

# うるかむ

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

- ・一面 夏野菜のピザで交流 / チャリティコンサート for みやぎ
- ・山形県 酒田「手芸やってみよう会」でキャラメルポーチ作り!
- ・宮城県 海の恵みが復興を後押し 石巻市鮎川
- ・今月のキーワード 「それぞれの声」
- ・しあわせココロのつくりかた (24) ・みんなの声
- ・アドバイス ・レシピ ・団体情報 ・編集部より

## 第52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: 3,800部

## 夏野菜のピザで交流

トマト、ナス、ズッキーニ……夏野菜たっぷりピザを囲んだランチ会が、7月11日天童市社会福祉協議会で開催されました。

2歳のお子さんからシニア世代まで、天童市の避難者の方のつながりで山辺町や山形市など近隣の町からの参加もあり、スタッフを含め26名。ピザ生地のために使われた小麦粉はなんと3キロ。お持ち帰りするほどたくさんピザが焼きあがりました。調理室の電気オーブン3台に加え、ガスレンジの火に直接かけて使える携帯オーブンも登場してフル稼働しました。

ランチの食卓には、夏野菜のスープとサラダも一緒に並びました。参加者の自己紹介では天童に来ておもしろかったものや古里自慢を一言ずつコメントしてもらいました。



「避難元関係なく、天童市に来た者同士、ぜひ仲良くしましょう。」などの挨拶があり、一緒に作ったピザを囲んでの交流会になりました。食事のあとは米や野菜のお土産も配られ、「お腹いっぱい、交流も楽しかったです。」との感想が聞かれました。

山形市、米沢市等は、さまざまな支援活動があり、避難者の自主的な活動も多いのに比べて、天童市は横のつながりが見えにくいという声がありました。天童市避難者支援サロンに何度か集まり、天童市社協、一麦の会(山形つながるプロジェクト、子どもの未来を守る会やまがた、週末保養@やまがたのお寺の3団体のユニット)、全国有機農法連絡会(天童市本部)が案を練って企画し、今回の開催となりました。各団体ともに、今後もこのような交流の場を作っていきたいと話しています。(菅生)

## チャリティコンサート for みやぎ ご招待!

出演: さとう宗幸、山寺宏一、小柴大造、高橋佳生、庄子真理子 他

■日時: 11月16日(日)  
12時~みやぎ交流会・14時~開演

■会場: シベールアリーナ  
(山形市蔵王松ヶ丘2-1-3)

■入場料: 宮城から避難されている方無料  
☆昼食付、山形駅より送迎有ります

※一般向けには指定席3,000円で8/23  
発売開始、収益は被災子ども支援に寄付  
します



さとう宗幸



山寺宏一



庄子真理子

事前にお申し込みください

■主催・お申し込み先  
**山形避難者宮城県人会**  
TEL: 090-3756-9755(本田)  
E-mail: honda@gensai-lab.org

## From 山形

### 酒田「手芸やってみよう会」で キャラメルポーチ作り!

7月31日(木)、酒田市社会福祉協議会で第2回「手芸やってみよう会」が開催されました。

今回は夏休み中という事もあり、少人数での開催になりましたが、福島県や宮城県から避難している方々が参加し、手のひらサイズの「プチキャラメルポーチ」を作成することになりました。

参加者の一人が先生となり、「次は先生、どうするの?」「次はここを縫ってね」と参加者同士で教えあいながら、2時間でそれぞれカラフルなポーチが完成しました。「作ったポーチ次は誰にあげようかな」と作った後も楽しみが増えていきます。あっという間の2時間が過ぎ、「久しぶりに地元の方言を話して面白かった。」「今度うちに遊びにきてなあ」「今度はカラオケと一緒にいこう!」などと会話が飛び交い、この会をきっか



けに、これからの交流も広がっていきそうです。  
今後の交流会の予定は、酒田市社会福祉協議会が発行する「こんにちわだより」でお知らせしていきます。まだ参加したことのない方もぜひ気軽にいらしてください。

## From 宮城

### 海の恵みが復興を後押しし 石巻市鮎川

牡鹿半島の東端に位置する宮城県石巻市鮎川(旧鮎川町)は、古くから捕鯨の町として活況を呈して来ました。

東日本震災では津波による甚大な被害を受けましたが、目の前に広がる海は黒潮と親潮のぶつかる世界三大漁場の一つと云われ、ここがもたらす豊富な海産物は復興の大きな礎となっています。

今では近海の調査捕鯨も再開され、大きく新鮮なクジラが水揚げされます。これは浜で解体され、クジラの握り寿司やクジラのユッケ井となつて、地域の仮設商店街「おしかのれん街」で供されます。「おしかのれん街」には、被災した商店など十数店舗が入居し、鯨肉はもとより、魚介類、鯨の歯を加工した伝統工芸品などを販売しています。

津波によって壊滅的な被害を受けた鮎川ですが、被害をもたらした海は沢山の海の幸も与えてくれます。復興に向けて歩みつつける鮎川。

目の前の海とそこからの贈り物が、多くの人々を惹きつけて復興の後押しをしてくれます。(押切珠喜)



家族を亡くした人、家や物を失くした人、被災の状況は一人一人違います。先へ進むスピードも、皆同じではありません。

言いたい事、思う事は色々たくさんあるけれど、これまでも、これからも我慢し続けなければなりません。

(石巻市→鶴岡市 40代女性)

仕事の都合で福島、山形とバラバラです。早く一緒に住みたいです。酒田は野菜、果物が豊富で最高です。ずーっと住みたいです。

(南相馬市→酒田市 50代女性)

福島市から家族5人(夫婦、子供3人)で米沢市に避難してから、3年以上が過ぎました。末の子供が高校を卒業するまであと8年ありますが、それまでは安心・安全な米沢でがんばって生活していきたいと思っています。

(福島市→米沢市 50代男性)



米沢市は沢山雪が降る所でビックリ。(スノーパウダー)3歳になった子供も雪遊びが大好きです。米沢市に避難して良かったです。

(郡山市→米沢市 30代)

相手の反応がこわくて、「福島から来ています」と言いづい・・・(汗)っらいです。(福島市→山形市 30代女性)

自主避難の方で 家建てたり 永住を決めた方のお話を聞くと『私もがんばらなくちゃ』と思うけど 決められずに どうしよう...と悩み続けている私...。私だけかしらん (-"-;)by, モヤモヤママ  
(福島市→米沢市 40代女性)

今年の3/11に避難先で赤ちゃんを出産しました。入院中は小学生の長女を避難仲間のいずみちゃんが面倒を見てくれて安心して退院をむかえました。本当に助かりました。いっちゃんに感謝!ありがとう♡(福島市→米沢市 30代女性)



## 「みんなの声」メッセージを送ろう

あなたの今の気持ちを掲載してみませんか?

「みんなの声投稿フォーム」<http://kizuna.yamagata1.jp/modules/center/?form=2>

で。以前と今のお住まいの市町村も添えていただければ幸いです。うえる

かむへの要望や意見、質問なども受け付けています。

でも受け付けています。



## シアワセコラム

### しあわせココロのつくりかた (24)

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

新月の夜には星の美しさを大いに愛でることにしています。真っ暗闇の世界に入って星の瞬きを全身で感じ取ってみるのです。それはそれは感動の瞬間。夜闇を怖いと感じる気持ちがなくなります。月の光がない分、星の光がどれほどに明るくこの世を照らしているかがわかるのです。満月の晩は、月の灯りで書を読んだり、グラスの水に月を浮かべてみたり、月とお遊び。

夜の世界にはたくさんの生き物の息吹が感じられ、生命豊かで神秘的な地球を知ることできます。木々の一本一本から放たれる呼吸の音まで感じられることさえも。感動的なウミガメの産卵も夜。

美しい蛍の光を見ることができるとも夜。

夜の時間には、神秘的な出来事がたくさん潜んでいます。力を抜いて夜を味わうと今まで知らなかった素晴らしい世界の扉が開かれますよ。



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  
それぞれの声

福島県南相馬市から避難した方のうち、その後「帰還した方」と「山形県内に移住した方」に同じ内容でインタビューしました。現在、避難生活をおくる方々が今後のことを考える際の1助となれば幸いです。

帰還しました

Q1

帰還を決意したきっかけは？

長女の小学校入学に合わせました。親の精神面のストレスが限界だったこともありです。



Q2

帰還して「良かったこと」と「大変なこと(想像と違ったこと)」は？

「良かったこと」は、身近な頼れる友人や親族がそばにいる生活環境になったことです。

「大変なこと」は、水とか野菜を自分で購入しているのだから、計の負担が震災前や避難先の時より増えました。



ある程度想像していたのですが、こんなに負担が増えるとは思いませんでした。

子どもの健康面も常に心配です。先日長女(小学1年)の甲状腺検査だったのですが、昨年までの検査ではA判定だったのが、A2判定(※)になってしまいました。帰還が関係ないかもしれませんが、気になります。

子どもの精神面のストレスも心配しています。遊び場には連れて行っていますが、外遊びがいつでもどこでも自由にできるとは言えない現状なので、次女(3歳)がガマンできずかんしゃくを起こすこともあり、それが気になっています。長女は理解して行動できているので、次女も年齢と共におさまるのかなと思っているのですが。

Q3

これから帰還・移住を判断する人たちへのメッセージをお願いします。

皆さんもとても迷っていることと思います。自分は帰還しましたが、やはり一人一人の決定なので、おすすめできることを思いつきません。自分たちとしては、ここで自分たちにできることに気をつけて生活してみます。

※ A2は「5.0mm以下の結節(腫瘍)あるいは20.0mm以下ののう胞」。A1は「結節(腫瘍)、のう胞を認めない」。A1もA2も「次回検査まで経過観察、二次検査の必要なし」とされている。判定結果が「B」になると「5.1mm以上の結節(腫瘍)あるいは20.1mm以上ののう胞」となり「二次検査の必要あり」になる。



←南相馬市内の小学校のモニタリングポスト(※Hさんのお子さんの小学校ではありません)

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/山形市内の公民館・コミュニティセンター/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/真宗大谷派山形教会/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/山形市民活動支援センター/チェリア/アンピランス/Hair with Water/生活協同組合共立社(CO-OP)(山形県内)/ハローワーク山形【天童市】天童市避難者サロン/願行寺【寒河江市】寒河江市社会福祉協議会/フローラSAGAE1F/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/東根市社会福祉協議会【村山市】舘葉プラザ【米沢市】置賜総合支庁/米沢市役所1Fロビー/避難者支援センター/おいで/ハラク書店/万世コミュニティセンター/おいたまサロン・ふわっと/ハローワーク米沢【南陽市】南陽市社会福祉協議会【高島町】高島町役場1F/浜田広介記念館/永和軒【川西町】おきサボ/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/ハローワーク酒田【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】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/NPO法人ビーンズ福島/(一社)ふくしま連携復興センター/相双ボランティア準備室/南相馬市立中央図書館【宮城県】東北ろっけんパーク/ハート&アート空間「ピーアイ」【秋田県】道の駅せんなん【埼玉県】With youさいたま

★「おすすめ情報」はお休みにになります

## 山形に移住しました

Q1

移住を決意したきっかけは？

震災から3年と5ヶ月たとうとしてい  
る今、一生を山形で暮らす事を決意しま  
した。当初主人は、望郷の思いに苛まれ、  
心が揺れていましたが、東京に住む娘よ  
り、「地元に戻るなら、もし結婚して子  
供が出来ても会いに行かないし、孫の顔  
も見れないと思つてね」の一言で心が決  
まった様でした。

Q2

移住して「良かったこと」と「大変  
なこと(想像と違ったこと)」は？

原発が爆発した時、浜通りには地を這  
う様に、重たいストロンチウムやトリチ  
ウムが降り、軽いセシウムが遠くまで飛  
んだ様です。今は空間線量は山形とあま  
り変わらない数値になりましたが、土壌  
の汚染を考えると、とても住める所とは  
思えません。家族で築きあげて来た生活  
が、根底から崩され、新しい地でいちか  
ら歩いていかなければと思つた時、失

なつた物の大きさに涙した事もいく度か  
有りました。

タイムスリップが出来るなら、震災の  
前に戻れたら、多くの知人、友人の死を  
防ぐ事が出来たのにと、悔しく思います。  
地元では、ご町内の方、全員と顔見知り  
で親しかったのですが、知らない地で、  
福島と言う偏見と、よそものという壁を  
感じたり、心の痛む時もありました。私  
達は幸いにも、とても良い人たちに巡り  
逢つて、助けられて来ました。一生この  
方々との出会いを大切にしてお付き合い  
をしていきたいと思つてます。そして、  
難破船に乗り海を漂っていた3年間でし  
たが、やっと陸に上がって、自分の足で  
歩くことが出来て、少し心が軽くなりま  
した。まだ日も浅く、御近所さんとはこ  
れから月日を重ねて親しくなればと思  
つてます。



スマホやケータイでも  
見ることができます

復興ボランティア  
支援センターやまがた



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

Q3

これから帰還・移住を決断する人た  
ちへのメッセージをお願いします。

私達は移住の道を選びましたが、それ  
ぞれの家庭で、それぞれの事情が有り、  
帰る人も、残る人も悩んだ末の苦渋の選  
択と思います。移住は考え抜いた結果な  
ので、後ろを振り返らず、前向きに歩い  
て行こうと思つてます。



\*来月は、自主避難者の方で「帰還  
された方」と「山形に移住した方」  
を掲載予定です。

## いきいき アドバイス 1

早稲田大学総合人文科学研究センター招聘研究員の松村治さんが、「いきいきと生きることに繋がること」を5回シリーズにてご紹介いたします！

## 気分が沈んでいるとき

緑の多い公園で木々と向き合いながらゆっくりと散歩をすると、歩き始めたときと違う気分になっていることに気づきます。

(外に出て自然とふれあうことで)

- ・おだやかな気分が得られます。
- ・それを繰り返すことで活気が増してきます。
- ・人と会うことがおっくうでなくなります。

自然とふれあうことで心にこのような変化が起きることが知られています。





夏バテ予防にピッタリ♪

# ひと休み しそジュース

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

## <材料>

- ・シソ 1kg (1束)  
(葉 500g)
- ・砂糖 1kg
- ・酢 150cc
- ・レモン汁 3こ分

## <作り方>

- ① 枝からシソの葉をとり、きれいに洗う。
- ② 鍋に水 2ℓ を入れ、沸騰させたらシソの葉を入れ、20分ぐらいグツグツと煮る。
- ③きれいな布で②をこして、砂糖と酢を入れ、砂糖を完全に溶かす。
- ④③が冷めたら、レモン汁を加えて出来上がり。好みの濃さに水やサイダーで薄めて飲む。



\*シソの葉 500g で約 3ℓ のシソジュースが出来ます。  
砂糖や酢もお好みで調整してください。

☆ブログ「鈴木淳子の楽しむ食育」もご覧ください♪  
<http://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

## 団体紹介

## Team おきたま



私どもは、山形県置賜地方の曹洞宗僧侶によるボランティア会です。東日本大震災の発災を受け、僧侶個人がそれぞれの「縁」を頼りに被災地での活動を始めました。「この大災難に和尚が動かないでどうする！」との想いを胸に抱いた有志が次第々に寄り集い、自然発生的に出来上がったのが現在の「Team おきたま」になります。

当初は石巻寄磯地区での物資・食糧支援に始まり、沿岸部寺院での復旧作業… 南相馬の炊き出し… そして慰霊の行脚(あんぎゃ)… 自分たちに出来ることを出来る範囲で続けてまいりました。最近では山形

県南陽市で起きた水害の復旧作業にもお手伝いに伺っております。

私どもには、復興支援の中核を担うほどの経験も力量もありません。ただ、あるとするならば「悲しみの人に寄り添いたい」「頑張る人の手伝いをしたい」ということだけです。大きなことは出来ませんが、小さなことをコツコツと… 人のご縁を大切にしてい、謂わば「支縁活動」が Team おきたまのモットーです。

お問合せ  
はこちら

山Ⅱ震災復興ボランティア会「Team おきたま」、代表 山岸俊道  
〒992-0583 山形県南陽市下荻1485 泉高院内  
Tel:0238-41-2214 Fax:0238-49-7075 Mail: team.okitama@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9月17日発行です

情報提供や寄稿は、  
9月3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/>

\* 新しくなった加茂水族館。モダンな建物に大変身していました！昔の建物がなくなるのはちょっとさびしいです。最近暑くて、クラゲになりたいです。(ただ)

\* 初めて紅花の漬け物を食べました。食べられるって初めて知りました。おいしかったですよ。(くまもん)

\* 月山登山に行ってきました。まだ雪があつて、涼しいを通り越して寒かったです。(サチ)

\* 8月より新メンバーに加わりました。みなさまどうぞよろしくお願ひいたします。(くり)

\* この季節は県内各地の産直店に朝採り野菜が豊富に並び、しかも安い♪つつい買います。(海)