

## 活動報告

2017年2回目の「ふるさととつながろうツアー」を10月8日(日曜日)に実施しました。前日までの雨が止み、気持ちいい秋晴れの日に、福島駅の東口で日曜日に開催されているグッディマーケットを訪れました。グッディマーケットは地元の生産者がこだわりの商品を販売し、消費者と目に見える関係を作るために始められたマルシェです。今回のツアーのナビゲーターはグッディマーケットの副代表であり、果樹農家の佐藤さんです。マーケットについて伺い、見学しました。マルシェには、野菜、果物、乾物、漬物、加工品などの品が販売されていました。

マルシェの見学後は、福島市笹木野にある佐藤さんのブドウ畑に移動しました。ブドウ棚の下にプラスチックケースの椅子を並べて皆輪になって腰掛けました。時折吹く風が涼しく、とても気持ちの良い時間でした。

自家製のりんごジュースで喉を潤してから、良く実ったぶどうのつるを丁寧に切り、ぶどうを収穫し試食しました。シャインマスカットとピオーネをいただきながら、佐藤さんの話を伺いました。

佐藤さんは、震災後、東京から戻り、果樹園を営んでいた両親の仕事を引き継ぎ、ぶどう作りを始めたとのことです。風評被害に遭い、福島県産というだけでなかなか売れない苦労を味わいながら、生産物の

放射能測定をして消費者に安心して提供しようと努力を続けたそうです。セシウムが土に吸着して作物が吸い込まないことや測定してもセシウムが検出されないことから、現在では安心して消費者に提供できるようになったと伺いました。

6年間佐藤さんの育てたぶどう畑は管理が行き届いていました。ぶどうはどれも甘くて美味しい。ぶどうの甘さと酸味の度合いが房によって少しずつ違うことを発見し、一粒一粒噛み締めながらいただきました。甘いぶどうをお腹いっぱいなるまで堪能し、最後にシャインマスカットのお土産もいただきました。

今回参加された方は県南、県北、浜通りの避難者の方々です。初めての参加者の方もおられましたが、すぐに打ち解け、同郷人の絆を深めることができました。

「福島の風景に懐かしさを感じた」と感想を述べる参加者もおられました。山、田んぼ、畦道、本当の空がある福島の風景にしばし癒されたことでしょう。懐かしい福島の風景を思い出しながらこれからも避難先で頑張ってほしいと願っております。また恋しくなったら「ふるさととつながろうツアー」に参加されて思いっきりふるさとを感じていただければ幸いです。ご参加ありがとうございました。



## Message

避難者の皆様へ  
message from minnanote

肌寒い日が続き、秋の気配を感じられるようになって来ました。寒い季節にはみんなで集まり、交流を深めましょう！芋煮会、バスツアー、紅葉狩り、など、交流イベントが続きます。お気軽にご参加ください。

## Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

## 毎年恒例！！避難者芋煮会 @鴨川

秋の風物詩、ソウルフードの芋煮を囲みながらほっこりした時間を一緒に過ごしませんか。

日程 2017年10月29日(日)

参加費 大人500円 小学生以下無料

内容 鴨川河原で東北の芋煮をいただきます！

場所 鴨川出雲橋周辺

アクセス 【京都市営地下鉄】鞍馬口駅から徒歩10分  
【京都市バス】37番 出雲橋下車

送迎 鞍馬口駅から送迎希望の方はその旨をご記載ください。

お申し込み みんなの手まで【参加代表者名/参加人数(大人・子供)/連絡先電話番号】を記載の上、みんなの手までメールもしくは郵送で



まだ空きが  
あります

今後の  
ふるさととつながろうツアーの予定

2017年11月4日(日) 飯坂温泉ツアー

内容 老舗旅館を訪問&女将のお話/飯坂の花柳界を支えてきた老舗三味線屋さんを訪問/おしゃれな飯坂拠点コミュニティカフェでランチ

場所 10:10 福島駅飯坂線 乗り場改札口 集合 (もしくは10:50に飯坂温泉)  
14:00 飯坂温泉駅解散

お申し込み受付中！



みんなの手  
- minnanote -  
ひとりぼっちじゃない  
みんな一緒に手をつなごう

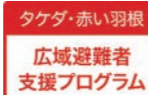
みんなの手  
MINNANOTE NEWSLETTER  
ニュースレター

11

2017 NOVEMBER  
vol.70  
Take Free

Minnanote is  
supported by

福島県



発行者：一般社団法人みんなの手

近鉄「桃山御陵前」駅より徒歩2分  
京阪「伏見桃山」駅より徒歩1分

〒612-8082

京都市伏見区両替町4-319



オフィス TEL:075-632-9352

カフェワークショップ: イベント申し込み

TEL:075-632-9352

お問い合わせ・相談

TEL:070-5656-5621

メールアドレス: minnanote123@gmail.com

ホームページ: minnanote.org

フェイスブック: www.facebook.com/minnanote

「うずしおの旬「秋の大潮」を体感！」

## 淡路島うずしおクルーズを楽しむ避難者交流バスツアー

大迫力のうずしお見学に淡路島まで行きませんか？瀬戸内海の景色を堪能しましょう！

日程 2017年11月19日(日)

参加費 大人 1,500円/中学生～高校生 1000円

小学生以下 800円/未就園児 500円/乳児 無料

定員 48名(先着順受付)

スケジュール

行き 8:00 桃山駅→8:30 京都駅→淡路島到着  
うずしおクルーズ→ランチ&買い物@うずしお道の駅  
→花さじきで季節の花を鑑賞  
帰り 19:00 京都駅→19:30 桃山駅

食事 ラunchは瀬戸内海&日本海で獲れた新鮮な「淡路鯛ひつまぶし鍋御膳」をいただきます！お子様の食事あり(年齢により違いますのでお問い合わせください)

お申し込み みんなの手まで【参加代表者名/参加人数(大人・子供)/連絡先電話番号/お子様の場合食事の内容】を記載の上、みんなの手までメールもしくは郵送で

### オススメ所

- ⑤うずしおクルーズで大迫力のうずしおが間近に見れます！！
- ⑥ランチは大鳴門橋を一望できる絶景を見ながら地元の新鮮な旬の味を堪能します！
- ⑦おやつにはご当地バーガーや玉ねぎソフトクリームがオススメ！
- ⑧淡路島特産甘い玉ねぎや鳴門金時やワカメなどが格安で購入できます。
- ⑨他にも玉ねぎ・さつまいも、ジャコ・ちりめん・海産物など地元の食材を使ったお土産がたくさん！！
- ⑩季節の花 - コスモスが一面に咲いた花畑を見にいきます！



## 第4回 本多先生の「子育て&自分育て」コラム

本多 環 (ほんだ たまき) 福島大学つくしまふくしま未来支援センター 子ども支援部門 特任教授

吾妻山がうっすらと雪化粧し始めています。

私が大阪の小学校に通った6年の間で1度だけ雪が降ったことがありました。初めての雪に、みんなは大騒ぎ。授業中にも関わらず、窓際に駆け寄って雪を眺めていました。

「屋上に行くぞ」という担任の先生の指示に階段を駆け上がり、雪を食べたり雪の冷さを体感したり、別世界にでも迷い込んだような特別な時間を過ごしました。

福島に嫁ぎ、教師になって一年目。初めての雪に大騒ぎしている私を、子どもたちは「先生、どうしてはしゃいでるの?」と言いながら驚いたような目で眺めていました。そうですね。福島で育った子どもたちにとっては見慣れた光景だったのでしょうから。

環境が変わると、戸惑うことがたくさんあります。どうすれば良いのか困ったり悩んだりすることも。自分の言動がすんなり受け入れてもらえなかったり不思議な顔をされたりすると自信を失ってしまうことさえあります。

もし、そのような状況が6年以上続いたとしたら、どれほど辛いでしょう。

最近、そのような想いをし続けていた数名の中学生・高校生と出会いました。自分に自信を無くして不登校になってしまった子、不安感から抜毛してしまう子、言葉が出なくなってしまった子…。

この子たちは何も悪いことをしていないのに、と切なくなってしまいました。「何か悪いことをしたわけではないのに友だちが急に話をしてくれなくなった。私の何がだめなんだろう。」「一生懸命勉強しているのに、みんなについていけない。もう学校に行っても無駄。」「僕が話をするとみんな笑う。しゃべるのが怖くなった。」等々。

一人ひとり困っている内容は異なります。しかし、子どもたちに共通していることが一つあります。

それは「自分に自信がない」ということです。「自

己肯定感の低下」です。大きな環境の変化によって自己肯定感が低下させた子どもたちが苦しみ続けているようです。

皆さんのお子さんはいかがでしょうか？

一度お子さんに「もし自分に点数をつけるとしたら何点?」って聞いてみてください。もし、「0点」「つけられない」と答えた時には子どもの様子をよく見てあげましょう。辛い思いをし続けているのかもしれない。



### プロフィール

本多 環 (ほんだ たまき) / 福島大学つくしまふくしま未来支援センター 子ども支援部門 特任教授。大阪生まれ。大阪府内の中・高等学校勤務後、福島県小学校教諭・福島大学附属学校「ほっとルーム」室長を経て現職に至る

震災から6年が経ち、避難先での生活に慣れていても、震災や震災に伴う転居、家族や親族と離れた生活により、子どもたちの心に歪みが起きているかもしれません。まずは親御さん、学校の先生、周りの大人が子どもたちの様子に気がつき、一緒に解決することが一番かもしれませんが、一人で解決できないことは、専門家に相談するのが一番。教育の現場でたくさん子ども達をサポートしてきた本多先生のカウンセリングも行ってありますので是非ご相談ください。ご希望の方はみんなの手まで

(minnanote123@gmail.com)

## 住まい情報

移住希望者の集い - みんなの手で一部助成あり!!

## 京都府現地開催ツアー

京都市だけが京都府ではありません。京都府が推奨している3つの京都-「海の京都」「森の京都」「お茶の京都」-をもっと知って、居住や移住の足がかりにしてください。そのためにも現地ツアーやお茶会、地域で開かれるイベントに参加するのをお勧めいたします。

### 1) 「BASE 京都 in 中丹」 交流会 & 地域をめぐるツアー in 綾部

## 内容

移住者が増えるまち「綾部志賀郷地区」での交流会 & 地域めぐりツアーを開催

## 14:00~18:00 「まちあるき」

移住者がふえるまち綾部志賀郷エリアに移住し活躍している方のお店や、地域の人が集まる場所などを巡りながらいろんな方にお話を伺う

## 18:00~20:00 「交流会」 場所: ヤマカミハウス

移住者や地元の実践者をおよびしてのゆるやかな交流会を開催

**日時** 2017年11月11日(土) 昼~  
**集合** JR 綾部駅南口付近 (13:15 頃を予定)  
**参加費** 2,000 円程度を予定 (交流会の食事代)  
※会場までの交通費は実費となります。  
※当日宿泊を希望される方は近隣の農家民宿をご案内いたします (実費)  
詳細はこちら↓  
<http://conciierge.kyoto-iju.com/event/basekyoto-chutan20171111>

### 2) いなか子育てを知るランチ会@質美 (京丹波町)

## 内容

- ①子育て環境を考え、大阪から美山にUターンされた子育てママの話を知る②質美小学校でランチ
- ③地域をまわる

**日時** 2017年11月18日(土) 11:15~15:20  
(園部駅 16:17 発京都行き快速)  
**場所** 旧質美小学校 質美笑学講 (京丹波町)  
**集合** JR 山陰線下山駅 11:15 集合  
JR 嵯峨野線普通 9:58 京都駅発  
→11:15 下山駅着 (園部乗り換え)  
**参加費** 1500 円 (昼食・飲食込)  
詳細はこちら↓  
<http://conciierge.kyoto-iju.com/event/inakakosodate1118>

### 3) 「海の京都」丹後の人・職・住に会う、 いなか暮らし体感するツアー

## 内容

近年、移住者が増え、注目を集めている「海の京都」丹後地域。今回は「宮津市・伊根町」にて、人・職・住の出会い満載のいなか暮らし体感ツアーを開催

先輩移住者や地域の方との交流 & 作業体験や交流を通じて仕事の話や聞く/宮津市由良地区のオリーブ園にて、オリーブ摘み等体験/地域おこし協力隊から、地域の仕事や協力隊の業務について話しを聞く/移住者が経営する「カフェ&ギャラリー」にてランチを予定 & 地域の紹介 / まちあるき / 空き家見学

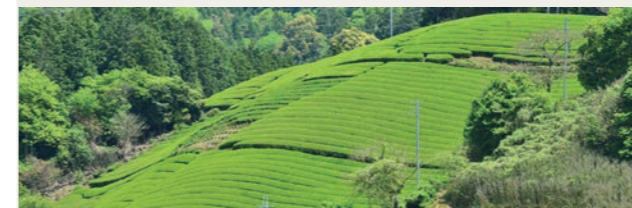
**日時** 2017年11月25日(土)~26日(日)  
※申込締切: 11/17 (金) 午前まで  
**場所** 「海の京都」宮津市と伊根町の各地  
**集合** 11月25日(土) 12:30 宮津駅  
**解散** 11月26日(日) 13:30 頃 宮津駅  
**参加費** 7,500 円【宿泊費/ 食費(1日目夕食、2日目朝食)/ 保険料/ 途中の移動交通費 込]  
詳細はこちら↓  
<http://conciierge.kyoto-iju.com/event/tangotour>

上記イベントの参加申し込みはみんなの手まで / 交通費や参加費の一部助成あり。/ 希望の方はみんなの手までメール (minnanote123@gmail.com) でお問い合わせください。

## もっと京都を体験するイベント

## 茶源郷まつり 2017

**日時** 2017年11月4日(土) 10:00~16:00  
2017年11月5日(日) 9:00~16:00  
**場所** 和東運動公園付近  
京都府相楽郡和東町白栖猪ケ口 25-5  
**内容** 盛りだくさんのブースやエリアが出演予定!  
お茶づくし屋台村 / 世界の茶葉 World Tea Cafe / フリーブースエリア音楽ステージ / 体験と学びのエリア (茶) 体験と学びのエリア (森) アートエリア茶畑ツアー / 和東茶・茶席エリア / マウンテンバイク体験エリア  
お問い合わせ 0774-88-4180



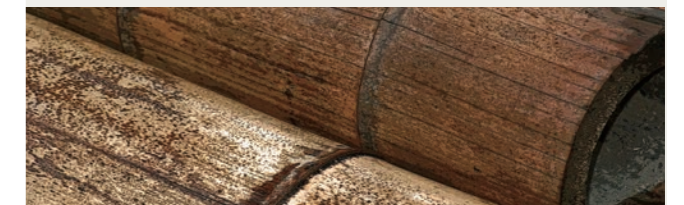
## “山里の記憶” 伝承教室 (しめ縄)

美山町鶴ヶ岡地区に今なお伝わる 暮らしの知恵、匠の技、学んでみませんか?

**日時** 2017年11月26日(日) 9:00~17:00  
**場所** 旧鶴ヶ岡小学校  
(南丹市美山町鶴ヶ岡宮ノ前 23-2)  
**参加費** 1,000 円  
**持ち物** はさみ・ペンチ・お茶  
**昼食** 弁当持参または事前予約 (1,000 円)  
※「厨房ゆりり特製・美山弁当」お茶付き  
**定員** 先着 20 名  
**お申込方法** 11月20日(月) までに下記問合せ先にお申込みください。【お名前/生年月日/お弁当注文の可否連絡のつく電話番号】をお伝えください。  
**お問合せ先** 鶴ヶ岡振興会  
TEL(0771)76-9020  
FAX(0771)76-9021

## 竹葺き屋根の小屋作り体験

**日時** 2017年11月11日(土)  
基礎作り & 竹葺き屋根用の竹伐採  
11月12日(日) 軸組み (床+壁)  
12月2日(土) 小屋組み (上棟)  
12月3日(日) 竹葺き屋根作り  
※作業時間は、各回 9:30~15:30 くらい  
**場所** やまんなか <https://murapura.com/guide/>  
**内容** 専門的な知識が無くてもできる、簡単な小屋作りのワークショップを実施。将来自分で小屋を建ててみたい方、竹葺きに興味がある方、その他 DIY に興味がある方には、絶好のスキルアップの場になります  
**参加費** 各 1 回 3,500 円 (昼食・保険代含む)  
※全 4 回参加の場合 1,0000 円  
**参加予約方法** 以下を明記の上、メールで申し込み  
※ 受付完了の返信メールをもちまして、ご予約完了  
【件名「むらぶら小屋作りWS」/ご希望の回 / お名前(ふりがな) / 性別 / 生年月日 / ご住所 / 電話連絡先 / メールアドレス】  
**murapura163@gmail.com**  
**注意事項** 当日は、作業着・ツナギなど汚れても大丈夫な服装をご用意ください  
**お問い合わせ** 南山城村役場 むらづくり推進課  
0743-93-0560  
南山城村移住交流スペース やまんなか  
0743-94-0666



## カフェワークショップ

「みんなのカフェ」では定期的なワークショップや、楽しいイベント、交流会を企画しています。お友達もお誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	日曜日 SUN
毎週 キッズ英語 (小学生クラス)	第3 楽ちん抱っこ 第4 グルーデコ	毎週 キッズ英語 (幼児クラス)	毎週 大人英語 (中上級)	第2 ベビーマッサージ	不定期 朝ヨガ (9/24)
毎週 大人英語 (入門、初中級)		予約 鍼灸マッサージ 第1-4 気功クラス	毎週 キッズ英語 (小学生クラス)		第2 篠笛カフェ
第4 うたごえカフェ 第4 ベビーマッサージ			第2 うたごえカフェ		

### 気功クラス

ゆっくりと息をしながら自分の心に向き合います。(予約制)  
9:30～11:00 (第1・第4水曜日)  
参加費: 無料 / 講師: 長谷川和枝

### 鍼灸マッサージ&癒しのセッション

お一人30分のセッションです。マッサージの施術を受け悩み相談ができます。  
水曜日 15:00～17:00  
予約要 / 参加費: 無料 / 講師: 松岡善雄

### ふわふわベビーマッサージ教室

生後2ヶ月～2歳のお子さんが対象です。(予約制)  
参加費: 200円 (オイル代込)  
第2金曜日・第4月曜日  
10:30～13:30  
持ち物 バスタオル、フェイスタオル等  
講師: こもざわとえみ、せとあつこ



### 楽ちん抱っここと楽しいおんぶ

素手抱っこやスリング体験、紐の調整など知って楽ちんなコツを伝授します。  
第3火曜日 9:30～11:00  
※先着5名  
参加費: 500円  
講師: 山田今日子



### 朝ヨガ

鍼灸師の先生がインドの伝統的なヨガを伝授。呼吸を意識し無理なく身体を動かします。シニアの方にもおすすめです。  
不定期開催 / 日曜日 9:30～11:00  
参加費: 無料 / 講師: 松岡善雄

### グルーデコ講座

キラキラ光るスワロフスキーを使ってアクセサリー(ペンダント)を作ります。初心者の方でも簡単に作れます。  
参加費 500円 (材料代込)  
第4火曜日 15:30～17:00  
講師 林むつみ

### うたごえカフェ

リクエスト曲に加え、懐かしの歌から朝ドラの歌、合唱曲、季節の歌など毎回たくさんのジャンルの歌を歌っています。ピアノの生演奏に合わせてみんなで歌います。  
参加費: 500円 (ワンドリンク代込)  
第2木曜日・第4月曜日 15:00～17:00  
講師 上平知子



### 篠笛カフェ「笛吹体験」

講師が吹き方を丁寧に指導しますのでどなたでもお気軽に参加できます。楽器のない方には笛をお貸ししております。(予約制)  
第2日曜日 10:00～11:00 ※先着5名  
参加費: 500円 / 講師: 川崎安弥子



### キッズ英語 (予約制)

楽しみながら基礎英語力を養います。4スキルを伸ばします。  
受講料: 月額 2,500円 (月4回)  
その他教材費は実費  
幼児英語 (幼稚園生対象)  
水曜日 14:50～15:40  
小学生英語  
月曜日 17:10～18:10  
木曜日 17:00～18:00

### 大人の英語クラス (事前予約不要)

目的やレベルに合わせた指導で、英語で話せる力を養います。  
受講料 1回 500円  
入門クラス 月曜日 16:00～17:00  
初中級クラス 月曜日 14:50～15:50  
中上級クラス 木曜日 9:30～10:40  
講師 西山祐子 (キッズ英語、大人英語)



## 避難者特典あり & 無料イベント情報

避難者の方  
酒粕カレー  
無料!

### ベジタリアンビーガングルメ祭り in 京都

食欲の秋。秋はフードイベントがあちこちで開催されます。東京、名古屋、大阪、京都で開催されているベジタリアンフェスタも年々充実して来て、来客数も増えています。昨年まで梅小路公園で開催していたベジフェスタが、今年は、宝ヶ池公園で開催されます。体に優しいフードと料理教室、ヨガレッスンなど体が喜ぶイベントに、ぜひお越しください。みなカフェも今年初参加。ベジタリアン酒粕カレー&ベジタリアンわっぱ飯を販売いたします!

日時 2017年11月12日(日) 10:00～16:00  
場所 宝ヶ池公園  
参加費 無料  
避難者の方の特典 酒粕カレー無料提供!! みなカフェのブースにお越しください!



避難者の方  
フード割引  
あり

### あす Kyo フェスタ@京都府立植物園

京都府からのお知らせにありますように、恒例のあす Kyo フェスタに出品します!! みなカフェからは、いも煮、酒粕カレー、シフォンケーキ、コーヒーなどを販売いたします。ぜひ遊びにおいでください!

日時 2017年11月23日(木・祝) 10:00～16:00  
場所 京都府立植物園  
参加費 無料  
避難者の方の特典 避難者の方にはフード割引あり

## 地域のイベント

作ってみよう! 体験してみよう!  
ロケットストーブ - エコで災害時に大活躍 -

ロケットストーブは薪ストーブの一種で、枯れ木や廃材などが燃料となり、ペール缶などの身近な素材で作ることができることから、東日本大震災を機に関心が高まりました。そのロケットストーブを作ってみます。実は災害時にも使えて“エコ”にも良いよ! というお話も聞け、調理実演やミニ足湯体験もあります。

日時 2017年11月11日(土) 13:00～17:30  
場所 京都市北いきいき市民活動センター  
高齢者ふれあいサロン  
(京都市北区紫野北花ノ坊町 42-1)  
アクセス 市バス「千本北大路」下車 徒歩1分  
参加費 入場無料(事前申込み不要)、出入自由  
お問合せ 京都市北いきいき市民活動センター  
(北いきいセン) TEL 075-492-7320  
E-mail kurasinet21@yahoo.co.jp  
その他 ロケットストーブ 1-2台を皆で作ります。持ち帰りはできませんのでご了承ください。

