

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

- ・うけいれ全国発足/山形うえるかむ号 10月の運行予定
- ・メッセージ 「一番大事にしたいことは」 志村友理さん
- ・宮城県情報 避難生活から…我が家へ
- ・山形県情報 浪江町復興支援員/天童避難者支援サロン 寒河江サークル「Mom's 福島」
- ・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25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: 4,000部

つながる、つづける うけいれ全国発足

- ① 連絡会M1による受け入れ情報の共有と相談のマッチング
 - ② 保養データベースの一元化と運用
- り、変化に応じた支援を目指して協議していく事や、こういった支援者の取り組みそのものが持続できるように考えることが、この協議会の主なテーマです。
- 主な活動は、



9月4日(火)、1311受入全国協議会(略称・うけいれ全国)発足の記者会見が開かれました。

この組織は、全国において福島県の人々のための保養企画を運営している団体や、移住受入の支援をしている団体によって構成されるもので、20団体で始めています。時間が経つほど見えづらくなりながら、福島の人々の本当のニーズをくみ取る



- ③ 保養キャンプの促進、質の向上
 - ④ 被災地域・避難先地域での相談活動の展開
- この場所、山形から見えるものを全国の仲間発信し、また時として全国の力を山形に結集する必要も念頭においています。福島県内において、疎開したいのにどうしてもできない人たちや、疎開先から様々な事情で福島に戻らなければならぬ人たち、多種多様な状況の人に寄り添うために、一時保養企画の充実が急務であると捉え、本気で繋がり、取り組み続ける決意をした組織が、結成されました。(佐藤)
- http://www.311ukeire.net/



福島-山形をつなぐ週末移動支援バス「山形うえるかむ号」10月の運行予定

10月~12月は毎月第3土曜日・日曜日に運行します(完全予約制です。前日夜8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。

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。右のQRコードを読み取り、そのまま送信してください。



~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。
- ※1月~3月の降雪時期は増便を計画中です。

[問合せ・申込み] 絆の架け橋推進協議会 ☎070-5471-5646

○乗車のみ △降車のみ

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)

「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」事業は、「山形県平成24年度復興ボランティア支援センターやまがた運営補助金事業」の補助を受けて活動しています。

10/20(土)・11/17(土)・12/15(土)

山形発	発車時刻	福島発	発車時刻
○山形駅(東口)	8:00	○福島駅(西口)	10:30
○山形県庁裏	8:10	○福島県庁	10:40
△丸好果樹園前	-	○丸好果樹園前	-
△福島県庁	9:40	△山形県庁裏	12:10
△福島駅(西口)	9:50	△山形駅(東口)	12:20

10/21(日)・11/18(日)・12/16(日)

福島発	発車時刻	山形発	日曜②高速便
○福島駅(西口)	17:30	○山形駅(東口)	20:00
○福島県庁	17:40	○山形県庁裏	20:10
○丸好果樹園前	-	△丸好果樹園前	-
△山形県庁裏	19:10	△福島県庁	21:40
△山形駅(東口)	19:20	△福島駅(西口)	21:50

message

一番大事にしたいことは

山形市在住 カウンセラー

志村 友理 さん



震災当日、東京からのクライアント。帰宅困難者となった彼らを自宅に迎え入れ、停電中の暗闇の中8人の共同生活を送ることに。恐怖を感じやすい真つ暗闇を楽しむコツを伝えながら、電波の状態の悪いラジオに耳を傾ける。どうやら太平洋側では大変な状況になっているらしい。東京に帰宅しなければならぬママと息子、仙台に戻らなければならないご主人。離れ離れになる不安を抱えている彼等の心に寄り添うため、今後も共に問題を越えていこうと約束をして、数日後

ご家族がそれぞれの地に旅立つ瞬間を見送った。時を同じく携帯の電波が繋がった頃から、他のクライアントから相談の連絡が入り始める。子どもが「コ

ワイ」と言って泣き止まない。いつしか相談の波は東京を離れ仙台へ、仙台から沿岸部へと流れていった。

震災当日から今日まで、被災者・避難者と呼ばれる方の話を聴き続けている。自分一人では片付けられなくなってしまう心の瓦礫(問題)を、一緒に片付けるお手伝い。生きていくことがツライと言う方が、それでもこれから生きていくためには、心の中にある引き出しのこちゃこちゃした中身を整理する必要がある。

『本当は、あなたはどうかしたいの?どんな自分だと幸せと感じられるんだっけ?』

今と、これからを幸せに生きるために、優先順位を見つめ直し、未来への希望に繋げていく。答えは自分自身の中にしかないからこそ、自らでその答えを見つけ出すまで、そつと寄り添い、必要なタイミングで問いを投げかける、それがわたしの取り組み。

『今』の自分達にとって、一番大事にしたいことは一体なに? 家族との絆と答える方もいるだろう。子どもの健康という方もいるだろう。どれも間違いじゃない。ここまでの種々の選択もすべて間違いなんかじゃない。自分達を選び取った経緯から学んだことや気付いたことがあつたはず。問題は外にあるんじゃない。心の中に生まれるんだ。

志村 友理氏 プロフィール



東京都出身。カウンセリング・セラピー・プログラム療法を通じて心のケアを行う傍ら、日本の伝統文化である天然香を用い、自らの本質に出逢う講座(香術)を開き、伝承している。また、こどもの心を育むためのワークショップ、読み聞かせ等の活動を行なってきた。

震災以降は被災・避難された方々に耳を傾け寄り添う活動を続けるほか、傾聴ボランティア講座の講師等を務める。

震災以降は被災・避難された方々に耳を傾け寄り添う活動を続けるほか、傾聴ボランティア講座の講師等を務める。

避難生活から…我が家へ

石巻市渡波地区で被災し、山形市内で避難生活を続けていたS夫妻が、自宅を修理して1年5カ月ぶりに戻りました。

発災時は自宅近くで津波に遭遇し、胸まで水中に浸かったというSさん。偶然にも消防団員に救助され、石巻市内の避難所で一週間ほど生活したそうです。

家族が山形市内の病院に移送されることになり、付き添うために山形に避難。山形県立体育館にて、閉所まで過ごしました。体育館では、不自由の中でも落ち着いた雰囲気でした。

その後、山形市立総合スポーツセンターの避難所で過ごし、借上げ住宅に引っ越して山形での生活を続けていました。そしてやっと、石巻市の自宅に戻ることができるようになったのです。

引っ越しの時、お手伝いに行きました。その時、S夫妻が話してくれた、「山形の避難所に来て、暖かい弁当、汁物には涙が止まらなかった。山形を忘れる事はできない。」という言葉が忘れられ

ません。

ご家族の方は現在、石巻市で入院生活を続けていますが、前向きに未来を見つめているように思えました。(H)

(写真は引っ越し時の清掃風景)



浪江町復興支援員を よろしくお願ひします♪



全世帯が全国各地へ避難されている浪江町のみなさんへ。

現在、山形県にも300人弱の浪江町民の方が暮らしています。そんな離れ離れになっているみなさんの暮らしを支える「地域コミュニティ」

の形成に向けて、8月から山形県と千葉県にそれぞれ3名の復興支援員が配置されました。これは、総務省の支援を受けてのモデル事業で、浪江町役場が雇用したものです。

山形県では「復興ボランティア支援センターやまがた」を運営しているNPO法人のひとつ、「山形の公益活動を応援する会・アミル」がこの事業のサポートを行うことになりました。支援員の方々も山形県で避難生活を送っています。暮らしていた地域や、つながりのある人脈を活用しての今後の活動が期待されます。

今は県内の浪江町の方々と訪問する活動をメインに元気に活躍中。みなさんともお会いする機会があると思いますので、そんな時は是非ひと声かけてくださいね。(和)

天童避難者支援サロン リニューアルOPEN

山形県のほぼ中央に位置する天童市。山形空港や仙台へのアクセスが良く、交通の便に恵まれた同市には、現在約700人が避難しています。

さて、昨年9月に市が開設した「避難者支援サロン」。1周年を迎えた今年9月、同サロンの休館日を利用した「AtTendo（アテンド）ひろば」が県内の支援団体によって新たに開設されました。これにより、天童市市民文化会館の2階に設置されているサロンスペースは、市による「避難者支援サロン」（毎週水・水・金）に、支援団体による「AtTendoひろば」（毎週木・土・日）が加わり、開館日が月曜日を除く週6日となりました（いずれも10時～15時）。開館日が増えただけでなく、本格的なキッズスペース、リラックスペースが新たに整備されるとともに、浜通り・中通りから避難するママスタッフ4名が運営に加わりました。



また、10月からは、様々なイベントが企画されています。天童の皆さん、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？

寒河江小中学生ママ Mom's 福島に集まれ♪

寒河江市内の小中学生のお子さんを持つお母さん達で結成したママサークル「Mom's 福島」の集まりが、8月30日、フローラ寒河江で行われました。

8月に始まったばかりのサークル活動第2回目の今回は、講師を招いて「新聞紙でエコバック作りをしながらの交流会」を開催。9名のママさんが集まり、新聞紙とのりだけであったという間にできるエコバック作りを楽しみました。

サークル活動は月1回、毎月第3木曜日を予定。「Mom's 福島」の代表土屋さんは、「寒河江市内には約30世帯の小中学生のお母さんがいます。今回来られなかった方にも、ぜひ今後参加してほしいです」と話してくれました。

寒河江市内では未就学児のママサークル「アイ♡ふくしま」が早くに活動を始めていましたが、今後ふたつのサークルが連携して、寒河江市内の活動は更にぎやかになりそうです。(多田)



★「良かったこと」

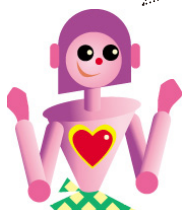
ぼくは、学校の行事で短きより走をして、はじめのタイムより速いタイムで走れて良かったです。毎日、朝、学校で走っていたからいいタイムがだせたのかなあと思いました。

習っていた水泳では、引っこしからは、あまりできなかったけど、山形の友達が習っているスイミングスクールに入って、楽しいので良かったです。

福島の友達とはあまり会えないから、会いたいです。

(小5年 スライム)

スライムくん、走ったり泳いだり、体を動かすのって楽しいね！
福島のお友達にまた会える日が楽しみですだね。ファイト！



おすすめ情報

■～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>

[置賜地域]

■レインボープラン市民農場発 福幸大作戦！

in アルカディア 参加者募集！

「農」を通して、地元の人と、また避難している方同士で交流し、一緒に楽しい週末を過ごしませんか？

○おふるまい in 青空フェスティバル

日時: 10月7日(日) 9:00～16:00

場所: もとまち青空フェスティバル会場
(長井市本町商店街駐車場内)

参加費: 200円～400円

○福幸ファーム プレミアム芋煮会

日時: 10月28日(日) 10:00～13:00

場所: 最上川河川敷広場(長井橋下)

参加費: 500円

[申込み・問合せ] (特)レインボープラン市民農場

TEL: 090-1935-1609(遠藤浩司)



[庄内地区]

■【放射能に負けないで、生き抜くんだ！】

医師肥田舜太郎氏 講演会 ～内部被爆といのちを考える～

広島で被爆して以来、数千人の被爆者を診てきた95歳の内科医師肥田舜太郎氏による講演会です。

日時: 10月13日(土) 14:30～16:30

会場: 出羽庄内国際村(鶴岡市伊勢原町8-32)

参加費: 500円

主催: 大震災・原発問題学習実行委員会

[問合せ] こびあ2階事務室 TEL: 0235-25-3322

■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おります☆

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た方(岩手・宮城・福島)

※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

ブログ: <http://cafe893.cocolog-nifty.com/blog/>



～秋の収穫祭～

<まるだし尾花沢ふれあいまつり>

尾花沢の「文化」「産業」「おいしい食べ物」が大集合！

日時: 10月6日(土)、7日(日) 10:00～18:00

場所: 尾花沢市文化体育施設「サルナート」

(尾花沢市若葉町1-4-27)

[問合せ] 尾花沢市商工会 TEL: 0237-22-0128

<長井1000人大鍋芋煮会>

みんなで食べれば1000倍おいしい1000人大鍋も煮会！

日時: 10月8日(月) 12:00～

場所: 長井市横町 あやめ公園 野川河川敷

芋煮: 1杯350円

駐車場: 300台

[問合せ] 長井1000人も煮会実行委員会

TEL: 0238-84-1785

<高島ワイナリー 秋の収穫祭>

2011高島新酒ニューボーティスティング無料！スペシャル

ミュージックライブ毎日開催♪美味しい食べ物も大集合！

日時: 10月7日(金)、8日(土)、9日(日)、10日(月)

場所: 高島ワイナリー(東置賜郡高島町糠野目2700-1)

[問合せ] 高島ワイナリー TEL: 0238-57-4800

<新庄味覚まつり>

芋の子汁、鴨鍋、新そば、とりもつラーメン・・・新庄の美味しいものが大集合！「道路にお絵かき」や「わくわく理科実験」など、各種アトラクションも！

日時: 10月20日(土) 10:00～15:00

場所: 新庄市中心商店街(駅前通り、南本町通り、北本町通り、中央通り※新庄駅から徒歩2分)

[問合せ] 新庄味覚まつり実行委員会事務局

TEL: 0233-22-2111(内線252)

<酒田どんしゃん祭り>

秋の収穫に感謝し、商売繁盛の願いを込めた商店街の秋祭り。フリーマーケットやテント市も！

日時: 10月20日(土)～21日(日)

場所: 酒田市内中心商店街(酒田駅より徒歩15分)

[問合せ] 酒田商工会議所 TEL: 0234-22-9311

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/>

[全ての地区]

■「宮城県からの避難者向けメルマガ」始まりました。

「みやぎ復興プレス」は、東日本大震災により被災された皆様、県外に避難されている皆様、復興に関わる多くの皆様に、宮城県の復興状況や被災者支援情報など、復興に関する主な情報をお届けします。

下記アドレスにアクセスの上、メールアドレスを登録してください。

<http://www.mag2.com/m/0001553835.html>

[発行元] 宮城県震災復興推進課

TEL : 022-211-2408 / E-mail : fukusuif@pref.miyagi.jp

■「はまなかあいづ online」のリンクをはじめました！

地域のニュース動画を毎日更新！

福島県から避難されてきて、

地元の情報をなかなか得られ

ない方々、ぜひご利用ください！



[村山地区]

■ 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: ふうり』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みます)

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けたときの着替え。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。



■特別体験イベント「化石のレプリカ作り」参加者募集！

本物の化石を使って、自分だけのレプリカを作ってみませんか？参加費は無料です！親子参加でぜひお越しください♪

日時：10月6日(土)

【1回目】10:30~

【2回目】14:30~

場所：山形県立博物館

(山形市霞城町1-8 霞城公園内)

参加費：無料

☆各回ともに1時間半程度です。

☆お申し込みは不要です。当日会場までお越しください。

[問合せ] 山形県立博物館 TEL : 023-645-1111



■第5回 山形市民スポーツフェスタ 開催！

参加費無料！自由参加です！山形市以外の方々も是非ご参加ください。(プログラムによっては事前申込みのものも有)

日時：10月7日(日) 9:00~

※プログラムごとに開始時間が異なります。

○チェレンジスポーツラリー

○ニュースポーツ体験

○乗馬体験 ○水球体験

○がんばっぺ東北スペシャル

(10:00~フラダンス教室、

11:00~なみえ焼きそば販売、

13:00~「涼風」スペシャルライブ)

URL : <http://yamagatasi-taikyou.jp>

参加費：無料

[問合せ] 山形市民スポーツフェスタ実行委員会

(山形市総合スポーツセンター内) TEL : 023-625-2288



■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)



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/ままカフェ@home/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・上山市内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(米沢市)/鷹山の湯(米沢市)/おいたまサロン/道の駅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)/東北自動車道管生サービスエリア

郵送して下さる市町村が増えてきました！ご協力、ありがとうございます！

みんなの声

● 避難してからもうすぐ一年になるんですね。いつのまにか増えた荷物を、半分に減らすと計画中です。せまい部屋を、広く使いたいよ〜!! (福島市↓山形市)

● 気付けば、来年の事を考える時期。今一番の心配は、働く所がどのくらいあるかということです。安定して働ける環境が欲しいです。(福島市↓山形市 市働くママ)

● 庄内の芋煮をはじめ食べました。福島とは違った味わいを楽しみ、美味しくいただきました。山形の食欲の秋を満喫します。(郡山市↓山形市)

「みんなの声」につぶやきを送ろう
 メール kizuna@yamagata1.jp に、タイトル「みんなの声」で送信してください。以前と今のお住まいの市町村も添えてね。



長井市の避難者交流会の様子

おうえんメッセージ



長井市避難者支援本部(写真左:横山)と長井市社会福祉協議会の避難者生活支援相談員(写真中:手塚、右:鈴木)です。
 長井市主催で交流会を開催しています。開催日時は、市からの広報物「避難者通信」にてご案内しております。
 私達がお待ちしております。お気軽においでください!

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・・・妊娠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

栄養たっぷりのおいしい簡単おやつ だだちゃ豆のクッキーサンド

- [材料]
 だだちゃ豆 200g (正味 100g)
 クリームチーズ 100g
 砂糖 大さじ 2
 クッキー 12枚



- [作り方]
 だだちゃ豆は塩でもんで、やわらかめに茹でる。
 さやから豆を取り、ビニール袋の中に入れて叩いて潰す。
 つぶしながら砂糖を混ぜ、さらにクリームチーズを混ぜる。
 クッキーに3をぬり、もう1枚で挟む。



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 10月10日発行です
 おすすめ情報や記事の投稿は
 10月24日号分を
 10月9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/>

- 来年は下の娘も小学校入学。就学時健康診断のお知らせがお姉ちゃんの通う学校から届きました。もう来年の生活のことを考えなくてはならない時期なんですね。(じゅんちゃん)
- 先日、甲状腺検査を受けました。訳も分からず喉にエコーを当てられ泣きじゃくる子どもたち。こんな検査が一生続くのです。(みほっち)
- 街のお祭りに参加した後、避難されている方が大勢参加していると知り、避難者支援ではなく普通に町内に溶け込んでいる事を知り嬉しく思います。(遠藤)
- 震災から一年半ですね…。一人じゃなかったから今がある。今まで関わってくれた、たくさんの方々に心から感謝! 明日からまた少しずつ、がんばるゾ(多田)
- うえるかむ一周年。この一年で強く感じできたのは、ママの強さ、パパのやさしさ、子どもたちの逞しさ。離れていてもお互いのことを想う人々。家族っていいね。(海)
- やっぱ支え合いだよ、今は、と思いつつ、「アクティブに支え合おう!」っていう言い回しを考えたんだけど、どんなふうにしようねえ。(hitopy)

