



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・みんなで餅つき 笑顔で交流/山形うるかむ号2月予定
- ・福島県情報 福島で過ごすお正月
- ・岩手県情報 笑顔で撮影会
- ・山形県情報 音楽ひろば開催中/クリスマスイベント
- ・コラム しあわせココロのつくりかた⑤
- ・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 ・避難者受入状況

第32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

みんなで餅つき 笑顔で交流

今回は、前日の12日から一泊で、福島市・郡山市・二本松市に住むご家族37名を山形に招きました。  
この企画は、山形産直センターの生産者と生協共立社組合員ボランティアで実施しました。また、福島から来られた参加者だけでなく、山形に避難しているご家族にも体験してもらおうと呼びかけ、山形に住む10名のご家族も参加しました。



1月13日、山形市のコープしろにしセンターで「お餅つき体験」が開催されました。主催は「福島の子ども保養プロジェクト」(通称コヨット)。コヨットは福島県生協連が主体となり、避難できない福島のお子さんと保護者を対象に、放射線量の低い地域で過ごしもらう活動をしています。



会場では、小さいお子さんとお父さん・お母さんで賑わい、餅つきが始まると子どもたちは興味津津に白(うす)の中を覗き込んでいました。順番が来ると、お父さんお母さんにサポートしてもらいながら、重い杵を両手で持ち、掛け声に合わせて餅つき。会場は和やかな笑顔に包まれました。  
餅つき体験を企画した共立社の植田さんは、「みんなでついたお餅をいっぱい食べて楽しんでいただければと思います。これからもできるところで、できることを支援していきたいです。」と話していました。  
福島の方々を招いた餅つき体験は、同月20日にコープ桜田センター(山形市)でも開催。コヨットでは今後も継続して保養プロジェクトを実施していく予定です。(海)  
・福島の子ども保養プロジェクト  
<http://shinsai.jccu.coop>



福島ー山形をつなぐ週末移動支援バス「山形うるかむ号」2月の運行予定

[申込み方法]

メール(shienbus2013@gmail.com)のタイトルに「支援バス予約」と入力し、本文に、代表者氏名、携帯番号、避難元住所・避難先住所、乗車日、便名、乗降場所、同乗人数(大人〇名、子ども〇名)、山形県庁に土日駐車する場合は車のナンバーを記載して送信してください。

shienbus2013@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コードを読み取り送信してください。

～山形と福島で離れて暮らす方、

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、友人等でご利用ください
- 福島から山形へ週末保養やリフレッシュ目的で訪れるご家族のためのバスです
- ※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。
- ※協力金(500円程度)を任意でお願いしています。 ※天候等の理由により変更・遅延が生じる場合があります。
- ※連休となる10日(日)は運休、11日(月)に日曜ダイヤで運行となりますのでご注意ください。

■土曜日

山形発	101便	103便	福島発	102便	104便
○山形駅(東口)	8:00	10:30	○福島駅(西口)	8:00	10:30
○山形県庁裏	8:10	10:40	○福島県庁	8:10	10:40
△福島県庁	9:40	12:10	△山形県庁裏	9:40	12:10
△福島駅(西口)	9:50	12:20	△山形駅(東口)	9:50	12:20

○乗車のみ △降車のみ

■日曜日

山形発	203便	福島発	202便
○山形駅(東口)	20:00	○福島駅(西口)	17:30
○山形県庁裏	20:10	○福島県庁	17:40
△福島県庁	21:40	△山形県庁裏	19:10
△福島駅(西口)	21:50	△山形駅(東口)	19:20

○乗車のみ △降車のみ



[問合せ・申込み] 絆の架け橋推進協議会 ☎ 090-3756-9755 (本田携帯) 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)

「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。

## From 福島

### 福島で過ごすお正月

昨年末、福島に帰省して、お正月を迎えました。

我が家では大みそかに地元の日帰り温泉に出かけ、温泉に浸かって1年の疲れを癒すのが毎年の恒例です。夜はみんなで鍋を囲み、新しい年を迎えのんびりと過ごしました。子どもは久しぶりに会う家族に大喜びです。

福島の街並みも風景も、一見すると震災前と変わりませんが、線量計を向けると目を背けることのできない汚染されたふるさとの現実があります。

新しい年を迎えても、見えない放射能への不安や、抱えている様々な問題は消えてなくなるわけではありません。

今年で震災から2年。本当の意味での復興には、まだまだ時間がかかると思いますが、後ろばかり向いても進んでいかなければならぬと思います。

一日でも早く離れ離れに暮らす家族がひとつになり、みんなが笑顔で安心して暮らせる日が来ることを望み、明るい光が差す日がくることを願っています。

(M)



福島市から望む吾妻山 (撮影：S氏)

## From 岩手

### 笑顔で撮影会

岩手県陸前高田市旧米崎中学校にて仮設住宅団地に住む方々が集まり、プロカメラマンによる撮影会が1月3日に開催されました。

仮設住宅に住む老若男女が一同に介する機会はあまりありません。撮影会場の体育館でストーブを囲み和気あいあいと会話するに大変よい機会でした。

全員での撮影に引き続き、仮設団地の棟ごとによる記念撮影。サークルや家族単位での撮影が行われ、その場でプリントアウトし手渡され大変喜ばれていました。

カメラマンの小山さんは、被災三県で撮影会を開催してきましたが、山形県でも撮影を望んでいます。また、「被災地を忘れないため」に全国での写真展の開催を希望しています。(E)



連絡先  
小山写真事務所 小山一芳  
〒108-0071 東京都港区白金台5-3-1-203  
TEL 090-3087-7739  
E-mail kurumazaka.k@docomo.ne.jp

## From 山形

### 音楽ひろば開催中!

山形市のNPO法人「アジェンダやまがた」の音楽ひろばは、月2回、月曜日に開催しています。

年が明けて初めての音楽ひろばでは、たくさんママと子どもたちが集まりました。赤ちゃんから幼児までの子どもが一同に集い、お正月の歌を歌ったり、楽器に触れたり、牛乳パックの紙で作った羽子板で遊んだりしました。

おわりの30分間はティータイム。「山形に住んで間もないお母さんが本当に知りたいことは、どこのスーパーが安いとか、子どもの幼稚園や学校のこととか、口コミで伝わる情報。スタッフは地元出身なので、そういう話に花が咲きます」とスタッフの加藤さん。子どもたちといっしょに歌を歌って、おしゃべりもし、私もすっかりとストレス解消してきました。

現在、山形に避難してきた方には、登録料を無料にしています。(海)



申込・問合せ  
NPO法人アジェンダやまがた  
TEL 023-679-4045  
URL <http://nanoka.info/>

## シェアコラム



### しあわせココロのつくりかた ⑤

カウンセラー・スピリチュアルケアアドバイザー 志村友理

「私、嫌われているかも。」この「かも」にご用心。これは自分の憶測でしかなく、そこには真実は宿っていないことがほとんどです。相手に嫌われていると思い、卑屈な態度になったり、おどおどすると、逆に「あの人は、私のことが嫌いなんだ」と相手に思い込ませることとなり、お互いの関係が悪くなるものです。

肩の力を抜いて、こちらからご挨拶を心がけてみましょう。もし、気になることがあるなら、柔らかな口調で、直接聞いてみることをオススメします。理由もないのに、相手が怒っているように感じたら、それは、その人の人生に、それほどの苦しみがあるということ。割り切って、痛い感情だけスルーする力を養いましょう。



各地でおいなわれたクリスマス・イベント

南陽で繋がる☆クリスマス

南陽市在住避難者有志主催による初のミニイベントが、12月25日のホワイトクリスマスの日に南陽市の沖郷公民館(沖郷防災センター)にて、10時~14時まで4時間に渡って開催され、親子約20名の参加者は、市内で人気のスープカレーのお店「ぼん太」さんプロデュースのカレーを食べながらアットホームなクリスマスの集いを楽しみました。

各々でお下がりを持ち寄った手作りの10円バザータイムも大好評。現在の悩みや、気になっていた放射線の影響の話題などに熱が入る場面も見られました。

主催した避難ママ達は、「遅れ馳せながら南陽市でも開催して、私達が抱える問題の根深さが見えました。」「都台で来れなかった方の声からも、改めてこうした集いのニーズを感じました。」「今後、避難先での楽しみが一つ増えたとみんなが思えるような会にしていきたいです。」「語っていきましょう」(Hiropy)



米沢市おいで

クリスマスパーティー



12月15日、米沢市松川コミュニティセンターにて、避難生活を送る方々が集ってのクリスマス会が行われました。会は2部構成で、第1部は

米沢興譲館高校吹奏楽部によるスペシャルコンサート。その後、もりん&やまがた育児サークルランドの進行でみんなで遊んでいると突然、サンタさんやかねたんたちゆるキャラが登場!子どもたちは大騒ぎ。全員にプレゼントを手渡した後に記念撮影をしました。

第2部はオードブルや飲み物を囲んでの夕食会です。その途中、ももクロ?らしき一団が突然の登場。会場は笑いに包まれました。

このイベントは、米沢市内で支援活動を行う約10団体と米沢市避難者支援センターおいでが主催したもので、参加者はなんと150名。

参加者・スタッフ全員が全力で楽しんだ、一大イベントとなりました。(花)

motto みんなの声

●来年は上の子の高校受験。3年で帰るか、山形の高校を受験して6年いるか、まだ迷っています。(福島市↓山形市)

●同じ小学校に通う避難ママの友達。去年の秋に福島へと戻りました。友達が帰って来たら、学校の事を話せる避難ママがいない事に気づきました。同じ学校内に避難している方の情報がなく、仕事もしているとなかなか繋がる手段が見つかりません。(二本松市↓山形市)

●今年の春に戻ることにしましたが、娘たちが今までの小学校に戻って友達に受け入れてもらえるかとても心配。ずっと避難生活を続けていけない状況で、子ども達がすんなり元の場所に戻れる時期も考えなければいけないなど思います。(郡山↓山形市)

●山形に避難してきた当時は、福島に戻らない決意で自宅も売って来ましたが、ですが、月日が経つに連れ状況が変わってきました。今年帰る方向も考えなくてはいけなくなりまりました。(二本松市↓山形市)



「スポーツをがんばる」

私は、山形に来てスポーツをはじめました。

福島とちがって外での活動ができるから、とっても楽しいです。本当はちょっと苦手だった運動が、今は何でもできるようになりました。運動では、テニスとスキーにきょう味を持っています。初めは、「できるかな」という気持ちはあったけど今はとっても上達しています。

週に一回しかないテニスだけど、今はうまくなっていくって、とってもうれしいです。

スキーは1月と2月にやります。このスポーツは福島市にはないけど山形に来て初めてやりました。

スキーもテニスと同じくちょっと不安だったけど、じっさいやったら楽しくて何回もやるようになってとってもうまくなっています。

山形に来て色々なスポーツを体験できて、とってもうれしいです。

(小学4年 猪狩)

「みんなの声」につぶやきを送ろう

メール kizuna@yamagata.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。



# おすすめ情報

## ■『moufle』1月イベント♪

### ①トマトソースパスタ変換2種

塩麹のトマトソースを作り、シーチキンとケーパーの2種のパスタに変換します♪アンティパストにアンチョビのクロスティーニをどうぞ♪

内容:トマトソースパスタ2種、アンチョビのクロスティーニ、スープ、サラダ、デザート&ティー

日時:1月29日(火)10:00~12:30

場所:山形市西部公民館(山形市籠田1丁目2-23)

参加費:500円

持ち物:エプロン、お子様用品

### ②手編みのマフラー(お菓子&お茶付)

リリアン編みの要領で手編みのマフラーを編みます♪と〜っても簡単に編み目のそろった手編みのマフラーが出来ちゃいます(\*^\_^\*)

日時:1月31日(木)10:00~12:00

場所:moufle自宅を予定(寒河江市内)

参加費:300円

持ち物:お子様用品

※お子様連れOK、全ての会が託児付です。参加したい会と託児の有無(託児希望の方はお子様人数と年齢)を明記してご連絡下さい。

ご参加・お問い合わせお待ちしております(w'ω`w)

[申込み]moufle 石川 由香

TEL:070-6950-5509 Mail:tinyrin@gmail.com



## [置賜地区]

### ■雪とうろう作り&雪遊び会

米沢市雪灯籠(とうろう)祭りの雪灯籠を二基作ります。キャンドルカバー作りや雪遊びもします。ご家族でご参加ください。(大人だけの方はスタッフとして参加ください。)

#### ①雪とうろう作り&キャンドルカバー作り会

日時:2月4日(月)、2月7日(木)

10:00に米沢市上杉神社集合。14:00解散。

※2日とも参加できる親子15組募集。

#### ②雪遊び会

日時:2月9日(土)10:00~14:30

※米沢市六郷町にて雪遊び。親子10組。

★どちらも参加費無料。イベント保険は一人100円の予定。詳細はお問い合わせください。

[問合せ・申し込み先]遠藤正則 電話090-6626-4794

メール kateinobousai@gmail.com



### ■黒猫先生勉強会 放射能とのつきあい方

原発事故以降、ツイッターで食品、環境の放射能測定に関する情報を数多く発信されている黒猫先生の勉強会です。東北では初の開催となります。放射能汚染というリスクと暮らしていくためには、何に気をつければ良いのか、この勉強会で各自の指標を整理してみませんか?

日時:2月17日(日)13:00~15:10

場所:アクティ米沢 第2会議室 ※すこやかセンター隣(米沢市西大通1丁目5番5号)

※託児はありませんが、会場後方にお子様スペースがあります。参加費(資料代):500円

主催:NPO りとる福島避難者支援ネットワーク&これからの暮らしを考える会@米沢

[申込み・問合せ] Mail:korekara\_k@yahoo.co.jp

ホームページ:http://ameblo.jp/korekara-k

## ■福幸ファーム×鈴木酒造

### プレミアム試飲会と雪灯り回廊まつり

福幸ファームの米で作られた新酒「甦る」を、福島の甦りを祈念しながら試飲会を行います。その後は『雪灯り回廊まつり』に参加し、雪国のお祭りを体験します。

日時:2月2日(土)18:00~21:00

場所:中央会館(長井市栄町7-2)

参加料:1,000円(飲食代として)

[問合せ/申込み](特)レインボープラン市民農場

TEL:090-1935-1609(遠藤浩司)

Mail:ncjcw627@ybb.ne.jp

主催:NPO法人 レインボープラン市民農場



## [庄内地区]

### ■東日本大震災・被災者ふれあい支援

#### 親子でスキーを楽しむ会

10日は白い雪の中を歩くスキーで散策します。初心者の方大歓迎!バードウォッチングや足跡探しも楽しめます。

11日は3コースに分かれてのアルペンスキーを楽しみます。詳しい内容はお問合せください。

日時:2月10日(日)ネイチャースキーと雪あそび

2月11日(月)アルペンスキーと雪あそび

両日 9:30~15:00(受付9:10~)

場所:たらのきだいスキー場(鶴岡市たらのき代字西野469-1)(集合、受付場所:ほのかたらの木だい)

参加費:両日無料

※11日のリフト代、レンタルスキー料(1,300円)は別途対象:小学生以上のお子さんと保護者(原則親子で参加)

※親が参加できない時は参加者に依頼すること。

※雪遊びのみの参加は幼児の参加が可能です。

定員:25組 ※スキーの数が限られているので、なくなり次第締め切らせていただきます。

指導:山形県勤労者スキー協議会指導員

[問合せ・申込み]親子でスキーを楽しむ実行委員会

〒997-0010 鶴岡市余慶町1-2 鶴岡協同の家「こびあ」2F

TEL:0235-25-3322 Mail:sn.kkyoukic@todock.jp

### ■大震災原発問題学習講演会

#### 活断層を知り備える ~地元の活断層・原発問題の意味~

講師:澤 祥 先生(鶴岡高専教授)

日時:2月16日(土)13:30~

場所:鶴岡市総合福祉センター「にこ♥ふる」3階大会議室(鶴岡市泉町5-30)

参加費:300円(学生200円)

主催:大震災原発問題学習実行委員会

[問合せ]こびあ2F 事務局 TEL:0235-24-7373



### みなさまからの情報をお寄せ下さい!

避難されている方からの声やご要望、「うるかむ」設置場所のご要望、山形の方からのメッセージやイベント情報など、みなさまからの情報をお待ちしています。お気軽にお問い合わせください!

### ■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)

[開館時間]10:00~16:30 [休館日]土日祝、2012/12/29~2013/1/3

[TEL]023-674-7311 [FAX]023-674-7312 [E-mail]kizuna@yamagata1.jp

[ウェブサイト]http://kizuna.yamagata1.jp/

[ 村山地区 ]

■ <ママのためのお話し&個別相談会>

in ふくしま子ども未来ひろば

日時：2月1日（金）

A Mの部 10：00～12：00 お話し  
12：00～13：00 ランチタイム  
P Mの部 個別相談会（1時間ずつ）  
13：30～、14：30～、15：30～



☆お話し定員15名、個別相談会は定員6名。参加無料、予約制。

場所：村山地区ふくしま子ども未来ひろば

（山形市香澄町2-8-1 山形フォーラム2F）

※ランチはひろばで準備します（予約制）。お子様のお昼のみご持参ください。

★定員制ですので早めにご予約ください。フォーラム立体駐車場が無料になります。お話し・相談会ともに託児が必要な方は、お子様の年齢と人数をお知らせ下さい。託児希望が多数の場合は、お受けできない場合があります。

[ 申込み・問合せ ] 原子力損害賠償支援機構  
フリーダイヤル 0120-330-540

■ 雪道の交通安全講習会&おやじの祭り

福島県から山形県に避難されているお父さんおじいちゃん、母子避難家族の避難元と避難先の往復に頑張っているお父さんおじいちゃん。山形の雪道に神経を使われている事と思います。この度、そんな方々を対象に『雪道の交通安全講習会』を開催します。講習会終了後は、温泉で一息入れ、『ふるさと交流おやじの祭り』と題して、同じ境遇の方々との席を設けます。

日時：2月2日（土）

第一部 雪道の交通安全講習会 17：30～18：00  
第二部 ふるさと交流おやじの祭り 18：30～20：30

場所：『こころの宿 一龍』

山形県寒河江市本町1丁目2-27（0237-86-2233）

参加対象：福島県より山形県へ避難家庭のお父さんおじいちゃん  
又は 母子避難している家庭のお父さんおじいちゃん

参加費：500円（講習料・入浴料・懇親会費込）

持ち物：バスタオル・フェイスタオルなど

[ 申込み ] TEL：090-8615-0327（薄（うすき）・鈴木）

P C申込み：http://kantanform.jp/free/?id=oyaji

申込締切：1/28（月）まで

受付時間：9：00～16：00

主催：ボランティアサークル日曜奉仕団

協力：山形県村山総合支庁 防災安全室



■ 『福しま図案室5』のご案内

冬の生活を家族で楽しく飾るためのデザインワークショップです。今回は木のブロックにイラストを描き、お家で遊べるブロックのおもちゃづくりを予定しています。ご質問などありましたらお気軽にお問合せください！

ゲスト講師：平澤まりこ（イラストレーター）

日時：2月3日（日）13：00～16：00（受付12：30予定）

場所：東北芸術工科大学内『こども芸術大学』

対象：福島から避難されているご家族15組

教材費：大人500円/高校生以下無料

[ 問合せ・申込み ]

東北芸術工科大学 東北復興支援機構 TRSO 事務局

TEL：023-627-2218 E-mail：y-gakusha@aga.tuad.ac.jp

申込み締切：2月1日

■ 避難中のおかあさんのためのリラクゼーション講座の開催

● ストレッチ&リラクゼーション（講話・実技）

日時：2月4日（月）10：00～12：15

場所：上山市保健センター（上山市河崎1丁目1-28）

講師：フィットネスインストラクター 東海林美佐江さん

申込み締切：1月28日（月）

● お子さんとのかかわり方（講話）

アロマセラピー&ハンドマッサージ（講話・実技）

日時：2月23日（土）10：00～12：15

場所：山形市総合スポーツセンター（山形市落合町1）

講話講師：臨床心理士 和田由紀さん（お子さんとの関わり方）

アロマ&マッサージ講師：助産師 わたなべせつこさん

申込み締切：2月8日（金）

対象：山形県内に避難している子育て中の女性

定員：各回先着20名 参加費無料

[ 申込み・問合せ ] 村山保健所 村山地域保健予防課

保健支援担当 TEL：023-627-1203 FAX：023-622-0191

E-Mail：ymurayamachiiki@pref.yamagata.jp

■ <放射能の正しい理解講座>～より安心、安全な生活を～

日時：2月18日（月）10：00～11：30 ※参加費無料

場所：元木公民館（山形市元木三丁目4-8）

内容：放射能について正しい知識を学びます

講師：村山保健所の方に依頼しております

[ 問合せ ] 元木公民館 TEL：023-631-6551



うるかむは県内各地で設置しています

【山形市】復興ボランティア支援センターやまがた/村山総合支庁/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）/山形県立博物館/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1F/百目鬼温泉/真宗大谷派山形協会/立石寺華蔵院/ままカフェ@home/福山ひろば/ふくしま子ども未来ひろば/あいびい保育園/りとる福島事務局/山形市市民活動支援センター/チェリア/イオン山形南店/おーばん山形東店・山形嶋店/生活協同組合共立社（CO-OP）（山形県内）【山辺町】おーばん山辺店【天童市】天童市避難者サロン・AtTendoひろば【寒河江市】寒河江市社会福祉協議会/フローラ寒河江1F避難者交流ひろば【上山市】上山市社会福祉協議会【東根市】東根市タントクルセンター/おーばんさくらんぼ東根店【村山市】甌葉プラザ/おーばん村山店【米沢市】置賜総合支庁/米沢市避難者交流センター/おいで/米沢市社会福祉協議会/米沢市すこやかセンター/アクティ米沢/米沢市立児童会館/書店 HARATOKU/鷹山の湯/おいたまサロン・ふわっと【南陽市】南陽市社会福祉協議会【飯豊町】道の駅いいでめぎみの里観光物産館【高島町】高島町役場1F/浜田広介記念館/永和軒【川西町】おきたまネットワークサポートセンター/おもいで館【鶴岡市】鶴岡市立図書館/フクシマの子どもの未来を守る家【酒田市】酒田市ボランティアセンター/酒田市公益活動支援センター/いなカフェ【庄内町】庄内町社会福祉協議会【三川町】庄内総合支庁/イオンシネマ三川【新庄市】最上総合支庁【金山町】山形県遊学館「木もれび館」【その他】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）/NPO法人福島ライフエイド（福島県福島市）/東北自動車道管営PA上下（宮城県柴田郡）/東北ろっけんパーク（宮城県仙台市）

★設置場所のご要望などありましたら、お気軽にお問合せください！ TEL：023-674-7311 MAIL：kizuna@yamagata1.jp

## やまがたの避難者受入状況 2012.12.20 現在

合計 10,603 名

福島県から 10,017 名 宮城県から 527 名 その他の県から 59 名

[村山地域]	[最上地域]	[置賜地域]	[庄内地域]
山形市：4,165 名	新庄市：74 名	米沢市：2,780 名	鶴岡市：336 名
上山市：201 名	金山町：8 名	長井市：250 名	酒田市：345 名
天童市：650 名	最上町：13 名	南陽市：342 名	三川町：14 名
寒河江市：418 名	舟形町：11 名	高島町：307 名	庄内町：13 名
村山市：51 名	真室川町：3 名	川西町：52 名	遊佐町：16 名
東根市：299 名	大蔵村：0 名	小国町：7 名	
尾花沢市：15 名	鮭川村：3 名	白鷹町：24 名	
山辺町：45 名	戸沢村：2 名	飯豊町：51 名	
中山町：20 名			
河北町：65 名			
西川町：3 名			
朝日町：12 名			
大江町：7 名			
大石田町：1 名			

★12月7日から12月20日までで90人減少しました。  
★この人数は山形県が発表したものです。市町村で把握している人数と異なる場合があります。



冬の生活を楽しまう

### 簡単!! 雪キャンドルの作り方



- ①小ぶりのバケツに雪をギュギュに詰める。
- ②バケツを逆さまにし、雪の固まりを出す。
- ③ろうそくを置く場所の雪をスプーンなどで取り除く。ろうそくの熱で雪が溶け、落ちた水滴で火が消えやすい。上方向に大きく開ける。
- ④キャンドルを置き点灯する。沢山作ると綺麗ですよ! (E)

### 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/>

### 休日保養のホームページができました

福島などにお住まいの皆さんも山形でゆっくり過ごしていただけるいろいろな企画がありますよ!



<http://tsunagarou.net/hoyou/>



復興ボランティアセンターやまがた



Twitter



@fukkou\_center

## ひと休み

さむ〜い日も 体の芯からあたたまる

### 甘酒 あまざけ

<材料> 4人分  
もち米 2合  
糀(こうじ) 3合

<作り方>

- ①もち米は、といで3~4割増の水でおかゆを炊く。
- ②①のおかゆを70℃に冷まして、糀をよくほぐして加え、よく混ぜ合わせる。  
これを炊飯ジャーのフタをあげ、ふきんを上をかけ、60℃で保温する。
- ③途中、2~3回かき混ぜる。4時間くらいで出来上がる。
- ④とろりと出来上がったたら、80℃の温度で加熱し、殺菌する。

★飲む時は、好みの濃度に薄めても大丈夫。すりおろしたしょうがをひとつまみ入れてもおいしいですよ。



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2月13日発行です

おすすめ情報や記事の投稿は  
2013年2月27日号分を  
2月12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/>

- お正月は山形でのんびり。子ども達は風邪を引いていたので予定も入れずゆっくりな時間を過ごしていました。おかげで、リフレッシュできたけど、体重も増えました。今年もよろしくお願い致します。(じゅんちゃん)
- 長い休み明けはいつも通りの生活に戻るのが大変でした。充電も完了したところで今年は何か一つでも目標を作って頑張りたいです。(みほっち)
- 色つき氷キャンドルを作ろうといろいろ実験しましたが、出来ませんでした……なぜ……? (遠藤)
- 昨年ほどの雪を覚悟していたけど……今年も雪少なく良かった。今年も前向きに頑張ります! 厄払いの良い方法を知っている方はぜひご連絡ください。Eメール今年もよろしく願います。(多田)
- 昨年11月末頃にマフラーを無くしてから寒くて困ってたんですけど、「ふわっと」の忘れ物箱に入っているのを今発見! まずは年明け一番の収穫でした。(Hitopy)
- あけましておめでとーございます。新年早々どか雪が降り、筋肉痛の新年を迎えたのは私だけでしょうか? 本年も皆様からいろいろな情報や「うるかむ」を置いてほしいなどの要望を大募集しております。皆様にとって心から笑える年になりますように。(KON)

