

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～

2月号

春のきざしが 感じられる季節となりました
皆様 お変わりなくお過ごしでしょうか



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。

ご案内

3.11

秋田交流会 語り継ごう in あきた

私たちの未来へ

日時 2026年 3月11日(水) 14:00～16:00

会場 秋田県ゆとり生活創造センター「遊学舎」会議棟

共催 秋田県総合防災課 被災者支援チーム

東日本大震災……
震災をきっかけに
秋田で生活されているみなさん
今年も、秋田のみなさんと共に
祈りを捧げ
想いを分かち合う
ひと時を過ごしませんか。

♡音楽イベント

未来へつなぐ、祈りの光
～春風にのせた歌声とフルートの調べ～
出演者：佐々木雅子さん・日本のうたを歌う会

♡ハンドマッサージコーナー

POLA(ポーラ) 広面店

♡あれから15年『あの日を忘れない』 ～当時の記録～

秋田県総合防災課 被災者支援チーム

※詳細については、後日チラシでお知らせいたします。

ご報告

岩手交流会



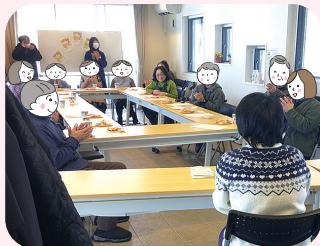
令和8年1月31日(土) 11:00~15:00
盛岡市 県営南青山アパート集会所「森のテラス」
(参加者は福島県の避難者4名、岩手県・宮城県からの避難者9名、支援者12名)

●絵本の朗読 朗読者…千田佳純さん(滝沢市在住避難者)

この日の盛岡は、青空が広がり穏やかなお天気でした。今回初めて参加した方も含む13名が参加し、「地域コミュニティ食堂」で用意された「きりたんぼ」を味わいながら和やかに交流会は進められました。

今回のメインイベント、千田佳純さんによる絵本の朗読は「くまくまちゃん、たびにでる」と「アニマルバスともぐらバス」でした。やさしく…感情がこもった語り口調に癒やされながら絵本の世界に浸りました。朗読者の千田さんのイキイキとした表情も、とても印象的でした。会場からは大きな拍手、もっと聞きたかった!の声も…

またお会いすることを約束して終了となりました。



いまだから、こそ! 気をつけましょう

《感染症予防の基本》

■手洗い、うがい

- ・石鹸を使って、こまめに手を洗いましょう
- ・外出後や食事の前には、うがいをしましょう

■マスクの着用

- ・人混みや会話をする際はマスクを着用しましょう

■十分な換気

- ・定期的に窓を開けて、室内の空気を入れ替えましょう

■免疫力を高める

- ・バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう

手の洗い方

次の手順に従ってください



流水で手をぬらす



石けんを手に取りよく泡立てる



20秒間手をこする



流水でよく洗い流す



ペーパータオルなどで水気をよくふきとる

ご紹介

この季節、あったかい鍋物はいかがですか!

秋田の郷土料理といえば「きりたんぼ鍋」ですが、今回ご紹介するのは、すり鉢でついたご飯を団子状にした「だまこ」が入っただまこ鍋。

鶏がらベースの汁に鶏肉(比内地鶏)、長ねぎ、せり、舞茸、ごぼうを加え、具材の旨味をたっぷり吸ったスープで煮込みます。

冬の寒さの中、身体の芯から温めてくれる、栄養たっぷりの伝統料理です。



「だまこ鍋」、作ってみませんか?

◀作り方▶

1. 米は少しかために炊き、熱いうちにすり鉢でつぶ感が残る程度までつぶし、ピンポン玉の大きさに丸め、塩水にさっと入れる。
(煮くずれないように注意して丸める)
2. 鍋に水1リットルと鶏がらを入れて煮出し、あくを取りながらだしを取る。鶏がらを取り出し(A)で味をととのえる。
3. 一口大に切った鶏肉と糸こんにゃく、一口大に割いた舞茸、さがきしたごぼうを2に加えて煮る。
4. 鶏肉がしっかりと煮えたら、1の「だまこ」と斜め切りのネギ、4~5cmに切ったせりを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

※秋田ではせりの根もしっかり洗って鍋に入れて煮て食べます

材料 (4人分)

米	4合
鶏がら	1羽分
鶏肉	400g
(A) 醤油	約120cc
みりん	約60cc
酒・塩	各適量
糸こんにゃく	2玉
舞茸	100g
ごぼう	1本
長ネギ	2本
せり	1束(100g)

災害時の備え



絆創膏



くすり



救急箱



バケツ



非常用トイレ



ランタン



ナイフ



ロープ



方位磁石



防災マップ



ろうそく・ライター



上履き



カイロ



アイマスク・耳せん



ねぶくろ

コラム

雪が解け、冬の終わりを感ずる頃、ひょっこりと顔を出すかわいい花——クロッカス。猫の顔ほどの小さな我が家の庭に、毎年いち早く春を告げてくれる存在です。

35年前、娘の幼稚園入園を記念して、娘と二人で三色のクロッカスの球根を植えました。植えばなしで特別な手入れもしていませんが、雪解けを待つように、毎年変わらず咲き続けてくれています。

花言葉は「青春の喜び」や「希望」。春の訪れを知らせる花らしい、前向きな意味が込められているのだそうです。

この通信が皆様のお手元に届くころには、北東北にも少しずつ春を感じる風が吹いていることを願っています。(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

