



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・ LaLa moment オープン/センターの利用方法
- ・ 山形県情報 「森の休日」今年も開催！ / 手作り木製ままごとキッチンへの想い
- ・ 寄稿 じゅんちゃんからのメッセージ
- ・ コラム しあわせココロのつくりかた⑨ ・ スタッフ紹介
- ・ キッズレター ・ おすすめ情報
- ・ ひと休み ・ 編集部より ・ 避難者受入状況

第36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

新たな出発、アロマな癒しの空間 LaLa moment オープン!

福島県南相馬市出身の新川さんは、東日本大震災・原発事故により、当時避難所だった山形市総合スポーツセンターへ家族と避難しました。

避難所で過ごしていると、ある時ボランティアの方々が来て、アロマトリートメントをしていました。新川さんはそれを受けた時、「私、疲れていたのかなあ」と、初めて自分をいたわる時間を持った事に



気がついたのだそうです。

それからは、週1回のアロマトリートメントを心待ちにするようになったそうです。「アロマトリートメントを受ける中で『自分の心地よい空間は自分で作っていききたい』と思うようになりました。」

そう語る新川さんは、その後アロマの勉強を始め、山形で資格を取得するまでになりました。



3月末にオープンしたお店は、「出来るだけマッサージの敷居を低くしたい」「たくさんの人に来て欲しい」という願いから、友達と誘い合って来やすいように、30分ほどの低価格のコースも準備。「お友達の家遊びに行ったり、カフェに集まっておしゃべりしたりするような、ほっとできて楽しめる場所にしたいです。疲れた時は、しっかり休める場所に。そして『香り』と『笑顔』が溢れるアロマサロンを目指しています。」と新川さんは笑顔で話しました。

【問い合わせ】

☆詳しいメニューは「おすすめ情報」をご覧ください。

<アロマな癒しの空間～ LaLa moment >

住所：山形市緑町2-14-15

TEL：080-8202-1833

営業時間：平日 9:30～17:30

第2・4土曜日 9:30～16:00

HP：<http://www.lala-moment.com/>

メニュー、アクセス、ブログはこちらから♪

「復興ボランティア支援センターやまがた」の利用方法

こんなときは 復興ボランティア支援センターやまがた までお問い合わせください

生活全般のこと

活動している支援団体や行政と、みなさまのニーズをつなげるお手伝いをしています。ご希望がありましたらご連絡下さい。

うるかむのこと

寄稿や情報提供は随時受け付けています。取材してほしい、バックナンバーが欲しいというときも、センターまでお問い合わせください。



駐車場は、向かいのラーメン店「玄龍」裏駐車場 (No11,14,15,27,28,29) をご利用ください

イベントなどのこと

山形県内の避難されている方向けのイベント情報を集め、本紙やWEB等で公開しています。情報提供やお問い合わせに応じます。

国道286													
玄龍													
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

開館時間：10:00～16:30

休館日：土日祝日、年末年始

〒990-2412 山形県山形市松山三丁目14番69号

TEL 023-674-7311 FAX 023-674-7312

「森の休日」今年も開催!

「大人も子どもも森で遊べ」をテーマに活動を行っている「葉っぱ塾」では、県内外のボランティアの皆さんのご協力で、昨年から「森の休日」という週末保養に取り組んでいます。なかなか外遊びができない高線量の所に住んでいる方に、ゆったり自然の中で過ごしてもらおうという企画です。

今年も4月中旬から11月初旬まで、合計12回を予定しています。ブナの森が広がる朝日町の「Asahi自然観」で、季節感あふれる週末を過ごしてみませんか? 7月までの回はキャンセル待ちとなっておりますが、ご連絡をいただきますと夏以降の回のご案内をお送りすることができます。福島のお友達にもぜひご紹介ください。また、避難しておられる方々からも、お子さん連れでスタッフ参加していただけたらありがたいです。

お問い合わせは「葉っぱ塾」八木まで。



「葉っぱ塾」連絡先
TEL 090-5230-8819
E-mail happa-fy@dewa.or.jp

手作り木製
ままごとキッチン



山形県大石田町に住む海藤平太さんは、幼児向けの木製ままごとキッチンを手作りし避難されている方が集まる常設サロンなどに奇贈しています。きっかけは、昨年の春、寒河江市に避難されている方の案内で仲間5人と南相馬市を訪れ、各地を見て回ったことでした。自然豊かで素晴らしい所なのが目撃的だったそうです。

仮設住宅団地を案内され、お母さん、お父さんともお話をしました。海藤さんは、「俺らにできることはない。除染の仕方も判らない。何もできない。」

木工を作るのが好きな自分でできることは、冬の間木製のままごとキッチンを作り、避難されている子どもたちにも喜んでもらうことでした。

寄贈先では、幼児たちがままごとキッチンを取り囲み、声を張り上げながら、オーブンの扉を開け鍋を出し入れしたり、水道蛇口を回したりしながら大はしゃぎで遊んでいます。

うえるかむ編集者

じゅんちゃんからの

メッセージです♡

3月末に1年7ヵ月間の避難生活を終え、福島に戻りました。今から2年前の8月、二本松市を離れ、見知らぬ土地山形で、母子避難生活の始まり。「子どもを守るため」と必死に過ごしていた日々は長くもあり、短い年月でもありました。

ご縁があり、りどる福島事務局の勤務とうえるかむ編集の仕事に就き、貴重な経験ができた事にとっても感謝しております。

私は避難当初から強く思うことがありました。「人生に意味のないことはない。きつと意味がある」と。

新しい出会いがあり、繋がりができました。そして一番心に残っている事は、引越しの前日。娘の小学校の友だちとお母さんがお別れの挨拶を言いに来てくれて、「地震が起きなかつたら出会えなかつたね。出会えて良かった」とお母さんはおっしゃってくれました。

人と人との出会いが支えとなり、その出会いにも意味があることを知りました。

これからは、身近に放射能問題と向き合いながらの生活です。子ども達の笑顔を守るために、私達大人が声をあげ行動していきたいと思っています。

シアワセココロ

しあわせココロのつくりかた ⑨

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

痛みを通して学んだことは

どんなにづらい夜でも明ける朝があるという その真実
朝の光 お日さまの光

それはめくるめく命の循環を促し続け励まし続け与え続けてくれる

この光があればだいじょうぶだね 本気でそう思えた

苦しみを通して学んだことは どんな曇り空の上でも
月は変わらずにあるというその真実

夜闇を照らす光 お月さまの光

暗闇の中にあってもその心を導き命を司る

この光があるからこそ闇の中にあっても耐えていられる
本気でそう思えた

悲しみを通して学んだことは

屋間の空の上にも星は瞬いているその真実

夜の空を彩る星の地図はまちがいがなくこの星からしか見ることのできない星図

この光があるからこそわたしもこの宇宙の中の存在のひとつと本気でそう思えた

光の数だけ いのちは繋がる

光の数だけ 祈りは繋がる

どんなところからでも

どんなわたしからでも

今回は
ポエムです♪



25年度編集スタッフのご紹介

みなさまどうぞよろしくお願ひします



われらのボス
齋藤 和人
センター所長/アミル

センターの代表を仰せつかって
おりますNPO法人山形の公益活
動を応援する会・アミルの齋藤和
人と申します。
山形に避難されていらっしやる
みなさんと、その方達を支援して
いる組織や個人を繋ぐ役割を担っ
て、今年度も頑張っていきたいと
思っています。
センターでは一番の年寄りです
が、気持ちだけは誰にも負けず
若いつもり(?)です。
センターにいる機会は少ないの
ですが、見かけたらお気軽に声
をかけてください。

多田 曜子
センター職員



山登りと一人温泉にはまっています。今年も昨年
断念したヨガにも挑戦します。
山形の温泉は濃い目のお湯が多いので湯あたり
には気をつけましょう!

今田まり子
センター職員



私の名前は「いまださくん」とよく周りの方か
ら呼ばれますが、「今田」と書いてコンタと言いま
す。趣味は春夏秋冬の釣りや神社仏閣の散策です。
休日は家にいませ〜ん!

遠藤 正則
センター職員



ママたちに「くまモン」に似ていると言われて
います。自分でも気に入っています。皆さんもお
呼びください。でも、ダイエット中で痩せたくま
モンを目指します。

海谷 美樹
Yamagata1



よく「どこにいるかわからない」と言われますが、
自分でもそう思います。フラフラッというんな所
に出没しますので、どうぞよろしくお願ひします。
趣味は旬の味覚を食べること、温泉も大好き。

榎井 淳子
EarthAngels



小学1年女の子と小学5年女の子がいます。これ
からは福島からいろんなことを伝えていきたいと
思っています。

小学1年男の子と3歳の男の子がいます。福島と
山形の架け橋になりたいと思います。よろしくお
願ひします。

安齋 牧子
EarthAngels

motto みんなの声



今の私

私が通っていた小学校は、人数少ない学校
でクラス替えがありません。だから5年間一
緒だった友達と離れる事になって、とても心
細くて悲しくなりました。

だけど初めて山形の小学校に行った時にみ
んなが声をかけてくれたり、一緒に遊んでく
れて、今では友達が増えて毎日がとても楽し
いです。
六年 富田 帆海

サッカー

ボクは、サッカーが大好きで
す。福島で一年生の時からクラ
ブチームに入っていました。

山形でもサッカーを続けたい
のでスポ少に入りました。放
しやのうの事を気にしないでお
もいっきりプレイできるのがす
ごくうれしいです。チームを
ひっぱっていける選手になりた
いです。

四年 富田 大夢



「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。



おすすめ情報

■福島の皆さんへ 山寺を訪ねてみよう!

50年に一度の山寺立石寺根本中道御本尊薬師如来の御開帳にあわせて、山寺を訪ねてみませんか?

日時: 4月27日(土)

集合: 山形駅 8:45 (8:55の仙山線を利用します)
又は、山寺駅前 9:15

参加費: 500円(入山料)+他、電車代

内容: 9:30~稚児行列見学、その後50年に一度御開帳の「薬師如来」を見学し、入山して奥の院まで歩きます。

注意事項: 昼食をご持参ください。当日は混雑が予想されます。
[問合せ] 自然と人間を学ぶ会 TEL: 023-641-7140 (佐藤)



■マクロビオティック手当て法講座

内容: 「目のトラブル、肩こり、春の排毒について」

日時: 4月24日(水) 受付 9:50 開始 10:00~14:00

場所: 江南公民館(山形市江南一丁目1番27号)

参加費: 700円(避難している方) 1500円(一般)

託児: あり(申し込み時にお子さんの名前、年齢をお知らせください。先着10名)

[申込み] kodomo_mirai_yamagata@yahoo.co.jp

メールの件名に「4月24日マクロビ講座参加希望」と明記してください。

■ベビーヨガ&ママヨガストレッチ

内容: 呼吸法、ストレッチ、ベビーヨガ&ママヨガ、骨盤矯正、自力整体など

日時: 4月24日(水) 10:00~11:00

場所: 山形市総合スポーツセンター軽運動場

参加費: 1,000円(ヨガマットレンタル代込)

対象: 1歳くらいまでのお子さんとママ 先着5組

お申し込み: <http://form1.fc2.com/form/?id=695201>

もしくは、ママのお名前、お子さんのお名前、連絡先を明記の上、下記のアドレスに送信ください。おってご連絡させていただきます。

[問合せ・申込み先] 豊田春菜 TEL: 090-6785-4950

E-mail: lovejyu_mama_baby@yahoo.co.jp

ブログ: <http://ameblo.jp/lovejyu-mama-baby/>



■アロマな癒しの空間~ LaLa moment

南相馬市から避難し、山形市内にアロマサロンをオープンしました! 『香り』と『笑顔』が溢れるアロマサロンを目指しています。お気軽にお問い合わせ下さい!

<服を着たまま♪アロマケア>

・ハンドトリートメント&フットバス(30分) 1,500円

・足先~ひざ下までのトリートメント&フットバス(30分) 2,000円

<ボディケア>

お疲れの箇所をほぐすようにトリートメントさせていただきます。

【背中・足背面・足前面・お腹・腕・デコルテ・ヘッド】

・初回限定 30分 3,000円(上記から2箇所)

・45分 4,000円(上記から3箇所)~

<フェイシャル・リラククス>

・40分 3,000円

リンパへのケアに東洋医学のつぼへのアプローチも加わり満足度が高く、脳に近い部位なので深いリラクゼーションが味わえますよ。ノーメイクでお越し下さい。

<アロマリンパケア>

ダイエットサポートにオススメ♪

【背中・足背面・足前面・お腹・腕・デコルテ・フェイシャル】
・30分 3,000円(上記から3箇所)~

●オプション『カウンセリング付きオリジナルブレンドオイル』
各コース+15分 1,000円 自分の内側に向き合う時間に♪

☆すべてのコースに、フットバス・ハーブティー付き。

☆託児は700円(45分)~ ☆駐車場は、裏側にございます。

☆託児スタッフも同時募集中です!

[場所・問合せ] アロマな癒しの空間~ LaLa moment

住所: 山形市緑町 2-14-15 TEL: 080-8202-1833

営業時間: 平日 9:30 - 17:30、第2・4土曜日 9:30 - 16:00

ホームページ: <http://www.lala-moment.com/>

[置賜地区]

■原子力損害賠償支援機構【無料個別相談のご案内】

(1)4月26日(金) 長井市中央地区公民館

(新名称: 交流センター「ふらり」) 2F 実習室

※申し訳ございませんが、長井市では託児をいたしません。

(2)4月27日(土) 米沢市置賜総合文化センター ※託児あり

※無料個別相談は1回1時間以内、継続相談も無料。事前予約をお願いいたします。

時間: 無料個別相談 10:00~16:00 (12:00~13:00 休憩)

★置賜総合文化センターにおける託児のご案内

予約の際に託児を希望する旨をお伝えください。

必ず事前予約をお願いいたします。

託児対象: 基本的に満1歳以上、風邪等の疾病に罹患していない未就学児のお子さん ※対象外の方はご相談ください。

[事前予約・託児のお申し込み]

予約専用フリーダイヤル 0120-330-540

予約受付時間: 9:00~17:00 (年中無休)

[最上地区]

■遊学の森イベントのお知らせ

「春の息吹を楽しもう!」

日時: 5月5日(日) ※5日前〆切

内容: 春の息吹を感じながら山菜採り。自分の採った山菜を料理して食べます。

定員: 20名

参加費: 大人 1,500円、子ども 1,000円

「バードウォッチングときのこの森づくり!」

日時: 5月19日(日) ※5日前〆切

内容: 野鳥や動植物のウォッチングや、きのこの菌打ち。

定員: 20名

参加費: 大人 1,500円、子供 1,000円

☆「木もれび館」では被災3県のご家族を対象として、毎月5家族限定で、毎週土・日に行っている「自然観察」「木工クラフト」「記念の植樹体験」を無料体験を実施します。

☆「木もれび館」震災の情報コーナーも設置中です。

[会場・問合せ] 山形県遊学の森「木もれび館」

〒999-5401 山形県最上郡金山町大字有屋 1761

休館日: 月曜日、祝祭日の翌日

TEL: 0233-64-3305 E-mail: yugaku@cello.ocn.ne.jp



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)

[開館時間] 10:00~16:30 [休館日] 土日祝、年末年始

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

[ウェブサイト] <http://kizuna.yamagata1.jp/>

[全ての地区]

【避難ママ・パパのためのメール相談】

お子さんに関するちょっとした悩みなどをメールで相談してみませんか？相談には山形県看護協会の看護師が無料で対応します。子どものことで悩んでいるけれど、なかなか周りの人には聞きづらい・・・など、悩みを抱えている方は、お気軽にご相談ください。

☆メール相談はホームページ内のメール相談受付バナーから↓
ホームページURL：http://mamanavi.pref.yamagata.jp
(または、「ママナビ 山形」で検索してみてもね)
[お問合せ先] 山形県子育て推進部子ども家庭課
TEL：023-630-2260 (母子保健担当)



■南相馬市ボランティア活動センターからのお知らせ

『南相馬市ボランティア活動センター』は、福島県南相馬市から市外、県外に避難されている皆様が一時的に帰郷をされる時のご自宅の敷地の片付け・掃除・草刈りなどのお手伝いをさせて頂いております。お気軽にお電話ください。

☆作業はすべて無料です。

作業対象地域：南相馬市原町区の一部及び小高区です。

作業内容：

- ・ご自宅の敷地の片付け、ご自宅周辺やお庭の草刈り、庭木の
お手入れ、ご自宅周辺の側溝（水路）の清掃、泥出し、田畑
の片付け（ビニールハウスの解体や片付けなど）

[問合せ] 南相馬市ボランティア活動センター

TEL：0244-26-8934 (10:00～18:00)

携帯電話：090-6046-5976 (10:00～18:00)

FAX：0244-26-8935

所在地：〒979-2124

南相馬市小高区本町2-89 小高区社協会館

公式ブログ：http://ameblo.jp/v-home-net



■～ふくしまと避難先を結ぶ～『ふくしま結ネット』のご案内

『ふくしま結ネット』は福島県から福島県内外に避難されている方と福島県を「情報」で「結ぶ」Webサイトです。

お子様とともに避難されている方に伝えたい健康診断や予防接種などの健康・福祉情報、避難生活のこれからを考えるうえで重要な生活、補助・支援情報、避難先地域での交流会や相談会などのイベント情報、福島県内の子育て環境といった情報を、行政や支援団体と連携しながら分かりやすく発信していきます。ぜひご利用ください！

『ふくしま結ネット』http://yuinet.beans-fukushima.or.jp/

うえるかむは県内各地に設置しています

【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／あひび保育園／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)／ひまわりマッサージ**【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／村山総合支庁西庁舎／寒河江市立図書館／寒河江郵便局／ゆ〜チェリー**【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／アクティー米沢／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／moto 808**【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／いなかフェ**【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)／東北自動車道管生PA上下 (宮城県柴田郡)／東北ろっけんパーク (宮城県仙台市)

[問合せ] 東日本大震災中央子ども支援センター福島窓口
〒960-8068 福島県福島市太田町14-3 尾形米穀店2F
TEL：024-573-0150 FAX：024-573-0151
http://ccscd.beans-fukushima.or.jp/



[村山地区]

■みんなでうたう会 ～いっしょに歌いませんか！～

山形県外より避難して来られている方々と、山形で暮らしておられる方々が一緒に歌い、少しでも楽しい気持ちを共有できれば…と始まった会です。託児サービスは現在ありませんが、練習にはお子さん連れで参加していただいて大丈夫です。

日時：4月26日(金) 18:45～20:30

場所：山形市総合福祉センター 2F 交流ホール

〒990-0832 山形市城西町2-2-22

TEL:023-645-9234

対象：お子さんから大人まで、歌うことが好きな方(※合唱曲「BELIEVE」を歌います。)音楽や合唱の経験者、未経験者ともに大歓迎です。

参加費：実費(楽譜コピー代など50円程度の予定。)

持ち物：飲み物、筆記用具、その他お子さんの必要な物

連絡先：参加していただける方は、事前にご連絡いただくとありがたいです。

[問い合わせ] 電話：090-8942-6502 (山川)

※お電話いただく際は19:00～21:00にお願い致します。

メール：believe_utakai@yahoo.co.jp

■野菜づくり、再開します！

昨年、福島のみなさんに来ていただいた畑で、今年は2年目の野菜作りを行います。始めての方も、ぜひいらして下さい。

日時：5月4日(土)、5月11日(土) 10:00～12:00

※昨年も来られた方は、毎週土曜日に来て頂いて大丈夫です。

場所：9:30 山形市馬見ヶ崎プール「ジャバ」(山形市小白川町)

第2駐車場集合後、山形市松原の畑にご案内します。

作物：サトイモ、ダイコン、ジャガイモ、スナックエンドウ、カボチャ、トマト、ナスなど合計40品目

作業：小学生程度のお子さんは手伝いが可能な程度の作業です。
持ち物・服装：小型スコップ、芋掘り小道具、ビニール袋やダンボール(収穫用)、長靴、手袋、飲み物

☆小さな花壇も用意してあります。好きな花の種などご持参ください。

[問合せ] 自然と人間を学ぶ会 TEL：023-641-7140 (佐藤)

やまがたの避難者受入状況 2013.4.4 現在

合計 9,541 名

福島県から 8,987 名 宮城県から 497 名 その他の県から 57 名

[村山地域]	[最上地域]	[置賜地域]	[庄内地域]
山形市：3,636 名	新庄市：57 名	米沢市：2,567 名	鶴岡市：326 名
上市市：197 名	金山町：8 名	長井市：234 名	酒田市：329 名
天童市：558 名	最上町：9 名	南陽市：320 名	三川町：14 名
寒河江市：399 名	舟形町：7 名	高畠町：260 名	庄内町：10 名
村山市：47 名	真室川町：3 名	川西町：50 名	遊佐町：16 名
東根市：266 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：20 名	
山辺町：45 名	戸沢村：1 名	飯豊町：40 名	
中山町：18 名			
河北町：55 名			
西川町：3 名			
朝日町：13 名			
大江町：7 名			
大石田町：1 名			



- ★3月8日から4月4日までで351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。

村山・置賜地域のみなさまへ

原子力損害賠償の無料相談会

主催：原子力損害賠償支援機構

5月10日(金) 寒河江市 フローラSAGAE

■座談会 10:00～12:00

■無料個別相談 13:00～16:00

5月11日(土) 山形市 総合スポーツセンター

■無料個別相談 10:00～16:00

5月24日(金) 米沢市 置賜総合文化センター

■無料個別相談 10:00～16:00

5月25日(土) 南陽市 健康長寿センター

■無料個別相談 10:00～16:00

※無料個別相談は1回1時間以内、継続相談も無料です。

★全会場とも託児を実施いたします

[託児の対象]

基本的に満1歳以上/風邪等の疾病に罹患していない/未就学児のお子さん(対象外年齢のお子さんに関してはご相談ください)

■無料個別相談は、事前予約をお願いいたします
事前予約・託児のお申込み

TEL 0120-330-540

予約受付時間 9:00～17:00 (年中無休)

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。

<http://tsunagarou.net/>



モバイル、スマホOK!

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

待ちに待った春の味!

ふきみそ

<材料>

ふきのとう 8個
A みそ 大2
さとう 大1
みりん 大1
油 大1
くるみ 大2

<作り方>

- ① ふきのとうを茹でて水に2時間さらしてアクを抜く。
- ② ①をしっかり絞って細かく刻む。
- ③ フライパンに油をしいて火にかけ、全ての調味料Aと②を入れて木べらで練って細かく刻んだふきを混ぜ合わせる。



山形県の庄内地方では「ばっけみそ」といいますが、県外では青森・秋田・岩手・宮城でも「ばっけ味噌」というそうです。



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

次号は5月15日発行です

情報提供や寄稿は、
5月1日までにお寄せ下さい。
お待ちしております!

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/>

● 季節の変わり目、咳が止まりません! 冬の疲れが出やすい時期です。皆さまも体調に気をつけて過ごしてくださいね。(多田)

● 春だというのに暑つつくなったり、寒くなったり、温度差が激しくて体がついていかな〜いよ。(KON)

● まぶたがかゆい。目がシヨボシヨボ。花粉症かな?(クマもん)

● 今年度のうるかむ発行が未定の時、「続けてね!」と励ましの言葉を何回もいただきました。少しでも誰かの役に立てるのかなと思いきや嬉しくなりました! ありがとう。(海)

平成25年度の「うるかむ」は、毎月第3水曜日の月1回発行となりました。

イベント・企画・募集などの各種情報や、日頃の思い・相談事などの共有の場として、これからもどうぞよろしくお願ひします。

