

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

- ・“福”興企画「福島ピクニック」 ・支援センターからのお知らせ
- ・北海道情報 自主避難者が提言 食の安全を守ろう
- ・宮城県情報 岩手県一関市へ ・冬生活を楽しもう
- ・山形県情報 E M菌勉強会／安全講習会 ・特派員日記
- ・センターへのお便りから ・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8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

「福」興企画 福島ピクニック

三回にわたり村山市農村文化保存伝承館で開催された「福島ピクニック」(東北芸術工科大学東北復興支援機構主催)は、「また必ず行きたい!」という県内避難者家族の声を受けながら年内のプログラムを完了した。主催の東北芸術工科大学東北復興支援機構は、発災以前の街の再現を意味する「復興」ではなく、それ以後にあらためて追い求める「幸福」の新しいカタチを、被災した人々とともに考え、デザインし、分かち合う「福興」として、この企画を実現させた。



て担当する多彩なプチ・ワークショップによって構成されたこの企画、特に、食に密着した内容が充実していた。

みんなで収穫した野菜で作る季節のスープ、手作りジャム、そば打ち、焼き芋、焼き林檍、焼きマッシュマロ、そして、毎回定番のこだわりタイム、美味しく煎れるコーヒー

同大学の学生や、卒業生達が講師として、この企画を実現させた。

などなど：企画全篇を通じて美味しい楽しさが満ちていた。

また、本のワークショップ、マップづくりなどの創作や、焚き火をするために山道へ薪を採りに行く野外散策企画も。参加者が「やりたいようにやる」時間を楽しめるクリエイティブな受け皿が満載で、スタッフ、参加者ともに、すべてを忘れて無心に楽しめる「ピクニック」の一日がそこにあった。

堅苦しさは一切無く、「できるだけでも子ども達が主体となり、学生はその手伝いをする」という関係も、会場全体がリラックスする秘密かもしれない。

知らない人同士でも自然に集まり、自然に会話が始まり、自然に笑顔が生まれる。すばらしい空間、それが福島ピクニックの思い出として、みんなの心に残っているようだった。(佐藤)



※東北芸術工科大学東北復興支援機構は、冬期間はものづくりに焦点を絞った『福しま図案室』という企画を開催します。詳しくは本誌おすすめ情報をご覧ください。

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

情報コーナーをご利用下さい

「復興ボランティア支援センターやまがた」の館内には、ボランティア活動の情報のほか、避難されている方にお知らせしたい情報のコーナーを設置しています。インターネットが閲覧できるパソコンもございますので、ぜひご利用下さい。



支援センター
からのお知らせ



復興 V 支援センターやまがた Staff's Twitter 発信中!



センターで従事するスタッフから、避難されている方、ボランティアしている方に向けてツイッターを発信中です。おすすめの情報やお願い、イベントのお誘いなどをリアルタイムでつぶやいています。ぜひフォローして情報をゲットしてくださいね。 http://twitter.com/#!/fukkou_center



From 北海道

自主避難者が提言 食の安全を守ろう

北海道在住の自主避難者の動きも非常に活発だ。十一月六日(日)に開催された「全国給食フォーラム in 札幌」では、福島県の自主避難者自治組織「桜会」代表六戸さんが、地元で食の安全に携わる多くの団体とともに、福島の子どもたちの為に何が出来るのかをそれぞれの立場から発言するパネルディスカッションを行い、活況を呈した。フォーラムでは、医学博士崎山久早子氏や、科学ジャーナリスト天笠啓祐氏による基調講演が行われ、子どもの食の安全を守ることの重要性を会場に投げかけた。

夜のトークセッションでは、それを受け止め未来へつなげていこうという熱いメッセージで始まり、フォーラム決議文「ひとつになるう みんなで守ろう」を拍手多数で採択した。三百五十人の来場者は、みな講演を熱心に聞き入り、それぞれが抱えていた、原発事故以後の不安や戸惑いを語り合う一日となった。(Hirropy)



From 岩手

岩手県へ 宮城県の仮設住宅訪問

岩手県と宮城県境の山間部に位置する、岩手県一関市千厩・折壁地区に、宮城県気仙沼市と大船渡市の被災者仮設住宅がある。ここは認定NPO法人「とちぎボランティアネットワーク」が、継続的にサポートに取り組んでいる仮設住宅だ。

栃木県より岩手県までの五時間三十分という距離を、毎週ごとにスタッフが通う。距離・スタッフ・冬季の道路事情を考えると、地元の岩手県民や近隣である山形県民から継続し関わって欲しいとの要望もある。

仮設住宅で生活されている方は、心の叫びをストレートに表すことなく、内に秘めたまま生活を送られているケースが多い。寄り添いのスタンスでサポートし続ける体制、岩手・宮城・山形から継続してサポートする支援者を必要としている。(堀江)



千厩仮設住宅団地 集会所

冬生活 を楽しもう⑤ 歩くとき、運転するときはツルツルに気をつけよう

- 歩くときは
- ・スニーカーや皮底の靴、ハイヒールを避け、できるだけ滑りにくい雪用の靴をはく
 - ・歩幅を小さくして、体の重心をやや前に置き、靴の底全体で踏みしめる感覚で歩く
 - ・歩く方向を変えたり、立ち止まったりする時は滑りやすいので注意する

- 運転するときは
- <準備>
- ・ワイパーは、夏用から冬用に取り変える
 - ・雪下ろし用グッズ、除氷剤など、店頭の雪対策コーナーで購入しておく
 - ・タイヤは、四輪ともスノータイヤにする
 - ・乗らない時は、ワイパーが凍ってガラスに張り付いてしまうので、立てておく
 - ・雪が積もると、車の雪おろし、車の凍結を溶かす作業が必要になる。時間に余裕をもって、早めに出発できる状態にする

- <運転>
- ・スタート時はゆっくり、タイヤが雪道を踏みしめる感覚で
 - ・ストップ時はポンピングブレーキを使い、こまめにブレーキを軽く踏みながら、少しずつ止まる。そのため、あらかじめ車間距離を多めにとっておく
 - ・カーブでは、手前でしっかり減速して、ゆっくりハンドルをまわす



ディー・コレクティブよりお知らせ

山形県の幹線道路 国道13号線の山形市から福島県境までの車の運転で特に危険と考えられる個所の地図を作りました。

下り坂の信号渋滞による追突危険個所などを記載しています。

山形市と米沢市の避難者支援・交流センター、山形市市民活動支援センターで配布予定です。ご希望の方は「復興ボランティア支援センターやまがた」までご連絡ください。

EMの利用法を みんなで知る会

十一月三十日、山形市の遊学館二階チエリア会議室にて「うかたま〜ず」(代表 柴田みほさん)主催の「EM菌」の勉強会が行われ、福島からの避難者ママ達二十人が集まった。

会場では、微生物の働きで腐敗菌を抑えるとき、様々に応用できるEM菌の話に一同メモをとって聞き入っていた。講師であるガイア・ネットワーク代表の佐藤千香さんは、より身近な家庭での色々な使い方を紹介。山形天台仏教青年会所属の震災ボランティアである松本昌順さんは、宮城県の被災地で瓦礫やヘドロの除去作業をする中でEM菌を使った際に非常に大きな消臭効果を知って驚いた体験を話し、今後震災の復興に活用できる様々なアイデアを語った。

参加した避難ママ達の、「難しかったが、勉強になった。」



「飲めるタイプもあるとは初耳。」「早速使ってみたい」という感想に、新しい情報を柔軟に取り入れる姿勢が感じられた。(影月)

冬の安全講習会

十一月二十四日に、寒河江自動車学校で開催された「冬の暮らし・冬道の安全運転講習会」では、南相馬市や浪江町を中心に、福島市や気仙沼の方も含めた二十数名の方々が参加した。

講習では、山形の積雪量に関する事や、雪かきの方法など、暮らしに関する事から、雪道を運転する上での注意点の講義を受けた。後半からはいよいよ教習所内の濡れた道。どれだけブレーキが効かないかを体験する実地運転も行われた。

雪国の冬を経験したことがないという参加者は、これから本格的な雪のシーズンを迎える山形での暮らしのために、皆真剣な表情で受講されていた。

講義終了後、参加者の一人が、自分で作った野菜を参加者全員に配り、「これからも皆で頑張っていきましょう。」と話すと、教室内は温かい雰囲気になりました。(多田)



特派員日記 避難ママのつぶやき



私たち親子は、八月の中頃頃から米沢で生活を始めました。多くの自主避難者と同じように、親戚も知り合いもない土地。避難するまでは「避難すること」に一生懸命で走ってきたので、避難当時はホッと落ち着いたと同時に、言いようのない不安に襲われました。

あれから三カ月と少し。たった三カ月なのか、もう三カ月なのかは自分でも分からないけど、この三カ月の間にたくさんの方々と知り合うことができました。福島市でも活動していた分野で、何か自分から出来ることはないか……と模索しながら過ごしていた八月に、同じ気持ちで過ごしている自主避難のママと知り合ったことで、一気に走り出したサークル結成。

それでも、不安に押しつぶされそうな夜はあります。これで良いのだろうか……と悩むことも。けれど、子どもを守るため母親も元気で前を向かなければなりません。

そのために、母親が息抜きを出来る時間と場所を求めるだけでなく、自分たちが作っていくことも必要だと思います。

(あやっぺ)

センターへのお便りから

第5号、第6号を見て同感しました。なぜ、家族離れ離れで生活をしなければいけないのでしょうか？仲よし家族だったのに…。

旦那は、毎週ガソリンをかけて会いに来られます。きっと、雪道をかきわけながらも会いに来られます。待っている方も心配です。高速道路無料化も一年で終わってしまったら、とても困ります。避難者の皆さんで、署名を募るのはどうでしょうか？

- 子供達も、こちらの生活にだいぶ慣れましたが、やはり、父親と離れ、
- 友達と離れ、思い出しては、泣いてしまいます。
- 父親が帰る時は、大泣きです。
- 「お母さん、なんとかして〜!」「なんで離ればなれなの？」と涙する
- 子供を前に、私も、「ごめんね」と言いながら涙してしまいます。
- 本当に辛い…。 先の見えない不安。こんな思いをしてるのに…。、私
- 達が悪いわけじゃないのに…。
- なのに、自主避難には、何も無し。が頭にくいて、腹ただしくて、この
- 想いは、当事者にしかわからない…。 事故を起こした加害者達は、
- 他人事の様に見えます。 もっと、私達の想いをわかってほしい…。

あすめ情報

■やまがた若者サポートステーション

☆きっかけ作りをお手伝いしています☆

自分自身の適性を知ること。社会性とコミュニケーション能力を高めること。そして、これらをベースにして皆さん自身にあったリスタートを支援しています。自分の状況を的確につかみ、私達スタッフと相談しながら、前準備をきちんとしてリスタートしていきませんか？

利用対象：進学や就業等へのリスタートを図ろうとしている方
(15歳～40歳位まで)

対象地域：原則「村山・最上地域」ですが、他地域の方も可
☆山形県内に避難されてきている方もぜひ一度ご相談ください。
利用日時：日～金曜日 10:00～17:30(個別相談は予約が必要です。その他はHPスケジュールをみてください。)

[連絡先] やまがた若者サポートステーション

〒990-0035 山形市小荷駄町2-7 SUNまち内

TEL・FAX 023-679-3266 E-mail welcome@yamasapo.org

ホームページ <http://www.yamasapo.org>

■除雪道具の使い方を教えます

NPO法人 ディー・コレクティブでは、避難されている方に除雪道具の使い方を伝授します。どんな道具を購入すればよいのか、除雪ルールが判らない方などのご相談に応じます。

時間は1時間程度。料金無料。日時は要相談。グループでお申し込みください。遠方の場合は、電話相談のみの場合もあります。

[連絡先] NPO法人ディー・コレクティブ 担当 遠藤
山形市松山3丁目14番 69号 復興ボランティア支援センターやまがた内 TEL 090-6626-4794 E-mail dcolle.office@gmail.com

■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。

・週に1回、毎週同じ曜日にお届けします。

[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/>

■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です。

大人から子どもまで大歓迎(呼吸法から丁寧に教えます)

★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/申込み]

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 023-625-0903

WEB www.kyokushin-tabatadojo.com

携帯サイト www.kyokushin-tabatadojo.com/m/

※問合せの際は、「うるかむを見ました」とお伝えください

■被災者の方への無料シャンプーサービス

☆被災3県の方々、頭皮ケア付きシャンプーブロー無料

☆被災3県の未成年のかたシャンプーカット無料

☆山形在住でもボランティア関係スタッフシャンプーブロー無料

身分証明は、自己申告とカルテ記入で結構です。

是非、疲れを癒しにいらして下さい。

[問合せ] 美容室 Hair with Water(ヘアウィズウォーター)

〒990-0046 山形市大手町3-20

TEL 023-633-0532 FAX 023-633-0532

■福島に帰る前に・・自主避難生活相談会

山形での自主避難生活の継続に限界を感じ、近々に福島に帰ろうと思っている方の状況やお気持ちを聞きながら、何が出来るかを模索する相談会です。

日時：平成23年12月20日(火) 時間：夜 7:00～9:00

場所：山形県男女共同参画センター チェリア 山形市緑町1丁目2-36(遊学館2階) 定員：10名

駐車場：県営駐車場(文翔館向かい) ※無料です。

※当日託児あり。参加には予約が必要です。

[問合せ・予約窓口] 070-5657-1449(NPO毎週末山形 代表 佐藤洋)

■『福しま図案室』第1回

【コラージュペーパーバッグをつくろう】参加者募集！

日時：平成23年12月11日/平成24年2月5日/3月18日

時間：10:30集合→15:30解散

会場：山形まなび館 MONO SCHOOL・多目的室

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(40名/年齢不問/先着順)

申込締切：各実施日の2日前

(※定員に達しだい締切らせていただきます)

教材費：大人1名1回参加につき500円(高校生以下無料)

持ちもの：はさみ、のり、鉛筆など、普段使いしている筆記用具一式、※お昼はお弁当などを各自ご準備ください。

ドレスコード：『福しま』にちなみ、しましまの服を着てご参加ください。帽子や靴下などでもOK！

[申込先/問合せ]

東北芸術工科大学 東北復興支援機構 TRSO事務局

TEL: 023-627-2218(平日 9:00～17:00)

E-mail: y-gakusha@aga.tuad.ac.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

[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

■親子で過ごす”キッズアトリエ”

お絵かきや工作など、親子で自由に創作活動を体験できます。道具や材料は自由に使うことができるので、手ぶらで参加できます。☆事前申し込みは不要です。

日時：平成23年12月10日(土)10:00～12:00(出入り自由)
会場：鶴岡アートフォーラム(鶴岡市馬場町13番3号)
対象：3歳から小学生2年生くらいまでのお子さんと保護者
料金：無料(一部の材料は有料のものもあり)

[問合せ] 鶴岡アートフォーラム TEL 0235-29-0260

■ジム・ヘンドリクス クリスマスピアノコンサート

全米各地でソロコンサートを行っている「ジム・ヘンドリクス」のピアノ・クリスマスコンサート。福島、宮城から山形に引越してきた方・山形で避難生活をされている方に、うえるかむ価格でご案内します
期日：平成23年12月15日(木)

19:00開場 19:30開演

会場：山形学院高等学校[チャペル]
料金：前売 3,500円 当日 4,000円
学生 2,000円

★山形で避難生活をされている方、引越してきた方は うえるかむ前売券 1,000円
当日券 1,500円

※託児あり 500円

主催：MY English School 有限会社
後援：山形ボランティア隊

[申込み/問合せ] 山形ボランティア隊(本田)

teamyamagata2011@yahoo.co.jp / TEL 090-3756-9755



■遊びにおいてよゝ子育てひろ場

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。

☆山形県内で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。スタッフがいますので、初めての方も安心です。

・同じ子育て中の方が集まるので、いろんな情報交換ができます。

・開催時間：10時～12時(月1回)

・日時・会場：東原センター 12/16(金)、1/27(金)

城西センター 12/14(水)、1/25(水)

鈴川センター 12/9(金)、1/6(金)

桜田センター 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

■あそびの広場冬編「リズムにのってあそぼう」

日時：平成24年1月13日(金) 10:00～

会場：出羽国際庄内村(鶴岡市伊勢原町8-32)

対象：1歳以上の未就園児とその保護者先着120組

内容：親子リトミック(からだで覚える音楽教育)

講師：小巻千幸氏(ぶらすの会)

[問合せ・申込み] 鶴岡市子ども家庭支援センター

TEL 0235-25-2741

※12月21日(水)より申込み受付開始

■愛絆義コンサート (東日本大震災チャリティー)

日時：平成23年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、プレ

カリア、HEAVY GAUGE、Brilhant

Shine、nyan、黒田彰久

[問合せ] 絆ねっと委員会事務局

TEL 0238-38-2411



■あかちゃん広場

あかちゃんとふれあいながら、手作りおもちゃや遊具で遊びます。

日時：平成24年1月19日(木) 10:00～

会場：鶴岡市総合保険福祉センター(鶴岡市泉町5-30)

対象：生後3か月～12か月の未就園児とその保護者、

初めて出産をむかえる妊婦

持ち物：バスタオル

[問合せ・申込み]

鶴岡市子ども家庭支援センター TEL 0235-25-2741

※12月21日(水)より申込み受付開始

■お茶のみサロンに来とごやい

米沢市で地域のお茶のみサロンを運営しているNPO法人おいたまサロンでは避難者の方も歓迎します。音楽室もあります。お気軽においでください。

・日時：月～金、午前8時30分～午後5時まで

・場所：米沢市門東町3-3-7 平和通り駐車場向かい

※訪問者用駐車場あります

[問合せ] NPO法人おいたまサロン

TEL 0238-26-7070 代表 竹田仁

■しらい自然館おもしろ自然塾 恒例「年越し」そば打ち体験

ひきたての金俣そば粉を使って年越しそばを打つためのそば打ち体験教室です。ガレット作りの実演もあります。

日時：平成23年12月18日(日)11:00～13:00

会場：しらい自然観 定員：先着20人

受講料：1,500円(そば粉4人分のお土産付)

持ち物：エプロン、タオル ※12月15日(木)〆切

[問合せ・申込み] しらい自然館

遊佐町白井新田字見晴野 21番地 TEL 0234-72-2069

うえるかむは県内各地で設置しています

山形県各総合支庁・市町村窓口/山形市内の公民館・コミュニティセンター(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/上山市体育文化センター/読売センター神町/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)

★部数が不足しておりますが、コピーして補充し、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!



みんなの声

●福島から自主避難して三カ月です。三人の子供と母親での生活しています。小学生の子どもは学校に馴染みながらも環境の違いに戸惑いながら頑張っています。原発事故により環境も変わって私も心配は尽きません。でも、子供の笑顔をバネにして頑張つて行きたいです。

●我が子の通う万世小学校には毎月福島からの転入生が入るが、逆に福島に帰る子供もいる。(福島市・避難ママ)

●伊達市にある実家も、今年は柿が出荷ダメだそうで、干し柿は水分が飛んで濃度が濃縮されるから作れないことになったと言っていました。お父さん可哀相だなあ。毎年親戚に送っていたし、みんな楽しみに待っていたのに・・・(伊達市・避難ママ)

●山形に来た当初は「避難してきてまで放射能のことを考えたり気にしたりするのは疲れた」と、思っていました。でも、山形の人たちにこんなにもお世話になっているのだからこそみんなが知らず知らずのうちに無用な被曝をしないで済むように声を上げていくことも必要なんじゃないかと、最近では思っています。(福島市・避難ママ)

●山形の人もとつながつて、伝えていくこと。これが今の、これからの私たちの課題だと思っています。(福島市・避難ママ)

みなさまからの声をお待ちしています！つぶやきをみんなで共有しましょう！下のQRコードを読み取り、携帯メールでお送り下さい。



で心をいやして

かの震災は私自身、経験や価値観の再インストールというか、今だからつけない深い深いものを人生のストーリーに加える事となりました。

山形で美容師をしている私は、皆様とは比べ物にならないくらい通常に近い生活に戻りましたが、それでもやっぱり日々「大震災」に触れずにいる日はありません。震災時から続けている無料シャンプーのご縁で出逢った方の様々な体験、心に刻んでいます。

先日は、隣県からいらしたと知らずに「髪がきしんでいるのでヘアケア法を変えると落ち着きますよ」とお伝えしたところ、お客様が涙ぐんでしまい「私たち髪的事まで考える余裕がないんです」と。心から自身の配慮のなさを悔やみ心から申し訳なかったと思っています。

この先どんなに支援を受けても、心地よい思いをしても欠けてしまった思いは癒えるものではないでしょう。それを補う力は無いけれど、ひと時でもシャンプーで時間を忘れていただければと想い、ずっとずっと無料シャンプーを続けます。何度でも利用してくださいね！

ヘアイブズオーナー
ディレクター 赤塚治美

汁ダンゴ芋里のおつくるの味

ひと休み

【材料】

- 里芋 2ヶ
- 片栗粉 30g～
- 卵 1/2ヶ
- 鶏もも肉 80g
- 人参 小1本
- ごぼう 1/2本
- 油揚げ 2枚
- しめじ 1/2パック
- だし汁 4カップ
- 調味料A 酒 大さじ2、みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ3、塩 少々



【作り方】

- ① 里芋は皮を剥き、茹でて熱いうちに潰す。片栗粉を少しずつ加えて捏ね、さらに卵を加えて捏ねる。
- ② ①を食べやすい大きさのダンゴ状にする。鶏肉は、1cmほどの大きさに切る。
- ③ 人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、しめじは個房に分ける。油揚げは油抜き短冊切り、長ネギは斜め切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、とり肉と野菜を入れ、Aで味付けしてゆっくり煮込む。
- ⑤ ④の中に②で作った里芋ダンゴを入れ、ふっくらと浮き上がってきたら長葱を加えて食す。

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

●山形の冬は曇りの日が多いけど、真っ白な雪が積もるとびっくりするほど町中が明るく見えるんですよ。お楽しみに！今できる事を一歩ずつ一歩ずつ。雪を踏みしめるように一緒に進んでいけたらな、と思います。(多田)

●おすすめ情報にあるコンサートイベントで、初の「うえるかむ価格」が！(嬉)ひろびり発案の「うえるかむ」精神がどんどん広まると思います。(海合)

●支援はもう一段落したと、支援者自身は疲労のせいで思いたくなるが、本当に支援が必要とされるのは寧ろ今からだったりする。そう感じる。まだまだ、まだ終わらんよ。(Hiroppy)

「来年に向けてメッセージ募集！」
激動の二〇一一年も、もうすぐ終わり、新年を迎えます。来年のことなんてわからない！という方も、たくさんおられるでしょう。子どもたち、私たちの未来のために希望を持って「こんな年にしたい」「こうなつてほしい」という皆様からのメッセージを大募集！避難されている方、支援している方どちらもOKです。
上左部のQRコードからお送り下さい。お待ちしております！



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「うえるかむ」

発行元：つなごろう！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
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>