

# 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

## 第12号

### CONTENTS

- ・働く・楽しむ・春を呼ぶ／週末移動支援バス「うえるかむ号」
- ・福島県情報 みんなで支えます／小高病院の復旧に向けて
- ・宮城県情報 宮城・福島 手を取り合って
- ・山形県情報 雪国を楽しむ／冬空に響け！熱い歌声
- ・特派員日記 ・おすすめ情報 ・リレー応援エッセイ
- ・みんなの声 ・ひと休み ・編集部より

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：4,000部



## 働く・楽しむ・春を呼ぶ



支庁内にあるキッズルームを確認するママ達。「凄いきれいだね。」

自主避難したママ達はもう春を意識して行動を開始している。  
大雪が吹きすさぶ二月二日、NPOりとする福島避難者支援ネットワークは山形県村山総合支庁の産業経済課観光振興室の厚意によって「来年度の震災緊急雇用枠についての避難者ニーズ公聴会」を開催した。集まったママ達は、自分たちの今の生活に密接した、率直な意見を出し合った。  
「子どもを抱えているママにはフルタイムでの就労は困難であり、パートタイム制にしてその分人数枠を増やしても良かった方が嬉しい」という意見や、「特定一時保育に子どもを預けることが出来るかどうか、今後、就労できるかどうかを決める」などの意見が続出。



節分カフェ。こんなにいっぱい来るとはビックリ☆

また、既存の制度も就労の壁となっている。特定一時保育に預ける権利は、月六十四時間以上働かないと生じないことや、就労しているか内定しているという保証書の存在がないと保育園と交渉することすら出来ない。今回の公聴会では、このような現実的な状況を担当者に明確に知ってもらう機会となった。  
同団体は翌3日、避難ママの交流会「節分カフェ」を開催。山形市松波にあるレストラン「ナチュラルカフェ」に大集合した。集まったママたちは食事を楽しみながら大いに語り、しばし冬の寒さを忘れる機会を持った。

(Hiroy)

### 福島ー山形をつなぐ週末移動支援バス「うえるかむ号」をご利用下さい

[土曜日]

乗降場所	山形発		福島発	
山形駅東口	7:10	12:30	11:30	16:50
山形県庁裏	7:20	12:40	11:20	16:40
福島県庁	8:50	14:10	9:50	15:10
福島駅西口	9:00	14:20	9:40	15:00

[日曜日]

乗降場所	山形発		福島発
山形駅東口	15:00	20:05	19:20
山形県庁裏	15:10	20:15	19:10
福島県庁	16:40	21:45	17:40
福島駅西口	16:50	21:55	17:30

乗降場所	米沢発		福島発	
米沢市役所	7:10	12:30	11:20	16:50
米沢駅東口	7:20	12:40	11:10	16:40
万世小前 雇用促進住宅	7:30	12:50	11:00	16:30
万世郵便局前 雇用促進住宅	7:30	12:50	11:00	16:30
福島県庁	8:50	14:10	9:40	15:10
福島駅西口	9:00	14:20	9:30	15:00

乗降場所	米沢発		福島発
米沢市役所	15:00	20:05	19:20
米沢駅東口	15:10	20:15	19:10
万世小前 雇用促進住宅	15:20	20:25	19:00
万世郵便局前 雇用促進住宅	15:20	20:25	19:00
福島県庁	16:40	21:45	17:40
福島駅西口	16:50	21:55	17:30

※ご利用には予約が必要です。(料金は無料)  
メール(shienbus@gmail.com)の本文に、氏名、電話番号、福島と山形の住所、乗車日、乗車便、乗降場所、同乗人数を記載  
【問合せ】山形ボランティア隊 本田 090(3756) 9755

# From 福島

## いろんな場所・いろんな人・ みんなで支えます



二月十一日(十二日、福島市内の「コラッセふくしま」(十一日)、「ウィズ・もとまち」・「チェンバおもまち」(十二日)の三会場にて「放射能からいのちを守る全国サミット」が開催された。

会場には、北海道から沖縄まで全国の被災者受け入れ団体が一同に会した。

初日は、団体同士

の今後の連携や方向性についての熱い意見交換が行われ、二日目は全国の団体で行う大規模な避難相談会を開催。山形ブースではNPO毎週末山形&緑水の森チームが担当し、山形への週末保養と疎開情報を提供した。

嵐のように絶え間のない問合せの量に、山形という存在の重要性を更に実感する一日となった。繋がりながら受け入れ支援を続けていくことを最後のミーティングで誓い合いながらの解散となった。(Hiroppy)

## message

### 小高病院の復旧に向けて

南相馬市職員 鈴木 善典さん

昨年末で九カ月の米沢勤務に区切りをつけ南相馬市に戻りました。避難所開設から約半月後に派遣されてから九カ月の勤務でした。私自身は楽しく避難者支援の仕事をさせていただきました。米沢に来て当時三八〇人いた避難者を二次避難先に案内しました。本職は病院の事務なので何もわかりません。米沢市の職員さんから手厚くサポートしていただいたおかげで助かりました。

今は小高病院の壊れた施設復旧に向けて仕事をしています。現在の南相馬市はまずお子さんがいません。高齢者が多くて活気のない街を感じています。夕方六時にスーパーに行ってもレジに行列はありません。高齢者は早い時間に買い物を済ませますから夕方混まないです。セブンイレブンがほとんどのセブンイレブンになっています。(七時〜夜十一時営業)

これからは、漂流させないためにどうするかということが課題ですね。行政は避難している人に寄り添った支援を考えないといけないと思います。



# From 宮城

## message

### 宮城・福島

### 手を取り合って



私は宮城で被災をしました。

自分の地域だけでも、自分の足場だけとは津波で被害にあつたお宅に訪問させていただき泥出しなどのボランティア活動をさせていただきました。

そんなあるとき、福島のリョウティヤの方と一緒に作業することになりました。その方は震災で自分の家を津波で流された際、「宮城の方がきて家財の撤去作業を一緒にしてくれた。だから次は私が恩を返す番だ」と言い我々と一緒に、彼の家の家財撤去をしたわけではない別のお宅の泥だし作業をしてくださりました。

私はこの優しさの連鎖は断ってはならないものだと思います。

次は私が福島の方に恩返ししよう。私は今福島から避難してきた方々の支えとなるよう仕事に勤しんでいます。いつかまた優しい連鎖の一つになれる日を願って。(ω・ω)

## 「3.11 キオクのキロク」市民が撮った震災記録写真パネル展 in 山形 [同時開催] 山形から被災地へ ~活動のキロク~

東日本大震災からもうすぐ1年。この度、「『3.11 キオクのキロク』市民が撮った震災記録写真パネル展 in 山形」と、同時開催として山形県の活動記録写真展をおこなうこととなりました。報道カメラマンとはちょっと視点の違う生活の中での風景と、山形県民の活動を、ぜひ観に来て下さい。

期間：平成24年2月28日(火)～3月11日(日) 9:30～18:00 (28日のみ13:00～18:00)

場所：山形市市民活動支援センター「NPO ギャラリー」(霞城セントラル23階) 入場料：無料

主催：NPO 法人20世紀アーカイブ仙台/つながろう! ささえおもう! 復興支援プロジェクトやまがた



### 雪国を楽しむ

二月十一日、十二日 米沢市にて福島県からの避難者が集まり冬を楽しむ交流会が、「NPO法人おいたまサロン」と「りとの福島」の共催にておこなわれた。

おいたまサロンは今年の豪雪を利用し、重機を使って数十メートルにおよぶ滑り台(チューブスライダー)と巨大かまくらを作り参加者を迎えた。

チューブスライダーは、チューブヤソリで滑り降りる。ここまで大きなスライダーは初体験のお子さんが多く、大喜びで走りまわるようすは見ているほうも楽しくなる。久々に心が安らぐひとときだった。

一方、りとの福島は、玉こんにゃく、甘酒、豚汁を作って振る舞った。

豚汁は福島の味付け。甘酒は地元米沢の酒粕でつくられ福島県人には新鮮な味のようにだった。山形と福島の味の交流も、興味深く面白い。(えっちゃん)



### 冬空に響け！熱い歌声



米沢市で行われた上杉雪灯籠まつりのステージイベント会場で二月十一日、福島の子供による合唱サークル「HAPPY愛LANDS」が歌声を披露した。

昨年九月の上杉まつりでデビューしたふくしま合唱サークルは、その後「HAPPY愛LANDS(ハッピーアイランズ)」と団体名称を変更し、福島市から避難している渡辺加代さんを代表として主に米沢市内で活動している。

昨年九月以来、すでに七回目となった発表会、新たに加わった伊達市の小学生、寺島ゆうなさん(十歳)にとっては初めてのステージ。

「緊張するかと思っただけと歌えました」と答えるゆうなさんの顔には、笑顔がこぼれていた。HAPPY愛LANDSは只今メンバーを募集中。母子でも片方だけでも参加可能です。

お問い合わせは090-4009-2018(伊藤)

### 特派員日記 避難ママのつづき

あつと言う間に二月も終わろうとしている。あんなに不安だった冬の雪も、暮らしてみると案外大丈夫だねとママたちと話したり。まだ冬は終わっていないけど、峠は越したと言われるのでホッとしています。

しかし、本当に雪国って凄いなあと思いました。暮らしていくのに不便は無いくらい除雪をしてくださったり、あまり歩かなくて良いよう秋のうちに野菜をたくさん買い込んでいたり雪国ならではの体験をさせてもらって、本当に勉強になりました。

車の上に積もった雪は、乗らなくても毎日降るさないと固まってしまうこと。

駐車場など水が出ているので、長靴の方が歩きやすいということ。

足元だけではなく、頭上も気を付けなければいけないこと。

福島だって会津地方は雪国なのでテレビのニュースでは見えていた風景だったけど、それでも実際に暮らしてみると色々な発見があって避難をしているママたちとの雪ネタには本当に困らなかつたです。

目の前に高く積もった雪を見ながら、本当に春になったら無くなるのだろうか……と若干不安になりながらも、この雪国ならではの生活を楽しまたいと思っています。(あやっぺ)

### うるかむに記事を書かせてみませんか！



避難者向けフリーペーパー「うるかむ」は、山形県内外の有志により寄付、寄稿され発行しています。避難生活をされている方、岩手県、宮城県、福島県、全国の方。避難者グループや支援団体の方、一般の方からの寄稿をお待ちしております。

仲間募集、イベントの告知、イベントの様子をお知らせください。

掲載を希望される方は、発行日の10日前までメール、FAX、郵送にてご連絡ください。

〒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

3月のうるかむは  
7日・21日  
の発行です



# あすすめ情報

## [村山・最上地域]

### ■山形交響楽団 復興支援・子育て応援演奏会

#### 『0才児からのコンサート 親子でたのしいオーケストラ』

・平成24年2月25日(土) 14:00開演(13:30開場)

新庄市民プラザ(新庄市大手町1番60号)

・平成24年2月26日(日) 14:00開演(13:30開場)

上山エコーホール(上山市けやきの森2番1号)

入場料:大人/500円 高校生以下/無料 ☆全席自由☆

震災により被災されました方を無料でご招待いたします。

確認できるものをご持参の上、ぜひお越し下さい。

※入場料は、全額震災復興支援の義援金として寄付いたします。

主催:山形県 後援:新庄市、上山市教育委員会

[問合せ] 山響チケットサービス

TEL:023-625-2204 E-mail:ticket@yamakyō.cr.jp

(土曜・日曜・祝祭日を除くAM10:00~PM5:00まで)

## [置賜地域]

### ■これが聞きたい!みんなの損賠座談会

「法律相談会では話しにくかった」、「難しくてわからないことばかり」「堅苦しいことは苦手」などなど、原発事故の損害賠償に関するお悩みをひとつひとつ丁寧に解決しませんか?法律、行政、それぞれの専門家を招きADRや法テラスなどの仕組みをイチから勉強、座談会を開催します。本格賠償をお考えの方、まだ悩み中の方、福島第一原発事故で被害を受けたと思われる方なら誰でも参加できます。あれこれ悩むよりも専門家や仲間と共に考えよう。

開催日:2月26日(日)・27日(月)の二日間。両日でもどちら

らか1日でも可。両日ともに13時30分~16時まで

会場:万世コミュニティセンター 和室

(米沢市八幡原5丁目4149-9)

定員:30名(先着)、お子様の見守り託児10名まであり

参加費用:お茶代200円

[申込・問合せ]volu88@gmail.com 090-4009-2018(伊藤)

主催:ボラよね新聞

協力:山形県内の弁護士(有志)、山形県行政書士会

### ■山形県企業局・被災者支援コンサート「音楽の贈り物」

日時:3月4日(日) 15:00開演(14:30開場)

場所:米沢市市民文化会館(米沢市中央1丁目10-2)

○米沢に避難されている方々には、米沢市のご協力により別途招待状を発送しております。その他の方々は下記よりお申込みください。

申込方法:往復はがきで申込みください。(1枚に2名まで申込可能)

[往信面の表]〒990-0041 山形市緑町1-9-30 山形交響楽団コンサート係あて

[往信面の裏]申込者の住所、氏名、電話番号、人数を記入  
※託児所の利用を希望する場合は「託児所希望」と明記し、利用する児童・乳幼児の氏名、年齢を記入

[返信面の表]申込者の住所、氏名を記入

※応募多数の場合は抽選となります。

申込期限:2月27日(月)(必着)

[問合せ]山形県企業局総務企画課 TEL:023-630-2735

### ■ダンス教室 参加者募集

「加藤マチャアキ」ダンス教室では、ヒップホップダンスを中心に体を動かしてリフレッシュしています。参加費 無料。親子(幼児)や大人一人での参加も歓迎します。事前にご連絡ください。

①米沢市万世コミュニティセンター/隔週水曜日10:30-12:00

②高島町生涯学習センター/水曜日 不定期開催10:00-11:00

[連絡先]加藤マチャアキ

TEL090-2979-5805



## [庄内地域]

### ■第27回 温海さくらマラソン ~避難者参加募集~

春の一大イベントとして、全国からも多くのランナーが集う大会です。山形県内にて避難生活をされている方々も、「野外で思い切り走りたい!」という気持ちをお持ちの方はぜひご参加ください。

開催日:平成24年4月22日(日)

主催:温海温泉林業センター(鶴岡市湯温海字湯之里88-8)

エントリー切:平成24年2月29日(水)

(振替用紙による申し込みは終了しました。何卒ご了承ください)

大会参加料:[一般]3500円 [小・中・高]1500円

詳細は下記連絡先までそれぞれお問合せください。

[エントリーに関するお問合せ]

温海さくらマラソン エントリーセンター

TEL079-420-6663(受付時間/9:30~17:30 土・日・祝日を除く)

[大会全般に関するお問合せ]

温海さくらマラソン大会事務局

TEL070-6614-5030(受付時間/9:00~17:00 土・日・祝日を除く)

大会情報は下記のURLからもご覧いただけます

⇒<http://www.sakuramarathon.sakura.ne.jp>

### ■避難生活を送るみなさまへ

#### ~シャンプー&カットで応援します~

長引く避難生活お疲れ様です。気分転換にぜひご利用ください。

スッキリ・サッパリしてくださいね。ゆっくりしさを来での~☆

○頭皮ケア付きシャンプー(男性1300円・女性1500円)→無料

○未就学~中学生カット・シャンプー500円引き

(例:未就学・小学生1200円→700円、中学生1800円→1300円)

○大人カット・シャンプー・シェーブ1000円引き

(例:男性3300円→2300円、女性3500円→2500円)

お越しの際は、り災証明書(高速道路用可)をご持参ください。

[問合せ]ヘアサロン髪切屋(鶴岡市泉町4-20 荘内病院9階)

TEL0235-26-5198/営業時間9:00~19:00/定休日 日曜・祭日

### 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やまがた」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@yamagata.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.yamagata.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

## [村山地域]

### ■創造性を育もう！からだを動かして遊ぼう！

#### 被災・避難者支援「幼児体育ランド」

お子様を体育ランドでお預かりします。その間、希望により、保護者の皆様は買い物に行ったり好きなことをしたり、自由にお過ごしください。

対象：年少児～年長児（被災・避難されている方に限る）

定員：1日あたり15名

保育時間：9：00～12：00 費用：無料

持ち物：タオル・着替え・水筒（飲み物）

開催日：2月22日、27日、3月5日、7日、12日、14日、19日

託児：開催時間中、外出されたい方は託児希望の旨伝えて下さい

内容：1. 体育教室：身体能力に合わせた運動や基礎となる運動能力を高める運動をおこないます

2. 積木教室：たくさん積木を使用し自分で考え発見する力を身につけていきます

申込み：事前にクラブハウスに来ていただき、入会申込書に記入し登録してください。その後電話やメールにて事前申し込みが可能です。（先着順）

[主催・問合せ]NPO 法人生涯スポーツ振興会APLS（アプルス）

山形市南二番町8-3 TEL 023-631-1147 FAX 023-631-1214

E-mail master@apls.gr.jp

### ■やまがた育児サークルランドからのお知らせ

避難している方同士の支え合いのための講座を受講して活動してみませんか。子育てにひと段落した方、みなさんの手助けをしたいと考えている方、ぜひご参加ください。

◆先輩ママの家庭訪問ボランティア養成講座～家庭を訪問しママ

の話し相手、外出の付き添いなどのボランティア～

日時：2/23、2/28、3/6、3/8、3/13、3/15、3/19、3/21

10：00～15：30

会場：山形市総合福祉センター、山形市男女共同参画センター

（山形市城西町2丁目2-22）

[申込み・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 E-mail info@ikuji-land.jp

### ■福島県浪江町請戸「平成23年安波祭」写真展

津波による大きな被害を受けた福島県浪江町請戸地区で、震災の20日前に撮影された「安波祭」の写真を展示しています。

入場は無料です。ぜひお立ち寄りください。

場所：吉田カメラ二口橋新本店 2階ギャラリー

（〒990-0052 山形市円応寺町2-2-8）

開催期間：2月29日（水）まで

開館時間：8：00～19：00（年中無休）

撮影者：渡辺和哉

### ■東日本大震災 犠牲者一周忌並びに復興祈願法要

平成23年3月11日に発生しました東日本大震災の1周年を迎えるにあたり、犠牲となられた方々のご冥福を至心に祈り、被災地の一日も早い復興を祈願して、最上三十三観音札所別当

会は、観音信仰として宗派を超えた法要を実施いたします。法要の内容はお経読誦（「観音経」、「般若心経」）と「ご詠歌」、及び「法話」です。

皆様、お誘いあわせの上、お参りにおいでください。

日時：平成24年3月4日（日）

開式：11：00 閉式：12：00

会場：霞城セントラル1F アトリウム

（山形市城南町1-1-1）

主催：最上三十三観音札所別当会

[事務局・問合せ]：0237-22-2175（丹生村観音）

### ■東日本大震災 一周忌慰霊並びに復興祈願法要

開催趣旨：東日本大震災一周忌に当たり、犠牲となった方々のご冥福をお祈りすると共に、被災された方々及び被災地の一日も早い復興を祈願するものです。

日時：平成24年3月10日（土）10：30～12：00

場所：圓應寺（エンノウジ）[山形市宮町4丁目16-33]

参加対象：

・県内に避難されている被災者の方とその関係者（宗派は問いません）

・管内寺院住職・壇信徒や地域住民の方

内容：僧侶による読経（法要・祈願）、御詠歌の奉呈及び法話

費用：参加無料

※被災者の方及びその関係者の方は、費用等一切不要です。

※上記以外の方には義援金のご協力をお願いいたします。頂いた義援金は、全額日本赤十字社へ寄進させていただきます。

[問合せ] 023-622-3937（夜は8時までにお問い合わせください）

### ■第2回 ふるさと交流「お茶飲み会」のご案内

避難者皆様の交流の場と日頃のストレスの解消など、生活の事、学校の事、子どもの事、雪の事…ローカルな話題やふるさととの話題で盛り上がり、ゆるっとしたひとときを過ごしましょう。また、お子様も、会場の隣にあるちびっ子広場でのびのびと遊ぶことができます。是非ファミリーでお越し下さい。

日時：2月26日（日曜日）10：00～12：00

場所：フローラ寒河江4F 402 教養文化室

（寒河江市本町8-3）

参加費：無料

参加対象：山形県内に避難されている方

・お茶、お菓子、おやつはこちらで準備致します。

・食べたいもの、飲みたいもの持ち寄り自由です。

・お子様が遊べる施設が隣にありますので、是非お子様連れ、ファミリーでお越しください。（託児ボランティア有）

[主催・問合せ]

ボランティアサークル 日曜奉仕団 代表 早坂 信一

携帯電話：080-1847-0327 E-メール：nippoudan@yahoo.co.jp

## 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/東根市タントクセンター/山形市市民活動支援センター/山形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）/生活協同組合共立社（CO-OP）（山形県内）/山形市総合福祉センター/山形テルサ ★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

●子ども達を守りたいと山形に来たこと、それでも福島が好きだということ、その気持ちは変わらない。(福島市・女性)

●家族三人、新天地米沢で山形県民として生きていくと決めましたが、福島に戻れるなら骨になってからでも良いから戻りたい。それが本音です。(福島市・女性)

●避難生活はお金の面だけでなく、家族全員のメンタルを健全に保つことができなければ続けられないと思う。(桑折町・女性)

●白鷹町で一人暮らしをしています。職業訓練学校で溶接の技術を学んでいます。少しだけ楽しくなってきました。(南相馬市男性)

●避難資金も底をついてくるし、厳しい現実が立ちはだかっています。(南相馬市鹿島区女性)

●私の故郷の山形に、母子で避難してアパート生活しています。夫は忙しいけど、時間をみつけては週末、福島から会いにきてくれるので、感謝です。でも、一番かわいさかりの2人の男の子の成長を、夫は間近でみられない。一番悔しいです(▽)。家族の時間をうばった原宥が憎い。

●負けずに家族の絆を深めようと思っています。賠償手続きについてわからないことばかり。もっと手続きの仕方とか簡潔にして、みんなが平等に保障をうけられるといい。

●自主避難者ゆえの苦しみ。今後のお金の心配もあります。(福島市・女性)

## 希望の光

私たちが山形国際ドキュメンタリー映画祭と山形県映画センターは、共同で復興支援プロジェクトとして、山形県内、宮城や福島各地の被災地域に「心の糧」を届ける映画上映会をしている。上映権利等をクリアして昨年四月から始めた上映会は、当初山形県内の避難所で行っていたが、震災直後から石巻で活動していたNGOの友人からの連絡で、電気も充分ではなく、微小のパウダー・ダストが舞う湊小学校の避難所から県外の上映会もスタートさせた。

子どもたちが何度もDVDなどで観ている作品も、九メートル×六メートルの大スクリーンに映し出すと、反応は違って来る。大歓声が挙り音量を上げなければならぬほどの一体感があつた。

仮設住宅集会所の上映会は主にシニア世代向け、三十〜四十人と小振りにはなるが、観た後の感想は「また来てほしい」「元気をもらった」「仮設に来て初めて笑った」「感無量」と様々な反応が返ってくる。これからも色々な団体とコラボしながら続けて行こうと思っている。

(宮沢啓)

## ひと休み

### 山形の特産ベニバナを使って ベニバナの若菜干しの煮物

ベニバナはポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれており、血行促進、冷え性や肩こりの改善などの効果が期待できるんですよ！

#### [材料]

- ベニバナ若菜の干しもの (もどしたもの) 400g
- 油あげ 2枚
- 油 大2
- だし汁 1.5カップ

- [A]・酒 大3 ・しょう油 大2  
・塩 小1 ・砂糖 大2

#### ◎分量外

- ごま油 ・白ごま ・赤唐辛子

#### [作り方]

- ベニバナは水から煮て一晩つけておく。
- 水を取り替え、油抜きをして短冊に切った油揚げと①を、だし汁とAの調味料を加えて汁がなくなるまで煮る。好みで赤唐辛子を加えても良い。
- 仕上げにごま油を少し回し入れ、白ごまをふる。



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

●雪のきびしさや理解できるようになると次は雪に対して恋しさの感情がわいてくる。だからと言って油断は大敵、手元足元に加え頭上にも注意、雪崩の季節がやってきます。(伊藤 範)

●来年度に向け助成金を申請する時期到来。私も福島人の為の「週末保養活用推進プロジェクト」の申請書を徹夜で作成した。「ちょっと名前が硬いな」というご意見に、徹夜明けでポーツとしてた私は「週末ほよよんプロジェクト」に直しちゃってそのまま提出しちゃいました。てへっ☆

(Hirropy)

●「ぜんぜん近くの情報がなく！」という方、ごめんなさい。情報が地域によって偏ってしまう...という現状を打破すべく計画中です。それにしても、毎回ご厚意での寄稿・投稿で成り立つうるかむ。本当にありがたいことです。どなたでも寄稿・投稿が可能ですので、ぜひみなさまも記事をお寄せ下さいね。(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  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>