

青森・岩手・秋田で避難生活を送られている皆さまへ

～ 北東北拠点だより ～

9月号

hello
Autumn

コスモスの花が風に揺れ
日に日に秋らしくなって参りました
皆様 お変わりありませんか



福島県から青森・岩手・秋田に避難されている方々の避難生活の事、日々の生活の困り事、悩みや不安など様々な相談に応じます。

避難元の思い出や現在の生活の様子など、気兼ねなく話せる場所として足をお運びください。

スタッフ一同、お待ちしております。

県外に避難されている方の生活再建・帰還に向けて

避難者支援ガイドブック 令和7年度版



必要な方にはお送りいたします。
秋田拠点までご連絡をお願いいたします。
☎018-829-2140

訪ねて

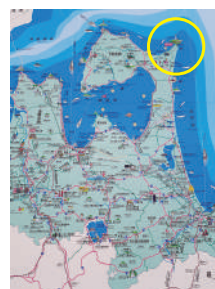
みませんか!

尻屋崎灯台 (しりやきとうだい)

青森県下北郡東通村の尻屋崎の突端に立つ白亜の灯台。国の重要文化財に指定され、日本の灯台50選に選ばれています。周辺には寒立馬と呼ばれる馬が放牧されており、一帯は景勝地となっています。



撮影：令和7年6月



この灯台は、「日本の灯台の父」と称されるプラントンによって設計された、二重のレンガ壁による複層構造の灯台です。明治9(1876)年10月に設置され、今も当時の姿を留めています。

ご案内

青森交流会 in 八戸

「津軽弁 ラジオ体操」



- 令和7年 9月20日(土)
13:00~15:00
- 八戸市 ユートリー
4Fデザイン室

※詳細は、チラシを
ご覧ください。

言葉の“ちから”

- 楽観的になりましょう。
気分が良くなりますよ。(ダライ・ラマ)
- あなたは、あなたであればいい。
(マザー・テレサ)
- ぐちをこぼしたっていいがな
弱音を吐いたっていいがな
人間だもの
たまには涙をみせたっていいがな
生きているんだもの。(相田みつを)

ご案内

秋田交流会

「なつかしい おやつづくり」

- 令和7年 11月7日(金)
10:00~15:00
- 秋田県ゆとり生活創造センター
「遊学舎」食工房



※詳細は、後日チラシにて
お知らせいたします。

ご参考に

食べ物の“ちから”

【薬膳の主な効能と食材例】

- 体を温める
生姜、にんにく、ねぎ、鶏肉、シナモンなど
- 免疫力を高める
きのこ類、大豆、黒ごま、にんにく、クコの実など
- 消化の促進
生姜、大根、はとむぎなど
- デドックス
クコの実、はと麦、緑豆、小豆など
- 滋養強壮
鶏肉、豚肉、クコの実、ナツメなど
- 美肌効果
黒ごま、はと麦、クコの実、白きくらげなど

薬膳を実践する
際の注意点

- ・体質や体調に合わせて食材を選ぶ
- ・過剰摂取は避ける
- ・専門家(薬膳師など)に相談する



コラム

8月最後の週末、30℃を超える酷暑のなか、世界自然遺産・白神山地の麓に位置する秋田県藤里町を訪れました。白神山地は青森県と秋田県にまたがる広大な山岳地帯で、広がるブナ林の中には、希少種や固有種を含む多様な動植物が生息しています。生物多様性の保全という観点からも、非常に重要な地域です。

ところがこの地に、オオハンゴンソウという特定外来生物が拡がりつつあります。繁殖力が強く、在来種を駆逐してしまうため、白神山地への侵入を防ぐべく、駆除活動が行われました。私もスタッフを含めた約40名の一員として参加し、3時間ほど作業に取り組みました。

広大な自然の中でのわずかな活動ではありましたが、得られた達成感は非常に大きなものでした。「後世に残すために、私たちにできることがある」——そんな思いを胸に刻む、貴重な体験となりました。

振り返りの円卓会議では、ある若者のひと言が印象に残りました。

「こいつ、外来種だけど、ここで生きてんだよな〜」

その言葉は、単なる駆除作業では測れない、命の在り方や自然との共存について、深く考えさせられるものでした。(畠)

【運営・発行元】

NPO法人あきたパートナーシップ

〒010-1403 秋田県秋田市上北手荒巻字堺切24-2(遊学舎内)

TEL018-829-2140 FAX018-829-5803

Email:info2340@akita-partnership.jp

