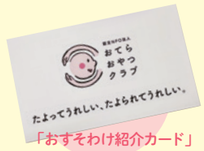
食料支援をご希望の方へ



毎月2回、ほっと岡山でお渡ししています。

毎月2回、ジャパンハーベストさんのご協力で、主に生鮮・冷蔵食品をご寄付いただき、ほっと岡山にてお渡ししています。ご希望者の方は、まずご連絡ください。お問い合わせはお気軽にどうぞ。



「おすそわけ紹介カード」

「おすそわけ」をひとり親家庭へ。

ほっと岡山には毎月1回、NPO法人おてらおやつクラブを通じて、各地のお寺から「おすそわけ」が届いています。ひとり親家庭の自宅にも直接届く支援があります。「紹介カード」をお預かりしておりますので、ご希望の家庭の方やお問い合わせは、ほっと岡山までご連絡ください。

＊おすそわけを受け取れる方は「18歳未満のお子さんがいるひとり親家庭」です。該当しない場合も、まずはお気軽にお問い合わせください。

ご感想・情報募集！



ほっとおたよりNEWSへのご感想やご意見など、いただけると嬉しいです。
作っていく励みになります！ お名前は匿名でも構いません。
共有したい情報や掲載希望内容、表紙やイラスト、新コーナーのご提案大歓迎。
皆さんとキャッチボールするほっとおたよりNEWSを一緒に作りませんか？



「相談するほどでもないかもしれない……」

放射能が不安、健康被害のことを誰にも話せない…
岡山のことがわからない…
母子避難でもう限界
相談したいけど相談先が分からない
さびしい…
これから、どこで暮らしていこう…

［相談］電話・来所・メールにて対応
［時間］火・金・第2土 10:00～16:00

まずはお気軽にご連絡ください。
秘密厳守ですので、ご安心ください。

ほっと相談 専用ダイヤル

0120-566-311
［メール］hotokayama@gmail.com



ホームページやフェイスブック、YouTubeでも『ほっと岡山』の活動などをご覧いただけます。

「ほっと岡山」ホームページ
フェイスブック「hotokayama」
YouTube「ほっとチャンネル」
インスタグラム「hotokayama」

発行：2025年 4月30日
発行元：一般社団法人ほっと岡山
〒700-0921 岡山県岡山市北区東古松1-14-24 コーポ錦1F
TEL：070-5670-5676
FAX：086-230-4561

©2025ほっと岡山 All Rights Reserved
禁・無断複写、転載

ほっと岡山
岡山からできる東日本大震災の被災者の支援

2026.5
No.81
5月号
［Take Free］

「ほっとおたよりNEWS」は、
東日本大震災により
岡山県へ避難されている方にむけて
無料配布しています

編集・発行：一般社団法人ほっと岡山
岡山市北区東古松1-14-24コーポ錦1階
電話：070-5670-5676
メール：office.hotokayama@gmail.com

ほっと岡山
岡山からできる東日本大震災の被災者の支援

ほっとおたよりNEWS

今月のInstagramインスタから



ほっともも太くん

全国の避難者数

［令和8年2月1日復興庁調べ］

26,281人

岡山県の避難者数 790人



2026.3.11「ともしびのにわ」を開催しました。

今年もほっと岡山で「ともしびのにわ」でみなさんと集まりました。14:46に黙祷の後、保養活動を描いた映画『マイプレイス～保養という選択』を上映。お久しぶりの避難者の方もご一緒に観て、さまざまな思いを語り合いました。外が暗くなり始め、キャンドルにあかりを灯しました。メッセージを直接キャンドルに書いていただき、３００個ほどのキャンドルを並べました。今年は芋煮も振る舞いました。前日の夜まで芋煮作りをお手伝いいただきました。ご協力、ありがとうございました！

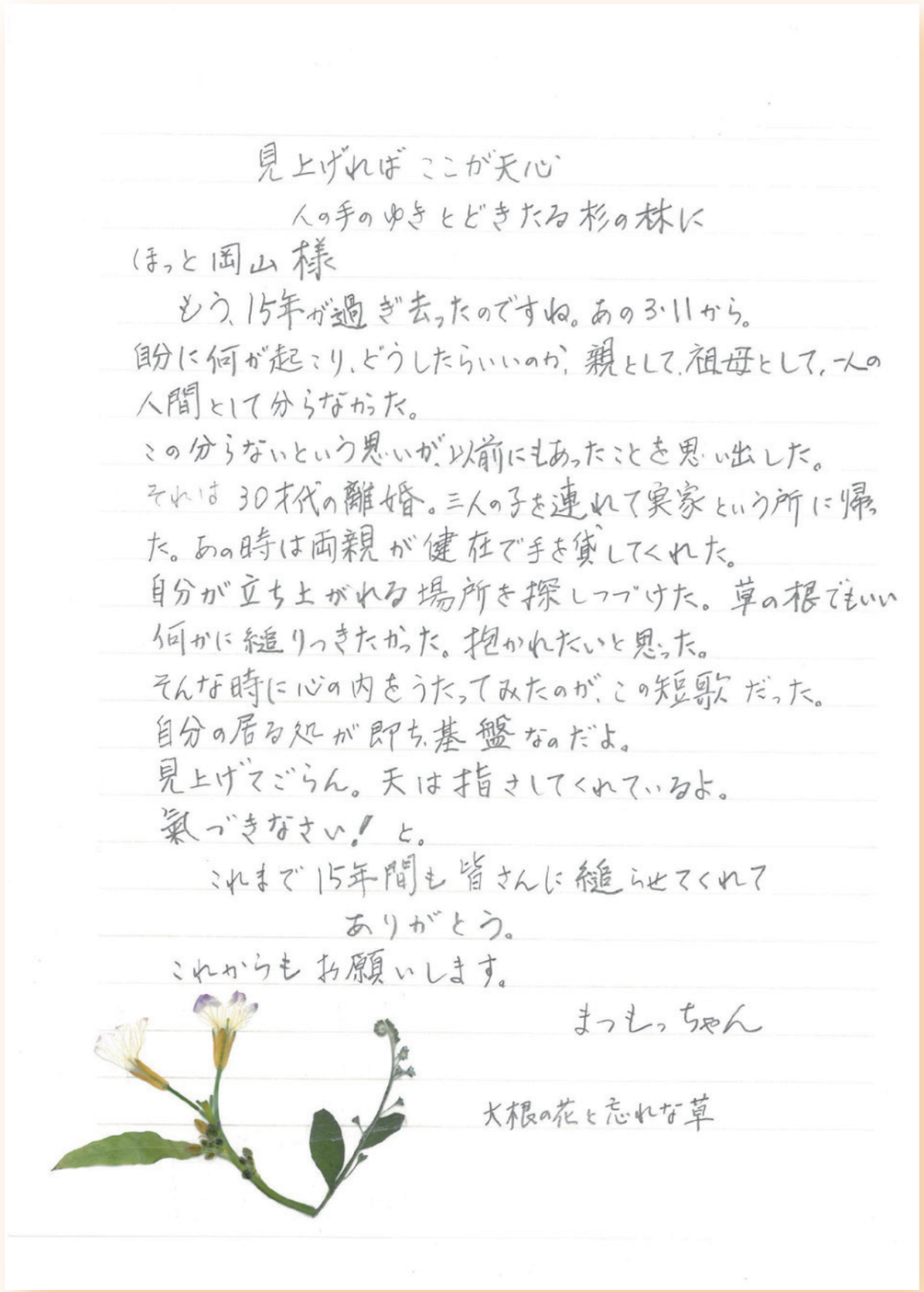
レポート

「ひびのたより」

書き手：まつもっちゃん

石巻から岡山へ避難された、まつもっちゃんによるコーナーです。
いつもお便りをありがとうございます！





見上げれば ここが天心
人の手のゆきとどきたる杉の林に

ほっと岡山 様

もう、15年が過ぎ去ったのですね。あの3.11から。
自分に何が起こり、どうしたらいいのか、親として、祖母として、一人の人間として分らなかった。
この分らないという思いが、以前にもあったことを思い出した。
それは30才代の離婚。三人の子を連れて実家という所に帰った。あの時は両親が健在で手を貸してくれた。
自分が立ち上がれる場所を探しつづけた。草の根でもいい何かに縋りつきたかった。抱かれたいと思った。
そんな時に心の内をうたってみたのが、この短歌だった。
自分の居る処が即ち基盤なのだよ。
見上げてごらん。天は指さしてくれているよ。
氣づきなさい！と。
これまで15年間も皆さんに縋らせてくれて
ありがとう。
これからもお願いします。

まつもっちゃん

大根の花と忘れな草

イベント

イベントのご案内

ご参加お待ちしております！



●…ほっと岡山主催・共催等
●…他団体イベント、他

5/8（金） くるくるお茶会

月に一度の開催になります

避難・移住を経験した方のお茶会です。
初めましての方も、お久しぶりの方もどうぞ。

何時からのご参加でもOK。よかったらお気軽にお集まりください。

日時：5/8（金）11：00～15:00
●ご参加希望の方はお申し込みください
場所：ほっと岡山交流スペース
参加：無料／各10名程度

5/9（土） 岡山ひなん者の会

ほっと岡山+オンライン

はじめましても大歓迎お気軽にどうぞ！

今後のほっと岡山の活動についてのご意見や避難者支援の希望などわいわいお話ししませんか？会のお手伝いしたい方も大歓迎！みなさんのご参加、お待ちしております。

日時：5/9（土）18:00～20:00
場所：ほっと岡山+Zoomによるオンライン
参加：事前にほっと岡山までご連絡ください。
※避難当事者のみの集まりです。当事者以外の方につきましては、事前に希望のご連絡をいただいた上ご連絡いたします。

2026年度 被災者健診のお知らせ

●岡山協立病院／毎週金曜日（祝日・年末年始を除く）
受付時間：10：00　**申込：**電話0570-007-845(健診センター直通)
定員：1日 3~5人、**予約受付：**月~金 8 :30~16：00　**場所：**岡山協立病院（岡山市中区赤坂本町8-10）　**健診の対象：**東日本から原発事故をうけて岡山県内へ避難している4歳以上の方／他院も含めて前回に健診を受けてから1年以上たっている方
費用：5千円住民税非課税世帯の方は無料（健診当日に所得証明書をご持参ください）／4歳～中学生：3,750円　他費用設定あり

●水島協同病院 健診コーナー
2026年6月~2027年1月の第2土曜日 9:00~12:00
申込：電話086-444-3211／ **予約窓口：**地域保健課
予約対応日時：月~金曜日、13:30～16:00（希望日時などは電話でご相談ください）**場所：**水島協同病院（倉敷市水島南春日町1-1）
健診の対象：東日本から原発事故をうけて岡山県内へ避難している方で、健康不安を持たれている方
費用：1万円（基金から助成しますので自己負担は5千円）
住民税非課税世帯の方は無料（健診当日に所得証明書をご持参ください）

7/4（土） 311特集の山陽新聞を一緒に読む会

一緒に記事を読みながら、
思いおもいの感想を共有しましょう

毎年新聞やテレビでは、３月11日に向けた報道がグッと増えます。「その時ばかり...」と感じることもあるかもしれません。その一方で、時間の経過で少しずつ少なくなってきています。15年めの今年の３月は、さまざまな報道がなされました。

特に私たちがいる岡山のローカル紙「山陽新聞」で特集された記事の数々は、避難者の声や精神科医 蟻塚亮二先生のインタビューも掲載されました。読む会の提案は避難者の方から。担当記者さんもお招きします。よろしければ、ご一緒しませんか？

日時：7/4（土）13:30～16:00
場所：ほっと岡山
参加：要申し込み　定員10名程度

募集中

ひまわりの種まきボランティア募集

福島とつながる「ひまわりプロジェクト」をご紹介します。福島のNPO法人シャローム（ひまわり油用）を送ってもらい、花を楽しんだ後、種を送り返します。福島の障がい者福祉施設で、ひまわり油「みんなの手」として製品化され、復興支援の一助となります。この取り組みは全国に広がり、岡山県内の他地域でも取り組まれています。ご希望の方は、メール、または電話にてご連絡下さい。

ふくしまっ子津山でのびのび元気回復
夏休み親子保養プロジェクト実行委員会
メール：mamapapa-mimasaka@hotmail.co.jp
電話：070-1890-1600

ご感想・情報募集！

ほっとおたよりNEWSへのご感想や
ご意見など、いただけると嬉しいです。
作っていく励みになります！
お名前は匿名でも構いません。
ほっとおたよりNEWSを一緒に作りませんか？



ほっと岡山スタッフみんなの近況報告を、
ゆるゆるお伝えするコーナーです

今月のスタッフだより

倉敷科学センターへ遊びに行ってきました。以前から気になりつつも車がないと行きづらい立地に躊躇しておりましたが、行ってみたら立派なプラネタリウムがあったり設備も充実していて面白かったです。（スタッフS）

４月号のおたよりがお届けできず、失礼しました。311はまるで大晦日のように感じます。新年（度）が始まりました。心新たに。（はっとり）

5月 イベントカレンダー

●…相談日（火・金・第2土）
●…ほっと岡山主催・共催 等
●…他団体イベント、他
●…ほっと岡山事務所おやすみ

相談員…●はっとり
●司法書士（随時）

＊司法書士による法律相談は随時受付けています。
ほっと岡山事務局まで、お気軽にご連絡ください。

ご相談・ご来所希望の方は、どうぞ事前にご連絡ください。
お待たせすることなく、お話を伺うことができます。
詳細についてはほっと岡山HPをご覧ください。

ほっと岡山HP

相談曜日
毎週火・金・第2土 10～16時

日	月	火	水	木	金	土
26 ●事務所おやすみ	27	28 ●相談員：はっとり	29	30 ●災ネットおかやま会議	5/1 ●相談員：はっとり ●被災者健診（岡山協立病院）	2 ●事務所おやすみ
3 ●事務所おやすみ	4 ●事務所おやすみ	5 ●事務所おやすみ	6 ●事務所おやすみ	7 ●午後開所	8 ●くるくるお茶会 ●相談員：はっとり ●被災者健診（岡山協立病院） ●まんぼう夜カフェ	9 ●相談員：はっとり ●ひなん者の会 ●今こそ伝えよう平和と人権@倉敷医療生協
10 ●事務所おやすみ	11	12 ●相談員：はっとり	13 ●食料支援	14 ●事務所おやすみ	15 ●被災者健診（岡山協立病院）	16 ●事務所おやすみ ●芋植え（日本原）
17 ●事務所おやすみ	18 ●午後開所	19	20 ●事務所おやすみ	21	22 ●事務所おやすみ ●被災者健診（岡山協立病院）	23 ●事務所おやすみ
24 ●事務所おやすみ	25 ●午後開所	26	27	28 ●事務所おやすみ	29 ●被災者健診（岡山協立病院）	30 ●事務所おやすみ
31 ●事務所おやすみ	6/1	2 ●相談員：はっとり	3	4	5 ●相談員：はっとり ●被災者健診（岡山協立病院）	6 ●事務所おやすみ

5/8 マンションだって被災する!？ まんぼう夜カフェ

令和８年度のカフェのテーマについてアンケートをもとに話し合います。防災だけに限らずマンションの困りごとなどについても考えていきます。
日時:5月8日（金）18:30 ～20:30
場所:大元公民館
参加:無料（軽食は各自で持参）

5/9 日本国憲法公布80年 今こそ考えよう平和と人権

2026年倉敷医療生協平和企画
講演「ジェンダーの視点で核問題を見る」、報告「長崎の高校生平和大使の活動について」、「クロストーク」登壇者、職員、組合員、地元高校生(予定)が平和について語り合います。
日時:5月9日（土）13:30~16:00
場所:くらしき健康福祉プラザ5階ホール
参加:無料
主催:倉敷医療生活協同組合社保・平和委員

5/15 映画「ネタニヤフ調書 汚染と戦争」

映画「ネタニアフ調書 汚職と戦争」なぜ戦争が終わらないのか？わたしたちの平和が一部の私欲によって奪われそうになっているかを見つめる。
日時：5月15日(金)～18日(月)、22日(金)、24(日)、25(月)
会場：シネまるむすび
https://www.marumusubi.com/

5/22 わたしたちの国は「戦争しない」と決めました

絵本『新・戦争のつくりかた』から、わたしたちの現在地を確かめるワークショップ
日時:5月22日（火）19:00~21:00
場所: Social Book Cafeハチドリ舎
参加:店内1,500円／オンライン1,500円
WEB:https://hachidorisha.com/

5/24 「3.11以降の不調に向き合う医師が伝えたいこと」三田茂医師講演会

三田医院では内科、乳幼児、小児の診療に加え、被ばく対応の診療も行っています。被ばくを心配する多くの親子が、事故から15年経った今も首都圏から岡山県岡山市の三田医院に受診しています。三田医師は、原爆や核実験による『ヒバクシャ』に対して、福島原発事故によるものは、より長期に渡り低線量被ばくを受け続けているため、『新ヒバクシャ』と名付けて区別し、『新ヒバクシャ』に 『能力減退症』が始まっていると提唱しています。三田医師による講演を通して、あなたの体調不良を改善するヒントを見つけていただければ幸いです。
日時:5月24日（土）20:00～21:30
場所: Zoomでオンライン開催
参加:1,000円
申込: Peatixのイベントページから
https://mita-health-talk.peatix-.com/view

5/26 第五福竜丸だけではない、日本漁船の被ばくと訴訟の現在

米国による太平洋核実験が始まって今年で80年。1最大の水爆実験ブラボーでは広範囲に放射性降下物の影響が広がり、現地住民はもちろん、「第五福竜丸」以外にものべ1000隻近くの日本の漁船が被害を受けましたが、その実態は未だ解明されていません。高知を拠点に被災漁船員の皆さんへの取材や、活動の発信を続ける笹島康仁さんに、被害の概要や訴訟が続く現状について伺い、一緒にできることを考えたいと思います。
日時:5/26（火）19:00～21:00
場所: Social Book Cafeハチドリ舎
広島市中区土橋町2-43-2F
参加:店内（1,800円+1drink）/オンライン（1,800円）※アーカイブ視聴可能（配信後1週間のみ）
WEB:https://hachidorisha.com/event/260526-2/

お問合せ・お申込み ほっと岡山 0120-566-311
Fax:086-230-4561
E-mail:hotokayama@gmail.com

ご支援

沢山のご支援ありがとうございます

4月も多くのご支援をありがとうございました。
ミネラルウォーター、ポカリスエット、はちみつ、玄米、毛布・シーツなどを頂戴しました。
物資支援の棚には、そのほかにも食器や日用品があれこれあります。
お立ち寄りの際には、お気軽に覗いてみてください。



ご案内

情報提供をいただきました。



レポート



ほっと岡山レポート

イベントやお茶会の模様をお伝えします。



日時　2026年3月8日(日)10:30〜14:30(開場10:00)

場所　ピュアリティまきび3F橘(岡山県岡山市北区下石井2丁目6−41)

内容　岡山県・福島県からの情報提供・こころのケアについて
避難者同士の交流・健康チェックや相談ブースなど

毎年恒例となりました、岡山県危機管理課と共催の避難者交流会。今年は、福島県の補助金を活用して実施しました。毎年、参加したみなさんからのアンケートを元に準備をすすめてきましたが、今年は避難者のみなさんにお声がけのご協力を得て、26名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。また支援・関係者は18名と、交流会後半のアロマハンドケアブースや健康相談、心の相談、こどもブースと、支援者のみなさんのご協力をいただきました。ボランティアには当事者の高校生、また大学生にも手伝っていただき、みなさんの力があって開催ができました。

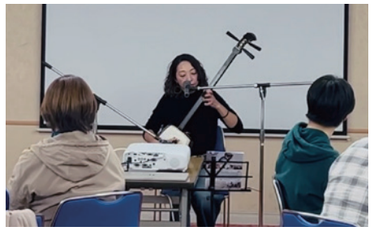
プログラム1では、行政からの情報提供をいただきました。意見交換や質問では、今後の大規模災害で十分に対策がとれているか、復興状況の説明では、復興施策についての疑問など、率直なご意見を参加者のみなさんからいただきました。その場での回答を得られないこともあったため、モヤモヤした部分もあったかもしれません。事前に質問をいただき、十分に回答を得られるように、今後は工夫をしていきたいと思います。

ランチタイムには、蝦名宇摩さんの三味線演奏。力強い音色を聞かせていただき、励まされたように感じました。その後のプログラム2では、それぞれテーブルで歓談いただきながら、日々の労いの時間や気になる心身のことを相談できるブースを設けました。アロマハンドケアの香りが会場をふんわり包み込み、リラックスのひとときになったでしょうか。

今回、いただいたアンケートへのご意見を踏まえ、年に一度の交流会は今後も続けていきたいと思いました。今年は覗いてみようかなと、思っていただけたら嬉しいです。











交流会

参加されたみなさんの声

たくさんのご回答をありがとうございました。紙面の制限から一部を抜粋しています。
全文はほっと岡山HPでご覧いただけます。

交流会の内容は有意義であったか

●岡山県の取り組みや福島県の現在が良くわかった。みんな不安を抱えて生活していることがわかり、自分と同じなんだとわかって少し安心した。福島のもっと深く現在の状況を知りたい
●福島の話、県の話が聞けた。久しぶりに友人と出会えた。違い方向でも意見が聞けた
●学習ができ、地震の情報もありアロママッサージ、健康チェック、とてもよかったです
●蝦名さんの演奏すばらしいです。それぞれやれることをやっていくことは大事、必要、自分の為でもあるかも。
●関心を持ち続けてくれる方がいることが分かってありがたいです
●もっと参加者の方々と話す時間があったら良いと思いました
●行政の方から最新の情報が聞けた。それに対する質問も具体的で大事なことを知ることが出来た。

避難先で困っていること

●これからどうしたらよいか分からない、来年から娘が大学生になれば動けるのかもしれないが。福島に帰りたいけど、福島の空気も土も水も野菜も全部信じられない
●帰還したくても引っ越しや仕事探しに不安
●311災害についての周辺住民の理解のなさ
●自分の根が定まらない不安感がいつもある
●福島(夫の実家)宮城(私の実家)への帰省、金銭的に難しい。生活面・経済面・心理面、自分で抱え込んで一つ一つ乗り越えている負担感
●お金・社会保障

交流会に望むこと

●ずっとほっと岡山を継続して欲しい。存在に支えられ生活している。15年たっても悔しい思いも悲しい思いも忘れられない。故郷に気軽に帰れない(お金・仕事・遠すぎる)でも友達と親戚や家族に会いたい。福島の交流会は大切だと思う。国は私たちに責任を持って最後まで避難生活を支援するべきだ。
●一緒に行かないかと誘ったりもしたが、様子がわからなくて行きづらいよう。一人でも気軽に行けることがわかるとよい。避難当初は子連れが多く、子連れでないと行きにくいという声があったが、今は一人参加が多いこと等を伝えては?
●もっと原発事故・原発について深く話す時間を交流会の中に入れると良いと思いました。東京電力の方々に来て欲しいです。

福島県など避難自治体へ意見・要望

●福島県の友達の家より茨城の家の方が被害が大きかったのに、福島県の避難者でないと裁判もできないし、保護も手厚くないのは不満だ!
●福島帰還事業をなくさないで欲しい。私達は原発事故で仕方なく岡山に避難し生活しています。原発事故さえなければ、福島の地を離れることもなかった。最期までしっかりサポートして欲しい。
●原発の処理したものを拡散しないで欲しいです。今回中学で被災した青年が福島から来たが復興に貢献したいという若者が各地に送り込まれて避難者に責められることもあり、その体制はひどいと思う。一人で受け止めるのはきついと思う。
●避難先から帰省する際の交通費補助を団体を通すのではなく個別に対応してほしい。大人も子供も血液検査などで健康調査をしてほしい(長期的に)
●復興住宅などハード面の支援はもちろんですが、人的な寄り添う支援を継続してあげて欲しいです

国へ意見・要望

●福島県以外にもちゃんとお金を出すとかしてほしい
●福島の原発事故の責任と謝罪をして欲しい、あのとき福島県民を見捨てた代償は大きい。福島帰還事業を永年継続する事と、福島県民の健康調査をするべき。2011年から2026年の15年の間に30万の人口減少の原因と対策、病気の有無を明らかにすべきと思う。いつ福島の人と話をしても、悲しい話しか出ない、亡くなった話、病気になってしまった話、原発事故との因果関係を調べて欲しい。
●原発事故から年月が経っても生活再建や健康不安など多くの問題が解決されていません。原発は国の政策として進められてきたもので、その被害については、国が責任を持ち続けるべきです。被災者への支援や賠償を打ち切ることなく長期的な生活支援と健康調査を継続することを希望します。
●こんな危険な日本で原発を動かさないでください。戦争を止めて!!大地震にそなえてほしい。
●原子力発電所が福島に作ったために避難を選びましたが、なければ地元で元気よく過ごしていたと思うと悲しくなります。原子力発電所は必要なのでしょうか。
●もっと子どもたちに原発について知ってもらうために学校教育の中で原発について授業の中に入れて欲しいです。お願いします。
●避難所の生活環境への配慮(床に過ごす、感染症、生活音、生理用品の配布は女性で行ってほしい

岡山県・避難自治体へ意見・要望

●南海トラフ地震が起きた場合、人口が多いことと高台がない地形、避難する大きな施設がない事があり、岡山は大騒ぎになると思います。道路事情もあります。渋滞になる。とんでもない未来しか想像できない。
●災害は必ず起きるので原発にも気を付けるべき、最終処分で岡山県にはいらないようにお願いします。
●3.11の記憶と関心が薄れていく中で風化させない為の取り組みをお願いしたい
●15年岡山での避難生活をしていて、岡山にもなじんできてはいますが、やはり地元に常に帰りたいと思います
●原子力発電所で事故があった場合の放射能漏れに対抗する対策
いつも資料などの送付をありがとうございます。私たちの経験が生かされる、二度とそんなことが起こらないよう一人ひとりが日々の選択をし組織としても動いていくことを期待しています
話しやすい環境で5年後、10年後の支援を考えて欲しい

ほっと岡山へ意見・要望

●おつかれさまでした。年に一回のこの回でお顔見る方も居るので、毎回貴重な時間となります　●いつも活動ありがとうございます。活動して頂いてるだけで安全して生活ができています。なかなかお手伝いも会いに行くこともできず、心苦しく思っています。ですが、私達が思っている事。知りたい事、やりたい事などを活動の中で行って下さって本当にうれしく思っています。いつもありがとうございます。　●いつも大変お世話になっております。倉敷市でもイベントをしてくれるとありがたいです。　●岡山での交流会は初めての参加でしたが、とても充実し、色々なお話もきけてよかったです。本日はありがとうございました。また参加したいと思います。　●いつもありがとうございます、お役に立てる事があれば参加するようにします!　●長い間、私たち避難者に寄りそって活動を続けて頂きとてもありがたいです。運営は年々難しくなると思いますが、今回の交流会など続けていただけたらと思います　●これからも継続よろしくお願いします