

# うえるかむ

WELCOME YAMAGATA! COMMUNICATION FREE PAPER.



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

## CONTENTS

- ・ふくしまママ DE あつまってみよう会
- ・福島県情報 銀河祭で本音の分かち合い
- ・宮城県情報 NPO 法人アスイク/グリーンタウン矢本
- ・山形県情報 ももりん/子育て支援センター 他 ・特派員日記
- ・リレー応援エッセイ ・おすすめ情報 ・みんなの声
- ・ひと休み ・編集部より

## 第4号

つながろう! ささえあおう!  
復興支援プロジェクトやまがた  
TEL023-674-7311  
E-mail kizuna@yamagata1.jp  
発行数: 2,000部

# ふくしまママ DE あつまってみよう会

肌寒い陽気ではあったが、子どもたちは思い切り公園を駆け回り、大人たちはおしゃべりに花が咲く。桑折町から山形にきたママは、「子どもは地べたや虫を触って育つて

てつながろう」と、積極的な交流を図っている。



「避難ママパパ支援者さん誰でも参加飛び入り歓迎」、そんな呼びかけで、十月二日に山形市内の公園で「ふくしまママDE あつまってみよう会」がおこなわれた。呼びかけをしたのは、日頃から「りとする福島」のメーリングリストで情報交換をしている、福島から来たママたち。「話しかけ

いくものだと思うから、避難することになりました。今は安心して遊ばせられます。」と、友だちと仲良く遊ぶ子を見て目を細めた。各自持参のお弁当を囲みながら、山形での新しい暮らしについての情報交換に話が尽きない。特にこれから訪れる冬支度については、「寒くなると灯油の運び入れが不安」と顔を曇らせるママも。母と子だけの慣れない生活の中では、灯油運びや雪かきなどの力仕事は不安なもの。生活に関する話題は軽快な口調の中にも真剣味が増した。「フリートークしましょう!」一人のママがそう言うと、「私も手伝う」ともう一人。十月半ばには、芋煮会もおこなう予定だ。「今集まっている人だけでなく、最近山形に移り住んだ人もぜひ参加してほしい」と、ツイッターで頻繁に情報を発信している。「りとする福島」は、山形の中で確実に広がっている。(海谷)



つながろう! ささえあおう! 復興支援プロジェクトやまがた  
復興ボランティア支援センターやまがた

支援センター  
からのお知らせ



## ホームページ & Twitter で情報発信中!

当センターでは、ホームページと Twitter で情報を発信しています。毎日の活動からチョイスした情報のほか、この「うえるかむ」を PDF でダウンロードし、閲覧・印刷することも可能です。ぜひご覧ください!

<http://kizuna.yamagata1.jp/>

☆モバイルでも  
ご覧になれます



センター  
ホームページ



センター  
Twitter



## From 福島

### 銀河祭で本音の分かち合い

十月一日、二日の二日間、福島県須賀川市の自然食レストラン銀河のほとりにて開催された「銀河祭」『生活村」放射能対策交流会』は、遠方からも近隣からもたくさんの方々が来場者を得た。会場では放射能対策グッズ紹介、避難情報などの各種情報交換、野菜類販売、デモンストレーション、パフォーマンス、フリマ、物々交換、ペット関連、飲食コーナー、支援品試供品などの配布、ミニカウンセリング、アロマ、自然療法体験・などなど様々な催しが大好評。夜は、放射能に対する考え方 風評被害か実害か 避難か残留かなどのテーマについて本音で語り合える時間が持たれ、ユーチューブでも実況した。参加者は二日間の緩やかな時間の中でそれぞれに心行くまで交流できたようだ。

主催の有馬克子さんは「今後もこのような交流を あちこちで続けていく必要があると感じました。山形（在住の避難者）のみならず、よるしくおつたえください。」とコメントしている。

(Hitopy)



## From 宮城

### 子どもたちを笑顔にする 学習サポート

NPO法人アスイク



宮城県では、震災直後被災されたたくさんの方々が学校に避難し、学校再開の目途が立たず、子どもたちの学習意欲低下や将来への希望喪失が心配されていました。

NPOアスイクでは、震災に遭遇した子どもたちが将来にわたってハン

デを負わないことを目指し、仙台市、多賀城市、石巻市などの避難所に生活していた小・高校生に対して、教員志望の大学生を学習サポーターとして派遣し、震災直後から学習サポートを実施しました。多くの避難所が閉鎖した七月からは、仙台市・多賀城市の仮設住宅団地に活動の軸を移しサポート活動を開始。学習支援のみでなく、孤独感を持つ子どもたちに寄り添い見守るためサポーターと子どもたちとの人間関係づくりを大切に学習サポートを行っています。

また、借上げ住宅に居住する子どもたちへの学習サポート、地域での子どもたちの孤立を防ぐ「中学生まちなかインターン」などの活動も開始し、震災によってハンデを負う子どもを一人でも減らすため、そして笑顔にするために、子どもたちに寄り添い今も活動を続けています。

### グリーンタウン矢本での 仮設住宅支援

by. 遠藤

ALL FOR ONE PROJECTでは、東松島市矢本にある「グリーンタウン矢本仮設住宅」にて、六月から炊き出しを皮切りにカフェを開設し、仮設住民のコミュニティ創生を中心に携わっている。

抽選で入居した仮設住宅では、震災前に住んでいた近所付き合いとは違い、隣の家に住んでいる人もわからないという状態だった。まずは皆さんに仮設住宅の集会所などに向いていただき、顔を合わせ、その間に我々が入って住民同士のコミュニティを取っていくようにお手伝いを始めた。

今では、仮設集会所内に職員を派遣し、雇用を生み出すところまで発展した。

間もなく冬を迎えようとしている。東北の厳しい冬が訪れるのだ。仮設住宅玄関の風除室改良が必要な状態で懸念していたが、「市の方でやってくれ

ることになったよ」という電話があり、一安心している。(榎森)



## 冬生活を楽しもう① 雪が降る前に揃えておきたいもの

by. 遠藤

- ①角型鉄製スコップ (降雪量が多い地域)・・・ 雪が積もり圧縮され堅くなった雪を取り除きます。除雪車が残した雪を取り除くにも使います。
- ②プラスチックスコップ (山形県内全域)・・・ 降ったばかりの新雪を取り除くために使用します。
- ③スノーブラシ・・・車の屋根やボンネットに積もった雪を取り除くブラシです。サイズは大小あります。
- ④冬用ほうき・・・長靴に付着し玄関の床に落ちた雪や、服に付着した雪を払いのけます。ほうきの穂の部分が堅い材質でできています。

★ホームセンターなどで売っています。アパートの人は雪かき当番があるかどうか、管理人さんに聞いておこう♪



### 育児サロン ももりん

米沢で活動する育児サロン「ももりん」スタッフの藤田利江です。福島にいるときは新聞やテレビ、ネットなどで毎日放射能のことが報道され、気になって仕方がありませんでした。もうこうなったら娘と二人で避難するしかないと思っていたところに山形の借り上げ住宅が利用できること知って七月末から米沢に避難しています。週末は主人のいる飯坂に帰っています。

外で自由に出ることができ、土にも触れますので子どもにとっても良いと思います。代表の今野の誘いでサロンのお手伝いをしています。やることのできたので余計なことを考えることもなくなりました。

同じ境遇の人がたくさんいることも知りました。子どもと母親だけの生活は不安でたまりません。誰かと話をするだけでも気分転換になります。元保育士の代表二人が考えながら運営しています。ぜひサロンにいらしてください。

ももりんスタッフ

藤田 利江



**育児サロン ももりん** 【活動場所】すこやかセンター1F 〒992-0059 米沢市西大通1丁目5番60号 TEL 0238-24-8181

【日時】毎週 火・木曜日 9時30分～13時30分 【参加費】無料 【参加対象】避難者の方大歓迎！そうでない方もお気軽にお立ち寄りください。【問合せ先】白坂 090-9743-5422 今野 080-5572-0374 ももりんブログ <http://ameblo.jp/momo-rin-0920/>

### 子育て支援センターで

### ほっこりしよう☆

地域の子育て支援拠点として各所に整備されている子育て支援センターを利用する避難ママ達が少しずつ増えてきています。つくも保育園子育て支援センターでのんびりとした時間を楽しんでいた二十代のママ三人に、感想をきいてみました。

Aママ：「予約なしで利用できる支援センターの存在に感動した。」

Oママ：「未だに、故郷で理解を得るのは難しい状況だけど、山形の人達の方が、色々と理解しながら考えてくれている感じがする。」

Pママ：「向こうに居ると、最終的には放射能に関する事を周囲のママ友全員から一手に質問される情報局みたいになってしまい大変だった。でも今はここでゆっくりできています。」



それぞれに、この街での安定した生活のリズムをつかもうと頑張っている様子がかげえました。※避難者への県からの配布物の中には、子育て支援センターの一覧が入っています。子育て中のママは、まずは自宅から一番近い支援センターへ、是非一度行ってみてください。(佐藤)

### 特派員日記 避難ママのつぶやき

「旦那とも相談して、冬前には福島に戻るつもりです」

先日、友人から届いたメールに寂しさが襲う。

友人は、七月に母子避難をしてきたものの、福島には新築の家がある。だからいずれば戻らなきゃって言っていた。言っていたけれど・・・『いずれ』がこんなに早いものか。

友人には来年幼稚園に上がる息子がいる。幼稚園は福島に入れるそう。

「決して福島は安全な場所ではないけれど、結局戻らなければならぬのも福島」

私のようにアパートを引き払ってきた家庭でも家計は大変なのだから、持ち家を持っている家庭の苦労は計り知れない。それ故に、二重生活の避難をいつまで続けるのか・・・

子どもが健康に成長してほしい。願いはたったそれだけなのに、現実には悲しくも冷たい。

(米沢市 あやっぺ)

### 大会 マラソン大会 復活を信じて

私は、三年ほど前から、時間を見つけてジョギングをしている。始めた当初は、はつきり言って「三日坊主」で終わりそうであった。走れば息が上がるし、筋力不足で膝は痛くなるし・・・

しかし、今日まで続けてこられたのはなぜか。それは、市民マラソン大会に参加したからだと思う。若い人も年配の方も、足が速い人も遅い方も、それぞれの力に応じて汗を流し、そして開催地の特産品や温泉など、地域の様々な宝に遭遇する、そういう居心地の良さを感じたからだと思う。

私は、福島県や宮城県で開催される大会に好んで参加してきた。南相馬市、相馬市、川俣町、伊達市、登米市、加美町など。

しかし、今年開催中止が相次いだ。私のデビュー戦となった「馬追いの里健康マラソン大会」も大会関係者の多くが市外に避難されているために断念したと聞く。関係者の無念さは想像に難くない。いつか大会が再開される日が来ることを信じて、今、自分ができることを粛々と果たしていきたい。

(N・K)



# あすめ情報

## ■ ママズ Link シアター

赤ちゃんや小さい子どもがいるとなかなか映画館に行けない・・・。  
でも、たまにはママも映画が見たいな・・・と思ってるママさん！  
福島市でも好評だった「子連れ de 映画」を、『ママズLinkシアター』  
として米沢で開催します☆ ママたちが主役です！

今回上映する作品は「アンフェア the answer」  
授乳コーナーはありませんが、ケープなどで隠して授乳して下さってOKです。赤ちゃんが泣いても、小さいお子さんが騒いでもお互い様☆ ママの時間を楽しんでくださいね。

※避難ママでは無い方も参加出来ますのでぜひご来場ください。

日時: 10月27日(木) 10時台(時間後日決定)

場所: ワーナーマイカル・シネマズ米沢

(ワーナー<中黒>マイカル<中黒>シネマズ米沢)

料金: 3歳以上のお子さま 800円(ドリンク付)

ママ+ 3歳以上のお子さま1人(親子ペア) 2,000円(ドリンク付)

ママ+ 3歳未満のお子さま(Baby's) 1,300円(ドリンク付)

★お申込みは、下記フォームよりお申込みください。

<http://www5.hp-ez.com/hp/mamaslink-wataboushi/page10>

※お申込みされませんと通常料金となります

※子どもの体調などによる当日キャンセルも出来ます。

[問合せ] mama's link わたぼうし

<http://www5.hp-ez.com/hp/mamaslink-wataboush/>



## ■ チェリアの相談案内

自分らしく、自立して生きていくうえで生じる様々な問題を一緒に考え、解決の方向を見つけてのお手伝いをします。秘密厳守、無料  
☆一般相談 :TEL.023-629-8007 (相談専用)

火・水・木・金 9:00～17:00 土・日・祝 13:00～17:00

☆専門相談(予約制・面接) : 法律相談、こころの相談

[主催] 山形県男女共同参画センター『チェリア』

山形県山形市緑町1丁目2-36(遊学館2階)

TEL 023-629-7751 FAX 023-629-7752

## ■ 山形県 救急電話相談 をご活用ください

医療機関を受診すべきかどうか迷った場合や、家庭での対処方法などについての相談を受け、簡単なアドバイスをします。どうしたらいいのかな・・・と迷った時に、ぜひご利用ください。

・相談時間: 毎日 午後7時から10時(3時間)

[大人の救急電話相談]

県内のプッシュ回線・携帯電話: #8500

ダイヤル回線・IP電話・PHS: 023-633-0799

[小児救急電話相談]

県内のプッシュ回線・携帯電話: #8000

ダイヤル回線・IP電話・PHS: 023-633-0299

## ■ 極真カラテを体験してみよう!

避難生活をされているみなさん、私たちと一緒に体を動かしてみませんか? 最大4回まで無料体験を実施中! 大人から子どもまで大歓迎(呼吸法から丁寧にお教えます)

★入会されると、道着を1セット進呈いたします★

山形県内28支部の中から、最寄りの道場をご紹介します。  
ぜひお気軽にご相談ください!

[問合せ] 社団法人 極真会館 山形県総本部 田畑道場

〒990-2447 山形県山形市元木1丁目3-13

TEL 023-625-0900 FAX 023-025-0903

WEB [www.kyokushin-tabatadojo.com](http://www.kyokushin-tabatadojo.com)

携帯サイト [www.kyokushin-tabatadojo.com/i.html](http://www.kyokushin-tabatadojo.com/i.html)

※問合せの際は、「うるかむを見ました」とお伝えください。

## ■ あなたの地域でフリートークをしませんか

避難してきた方、地元の方、あなたの地域でフリートークをしてみませんか。いっしょに企画から協力してくれる方募集中です。

「NPO法人 Yamagata1」(+元初ママフリートークの会)

TEL 090-7332-5411(海谷) E-mail [mail@yamagata1.org](mailto:mail@yamagata1.org)

## ■ 山形市の公民館を使ってみませんか

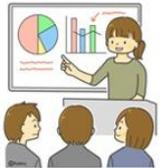
山形市には、市街地に中央・東部・西部・南部・北部、江南(こうなん)、霞城(かじょう)、元木の8つの公民館が所在しています。施設の使用料は無料です。5名以上の団体やサークルでご利用いただけます。仲間同士の寄り合いや、ミーティングなどで利用してみませんか?

ご不明な点につきましては、下記あてお問い合わせください。

[お問合せ] 山形市教育委員会 社会教育課社会教育係

TEL 023-641-1212 内線 458

E-mail [shakyo@city.yamagata.yamagatalg.jp](mailto:shakyo@city.yamagata.yamagatalg.jp)



## — 支援をご検討のみなさまへ —

## ■ 【やまがた社会貢献基金】震災復興支援を行う NPO への寄付を募集しています!

3月11日の東日本大震災発生以来、県内のNPOが、多数、被災地支援や県内への避難者の支援活動を行っていますが、多くのNPOでは資金が少ない中での活動となっており、支援を必要としています。県では、「やまがた社会貢献基金」において、東日本大震災に係る支援を行うNPOへの寄付を募集しています。※「NPO」は、NPO法人だけでなく任意のボランティア団体等も含まれます。

詳しくは「やまがた社会貢献基金」ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.yamagata.jp/kifu/>



## ■ 「復興ボランティア支援センター」協力ボランティア募集

復興ボランティア支援センターでは、軽作業ボランティアを募集しています。震災支援団体のサポートや情報収集など、単発で間接的ではありますが必要な作業です。可能な方は、ぜひ支援センター連絡先までご連絡ください。

## ■ ボラバス推進コンソーシアム 袋詰めボランティア募集

ボランティアグッズの袋詰め作業を平日の午前または午後に行っています。可能な方は日程をお知らせしますのでご連絡ください。

[問合せ/申込み]

TEL 023-674-7311(復興ボランティア支援センター内)

## みなさまからの情報をあ寄せ下さい!



避難されている方に伝えたいメッセージ、サービス、イベントなど、避難されている方からの声や要望など、みなさまからの情報をお待ちしています。送ってくださる場合は、「復興ボランティア支援センター」まで。お待ちしております!

## ■ 復興ボランティア支援センターやまがた

[住所] 山形県山形市松山3丁目14番69号 (FM山形ビル1階)

[TEL]023-674-7311 [FAX]023-674-7312 [E-mail][kizuna@yamagata1.jp](mailto:kizuna@yamagata1.jp)

[開館時間]10:00～16:30 [休館日]土日祝日、年末年始、夏期休業

[ウェブサイト] <http://kizuna.yamagata1.jp/> (モバイル閲覧可)

※ 駐車場に限りがありますので、乗り合わせ等ご協力ください

## ■やまがた育児サークルランドからのお知らせ

★避難している親子向けに、サロンを開催します

・ままカフェサロン南沼原

とき: 平成 23年 10月 17日(月) 10:00～ 15:30

ところ: 南沼原コミュニティセンター 2F和室

★「ままカフェサロン」で避難している親子へ配布する支援物資を提供して下さる企業を募集しています。おむつ、粉ミルク、保存食、生理用ナプキンなど、提供いただける場合はサークルランド事務局までご連絡ください。

[問合せ] 特定非営利活動法人 やまがた育児サークルランド

TEL 023-673-9336 FAX 023-673-9337

WEB <http://www.ikuji-land.jp/>

## ■生活協同組合共立社 共同購入 はじめませんか？

☆東日本大震災被害により山形県に避難している方を対象に、宅配手数料を大幅値引きします！

☆自主的に避難されている方もご相談ください。

☆お申し込みから 104週間、サービスが適用になります。

個人宅配の場合 210円→ 100円 なかよし個別宅配(2人)の場合 104円→ 50円 はん配達(3人以上)の場合 無料

[生協の共同購入とは]

- ・共立社独自の安全基準をクリアした食品や雑貨など約 2,000点の中からお買い物ができます。
- ・毎週お届けするカタログ「WEEK」は東北六県ほぼ同じです。
- ・週に1回、毎週同じ曜日にお届けします。
- ・共同購入ならではの商品が買えます。特に冷凍食品は種類が豊富で好評です。
- ・重いもの、かさばるものも、玄関先までお届けします。
- ・7大アレルギー表示をしています。・重いもの、かさばるものも、玄関先までお届けします。
- ・7大アレルギー表示をしています。

[問合せ/申込み] 生活協同組合共立社 共同購入運営部

受付時間 平日 9:00～ 19:00/土曜 9:00～ 18:00(木曜定休)

TEL 0120-916244

WEB <https://www.snet.coop/request/yamagata/>

## ■ペンション&コテージ 山太郎 復興割引のご案内

山太郎からの応援の意味を込めまして、被災地の方がご利用なされる場合は通常料金より1割引にさせていただきます。空気のきれいなキラキラ王国で心も体もリフレッシュして頂けるよう願っております。

※長期宿泊の場合は、健康に配慮したヘルシーメニューで1泊 6,000 円にしています。

※参考: 大人の場合1泊2食付 7,800円～、素泊り 4,500円  
(この金額から1割引します)

[問合せ/ご予約] ペンション&コテージ 山太郎

〒 992-1121 山形県米沢市万世町刈安 24156-119

TEL 0238-28-2857 FAX 0238-28-0248

WEB <http://www.yamataro21.com/>



## ■タウンページをもらいましょう！

自分が避難者であることを告げれば、電話回線をひいていない人でも今住んでいる地域のタウンページがもらえます。

タウンページコールセンター 0120-506-309 へ！

## ■だいじょうぶ?! やまがた暮らし交流会

～みんなで支える、地域に溶け込むくらしの提案～

震災により山形県内への避難されている方の人数は1万人を越えています。慣れない土地での生活は思った以上に不安を感じることも多いのではないのでしょうか？

そこで、避難者の皆さんをお迎えして「だいじょうぶですよ！（皆応援しています）」の気持ちと「だいじょうぶですか？（お困りのことはないですか）」の気持ちを込めての交流会を開催します。

☆ワークショップ & カフェ

相談員 山形県母子自立支援員 我妻郁子氏

10月 7日(金) 13時 30分～ 15時 「色々な人を知る」

会場: 山形県 NPO支援センター1F研修室

10月 28(金) 13時 30分～ 15時 「友人としての関係作り」

会場: 山形県 NPO支援センター1F研修室

11月 15(火) 1時 30分～ 15時 「心地よい関係作り」

会場: 山形県 NPO支援センター1F研修室

※ 12月中旬にセミナーと調理実習を開催予定です

- ・定員: 20名程度
- ・対象: 震災による避難者の方(山形市周辺)
- ・受講料: 無料(調理実習の回を含む)
- ※託児はありませんがお子様連れでのご参加は可能です。
- ・申し込み方法: FAX、お電話、E-mail、又は山形市避難者交流支援センターまで申込書をご持参下さい。

※会場までの交通手段が困難な方は別途ご相談下さい。

[問合せ/申込み] (特活) 山形創造 NPO支援ネットワーク

〒 990-0832 山形市城西町1丁目 7-19

TEL 023-647-0675 FAX 023-647-0676

E-mail [sozokatsudos@amail.plala.or.jp](mailto:sozokatsudos@amail.plala.or.jp) (担当 鈴木・伊藤)

## ■福しまピクニック を開催します

山形であたらしい生活をはじめた福島のご家族を応援します！

いっしょに「ものづくりピクニック」を楽しみませんか？

- ・日時: 11月 3日(木) / 11月 12日(土) 10:00～ 15:30  
(※ 1回だけでも、ぜんぶでも OK/雨天決行)
- ・会場: 村山市農村文化保存伝承館  
(村山市大字河島元杉島 1315-1 TEL 0237-53-3277)
- ・対象: 東日本震災後に福島県から山形県に転入されたご家族  
(※ 計 60人程度/年齢問わず/先着順)
- ・費用: 教材費1回 1,000円(中学生以下は無料)
- ・内容: 畑で収穫した野菜で「野菜スープづくり」、県産そば粉で「ガレットづくり」、その他「アート」「木」「自然あそび」「コーヒー」「ジャムづくり」のブースでお楽しみいただけます。
- ・持ってくるもの: お弁当、雨具(お天気によって)、動きやすい服装。  
それから、もしあったら縞模様の服(くつしたでも可)をどこかに身につけてきてください。『福しまピクニック』のドレスコードです！

[問合せ/申込み] 東北復興支援機構事務局

TEL 023-627-2218 E-mail [y-gakusha@aga.tuad.ac.jp](mailto:y-gakusha@aga.tuad.ac.jp)

[主催] 東北芸術工科大学



# みんなの声

●息子（6年生）は「もう限界だから明日から学校行かない」と言っ  
てがんばって私を困らせます。でも  
翌朝はけろっとして学校に行つてく  
れます。頼もしいです。（福島市女性）

●先日山形で歌ったとき「みんなの  
歌を聴いていたら涙が出てきて見えな  
くなったよお〜」って言われて嬉しくな  
りました。（米沢の合唱サークルメンバ  
ー 福島市女性） ●駐車場の車のナンバ  
ーを見て、同じ福島の人なんだなと思  
うけど、なかなか自分からは声をかけられ  
ません。（福島市女性） ●公営アパ  
ートを借りたままで避難してきたけど、「こ  
のまま避難するなら引き払ってほしい」  
と言われて迷っています。（福島市女性）

●ガス代は福島よりやや高いみたいだ  
し、冬の暖房費が怖い！（福島市女性）

●福島ー山形間の行き来は必ずするん  
です。だから雪道の運転を考えると今か  
ら気が重い・・・（福島市女性） ●四人  
いる子どものうち、上の子二人は主人と  
福島市で、下の子二人は私と山形市に住  
んでいます。早く一緒に住みたい。週末  
福島に行き、山形市へ戻るときは泣きなが  
ら運転してました。（福島市女性） ●  
「マーメイド」読むのが楽しみです！（郡  
山市女性） ●東北芸術工科大学主催の  
「福島ピクニック」参加しました！凄く  
盛り沢山の企画で、秋の自然を満喫し、  
とても楽しい一日でした。関係者のみな

さん、ありがとうございました。（福島市女  
性） ●うるかむを防災課からのお知らせ  
に入れてほしいです。（福島市女性） ●某  
肉屋さんの特売日をチェックしたり、豆腐  
屋さんをチェックしたり、原発の影響はゼ  
ロではないと思いつつも、地産のもの最高  
とちよくちよく利用して山形ライフを満喫  
中！（福島市女性）

## 【第1回 mama's chat(ママ茶)】開催します



ママたちで集まって、お茶しませんか？  
時間内なら来たい時に来て帰りたい時に帰ってOK！  
ゆる〜い雰囲気の中でお話ししましょう☆  
ゲスト：アロマヒーリング 凜香さん  
カラー診断が500円で出来ます☆  
日時：10月20日（木）9：30～11：00  
場所：米沢市 万世コミュニティセンター 和室  
参加費：無料  
※飲食持ち込みOK！  
好きな物をお持ちください。



問い合わせ：mama's link わたぼうし  
<http://www5.hp-ez.com/hp/mamaslink-wataboush/>



## ひと休み

### 【材料】

- ・うるち米 2カップ
- ・もち米 1カップ  
(合計 3カップ)
- ・栗 200g (正味)
- ・舞茸 1パック (150g)
- ・油揚げ 小2枚
- ・みょうばん 適量
- ・だし汁 3カップ+30ml
- ・A調味料 (しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1)
- ・B調味料 (しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ2、  
砂糖 大さじ1、塩 小さじ1)



## 愛情ひと手間。秋を感じるごはんはやっぱりコレ！栗ごはん

### 【作り方】

- ①米は、分量のだし汁につけておく。
- ②栗は、お湯に30分ほどつけて、剥きやすくしておく。  
鬼皮と渋皮を剥き、みょうばん水につけてあく抜きをし、  
食べ易く2～4等分に切る。
- ③舞茸は食べ易くほぐし、Aで下味をつける。
- ④油揚げは油抜きをし、みじん切りにする。
- ⑤≪炊飯器で炊く≫  
①の米を釜に入れ、B・栗・油揚げを入れて炊く。蒸気  
が沸いてきたら、炊き上がり前に③を加えて、炊き上げる。  
保温後、10分蒸らし、全体をさっくり混ぜ、器に盛り付  
ける。

レシピ提供者：映画「よみがえりのレシピ」製作委員会 鈴木淳子さん

支援センターのサイトをご覧ください→ <http://kizuna.yamagata1.jp/>

## 編集部より

●涙は君を強くする。そしていつしか強く  
なった君が涙したことを振り返った場所に  
は、きつとたくさんさんの幸せと家族と友がいる  
だろう。こぼれた涙は故郷を潤す命の水とな  
る。  
(伊藤 範)

●なんとか4号出ました。今回は間に合う  
か？とヒヤヒヤ。投稿してくれたみなさんに  
本当に感謝！一人では作れない、みんなの  
力がうえるかむを作っているんだとしみじみ  
感じます。ありがとうございます！  
(海谷)

●うちにホームステイしている自主避難猫  
「もちお」は餅のように真っ白な猫で、福島  
市出身。連日うちの猫一匹と復興会議をやっ  
ている。「フーッ！こうかいぎ。」って言っ  
てるのを聞いた。(笑)  
(Hitopy)

「ご寄付をいただきました」  
★有限会社佐藤税務会計事務所様より、ご寄  
付を頂戴しました。「うるかむ」発行のため、  
有効に使わせていただきます。ありがとうございます。



情報提供、活動協力など  
お待ちしております

### 避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

発行元：つながろう！ささえあおう！  
復興支援プロジェクトやまがた  
〒990-2412 山形県山形市松山三丁目14番69号  
「復興ボランティア支援センターやまがた」  
TEL 023-674-7311 FAX 023-674-7312  
E-mail [kizuna@yamagata1.jp](mailto:kizuna@yamagata1.jp)  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

## ★おすすめ情報★（追加版）

### ■ハロウィン へんしん パーティ

被災地より避難して7ヶ月が過ぎました。言葉では言い表せない思いを持ちながら、地元である山形で新しい生活を始めた私でした。そんな私をいろいろな形で助けてくださった皆様に感謝の気持ちを込めて パーティを企画しました。仮装・変装してハロウィンという異文化に触れてみませんか。仮装のご相談も承ります。 当日お手伝いをして下さる方も募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。私は 何に なろうかな??

日時：10月30日（日） 17時~18時 場所：飴葉プラザ（JR村山駅から徒歩5分 駐車場150台）

参加：無料 【問合せ・ご予約】 小川 TEL 080-3149-0750

[うえるかむ4号「おすすめ情報」訂正があります]

- ・「極真カラテを体験してみよう！」 FAX 023-625-0903 携帯サイト <http://www.kyokushin-tabatadojo.com/m/>
- ・「山形市の公民館を使ってみませんか」 E-mail [shakyo@city.yamagata-yamagata.lg.jp](mailto:shakyo@city.yamagata-yamagata.lg.jp)