

# ともにあゆむ

12・1  
月

今年、最後の「ともにあゆむ」のお届けとなりました。本年も大変お世話になりありがとうございました。あゆむ会は活動を継続してまいります。来年も様々な催しを企画してまいりますので、よろしければご参加ください。寒さも厳くなってきました。お体ご自愛くださいますよう、どうぞ良いお年をお迎えください。 あゆむ会一同

## 11月8日(土) あづまっぺお茶っこ会 ゲームお茶っこ 開催報告

立冬が過ぎ少し肌寒さを感じた11月8日(土)、かながわ県民センターに6名の方がお集まりくださり、2回目の開催となるゲームお茶っこ会を開催しました。

まず自己紹介をしていただき、しばし歓談後ゲーム開始です。

腕に覚えがある方が、私は将棋、僕はオセロがやりたいと手を挙げられてあゆむ会スタッフが応戦！

あとはみんなで人生ゲーム(スタンダード版)を行うことになりました。



将棋はスタッフがあっさりと負けたり(笑)、オセロは熱戦だったり様々。

人生ゲームは1970年代の頃のもの比べると職業にクリエイターがあったり、転職もどんどんできるようになってるし、時代に合わせて変化していることにビックリです。

ルーレットを回して、駒を進めて、わいわいがやがやとあっという間に時間が過ぎていきました。

日常を離れてしばし懐かしいような時間に身を置くのもいいものです。



次回はトランプやUNOにも挑戦してみようかな。また、ゲームお茶っこを企画しますので、みなさまもぜひ遊びに来てください。 報告・写真：KA

## 【開催予告】



### 3月14日(土)「歌声♪お茶っこ」

来年3月14日(土)14時～横浜市中区の波止場会館(例年のふるさとコミュニティ開催会場)のレストランSaLaにて「歌声♪お茶っこ」(参加費無料)開催予定しております。

かなり早い告知となりますが、当日ご参加予定の方から例年通り、みんなで歌える懐かしい歌の事前リクエストを募ります。過去に歌った曲も含めてリクエストがございましたらあゆむ会事務局メールまたはLINE公式までお気軽にご連絡ください！

種から育てるミニ盆栽にチャレンジしてみませんか？

初心者向けのトウカエデ・イロハモミジの種をご希望の方にお譲りします、うまくいけば1年で写真のようなカワイイ紅葉が楽しめます！

発芽は保証しかねますが…

ご希望の方はあゆむ会事務局までご連絡ください



あゆむ会事務局からのお知らせ

12月26日(金)から1月7日(水)まで事務局は年末年始休暇をいただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。



陽だまりは寒さを感じさせないお天気朝、JR桜木町駅北口に総勢8名が集合しました。

紅葉坂の途中、色づき始めた紅葉を眺めつつ掃部山公園の和風庭園から井伊直弼の銅像へと巡りました。



横浜能楽堂の脇を抜けて野毛山動物園へおしゃべりしながらゆっくりと向かいました。

動物園へ入って全員でパチリと写真を撮った後は休憩所でコーヒーやスープのおもてなしで温まりました。



その後みんなで一緒に園内を回ったのですが、大うけだったのが「カグー」というニューカレドニアの森に住む鳥で、二羽が大きな声で延々と掛け合いをやっていました。

動物園を後にして向かったのが野毛山動物園展望台です。ちょうど晴れ間が広がってくれて、みなとみらい地区や横浜ベイブリッジなどのパノラマを満喫できました。



少人数でのんびりしすぎて予定時間をオーバーしてしまいましたが、みなさん笑顔で日ノ出町駅近くで解散しました。



次回の散歩カフェは来年1月23日(金)に森戸神社で初詣を企画しております。詳しくは同封のチラシをご覧ください。  
報告：KA 写真：MS、KA

## みんなで作る情報の場

◆今回ご紹介させていただくのは、ご自宅の胡蝶蘭と畑で栽培しているブロッコリーの成長の様子です。



毎年花を咲かせてくれます  
NHさんより

立派に育ってます  
KSさんより



## ～茄子の蒲焼き丼～

今回は、ふっくらと香ばしい、茄子の蒲焼き丼の作り方を教えていただきました♪

- ① 茄子はヘタを切り落とし皮をむきます
- ② ラップで1本ずつ包み、600Wの電子レンジで2分程加熱します(熱いので注意!)
- ③ 縦に切りこみを入れて開き、米粉(小麦粉でもOK)をまぶします
- ④ フライパンに油をひいて中火で熱し、③を入れて焼きます
- ⑤ 焼き色がついたら、たれを加えて煮詰めます
- ⑥ 丼にご飯をよそい、盛り付けて完成です

- 〈材 料〉
- ◇茄子 2本
  - ◇ごはん 適量
  - ◇米粉(小麦粉) 適量
- 
- たれ
- ◇醤油 大さじ4
  - ◇みりん 大さじ5
  - ◇料理酒 大さじ1



レシピ提供：N.Tさん

# かながわ・あづまっぺ お茶っこ会

東日本大震災により神奈川・近郊に避難生活されていらっしゃる方のお茶っこ会です。  
お茶やお菓子を食べながら、ゆっくりと楽しくおしゃべりしましょう。  
初めての方もお気軽にご参加ください。

司法書士への法律相談、ADRセンターへの賠償にかかる相談、  
看護師への健康相談もできます。相談は無料です。  
別室での個別相談も可能です、事前にお申し込みください。

参加費  
無料

会場はすべて「かながわ県民センター11階」です  
\* 詳しくは裏面の「会場のご案内」をご覧ください

1月17日(土) 11:40~13:30 ☆いつもと時間が違います  
1月は昨年に引き続き、新年会「ランチお茶っこ」

懐かしい写真や動画を見ながら、みんなで楽しく軽食を  
食べておしゃべりを楽しみましょう。

プロジェクターで映した映像を見ながらおしゃべり→

同日10:00から開催「相続・成年後見についての勉強会」  
講師の司法書士 高橋文郎先生にも参加していただけるので、  
疑問に思っていることなどがあれば質問もできます。  
ランチはあゆむ会スタッフもご一緒させていただきます。



2月14日(土) 10:30~12:30  
同時開催は「簡単ヨーガ療法」

日本ヨーガ療法学会の療法士の先生方と一緒に楽しくヨーガ  
を体験してみませんか？  
イスに腰掛けたままのできるの、どなたでも気軽に参加し  
ていただけます。

【自由参加なので、お茶っこのみ参加も可能です】



3月は「かながわ県民センター」でのお茶っこはお休みです  
☆ 波止場会館で「歌声お茶っこ」を予定しています

お申し込み・お問い合わせにつきましては裏面をご覧ください



# お申込み・お問い合わせ先

NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会 事務局

☆電話 070-5577-0311

受付時間：平日 月～木曜日（午後1時から午後5時）

☆メール ayumu.tomoni@gmail.com

☆郵便 〒231-0011 横浜市中区太田町 4-47 コーワ太田町ビル 7F  
「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛

☆FAX 045-201-3533

☆ホームページ <http://hinansha-shien.net/>

平日（月～木曜日）午後1時～5時は、かながわ県民センターで活動しています

\* お訪ねいただく際は事前にご一報ください

神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 2丁目24-2

かながわ県民活動サポートセンター 11階 「かながわ災害救援ボランティア活動支援室」

\* \* 事前に参加申し込みをお願いします（当日10時まで受付） \* \*

## ～情報コーナー～

- ◎ 福島民報新聞、福島民友新聞  
（バックナンバー 2カ月分あります）
- ◎ 郡山市、南相馬市、双葉町 広報誌
- ◎ その他、各種支援情報



## 会場のご案内

### かながわ県民センター案内

～「横浜駅西口」（地上階）からのご案内～

（徒歩約5分）

⇒ 右前方「ヨドバシカメラ」手前を右折

⇒ 「西鶴屋橋」を渡る

⇒ 信号を渡って左が「かながわ県民センター」です。

～「横浜駅きた西口」からのご案内～

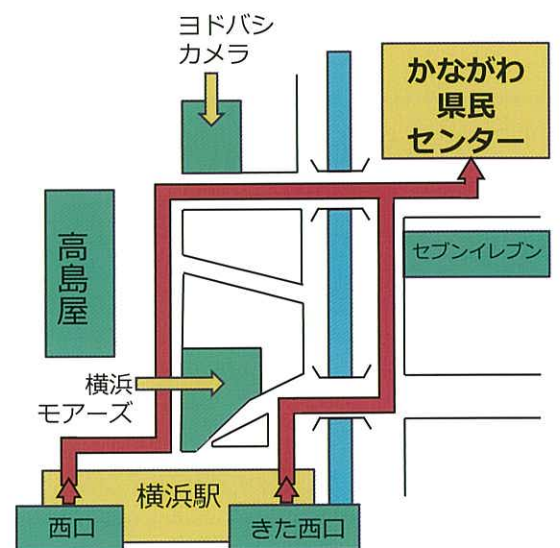
（徒歩約4分）

⇒ 右側の「鶴屋橋」を渡る

⇒ 左折し直進

⇒ 「西鶴屋橋」を左にみて

⇒ 信号を渡ると「かながわ県民センター」です。



主催：NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会

協力：かながわ東北ふるさと・つなぐ会

神奈川県司法書士会

原子力損害賠償紛争解決センター

神奈川県民主医療機関連合会

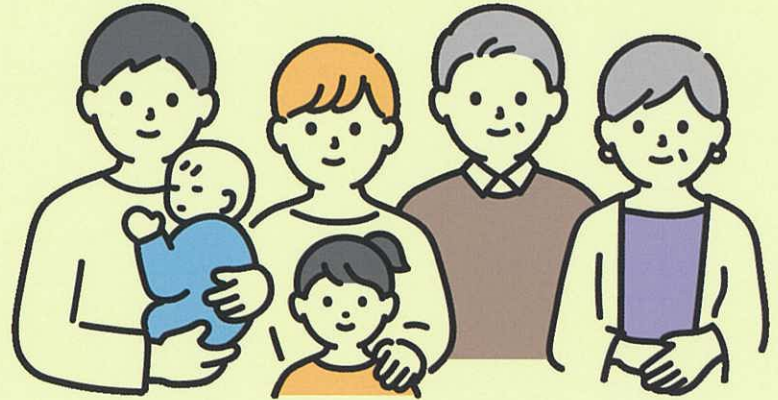
NPO法人  
かながわ避難者と共にあゆむ会

## 避難されている方へお知らせ

「**相続・成年後見**についての勉強会」を開催します

これからのご不安の解消のために

相続の基礎知識とは  
 子どもや身内に迷惑かけたくない  
 遺言って、どうすればよいの？  
 相続登記の義務化って  
 ふるさとの土地はどうしようか  
 専門家への相談はどうすれば？



「先々不安がある」  
 「基礎知識を知っておきたい」・・・など、  
**福島県**の司法書士がわかりやすくご説明します。  
 皆さん、お気軽になんでも相談できます。  
 どうぞ、ご参加ください

【講師】  
 司法書士 高橋 文郎  
 福島県司法書士会  
 日本司法書士会連合会 理事

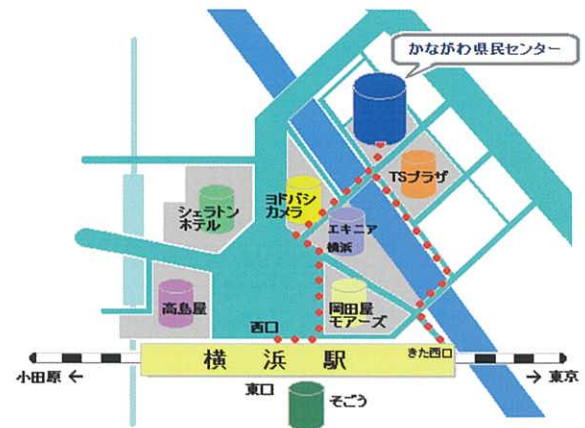
2026年

日時：1月17日(土)

午前10時00分から11時30分まで

場所：**かながわ県民センター11階**  
**講義室1**（横浜市西区）

横浜駅 きた西口 徒歩約5分



※同日11時40分から、別室でお茶っこがあります。高橋講師も参加します、よろしければどうぞ！

お申込みはお電話で **070-5577-0311** 受付日時：月～木 / 午後1時～5時

主催 NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会

団体連絡先 〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーワ太田ビル7F

メール ayumu.tomoni@gmail.com

ホームページ <http://hinansha-shien.net/>

神奈川県内  
お近くの地域で

# 出張お茶っこ

開催します！

東日本大震災および原発事故により神奈川県内・近郊に避難されている方々向けのお茶会です。お近くにお住まいの方、お茶を飲みながらおしゃべりしませんか？ご参加お待ちしております！

ひさしぶりにふるさとの言葉でおしゃべりできたよ！

残してきた土地と家屋のことが心配で、専門の先生に相談したいわ

地域の社協さんに住んでる町のこと教えてほしいな

これからでもADRで賠償請求できるのかな？



**参加費無料、出入り自由です。お気軽にどうぞ！**

※当日は、専門家に日常生活でのお困りごとや健康について不安なことなどを相談、原発ADRセンターから賠償請求について説明を受けることができます。お気軽にご相談ください。

相模原市

**1月30日（金） 13時30分～15時30分**

相模原市立 市民・大学交流センター  
ユニコムプラザさがみはら  
bono相模大野 サウスモール3階

小田急電線 相模大野駅より徒歩3分

川崎市

**2月20日（金） 13時30分～15時30分**

かわさき市民活動センター

JR南武線、東急東横線、東急目黒線 武蔵小杉駅より徒歩3分  
JR横須賀線 武蔵小杉駅より徒歩5分

**同時開催**

「水引きのしおり」を作成します。  
和風テイストのかわいいしおりです。  
手帳や本にはさんで使ってみませんか？



主催：NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会

共催：かながわ東北ふるさと・つなぐ会

協力：藤沢市社会福祉協議会、神奈川県司法書士会、原子力損害賠償紛争解決センター、神奈川県民主医療機関連合会、朝日リビング株式会社

※参加申し込み・問い合わせは裏面をご覧ください

# お申し込み・お問い合わせ先

NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会 事務局

電話：070-5577-0311

受付時間：平日(月～木曜日) 午後1時～5時

メール：ayumu.tomoni@gmail.com

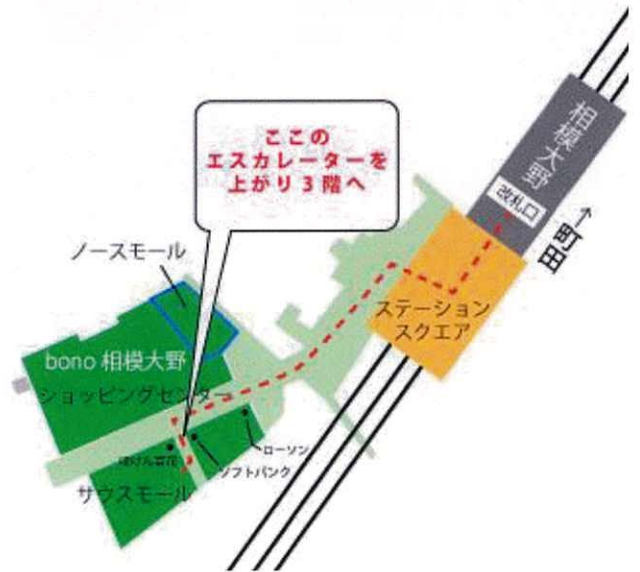
当日連絡先：(あゆむ会 斎藤) 070-6471-0311

～事前に参加申し込みをお願いします～

## 1月30日(金) 相模原市会場

相模原市立 市民・大学交流センター  
ユニコムプラザさがみはら  
相模原市南区相模大野3丁目3番2  
bono相模大野 サウスモール3階

場所がわからない方は、  
13時に相模大野駅改札口に  
集合してください  
スタッフがあゆむ会の旗を  
持って待機しています



## 2月20日(金) 川崎市会場

かわさき市民活動センター(中原市民館と同じ建物)  
川崎市中原区新丸子東3丁目1100-12

- JR南武線をご利用の方  
北改札(南武線口)東口より東急線の乗換方向に進み  
(北改札を出たら左へ) 中央口2(コージーコーナー、  
ローソン付近) より外に出て徒歩3分
- 東急東横線、東急目黒線をご利用の方  
「武蔵小杉」駅、中央口2(コージーコーナー、  
ローソン付近) より外に出て徒歩3分
- JR横須賀線をご利用の方  
新南改札(横須賀線口)より徒歩5分

場所がわからない方は、  
13時に東急東横線 武蔵小杉駅  
中央口2付近またはJR横須賀線  
武蔵小杉駅 新南改札に集合して  
ください。スタッフがあゆむ会  
の旗を持って待機しています



NPO法人  
かながわ避難者と共にあゆむ会

☎ 070-5577-0311(あゆむ会事務局)月～木 午後1時～5時  
✉ ayumu.tomoni@gmail.com 🖥 http://hinansha-shien.net/

【郵便・FAX】〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーワ太田町ビル7F「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛 FAX: 045-201-3533

月～木 午後1時～5時は、かながわ県民センターで活動しています \*お訪ねいただく際は事前にご一報ください

神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2丁目24-2 かながわ県民活動サポートセンター11階 「かながわ災害救援ボランティア活動支援室」

第11便

ふるさとバス in 福島



今回はいわきの温泉です！

- ★ ふるさとのご親族・ご友人と久しぶりに語りあいませんか！
- ★ 温泉につかって、ゆっくりと交流を
- ★ 交流会のみ、バスのみのご参加もOK！
- ★ 東京からも乗降ができます



この事業はNHK歳末助け合いの配分金により実施しています

日 時： 2026年2月21日(土)～22日(日) 1泊2日

集合場所と時間：横浜駅西口バス乗り場 8時 20分  
 ：東京駅付近 鍛冶橋駐車場 9時 00分 (予定)

定 員： 30名 (定員になり次第締め切ります。ご了承ください)

参加費： 12,000円 - 往復バスで全行程参加の場合  
 8,000円 - 宿泊 + 交流会(バス利用無し)のみの場合  
 6,000円 - 交流会(バス利用・宿泊無し)のみの場合  
 5,000円 - バスのみ(宿泊・交流会参加無し)の場合

\*掲載外のご利用の場合は事務局へお問い合わせください

宿 泊：いわき藤間温泉ホテル湊 (かいり)



ホテル外観



ホテルでの夕食の一例



レストランメヒコ



いわき・ら・ら・ミュウ

バス行程は交通事情などにより変更の可能性があります、ご了承ください

往路 2/21 (土)	8:30 横浜駅発 東京経由	常磐自動車道 (SAにて昼食)	13:00～ JRいわき駅	大堀相馬焼陶吉郎窯いわき工房	17:00 ホテル着	18:00～ 交流会
復路 2/22 (日)	9:30頃 ホテル発	新鮮やさい館 谷川瀬店	11:00 メヒコ フラミンゴ館 (昼食)	(自由行動) いわき・ら・らミュウ /アクアマリン福島	13:45 現地発 ～JR泉駅	～19:00 東京経由 横浜駅着

【注事事項】

- \*お子様も同じ料金です
- \*バス行程は、交通事情などにより変更の可能性があります
- \*ホテルの部屋は2人部屋、4人部屋です。相室となります
- \*1日目の昼食は、各自のご負担となります
- \*2/21の交流会の飲食費用と2/22の昼食ランチ代 (飲み物別) は参加費に含まれています
- \*2/22のメヒコ昼食には「カニ」が含まれます

# 参加お申し込みについて

お申し込みは、Eメール・はがき・ファックス・LINE公式のいずれかでお申し込みをお願いします

- お電話でのお申し込みはできません。ご了承ください
- 受付は先着順に30名です。お申し込み期限は2月10日（火）**必着**です  
お早めにお申し込みください
- 乗車の決定（可否）は、受け付け次第ご連絡を差し上げますので「あゆむ会」からの電話に必ず出るようお願いいたします。後日郵便にて当日の案内状（ハガキ）をお送りいたします。出発3日前までに届かない場合はあゆむ会へご連絡ください
- 何らかの事情で参加をキャンセル、または変更される際には、  
2月17日午後4時までに電話番号：070-5577-0311に  
必ずお電話ください。**以降はキャンセル料がかかる場合があります**
- バス乗車後、旅行中の、ご本人以外の緊急連絡先をお尋ねします。ご用意ください

## ● 郵便(ハガキ)でのお申し込み

(宛先)郵便申し込み専用

右の宛先とご記入済みのお申し込み欄を切り抜いて、  
官製ハガキなどに貼り付けて投函してください  
(受取りまで2日ほどかかる場合がございます)

※切手代はご負担ください

きりとり

〒231-0011  
 横浜市中区太田町4-47  
 コーワ太田ビル7F  
 かながわ避難者と共にあゆむ会  
 ふるさとバスin福島 申込宛

## ● Eメールでのお申し込み

宛先アドレス：[ayumu.tomoni@gmail.com](mailto:ayumu.tomoni@gmail.com)  
 件名：第11便「ふるさとバスin福島」申し込み  
 本文： 右のお申し込み欄の内容を記載して  
 お送りください

※携帯電話・スマートフォンからお申し込みできます。  
 (パケット代等の通信費用はご負担ください)

お申し込み内容確認のため、返信させていただくことがあります。迷惑メールフィルターご利用の場合、当アドレスが受信できるよう設定をお願いいたします。



宛先アドレスのQRコード

## ● ファックスでのお申し込み

お申し込み欄をご記入の上、この用紙をそのまま  
ファックスにて送信してください

(受取りまでに2日ほど時間がかかります)

ファックス番号：045-201-3533

※ファックスの通信料はご負担ください

## ● LINE公式でのお申し込み

「ふるさとバスin福島」と  
記入いただき(右のお申し込み欄の)  
内容を記載してお送りください



LINE公式QRコード

### 「第11便 ふるさとバスin福島」申し込み欄

申し込み代表者氏名	
同行者氏名	
同行者氏名	
同行者氏名	
同行者氏名	
ご住所	〒
申し込み者の携帯電話番号	
申し込み人数(申し込み者含む)	合計 _____ 名 大人 _____ 名 子供(小学生以下) _____ 名
アレルギーの有無	有 _____ 無 _____
備考	

(該当する箇所に○をつけてください)

第1日目 2/21(土)	バスに 乗る <input type="checkbox"/> 乗らない <input type="checkbox"/>
	乗車場所 横浜 <input type="checkbox"/> 東京 <input type="checkbox"/> いわき <input type="checkbox"/>
	交流会(夕食会)に 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない <input type="checkbox"/>
	ホテルに宿泊 する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/>
第2日目 2/22(日)	バスに 乗る <input type="checkbox"/> 乗らない <input type="checkbox"/>
	降車場所 泉 <input type="checkbox"/> 横浜 <input type="checkbox"/> 東京 <input type="checkbox"/>
備考	

お問い合わせ先：NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会

電話番号：070-5577-0311

電話受付日時：平日(月～木)午後1時～5時

※お預かりする個人情報は厳重に管理し、本企画の運営及びかながわ避難者と共にあゆむ会からのご連絡以外の用途に使用しません

