイム表示



広島県防災Web
ぜひ活用してください



広島県防災Web

検索

あなたは2つ以上確保していますか ～防災情報入手手段一覧～

ひろしま避難場所アプリ

避難所へGo!

- ▶ 現在地に近じた避難情報を通知
- ▶ 開設中の避難所の避難所までのルートを案内



広島市防災ポータル

- ▶ 雨量データや水位情報などを確認できる
- ▶ 防災行政無線の放送履歴や防災情報メールの配信履歴も確認できる



広島市防災情報メール

- ▶ 事前に登録したメールアドレスに配信
- ▶ 天気予報や防災情報も受信できる



新規登録はこちら
から登録メールを配信



屋外スピーカー

- ▶ 屋外に自動放送
- ▶ 不特定多数の人が集まる場所や住宅地などに設置
- ▶ 専用通信回線網により通信環境を確保



屋内受信機

- ▶ 自動的に音声でお知らせ
- ▶ 高齢者世帯を対象に無償貸与制度あり



制度詳細
はこちら▶



各種SNS

X (旧Twitter) Facebook



- ▶ 広島市の公式SNSを通じて、避難情報を配信

緊急速報メール

- ▶ 緊急情報を自動的に音と文字で通知
- ▶ 文字数制限があり、情報量は少ない



テレビ

- ▶ 視聴中であれば自動的にテロップで表示



その他のツール

- ▶ 耳で聴くハザードマップ
- ▶ 防災情報電話通知サービス
- ▶ 聴覚障害者用災害避難情報ファクス
- ▶ ラジオ、民間の防災アプリなど

“ 情報の入手手段
を2つ以上
確保しましょう ”

災害が発生すると、停電や通信障害などにより、必要な情報が入手できなくなるおそれがあります。災害時に確実に情報を入手するため、情報の入手手段を2つ以上確保しておきましょう。



広島市くらしサポートセンター利用のご案内

仕事が長続きしない、家賃が払えなくて困っている、家族のことで悩んでいるなど、生活に悩みや不安を抱えている方は、一人で悩まず、まずはご相談ください。

くらしサポートセンターでは、専任の相談支援員が、一緒に考え、生活の安定と自立に向けたお手伝いをします。

こんな時、遠慮なくご相談をお寄せください。

借金があって、生活が苦しい

長い間仕事から離れていて、
なかなか仕事が見つからない



問い合わせ 広島市社会福祉協議会 FAX、メールでの相談もできます【各センター共通】

☎ 082-264-6413 ✉ kurasapo@shakyohiroshima-city.or.jp



詳しくは、
広島市社会福祉協議会
HPをご覧ください

1
くらし

相談窓口 《 お住いの区の窓口にご相談ください 》

中区くらしサポートセンター	082-545-8388
東区くらしサポートセンター	082-568-6887
南区くらしサポートセンター	082-250-5677
西区くらしサポートセンター	082-235-3566
安佐南区くらしサポートセンター	082-831-1209
安佐北区くらしサポートセンター	082-815-1124
安芸区くらしサポートセンター	082-821-5662
佐伯区くらしサポートセンター	082-943-8797

対象 広島市内在住で、現在生活保護を受給されていない方

相談無料

秘密厳守



HP

市民の力で地域を支える

ひろしま NPO センターの取り組みと 災害時の支援活動

ひろしま NPO センターは、市民活動を応援する民設民営の NPO 法人です。市民活動をサポートするための情報発信や組織運営などの相談対応、助成制度の運用などを通じて、地域の課題解決と人のつながりづくりを応援しています。

大規模災害が起こった際には災害中間支援組織として広島県や社会福祉協議会と連携して被災地支援にも取り組んでいます。



問い合わせ NPO 法人ひろしま NPO センター

☎ 広島市中区紙屋町 1-6-1-303

☎ 082-258-1348 ✉ <https://npoc.or.jp/>



HP

あいあいねっと

3
地域

あいあいねっとは、活動を開始して今年で18年経過しました。この間、日本は、東日本大震災、福島原発事故、広島豪雨災害、西日本豪雨災害、熊本地震、能登半島地震など、いくつもの大きな災害に出会いました。あいあいねっとは、その都度、地域の方々と一緒に被災地・被災者に寄り添い、復旧・復興支援に精一杯力を尽くしてまいりました。コロナ禍以降は、全国的に生活に困窮する人が増加する中、食支援以外にも、地域の絆を強化すべく定期的にイベントを実施しています。このように、地道な活動ではありますが、あいあいねっとに力を寄せて下さる企業や個人の方々も増え、それなりに活動が地域に根差しているのを実感する日々です。

さて、近年、気候変動のことが、度々、ニュースで報道されますが、普通に生活する私たちも影響を強く認識するようになっています。原因の一つに食品ロスによる地球温暖化があります。あいあいねっとは、10年以上前から、食品ロス削減の活動にも力を入れており、消費者庁認定食品ロス削減推進サポーターが24名いて、広島市と共同で、広島市の食品ロス削減に尽力しているところです。今後も、食にまつわる様々な課題と真摯に向き合い、少しでも安心して暮らすことのできる地域社会をめざして活動に邁進してまいります。



問い合わせ あいあいねっと ☎ 082-819-3023



地域サロンで スマホ講座のお手伝い！

令和7年9月2日(火)に、安佐南区大塚西にて「下条ハイツサロン スマホ講座」が開催されました。この講座は、普段使っているスマホの疑問に学生と一緒に「解決へとサポート」するものです。今回は広島経済大学祇園・興動祭実行委員会のメンバー 5名がボランティアとして参加しました。

当日は、サロンに参加した地域の皆さまから「スマホの追加登録や削除の仕方」等様々な疑問が出ました。興動祭実行委員会のメンバーは分散して丁寧に説明を繰り返しました。参加者からは、「若い人からパワーをもらった」「分かりやすかった」等の感想をいただきました。

今回の地域サロンに参加して、貴重な体験ができました。参加された方のお役に立てて良かったです。この講座から地域の方と新たなつながりができたと感じています。

問い合わせ 広島経済大学祇園・興動祭実行委員会
☎ 082-832-5010 (広島経済大学興動館)



HP

ペットと一緒に避難 トレーナーとして考える

私は20年以上ドッグトレーナーとして活動し、災害時の「ペット同行避難」の大切さを伝えています。



環境省も推奨していますが認識は十分に広まっていません。背景にはしつけやマナー不足があります。専門家として適正飼養を広め、飼い主とペットが安心して避難できる社会を目指しています。

※適正飼養とは・・・しつけ・健康・衛生を保ち、周囲に受け入れられる飼い方。

問い合わせ
ドッグトレーナー・ペット災害危機管理士・防災士 上野 貴子
犬とオーナーのためのお店 DOG LIFE PLUS
📍 広島県東広島市黒瀬町上保田 180-1
☎ 0823-43-1153 ☎ 10:30~16:00(火、水定休)
🌐 <https://www.dog-life-plus.com/>



ひろしま福島県人会

「ふくしま大好き人間の集い」から駅伝が始まるのを機に「ひろしま福島県人会」と改名し31年目を迎えます。会員数67世帯、他東日本大震災により広島に避難した方々が入会したのは10世帯。5月の総会、7月の納涼会、10月の芋煮会、1月駅伝福島県の応援が主な1年間の行事です。

参加者の声

10/19ひろしま福島県人会の芋煮会が開催されました。朝方まで雨模様でしたが会員の願いが霽き湿かい芋煮をいただきました。福島県在住の現会員から届けられた故郷の名酒が振る舞われていっそう芋煮が美味しくいただきました。

男子駅伝での福島県選手団の受け入れや歓迎イベントについての説明があり、2026年も福島県チーム(2025年3位)の活躍が期待できるとのことです。こころ温まる会でした。

問い合わせ ひろしま福島県人会
📍 広島市安佐南区高取北4-16-11(荒井修様方)
📍 「広島県内の都道府県人会」で検索

ひろしま紙芝居村

ひろしま紙芝居村が開村して十二年目になる。人と人が情報や感情を共有しあい協助協働するための手段のひとつとしての紙芝居文化。それを継承していくことを目的としたひろしま紙芝居村。平穩無事に十二年間過ぎたわけではなく、山あり谷ありで、開村時二十数名いた村人も、今は十名以下で頑張っている。皆さまに笑顔と幸せをお届けするひろしま紙芝居村。



創作あるいは創作協力した作品は十五作、上演は約五百回。多くの人に楽しみ感動していただきました。ありがとうございます。これからも創作活動と上演活動を続けてまいります。応援よろしく願いします。新入村者募集中です。

上落入村の問い合わせ ひろしま紙芝居村
☎ 090-1681-1784 (阿部)



日本精神科看護協会 広島県支部

ご担当者より ご挨拶

広島県の「広島県外避難者心のケア訪問事業」を担当しています、藤井陽子と藤本雪子です。

看護師として、日頃は広島県内の精神科病院で訪問看護や、病棟勤務をしています。

何か話したいなと思ったときや、体調が心配なとき、私達に連絡をしてください。

藤井 陽子 藤本 雪子

福島県にて

今年の夏、福島県保健福祉部障がい福祉課の方の案内で福島県に行きました。

飯館村、南相馬市、浪江町、大熊町、三春町、いろいろな場所で密かにはまってしまったのが「べこガチャ」。可愛すぎます♡



日常の中の 心のケア

日精看広島県支部
楠本 茜



みなさんは日常の中で何か夢中になれるものや好きなことはありますか？

現代社会は、情報の多さや人間関係の複雑さ、仕事や生活の多忙さなどから、知らず知らずのうちに私たちにストレスを与えています。だからこそ日常の中で「立ち止まる時間」や「無になる時間」、つまり息抜きの時間を持つことが大切なのではないでしょうか。

わたしにとっての息抜きの時間といえば釣りです。休みの日には、一人で海辺に繰り出し時間を忘れて釣りに没頭しています。自然環境に身を置き海辺の景色を眺め、心地よい風を感じることで心がほっとします。実際、釣り

にはリラックス効果や竿の動きに集中することで「無心」の時間が持てること、釣果にこだわらず「待つ」ことが時間に追われる現代人にとっての“精神的な休憩”になるといった効果があるのだそうです。忙しい毎日の中で「心のケア」は後回しにされがちですが、自分なりのストレス発散法を見つけておくことは、心の健康を守る上で大切なことだと思います。

残念ながら釣りの技術はいま一つで全く釣れない日も多々ありますが、釣りは私にとって大切な癒しの時間です。

みなさんもまずは気軽に自然の中に足を運んでみませんか？

フリーダイヤル

「ご自宅健康相談」

予約・お問い合わせ

〔 平日8時～17時 〕

☎0120-357-257

窓口：一般社団法人 日本精神科看護協会（本部）

《 本部より、各支部へお繋ぎいたします 》



島根・山口・広島在住の、東日本大震災の避難者の皆さんへ

法に関するお悩みを **弁護士** に相談できます

例えば… 相談①

東京電力への賠償請求(第5次追補)について

2022年冬以降、東京電力の追加賠償(第5次追補)受けられる方には、東京電力から請求書が送られてきていることと思います。

先日、東京電力のホームページを確認したら、「WEBでのご請求」は2025年9月末をもって終了となっております。**「請求書郵送のお手続き」**はまだ対応しています。

もし東京電力への賠償請求をする上で、お困りのことがあれば、弁護士がサポートすることができますので、お気軽にお問合せください。



例えば… 相談②

被災地にある不動産について

避難生活が長くなり、被災地にある自宅をどのようにしたらよいか、と悩まれている話に接することがあります。

「私の家は福島にある家だけです。今はまだ避難生活です。」というお話や「自分が住んでいないのに固定資産税等がかかり避難生活との二重の負担を考えて家を手放したのですが、喪失感が強いです。」といったお話を聞くこともあります。

弁護士と共に法的な視点も加えて状況を整理してみませんか。



ご相談はお住まい地域の弁護士会へお問合せください



① 島根県弁護士会

0852-21-3450

▶ 島根にお住まいの方はこちら

東日本大震災の避難者で、「結」を見て電話をしたことをお伝えください。

申込者の実情に応じて、必要な窓口をご案内します。原子力賠償に関する相談であれば、その担当者につながります。お住まいの地域に合わせて、松江・出雲・石見それぞれの法律相談センターを案内することもできます。もしご高齢の方であれば高齢者障がい者電話相談を紹介することもできます。

お気軽にお問い合わせください。



② 山口県弁護士会

ナビダイヤル

0570-064-490

▶ 山口にお住まいの方はこちら

山口県弁護士会が運営している法律相談センターの電話番号になります。

県内6か所の法律相談センターにて受付をします。

相談希望される地域の番号をプッシュしてください。

① 山口 ② 下関 ③ 周南
④ 宇部 ⑤ 岩国 ⑥ 萩・長門

お気軽にお問合せください。



③ 広島弁護士会

050-3381-1397

▶ 広島にお住まいの方はこちら

東日本大震災の避難者で、「結」を見て電話をしたことをお伝えください。法テラス広島法律事務所につながります。

お電話をいただいたら、広島弁護士会の災害対策委員会にて対応する弁護士を選んで、その弁護士から申込者にご連絡させていただきます。

法律相談の実施までに少しお時間をいただく可能性もあります。

お電話お待ちしております。



島根



協力団体

出雲市総合ボランティアセンター運営委員会

今年も様々な災害がありました。出雲市総合ボランティアセンターでは日ごろからの多種多様なお困りごとをボランティアの皆さんと共に支援しています。そして、災害時には市民をはじめ団体、企業、学校、機関など分野

を超えた協働での支援活動がはじまります。

たった一人からの声にでも動けるようにネットワークを広げつつありますので、何かあったら遠慮なくお声がけください！！

出雲市総合ボランティアセンター

☎ 693-0052 島根県出雲市松寿下町703-1

☎ 0853-21-5400 center@izumo-volunteer.net



Facebook



HP



第8弾能登半島地震災害ボランティア隊出発式



高校生ボランティアの支援活動 高校生ボランティアの支援活動



協力団体

特定非営利活動法人やまぐち県民ネット 21

山口県内の「県民活動」(NPO 活動やボランティア活動などの市民活動)を支援しており、指定管理者制度により県の機関である「やまぐち県民活動支援センター」を運営しています。センターでは、市民活動の始め方や団体

運営の方法などについて相談を承っています。また、情報サイト「県民活動スーパーネット」にて、団体の活動・催しやボランティア募集などに関する最新の情報を提供しています。ぜひそちらの HP をご覧ください。

やまぐち県民活動支援センター

☎ 753-0064 山口市神田町1-80 防長青年館2階 やまぐち県民活動支援センター

☎ 083-934-4666 yamas@kenmin.pref.yamaguchi.lg.jp

山口

NPO、コミュニティ、ボランティアをサポート！



県民活動スーパーネットHP



HP



協力団体 南相馬ボラバス応援隊

南相馬ボラバス応援隊のバザー活動の原動力になっているのは、南相馬の仲間たちの作品作りに向けられる情熱です。当初のバザーでの作品は、仮設住宅での避難生活を少しでも穏やかな心に切り替えようと作り始めた集団での作品、組み紐けしやタオルを材料にした象の人形でした。震災時16歳の少女が描いたキャラクターをプリントした南相馬の障害者施設のTシャツは、復興のシンボルとしてひろしま市民にも受け入れられました。14年の歳月が過ぎた今も、南相馬市の仲間たちは、それぞれに個性豊かな作品を送り続けてくださいます。

障害者施設のTシャツもニューデザインが加わり根強い人気を維持しています。令和7年のひろしまフラワーフェスティバルで思いがけない出会いがありました。2011年4月14日から18日に岩手県花巻市の避難所を訪問し避難者(230人)の災後の心理輔導(メンタルカウンセリング)にあたった香港災後心理輔導協会の24人の会員の1人、杜永政氏が香港からの留学生を引き連れてバザー会場に立ち寄って下さいました。「彼女たちの作品を購入することで心に寄り添いたいのです」と笑顔で答えてくれました。

広島



Facebook

南相馬ボラバス応援隊

☎ 731-0153 広島市 安佐南区安東六丁目 11-49-2

☎ 090-8718-3629

📍 地域の避難者団体 アスチカからの紹介団体

わっくらボしまね

東北地方などを中心に熊の被害が報道されていますが、島根でも目撃情報が急増しています。熊は今までも、山に暮らしていたはずなのに...気候変動で山の餌が減り生息域が変わって大変だ...と思いつつ、人間だって今までと同じ場所で同じ暮らしはできない時代。昔は避暑地と言われたこの地域も、今では夏の屋外は危険！と...変化する地球環境の中で、熊も人間たちも安心して暮らせますように。



代表
梶谷 美由紀

＼ お問い合わせはこちらから ＼



MAIL



Facebook



島根



外来種「セイタカアワダチソウ」をご存じですか？秋に黄色く咲き乱れ、ブタクサと間違われアレルギーとの誤解も受けているこの植物、実は薬草である側面もあります。国立公園三瓶山では、駆除される花を活用しようと、国内唯一のアップサイクルアロマ商品になりました。海外では抗炎症作用や皮膚の収れん作用も謳われているこの精油、ラベンダーやベルガモットなどポピュラーな精油との相性もよいので、是非日常使いに試してみてくださいね。

📍 地域の避難者団体 アスチカからの紹介団体

山口県避難移住者の会

今夏、私が住む下関に線状降水帯が発生しました。近くの道路が路上冠水した程度でしたが、大潮と重なっていたら大変なことになっていたでしょう。国土地理院の「重ねるハザードマップ」を参考に、それぞれのご家庭の実情に合わせた防災対策を考えてみましょう。



代表
浅野 容子

＼ 交流会情報などもこちらから ＼



HP



MAIL



山口

今年のスイカの季節は終わってしまいましたが、来年の夏は阿武町福賀のスイカをぜひ一度お試しください。1株から1玉しか収穫しない「1株1果どり」、糖度が高くて、果汁たっぷりでシャリシャリ。元気が出ます、おすすめです。



🤝 協力団体

ひろしま防災減災支援協会

私たち一般社団法人ひろしま防災減災支援協会は、防災講座や訓練・各種防災イベントの開催、避難所運営の支援、防災教育などを行っています。

地域や学校。行政・企業と連携し、防災・減災の意識を広げるとともに、

「何かあれば助け合う」社会を目指し、安心して暮らせる災害に強い地域づくりを進めています。



小学校でのキッズ防災士養成講座



災害図上訓練



防災講演会

ひろしま防災減災支援協会

📍 739-1732 広島市安佐北区落合南3丁目6番1号
☎ 090-3740-0325 ✉ office@bousaigensai.or.jp



HP

広島

『toiro』は全国各地から
ご利用できる相談窓口です！

例えばこんなとき

福島に残した
土地や家のこと
について相談できる
ところはある？お気軽に
お電話ください！
024-573-2731

福島の人と話がしたい！

Fukushima

福島に
いる家族の
ことが心配です。
どこに相談すれば
いいですか？福島に
戻ろうかと
思っているけど、
仕事が見つかるか
不安だな。避難先で
相談できる窓口が
あれば教えてほしい。ふくしまの
今とつながる
相談室『toiro』とは…？東日本大震災および東京電力福
島第一原子力発電所事故により、
全国に避難されている方々の相談
窓口です。それぞれ悩みや想いは十人十色。
悩みごと、困りごと、福島の知りた
い情報などがありましたら、お気軽
に電話もしくはメールにて、ご相談
ください。対面による相談を希望される場
合は事前予約が必要となります。

Q toiroは何をしているところですか？

A 帰還および福島に関する情報の提供や
相談ごとに適切な機関をご紹介します。Q 避難者と関わりある（支援者や友人など）
第3者が相談してもいいですか？

A 可能です。ご相談承っています。

Q どのような相談が多いですか？

A 福島に残した土地や家の処分について相談でき
るところを紹介してほしい、という相談が増え
ています。その場合には、司法書士や空き家バ
ンクなどの市町が実施しているサービス等を紹
介しております。Q フリーダイヤルではないので、
電話料金がかかるのが心配です。A ご心配いりません。受電後、こちらから折り
返しお電話いたします。toiroさん
に
お聞きしました！

編集後記

〈堀 点〉 気付けば2025年も残すところあとひと月。どんな一年でしたか？そして迎える2026年！ワクワクがたくさんの一年、笑顔がたくさんの一年になりますように。(アスチカスタッフ 佐々木)

〈島根県〉 あっという間に一年が過ぎました。震災以降、被災者支援に関わるボランティアに対する対応などが変わってきています。ただ、ボランティアの方々の「何かできたら」という想いだけは変わっていないと感じています。(岸)

〈山口県〉 今年の夏は異常に暑く、40℃超えというニュースにも驚かなくなるほどでした。ようやく、朝晩が涼しくなりましたが、秋は年々短くなるような…。地球温暖化を直に感じることも多くなる昨今ですが、たまには美味しいものやきれいな景色にふれて季節の移ろいを楽しむ時間の余裕を持ちたいですね！みなさま、お元気で過ごしてください。(遠水)

〈広島県〉 記事の依頼に快く承諾してくださり、「結」の紙面を無事に訪ぐことができました。読者のみなさまの心に届きますように。(南相馬ボラバス応援隊 永中恵成)

〈広島県〉 2025年も多くの方々のご協力ありがとうございました。来年も変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。(ひろしま防災減災支援協会 小松)

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

〈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〈作成協力/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〈作成協力/広島〉
ひろしま防災減災支援協会
〒739-1732 広島市安佐北区落合南 3丁目6番1号
TEL/FAX：090-3740-0325
メール：office@bousaigensai.or.jp〈作成協力/山口〉
特定非営利活動法人やまぐち県民ネット21
〒753-0091 山口市天花 1丁目11-21ストークハイツ201号
TEL/FAX：083-921-2437
E-Mail：yamaguchikenminnet@gmail.com「結-MUSUBI-」
2025 令和7年度版 Vol.13
2025年11月発行

編集・デザイン 堀田みえ