



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

### CONTENTS

- ・一面 りとる福島とは？
- ・福島県 富岡町から 4年目の春
- ・宮城県 移動支援 Rera
- ・山形県 作って遊ぼう！作って食べよう！
- ・今月のキーワード 「山形県内の避難者交流会一覧」
- ・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にかた(20) ・編集部より

## 第48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: 3,700部

## りとる福島とは？

福島第一原子力発電所の事故の影響で山形県内に避難者が増え始めた2011年7月。山形の中の小さな福島「りとる福島」は誕生しました。「わたし以外の避難者ってどこにいるのだろう?」「同じ思いをした誰かとつながりたい」という避難者の想いをつなぐメーリングリストを開設し、避難者の孤立防止のために情報交換、発信をしてきたのが始まりです。



現在はメーリングリストを飛び出し、お花見や芋煮会を開催して実際に顔を合わせて交流を深めました。また、子どもと離れる時間を作り、母親がリフレッシュすることを目的とした講座やイベントを行う「ままたme3h」なども主催し、避難ママを応援する団体として活動しています。団体としての運営は、昨年度までは山形の支援者が代表となり団体をまとめていましたが、立ち上がりか

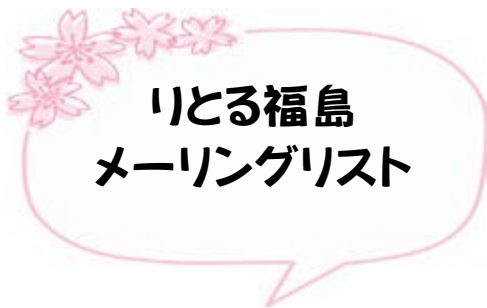


ら3年目となる今年、山形の方にも応援してもらいながら、福島からの避難ママだけの運営体制で新しい一歩を踏み出しました。今年度より今までのお花見や芋煮会以外にも、避難生活中でも避難ママが出産前後を心身ともにすこやかに過ごせるように『産前産後サポート』、『病時サポート』を順次開始します。避難生活の長期化、そして母子のみで避難しているケースが多く、避難者のおかれる状況は多岐に渡り日々刻々と変化を続けている状況です。今後、地域や民間のサポートを得ながらにはなりますが、避難者の揺れ動く気持ちに寄り添った支援をしていけたらと思っています。

復興ボランティア支援センターやまがた



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



福島から山形県内に避難を決断した人のためのつながり作りや、情報交換のメーリングリストです。

加入をご希望の方は、

件名に「メーリングリスト加入」とお書きの上

- ①避難元市町村
- ②避難先市町村
- ③名前
- ④プロフィール

を以下のメールアドレスまでお送りください。

申込みメールアドレス

kamino@littlefukushima.net

【お問合せ先】

りとる福島 事務局

山形市城西町 1-7-19 山形県 NPO 支援センター 2F

TEL: 070-5474-0455

## From 宮城

### 誰もが自由に移動できる地域を目指して 「特定非営利活動法人 移動支援 Rera」



東日本大震災直後から、宮城県石巻市・東松島市・女川町などにおいて、公共交通機関で移動するのが困難な方や移動手段を持たない方などの移動支援をボランティアで行っている「特定非営利活動法人移動支援 Rera」。

ドアトドアの送迎で、仮設住宅やみなし仮設に住む方だけでなく在宅の方の支援も行っています。

震災直後は、札幌の「ホップ障害者地域生活支援センター」などが母体で活動を始めましたが、今

Reraを支えているスタッフの多くは、石巻近辺の方たちです。自ら被災しながらも、福祉や移送支援に取組まれています。

活動地域は、自家用車頼みで、障がい者・高齢者等の移動困難者を支える交通システムの空白地域。この活動は震災前からおこなわれていました。

移動困難者の課題は、被災地特有の問題ではなく、日本中に共通する問題です。今後は、地域のみならず支え合う仕組みをつくり、地域に移動手段を確立し、誰もが行きたい所に、行きたい時に行ける社会をつくろうと活動しています。

#### ■連絡先

特定非営利活動法人 移動支援 Rera  
代表 村島弘子  
〒 986-0855  
石巻市大街道東四丁目 2 番 10 号  
クレンビル 2 階  
TEL 0225-98-5667 (送迎以外)  
URL <http://www.npo-rera.org/>  
E-mail [info@npo-rera.org](mailto:info@npo-rera.org)

※文章中「この活動は震災前からおこなわれていました。」は誤りであり、震災後の活動となります。ここに訂正してお詫び申し上げます。

## From 福島

### 富岡町から 4年目の春



震災から3年が過ぎ、県内外に避難した双葉郡の人達の生活はどう変わってでしょうか？

帰る、帰らない、移住、待つ。

それぞれが迷いの中で出した決断あるいは決めかねている現状はどちらにしても辛いものですよね。特に高齢者にとっては、

「生きてるうちは帰れないんだから…」という声をよく耳にし、胸を痛めるばかりです。

自分が住んでいた富岡町について触れると、2月に常磐高速富岡インターが再開通し、町中の至る所で除染が行われ、沿岸沿いは仮置場の工事が急ピッチ。4年目にして状況がかなり変わりつつあります。人や車の気配がするというだけで、確実に町が動き出した感があるのです。それでも帰還困難区域は何一つ変わらず、その他の地域も実際住めるようになるにはあと2〜3年はかかるでしょうが…。

そんな中で、いわき市には町の復興に向けての動きがたくさんあります。それは公的なものから民間レベルまで多岐に渡り、多くは家族、バラバラでも、覚悟を決めて頑張っているのです。ただ「ふるさと」を取り戻すために。

帰還の是非はおいて、こうした動きを暖かく見守っていて下さい。離れていても共に生きましょ。そしていつの日か夜の森公園で、皆で桜を見れる日が来ることを。

「富岡町→いわき市」

平山 "two" 勉





春休み企画

「作って遊ぼう!作って食べよう!」

4月5日(土)午前9時半より、  
鶴岡市総合保健福祉センター「に

こ♡ふる」で、「フクシマの子ども  
の未来を守る家」(以下「守る家」)  
主催の子どもたちのクラフトワー  
クショップ&お母さんたちの調理  
実習が開催されました。

春休みに「守る家」にお泊りし  
ている世帯と、鶴岡市・酒田市に  
長期避難している世帯合わせて七  
世帯の皆さん、サポーターの皆さん、  
鶴岡中央高校のボランティアの  
皆さんで、楽しいひとときを過



ごすことがで  
きました。

子どもたち  
は、紙飛行機

作りの阿部実

先生のご指導

のもとに、い

ろいろなタイ

プの”よく飛ば紙飛行機”をそれぞれ

完成させて飛ばしてみることができま

した。

一方、お母さんたちは”免疫を高め

新陳代謝を良くする放射能に負けない

ごはん”を4つのグループに分かれて

作りました。人参の炊き込みご飯から

デザートバナナもようかんまで、

5品のメニューを作ることができまし

た。

最後は全員で試食会。大人も子ども

も笑顔で美味しく食べながら、「作っ

て楽しむ」イベントの終了を迎えたの

でした。(鶴岡市S)



シアワセココロ



しあわせココロのつくりかた (20)

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

～春四月・新しい年度の始まりに

心の引き出しの中を整理整頓してみませんか?～

問題を抱えた心は、モノが溢れかえり散ら

かった部屋と似ています。片付けたのに、あ

まりの散らかりように、どこから手をつけてい

いのかわからず、呆然と立ちすくんでしまう。

探し物を見つけたたくても、もはや見つけること

は不可能と片付ける前に諦めてしまう、そんな

状態です。一人で片付けるなんて到底ムリ!

そんな時、誰かが手伝ってくれれば、思わぬ

スピードで片付けが進んでいきますよね。要る

物要らない物をひとつひとつ分別し、整理をし

ていくことで、整然とした美しい部屋になる。

それは晴れ晴れした気持ちになるものです。

心の問題も同じようなもの。一人では片付け

られなくなってしまう複雑な心の問題は、信

頼できる誰かと一緒に、問題整理をしていくと

よいのです。

問題整理の仕方は、自分の言葉で語ること。

心の中の引き出しの奥にしまった辛い出来事や

その思いを、自らの言葉で語ることに、問

題を正しく見つめ直し、今の自分にとって必要

な感情と、必要でない感情を整理していきます。

語りを継続していくことで問題をほぐし、問題

の本質を見極めることができるようになってい

き、「どうすると自分がラクになり、しあわせ

を感じやすくなるのか」がわかるようになるの

です。

わたし達カウンセラーはその作業をサポートす

るいわばお手伝いさんとして存在しています。



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

今月のキーワード

山形県内の避難者交流会一覧

※米沢市、高島町のご紹介は次号を予定しています。

市町村	交流会名	開催日時	会場・お問合せ先	
酒田市	避難ママの会(仮)	月1回 月曜日 10:00~12:00	[お問合せ先] 酒田市社会福祉協議会 住所:酒田市新橋2-1-19 TEL:0234-23-5765 (生活支援相談員 池田) 	
	こんにちわサロン with 避難者相談会	第3火曜日 13:00~15:00		
	手芸の会	開催予定。お問い合わせください。		
鶴岡市	避難者交流サロン 「宝田 編み物教室」	金曜日 9:00~11:00	会場:鶴岡市宝田雇用促進住宅 集会所 [お問合せ先] 鶴岡市社会福祉協議会 TEL:0235-24-0053 (生活支援相談員 清水、佐藤)	
山形市	さとカフェ (自由参加のカフェスタイル交流会)	毎月2~3回 10:00~15:00	[会場・お問合せ先] 山形市避難者交流支援センター 住所:山形県山形市落合町1 山形市総合スポーツセンター 3F TEL:023-625-2185 ※地域別、テーマ別交流会も随時開催しています。 ※日程は変更になる場合があります。詳しい日程は 直接お問い合わせいただくか、山形市役所HP内、 当センターのサイトでご確認ください。 ※山形市以外にお住まいの方のご参加も歓迎いた します。お気軽にどうぞ。	
	だがしや楽校 (親子ものづくり交流会)	第4日曜日 10:30~13:30		
	まちの保健室 (健康チェック・健康相談など)	月1回 ※日程はお問い合わせください		
	浜通り交流会 (対象:福島県浜通り地方から 避難中の方)	第4木曜日 13:30~15:30 		
	福山ひろば	フリー来館日 火、水 10:00~16:00		[会場・お問合せ先] 山形市東原町3-5-7 電話 023-664-0165
	ふくしま子ども未来ひろば	月~金 10:00~14:30		会場:山形市木の実町8-3 日本興亜山形ビル4F TEL:023-600-7167
	ままカフェ@home	月~金 10:00~16:00 (イベント日以外はフリー来館日)		会場:山形市あかねヶ丘3-8-23 TEL:023-687-1720
	交流会「花・はな会」 (お茶のみ、手芸の交流会)	第3水曜日 9:30~12:00		会場:元木公民館 山形市元木三丁目4-8 [お問合せ先] 山形市社会福祉協議会生活支援相談員まで TEL:023-645-8061
寒河江市	アイ♡(ラブ)ふるさと (乳幼児ママサークル)	第2・第4木曜日 10:00~	会場:フローラSAGAE 4階和室 寒河江市本町2丁目8-3 ※この他、月2回「編み物の会」も開催して います。詳しくはお問合せください。 [お問合せ先] 寒河江市社会福祉協議会 TEL:0237-83-3220 (奈良崎・後藤)	
	MOM'S(ママズ) (乳幼児ママ以外、世代不問)	毎月第3木曜日 10:00~		
	moufle 会	不定期		[お問合せ先] moufle 石川 E-mail:yuka - gonta.2.12.1973@docomo.ne.jp TEL:070-6950-5509
天童市	天童市避難者支援サロン	火・水・金曜日 10:00~15:00	会場:天童市市民文化会館2F 天童市老野森1丁目1番1号 [お問合せ先] 天童市総務部危機管理室 TEL:023-654-1111 (内線452,453)	
上山市	絆サロン	月1回開催	代表者:笹原 [お問合せ先] 復興ボランティア支援センター やまがた TEL:023-674-7311	
南陽市	がんばろう東北	月曜日 13:30~16:00 	会場:南陽市健康長寿センター 南陽市赤湯215-2 [お問合せ先] 南陽市危機管理課 TEL:0238-40-3211	
	ももなん (ママさんグループ)	不定期開催	[お問合せ先] 菅原清子 E-mail:gawasura-kokiyo@docomo.ne.jp	

# おすすめ情報

## ■『子どもアートセラピー』参加者募集！

～東日本大震災 避難者支援事業～

クレヨン、色えんぴつ、絵の具、紙ねんど、ぬり絵、工作…などの画材を思いっきり自由に、好きなだけ使って発散したり、表現してもらうことで、お子さんの今の状態を読み解き、親御さんにお伝えします。

セラピー効果の他、情緒・思考力・構成力など各種能力の発達、子育てアドバイスなど45年間に渡る蓄積データ・効果を元に、認定チャイルドアートカウンセラーがお伝えします。

日時：5月24日(土) 13:15～15:00 (受付 13:00～)

場所：山形テルサ 3階 交流室A

定員：先着 20名・参加費無料

対象：3～15歳 (山形県に避難しているお子さん)

持ち物：汚れてもいい服装 (必要に応じて着替えなど)

申込み方法：下記メールにてお気軽に申込み下さい。

【申込時の記入内容】

(1)お名前 (2)年齢 (3)付き添い含む参加人数

(4)住所 (5)電話番号 (6)メールアドレス

[主催・申込み・問合せ先] にじ色キャンパス (荒木)

E-mail: info@niji.couleuve.com TEL: 090-2970-0333

後援：国際ロータリー第2800地区・山形西ロータリークラブ

.....

## ■「畑あそびの会」に来ませんか？

土いじりに親しみ、自然に触れてみましょう。大人だけでも、お子さんと一緒でも大丈夫です。

実施日：毎週木曜日と日曜日 10:00～12:00

☆空いている曜日にお越し下さい。

場所：山形市松原の畑

☆初めての方は前日までご連絡ください。ご案内します。

持ち物：手袋、長靴、水筒、移植ベラ、草取り用具

[申込み] 自然と人間を学ぶ会 TEL: 023-641-7140 (佐藤)

.....

## ■ハイキングのご案内

今年も春がやってきました。と語りかけてくる自然に、心と手で触れてみませんか。体力に自信の無い方やお子様と一緒に大丈夫です。

◎カタクリの開花と受粉昆虫マルハナバチに会おう。

日時：4月29日(火・祝)

場所：山形市半郷松尾神社境内

◎富神山ハイキング

日時：5月6日(火・祝)

☆参加無料

☆申し込みは前日まで。雨天の場合は延期か中止となります。

☆集合場所は 9:30 山形市馬見ヶ崎ブルージャバ第2駐車場

12:00～13:00 解散予定です。

持ち物・服装：ズック、飲み物、おやつ、(念のため)傘

[申込み] 自然と人間を学ぶ会 TEL: 023-641-7140 (佐藤)


.....

## うえ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)／山形県立図書館／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／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／りとの福島事務局／山形市市民活動支援センター／チェリア／生活協同組合共立社 (CO-OP) (山形県内) 【天童市】天童市避難者サロン 【寒河江市】寒河江市社会福祉協議会／フローラ SAGAE 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 【上市市】上市市社会福祉協議会／上市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】 観葉プラザ 【米沢市】 置賜総合支庁／避難者支援センターおいで／米沢市社会福祉協議会／すこやかセンター／アクティー米沢／米沢市立児童会館／ハラトク書店／万世コミュニティセンター／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 【高畠町】 高畠町役場 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法人にこっと 【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法人福島ライフエイド／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】 東北ろっけんパーク 【秋田県】 道の駅せんなん

☆設置のご協力や、避難されている方々への配布・郵送のご協力頂いている皆さま、ありがとうございます！

.....



東日本大震災から、3年の月日が経過いたしました。  
2011年の仙台市での初開催以来、盛岡市、福島市と回を重ねてきた東北六魂祭は、2014年、舞台を山形市に移します。  
2014年初夏、山形市で開かれる東北六魂祭に、皆さまぜひご期待ください。

開催日：5月24日(土) 10:00～18:00  
5月25日(日) 10:00～17:00

パレード開催場所：国道112号(山形市旅籠町付近)  
～第五中学校方面へ北進

内容：東北六市のお祭りによるパレードの他、東北地方の物産展、本祭りのPRブースなど様々な催しも予定しております。

参加祭り：青森ねぶた祭、秋田竿燈まつり、盛岡さんさ踊り、山形花笠まつり、仙台七夕まつり、福島わらじまつり

ホームページ <http://www.rokkon.jp/>

.....

## 平成26年米沢上杉まつり


例大祭と開幕パレードで開幕し、上杉軍団行列と絢爛豪華な神輿渡御が練り歩く「上杉行列」、戦国史上最大の死闘といわれた「川中島合戦」が再現されます。ぜひお越し下さい。

日程：4月29日(火) 開幕祭(伝国の杜周辺)  
5月2日(金) 武てい式(松川河川敷)  
5月3日(土) 上杉軍団行列(米沢市内パレード)  
川中島の合戦(松川河川敷)

ホームページ <http://uesugi.yonezawa.info/>

[問合せ]  
上杉まつり実行委員会 TEL: 0238-22-9607

.....



みなさまからの情報をお寄せ下さい！

うえるかむ編集部はみなさまからの情報をお待ちしています。イベントやサービス、サークル活動など。載せて欲しい情報がありましたら一度お気軽にご相談ください、(\*^^\*)

### ■ 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1F)  
[TEL] 023-674-7311 [FAX] 023-674-7312  
[E-mail] kizuna@yamagata1.jp  
[ウェブサイト] <http://kizuna.yamagata1.jp/>



# ひと休み

## いちごのクリームゼリー

### <材料>

粉ゼラチン 10g  
 水 80ml  
 牛乳 200ml  
 生クリーム 50ml  
 砂糖 80g  
 コアントロー 大さじ 1

### ★いちごソース

いちご 100g  
 砂糖 大さじ 3  
 レモン汁 大さじ 1  
 水 適宜

### <作り方>

- ① いちごに、砂糖、レモン汁、水を加えて、火にかけてソースを作る。  
いちごは、フォークの背でつぶしながら、水分を調節しつつ好みの濃度にする。
- ② 水に粉ゼラチンを振り入れて、ふやかしておく。
- ③ 牛乳に砂糖を加え、全て溶けたら①を入れ、生クリーム、コアントローを入れる。
- ④ ③を器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。  
固まったものに①で作ったソースをたっぷりかけていただく。



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

### 団体紹介

## NPO 法人 フードバンク山形



フードバンクとは、まだ食べられるにも関わらず、家庭や企業で捨てられてしまう、もったいない食べ物を、みんなで協力して集め、支援団体や社会福祉協議会や福祉課などと連携し被災された方や生活困窮者、また、社会保障制度の狭間で苦しむ方などへ届ける助け合いの活動です。

フードバンク活動へ参加してくださっている方々や企業は、普段から食べ物が余った時には、お互い様の気持ちでフードバンクを通して困っている方へお裾分けをおこなっております。

お問い合わせ  
はこちら

NPO 法人 フードバンク山形  
 住 所 山形県米沢市下新田 2 5 5 6  
 電 話 070 (5621) 2924  
 Email foodbankyamagata@gmail.com



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21日発行です

情報提供や寄稿は、  
5月7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「うるるかむ」

発行元：つなごろう！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/>

- \* 東北六魂祭が近づいてきましたね。またとない機会、楽しみだと思います。わらじ祭りもねぶた祭りも初めて！（多田）
- \* NHKのど自慢 予選会に出場しました。会場受けは良かったけど、落選しました。カーン♪（くまモン）
- \* お花見の季節ですね。今年はこの桜を見に行こうか、考えるのも楽しいです。（サチ）
- \* いよいよ私も大学生の母。新生活が始まった子どもたちから話を聞くのが最近の楽しみです。（海）

### motto

## みんなの声

- 避難仲間が次々と帰福していきます。寂しいですが、別れがあるからこそ、新たな出会いもあるんだと思うようにしています。帰福しても新たな生活を送れることを願っています。（福島市→山形市）
- 自宅の浄化槽が壊れています。帰るか帰らないか迷っているので、修理するか迷っています。（南相馬市→山形市）
- この春、長男が小学校に入学しました。片道30分の通学路を大きなランドセルを背負って楽しそうに通っています。私自身も4月から転職。長男に負けないように頑張ります。（福島市→山形市）