



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

### CONTENTS

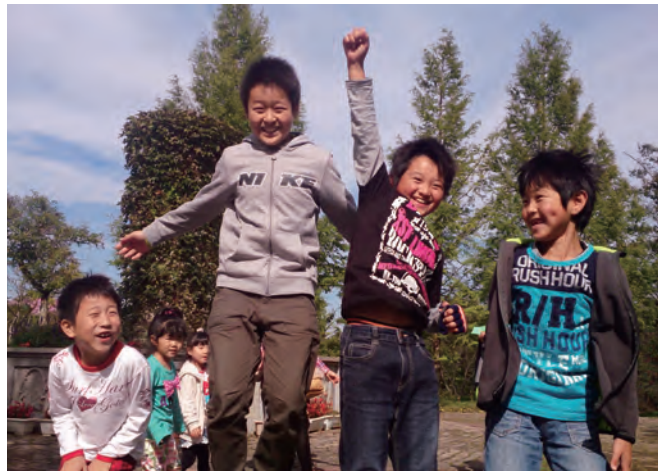
- ・一面 MOM'S 第2弾 秋の親子バスツアー
- ・千葉県 山武市交流事業「森のじかん」
- ・宮城県 宮城県亘理町の沿岸部で熱気球フェスティバルを開催
- ・山形県 福祉のつどい/おだまきの家/絵本「ラッキーとの日々」
- ・今月のキーワード 「帰福してから半年…今、伝えたいこと」
- ・伝言板 ・みんなの声 ・おすすめ情報 ・団体情報
- ・しあわせココロのつくりかた® ・編集部より

## 第43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

## MOM'S 第2弾 秋の親子バスツアー

ランティアさんや多くの方々任せきりでしたが、今回は「できることは自分たちで!」と企画しました。  
前日までの雨や大型台風など、とても心配しましたが、なんとかお天気にも恵まれ、岩手県奥州市にあるニュージラード村へ、総勢39名で出かけました。  
仕事でお疲れのお父さんも福島からやって来ての参加です。寒河江で離れて



こんにちは。寒河江市に避難している母親たちのサークル、MOM'S(ママズ)です。MOM'Sは、毎月第3木曜日に集まり、寒河江市の方々から郷土料理を始めクリスマスリースの作り方や生け花など、毎回いろんなことを教えていただきながら地域の方といっしょに楽しい時間を過ごしています。  
10月19日には日帰り親子バスツアーを実施しました。毎月の活動など、毎回ボ



おいしそ~!

暮らすママと子ども達の笑顔がひときわ目立ちました。  
到着後、すぐにメロンパンの手作り体験を全員で楽しみ、いろいろな動物や花の形に仕上げました。出来栄えはいろいろでしたが、おいしいパンができあがりしました。ワイワイ、ガヤガヤ、パクパク、お昼にはバーベキューをお腹いっぱい食べました。  
その後は外に飛び出し、狭いアパートでの毎日の生活からは考えられない子ども達の動きにビックリです。広大な自然の中で、清々しい風に吹かれ走り回る子ども達のキラキラした笑顔が心に残る一日となりました。  
これからも笑いあい、時には悩みながらも子ども達の心と身体を守り続けていきます。(寄稿 MOM'S)

復興ボランティア支援センターやまがた



Twitter



http://www.facebook.com/fvsc.yamagata

### 原子力損害賠償に関する相談会のご案内

----- 政府出資の原子力損害賠償支援機構よりお知らせ -----

今春以降ADRによる様々な和解が成立し、損害賠償請求をめぐる状況が変化しておりますので、以前にご相談された方も再度のご相談をお勧めいたします。

☆無料個別相談は要予約、1回1時間以内。継続相談も無料です ☆託児あります(要予約、詳細はTELにて)

予約ダイヤル0120-330-540 予約受付時間 9:00~17:00(年中無休)

12月6日(金)

山形市 総合スポーツセンター(山形市落合1)

・無料個別相談 10:00~16:00(12:00~13:00 休憩)

12月7日(土)

天童市 総合福祉センター

(天童市老野森2-6-3)

・無料個別相談 10:00~16:00(12:00~13:00 休憩)



12月14日(土)

長井市 老人福祉センター 1F 大広間(長井市館町北6-19)

長井市社会福祉協議会

・座談会 10:00~12:00  
・無料個別相談 13:00~16:00

## From 千葉

### 山武市交流事業「森のじかん」

今年7月から、避難された方々、市内で被災された方々の出会いと情報交換、地域との交流の場として「森のじかん」を開催しています。今まで、岩手県や福島県ご出身の方にご参加いただきました。

ボランティアグループ運営のカフェで作るランチを食べながらおしゃべりしたり、東北や山武の情報紙に目を通したり、復興支援をしたいという想いを持つ地域の方も参加して、和やかな雰囲気でご過ごしています。市役所職員もおりますので相談ことも伺います。

自然豊かな山武市で皆さまのお越しをお待ちしています。

「寄稿 千葉県山武市役所秘書課渉外係

(担当 太田、秋葉)」



#### ■森のじかん

【日時】毎月第2木曜日12時～15時

【場所】さんぶの森交流センターあららぎ館

(千葉県山武市埴谷 1884-1)

【問合せ】千葉県山武市役所 秘書課渉外係 (担当: 太田、秋葉)

TEL 0475-80-1292

## From 宮城

### 宮城県亶理町の沿岸部で熱気球フェスティバルを開催!

10月19日

(土)、宮城県亶理町大畑浜地区の被災農地を会場に、地元住民主体の熱気球フェスティバル運営委員会等の主催で、「熱気球フェスティバル 空を見上げてIN亶理」が開催されました。



日中は、約300名の来場者が熱気球に搭乗、夜は、バルーンイリュージョンにより、真っ暗な空を熱気球の灯りが美しく照らしました。このフェスティバルは、わたりグリーンベルトプロジェクトの活動で、町民たちがワークショップに参加し、沿岸部の復興構想を考えたことが始まりです。空から町をみつめることで、この町で何が起き、何を失ったのか。今何が必要なのか。子どもから大人まで、町民が年に一度町の未来を考える機会をつくろうと、昨年に続いての開催となりました。

「バルーンの柔らかい明かりを見てもらい、気持ちを整理する時間にしてほしかった」と副事務局長の永沢舞さん。復興を願う人たちが、同じ場所で、同じ時を過ごし、同じ光景を見つめながら亶理町の未来に思いをはせるフェスティバルとなりました。

#### 【連絡先】

わたりグリーンベルトプロジェクト事務局

(一般社団法人 ふらっとーぼく)

〒989-2351 宮城県亶理郡亶理町上茨田38番

クリスタルコートカストル館202内

TEL & FAX 0223-35-7735

URL <http://www.watari-grb.org/contact/>

## シアワセコラム

しあわせココロのつくりかた⑮

### ～カウンセリング・ルームの窓辺から～

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

自分の優しさに素直に生きていますか？

大事な人に対して、そのままの優しさを伝えてありますか？

自分が言われて嬉しいと感じる言葉を思い出してみてください。それはきっと他の誰もが、嬉しいと感じるものはず。自分にとって一番大事な存在には、気恥ずかしくて、素直に伝えることが難しいものですが、一番大切な人だからこそ、伝えることが大事です。言わなくてもわかっているはずなんて甘えてしまうと、思いがすれ違ってしまふこともありますよ。大事な人ほど素直な優しさを伝えましょう。

『ありがとう』『大好きだよ』『愛しているよ』etc…何を今更！なんて思わずに、言われた方も、伝えた方も、その言葉の持つ愛を感じてみましょう。

カウンセリング・ルーム メール相談: [ryokusuinomori@yahoo.co.jp](mailto:ryokusuinomori@yahoo.co.jp)

☆毎週金曜日14:00～16:00(11/1～)は「復興ボランティア支援センターやまがた」に行きます♪

気軽な相談をしたい方、お茶を飲みながらお話ししましょう。

※駐車場はFM山形ビル裏の2台分、大通り向かい側「ラーメン玄龍」裏に3台分(看板あり)があります。





### 手作り作品で笑顔！ 「福祉のつどい」で展示・販売



10月17日(木)、鶴岡市中央公民館で開催された「福祉のつどい」

会場で、避難者の皆さん3グループの手作り作品の展示・販売コーナーが設けられました。地域のつながりで助け合う「おだがいさま

のまちづくり」を進めるため、鶴岡市社会福祉協議会が果たす役割と現在の活動を、市民の皆様にも知っていただく機会となる大きな集まりでしたが、

ある意味、避難者の方にも大切な情報と言えるかもしれません。実際、地域との結びつき、ご近所付き合いから支えられている避難者の方もおられます。展示・販売コーナーは、「避難者交流サロン宝田編み物教室」以前「うえるかむ」で紹介した「物粒」、今秋から宮城県避難者の方が始めたオリジナルブランド「ECO・HAND」(エコハンド)の3団体の作品が飾られました。

会場に来られた方の中には、鶴岡市に避難者が滞在していることを知らなかったという方もおられました。作品を手に取り、気に入ったものを笑顔で購入してくださいました。お互いに「知る機会、知られる機会」を大切にしながら、これからの心の交流につながればと思います。(鶴岡市S)



### おだまきの家



10月19日、「第10回山形県小国町の保養」が1泊2日で行われました。

この保養は山形つながるプロジェクトの徳永さんが去年の6月から始めています。震災後に子どもを遊ばせる目的で様々な所へ保養に行っている人達を受け入れる1つの場所として「おだまきの家」を借りて保養を始めました。

今回は福島から4家族、山形に避難している1家族が参加。1日目は小国町にある温水プールのウォーター 슬라이ダーで親子共々大しゃぎ！何十回と滑って楽しんでいました。夕食後には近くの独立学園の高校生たちが訪れて、人形劇と合唱の披露をしてくれました。「花は咲く」の合唱で涙するお母さんの姿も。色々な想いが込み上げてくる感動する唄でした。

2日目はあいにくの雨で外遊びはできませんでしたが、叶水小中学校140周年イベントの餅振る舞いに招待され、たくさん種類の餅やご当地の漬け物などお腹いっぱい食べました。参加された皆さんは、「なごんだ2日間、また帰ってきたい場所です」と感想を述べられていました。雪のため今年の保養は終わりですが、来年の5月頃から開催を予定しています。(なつ)

### 山形つながるプロジェクト

ブログ：<http://tunagarupro.blogspot.jp/>

### BOOKS

### 絵本「ラッキーとの日々」 ～東日本大震災～ 愛犬と家族の絆をつづった手紙」

福島県から山形県真室川町に避難された渡部真理子さんの体験談を基に、離れ離れになった家族と愛犬の絆をつづった絵本「ラッキーとの日々～東日本大震災・愛犬と家族の絆をつづった手紙～」。

絵本には、福島県楢葉町から真室川町に避難した際、一緒に連れて来られず、避難区域に残ってしまった愛犬ラッキーを思う家族の気持ちと苦悩、一時帰還での再会の喜び、そしてそれぞれの新しい生活までがていねいに描かれています。

避難生活中、渡部さんが真室川北部小で震災体験と共に話してくれたラッキーへの想い。それを聞いた真室川町の「読み聞かせサークル・こだま」の代表、さとうなつきさんが「多くの人に聞いてもらいたい」と絵本製作を始めました。

「渡部さん一家が体験した状況を、素直に伝えるよう配慮して作りました」と絵を描いたさとうさん。

この絵本は、賛同された方々の寄付と県の支援事業の補助金によって作られ、山形県全域の小・中学校の図書館、全域の図書館に寄贈されています。(石山)



# 今月のキーワード 帰福してから半年… 今、伝えたいこと

今年4月に山形の避難生活を終え、二本松に戻ってきてから半年が過ぎました。

私にとっての二本松は生まれ育った故郷です。でも震災後、放射能汚染問題により何も考えずには暮らせなくなりました。

戻ってからの半年間、放射能に対してまわりとの温度差、学校生活での問題などいろんな意味で放射能問題と向き合っていて、日々の生活を送っています。

## 知りたいホンネ「私のぼあじ」

～Q&Aでお答えします～

Q 山形から戻った時、子ども達はまわりの環境に慣れましたか？

A 二人の娘がいますが、二人ともすぐに慣れました。でも山形の仲の良い友だちとの別れが精神面で負担になってはいけなさと、休みの日に山形の友だちに会いに行ったりしていました。

Q (気持ちの) 温度差は感じますか？

A 放射能問題については、人それぞれ違った意見があると思います。放射能に対しての関心、知識、危機感の度合いなど、考え方の違いから差が生じるのではないかと私は思います。

私が避難から戻ってすぐの4月、「汚染地区に戻ってきたんだから、子ども達を放射線からガードしなくては！」と強い思いがありました。

娘たちの通う小学校の手続きに行った時、モニタリングポストが0.28μ/svの校庭の遊具で遊んでいる子ども達を見て驚き、お母さんと一緒に通学路を歩く練習をしていた1年生のお友達に会って、汚染前と変わらない普通すぎる

光景に、気にしている私がおかしいの？…異常反応し過ぎなの？…としばらく悩んでいました。でも、悲しい事実ですが、家の中の線量も0.2～0.3μ/svあり、外の校庭の線量とあまり変わらないことに気がきました。そこで自分の危機感レベルのラインを決めたことで、柔軟な考えもできるようになり、心苦しさも軽くなりました。

Q 福島での生活で特に気を付けていることは？

A 私に住んでいる地区は空間線量が0.5μ/sv以上の場所が多いです。自宅付近の高い線量場所は把握して子ども達を近づけないようにしています。

- ・マスクは必須アイテムです(特に風の強い日)
- ・給食のごはんは弁当持参(地元米使用のため)
- ・洗濯物は部屋干し
- ・野菜の産地を選び購入しています

放射能の話と一緒にできる人(場所)を見つけておくことも大切です。(誰にも放射能の不安を打ち明けられず、悩みをため込んでしまうと、子どもを守る前に自分がダウンしてしまいます。)ここで生活して行くためには子ども達と私たち大人が無理なくできることを実践し、できる限り被曝線量を減らす生活が大切だと思っています。(S)



土手付近の窓際は線量が高いためペットボトル遮蔽



自宅窓際  
0.3～0.4 μ/sv



近所のグランド駐車場  
0.9～1.1 μ/sv  
(空間線量)

☆正しいか間違っているかではなく、何を大切に人生を歩むかですネ。ホンネをありがとうございました!(編集部より) ☆

## motto みんなの声

● 地域の皆さんがとても親切なので避難してきて本当に良かったと感謝しています。このままずっとお世話になりたいという気持ちがあるのですが、毎日通勤しているパパは辛そう。福島に残っている親達も高齢なので体調が不安です。雪の気配がしてくると先の事で気持ちが揺れます。(福島市・米沢市)

● 山形でお世話になった友人から久しぶりにメールが届きました。近況報告を読みながら、去年の今頃は…と山形の生活が懐かしくなりました。冬は慣れない雪掻きで大変だったけど、私が過こした山形はとも居心地がよくて大好きな場所です!(福島市在住)

● 伊達市から避難しています。もう2年半が経ちすっかり山形にも慣れて「心のふるさと」となっています。山形の皆さんにも避難されている方にも本当にお世話になって感謝の気持ちでいっぱいです。福島が本当の意味で住み良い地域になる事を心から祈っています!(伊達市・山形市)

● 長男の学校ではスキー教室があります。「よかったら使って」とスキー一式をもらいました。ありがたいなあ〜と思うとともに、増える日用品・道具たちを見るとちょっと複雑な気持ちです。(山形市在住)

### 「みんなの声」に「しげやき」を送ろう!

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。

うるかむへの要望や意見、質問なども受け付けています。

ホームページのメールフォームからも送信できますので、お気軽にご利用ください!!

モバイル、スマホOK!





# おすすめ情報

## 【すべての地区】

### ■みなさんのお茶会、集会、サークルで餅つきしませんか？

大曾根餅つき保存会の餅つき名人が餅つき道具と一緒にあなたのイベントに出張、お餅をついて振る舞います。

大人から子どもまで、世代問わず楽しめて美味しい餅つき。サークルやお茶会に呼んでみたい方、興味のある方はぜひご連絡ください！

費用：大人 100 円、子ども 50 円 程度（避難されている方）

場所：ご希望の場所へ出張します。

[問合せ] 大曾根餅つき保存会（代表 新聞）

TEL / FAX:023-643-2513



## 【村山地区】

### ■今年もやります！

#### ☆一足早いクリスマス もっちもちの生パスタパーティ☆

県外から避難して来られているご家族を対象に、生パスタ作り体験&お食事会を行ないます。

有志による手作りの会ですので、お子様と一緒にお気軽に参加してください☆

日時：12月14日（土）17:30～20:00（17:00 受付）

場所：手造り生パスタのお店 アンビランス

（山形市寿町 10-31）

対象：県外から避難して来られている方

定員：20 名、参加費無料

持ち物：エプロン・バンダナ

[申込み・問合せ] 090-1373-0550（小松）



### ■週末 Stay @ やまがたのお寺

山形市内のお寺に、小さな子供のいる福島の方に向けて、週末に宿泊するスペースをご用意しています。

土曜日に山形の友人に会いに保養に来て、日曜日に帰る、そんな方にお勧めです。毎週土日に 2 家族まで、宿泊費は無料です。

場所：真宗大谷派 山形教務所 ※駐車場あり

（〒990-0044 山形市木の実町 9-26 TEL：023-633-1339）

◎ JR 山形駅から徒歩 10 分

◎ 山形自動車道「山形蔵王 IC」から車で 10 分

\* 徒歩 15 分圏内に、スーパー・コンビニ・公園があります。

施設：台所・食器類・電子レンジ・冷蔵庫・洗濯機・テレビ・エアコン・風呂・布団・シャンプー・石鹸・シーツ類があります。

持参品：パジャマ・タオル・洗面用具・その他必要なもの

利用方法：

希望される期日の 10 日前までに、下記までお問い合わせ・

お申し込みください。お帰りまで自由行動になります。

\* お寺の行事等でご利用できない週もあります、御了承下さい。

[申込先] 週末 Stay @ やまがたのお寺 世話人 菅生（すごう）

TEL：090-7520-5463 Mail：suzugo@s9.dion.ne.jp

### ■サッカー教室参加者募集！

山形ユナイテッドアスリートクラブでは、サッカー教室の参加者を募集しています。来年 2 月に上山市で開催される上山フットサル大会にもエントリーを予定しています。（4 年生部門、6 年生部門）一緒にサッカーを楽しみましょう♪

対象：（避難して来られた）幼児～小学校 6 年生まで

日時・場所：

月曜日 18:00～19:20 山形五小体育館（参加費：500 円）

水曜日 17:00～18:00 米沢六郷小体育館（参加費：無料）

[問合せ先] NPO 法人 山形ユナイテッドアスリートクラブ

TEL：023-625-1071・090-8616-1515

Mail：united.y08@gmail.com



## 【置賜地区】

### ■たまにはみんなでおそとごはん shinai ?

家族とお友達と、みんなで一緒に一つのテーブルを囲みませんか？ワンコインで無農薬有機栽培の美味しい野菜をご用意させていただきます。お子様も大歓迎です♪

日時：11/22、12/27、1/24、2/21、3/28 各日 18:00～

参加費：大人 500 円 4 才まで無料、10 才まで半額

定員：15 名（こどもさん歓迎です）

場所：自然農食レストラン菜菜（米沢市八幡原 5 丁目 4149-8）

※要予約 毎月 5 日に、お電話で予約受け付けます

[ご予約・問合せ] TEL：070-5621-2924（丸山）

おまけ：運が良いと音楽の生演奏、セラピーもあるかも♪

主催：NPO 法人フードバンク山形



## 【庄内地区】

### ■借金に関する巡回無料相談会【相談無料・秘密厳守】

返しきれない借金のごことでお悩みの方はいませんか？

専門相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士などの専門家に引継ぎを行います。避難されている方、どなたでもご利用いただけます。一人で悩まず、お気軽にご相談下さい。

●返しきれない借金や生活資金不足により返済困難な方

●震災により住宅や車の二重ローンを抱える方

日時：平成 25 年 12 月 19 日（木）11:00～15:00

会場：庄内総合支庁 3 階 32 号会議室

（東田川郡三川町大字横山字袖東 19-1）

※要予約※ 期限 12 月 17 日（火）

相談ご希望の方は、下記へお電話にてお申込み下さい。

[ご予約・問合せ] 東北財務局山形財務事務所 理財課

TEL：023-641-5201[月～金（祝日除く）8:30～17:15]

★電話相談も随時受付ています。当日お越しいただけない方もお電話下さい★

主催 / 東北財務局山形財務事務所

東北財務局は、金融庁から権限の一部委任を受けた国の行政機関です。安心してご相談下さい。



## うるかむは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/生活協同組合共立社（CO-OP）（山形県内）/ひまわりマッサージ【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 SAGAE 1 F 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/上山市まちづくりセンター「ござってえ」/長屋門ギャラリー【東根市】東根市タントクルセンター【村山市】蕨葉プラザ【米沢市】置賜総合支庁/避難者支援センター/米沢市社会福祉協議会/米沢市すこやかセンター/アクティヴ米沢/米沢市立児童会館/ハラク書店/鷹山の湯/おいたまサロン・ふわっと/moto808【南陽市】南陽市社会福祉協議会【飯豊町】道の駅いでめざみの里観光物産館【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/NPO 法人にこっこ【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】山形県遊学の森「木もれび館」【福島県】元気玉プロジェクト推進本部/うつくしま NPO ネットワーク/NPO 法人福島ライフアイド/NPO 法人シャローム/子どもたちを放射能から守る福島ネットワーク【宮城県】東北自動車道菅生 PA 上下/東北ろっけんパーク【秋田県】道の駅せんなん



### 団体紹介 **特定非営利活動法人 こども総合研究所**

私たちの施設は、『発達』や『心』や『人との関係』に少々上手くいかなさを感じている子どもが“コミュニケーションのグループレッスン”のために通う施設です。その中には福島から避難されてこられた母子の方も何人かいらっしゃいます。“幸せになってほしい”と言う思いを持たない親はいないでしょう。親子ともに生きていくことが少しでも楽に軽くなるように、毎日がしっかり楽しく過ごせるようなお手伝いをしていく所です。

**お問合せ  
はこちら**

特定非営利活動法人  
こども総合研究所

〒 990-2412

山形県山形市松山2丁目6-4-5 電話 023-664-1150

WEB <http://kodomojyuku.sakura.ne.jp/>

### お子さんにこんな状態はありませんか？

そわそわして落ち着きがなかったり、やる気が起こらなかったり。そんな時おさんは、心の中で“ずっしりと重いもの”を抱えていていっぱいになってしまっているかもしれません。

毎日の生活の中でちょっとした気持ちのうまうまかなさを感じることは誰にでもあるもの。数日たてば心はまた元気になるはずなのに、なんだかずっと息苦しい気持ちが消えなくて、生活に支障が出てくる場合があります。

子どもの場合、自分ではどうしようもないことが降りかかってきて、そんなことはないのに「自分が悪いことをしたからではないか」と思って、誰にも言えなくなったりします。

そんな時、親は心配になってしまっていていろいろと聞きだしたくなってしまいますが、そこは一呼吸おいて、子どもが安全な気持ちになれるような言葉かけをしてみてください。

大事なのは「何かあった時には誰でもそういう気持ちになることはあるのよ」と言ってあげたり、「あなたは何も悪くないのよ」と言ってあげることです。優しくさずってあげながら、何度も言ってあげてください。

話したいときは聞いてあげればよいのですが、無理に聞き出す必要はありません。自分を責める気持ちが和らいだ時に、親も子どもも少しほっとした気持ちになれるかもしれません。



### 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。「復興ボランティア支援センターやまがた」まで、ぜひお寄せください！

メールでの情報提供は [kizuna@yamagata1.jp](mailto:kizuna@yamagata1.jp)

FAXでの情報提供は 023-674-7312



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 12月18日発行です**

情報提供や寄稿は、  
12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](mailto:kizuna@yamagata1.jp)  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

- \* ハロウィンが終われば次はクリスマス。今年もサンタさんは、何を頼まれるのか今からビクビクしています(まき)
- \* 今日という一日を過ごすなら、楽しく笑って過ごしたいなあ♪娘たちにもいつも笑いをもらってます。たまにボケるのは、もしや遺伝!? (じゅんちゃん)
- \* ハッと気づくと木々の色も黄色や橙色にっ！そのまんまだった、娘たちのタンスの中身、衣替えしなくては！(石山)
- \* 今から厚着したら山形の真冬は越えられないかも?! と不安な方も多いようです。山形で薄着では体を鍛えようとする前に風邪引いちゃいますよ♪あつたかくして元気に冬を迎えましょう♪(多田)
- \* 冬タイヤに交換しました。県境を越える人は早めにタイヤ交換しましょう。(くまもん)
- \* ココアが恋しい季節がやってきたー！(なつ)
- \* センターの裏にある千歳山、紅葉がきれいです。雪景色もきれいだらうなあ。(サチ)
- \* 年齢を聞かれて、ひとつ多くサバを読んできました：自分の年齢の記憶も危ういこの頃です(汗)。(海)