

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

- ・ふくしま子ども未来広場 5/22 オープン/山形うえるかむ号
- ・寄稿 福島原発避難者の会 in 米沢 武田徹さん
- ・福島県情報 南相馬市原町での復興活動
- ・山形県情報 整体院「縁」/マッサージ/意見交換会/お花見
- ・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

第17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: 5,000部

ふくしま子ども未来広場 5/22 オープンします

「福島から避難してきたお母さんたちが創る、実家みたいな子育てひろば」——それが「ふくしま子ども未来広場」のコンセプト。山形に住み始め、少しずつ山形に慣れ親しんだお母さんたちが、いよいよ大きく動き出します。

主催は「山形避難者母の会」「NPOり」とる福島避難者支援ネットワーク」で、福島県や山形県の行政、企業、NPO団体などが協力しています。

オープンのお知らせには、お母さんたちの想いが詰まったメッセージが載せられています。

福島から避難してきて困ったこと。頼りにしていたパパがいない、実家がないこと。そして、私と同じ境遇のお母さんってどこにいるんだろうってこと。「ちょっと見ててね」って子どもを預けられる環境がどれだけ大切で、その時間がどんなにか次の子育ての糧になるのか…。繋がった避難ママたちは考えました。この山形に来て、子どもとたくさん笑って過ごすために、お母さんがほっと一息つける時間を作ってあげたい。自分たちが欲しい空間を自分たちで作ろう、そんなママたちの「想い」から生まれた場所です。



お待ちしております♡

- ・子育て相談会、説明会、登録会 開催
- ・立体駐車場一時間無料

★グラントオープン(一般公開)
五月二十二日(火)、二十三日(水)
午前の部 午前10時〜正午
午後の部 午後一時〜三時

「子育てひろば」では、保育士・看護師の資格を持ったお母さんが一歳から五歳児までの子どもを遊ばせてくれます。六月上旬からはサロン、中旬からは一時預かりも始める予定。

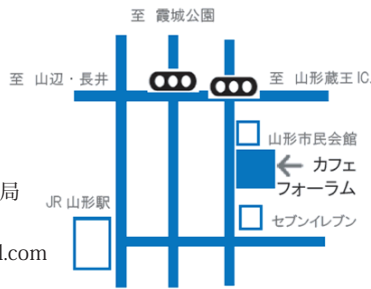
また、楽しいイベントやキッズスクールも実施する予定で、その第一弾として、オープニングイベントも計画されています。

子育てはやっぱり「笑顔」がいちばん。厳しい環境の中にあっても、素敵なつながりが笑顔を運んでくれそうです。

場所: カフェフォーラム
(山形市香澄町 2-8-1 2F)

【お問合せ】

NPO りとる福島避難者
ネットワーク事務局
電話 070-5474-0455
E-mail little.fukushima@gmail.com



福島ー山形をつなぐ週末移動支援バス「山形うえるかむ号」5月の運行予定

～山形と福島で離れて暮らす家族、山形を保養で訪れる家族のための移動支援バスです～
○山形に避難している方とその家族や近親者、友人(避難している方に会う目的に限る)
○福島から山形へ週末保養やリフレッシュ目的で訪れる家族
※ビジネスや観光・ショッピング等目的での利用は出来ません。公共交通機関をご利用ください。

協力金(500円程度)を任意でお願いしています

福島発	金曜	土曜	日曜
福島駅(西口)	19:30	13:00	16:00
福島県庁	19:40	13:10	16:10
丸好果樹園前	20:00	13:30	16:30
万世小学校前	20:40	14:10	17:10
万世郵便局前	20:40	14:10	17:10
米沢駅(東口)	20:50	14:20	17:20
米沢市役所	21:00	14:30	17:30
山形県庁裏	22:20	15:50	18:50
山形駅(東口)	22:30	16:00	19:00

山形発	金曜	土曜	日曜
山形駅(東口)	9:00	12:00	20:00
山形県庁裏	9:10	12:10	20:10
米沢市役所	10:30	13:30	—
米沢駅(東口)	10:40	13:40	—
万世郵便局前	10:50	13:50	—
万世小学校前	10:50	13:50	—
丸好果樹園前	11:30	14:30	—
福島県庁	11:50	14:50	21:40
福島駅(西口)	12:00	15:00	21:50

※ご利用には予約が必要です。前日の夕方5時までにお申し込みください。
【申込み方法】
メール(shienbus@gmail.com)のタイトルに「支援バス予約」と入力し、本文に、氏名、携帯電話番号、避難元と避難先の住所、乗車日、乗降場所、乗車時間、同乗人数(大人〇名、子ども〇名)を記載して送信してください。
【問合せ】 本田 090-3756-9755

From 山形

寄稿

「福島原発避難者の会 in 米沢」にご参加を

代表 武田 徹さん



武田徹さん(写真右側)

避難住民は、それぞれの場所で新しい生活を送り始め、はや一年が経過しました。この間全国から、また世界各地から物心両面の支援を受けてきま

す。二〇一一年三月十一日の福島原発事故により、福島県民約六万二千人が北海道から沖縄まで避難を余儀なくされました。山形県にも一万三千人強が、そして、ここ米沢にも約三千八百人が故郷を離れ不自由な生活をしておりま

す。政府は昨年十二月十六日に「冷温停止状態」であるとし、原発収束宣言を出しました。しかし、収束には程遠いのは誰の目にも明らかです。子孫からの借り物である、かけがえない地球の大气、土壌、河川、海水は放射能で汚染され、何の落ち度もない住民の帰る場所はもうないに等しいのです。

た。特に、居住している、山形県、米沢市の市当局、NPOを初めとする諸団体、個々人から頂いたご厚情には、深く感謝致しております。

避難生活二年目に入った今、私たちに居住問題を初めとして解決しなければならぬ問題がたくさんあります。それらの問題を一つ一つ解決して行くために、「福島原発避難者の会 in 米沢」を三月三十一日に結成しました。

目的は、一、福島から米沢に避難している人達の生活再建(特に住居問題)を図る二、賠償問題(特に福島県中通り、会津地区)の速やかな解決を目指す三、故郷に戻ることを希望する人達を支援する

となっており、対象は、「福島県からの避難者、米沢市支援団体・個人等」です。つい最近、避難している人達の最大の問題、借り上げ住宅、雇用促進住宅の無償貸与が一年延長されたのは、嬉しいニュースです。今後、賠償問題、その他の問題を解決するために、英知を結集して事に当たろうと考えております。

米沢に避難されている人達の多くが私たちの会に参加され、課題の実現のために、手を携えて行くようではありませんか。

From 福島

南相馬市原町での復興活動



ゴールデン・ウィークに南相馬市原町にてボランティア活動に参加しました。

地元青年団の呼びかけに全国から三十名のボランティアの方が参加。山形県からは私を含め二名が参加し警戒

区域指定が解除された地区の住宅周辺の草刈り、住宅内からの家財搬出。原町小浜の堤防で、お骨の搜索活動をおこないました。

山形県内で開催されるお茶会などで、発周辺から避難する方から一時帰宅の様子をお聞きしており現地状況を把握しての活動です。通りすがりの道筋に点在する住宅の中には、私がお茶会でお話した方のご自宅と思われる住宅もあり涙をこらえずにはいられませんでした。

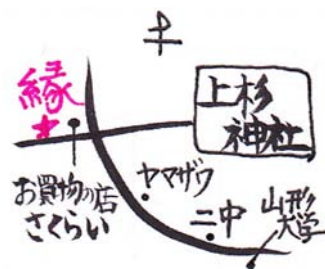
庭の畑の草刈りをした依頼宅の親戚の方は米沢市に親族の方が避難されているそうです。

次に南相馬市でボランティア活動をするときは、山形県内で避難生活が続いている方の一時帰宅に同行し、なんらかの活動をしたと思います。(えっちゃん)

よねざわに整体院を開院しました!

ソフト整体&リンパマッサージのお店 整体院 縁

長年、福島市で開院しております。この度、家族の避難先で週3回(日・月・金曜日)米沢院を開院することとなりました。夫婦と5人の子どもたちで、ご来院心よりお待ちしております。



☆オステオパシー整体 60分 4000円 ☆全身リンパマッサージ 45分 4000円

★避難されている方に500円サービスいたします。

住所: 米沢市御廟2-3-38-2 電話: 0238-21-7430 時間: 8:00~20:00 営業日: 日・月・金曜日

整体・フェイス マッサージでゆったり

東京のボランティア整体師さんによる整体・フェイスマッサージが、四月十九日(木)南沼原コミュニティセンターにて「ビーチフィズ(南沼原小学校保護者会)」の沢田さん主催で行われ、三十名のお母さんたちが、日頃の疲れを癒しました。

普段は別の店で働く整体師さんたち。被災地支援のため、有志が集まり、宮城県の被災地を巡回して活動をしたそうです。山形では初めてのイベントとなりました。

マッサージを受けたお母さんからは、「体が軽くなった」「癒された!」「気持ちよかった!」と喜びの声が聞かれました。

普段はみんな母子だけの生活。子どもがいると一人になる時間もなく、自分の時間はなかなか持てないお母さんが多い中、今回のマッサージは託児付きで、ほっと一息つけた

のではないのでしょうか。

長引く避難生活、お母さんたちへの心身のケアは、今後必要だと感じました。(神野)



意見交換会、開催



四月三日、山形市避難者交流支援センター会議室にて、福島県議会、民主・県民連合議員会第一部会との意見交換会が行われました。

福島からの避難者ママ十名が参加し、一人一人それぞれの思いを話しました。

やはり避難者にとって一番の問題は三月で終了となった「高速無料化」です。一人のお母さんは涙で声を詰まらせながら「高速無料化の廃止はガソリン高騰の今、私たち避難者にとって家計の負担が大きく、週末しか会えない家族の絆も分断させられてしまいます。このまま家計の赤字が続けば、今だに除せんも進んでない福島に不安を抱えたまま、戻らざる得ない状態になってしまいます。」と訴えていました。これに対し、ある議員は「高速無料化の延長を国に要望し続けています。福島県の復興のためにもとても重要な事だと思っています。また、家族の絆がたれてしまいう事も許しき事態です。最終的には国の判断となってしまいますが、皆さんと声をあげていく事が重要なので、ぜひ一緒に国に要望し、力づくでも実現したい!」と答えていました。一人でも多くの声を伝え、高速無料化の継続を表現してほしいです。(榎井)

桜も、笑顔も、満開でした。

四月二十九日(日)、山形市内の馬見ヶ崎川沿いの市民公園で開催された「りとる福島お花見会」では、七〇人を超える参加者が集い、満開の素晴らしい桜を見ながら、思う存分交流を深めました。晴天の真っ青な空の下、支援者の協力により用意された生ビールサーバーが福島パパにもママにも大盛況で、みんな楽しみながら、盛大におしゃべりにも花を咲かせていました。そのすぐ傍らでは、お勤めのイベント会社のご協力のもと、福島から来たパパが設置してくれた巨大なバルーンハウスが大活躍!! 福島の子どもも、山形の子どもも夢中になって中に入って遊び、順番を待つ列が途切れることがありませんでした。終わり頃には、満開の桜の木の根元で気持ち良さそうに眠りにつく福島パパもいて、山形の桜が、福島から来たみんなをじっくり和ませた良い一日になったようです。(Hiropy)



★おともだちが
たくさんできました。

(五さい 太田愛結里(あゆり))



作:あゆりちゃん

★「ぼくの夢」

ぼくの将来の夢は、サッカー選手になる事です。サッカーが大好きです。

けれど、原発の事故があつてから、外でサッカーができなくなりました。外で思いきり走りたい。みんなとサッカーがしたい。と思うようになりました。

九月に、お母さんと妹とぼくの三人で山形に来ました。山形のアパートの近くには、公園もあるし、大好きなサッカーが外でできるのでとてもうれしいです。

妹も、山形に来て自転車に乗れるようになりました。一緒にさん歩ができて楽しいです。

山形に来て、たくさんの方達もできて学校も楽しいです。福島の家に帰りたいと思う時もあります。けれど、ぼくの好きなサッカーができる山形の生活もぼくは、大好きになりました。

(小五年 太田泰伍)

あすすめ情報

■ままカフェ@ home からのお知らせ

避難している親子が自由に過ごせるつどいの広場です。お友達との出会いやホッとできる空間があります。開催時間中ならいつでも好きな時間に来て、好きな時間に帰れます。自由に過ごしてくださいね♪

場所：山形市あかねが丘 3-8-23

対象：山形に避難している親子・子育て中の方

日時：毎週火・水曜日 10：00～16：00

駐車場：6台駐車可能です。

※お申し込みは不要です。ミルクやおやつ、その他必要な物は各自ご持参ください。

◎テーマ別ままカフェの日

まだお出かけの機会がない方、「行くのにちょっと緊張しちゃうな」という方、お気軽に飲みに来ませんか？

日時：5月24日(木) 10：30～12：00

場所：ままカフェ@ home (山形市あかねが丘 3-8-23)

対象：山形に避難しているお子さんとママ・保護者・マタニティママ 先着6組

※申し込みが必要です。参加費無料。話したいテーマも募集中！

◎ゆったり親子でふれあいタイム ベビーマッサージ

おうちで少人数の、ママとお子さんがふれあいながら過ごす、ゆったりとした講座です。

日時：5月28日(月)、6月14日(木) 13：30～15：00

場所：ままカフェ@ home (山形市あかねが丘 3-8-23)

対象：0歳からのお子さんとママ 先着6組

持ち物：バスタオル

※事前申込が必要です。参加費無料。申し込みの際、希望日時をお知らせください。年齢の上限はありません。

[主催・申込] NPO法人 やまがた育児サークルランド

TEL:023-673-9336 (担当：安部・三河)

[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。

○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)

山形・米沢 各日 10：00～16：00

[問合せ] 福島市政策推進部危機管理室 TEL:024-525-3797

[置賜地域]

■ままカフェサロン in 米沢

避難している親子が自由に過ごせるつどいの広場です。お友達との出会いやホッとできる空間があります。開催時間中ならいつでも好きな時間に来て、好きな時間に帰れます。自由に過ごしてくださいね♪

会場：置賜総合文化センター3階 部屋名：真理、希望

対象：山形に避難している親子・子育て中の方

日時：毎週木曜日 10：00～14：00

※お菓子や飲み物・お弁当、その他お子さんの必要な物はご持参ください。お申し込みは不要です。

[問合せ] NPO法人 やまがた育児サークルランド

TEL：023-673-9336 (担当：安部・三河)

[庄内地域]

■星を見る会 『春の星座と日食のお話』

日時：5月17日(木) 19：30～

料金：無料(申込必要)

定員：先着50名(中学生以下保護者同伴)

場所：鶴岡市中央公民館 3階 プラネタリウム室

[申込み] 0235-25-1050 鶴岡市中央公民館

■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。

☆ゆっくりしきての～☆

○頭皮ケア付きシャンプー(男性1300円・女性1500円) → 無料

○女性シェーブ 200円割引

○未就学～中学生カット・シャンプー 500円割引

小さいお子様は、親御さんが抱っこした状態でカット出来ます。

○大人カット・シャンプー・シェーブ 1000円割引

※お電話でのご予約をお願いいたします。

※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。

※お車でお越しの際は、病院立体駐車場をご利用ください。

[問合せ] ヘアーサロン髪切屋(鶴岡市泉町4-20 荘内病院9階)

TEL 0235-26-5198 営業時間 9:00～19:00 定休日 日曜・祭日

■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

◎低線量による内部被セルフケア教室

自然療法の立場から体に入ってしまった放射能をどうしたら排泄できるのか。傷ついた細胞をどうすれば修復できるのか。免疫力を高める内臓のあて法、細胞を少しでも早く回復させる手当て法をお伝えします。

参加費：2000円(高校生まで無料)

セルフケア教室は出張いたします。ご相談ください。

[問合せ] 整体院らくしゅみ院長 鈴木敦士

〒997-0037 鶴岡市昭和町12-31 TEL090-4314-4495

公式ホームページ：<http://home2.netpalace.jp/rakushumi/>

フェイスブックページ：<http://www.facebook.com/rakushumi>

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@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/>

※ 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]

■ 震災・原発事故避難者のためのなんでも相談会

原発賠償、心と身体の健康など、なんでもお気軽にご相談下さい。

日時：平成24年5月19日（土）11：00～16：00

会場：山形市総合スポーツセンター 大会議室 第3・第4会議室
主な企画：

- ・なんでも相談コーナー（原発賠償・住居・雇用・心と身体の健康等を中心に専門家が対応します。相談料は無料。個人情報など秘密厳守です。）
- ・食料品無償提供コーナー（野菜、果物など農産品やコメ、卵、乳製品などを無償で提供します。）
- ・お母さんの子育て、生活に関する悩みごとなどの交流コーナー
- ・みんなで歌おうコーナー ・託児コーナー

[主催・問合せ]

「震災・原発事故避難者のためのなんでも相談会」実行委員会
事務局：山形県労働組合総連合 TEL 023-615-2172（担当：勝見）

■ tea & ハンドメイド・ランチ会『moufle』（もうふる）

◎ 6/5(火) ランチ会 10：00～13：00

塩麹とチーズのきのこリゾット（サラダ・ドリンク・デザート付）

*チーズと好相性の塩麹を入れきのこリゾットを作ります。米から炊いても簡単♪子供も大好きメニューです。

参加費：1200yen 持ち物：エプロン、お子様のお昼

◎ 6/8(金) ハンドメイド会 10：00～12：00

夏用さっぱり石けん作り(Tea&おやつ/おみやげ石けん付)

*さっぱり・ちゅるちゅる洗い上がる米油を配合し、無添加の夏用石けんを作ります。手作り石けんの心地良い洗い上がりをぜひ体験して下さい♪

参加費：1200yen

持ち物：エプロン、ゴム手袋、500ml 牛乳パック（中がアルミでないもの）

※場所はこちらも寒河江市内です。（山形市内から20～30分）

※託児をお願いしますので、お子さま連れの方は人数をお知らせ下さい。

[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/

■ ♪マリンバピアチューレ♪

復興支援チャリティーコンサート ～祈りを音にこめて～

とき：5月19日（土）

時間：1st ステージ 14：00～ 2st ステージ 15：30～

場所：霞城セントラル1階 アトリウム（入場無料）

*会場に募金箱を設置いたします。皆様からお預かりしました義援金は、日本赤十字を通して被災された方々に全額寄付されます。

<プログラム>

♪サウンドオブミュージック ♪コンドルは飛んでいく

♪見上げてごらん夜の星を・・・etc

<出演者> 縄野 久子・飯野 未奈美・郷津 幸男

主催：マリンバピアチューレ／共催：山形県朝日会

お問い合わせ：023-635-1516（縄野）090-3645-9464（飯野）

■ Fiori Musicali ～気軽にクラシック Vol.6 ～

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。日曜日の昼下がり、楽しい演奏会はいかがですか。どなたでもお気軽にお越しください。

日時：2012年5月27日（日）14：00～開場 14：30～開演

場所：文翔館議場ホール（山形市旅籠町3丁目4番51号）

<出演者> 佐藤 淳子・神原 瑤子・鈴木 恵・島山 美穂・

Low Tone Power

<プログラム> ♪小組曲（ドビュッシー）♪シリンクス（ドビュッシー）

♪亜麻色の髪の乙女（ドビュッシー）♪「子供の領分」より

グラナドス・アド・パルナッスム博士（ドビュッシー）etc...

入場料：¥500

☆山形に避難されている方には無料招待券を発行しております。

招待券（はがき）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け取り下さい。

ハガキ1枚で1家族までご入場できます。

[主催・問合せ]

音楽の宅配便「花音（カノン）」

TEL: 080-1828-1460（佐藤）E-mail: jinko0830@aol.jp

■ ～畑遊びとハイキングのご案内～

避難されている皆さん、新緑の中で、一緒に活動してみませんか？長歩きはしません。小さなお子さんでも不安なく一緒に活動していただけます。お気軽にお申込みください。

≪第1回≫ 5月31日（木）※5/29 締切、小雨程度なら実施

行程：9：00 山形市馬見ヶ崎プール「ジャバ」駐車場集合

（山形市小白川町字川原 1237）

10：00 西藏王「野草園」初夏の花の鑑賞

12：00 昼食

13：30 山形市松原 畑いじりと収穫（約1時間）

15：30 「ジャバ」駐車場解散

参加料：野草園入園料 300 円（高校生以下無料）

移動手段：集合場所から車で移動。運転の苦手な方は、主催会員の車3台に乗り合えます。お気軽にご相談ください。

≪第2回≫ 6月7日（木）※6/5 締切、小雨程度なら実施

行程：9：00 山形市馬見ヶ崎プール「ジャバ」駐車場集合

（山形市小白川町字川原 1237）

10：00 県民の森、幾つかの湖の散策、少しの山菜摘み

12：00 昼食

13：30 山形市内の畑で畑いじりと収穫（約1時間）

イチゴの収穫ができるかも！

16：00 「ジャバ」駐車場解散

参加料：無料 移動手段：第1回と同じ

[申込・問合せ]

「自然と人間を学ぶ会」佐藤清道 TEL:023-641-7140

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）／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）／イオン山形南店／おーばん県内各店舗 ★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

●未だに息子は福島に帰りたいと言ってくれど……。私は戻りたくないなあ〜!! (福島市↓山形市 女性)

●ピーチフィズさん主催の整体に参加しました。昨年の疲れが体にながらまっていたのを改めて感じました。山形に避難して五カ月。もう少し落ち着いたら自分の為にもヨガやピラティスなど、体を動かして健康維持していきたいなと思います。(福島市↓山形市 女性)

●東日本大震災から一年が経ち、人とのつながりの大切さ、身に染みて感じます。いつも友達の言葉に助けられています。いつまで続くかわからない避難生活もがんばって続けられそうです。(福島市↓山形市 女性)

つながろうNET

でいろいろな情報を掲載しています

本紙の情報だけでなく、リアルタイムなおすすめ情報やイベント情報、うるかむスタッフや支援者さんのブログなどを掲載しています。 <http://tsunagarou.net/>



モバイル、スマホOK!



癒さゆる春 新緑と山菜長

華やかに春を告げる桜たちもあっという間に散ってしまい、いよいよ新緑の季節の到来です。

春の青空に緑のグラデーションの山々、遠くの山にはまだ残雪があり、足元にはふきのとうやこごみなどの山菜たち。春になって目覚めた蛇やカナキツチョたち。

山には、いろいろな生き物たちが自然を相手に生きています。

そんな生き物たちの食糧でもある山菜を少しいただきに山へ行きます。

鯉節のようなものが見ついているこごみや、とげが痛いタラの芽。さらにとげのあるアザミ、わたのついたぜんまい、へそのゴマのようなものが見ついているワラビ、米沢名物お鷹ぼっぱで使われるコシアブラの木の芽のコシアブラなど。山は見ても癒されて、山に入っても癒されます。さあ、みなさんも新緑の山で癒されましょう。(今田)



ひと休み

今が旬の味を楽しもう!

こごみのごま和え

【材料】 4人分
こごみ 150g
白ごま 大3

砂糖 大2
醤油 大1
だし汁 大1

【作り方】
①こごみはよく洗い、かたい部分は取り除いてざるに上げ水気を切る。
②熱湯で茹で、茹であがったら水にさらし、水気を切る。
③白ごまをよくすり鉢ですって の調味料を入れよくする。
④③に②のこごみを入れて和えて食す。

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

●久しぶりに家族一緒の時間を過ごせたGWでした。子どもの笑顔をいっぱい見れて元氣パワーもらいました! これから新緑の季節。まだまだ楽しいことが盛りだくさんの季節ですね。(じゅんちゃん)

●GWは久しぶりに福島へ。何事も無かったかのように桃の木が花を咲かせていたのが印象的でした。見えないものさえなければね。(みほっち)
●空腹感を感じることが凄く体に良いという理論を最近かじりまして、ずっと空腹でいます。こ、これは……辛い。心には良くないかも(笑)。(Hitopy)

●道の駅や産直店にフラッと立ち寄るのが大好き。その土地で育ったものや特産品がた〜くさん。これから野菜がたくさん出る季節ですね。(海)

●多先日、山の中に遅れて咲いた桜を発見!

その周りには遅めの春を追いかけて来た少しの花見客も……。みんな春が好きなんですね。(多田)

うるかむは、みなさんからの寄稿もウエルカムです☆日頃の想いをのせた、つぶやきでもOK。お待ちしております!

次号は5月30日発行です

おすすめ情報や記事の投稿は
6月13日号分を
5月28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/>

