

# 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

- ・夏休みお預かり教室開催/山形うえるかむ号9月の運行予定
- ・福島県情報 夏休みをふるさとで過ごす
- ・宮城県情報 宮城復興に力をアイデアをください
- ・山形県情報 自然と触れ合う休日/鶴岡市民農園  
自立を考える集い/高校生お茶会
- ・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24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

## 「夏休みお預かり教室」開催



子どもを育てながら働く福島のお母さんからの要望で、「夏休みお預かり教室」が、7月24日から8月20日の約一カ月間行われました。主催はカフェフォーラム内にある福島から避難してきたお母さんたちが創る、「子育てひろば」ふくしまこども未来ひろば」の沢田美和さんを中心

としたスタッフ6名。山形市内にある真宗大谷派(東本願寺)の山形教務所を会場に約20名の子どもたちが夏休みを過ごしました。「資金も何もない中で、無償ボランティアの方々のご厚意により実現することができました。」と沢田さん。教室の内容はバラエティに富み、教務所で過ごすだけでなく外へも飛び出しま

した。プール、夏祭り、天童体験学習、蔵王温泉と体育活動、ピザ作り、論語に触れよう、でん六豆工場見学、山形大学出張サイエンス……と、とても充実した内容でした。

8月8〜10日の3日間は千葉県の立命館大学より鈴木佑治先生と講師の方が「学習支援に協力したい」という熱い思いで、「英語で遊ぼう」という企画を実施してくれました。日常生活の中に楽しく英語を取り入れた学びは、子どもたちも楽しそうでした。英語で自己紹介や歌など、得意気にお話してくれる子ども達の呑み込みの早さは、すごいですね。また、パソコン指導、タップダンスも教えてもらい、子ども達にとって素晴らしい体験学習となりました。

お預かり教室に子どもを預けて働くお母さん達からは「働いている私達にとって、子どもを預けられる所があるというだけで安心感があり、とても助かりました。子ども達も有意義な夏休みを送ることができたと思います。」と感謝の声が聞かれました。(榊井)



## 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」9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 福島

### 夏休みをふるさとで過ごす



福島大学行政政策学類と(学生団体)災害ボランティア・センター主催の「ふるさとで過ごす!!家族の夏 in 南会津」が、8月11日～13日の2泊3日で開催されました。今回は山形県に避難するご家族のみが対象。募集定員150名のところ、500名の応募があったそうです。学生スタッフが子どもたちと遊んでいる間、大人は街中へ買い物ツアーに行ったり温泉でのんびり過ごしたり。豊かな会津高原の自然に囲まれて、南会津を満喫した3日間となりました。

参加したお母さんは「最高の1日、こんな体験は初めてで楽しかったです。改めて福島の良いがわかりました。」と話してくれました。(海)

☆企画を総括する福島大学の鈴木典夫教授より：「また山形にあそびに行きます。みなさんからお話を伺いたいです。こちらにも遊びにおいでよ。」

## From 宮城

### message

### 宮城復興に力を アイデアをください

宮城県から県外に避難されている方には、様々な都合・理由があるのでしょうか。病院や介護といった福祉避難者の方から、企業避難の方など多様だと思います。

今、県内では東日本大震災の爪痕も壊されつつあります。例えば、南三陸町では志津川病院も壊され、年内には防災センターも壊されます。同時に、その事は復興の足音でもあります。

しかし、津波の痕跡がなくなり、大勢の人から忘れられる事が一番怖いことです。少しずつですが、漁業・農業を再開する人も出てきましたが、まだ時間の掛かる人も沢山います。商店やホームセンターも海辺から離れた内陸に移転し営業を再開した店もあります。みんな、無理のないペースでユックリですが、前に向かって前進しています。

しかし、自分達の町の復旧・復興にはまだまだ時間が必要そうです。是非、力を、アイデアを貸して下さい。(宮城 k)



## From 山形

### 福島の子どもたちに 自然と触れ合う休日

夏休み期間中をメインに、山形県では多くの自然体験イベントが企画され、福島県の方々が山形を訪れました。

山形県内の青年団体「青年交流会企画運営委員会」が企画した「やまがた自然体験キャンプ2012」には児童・保護者合わせて72名が参加され、カヌーや鳥海山登山、ツリーイングなどの野外活動を満喫されました。また、県内各少年自然の家主催によるキャンプ等にも132名が参加されました。

山形県内で自然体験活動を行う団体「葉っぱ塾」では、今年の春より宿泊イベント「森の休日」を開催し続け、8月からは第II期として全5回を計画。8月25日～26日に、その第1回が開催されました。

参加されたご家族は3組、生後2カ月の可愛い赤ちゃんから高校生の男の子まで、子どもたちの年齢層はさまざま。全員で朝日町の空気神社にお参りしてからは、思い思いに周辺を散策し、草木を眺めたり虫を捕まえたりと過ごしました。次の日はスタッフとともに近くの川で遊び、ゆったりと休日を過ごしました。

「森の休日」は、全国からの寄付のみで運営されています。葉っぱ塾の代表八木文明さんは、「この取り組みを長く継続できるように、募金にぜひご協力ください」とご自身のブログで呼び掛けています。(海)

☆ブログ「葉っぱ塾」

ブナの森から吹く風」

<http://blog.livedoor.jp/happajuku/>

happajuku/



### 鶴岡市民農園より

#### 愛をこめて



庄内地方は四季折々の自然の恵みを楽しめる土地柄。鶴岡市では市民の農業体験の場として市内には10

カ所の市民農園を開設しており、多くの市民が趣味の野菜作りを楽しんでいます。その中の一つ「民田味土里(みんでんみどり)農園」利用者の鈴木利男さんは、被災地支援と避難者支援の両方に関心を持たれ、行動に移してきました。

避難者の方へは新鮮な野菜の提供を申し出てくださり、畑を訪れる避難者の方も一緒に収穫や水かけを手伝い、交流と産物を楽しんでいます。

被災地支援には、ご自身が栽培して増やした「三時花(ハゼラン)」を鶴岡市ボランティアセンターに託し、8月26日に宮城県南三陸町の仮設住宅の被災者に贈りました。名前の通り、午後の3時以降にかわいいピンクの花を咲かせる植物なので、毎日外に出て花を眺めてもらい、引きこもり防止に役立ててほしいと願っています。

この三時花は葉は食用となり、荒れた土壌でもよく繁殖する植物なので、栽培に負担を感じることなく、楽しんでいただけそうです。(鶴岡市K)



### 女性の自立を考える集い



8月25日、山形市男女共同参画センター「ファアラ」を会場に、「ファアラ市民企画講座事業 放射能汚染・内部被爆・避難・女性の自立を考える」が開催されました。

集いでは、DVD「放射線内部被曝から子どもを守るために」映像を鑑賞した後、福島県三春町に住む武藤類子さん(福島原発告訴団長)からの発表がありました。山形県内に避難する母親の方々からも、避難生活の不安やこれからの生活への不安を切実に訴える声が聞かれました。

一般参加者との意見交換では、「前向きに考えるようにしたい」、「女性の自立について話し合う場がほしい」などの活発な意見が出されました。

集い終了後、同会場にて交流会が開催され、参加者の方々はそれぞれ話し合っていました。(遠藤)

### 高校生が茶道でふるまい

8月9日、米沢市置賜総合文化センター1階にて、茶道部の高校生たちによるお茶ふるまいが行なわれ、同センター2階の「避難者支援センターおいで」を利用される方々を招待しました。

主催は県立米沢東高校の茶道部員10名と、県立米沢工業高校の伝統文化愛好会員9名。「避難生活を余儀なくされている方の力になりたい」という気持ちを以前から持ち続け、ようやく夏休みに実行する事ができたそうです。

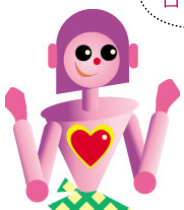
嬉しいお招きに、参加された方は驚きながらも笑顔がこぼれ、落ち着いた雰囲気の中でお茶とお菓子をいただく時間が過ごしていました。(遠藤)



★やまがたでは、こうえんでいっぱいあそべるし、プールもはれたのしい♪  
(小1年 小林 健瑠(たける))

★ひっこす時はすこいやだったけど、山形の友だちがたくさんできて、クラスでもスポーツ少年団でもみんなとお話できたり、みんなときょう力できたりしてよかったです。  
お父さんはいつもお休みになると、ぼくのサッカーを見にきてくれます。だから、もっとがんばってうまくなりたいです。  
(小3年 小林 優音(ゆつ))

たける君、ゆうと君、あつい夏でもお外で元気いっぱいあそんでるんだね! かおや手足がまっくらに日やけてるんじゃないかな〜♪



# おすすめ情報

## ■Soul&Beat Unit 天地人～雲漢～

☆震災で山形にお住いの方、50名様を無料ご招待！☆  
 ドラム、津軽三味線、和太鼓によるダイナミックなサウンド。  
 新時代の光の音魂が響きます！

### ◎プログラム

<第1部>

1. ダンススタジオ エクストピア (ダンス)
2. YOZAN 戦士 アズマンジャー (ヒーローショー)
3. ダニエルカール トークショー

<第2部> Soul & Beat Unit 天地人コンサート

日時：9月16日 13:30 開場 14:00 開演  
 場所：伝国の杜 置賜文化ホール (米沢市丸の内1丁目2-1)  
 [問合せ] ※無料招待チケットのお申込みもこちらまで  
 ジーエスデザイン株式会社 TEL：0238-29-0100

## ■人の心をゆさぶる山形の民話～これが語りだ～

プログラム：第1部 第12回 やまがた語りのつどい  
 第2部 民話の語り劇

日時：9月28日 午後1時～  
 会場：山形市中央公民館 6階大ホール  
 ☆避難者の方へ先着100名様へ無料チケットを差し上げます。  
 なお、チケットは山形市避難者交流支援センターに準備してあります。  
 [問合せ] 山形市避難者交流支援センター  
 TEL：023-625-2185

## [村山・置賜地域]

### ■東邦銀行 移動店舗「ふるさと・ふくしま号」出動！！

A T M搭載車による移動店舗「ふるさと・ふくしま号」が  
 米沢市と山形市にて営業をはじめました。

主な取扱業務：A T Mによるお預入れ、お引出し、お振込み  
 (キャッシュカードによるお振込み)、残高照会、  
 通帳記入・通帳繰越、定期貯金お預け入れ等。  
 相談窓口による各種相談業務。

営業時間：10:00～15:00

営業曜日・場所：

- 木曜日 置賜総合文化センター駐車場内  
 (米沢市金池3丁目1番14号)
- 金曜日 山形市総合スポーツセンター駐車場内  
 (山形市落合町一番地)

[問合せ] 東邦銀行八ローサービスセンター  
 TEL：0120-14-8656 (受付時間：平日9:00～17:00)



## [庄内地区]

### ■岩手・宮城・福島 ☆転入ママお茶会☆

サークル立ち上げの準備をしています！興味のある方は初めての方でも大歓迎です♪

日時：9月24日(月) 10:00～12:00  
 参加費：無料

場所：にこっと広場

[申込み・問合せ] にこっと広場

〒998-0045 酒田市二番町7-8

TEL/FAX：0234-23-6330

ブログ URL：http://nicottohir.exblog.jp/

裏に駐車場あります。(8台可)



## ■さとのえき白山「いなかカフェ」物資の提供中！

さとのえき白山(いなかカフェ)は、手作りの味を大切にしたいスローなカフェです。市民の方から頂いた洋服や食器、雑貨類などを避難されている方へ無料で配布しています。ぜひお越しください。黒柴コロナもお待ちしていますよ☆  
 日時：定休日を除く 10:00～17:00 くらいまで  
 定休日：火曜日☆その他の営業日についてはお問合せください。

場所：山形県酒田市(旧八幡町)新出坂ノ下36-6

対象：震災で山形県内に避難されている方

※ご来店時に、避難されている旨お申し出ください。

[問合せ] いなかカフェ

TEL：0234-64-2806

E-mail：cafe893@gmail.com



## カンタン♪おいしい芋煮の作り方

### &アレンジ

#### <作り方>

- ①皮をむきよく洗った里芋と一口大にちぎったコンニャクを鍋にいれ、具が浸るより多めに水を入れ、日本酒、醤油を少々入れて里芋が柔らかくなるまで煮ます。
- ②里芋が柔らかくなったら牛肉を入れ、灰汁を取り、砂糖と醤油で味付けしたら、ひと煮立ちさせます。
- ③切ったネギを入れ、ひと煮立ちさせ、盛り付けたら完成！

#### <アレンジ>

- ☆好みのきのこ(しめじ、マイタケ等)を入れて！
- ☆ごぼうを入れて「山形風」に！
- ☆最後に豆腐を入れて「置賜風」に！
- ☆味噌と豚肉で「庄内風」に！
- ☆玉うどんを入れて芋煮うどんに！
- ☆カレールーを入れてカレーうどんに！
- ☆ビーフシチューの素を入れてビーフシチューに！

### 色々な芋煮を試してみよう♪



みなさまからの情報をお寄せ下さい！

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1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/

[ 村山地区 ]

■マリンバ ピアチーレ ～木音の彩り～

響き豊かなマリンバアンサンブルの世界をお楽しみください

日時：9月21日(金) 19:00開演(18:30開場)

会場：山形テルサアプローズ

プログラム：・四季彩々 for Marimba ・タンゴ組曲 I  
・chase for marimba quartet 他

チケット料金：

<一般> 2,000円(当日2,500円)

<学生以下> 1,000円(当日1,500円)

☆山形で避難生活をされている方20名を  
無料ご招待します。

お申込み：下記問合せ連絡先までお名前を  
お伝えください。

[主催] マリンバピアチーレ

[問合せ・申込先]

NPO法人Mプロジェクト

TEL：090-5234-1223(木村)



■FUKUSHIMA PICNIC 2012 福しまピクニック

参加者募集♪

『山形ガールズ農場』がプロデュースする農業体験、生花生産者のユニット『floRE: ぷらり』の花育、東北芸術工科大学学生による造形遊びなど、青空のもとで楽しめる創造的プログラムをご用意しています。

たくさん子どもたち、お父さん、お母さんのご参加をお待ちしています！

日時：10月8日(月・祝)、11月10日(土)

いずれも10:00(現地集合)～15:30(現地解散)

場所：村山市農業文化保存伝承館

(村山市大字河島元杉島 1315-1 TEL.0237-53-3277)

参加費：大人1名につき1,000円

※高校生以下無料

(レクリエーション時の保険料も含まれます)

対象：東日本大震災後に福島から山形県内に転居されたご家族

※定員約60名程度/年齢問わず/先着順

※東北芸術工科大学子ども芸大のご家族もホストファミリーとして参加します。

持ち物：お弁当(1品みんなで作るので、軽めに)、ピクニックシート、雨具(天気によって)、水分動きやすい服装と汗をかいたときの着替え。しま模様(の服)をどこかに身につけてきてください。『福しまピクニック』のドレスコードです！

[申込み・問合せ]

東北芸術工科大学

東北復興支援機構事務局

TEL：023-627-2218

(平日9:00～17:00)

e-mail：y-gakusha@aga.tuad.ac.jp

※実施日の2日前までにお申込みください。



■第12回、13回「畑遊び」のご案内

山形市民と交流しながら畑で遊んでみませんか？秋作物(ブロッコリー、カリフラワー、ハクサイ、ダイコンなど)が順調に育ち、収穫の時期が始まりました！収穫がいっぱいのこの時期、ぜひ土仕事に親しんでください。

日時：10月1日(月)、10月11日(木)

※小雨程度でも実施

日程：9:00 馬見ヶ崎川原沿いプール(山形市小白川町)  
「ジャバ」駐車場集合

集合後、山形市松原の畑へ移動、収穫

持ち物：帽子、飲み物、作業手袋、草取り用具、長靴、  
ビニール袋か段ボール(収穫した作物を入れるもの)

☆午前中いっぱい作業ですが、小さいお子様連れの方は1時間程度でもOKです。

作物放射能測定結果：不検出(検出限界値5Bq)

[申込み] 自然と人間を学ぶ会 TEL:023-641-7140(佐藤)

■山形名物、芋煮会のご案内

避難されている方と春から続けている「畑遊び」の会で収穫したネギやサトイモを食材にして、季節の芋煮会を開催します。

お子様連れでぜひご参加ください！

日時：10月14日(日)

日程：10:00に馬見ヶ崎総合プール

「ジャバ」駐車場集合後、付近の芋煮場所まで移動

参加費：一人500円(小学生以下は無料)

持ち物：傘、羽織るもの

※アルコール、ジュースはご持参ください

申込み〆切：10月7日(日)まで

☆芋煮会の会場はトイレ、水道水が完備してあります。

[申込み] 自然と人間を学ぶ会 TEL:023-641-7140(佐藤)



■～セルフエステで気分転換しませんか～

暑い日が続いていますが、しっかりお肌のお手入れされてますか？

紫外線による肌のダメージ、日焼けやくすみ、シミ・そばかす、感じていませんか？

☆「うえるかむ」をご覧の上、ご予約頂いた方には、自分で簡単にできる「本格セルフエステ」を通常1,575円⇒500円(税込)にさせていただきます。

☆更に、「お試しスキンケアサンプル」もプレゼント！

[問合せ] ナリスビューティースタジオデアイム山形(要予約)

住所：山形市七日町2-5-16 1階

TEL：080-5305-8667(担当：秋葉)

営業時間：10:00～18:00

定休日：日曜、祝日

駐車場：店舗前の「七日町パーキング」(2時間無料)

http://www.naris.co.jp



うえるかむは県内各地で設置しています

復興ボランティア支援センターやまがた/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)/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/おーばん山形東店・山形嶋店・山辺店/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/道の駅いいでめぎみの里観光物産館/天童市避難者サロン/フローラ寒河江1F避難者交流ひろば/東根市タントクルセンター/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

●一週間以上も続く猛暑日。とにかく暑い!!  
人に会うたび「暑いですね」があいさつですね。  
(福島市↓山形市)

●もうすぐ山形に来て1年。8月には二本松に帰ろうと決めていましたが、「運動会がしたい」「サツマイモ掘りをしたい」と今年一年生になった息子に言われました。外で運動会をする楽しみ、自分で育てた野菜を収穫して食べる楽しみ。普通で当たり前の事が今の二本松ではまだ出来ない。ひとつでも多く楽しい思い出を作れるように、もう少し山形でお世話になることにしました。(二本松市↓山形市)

●山形に来て、子ども達はすぐ沢山のお友達ができ、外で遊びまくって真っ黒に焼けています。未だに私は周りになじめませんが、子どものために早く新しい環境になじめるようになればいいなあ...(二本松市↓山形市)

## ♡ —♡ —♡ —♡ おうえんメッセージ

### 米沢市の生活支援相談員さんより



米沢市社会福祉協議会生活支援相談員です。各家庭の訪問を中心に、イベントの企画、参加をさせて頂いております。

また月1回広報紙の作成をし、身近な情報を提供しながら、皆さんとの交流を図り、米沢での生活に不安がないよう6人の知恵を絞り、おもてなしの心でお会いさせて頂いております。

自称、「美男美女達」(?! )がいる米沢の相談員。せひお気軽に声を掛けてくださいね。

## ふくしまの赤ちゃん電話健康相談

妊娠中や、小さなお子さんをお持ちの保護者の方の、健康や育児の不安・悩みに対応するため、「ふくしまの赤ちゃん電話健康相談」を開設しました。

[ 相談内容 ]

- (1) 健康相談・・・妊産婦や乳幼児を持つ保護者等の健康や育児、乳房のケア等の不安や悩みについて相談に対応します。
- (2) 母乳の放射性物質濃度検査・・・母乳育児をされている方で、母乳の放射性物質濃度検査を希望される場合に検査を実施します。

[ 相談時間 ] 月～金曜日(祝祭日を除く) 9:30～16:30

★相談は無料でお受けします。★相談内容についての秘密は厳守します。★現在県外にお住まいの方、里帰りでも県内においでの方も利用できます。

■福島 ① 024-573-0211 ② 080-2835-9988 ■会津 ① 0242-85-8303 ■いわき ① 080-2826-4604 ② 080-2827-3005

[ 問合せ ] 福島県保健福祉部児童家庭課 TEL 024-521-7174 FAX 024-521-7747

E-Mail : jidoukatei@pref.fukushima.lg.jp ホームページは「ふくしまの赤ちゃん電話健康相談」で検索

## ひと休み

山形の枝豆はやっぱりだだちゃ豆!

### だだちゃ豆ご飯

【作り方】

うるち米ともち米を合わせて、炊く30分～1時間前に洗い、ザルに上げて置きます。  
生のだだちゃ豆を、さやから実をはじき出して、1・1/2カップ用意します。  
1の米にAのだし汁と調味料を加えて、枝豆を上に乗せ、普通のご飯を炊くように炊き上げ、10分ほど蒸らします。  
粘りがでないように、ご飯を軽く混ぜた後、器に盛ります。

【材料】 8人分～

うるち米 3カップ  
もち米 1カップ  
だだちゃ豆 400g  
(さやを除いて  
1・1/2カップ)  
だし汁 880ml  
しょうゆ 大さじ1・1/3  
(A) 酒 大さじ3  
みりん 大さじ1  
塩 小さじ1・1/4



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9月26日発行です

おすすめ情報や記事の投稿は  
10月10日号分を  
9月24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/>

大好き♪(海)

●花笠まつりに花火大会、オリピックも終わったと思ったら、秋のイベントが盛りだくさん。芋煮会を皮切りに、あちこちで収穫イベントが開催されます。お酒が好きな人はワインまつりも見逃しません。おいしい季節、大好き♪(海)

ください!!(多田)

●芋煮の季節に入ります。山形の人に「芋煮には何を入れる?」と聞くと「うちは醤油」「イヤ味噌よ」「牛肉!」「豆腐入りよ!」と熱い議論(ケンカ!)が必ずと言っていいほど始まります。お近くの山形人にぜひお試してください!!(多田)

●夏風邪をひきました。皆さん、体調に気をつけましょう。(遠藤)

●頭の中だけでも涼しくなるとか乗り切りましょ。(みほっち)

●なんでこんなに毎日暑いんだ!夏が猛暑続きだと、冬はどうなるのだ?と早くも冬の心配。

●学校の水泳納会で、上の娘が25メートル泳げたのを見るのが感激でした!!去年はたしか7メートル。やればできる!泳ぎきる姿を見て、私もまだまだやればできるじゃん!と思えるよう挑戦続けます。(じゅんちゃん)