

# ともにあゆむ

2・3  
月

みなさま 春はもうそこまで来ているようですが、今だにコロナ、インフル、そして花粉症と、心配は拭えませんね。季節の変わり目は体調が思わしくないこともあるかもしれません。これからもどうぞご自愛ください。

## 【他地域の団体との交流企画】 オンラインでつながる広域交流会

日時：3月4日(土)10:30~12:00  
(10:00より受付)

場所：かながわ県民センター11階

横浜の会場から東京都内を中心に他地域の避難当事者グループとオンラインでつながります。他会場の方たちとやり取りができるプログラムも実施予定です。

温かいコーヒーを淹れてお待ちしておりますのでお気軽にご参加ください！



過去のオンライン  
交流会の様子はこちら



\*ご参加の方は事前にご連絡くださると助かります

お申込み・お問い合わせ先

電話：070-5577-0311 (平日午後1時から午後5時)

メール：ayumu.tomoni@gmail.com または LINE

■これまでのオンライン交流会に参加した団体  
かながわ東北ふるさと・つなぐ会 (神奈川県)  
荒川ふるさとサロン (東京都荒川区)  
クローバーなります (東京都板橋区)  
江東区社協避難者サロン (東京都江東区)  
来らっせしらさぎ (東京都中野区)  
むさしのスマイル (東京都武蔵野市)  
竹宵の会にんじんカフェ (千葉県習志野市)  
愛知県被災者支援センター (愛知県)  
ほっと岡山 (岡山県)  
えひめ311 (愛媛県)  
※カッコ内は活動地域です

※オンラインでつながる広域交流会は「広域避難者支援連絡会in 東京」の主催で行います

### 〈あゆむ会事務局から、友常 退任のお知らせ〉

あゆむ会 事務局の友常 (通称：友さん) は、2011年の東日本大震災発災の当初から、東北地方のボランティア活動 (かながわ東日本大震災ボランティアステーション) に参加し、その後あゆむ会の立ち上げからのメンバーとして活動し、近年は事務局メンバーとしてボランティア活動に従事しました。

本誌をご覧いただいている皆様の中にも、いろいろな場面でご一緒させていただいた方もいらっしゃるかと思います。

この度、友常は健康上の事情から、あゆむ会事務局活動を退任することになりました。大変お世話になりました。紙面でのご挨拶にて失礼いたしますが、本人のご挨拶を転載させていただきます。

「長い間、避難されている皆さまにお世話になりました。どうもありがとうございました。どうか、皆さまもご元気でお過ごしください」

※友常へメッセージを届けたいご希望がございましたら、あゆむ会事務局までお寄せください。責任をもってお預かりします。





❀先月往復はがきで募集させていただいた「思い出の食事」「懐かしい食事」にたくさんの返信ありがとうございました。  
この中にもみなさんの思い出と重なるエピソードがありますか？

生まれ育った自家では元日の朝一番に近くの神社へ参り、自宅の神棚に手を合わせ、父から「結び昆布とスルメと干柿」と一緒にお年玉をもらうのが年の始めの行事  
お雑煮はすまし汁に輪切りの大根、人参、しいたけと丸もち、鶏だし（人生円満に！の意味）にミツ葉をいただきました。  
今だに我が家ではそうしています。  
H.Mさん



大好きだった給食のフルーツポンチ！  
何度も失敗を重ね再現してみた。  
水+砂糖を煮てシロップ作り冷まして牛乳を入れる好きな果物をカットし変色防止の為レモン汁をかける。白玉も入れて冷ましたら完成！生の果物で作ってみたら高級フルーツポンチが出来ちゃった笑！  
K.Iさん

1950年生まれの73歳です。  
小学校の時、1月1日は今の体育館（講堂）で書き初め大会があり、みかん1ケもらうのに必ず学校に行き、みかん1ケもらってよろこんで帰ってきた思い出があります。  
S.Fさん

思い出の食事

- 1.油でみそを炒めて玉子をまぜた（玉子みそ）
- 2.キャベツを醤油で煮た物

M.Hさん

昔々初めて食べた支那そばの味、母が作るちらしずし、食パンとトマトジュースの給食等々  
今はおいしいものがたくさんあって忘れてしまっています。  
M.Uさん

M.Uさん

九州のお餅は丸がほとんど。四角い餅が懐かしい  
祖母の作ってくれた「だんご汁」はどこに行っても食べられません。唯一似ているのを博多でようやく見つけました  
「釜揚げ牧のうどん」みなさまは福岡にいらした際には是非食してみてください。  
K.Iさん

小学生の時に懇談会のようなものがあり子供たちも参加し和菓子が二品出て好きな和菓子を残しておいて後で食べようと考えていましたがナント子供たちはお開きになりその和菓子は食べられなくなってしまいました。それから心に決めたのは好きなものを先に食べること！その和菓子は？ 鹿の子です！  
あと給食が大好きだったので、小学校高学年になると給食部に入り、給食室から教室に運ぶ事にやりがいを感じていた。  
当時好きだったのがクジラの竜田揚げおいしかったなあ！  
T.Tさん

母の作ったフキの炒め物、キノコのご飯、特にイノハナ（シイタケ）、マメダンゴ（松露）のご飯、山菜の天ぷら（タラノメ、フキノトウ、コシアブラ）、手作りみそ、キノコの保存食、各種つけ物（白菜、ダイコン、花豆、シソの実）、カボチャまんじゅう 色々あったが、食べたいな  
H.Kさん

おふくろが作ったお煮しめ！  
葬儀の後に食べたうどん！  
給食の揚げパン！

K.Wさん

双葉町、さくら食堂の焼きそばの麺はちょっと太めだったな  
大熊町、平安のみそラーメンはもやして麺が見えなかったな  
うーん、懐かしい  
また食べたいな  
Y.Oさん

Y.Oさん

田舎で漬けた白菜の漬物の白和えやタクアンの白和えが懐かしいです。  
油炒めも美味しかったな～！  
あずき粥に団子入れて食べたのは何の日だったのでしょか？子供だったので団子を外して食べてました。  
H.Sさん

おふくろは料理は全般的に上手でしたね。特に今の様にカレーのルーなど無い時にカレー粉から作ったポークカレーが美味しかったですね。  
N.Tさん

N.Tさん

避難当時息子が相馬まで迎えに来てくれて手伝いに来てくれたお巡りさん達と一緒にラーメンのあの味は今も忘れられません。こんなにも思いました。  
S.Hさん

S.Hさん



溝の口すくらむサロンでの料理を紹介  
します。4年間コロナで料理休みでし  
たが1月19日久しぶりに料理が出来  
ました。そこで教えていただいたレシ  
ピ、ごぼうハンバーグ、レタススープ、  
パセリ飯を作りました。

K.Oさん



小学校の毎年卒業式に配られた紅白まんじ  
ゅう  
結婚式などの引き出物にあった大きな鯛の  
形の生菓子  
母の作ってくれた鱈の昆布巻き  
浪江町の松乃屋の焼きそば  
縄のれんの焼きそばも好きでしたが、今の  
B級グルメのなみえ焼きそばとは違うんだな。

C.Yさん

避難で転々としていた時のおにぎりの  
味が忘れられないです。避難所でピン  
ポン玉位の小さなおにぎり、県立医大  
の職員さんから新聞紙に包まれたおに  
ぎり、その後の大原病院の先生や看護  
士さんに頂いた大きなおにぎり、おに  
ぎりのおいしさが元気の源でした。

T.Yさん

「あかおにという店のチャーハ  
ンの味が忘れられない」と息子  
が毎回チャーハン食べる時の基  
準になっております。

M.Sさん



私の育った秋田県の山中農家で自給  
自足の生活でした。戦争から終戦と  
学校も行けず学校に行けば農業尾手  
伝いなど大変でした。今で思えば  
89年も長生き出来た事を思えば大  
勢の皆様感謝するだけです。

M.Oさん

私ももうすぐ83歳になります。  
友達には私の漬けた白菜、おはぎ  
を食べたいとかいって電話を頂き  
ますが、今は何もできなくなりました。  
体が良く動かなくなりました。

Y.Iさん

祖母と母が作ってくれたお赤  
飯、炊飯器ではなく蒸し器な  
らではのおいしさが忘れられ  
ません。

M.Tさん



南相馬市小高区の駅の近くに、双葉食  
堂があります。夕方仕事が終わって、  
ここの醤油ラーメンを食べに行ってい  
きました。さっぱりしているけどコク  
のある味がとても旨かったです。  
一日の終わりの幸せを感じる味でした。  
避難してから行っていません。いつか  
また食べたいです。



2011年3月15日に新潟に避難して温かい  
ご飯とみそ汁がおいしくて忘れられない。  
それまで塩むすびやパン等で温かい物を食  
べていなかったので尚更おいしくホッと  
した思いがあります。  
2011年3月16日に食べたみそラーメンは  
涙が流れて来た思いがあります。

S.Nさん

祖父母、叔父、叔母、両親、妹の大  
家族で、大きなツル付き鉄鍋をいろ  
りを囲んで熱々の大師講（旧暦の  
11月23日にあずき粥に団子を入れ  
たもの）の味が懐かしく思い出され  
ます。

N.Hさん

やっぱり「イカ人参」♡  
母の「イカ人参」が恋しいです。  
お料理は得意ではありません  
が、息子は私の「ひきないり」  
が母の味のようにです。

E.Mさん



原町区北萱浜郷土料理、食材、大根、  
からとり芋の茎、南蛮、油、しょう  
油、お酢、など使って作ります。  
各家お好み味わいです。  
これ一品で、ごはんおかわりし満足  
していました。ああ懐かしい。

H.Sさん





かながわ東北ふるさと・つなぐ会は、東日本大震災により、神奈川県近隣に避難している者同士のコミュニティです。

## 1月20日（金） 神奈川散歩カフェ 鶴岡八幡宮で初詣

雲一つない青空で風もなく暖かな日に2023年初の「散歩カフェ」を実施しました。参加者、スタッフ合わせて15名。鎌倉駅東口に定刻10時に全員集合し出発。若宮大路の真ん中にある「二の鳥居」前で集合写真を撮り、それぞれのペースで歩きました。道中、真ん中部分の一段盛り上がった「段葛」の道幅は鶴岡八幡宮に近づくほど細くなるようで、散歩カフェの旗や手を広げて並んでみたりして、実感できました。八幡宮ではいったん自由行動。「疫病退散自祓い所」の輪をくぐって健康を願ったり、2010年に根元から倒伏してしまった銀杏の木の現在を眺めたり、本宮へ参拝したり…と思い思いの時間をゆったりと。源氏池でユリカモメやハトを眺めたり、トビの姿をみとめてその声を聴き「久しぶりで懐かしいわ〜」などと話される方も。再び集合した後は、全員で駅方面へ移動し、小町通りの入り口で解散しました。今回は歩いた距離は短かったのですが、その分ゆったりまったりと、おしゃべりに花を咲かせることができました。

今年も皆様のご参加、スタッフ一同お待ちしております！

報告：M.S（あゆむ会）、写真：Y.H、M.S



## 2月9日（木） 第9回 親睦日帰りバスハイク 2023年開運初詣ツアー



晴れ渡る朝日を浴び定刻に出発。と、まもなく明治製菓提供のお菓子が配られ、会長挨拶と松尾さんの進行で近況など自己紹介をしました。東名高速に入ると前方に雪化粧した雄大な富士山が姿を現し、あまりの素晴らしさに息をのみました。足柄SAで休憩。沼津港到着までガイドさんの知識豊かなお話を聞きながら楽しく往路バス内を過ごしました。

沼津に到着後、待ちに待った昼食。漁師寿司「武田丸」で漁港ならではの海鮮料理を満喫。その後お土産の買物や散策の自由行動のあといよいよ当日のメインである三嶋大社に向けて出発しました。昼食後もガイドさんの楽しい話を聴いているうちに三嶋大社に到着し、大鳥居を背景に全員で集合写真を撮りました。伊豆の国一ノ宮の由緒ある三嶋大社は三嶋大明神とも称し本殿は国指定重要文化財になっています。創建は古く、不明とされていますが奈良・平安時代の古書にも記録があるとの事でかなり歴史のある神社のようです。今回「正式参拝ツアー」ということで今里会長は「格衣」という羽織のようなものを身に着け、参加者全員で本殿まで案内して頂きました。参道の両脇の紅白梅は花を咲かせ、枝垂れ桜やソメイヨシノが春を待っているかのようでした。

いよいよ本殿内に入り宮司の方によるお祓いを頂き境内の案内がありました。樹齢1200年の金木犀を眺めたり、若山牧水歌碑、たたり石や北条政子ゆかりの縮小された厳島神社等を拝観し、歴史ある神社の一端を知ることができました。最後に宝物館を見学し帰路へ。途中めんたいパーク伊豆・道の駅ゲートウェイ函南に立ち寄り、海老名SAで休憩などをして全員無事に横浜に戻ることができました。楽しい日帰りバスツアーでした。

報告：M.O、写真：M.I



## つなぐ会会員募集

入会手続きは、下記の連絡先まで、ご氏名・ご住所・お電話番号等をお伝えください。

☎ 070-5577-0311（あゆむ会事務局）

平日午後1時～5時

年会費：1家族1,000円（事務費として）  
お集まりいただいた際にいただきます。

銀行振込を 横浜銀行 横浜駅前支店 普通 6326560  
ご希望の方 かながわ東北ふるさと・つなぐ会 代表 今里 雅之

## つなぐ会寄り合い日程

2023年3月4日（土）午後1時30分～  
4月1日（土）午後1時30分～

かながわ県民センター11階

会員の皆様のご参加をお待ちしております。

\*状況により、中止となる場合があります。\*