

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16号

CONTENTS

- ・福島・新潟・北海道・山形つながろう／つながろうNET
- ・対談 山形ー福島バスがつなぐもの
- ・宮城県情報 山形こころサポーターバス石巻へ
- ・山形県情報 「おいで」移転しました／高速道路無料措置終了
- ・キッズレター ・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: 5,000部

福島・新潟・北海道・山形 つながろう

四月十三日、山形市の霞城セントラルで「避難者支援意見交換会」が行われた。主催は本紙を発行する「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」で、福島県、新潟県、北海道、東京都、山形県の支援活動者や組織などが集まった。

福島県からは「ふくしま連携復興センター」の江川氏が現在の状況を説明した。これから山形県内に避難されている方に



向けてニーズ調査をし、具体的な支援を展開していくと語った。

北海道で「札幌むすびば」を運営する東田氏は、三月下旬から積極的にこなってきた活動事例を紹介。避難されている方同士がつながる機会を作り、必要に応じてプロジェクトをたてて実施するというアイデアから、現在は全国的なネットワーク作りへと進んでいることを

紹介した。

新潟県からは、おもに仮設住宅での活動をしている「中越防災安全推進機構」の日野氏と、フリーペーパーや交流の場を用いて情報の共有を図る「新潟NPO協会」の村上氏が、それぞれの地区での状況を説明。村上氏は福島から避難し、現在は支援する側として活動している。

山形県からは、「NPOりとする福島」、「山形県社会福祉協議会」、「やまがた育児サークルランド」が今までの活動を紹介した。

それぞれの活動紹介を受け、全国的な支援を展開する「IHOE」の川北秀人氏は、「今までわが国でこのような経験があるかというところがない。団体が連携し、個々が情報を集めるのでなく、複数の団体の連合体で情報を受け取る場所を作る体制を作っていくことが大事。」と話した。

また、復興庁からも参加があり、「今日の貴重な意見を持ち帰って支援に反映させたい」と語った。

予定時間を大幅にすぎても足りないほどの熱い意見交換が続き、「こういう場を今回限りでなく、これからも継続的に起こってほしい」という声が多く聞かれた。

避難で山形にいられている皆さん、少しでも今の状況を良くしていこうと、真剣に考えている人がたくさんいます。しかしその想いを届けられているかといえば、まだまだ足りないと感じています。ぜひあなたの声を私たちに届けて下さい。いっしょに県境も課題も乗り越えていきましょう。

「つながろうNET」つぶやく仲間たちのブログ

発信中!

<http://tsunagarou.net/>

うえるかむに載せきれない情報や、日常の中から感じたこと、ちょっとした情報など、記者スタッフや支援者さんのブログを「つながろうNET」の中で書き連ねています。トップページから「つぶやく仲間たち」をクリックしてご覧くださいね。

携帯電話のモバイル機能やスマートフォンでも快適にご覧になれます!



対談 山形-福島バスがつなぐもの

山形と福島を往復する避難者支援バス「うるかむ号」を運行する山形ボランティア隊代表の本田光太郎さんと直通バスの必要性を広く福島県に要望した山形避難者母の会代表の中村美紀さんにお話をうかがいました。



中村 私たちが福島県に要望したことの中に、雪道の事故を回避するための被災者のためのバスを出してほしいということがありました。雪道のスリップ事故とかで亡くなるお父さんが一人でもあってはならないという思いからの要望だったんです。「あったら便利」ではなく、そういう強い思いとしてあって。

私たちがなぜ山形を選んだかということ、福島に近い場所にいたいという思いが強いんです。少しでも夫や、両親や、福島にいる大切な人たちのそばにいたいから、ここ、お隣の山形なんです。何かあったら帰れる、通うことを前提にして、帰ることを前提にして避難している。それをくみ取って下さったのが本田さんのうるかむ号で。

本田 私の最初の想定は、やっぱりパパだったんですね。パパを雪道から守るため、通えるようにするため。これをやるべきだなと確信したのが、十二



月に一度試験運行した時に、一人のお父さんが、平日の夜も一歳の子どもの顔を見るために、夜十一時ころ山形に来て、翌朝五時に帰るんだという話を聞いたんですね。それなら、週末だけでも安心して、何も考えずにゆっくり移動してもらいたい。そのためには、バスが必要だなと。お母さんと子どもたちも帰りたいけれど時間帯が合わないとか、おじいちゃんやおばあちゃんも使いたいけれど周知が不十分で使い方がわからなかったという声がいっぱいあって。一月からはそれも想定しました。

中村 周りのお母さんから、有料でもいいから続けてほしいという声を何回も聞きました。危機感を持って避難してきたわけですし、なかなか理解してもらえないかもしれません。お母さんたちは帰りたいんですよ。本当は毎週にでも帰りたいし、むこうの、パパと一緒に住んでたあの福島の家でご飯

を作って、家族で囲みたいんだと思う。

中村 食費を削ってでも、バス代にしたいと思う。家族で過ごす時間がどれだけ幸せか。会えない時間で、主人が痩せていくんですよ。それに離れて暮らしていると、電話で話すだけじゃだめで、直接顔を見て話さないといけないところがたくさんあって。確かに私たちは自己責任のもとにしています。やっぱり原発事故さえなかったら、離れて暮らすという選択肢は、私の人生の中にはなかったんです。

本田 そうなんです。子どものためにとにかく来たけれども、旦那さんのことも本心に心配で、自己責任とは言いつつも、それを切り捨てたわけではなくて。

中村 本田さんに、自己資金でやっていただいて、資金繰りに困っているという話を聞いた時、ものすごく申し訳ない気持ちでいっぱいになったんです。

本田 ちなみに私、自己資金は一円も払っていないです。いろんな人からの支援を受けて運行することができたので、大変でしたけども良かったなと思っています。

中村 バスに企業広告を入れるのはいやだと聞いたのですが、それはもう絶対はずせない？

本田 いえ、そんなことはないです。企業から寄付をいただいたら、お礼の意味で広告を表示するのはあり得ます

ね。

中村 本田さんのバスは、いろんなものを繋いでくれた。今後、どういうふうにしていききたいと思っていますか。

本田 まず、なんで山形にこうやって避難者が来られているかということ、移動の大切さというのを、福島府の行政に理解してもらおう。これが本心に私の第一の目標ですね。それから継続的にこのバスを運行する仕組みを構築する。今はまだ寄付金が必要な段階にいるので、これができるだけ充実できるようにするのが二つ目の目標です。

中村 すごくいですね。こういう方がいてくれるから、福島大丈夫かなと自信が湧いてくるというか。

本田 私は本当に全体の一つしかやってなくて。でもこれを起点にひろげていきたいという課題解決の軸が、私の中ではひとつできてきているなと思います。



山形避難者母の会さんからお礼のメッセージと寄付が送られました

From 山形

米沢市の「おいで」 移転しました



米沢市が運営する「避難者支援センターおいで」が、米沢市役所近くの置賜総合文化センター二階に移転した。

新しいセン

ターは、以前と比べると広く、床はカーペット敷きで幼児もすこししやすい環境。センターの東側は全面ガラス張りでもとても開放感がある。窓越しに見える公園は桜の名所でもあり、四月末にはきれいな桜並木が見える。エレベーターもあり、高齢者の方も安心して利用できる。

センターが入所する置賜総合文化センターには市立図書館がある。会議室や和室、調理実習室もあり、お友達が集う場としても最適。

駐車場は限られているので、隣接する市営体育館や市役所の駐車場をご利用ください。

開館 月～土 午前9時30分～午後6時
電話 0238-28-8003

From 山形

高速道路無料措置終了と 被災地支援

平成二十四年三月

末で高速道路の無料措置が終了した。東日本大震災発生時の福島原発から半径三十キロ圏内の地域と川俣町山木屋地区・飯館村は半年間延長になったが、対象インターチェンジは縮小された。



宮城県・岩手県の被災者、福島県の対象外の地域の避難者は、今後の移動はより負担の大きいものとなった。また、被災三県を支援する団体・個人の負担もますます大きくなる。

対象になる地域でも問題がないわけではない。南相馬市は双葉郡始め警戒区域の一時帰宅の集合場所になることから、南相馬市民でなくても、山形県と南相馬市を往復する避難者は少なくない。カーナビでの案内は、対象外のインターチェンジ(「白石」村田)などを指定する場合があります、その通りに乗り降りすると全額自己負担となってしまふ。東京電力に請求すればいいと言われるかもしれないが、現在の生活費ギリギリでやりくりしている場合、その立て替える出費も大きな痛手だ。個人の「節約」のレベルではないことは確かだ。

ガソリンも値上がりしている状況で、移動の停滞は復興への妨げとなっている。

(鶴岡市S)

From 宮城

山形こころ サポーターバス 石巻へ

いろいろな避難の形がある。宮城県内には、仮設住宅に入らず、壊れた自宅を直しながら生活を続ける「在宅避難」の方々が暮らしている。支援が行き届かないのが課題だ。

在宅避難世帯の方々を対象に、生活調査を続ける団体がある。そのお手伝いに、山形からも延べ七十九名が足を運んだ。

山形チームは傾聴講座を受け、各お宅に訪問。「山形からわざわざ話聞きに来てくれたのか。」と迎えられ、生活のこと、家族のこと、震災時のこと...と話が続く。一見、もう普通の暮らしに戻っているように見えるお宅でも、「家は直ったけど仕事は無いし、妻は疲労で体壊して入院したまま。」「眠れない日々が続いてつらい。」「職を失ったけど、『一部損壊』判定だから義援金ももらえない。生活が苦しい。」「水道の水は濁ったまま。」「久しぶりに誰かにじっくり話を聞いてもらった。嬉しい。」などの声が聞かれた。



外からは見えない、それぞれの想いと課題。「生活、心の復旧はまだ進んでいない。寄り添う気持ちを忘れずに、これからも必要な限り続けたい。ボランティアのメンバーそれぞれが、強くそう感じる活動となった。

(多田)

★わたしは去年の八月にママと妹の三人で福島から山形に来ました。パパと、はなればなれでくらししています。なれるまではさびしかったです。でも、山形では、放ししゃ能を気にしないで公園で遊べてうれしかったです！

小学校では友だちがたくさん出来ました。でも、前の学校の友だちとも早く会いたいです！！

早く自分の家に戻ってふつうのくらしをしたいです。

(小四年 榊井 夢叶(ゆめか))

★ふくしまのパパがつくってくれた、おうちのすなばあそびたいけど、ほうしゃがあるからあそべないんだよ。やまがたのようちえんは、ほうしゃがないからそとでいっばいあそべるからうれしいな。

(5さい 榊井 愛叶(まなか))



あすめ情報

※開催日は変更となる場合がございます。

[申込み・問合せ] NPO法人アジェンダやまがた

TEL 023-679-4045

URL (こちらからもお申込みいただけます) <http://nanoka.info/>

[村山・置賜地域]

■自主避難者向け相談窓口の増設のお知らせ

各種行政への相談受付、放射線に関する情報提供などに各相談職員、福島市職員が対応します。

また、福島市・郡山市・伊達市の子ども医療助成申請書を、下記2か所に設置します。必要な方はぜひお越しください。

4月17日(火)より 各日 10:00～16:00

○山形市避難者支援センター【毎週：水・金】

(山形市落合1 山形市総合スポーツセンター内)

○米沢市避難者支援センターおいで【毎週：火・木】

(米沢市金池3-1-14 置賜総合文化センター内)

[問合せ] 福島市政策推進部危機管理室 TEL:024-525-3797

[置賜地域]

■ふるさとを離れて避難されている皆様へ

「第6回 サクラ満開 大森林祭」のご案内

桜満開の中、楽しい森のイベントが開催されます。ふるさとを離れて御苦労されている皆様方が、少しでも心の癒しになるよう遊びにきませんか。

家族で楽しめるゲームやクラフト教室もあります。

☆来場された避難生活のご家族様には、焼き肉とおにぎりを無料でプレゼントいたします。受付にお申し出ください。(品切れの場合はご了承ください。)

日時：5月6日(日) 9:30～15:00

場所：南陽市萩 吉野公園

内容：森のクラフト、森のゲーム、アルプホルンの演奏、森の売店などサクラを観ながら楽しもう。

会場：南陽市萩地内 吉野公園へのアクセス

- ・南陽市内宮内から：小滝街道を北進、車で15分、萩小学校より300m左右手
- ・山形市から：R348号を上山市山元から長井方面へ境小滝トンネルを抜け左折10分
- ・白鷹町から：R348号の白鷹トンネルを抜け宮内方面に左折10分

[問合せ]

NPO法人美しいやまがた森林活動支援センター 事務局

TEL:080-5575-1561 MAIL:totoro-n@jan.ne.jp

■ヨーガ療法

からだを使ってこころをほぐしましょう！

自分自身を癒し、本来の生命力をとりもどしましょう！

～ヨーガ療法とは・・・～

呼吸と共に、体に力を入れたり、抜いたりしながら緊張しているカラダと心をほぐします。

心身を安定させ、健康を保つ手助けとなります。

誰にでも簡単にできるヨーガです。皆様奮ってご参加ください！

日時：毎月第1・第3月曜日 10:00～12:00

場所：置賜総合文化センター 3F 和室(真理)

主催：(社)日本ヨーガ療法学会 認定療法士会・山形

[庄内地域]

■ブラネタリウム春の一般公開『星空にとどけ！弥兵衛の花火』

開催日：5/3(木)～5/14(月)

平日：午後4時～

土日祝：午前10時～、午後1時半～、午後3時～

(各回20分前に受付開始)

定員：各回78人

観覧料：中学生以下60円、高校生以上140円

[会場・問合せ] 鶴岡市中央公民館(視聴覚センター)

TEL 0235-25-1050

■GW企画・キッズ☆ウィーク

みんなで体験～オリジナルグッズをつくろう～

日時：5/3(木)・4(金)・5(土) 各回10:00～12:00

※ご自由に出入りできます。

親子を対象に、日替わりで創作を体験する機会を提供します。

対象：幼児・小学生(低学年まで)とその保護者

参加料：無料(申し込み不要、直接会場へお越しください)

[会場・問合せ] 鶴岡アートフォーラム(鶴岡市馬場町13-3)

TEL 0235-29-0260

■親子で過ごす“キッズアトリエ”

日時：5/12(土) 10:00～12:00

内容：お絵かきや工作、洋書絵本の閲覧など、

親子で自由に創作活動を体験できます。

対象：幼児・小学生(低学年まで)とその保護者

参加料：無料

☆出入り自由、予約不要

[会場・問合せ] 鶴岡アートフォーラム(鶴岡市馬場町13-3)

TEL 0235-29-0260

■らくしゅみ整体院

痛くない整体で、冬の疲れを癒しましょう！

避難されている方へ、各コース1,000円引きのサービスを提供中！

ぜひ、ご利用くださいね。

<メニューのご案内> ※☎予約してくださいね♪

◎ちょこらコース 2,000円 ⇒ 1,000円

◎全身バランス矯正 4,200円 ⇒ 3,200円

◎先生おまかせコース 6,300円 ⇒ 5,300円

[問合せ] らくしゅみ整体院

住所：鶴岡市昭和町12-31

電話：090-4314-4495

営業時間：10:00～19:00

定休日：毎週火、水曜日

みなさまからの情報を寄せ下さい！



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]

■ 第2回 伊藤忠ファミリーフェア in 山形 開催のご案内

衣料品・日用品から食品までお買得商品を取り揃えたファミリーフェアを開催いたします。

☆前回に続き、山形へ避難されている皆様を特別にご招待いたします。是非ご来場いただき、お買物をお楽しみください。

☆ご来場者様全員にはコーヒー、お子様にはアイスボックスをプレゼントいたします。

日時：4月28日(土) 10:00～17:00

4月29日(日) 10:00～16:00

場所：山形ビッグウイング(1階多目的集会展示棟)

※ご入場には招待状が必要となります。

招待状は山形市避難者交流支援センターもしくは復興ボランティア支援センターやまがたにてお受取ください。

[ファミリーフェア問合せ電話番号]

会期中：023-642-0066(会場直通)

会期前後：0120-888-620(フリーダイヤル)

(シーアイ・ショッピング・サービス[株] 9:00～17:30 土日祝休)

■ おーばんプレゼント「神谷明 ふれ愛ファミリーコンサート」

童謡、アニメソングもありの子どもから大人まで楽しめる楽しいコンサートです。ご家族、お友達をお誘い合わせの上お越しください。

日時：5月3日(木・祝)

12:00～ 佐渡ヶ嶽部屋ちゃんこ鍋のふるまい

13:30～ コンサート(開場13:00)

場所：山形市総合スポーツセンター第2体育館

※コンサート&ちゃんこ鍋ふるまいの共通招待券が必要です。

招待券取扱：おーばん各店及び山形市避難者交流支援センター

主催：東北 Kizuna プロジェクト実行委員会

[問合せ] ㈱Bond・Japan TEL 024-526-0545

■ tea & ハンドメイド・ランチ会『moufle』(もうふる)

自宅にて小さなお料理&ハンドメイド教室をします。(毎月第2・第4火曜日)簡単なメニューなのでお料理が苦手な方やお裁縫が苦手な方でも大丈夫です♪お子さま連れOK(我が家にももう少しで2歳になる娘がいます)なので、お友達のおうちにお茶やランチをしに行く感覚で気軽にお越しください。

お料理&ランチ、tea&ハンドメイドをしながらストレス発散☆避難者同士ゆっくりおしゃべりを楽しみましょう～#

☆ランチ会(毎月第2火曜日/参加費1200yen/サラダ・ドリンク・デザート付)・・・持ち物/エプロン/お子様のお昼

5/8 10:00～13:00・・・ピザ2種

☆ハンドメイド&tea(毎月第3火曜日/参加費は月替わり/tea&おやつ付)

5/22 リネンと皮+30's コットンのコースター2枚(参加費650yen)

場所：寒河江市内(山形市から2～30分)

[問合せ・ご予約] 『moufle』石川由香 090-4311-8472

Mail: yuka-gonta.2.12.1973@docomo.ne.jp

http://jg610.365blog.jp/

■ ～福島から避難されている皆さんへ～

畑で遊んでみませんか?

広い畑地で、避難されてきたお母さんも、日曜日などにはお子さんを連れて、私たちの畑で土いじりをしてみませんか?

雪が消える4月には、昨年秋に植えたカブやほうれん草、チンゲン菜などが一回り大きく育っていて、収穫を待っていてくれるでしょう。4月下旬にはツボミ菜、そして5月に入るとスナックエンドウ、下旬にはイチゴの収穫期を迎えます。土いじりをする中で、避難されてきたお母さんや子供たちと、山形の人と一緒に野菜の成長を見守っていきませんか?

☆参加料無料。福島から避難されている方どなたでも、「畑の会」をご利用ください。

☆週1～2回程度の活動になります。

☆準備していただくもの:長靴、軍手、その他お持ちの小さいスコップなど(あれば)

☆ある程度のスコップ、シャベルなどの農具は準備しております。

☆畑の面積の都合上、申込みが多い場合は締切らせて頂く場合もあります。予めご了承ください。

☆農作業の経験がなくても、土や作物に触れる喜びを感じてください。

☆地元山形市民との交流の場としてください。

☆横のつながりを作るチャンスにしてください。

[問合せ]「自然と人間を学ぶ会」佐藤清道 ☎:023-641-7140

■ 音楽ひろば

～音楽は心の栄養・音楽を通して子育てしませんか～

乳幼児期は、音に敏感な時期です。

お子さんと一緒にくつろげる空間で、生の「音」を楽しみ・ふれあいながら表現力を身につけ、感性豊かな子育てをしませんか。

また、後半は、地元住民の私達と、被災して山形に来ている方々との交流タイム、住む上で役立つ情報交換の場として開催します。

☆4月新規開講です!体験レッスン(500円)もありますので、是非覗いてみてください。

対象児:生後2ヶ月～3歳児のお子様と保護者の方

定員:15組(最大)親子参加です。おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!

日時:(原則として)第2・第4月曜日 10:30～11:50

(レッスン) 10:30～11:20

(交流タイム) 11:20～11:50

場所:ほっとなるサロンなのか

(山形市七日町2-1-6 E-NAS B棟2階)

料金:月謝¥2,520(月2回)

※七日町パーキングプラザをご利用の方に、1時間無料券を差し上げます。

※被災者の方に限り、平成24年度の登録料¥1,050は無料にいたします。

開催日:

◎平成24年 5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/27、9/10、9/24、10/15、10/22、11/12、11/26、12/10、12/17

◎平成25年 1/7、1/21、2/18、2/25、3/11、3/25

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(28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/上市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/百目鬼温泉/うつくしまNPOネットワーク(福島県郡山市)/山形南ジャスコ ★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

●四月の雪にはビックリしましたが、少しずつ春の暖かさを感じられる今日この頃。去年は、お花見どころではなかったのですが、今年は満喫するぞー!! (郡山市↓山形市 女性)

●前までは、毎週のように会えていた孫とずっと会えていないので寂しいです。(大玉村 おばあちゃん)

●毎週、娘を外であそばせるために、高速で県外へ行っていました。高速無料化がおわってしまいガソリンも高いので、困ってしまいます。(郡山市 女性)

●笑い声、子ども達のけんかの泣き声もなく、まっくらな家に帰る日々。週末は子ども達から元気をもらっている。今年も山形でいっぱい遊ぶぞー!! (二本松市 パパ)



女性のための電話相談・ふくしま

東日本大震災以降、長引く避難生活や低線量被ばくの影響によるストレスを抱え込んでいませんか？
家族のこと、仕事のこと、近所づきあいのことなど、日常生活で抱える不安について、まずはお話ししてみてください。

☆ 0120-207-440 ☆

相談時間 月～金（祝日を除く）10：00～17：00

（全国フリーダイヤル：携帯電話も通話無料）

- ◎相談は無料です ◎秘密厳守
 - ◎福島県民のための電話相談です（福島県から県外へ避難している方も対象となります）
 - ◎女性の相談員が対応します。
 - ◎相談の内容によって、専門の相談機関におつなぎします。
- [主催] 内閣府 [共催] 福島県

時間の大切さ

私はヤマガタワンという情報支援のNPOをしています。情報支援とはおもしろいもの。どの分野にも必要なもので、いろいろな方と出会います。その中で、自然体験の活動をしている方々とも何度か一緒に活動をさせていただきました。

私の子が小学生の頃、取材に便乗して一緒に連れて行き、自然体験活動に参加しました。子どもたちは森の中の葉っぱのかたちや虫の存在に夢中になったり、夜はドラム缶風呂に入るといった貴重な経験をしたり。ドキドキの連続でした。

今、自然と親しもうと思うと、放射能という暗い影が不安を誘います。けれど、人間にとって、自然と親しむということは、地球の本来のすがたを知ることではないかと、私は思います。だから、子どもの頃から自然の中でいろんな体験をしてほしい。そして豊かな感性と地球を愛する心を育ててほしいと思います。

緑の息吹が感じられる季節になりました。できるだけ安心な場所です。思いきり子どもたちと自然を楽しめたいいな。みなさんのお子様たちと遊べるのがとても楽しみです。

(ヤマガタワン 海合美樹)

自然と親しむ エッセイ

土鍋でつくってみよう!

野菜嫌いも好きになる キャロットライス

ひと休み

[材料]

- 米 2合
- 水 米と同量
- にんじん小 1本
- 赤パプリカ 1/4ヶ
- バター 大1
- 酒 大2
- 塩 少々
- 砂糖 小1/2
- コンソメ 1ヶ



[作り方]

- ① 米を洗ったら、10分程水を切っておく。
- ② にんじんは皮をむきみじん切り、パプリカも同じ大きさに切る。
- ③ 土鍋に米・水・にんじん・パプリカ・酒・砂糖・バター・コンソメを加えて混ぜ、沸騰するまで7分強火で炊く。
- ④ 沸騰したらフタをあけ、一度へらで焦げつかないように混ぜ合わせる。
- ⑤ 再びフタをしたら弱火で7分。さらに、ごくごく弱火で7分煮る。
- ⑥ ⑤の火を止めて10分蒸らしてできあがり。

※「ちょっと土鍋では難しい」と思ったら、炊飯器の2合のメモリの水を入れ、材料を加え普通に炊いてもOKです。

レシピ提供：在来作物案内人 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

次号は5月16日発行です

おすすめ情報や記事の投稿は
5月7日まで受け付けます!

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

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/>

- 四月十三日に開催された支援者意見交換会は、一般参加者も資料を持参する方が多く会議中も四人体制で三〇〇枚を印刷、綴じ込みし大変であった。それだけ関心を持つ方が多いのである。意義あるイベントであった。(遠藤)
- 暖かくなりましたね! すっかり春です。四季の中で一番春が好きだけど、あつという間に過ぎ去っちゃうのが残念! もうちょっとゆっくりしてくれてもいいのかな...。(みほっち)
- 子ども達とお散歩、公園遊びが楽しめる季節になってきました。自然の風を感じ、嬉しさが今までの二倍になりました。山形での生活に感謝します(じゅんじゅん)
- つくしょーん! と近頃どこへいっても響き渡る春のあいさつ。たまにはいつもよりちょっと良いティッシュで、頑張ったお鼻にご褒美を・お花もそろそろ満開なれ。(多田)
- リレーエッセイをしつかり頼まずに今号を迎えてしまい、二度目ですが書かせていただきました。バトンを渡したい方がたくさんいるのに。忘れずに渡さなきゃ。(海)

