

# 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

- ・寒いけど楽しいよ！山形の冬 ・冬生活を楽しもう
- ・福島県情報 はあとふるふくしま
- ・宮城県情報 ヨーガ療法 ・やまがたの豆知識
- ・山形県情報 ももりん運動会／ピラティス／仙山交流祭
- ・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6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：今回だけ 4,800 部

♡うえるかむ6号は、14日発行となりました♡

# 寒いけど楽しいよ！山形の冬



子どもの頃は、冬になるのが楽しみでした。「目が覚めたら外は真っ白になっていないか？」ワクワクしながら寝たものです。冬になれば、スキーができる。ソリ遊びができる。雪合戦ができる。雪だるまが作れる。かまくらが作れる。寒くなると早く雪が降らないかと毎日祈ったものです。



山形での雪国体験は、子どもにとって良い体験、楽しい思い出になるでしょう。

子どもばかりではなく大人でも楽しめるイベントが増えています。山形県内各地では、雪まつりが開催され、スポーツ雪合戦などの新しい遊びも増えています。

大人が嫌がる除雪作業も、子どもからすれば遊びです。何でも大人の真似をしたがる子ども達にとって、玄関前や駐車場に積もった雪をスコップで取り除く事は遊びであり、大人の役にたっていると実感する充実したひと時です。親子で除雪作業を楽しんでください。(遠藤)



米沢市で2月に開催される雪灯籠祭り。雪で作られた灯籠やキャンドルの光は神秘です。沢山の方の手により、お祭りが運営されます

「雪の日の楽しみ方を聞いてみました」

- ・子ども用のすべり台を雪で作って遊ぶ。階段も作ると遊びやすいです。作っている間に、体もばかばかになります。
- ・雪かき用のスコップは、大人用と子ども用を用意して、一緒にすると楽しめます。
- ・タイ焼きやあじまん、おでん。寒い日ほどおいしい。
- ・やっぱりスキー。蔵王の樹氷は、生で見ると想像以上に迫力満点です。
- ・クリスマスやお正月などのイベント、雪まつりを思いきり楽しむ。

## 冬生活 を楽しもう③ 雪用の防寒着や長靴を揃えよう

防寒着や靴などを購入する際は、山形にお住まいの地域で購入ください。宮城県や福島県で市販されている品物とは違います。帽子やマフラー、手袋は厚手の生地で作られています。長靴は内側に布や断熱材が張られています。ファッション的に山形県内で長靴を履くことは恥ずかしい事ではありません。お洒落な女性用の長靴も増えてきました。豪雪地帯と言われている地域や道路に消雪設備（道路中央の噴水で雪を溶かす）がある、米沢市や川西町、新庄市、鶴岡市の中心部にお住まいの方は、価格と性能を考えると長靴がお勧めです。品物は、郊外の幹線道路沿いの大型衣服店、大型スーパー、ホームセンター、靴店で購入できます。

## みなさまからの声をお待ちしています

山形に来てみて、最近思うこと、心配なこと、誰かに聞いてほしいことなど、あなたの気持ちをみんなと共有しませんか。左下にあるQRコードを携帯電話などのモバイルで読み取り、メールに書いてお送り下さい！



# From 福島

## 広報で支える

### はあとふるふくしま

「福島県災害ボランティアセンター通信 はあとふるふくしま別冊」は、震災後一カ月半あまり経過した四月二十六日に創刊されました。今までに全国で繰り返される災害の中で、紙媒体による情報の提供が少なかったという観点から、福島県では全域を対象にした災害ボランティア活動に関する情報誌の発行は、まさに有効な取り組みとなったようです。発行元には福島県社会福祉協議会が中心となり、地元NPOやボランティアが協力して実現できた県域での情報誌発行の取り組みです。



当初、週一回という超ハードスケジュールの中で発行でしたが、現在は月に二回程度、ボランティア・被災された方々双方へ適切な情報を提供するために発行しています。タブロイド判で発行部数は二万部。

六月からは神戸のNPO法人多言語センターFACILの協力で五ヶ国語にも翻訳されています。

福島県災害ボランティアセンター  
<http://www.pref-f-svc.org/> から  
 もダウンロードできます。(奇稿)

## 福島県災害ボランティアセンター はあとふるふくしま



# From 宮城

## 宮城県からの

### ヨガ療法便り

認定ヨガ療法士会

宮城 幹事長 佐藤美弥子

宮城県では、被害の大きかった沿岸部から避難されて来た方々が多くいる特別養護老人施設で、漢方の先生や看護師さん、アロマの方々とチームを組み、ヨガ療法のボランティアを行っています。

一階のオープンスペースでヨガ療法やアロママッサージを自由に受ける事ができ、アロマの香り漂う会場でのヨガ療法は、心身共にリラックスできると好評です。また、九月三十日には健康に関する最先端の情報を分かりやすく市民の皆様にお伝えする「元氣！健康！フェア」がありました。椅子にかけたままでもできるというヨガ療法は今までのヨガの認識を大きく変えるもの。年齢層の高い男性の参加者も多く、体験ブースは終日人で一杯でした。

■認定ヨガ療法士会・山形では、南陽市長寿センター、米沢市万世コミュニティセンター（第一、三月曜日）でヨガ療法のボランティアを定期的に行っています。  
 問い合わせ先 (080-5579-9709 高橋)



## 特別 日記 避難ママのつぶやき



この前、福島の友だちと約三ヶ月ぶりに会った。

メールではちよくちよくやりとりをしていたけど、やっぱり顔を見て話せるのは良いなあと思う。安心する。

子どもたちが小さい頃から知っている、その成長を見られるのがまた嬉しかった。

まだ六ヶ月だった息子と、一歳だった友だちの子ども。そんな時代に知り合って、同じ時を過ごして一緒に笑って泣いて怒って笑って。

そんな時間を共有しているうちに、友だちには二人目が生まれて。

これからもずっとずっとそうやって過ごしていくものだと思っていたのに。

前を向いているつもりなのに、時々悔しくなる。

まだ避難へ前向きではなかった頃、それでも不安を口にする私の背中を押してくれた友だち。

その友だちも今、別な場所で頑張っているとと思うと私も頑張れる。

久々に会えて本当に嬉しかった。

また会いたい。また笑い合いたい。

ずっとずっと、繋がってほしい。

(あやっぺ)

## センターへのお便りから

私の1日…いつも午前中には家事を済ませ午後からすぐそばの公園へ…他にやる事もないので毎日18時にはお風呂もご飯も後片付けも終了。寝るにも早過ぎるので毎日時間をつぶしてから眠りにつく日々。



せっかくだから…と山形生活を楽しまたいとは思うけど、福島に残り身を粉にして働いてくれている主人を思うと、全てに罪悪感が出てしまい…。5号のうえるかむを見て同感。毎日頑張る主人に、ご飯もお風呂も洗濯も…何もしてやれない…私は毎日子供と公園遊びしかする事もない…本当にお気楽な主婦です…おのずと禁酒禁煙です。

山形ではまだ知り合いも顔見知りもいません。話し相手は三人の我が子だけ。毎週金曜日娘の下校と共に福島市に帰り、日曜の夜に山形に戻る…決まって運転しながら切なくなり涙。世間や社会から引き離された感じ…とか、孤独感が重くのしかかってきます。早くママ友も作らないといけませんね。早く山形を楽しめるようになりたいです。

### 家族総出で うんどうかい

米沢市の子育てサロン“ももりん”(白坂さん、今野さん代表)が十月三十日、アクティール米沢体育館で運動会を開催した。ふだん福島県内で暮らす父親、祖母も来場し、家族総出で賑わった。

※うえるかむ記者もなかなか会えないお父さんにインタビュー

■ 郡山市 TKさん

子育てに係る妻の負担が大きいことを心配しています。経済的な負担を軽くするために実家の福島市に引越ししました。毎日疑問を抱えながら長距離通勤しています。早期に除染が進んで家族一緒に郡山で暮らせる日が来ることを望みます。

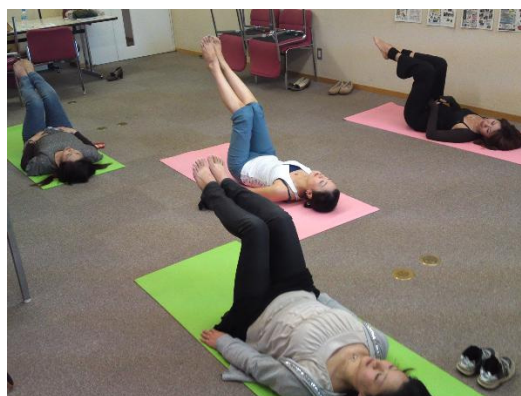
■ 伊達市 YTさん

これだけ多くの福島県人が山形に来ていることは驚きですね。福島は安全の保証がなく当たり前前のができなくなっ  
てしまいました  
た。会いた  
い家族がそ  
ばにない、会  
えないこと  
は辛いも  
のです。



### ちょっと、ゆっくり、深呼吸

### 深呼吸



ピラティス：ヨーガや太極拳の要素を取り入れたエクササイズで、常にカラダを動かすのが特徴。

山形県男女共同参画センターチェリアで十月二十七日、NPOりとする福島主催の「親子ピラティスレッスン」が開催された。当日は託児もあり、親子ともども、ほっと一息つけるような一日となった。講師は、福島から来た DONNA\*CHIKA 先生。

初めてピラティスを体験したママ達からは、「呼吸がとても大切だと分かった。」「普段あまり動かさないう部分動かして、身体がとてもしフレッシュした感じがする。」などの感想があった。託児についても、ボランティアが子どもたちとすぐ隣の託児ルームで遊んでいるので安心感があると大変好評。レッスンは午前中から始まり、お昼のお弁当をはさんで、計三回開催され、小さい子どもを抱えた避難ママ達で賑わった。(Hiropy)

### 震災を超えて、おいしい再開 仙山交流味祭inやまがた

十月二十九日・三十日の二日間、山形市の駅西広場にて「仙山交流味祭inやまがた 復興支援市」震災を超えて、おいしい再開がこなわれた。主催は、十年前から活動をしている「仙山交流チャレンジマーケット」だ。会長の新聞さんは「震災で多くの仲間が被災した。こうやって店を出すことが励みになれば」と語る。

石巻市の十三浜で海産工房を経営する佐々木克彦さんは「復興までの道のりは、あまりに長い。今はワカメの養殖を再開させようと頑張っている。」と話してくれた。

広場には五十店ほどの店が並び、そのうち十七店が宮城県各地から。新鮮な野菜や魚介類の販売や食事提供がおこなわれた。また、ステージでは「仙台すずめ踊り」などの伝承芸能が披露され、多くの客でにぎわった。(海合)



うえるかむは県内各地で設置しています

設置希望等がありましたらお気軽にお問い合わせください

山形県各総合支庁・市町村窓口／山形市内の公民館(9施設)／復興ボランティア支援センターやまがた／山形市避難者交流支援センター／米沢市避難者交流センターおいで／東根市タントクルセンター／山形市市民活動支援センター／元気玉プロジェクト推進本部(福島県会津若松市)／[掲示]生活協同組合共立社(CO-OP)(山形市内) ★避難されている方へ個別郵送して下さる市町村が増えてきました。ありがとうございます！

# あすめ情報

## ■ 女性支援者・避難生活者のための安全研修

～女性や子どもの安全・安心を守る具体的な方法があります～  
 ターゲットにされない立ち方と歩き方、声の出し方、つかまれた手の振りほどき方など、日常に使えるものから“いざ”という時の逃げ方まで、自分で自分を守る方法を体を動かしながら楽しく習得できます。

日時：平成23年11月16日(水) 10:00～16:00

平成23年11月17日(木) 10:00～16:00 (いずれか1日)

対象：1. 現在支援活動をしている方、これから支援活動を考えている方、支援業務にあたっている職員 など。

2. 被災し、山形県内にて避難生活を送っていらっしゃる方  
 受講条件：女性(申し訳ありませんが、男性の方は受講できません)で、2月頃実施するアンケートにご協力いただける方。

定員：それぞれ20名。事前申し込みが必要です。先着順。

参加費：無料

服装・持ち物：動きやすい服装(スカート不可)でおこしください。  
 筆記用具もお持ちください。

申込み方法：電話・FAX・郵便にて受付

(住所・氏名・TEL・託児の有無を明記してください)

主催：NPO法人ライフライツ・インパクト東京

(<http://impactokyo.net/>)

[申込み/問合せ] 〒990-0041 山形市緑町1-2-36

山形県男女共同参画センター・チェリア

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

## ■ 原発からの撤退をもとめる運動：特別企画学習会

### ～原発事故から私たちの暮らしを考える～

日本大震災から、はや8カ月。いまだ収束しない福島原発事故の影響、そして風評被害に苦しむ福島県の現状をお聞きし、私たちの暮らし、そして私たちができることを一緒に考えませんか？

避難されてきている方々も、ぜひご参加ください。

日時：2011年11月26日(土) 13:30～15:30

会場：コープ桜田1F組合員集会所(山形市桜田東4-9-15)

内容：「東日本大震災・原発事故に向き合う福島県の現状と課題(仮)」

講師：福島県生協連専務 佐藤一夫氏

[お問合せ/申込み]

参加ご希望の方は、下記までお申し込み下さい。

〒990-2212 山形市上柳67-1 生活協同組合共立社山形生協(組織部) TEL023-686-6262

FAX023-686-6263 / Email [sn.k00330ss@todock.jp](mailto:sn.k00330ss@todock.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(日曜定休)

TEL 0120-916244

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

## ■ 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るお手伝いをします。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

## ■ 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-yamagata.lg.jp](mailto:shakyo@city.yamagata-yamagata.lg.jp)

## ■ 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！

## 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

### ■ Fiori Musicali ～気軽にクラシック Vol.5～

どこかで聴いたことのあるクラシックを中心にした演奏会です。今回無料の演奏会ではありますが、東日本大震災のチャリティも兼ねて、当日は募金箱を準備させていただきます。  
日時: 2011年11月23日(水・祝) 13:30～開場 14:00～開演  
場所: 山形市民会館小ホール  
入場料: 無料 主催: 音楽の宅配便「花音(かのん)」  
[問合せ] TEL 080-1828-1460(佐藤)

### ■ ウェルカムコープ 2011

生協に新しく加入された方はもちろん、福島、宮城から山形に引っ越してきたばかりの方、山形県内にて避難生活をされている方、いろいろな人と友達になりたい方、いろいろな活動に興味のある方、そんな皆様のご参加も大歓迎です♪ 一緒においしいものを囲みながら、楽しくゆったりとおしゃべりしましょう! 託児もあるので、お子さん連れの方もぜひどうぞ♪お気軽にご参加下さい。  
日時・会場:  
コープひがしはら 11月16日(水) 13:30～15:00  
コープすずかわ 11月25日(金) 10:00～11:30  
内容: 組合員がおすすめするコープ商品を試食しながら、おしゃべりする会です。生協のこと、くらしのこと、地域の話など、いろいろな話題でワイワイしましょう!  
[問合せ・申込み] 参加ご希望の方は下記までお申し込み下さい。  
〒990-2212 山形市上柳 67-1  
生活協同組合共立社山形生協(組織部) TEL023-686-6262  
FAX023-686-6263/Email sn.k00330ss@todock.jp

### ■ うまいもんフェスタ CO-OP 2011

生協のうまいもんが勢ぞろいします。県外から避難されている方 500名に入場無料券プレゼント中!ご希望の方は復興ボランティア支援センターやまがたまでお問い合わせください。  
日時: 12月3日(土)・4日(日)  
9:30～16:00  
場所: 山形市 ビッグウイング (山形国際交流プラザ)  
入場料: 小学生以上 前売り200円 当日300円  
内容: ご当地バーガー、焼きそば対決、料理講習会、キャラ弁コンテスト、抽選会、アトラクションなど。3日はYBCラジオ公開生トークショー、4日はゴーカイジャーショーがあります。  
[問合せ] 生活協同組合 共立社 TEL 0120-916244



### ■ 遊びにおいでよ♪子育てひろ場

いつでも・誰でも自由に参加できるあそび場所です。子どもと一緒に遊んだり、他のママたちやスタッフとおしゃべりしたり・・・、ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。  
☆山形県内にて避難生活をされている方もぜひご参加ください。  
・時間内は出入り自由です。(予約不要)  
・年齢制限はありません。初めての方も安心です。  
・同じ子育て中の方が集まるので、いろいろな情報交換ができます。  
・開催時間: 10時～12時(月1回)  
・会場・日時: 東原センター 11/25(金)、12/16(金)、1/27(金)  
城西センター 11/30(水)、12/14(水)、1/25(水)  
鈴川センター 11/4(金)、12/9(金)、1/6(金)  
桜田センター 11/21(月)、12/12(月)、1/16(月)

・参加費: ひと家族 100円  
[問合せ] 〒990-2212 山形市上柳 67-1 生活協同組合共立社山形生協(組織部) TEL 023-686-6262 FAX 023-686-6263  
Email sn.k 00330ss@todock.jp

### ■ 山形子ども劇場上映会

「ぼくのそばにはいつも君 ーぼくのペットはグチャグチャペットー」  
全国の子ども劇場で大人気の、つげくわえワールドが、山形で楽しめます。  
日時: 平成23年12月7日(水)  
開場 18:00 開演 18:30(終演予定 19:20)  
場所: 山形市総合福祉センター 2F 交流ホール  
☆市内に避難されているご家族は500円でご覧になれます。  
ただし、会場の都合により先着20名とさせていただきます。  
TELにて事前にお申込みください。  
[問合せ] 山形子ども劇場事務局  
山形市城西町1-7-19(山形県NPO支援センター2階)  
TEL・FAX 023-646-1263(火・木・金 10:30～16:00)

### ■ ママズ Link シアター@ステキな金縛り

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・・・と思っているママさん! 赤ちゃんや小さい子どもが騒いでもお互い様という環境の中で映画を観ませんか?  
※ママならどなたでも参加出来ます  
☆地元のママさんにも来て頂けたら嬉しいです♪  
日時: 11月24日(木) 10時台(決定後わたぼうしHP上で告知)  
場所: ワーナーマイカルシネマズ米沢  
山形県米沢市中央7-1-12 (イオン米沢店向い)  
料金: ※お申込みされた方のみ下記の料金となります。  
☆ママ+ 3歳未満のお子さま(Babies) 1,300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)  
☆ 3歳以上のお子さま 1人 800円(ドリンク付)  
お申込み: 1.お名前(代表者) 2.ご来場頂く方全員の年齢 3.連絡先 をご記入の上コチラよりお申込みください。(締切 11/22(火))  
[問合せ] mama's link わたぼうし  
<http://www5.hp-ez.com/hp/mamaslink-wataboushi/>

### ■ 愛絆義コンサート (東日本大震災チャリティー)

日時: 12月17日(土)  
開場 13:00 開演 13:30  
場所: 米沢市 伝国の杜 置賜文化ホール  
入場料: 一般(中学生以上) 1,000円  
小学生 300円  
小学生未満のお子様は無料  
出場者: 伝国座、HAPPY愛 LANDS、加藤マチャアキ+ The Groovy75、ブレイカリア、HEAVY GAUGE、Brilliant Shine、nyan、黒田彰久  
[問合せ] 絆ねっと委員会事務局 TEL 0238-38-2411





# みんなの声

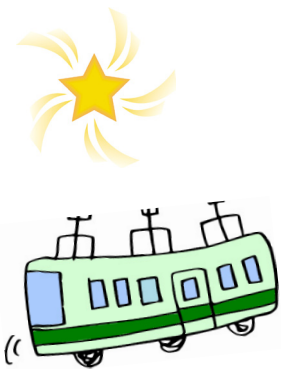
- 高圧洗浄機を借りてきて家の周りを除染してみましたが気休めにしかありませんね、除染は地域一体でやらなければどうしようもありません。(福島市男性)
- 夕方、家に帰っても灯りが灯っていませんし、自分ひとりでの夕食はとても寂しいです。まるで独身時代に戻ったようです。(福島市男性)
- ときどき建物の窓から外を眺めている子供を見かけます。思いきり遊びたいのを我慢させなければならぬのは辛いですね。(福島市男性)
- 「たからもの」を歌ってるみんなで紅白に出れるといいなー。出るとしたら紅と白どっちかな(笑)。(福島市・避難ママ)
- 「避難のストレスが体調不良を起こさせる」とか「避難させた親が子供を病気にさせる」的なネット上の発言は、私達避難者をあまりにバカにしている。こういう人が避難を更に困難なものにしている。(福島市・避難ママ)
- 九月から山形市に来てみたら、今まで悩んでいたことが、不思議なくらいに払拭され、快適な生活に驚いています。(福島市・避難ママ)
- ここで繋がれたこと、きつと偶然の必然で、これだから人生捨てたもんじゃありません。原発事故、放射能汚染…そして自主避難。しんどかったけど、私たちはこうして生きていて、福島人としてここにいます。(郡山市・避難ママ)

## りとりる福島という名の電車

「りとりる福島」という、自主避難者同士の繋がりやサポートするメンバーが活躍している。

七月半ばに七人の参加でスタートし、これを書いている現時点での登録者は大体一〇人ぐらい。メンバーが絶えず、福島人のユーモアセンスが日々炸裂しているのだが、時として重要なテーマについて腰を据えて考えを出し合う場面も多い。

最近になって、このMLが一人一人の繋がりをサポートしていく先に何か待っている感じが、どこかに向かう電車に乗っているような気分を襲われる。一体どこに向かっているんだ？と時々考える。目を閉じると、「帰郷」、「訴訟」、「除染」、様々なキーワードが浮かんで消える。考え抜いて、最後は子ども達の笑顔だ。みんなどこにいきたい？ いっしょにいつか、そこでいっばいあそぼう。(Hiroty)



## ひと休み

シャキシャキ感がたまらない！

## もって菊の酢ぐるみ和え

【作り方】

- ① もって菊は花びらをちらし、酢を入れた熱湯でさっと茹でて、冷水にとり水気を切る。
- ② ぐるみをすり鉢ですり、砂糖、醤油、酢、だし汁でよくすり合わせる。
- ③ ①を②で和える。

★もって菊は秋にしか出回らない山形の味覚です。酢味噌和えやくるみれが定番ですが、もうひとつ工夫するだけで、また違うおいしさ！ぜひ試してみてください。



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

日頃より皆様からのあたたかいご協力ご支援をいただいております、心より感謝申し上げます。

● 晩秋の夜、しんと足先冷えるつむじ風。首巻と股引が欠かせない季節となりました。「ゆっくりと歩いてゆずりあい 車内も心もポカポカ。ルールとマナー守れば家族も守られる」今年の冬はこれだ(伊藤純)という「赤信号 みんなで渡らず 山越えろ」という標語(?)を吹いてみた。パッと見、分かんないかもなー、と思ったら結構リツイートされ、「そう言われてもなかなか避難の決断は難しい。」と福島から直球の返信まで。聞けばその方は米沢出身の男性で帰郷を検討しているとのこと。またしても友人が増えて、喜ばしい限り。

● みんなそれぞれのポジションにいなながら、「自分ができること」をやろうとしている。他の人にもできることかもしれない、でもそれを「今、したい」と思っている、あなただからできること。一緒に前に進もう！(海谷)

情報提供、活動協力などお待ちしています



## 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/>