

ここから これから

NPO 法人 北海道 NPO サポートセンター
2020年7月号 [季刊発行]

Vol.
1

からから 便り



2020年（令和2年）度
北海道「道内避難者心のケア事業」について

保養活動でつながる輪！
「あの時」からつづいていく「これから」

東北と疫病の歴史 じんめんぼくしょどき
宮城県多賀城の「人面墨書土器」

寄稿「1ページのたより」

ここから これから からから相談
COVID-19に関する支援策について
(新型コロナウイルス感染症)

北海道における被災避難者の受入状況

編集後記



2020年(令和2年)度 北海道「道内避難者心のケア事業」について

「道内避難者心のケア事業」は、東日本大震災により北海道へ避難された方々にむけて、2015年度から北海道が継続し、今年で6年目となる事業です。昨年度につづき、特定非営利活動法人北海道NPOサポートセンターが受託し、①相談窓口 ②情報紙の発行 ③交流会の開催を行ってまいります。



1 相談窓口

- ▶ 震災、原発事故について誰かと話したい時や、北海道に暮らしながら抱える不安や困りごと、暮らしに関する相談をお受けしています。心の中にしまい込んだり、ひとりで悩まずに、まずはご連絡ください。

電話 011-200-0973

平日 10:00 ~ 17:00

メール info@hnposc.net

ファックス 011-200-0974

住所 〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目
市民活動プラザ星園 201

2 情報紙「ここから これから からから便り」

- ▶ 全4回(7月、9月、11月、2月)発行します。
- ▶ 「1ページのたより」への寄稿を募集しています。600文字~1200文字程度。お写真なども一緒に掲載することもできます。徒然に思うこと、伝えたいことなど特にテーマに限りはありません。郵送、メール、ファックスにてお送りください。
- ▶ 情報紙とともに、交流会のご案内などもお送りします。
- ▶ みなさまの中で、からから便りとともに伝えたい情報をお持ちの方は、お問い合わせください。
- ▶ 情報紙は北海道被災避難者サポート登録制度「ふるさとネット」の登録情報をもとに発送しています。転居による郵送先の変更や「郵送を止めたい」、「ふるさとネットの登録を解除したい」という方も、北海道NPOサポートセンターまでご連絡ください。

3 交流会の開催

- ▶ 8月以降、札幌、旭川、函館にて開催を予定しています。
- ▶ 開催内容、日程については、詳細が決まりましたらご案内をお送りします。
- ▶ COVID-19(新型コロナウイルス感染症)の感染予防を考慮した上での開催となります。

○道内避難者アンケートについて

情報紙発行に先立ち、アンケートにご協力をいただいたみなさま、ありがとうございました。アンケートの集計やお書きいただいたみなさまの声は、次号以降に掲載いたします。



岩手県陸前高田市「陸前高田アムウェイハウス まちの縁側」
最大約16メートルかさ上げされた、陸前高田市高田町の中心市街地に今年1月26日にオープンした。この施設は、観光、福祉、子育て支援、市民の交流や相談の場となる複合型コミュニティ施設で、建物の設計は、隈研吾(くまけんご)氏。建物は、柱や梁に気仙スギを使い、気仙大工の工法を継承したつくりとなっており、2階テラスからは、陸前高田市内が一望できる。



「まちの縁側」の2階テラスからの眺望。
正面に見えるのは、震災遺構「米沢商会ビル」。このビルは、持ち主が自費で遺構として保存・管理している。この建物が遺されることではじめて訪れた者もかつての「地面」を知り、被害の大きさを知ることができ、地元の方々にとってはこのビルがあることで、どこに何があったかを思い出すことができるという。

保養活動でつながる輪! 「あの時」から つづいていく「これから」

海日和の蘭島海水浴場（小樽市）で、思いっきりスイカ割り
(2019年夏の保養)



2011年の夏休みに最初の保養活動を行なってから、21回の長期休暇の保養と、保養施設「かおりの郷」で通年の受入れを行ってきました。これまでの参加者は延べ1000人。保養活動をつづけてき

NPO法人
福島の子もたちを守る会・北海道

原発事故が起きたあと、放射能による健康被害への不安や子どもたちの屋外活動が制限されたことから、全国各地で保養活動がはじまりました。それから今年で10年目。今も道内で保養活動が続いているNPO法人福島の子もたちを守る会・北海道の理事長 山口たかさんと山田澄子さん、NPO法人みみをすますプロジェクト（通称・みみすま）の理事長 みかみめぐるさんのお話をうかがいました。

リピーターの方を断らざるを得ない。全員を受け入れられないのがジレンマです」と、山田さん。
当初から、避難された方々がボランティアとして参加されていたのですが、最近、保養をきっかけに北海道の大学に進学したり、福島県で大学生になったり、成長したこれまでの参加者たちがボランティアに来てくれているそうです。今後の活動について「だれもやめようとは言



自然豊かな保養施設「かおりの郷」で、伐採した丸太の中のサナギを観察(2019年夏の保養)

たことについて、山口さんは「移住や避難をしたくてもそこまでできない、という方々のほうが現実にはずっと多くて、その方たちに二者択一ではなく、もうひとつ、保養という選択肢があるよ、ということを示せたと思います」。

長期休暇での募集では「健康被害を心配しながら暮らしている方はまだまだだいるので、申し込みは今も定員を超えています。初めて参加する方を優先しているので、どうしても

小・中学生に向けた学習支援「元氣塾ユニオンハート」のプログラム内容を変更し、自粛生活が長かった子どもたちの心身のリフレッシュのために、「コロナに負けない元氣塾2020」の企画をすすめています。「自粛自粛でストレスもあるだろうから、屋外でのびのびと楽しい1日を過ごしながら、特別な友情を育んできた友だちとの再会の時間を過ごしてほしい」、そして「やるぞ!



この夏に実施する「コロナに負けない元氣塾2020」のロゴマーク。

ません。今回の感染症のことも踏まえ、これまでとは違う、新しいスタイルで続ける方法をみんなで検討しているところです」。

NPO法人
みみをすますプロジェクト

2014年から継続している、川俣町立川俣中学校と岩見沢市立栗沢中学校サッカー部とのリフレッシュ保養を兼ねた交流「キヨマップF.C.プロジェクト」は、この夏、休止にしましたが、「夏休みは、札幌市や近郊に避難している子どもたちのリフレッシュ保養を実施することにしまし

子どもたちの心身の健康を守るためにはじまった保養活動は、年月を経ながら人と人との出会いと関係性を築いてきたのだと感じます。今年、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の影響で春や夏の保養受入れは休止せざるをえなくなりましたが、改めてお話を聞いて、これまで続けてきたことが着実に未来へつながっている、と感じました。

訪れたことがきっかけです。
そして、昨年の夏、プロジェクトの実行委員長を務め、福島から中学生たちを受入れる側になりました。

「キヨマップF.C.プロジェクト」がはじまった2014年に川俣中学校から参加した子どもが、一昨年、高校を卒業して道内の会社に就職したそうです。保養で北海道を



「キヨマップF.C.プロジェクト2019」最終日に撮影した集合写真。昨年は、北海道胆振東部地震で被害を受けたむかわ町のサッカー少年たちも参加しました。(写真:キヨマッププロジェクト実行委員会)

東北と疫病の歴史 宮城県多賀城の「人面墨書土器」

新型コロナウイルスという新しいウイルスによって、今、世界各国が困難にさらされている。歴史を振り返ると、これまでさまざまな疫病が、人々の暮らしを脅かしてきたことがわかります。そのひとつが奈良時代に大流行した天然痘です。現代のように医療が発達していない時代、人々は未知なる疫病にどう向き合っていたのでしょうか？



奈良時代、疫病は西域（西アジア）

からもたらされたもの、と考えられていました。疫病の多くが西域と行き来があった大宰府（福岡県）で広がり、やがて、当時の首都である平

城京（奈良県）、そして東へと広がっていったからです。西暦735年

から738年にかけて、日本で大流行した天然痘も同じルートで広がりました。当時、天然痘の流行に対して、政治の中心である朝廷は、予

防と治療に関する情報を各地に書面で伝え、文字が

読めない人々には口で伝えるよ

う命令し、薬や

米の配布や税の

減免を行い、疫病祓いの儀式を行いました。そ



して、人々が疫病祓いの儀式で使ったもののひとつが「人面墨書土器」と呼ばれる甕の表面に墨で人の顔が描かれた土器です。

「人面墨書土器」には目、鼻、口、耳、そして口ひげや顎ひげが描かれ、細長い切れ目と大きな鼻、表情は目をつり上げたものが多く、西域の疫病神や鬼神を表現したもの、といわれています。また、「疫病は自分の行った罪やケガしによってもたらされる」という考えもあったことから、

病気が人が土器

に息を吹き込む

ことで罪やケガ

しを封じ込め、

土器ごと川に流

し清めることで

疫病退散を願っ

たとも言われて



います。

「人面墨書土器」は、天然痘が流行した頃、朝廷のあった奈良周辺から各地に広がり、東北にも伝わりました。宮城、岩手、福島、秋田、山



9世紀の砂押川河川跡



河川からの出土状況

形など東北各地で「人面墨書土器」は出土しており、中でも多賀城市内にある「市川橋遺跡」「山王遺跡」

市川橋遺跡出土の人面墨書土器▶



の河川跡からは多数出土しています。

かつて東北は、「陸奥国」と「出羽国」に分けられていて、西暦724年に「陸奥国」を治める国府（役所）として多賀城がおかれ、政治的中心都市となりました。多賀城の南側に基盤の目状に町が整備され、町の中を砂押川が流れていました。「人面墨書土器」は砂押川の当時の河川跡から見つかっており、人々はそのあたりの川辺から、願いや祈りを込めて川に土器を流したものと考えられます。



多賀城埋蔵文化調査センター展示室では、人面墨書土器などの出土品を見学することができます。千年以上の時を超えた土器や出土品を目の前にすると、古来の人々の思いにふれられるかもしれません。

■多賀城市埋蔵文化財調査センター展示室■



住所 宮城県多賀城市中央2丁目27番1号
多賀城市文化センター内
電話 022-368-0134

アクセス
仙石線 多賀城駅から600m
東北本線 国府多賀城駅から2km

写真提供と人面墨書土器の所蔵：多賀城市埋蔵文化財調査センター



平安時代の乳製品「蘇」 作ってみましょ！



ところで、みなさんは「蘇」をご存知ですか？

「蘇」とは、奈良・平安時代につくられていた乳製品です。平安時代の法令集『延喜式』に「乳大一斗ヲ煎り、蘇大一升ヲ得ル（乳を一斗煎じて、一升の蘇が得られる）」つまり、「牛乳を十分の一まで煮詰める」という記載が残されています。当時は朝廷への貢物にもされていて、滋養強壯の薬としても親しまれていました。

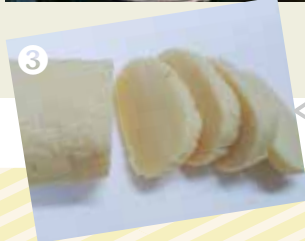
新型コロナウイルス感染症により全国的に学校が休校となった影響で牛乳が余ってしまい、全国で消費の呼びかけがされていたときに注目されたのが、牛乳を大量に使う古代の食品「蘇」です。「蘇」は作るのに時間と根気を要しますが、自宅にいる時間が長くなったと感じている方には、挑戦する良い機会かもしれません。そして、「人面墨書土器」の時代と「蘇」が食された時代は同じ時期。じっくり時間をかけて「蘇」をつくりながら、歴史に想いを巡らせてみてはいかがでしょうか。

焦がさないように
ゆっくと
煮詰めるのがコツ！

作り方

材料：成分無調整の牛乳1リットル

- ①フライパンなど焦げ付きにくい鍋に牛乳を入れ、沸騰してきたら中火にしてゆっくり混ぜます。
- ②約1時間くらい混ぜつつ、もちもちしてきたら、まとめていきます。
- ③ラップ等にくるんで形を整えて冷やします。冷えたらうすく切ってください。



そのまま食べると濃厚な牛乳の味がします。お好みで、はちみつや塩、胡椒で味付けしても美味しくいただけます。



寄稿 / ページのたより

コロナで大変な日々が続いていますね。皆様ご無事でしうか。

我が家の変化は、夫の収入減。勤務先の経営が激しく、残業ゼロになりました。残業代ゼロで収入は3割減。基本給のようなものだったので、経済的にはとてもキツイです。

そして正社員ではなく派遣なので、人員整理の場合、真っ先に解雇される立場。原発避難で仕事を変えねばならなかった影響が、こんなふうにも出てきています。

しかし、残業ゼロ、良い面もあります。一家全員で、夕ご飯を食べられること!! これまでは夫の帰宅が遅く、子どもは先に食べる暮らしてました。

中学校も休校だったので、一家で顔を合わせるが増え、食卓であだこつだと話すことが多くなりました。それが、じんわりとうれし

い、幸せを感じる時間でした。逆に言うと、「いままでと違って忙しかったんだな」と気づきました。「無駄に話す余裕がある毎日って、いいな」と。

そんな当たり前の幸せに気づいたのは、3・11と同じですね。

3・11では、北海道に避難して「外に洗濯物を干せる!」「公園で子どもを遊ばせられる!」なんてことに感激していました。それが当たり前でなくなっていた日々でしたから

。また、コロナでは、3・11の経験が役立ったと思うことがあります。情報収集の仕方と、取るべき道

(選択肢)の決め方です。コロナも3・11も、命の危険があること、人類史上の経験が少なく、未知の部分

が大きいことが共通しているので、その対処が似てくる部分があります。3・11では、「放射能汚染とは何か?どれくらい危ないのか?この場所(関東)からは避難すべきか?」と必死になって情報を集め、

素人ながらに分析し、自主避難を決めました。なるべく一次情報にあたる

とか、発信者の立場(利害関係)に注意するとか、複数の情報の違いから推測するとか:それらを意識しながら、自分なりの仮の分析、仮の認識を持つしかない。正解かどうか

は誰も保証してくれない中で、あくまで「自分で仮決め」するしかありませんでした。それをもとに「水道

水は飲むのか?学校は行くのか?避難するのか?」と、一つずつ、自分の対処を、自分で決めました。この「決める」に関しては、どんなにネットを探しても、答えはどこにも無いんですよ。自分にとって

本当に大事なものを意識して、自分(と家族と)で決めるしかありません。

選択の結果を引き受ける覚悟で。あの意味3・11は、そんな訓練だったな、と思います。

「コロナでも同じように情報を集め、ではこうしよう、と一つずつ決めていきます。なので、わりと落ち着いて生活できているような気がします。

残業代ゼロも、解雇の可能性も、不安だし怖いけど:私にはどうにもできないんですよ。できることは:「3割減収で暮らしを組み立て直す。解雇されたときの対処を考えておく。」しかないかと決めて、3・11のように、できることをやっています。

どうか皆さまもご無事で、この危機を乗り越えていけますように。(ペンネーム:四葉のクローバー)





COVID-19(新型コロナウイルス感染症)に関する支援策について

北海道のウェブサイトには、「新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けている北海道民のみなさまへ」という見出しで、新型コロナウイルス感染症の影響に対する支援の一覧が掲載されています。今回、この一覧を同封しておりますが、市町村が窓口になっている支援策について抜粋しご紹介します。

特別定額給付金

全国すべての方に対して一人当たり
10万円が給付される支援策

すでに、手続きが終わっている方が多いと思いますが、いまだに給付金の案内が届かないという方はおられますか？ この給付金は住民票のある市町村が世帯主に対して発行します。「北海道へ避難後も住民票を異動していない」などの理由で届いていないケースもあるようです。

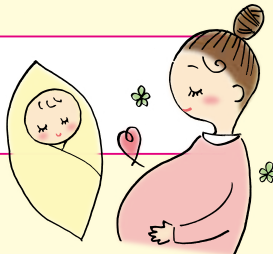
●問合せ窓口：住民票のある市町村

国民健康保険料の減免措置

国民健康保険料については、支払いの猶予のほかに減免措置も行われ、市町村からすでにご案内が届いている方もおられると思います。減免措置は市町村が条例に基づいて行います。対象となる世帯は、「主たる生計維持者の見込収入が令和元年中に比べて3割以上減少する世帯」となっていますが、世帯に収入が3割以上減少した方がおられる場合は、その方の状況で申請していただいても、認められるケースがあるようです。

●問合せ窓口：保険証を交付している市町村の担当窓口

特別定額給付金 新生児への給付について



国は、2020年4月28日以降に生まれた新生児を給付対象としていませんが、市町村による独自支援が増えています。これから生まれる子どもたちへの支援があることも知っておくことで、今後の暮らしに役立つ方がおられるのではないのでしょうか。

●問合せ窓口：住民票のある市町村

例：札幌市 2020年5月25日までに生まれた新生児
北斗市、芽室町など 2020年12月31日までに生まれた新生児
旭川市など 2021年4月1日までに生まれた新生児

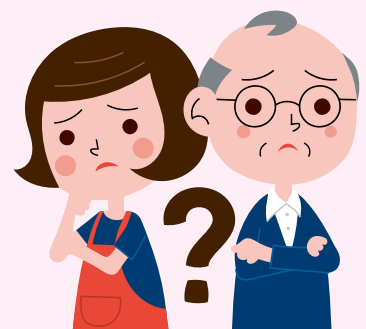
国民健康保険加入中の被用者(労務を提供して雇い主から給与等をもたらしている方)への 傷病手当金

COVID-19(新型コロナウイルス感染症)に感染、または感染の疑いで療養のため仕事を休んだ時に、傷病手当金制度があります。対象となるのは、次の全てに該当する方です。

- ①COVID-19(新型コロナウイルス感染症)の療養のために仕事ができない
- ②4日以上休んでいる
- ③休んだ期間に給与等がもらえない

問合せ窓口：保険証を交付している市町村の担当窓口

東日本大震災のあとも様々な支援策が打ち出されましたが、その情報を知らなかった、またはわかりにくいために支援を受けられなかった経験をされた方もおられると思います。受けられる支援を受けるために、お困りのときは、北海道NPOサポートセンターまでご連絡ください。



北海道における被災避難者の受入状況 [2020年7月9日現在]

※北海道のホームページでもご覧になることができます。



単位：人

	岩手県	宮城県	福島県	その他	合計	
空知	岩見沢市	1	4	8	0	13
	他9市町村	0	6	20	0	26
石狩	札幌市	16	170	479	105	770
	江別市	2	14	36	0	52
	千歳市	3	13	17	0	33
	恵庭市	0	0	33	0	33
	北広島市	0	2	13	0	15
	他2市町村	0	1	7	0	8
後志	小樽市	0	4	17	9	30
	他4市町村	0	3	6	0	9
胆振	苫小牧市	4	19	9	0	32
	他5市町村	0	7	15	0	22
日高	2市町村	0	0	6	7	13
渡島	函館市	6	31	79	17	133
	北斗市	0	4	15	0	19
	2市町村	0	0	7	0	7
檜山	2市町村	1	3	0	0	4
上川	旭川市	5	26	50	9	90
	他9市町村	3	8	15	9	35
宗谷	1市町村	1	0	0	1	2
オホーツク	北見市	0	2	13	0	15
	他6市町村	0	4	12	0	16
十勝	帯広市	4	3	18	3	28
	他1市町村	0	0	1	0	1
釧路	釧路市	3	17	10	8	38
	他1市町村	0	0	2	0	2
根室	2市町村	0	2	4	0	6
総計	60市町村	49	343	892	168	1,452

避難者相談窓口

TEL 011・200・0973

NPO法人 北海道NPOサポートセンター

平日 10:00~17:00
FAX 011・200・0974
info@hnpsc.net

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園 201

地下鉄東豊線「豊水すすきの駅」6番出口から徒歩約7分
地下鉄南北線「中島公園駅」1番出口から徒歩約5分

全国避難者情報システム「ふるさとネット」の登録について

「からから便り」は「ふるさとネット」の登録情報をもとに発送しています。「ふるさとネット」は北海道が運用する被災避難者サポート登録制度です。この制度は自治体の転出入届とは連動しておらず、転居の場合は住所変更のご連絡をいただかなければ、郵送物が「所在不明」として返送されてしまいます。転居、登録解除など、「ふるさとネット」の登録内容に変更がある場合はご連絡ください。

■連絡先

- ① NPO 法人 北海道 NPO サポートセンター
- ② 北海道総合政策部地域創生局地域政策課
電話：011-204-5800
メール：shienhonbu@pref.hokkaido.lg.jp
- ③ 避難先市町村の担当窓口（市町村により部署が異なります）

編集後記

今年の「からから便り」第1号の発行となりました。新型コロナウイルス感染症が広がっていることを踏まえての特集を掲載しています。紙面には十分に載せることができませんでしたが、国・北海道から様々な支援策が出ています。新型コロナウイルス感染症による影響でお困りのことがある方はお気軽にご連絡ください。

人と人が繋がる情報紙づくりに向けて試行錯誤をしているところです。2号はアンケート結果を掲載予定です。読んでいる皆さんと共につくりあげていく情報紙にしていきたいと思っておりますので、紙面に関する率直なご意見をお待ちしています。（定森）