

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

- ・さくらんぼママーズ/山形うえるかむ号7月の運行予定
- ・宮城県情報 山寺&さくらんぼ狩り/東北ろっけんパーク
- ・山形県情報 Dear Friend / 青空だがしや楽校
マウイ太鼓で盆踊り/寒河江I♡ふくしま
- ・キッズレター ・おすすめ情報 ・おうえんメッセージ
- ・みんなの声 ・ひと休み ・編集部より

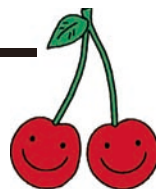
第21号

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
TEL 023-674-7311
E-mail kizuna@yamagata1.jp
発行数: 4,500部



さくらんぼ狩りと蔵王一泊の旅ツアー

～ さくらんぼママーズ ～



さくらんぼママーズは、山形県村山総合支庁に事務局を置く「やまがた広域観光協議会」に勤める避難ママたちで結成されたグループです。六月二十三〜二十四日にかけて、さくらんぼママーズが企画した「さくらんぼ狩りと蔵王一泊の旅ツアー」が開催されました。

「の会場では、俳優の真島秀和さんのトークショーや、屋台、さくらんぼの即売会など魅力的な催し物がいっぱい! 御神輿も出ました。参加者は自由行動にしたので、皆さんそれぞれに堪能したようです。高橋フルーツランドさんでは、昼食&さくらんぼ狩り。ハウス内で、山形名物芋煮汁・おにぎり・おしん

こを頂きました。牛肉のお醤油仕立ての芋煮汁、参加者の中のお一人はおいしくお四杯も食べたとか。福島のお味噌仕立てなので新鮮だったのですね!



少しい憩した後は、メインイベントでもある、さくらんぼ狩りのスタートです。真っ赤に熟れたさくらんぼを自分で採って取るのが楽しくて、ご両親やおじいちゃん、おばあちゃんに取ってあげる子ども達の姿が目立ちました。

また、出発までの時間、併設されているカフェでさくらんぼのソフトクリームを味わうご家族もたくさんいらっしゃいました。

その後の宿泊も楽しく過ごし、美味しいお土産を持って、皆さん笑顔で解散できました。

ママーズ一同も、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせたこと、感謝申し上げます。



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」7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。

[問合せ] 絆の架け橋推進協議会 ☎070-5471-5646

○乗車のみ △降車のみ 「高速便」は、高速道路を経由する直行便です

福島発	金曜	土曜高速便	日曜高速便
○福島駅(西口)	19:30	10:30	17:30
○福島県庁	19:40	10:40	17:40
○丸好果樹園前	20:00	-	-
△山形県庁裏	21:50	12:10	19:10
△山形駅(東口)	22:00	12:20	19:20

山形発	土曜高速便	日曜①	日曜②高速便
○山形駅(東口)	8:00	14:00	20:00
○山形県庁裏	8:10	14:10	20:10
△丸好果樹園前	-	16:10	-
△福島県庁	9:40	16:30	21:40
△福島駅(西口)	9:50	16:40	21:50

協力金(500円程度)を任意でお願いしています

完全予約制です。前日夜八時までにご予約ください。
「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。

★金曜福島発・日曜①山形発は、米沢市、高島町、南陽市、上山市、山形市の13号線沿いでの乗降も可能です。ご相談下さい。

★shienbus@gmail.com に件名「時刻表希望」と送ると(本文不要)、時刻表が自動返信されます。

主催: 絆の架け橋推進協議会(土日便)、山形ボランティア隊(金曜便) 後援: 山形市

協賛: 山新観光(株)、山交バス(株)、(有)サイトシーイング蔵王、めばえ(株)

時刻表をメールで
チェックできます
(そのまま送信してね)



From 宮城

山寺&さくらんぼ狩りにご招待



七月一日、「絆の架け橋推進協議会」の主催
TOHOKU ALL FOR ONE PROJECTのタッグのもと、東松
島市矢本グリーンタウン仮設住宅にお住まいの方々
四〇名を山形にお招きし、山寺とさくらんぼ狩りを
堪能していただきました。

山寺立石寺根本中堂と華蔵院の協力で、山寺奥の
院までのご参拝を、なんと華蔵院副住職の榎森師に
よるガイドつき。生まれも育ちも山寺ならではの、
知る人ぞ知るエピソードがいっぱい。山寺参拝後は、
門前町のいづみや・水野さんのご協力で昼食会。

さくらんぼ農園ではお年寄りの摘み取り手伝い&
話し相手。子どもも元気いっぱい！ 摘み取ったさ
くらんぼは、仮設でお留守番をしている方達へのお
土産にしました。

立石寺(標高差二百メートル以上)に登れなかつ
たお年寄りの門前ガイドツアーも必要だったなあ。
アンケートがあればもっと良かったなあ。温泉付き
ならもっと良かったね。(大倉)

From 宮城

復興応援!

東北ろっけんパーク



仙台市街地のクリスマスロード商店
街の一角に、「東北ろっけんパーク」
があります。ここは、東北の観光
や産業の復興を支援するため、五
月にオープンしました。

「ろっけん」とあるように、被災
県だけでなく、山形県や秋田県も
含むのは、「東北全体の復興と交流
の輪が、活性化につながる」という考えから。被災地で作
られた復興グッズをはじめ、各地の名産品や農作物が並び、
試食や交流をして楽しむ買い物客で賑わっていました。

統括である千葉富士男さんは、震災直後から避難所の運
営や物資の配給を担い、尽力されてきたそうです。「ろっけ
んパークは、入り口と出口。ここでどんなものがあるかを
知り、興味が湧いたら現地に行って、そのようすを肌で感
じてほしい。そして帰りに現地で買いためたものがあれば、
ここに立ち寄って買える。そんな場所だと思っています。」
二階にはチャレンジショップがあり、家賃無料で一区画
を借りられるサービスや、三階には起業支援の創業スクエ
アも。復興への新たな一歩が、ここから始まっています。

(海谷)



統括の千葉富士男さん



「東北ろっけんパーク」

宮城県仙台市青葉区中央二丁目5-8
TEL 022-395-6101
FAX 022-395-6102
http://tohoku-rockenpark.com
f.chiba@tohoku-rockenpark.com

From 山形

寄稿 Message from 311 Dear Friend

米沢市在住 小林 麻耶 さん



福島市の若者は今、どんなことを考えてい
るのだろう。原発事故後を生きる福島市の若
者たちの想いを知ってほしい。そんな気持ち
で作っているのが雑誌「Dear Friend」
です。
制作しているのは、福島市から米沢市に
避難した小林麻耶(25)。五月の創刊号では、
福島の同世代や女子高校生たち取材しま
した。結婚や出産、福島の未来のことなど、
一人一人の異なる想いを伝えていきます。ほ
かにも、休日の楽しい過ごし方や料理のレ
シピを紹介しました。
友達同士でもあまり放射能の話をしなく
なってきた感じがします。恋愛の話をす
るように楽しみながら話題にできる、そん
なきっかけを作っていきたいです。

価格は500円(送料無料)、次号は7月下旬に発行予定。
レジャーや料理のレシピも掲載。ご注文はホームページ
(「Dear Friend」「小林麻耶」で検索)から。

青空だかしや楽校 in 滝山地区

子どもも大人も楽しめるイベント「だかしや楽校」が、六月十日に滝山交流センターで行われました。だかしや楽校は、毎月第二日曜日、芸工大前公園（雨天時は滝山交流センター）で定期的にイベントを行っています。

この日はあいにくの雨で、室内での開催となりましたが、十五名ほどの親子が参加し楽しみました。スライム作りや「楽（らく）描き」、紙ひこうき作り。どれも子ども達が顔を輝かせます。

「もっと山形の人達にも福島の方々の思いを聞いて欲しい。そのためにも山形と福島の人達が楽しみながら交流できる場所を作り上げていきたい」と、代表の東海林さん。私も山形の方々の温かい気持ちに触れ、感謝の思いで胸がいっぱいになりました。



ぜひ、遊びを通してみんなで楽しめる場所に足を運んでみませんか♪(柗井)

マウイ太鼓で盆踊り

米沢市にて、マウイ太鼓演奏による交流会、演奏披露が六月二十二、二十三日に行われました。

マウイ太鼓は、福島からハワイのマウイ島に移民した日系人に受け継がれた和太鼓演奏グループで、三回目の日本ツアーです。今回のツアーは東日本大震災復興支援として沢山の人の協力により実現されました。

ハワイでは、複数の演奏グループが集まり、毎週、盆ダンス（盆おどり）の活動が行われているそうです。マウイ太鼓による盆ダンスは、福島県相馬地方の盆踊りと似ており、福島県民であれば多くの人が踊れるダンスです。演奏披露では、盆ダンスも披露され、多くの観客が丸い輪となり踊り、楽しい一時を過ごしました。(遠藤)



寒河江のサークル

I♡ふくしま

寒河江市の「I♡ふくしま」は、第二、第三木曜日に寒河江市のフロロラ寒河江四階の和室スペースで活動しています。参加者はおもに福島、郡山、南相馬から避難してきた母子避難のお母さんたち。三月からは本格的に活動が始まり、現在では約二十名の参加者がいるそうです。

参加しているお母さんが「情報の交換に役立っています」と言うとおり、この日はイベント情報や、スーパリーのちらしなど情報の提供や共有をしたり、みんな話し合ったりと和やかな雰囲気でした。サークル中は、社会福祉協議会の生活支援相談員さんが、同じフロア内にあるみんなの広場で子どもたちを遊ばせながら預かってくれ、お母さんたちも息抜きになっているように感じました。

福島市から避難している代表の佐藤さん同士の「同じ境遇だからこそ、お互いに助け合いながら気軽にしていけるサークルにしていきたい」と話していました。(神野)

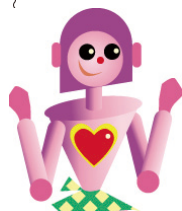


★「カブトムシ」

ぼくは、学校の理科のべん強でカブトムシをそだてています。さいしょは、こわくてさわれなかったけど、いまはこわくないのでさわれます。オス、メスのちがいは、おしりに「V」(ブイ)の字がかいてあるとオスではなくメスです。ぼくのような虫は、おしりがざらざらで、色がオレンジで体が小さくなってきたので、もう少しでサナギになります。とても楽しみです。(小3年 高橋壮太郎)

★「修学旅行が楽しみ」

ぼくは、九月十三、十四日に修学旅行に行きます。行く場所は東京です。みんなで行く場所はスカイツリーです。二日目は日光東照宮です。特にスカイツリーの展望台にのぼるのがすごく楽しみです。いまからわくわくしています。(小5年 高橋幸之介)



楽しみがいっぱいだね! 3人仲良しなのが、イラストからも伝わるよ!

おすすめ情報

みんなで海へ行ってみよう！山形の海水浴場



湯野浜海水浴場

県内最大規模の海水浴場です。きれいな浜辺、夕日はとても美しく、サーフィンなどマリンスポーツも盛んな人気のスポットです。

期間：7月12日(木)～8月15日(水)

シャワー：無料

トイレ：2カ所

バーベキュー：可、地面直火は禁止

駐車場：800台(駐車料金：800円)

交通：・鶴岡駅下車バス40分

・東北自動車道庄内空港ICから車で約10分

[問合せ] 湯野浜温泉観光協会

TEL: 0235-75-2258



西浜海水浴場

背後に鳥海山の麗姿を望み、松林が特徴の白砂青松の美しい、開放的な海岸です。

期間：7月15日(日)～8月16日(木)

シャワー：無料

トイレ：2カ所

バーベキュー：可、地面直火は禁止

駐車場：200台(500円)

交通：JR吹浦駅から徒歩10分

[問合せ] 遊佐町企画課 TEL: 0234-72-5886



由良海水浴場

白山島と夕日が美しく、きれいな砂浜が続く由良は設備もばっちり。海の釣り堀では手軽に釣りも楽しむことができます。

期間：7月21日(土)～8月15日(水)

シャワー：大人200円、小中学生150円、小学生以下無料

トイレ：2カ所

バーベキュー：可、地面直火は禁止

キャンプ：大1,500円(5人～)、中1,200円(3～5人)、小1,000円(1～2人)

共同浴場：温泉センター 大人300円、小人150円

海洋釣り堀：白山島の海洋釣り堀 大人1,000円、中学生以下500円(えさ含)

駐車場：300台(駐車料金700円)

交通：・鶴岡駅下車バス35分

・山形自動車道鶴岡西ICから車で10分

[問合せ] 由良温泉観光協会 TEL: 0235-73-2250



加茂レインボービーチ

加茂水族館から徒歩3分の人工の砂場、磯場として整備された海水浴場です。磯場では海草や生物観察、磯遊びなどができます。

期間：7月21日(土)～8月16日(木)

シャワー：無料

トイレ：1カ所

バーベキュー：可、地面直火は禁止

駐車場：60台(800円～)

交通：・鶴岡駅下車バス30分

・山形自動車道鶴岡西ICから車で20分

[問合せ] 加茂地区自治振興会

TEL: 0235-33-3023



ご近所3県夏祭り



〈仙台市〉セタまつり

伊達正宗公の時代から続く日本一の七夕祭り。市民が作る色とりどりの七夕飾りが街中に飾られます。仙台七夕おまつり広場ではイベントも随時開催!

日時：8月6日(月)、7日(火)、8日(水)

場所：JR仙台駅前から中心部および周辺商店街

[問合せ] 仙台七夕まつり協賛会

TEL: 022-265-8185



〈盛岡市〉さんさ踊り

盛岡市とその周辺地域に踊り継がれてきた伝統さんさは、各地区によって振り付けや衣装が異なり、パレードは圧巻です!

日時：8月1日(水)、2日(木)、3日(金)、4日(土)

場所：盛岡市中央通り

[問合せ] 盛岡さんさ踊り実行委員会(盛岡商工会議所内)

TEL: 019-624-5880



〈南相馬市〉相馬野馬追

1千有余の歴史を経て、今も受け継がれる国指定重要無形民俗文化財のお祭り。500余りの甲冑姿の騎馬武者が集まり、馬を走らせ競い合う姿は圧巻!

日時：7月28日(土) 出陣式、総大将御迎、宵乗り競馬、軍者会

29日(日) お行列、甲冑競馬、神旗争奪戦

30日(月) 野馬懸

場所：相馬市、南相馬市鹿島区・原町区・小高区

[問合せ] 相馬野馬追執行委員会(南相馬市観光交流課内)

TEL: 0244-22-3064・0244-24-5263



〈福島市〉わらじまつり

毎年信夫三山奉納される羽黒神社の大わらじ。日本一の大わらじを奉納することにより、より一層の健脚を祈願する意味も込められています。一日目は大わらじパレードやわらじ踊り、二日目はわらじ競争やわらじ作り体験教室もあります。

期間：8月3日(金)、4日(土)

場所：福島市内国道13号 信夫通り

[問合せ] 福島わらじまつり実行委員会事務局(福島商工会議所内) TEL: 024-536-5511



〈郡山市〉うねめ祭り

奈良時代のうねめ伝説にちなんだ郡山最大の祭り。日本一の大きさを誇る「うねめ太鼓」の音が響き、踊り流しは見ごたえがあります。楽しいイベントも盛りだくさん!

日時：8月2日(木)、3日(金)、4日(土)

場所：郡山駅前大通り

[問合せ] 郡山うねめまつり実行委員会(郡山商工会議所内)

TEL: 024-921-2610

みなさまからの情報をお寄せ下さい!



■ 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/

[村山地域]

■寒河江チェリーマルシェ ビアフェスタ!!

復興支援スペシャル企画☆なみえ焼きそばと気仙沼海産物、アイドルユニット" NYTS(ナイツ)" と" SCK GIRLS" がやってくる! 2011年B1グランプリ第4位、なみえ焼きそばが本場からマルシェ初登場! その他にも、おいしい食べ物と冷たい飲み物で梅雨空を吹きとばそー!

日時: 7月14日(土) 16:00~19:00

場所: みこし公園(寒河江駅前/寒河江市本町1丁目)

[問合せ]

寒河江駅前自由市場運営委員会

TEL: 0237-86-2111 (416・417)



■親子で望遠鏡を作って観よう!

望遠鏡キットを組み立てて実際に月を観察します。口径4センチの小さな望遠鏡ですが、さてさて、その望遠鏡を覗いてみるといったいどんな世界が広がっているのでしょうか。望遠鏡の作り方や操作のコツなど、詳しく丁寧に説明いたします。

日時: 2012年7月28日(土)

17:00~20:00まで(16:30より受付)

場所: 山形市総合スポーツセンター(山形市落合町1番地)

ミーティングルーム

対象: 山形に避難されている小中学生とその家族

参加費: 無料(お子さん一人につき望遠鏡キット1個つきます)

定員: 50名 ※事前申込必要です

申込み方法: 7月20日(金)メ切。

・応募者多数の場合は先着順になります。

・氏名、参加人数(大人の人数、子供の人数)、連絡先を書いてお申し込みください。参加通知を随時お送りします(参加通知が届かなかった場合はお手数ですが、下記お問い合わせ先にご連絡下さい)

※この企画は震災で避難されている方への企画ですので、一般の方は申し込みできません。

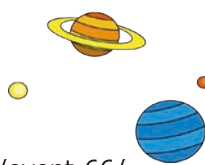
[申込み・問合せ先]

NPO 法人 小さな天文学者の会

Email: shoten_yamagata@yahoo.co.jp

http://ksirius.kj.yamagata-u.ac.jp/shoten/event-66/

tukuttemiru2012.htm



■東洋健康法「健美操(けんびそう)」体験コース

体力低下、姿勢が悪い、肩凝りや腰痛、運動不足の解消、不眠、不定愁訴など、自覚症状のあるものや、動いてみて改めて気がつくものなど、自分の身体や心に目を向けてみませんか?

日時: 7月26日(木) 10:30~12:00

8月30日(木) 13:30~15:00

9月13日(木) 13:30~15:00

10月25日(木) 13:30~15:00

※1回でも毎回参加でもOKです。※定員は30名まで

場所: 山形市総合スポーツセンター ミーティングルーム

参加料: 無料(ケガに備えて各自保険加入が好ましい)

[問合せ]

健美操協会 TEL: 090-5344-6029 (笠井)

■笑顔と一緒にフラダンスを楽しみませんか?

Hula Honi Ke Aloha 辻フラスクール

短期体験無料レッスン開催!

~10/27に山形テルサで開催される発表会と一緒に参加しませんか?(福島県に本拠地を置く辻フラスクールが皆様に笑顔と健康をお届けします)

火曜日コース(第1・3・4火曜日の月3回) 10:30~12:00

土曜日コース(第1・3・4土曜日の月3回) 10:30~12:00

期間: 6月~10月

講師: Hula Honi Ke Aloha インストラクター

池野信子・渡辺真弓

場所: 山形市六日町4-6 Hula Honi Ke Aloha 山形スタジオ

定員: 各15名(被災者の方優先、定員になり次第メ切)

年齢、性別、経験不問。どなたでもお気軽にご参加下さい。

準備するもの: Tシャツ、飲み物

[問合せ] TEL: 090-8924-7653 (池野)

090-6227-3394 (渡辺)

[置賜地域]

■米沢活元会 開催

活元運動(かつげんうんどう)は、「自分の身体に備わっているもの」を見つめなおし、そこから出発して活発な生活を送るために開催します。

日時: 7月21日(土) 13:00~16:00

場所: 六郷コミュニティセンター(米沢市六郷町一漆68-2)

参加費: 500円

[問合せ]

青空保育園 辺見妙子

TEL: 080-3347-7126



■避難者を励ますマジックショー☆

一被災地の復興を祈って一

子どもさんから高齢者の方々まで楽しんで頂けるマジックです☆大勢のご来場をお待ちしています!

日時: 7月22日(日)

13:30~15:00(開場 13:00)

場所: 万世コミュニティセンター

(米沢市八幡原5丁目4149-9)

入場料: 無料

[主催・問合せ]

米沢マジシャンズクラブ

TEL: 0238-38-4744 (鈴木)



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/山形県庁1Fロビー/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/山形市総合福祉センター/山形テルサ/百目鬼温泉/山形市市民活動支援センター/イオン山形南店/おーばん山形北店・山形南店・山辺店・天童店/萬屋薬局(山形・上市市内7店舗)/生活協同組合共立社(CO-OP)(山形県内)/米沢市避難者交流センターおいで/米沢市すこやかセンター/書店 HARATOKU/天童市避難者サロン/東根市タントクルセンター/上市市体育文化センター/読売センター神町/鶴岡市立図書館/酒田市公益活動支援センター/元気玉プロジェクト推進本部(福島県会津若松市)/うつくしまNPOネットワーク(福島県郡山市)

みんなの声

● 去年は福島でプールも入れず真っ白だった娘たち。今年はプールに入れて真っ黒に。今年は福島でもプールに入っているようですがとても心配です。
(福島市↓寒河江市)

● 駐車場の雪かきに困っていたとき、近所の方が除雪車できれいにしてくれました。本当に助かりました。ありがとうございます。
(南相馬市↓寒河江市)

● 今年の夏福島に帰ることになったのですが、本当に感謝感謝です。去年九月からの日々を思い返してみると涙が出てきますね。一番思うことは、出会えた人々が本当に優しく、いい方ばかりだったのでこの出会いを大切にしたいです。帰りたくない(泣) (郡山市↓寒河江市)



おうえんメッセージ

山形市の生活支援相談員

さんより



山形市社会福祉協議会の避難者生活支援相談員です。訪問や交流会等に参加し、皆さんが安心して生活していただけるように、関係団体や地域の方々と連携を図りながら活動しております。

これから本格的な夏になりますが、体調管理には十分気を付けて、8月上旬にある山形花笠まつりに是非ご参加いただき山形の夏をお楽しみくださいね！

山形県に避難しているすべての方へ

つながろうNET

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。



モバイル、スマホOK! <http://tsunagarou.net/>

ひと休み

ラフランス×紅花で山形づくし!

ラフランス入り ベニバナ寒天

【材料】 4人分
ベニバナ 大さじ1
ラフランスの缶詰 200g (固形部分)
砂糖 100g
粉寒天 1本 (4g)
(a) レモン汁 大さじ2
コアントロー (洋酒) 大さじ1
塩 少々

【作り方】
① 鍋に分量の火を入れ、粉寒天を入れ、火にかけ煮溶かす。
② ベニバナは下処理をしておく。ラフランスは1cmの角切りにしておく。
③ ①に砂糖を入れ、(a)を加え、ラフランスを混ぜ、ベニバナを散らし、容器に流し入れて、流し固める。



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/>

次号は7月25日発行です

おすすめ情報や記事の投稿は
8月8日号分を
7月23日まで受け付けます!

避難者向けフリーペーパー「うるるかむ」

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/>

うるるかむは、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!

編集部より

● 七月は子どもたちが楽しみにしている夏休みがやってきます! 幼稚園、学校ではプールも始まりました。今年の夏はいっぱい水遊びに出かけようかな♪(じゅんちゃん)

● フルーツ酢を水で割ったものを、冷蔵庫に常備し最近よく飲んでいきます。子どもにも好評でジュースの代わりに飲んでいきます。さっぱりとしていて甘ったるくなくおいしいですよ。(みほっち)

● 初のサクラランボ狩りに挑戦してみました! 高いところについている実が、あんまくておいしかった♪(多田)

● 新緑のトレッキングがいろんな所で始まっています。ゆっくり散策しながら、万年運動不足の私にはちょうどいい♪ 山の上は涼しいし、マイナスイオンでリフレッシュできますね。(海)