

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 やまがた暮らし交流会／ホーテロ村 静心荘のご案内
- ・山形県 角界に入門。頑張ってます！高倉山
- ・福島県 話そう不安なことひとりじゃない3a！（スリーエー）郡山
- ・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(26) ・みんなの声
- ・アドバイス ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第54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

やまがた暮らし交流会 錦秋の山々といで湯の旅、白鷹町訪問

なったり…の時間でした。参加者の中には、地域の歴史に詳しい「もの知り博士」もあり、通過する地域の歴史の話に聞き入ったりしました。

休息会場のパレス松風は白鷹町ふるさと森林公園内にありました。到着後は、それぞれに入浴したり、公園内を散策したりと三々五々、ゆったりした時間を過ごしました。



去る9月27日（土）に、「やまがた暮らし交流会」は、参加者20名で白鷹町を訪問しました。秋晴れでまぶしいぐらゐの青空の中での訪問でした。

白鷹町訪問は、今年度2回目の遠足です。みんな一緒にバスに乗って出かけました。

車中では、顔見知りの関係をつくったり、互いに積もる話に夢中に



[連絡先]
〒990-0832 山形市城西1丁目7-19
山形県NPO支援センター内
認定NPO法人 山形創造NPO支援ネットワーク
電話 023-647-0675
メール mail@shien-net.or.jp (担当：須藤・松村)

昼食は、山形名物いも煮やアケビ、菊（もつてのほか）の酢の物等、地産地消の料理を味わいました。帰り路にはあゆ茶屋を訪問、最上川に仕掛けられた「やな」を見学しアユ焼きに舌づつみを打ちながら、地域の新鮮な野菜を買い求めて来ました。

「やまがた暮らし交流会」は、2011年3月の発災以来、その時々に変えながら継続してきました。会名の由来は「避難されて来られた方々も山形県民も、みんな、今を、山形で暮らしている人たちの交流（心のふれあい）」という心を込めて名付けたものです。

今回の遠足は、11月頃にリンゴ狩りに出かける予定でおります。

また、毎月第2・第4水曜日10時30分〜12時に山形県NPO支援センターで開催するお茶会「ござっせ」（会費200円）も開催しています。お気軽にお問い合わせください。

[保養に利用ください] ホーテロ村 静心荘のご案内

里山に囲まれた古民家風の研修・宿泊施設「静心荘」が被災・避難者の方に手ごろな値段で利用できるようにしました。

「お友達と一緒に泊まりたい」「家族でゆっくり利用したい」など、興味のある方はお問合せください。屋根付きのバーベキューハウスも利用できます。

場所： ホーテロ村 山形山農場 静心荘C（寒河江市幸生2006）
費用： 大人1000円、子ども（小学生以下）500円、シーツ洗濯代200円
※貸し切りの場合は1万円/1泊

[お問合せ]

全国有機農法連絡会 事務局

電話 023-654-2799 又は、070-5479-9606（米山）

静心荘 HP <http://www.zyr.co.jp/seishinsou/riyou.html>



From 山形

角界に入門。頑張ってます！ 高倉山



この春、角会入りし横綱を目指し稽古に励む高倉山(本名 木村隼也さん 16歳)。

お父さんが元力士であった影響もあり、子どもの頃から相撲に親しみ、わんぱく相撲全国大会に出場しベスト16となりました。

震災後、福島市から家族5人で米沢市にて暮らすようになり、米沢市立第一中学校から山形県代表として全国中学校相撲大会に出場しました。

現在は、昨年引退されたエストニア共和国出身力士の把瑠都凱斗(バルトカイト)さんや、お父さんが現役時代に活躍した

尾上部屋に中学校卒業と同時に入門し稽古に励んでいます。

お母さんは「隼也は優しく大人しい性格だから」と心配しつつも、息子を信じ応援しています。

「応援される事が何よりの励みになる」と語るお父さんは、現在も米沢市で相撲愛好者の指導にあたられています。

高倉山の9月現在の成績は序二段。

本場所中の地元出身力士の取り組み番付は、NHKテレビニュースにて午後6時50分頃に放送されます。皆さん、応援してください。

From 福島

話そう不安なこと
ひとりじゃない
3a! (スリーエー) 郡山

私たちは、東日本大震災の東京電力の原発事故以来「放射能汚染から我が子を守りたい」「事実(真実)を知りたい」と母親たちが立ち上げたグループです。

毎週火曜日は西日本からの野菜を仕入れて販売する「お野菜マルシェ」を開催。「自主被ばく検査」(甲状腺エコー検査・血液検査)の費用補助や、保健情報の提供・共催・協力の他、環境・食品等の放射線量測定、月一度の医師による相談会、弁護士によるADR相

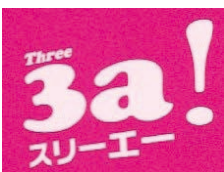
談会開催等の活動もしております。

最近では帰還された方達も訪れています。現状への不安や周囲の目、家族との意見の相違などで悩むお母さんが増えています。

誰にも話すことが出来ず、一人で悩んで家に閉じこもってしまうのではなく、話して、怒って、泣いて…そして笑顔を取り戻して家族の元へ帰っていく。

3a!は子ども達とお母さん達が気軽に集える居場所を目指しています。

今年から、家族が「母子避難」をしていて福島に残り頑張っているお父さん達の意見交換会も開催し、徐々に参加者も増え情報交換の場として広がってきております。郡山にお越しの際はどうぞお立ち寄りください。



【お問合せ先】
3a! (スリーエー) 郡山
〒963-8025
福島県郡山市桑野2丁目35番11号
クリエイトローレル101
電話 & FAX: 024-922-3367
開所時間: 平日 10:00 ~ 16:00
HP アドレス www.aaa3a.jp

我が息子は5歳、これから小→中→…と控え、“F”の痕跡を完全に抹消して、一日も早く平穏な毎日(暮らし)を手に入れたい。でも病院にかかるにしても、保育園、小学校も(?)母子手帳提示で、それまでのすべての努力が報われず、“よそ者”と暴かれる…もう山形市民なのに、せめて山形市の母子手帳に切り換えさせて!

(いわき市→山形市 30代女性)

山形で第3子出産しました!今2か月です。いろいろと不安はありますが、育児がんばります!!

(福島市→山形市 30代女性)

住民票は福島にあるけど、気持ちは山形県民!!なまりも慣れてきて、ママ友の話の内容もすぐ理解できるようになりました。山形の人へのやさし・思いやりに本当に胸あつくなります。ありがとうございます。

(南相馬市→上山市 20代女性)

山一つ越えれば地元なのに、近いようで遠いなあ…。あーあーとため息ばかり。神が与えた試練なのかな?

(名取市→村山市 60代女性)

山形に避難して、山形の女性と結婚しました。避難してきた時は辛い事ばかりでしたが、やっと幸せを見つけました。

(いわき市→寒河江市 30代男性)

山形に避難して、3年が過ぎました。山形の人へ、みんな親切でとにかく面倒みがいい。皆さんに助けられ、立ち直る事ができたのだと思います。

でも、時々故郷が恋しくなります。

(石巻市→上山市 40代女性)

山形での母子生活が当たり前になってきて、主人と一緒に生活するのが難しくなるのではと不安になります。

(福島市→山形市 40代女性)

仕事の関係で、もしかすると定年まで母子避難状態です。子どもが卒業したら家族、皆がバラバラかも…。

「みんなの声」につぶやきを送ろう

<http://kizuna.yamagata1.jp/modules/ccenter/?form=2>



スマホや携帯でQRコードを読み取ってね



シアワセココロ しあわせココロのつくりかた (26)

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

今という時の中に潜む「しあわせ」を感じ取るチカラを育てていきましょう。

たのしいと感じる心、うれしいと感じる心、

喜びの心を育てていくとありがとうの心が生まれます。

ありがとうのところが生まれる人は、かならず「しあわせ」と思う美しい心を手に入れることができるものです。

どんな状況であっても、感謝の心を失くさずに持つておくことで、次の世界への扉が開かれていきやすくなります。

あなたが笑っていると、そのすぐそばで、きっと誰かがしあわせを感じているはず。

『しあわせは自分のところが作り出すもの』

その方程式を忘れずに心に留めておいてくださいね。



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

今回は、富岡町と浪江町から山形に避難している方にインタビューしました。

悩んでます

Q1

今悩んでいる
一番の理由は何ですか？

以前は浪江町に住んでいました。夫が亡くなって（平成15年）から富岡町に引っ越し、1年数か月後に震災が起りました。富岡町には帰れないのであきらめています。

息子は郡山に住んでいて、いわき市で仕事をしています。いわき市は住みたいけど、人がいっぱい住めません。

南相馬市の原町に住もうかと思っただけか通いましたが、なかなか住める環境が見つかりません。

息子の近くにしようかと、復興住宅には申し込みましたが抽選で落ちました。

周りが「家を買った」とかの話が出ると、気をもんでしまいます。

Q2

今後決断をしていく中で、一番大切にしたいことは何ですか？

震災前までは持ち家だったので、今のアパート暮らしはやっぱり慣れずにあります。

一人暮らしでも、できたら庭いじりができて、山が望める家に住みたいです。

夫も亡くなっているし、息子も一緒に住んでいないので、自分一人で暮らしていくのにできたら早く、落ち着ける家に住みたいと思っています。



★絵葉書は富岡町の方の作品です。

移住しました

Q1

移住を決めたきっかけは何ですか？

津波で家は流されたので、同じ場所には住めないことが分かっていました。

息子は当初から帰るつもりはないと言っていました。

長女の嫁ぎ先であった山形に来たことが、移住の一番大きな理由です。

避難元の町は29年に帰還を目指していると言っていますが、除染や住宅支援など街の再建はまだ先に思えます。リフォームすれば住める家を持っている人も、最近帰還しない選択の人も増えてきたように感じます。

Q2

移住して「良かったこと」「大変なこと」はありますか？

●良かったこと

一番良かった事はやっぱり、（同居していた）長男の孫を放射能から遠ざけることができましたことです。

震災前、山形に住んでいた長女の子どもとは1年に1回会えるかという感じでしたが、山形に避難して、いつでも会えるようになったことも良かったです。

そして山形は果物とお米が美味しいです。



●大変なこと

移住先では新鮮な美味しい魚がなかなか手に入らないこと。昔は白魚のかき揚げが好物でした。

雪深いことも心配の一つです。雪かきはまだなかなか慣れないのと、冬は寒くて雪がある分、スタッドレスタイヤや灯油など出費がかさむことが心配です。

Q3

これから帰還・移住を決断する人たちへ、メッセージをお願いします。

震災の当初は、支援があつて助かったことはたくさんありましたが、そろそろ自分の中の「避難民」という枠を外して、自分で生活を決定していくことが大切だと感じています。

希望の仕事がないことや、個人の差はあるかも知れないけれど、そろそろ、自立していける人が増えてくれることを願っています。



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

facebook



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

おすすめ情報

【村山地区】

■あいびい保育園『わくわくアート作品展』

あいびい保育園の子ども達が、"臨床美術教室 わくわくアート保育活動"で制作した作品を展示します。
ぜひ、お気軽に見に来てください。

- 日時：11月22日(土)～30日(日)
※23・24日は休館 **入場無料**
午前9:00～午後9:30
※最終日は午後4:00まで
- 場所：山形市総合福祉センター1階ロビー
(山形市城西2-2-22)
- 主催：東日本臨床美術・りぼん
- 共催：認定NPO法人IVY(アイビー)
&あいびい保育園



【問い合わせ】

東日本臨床美術・りぼん
TEL：080-1846-0344
受付時間：
午後1:00～午後5:00

■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、山形駅より送迎あります

※要事前申し込み

※一般向けには指定席3,000円で、収益は被災子ども支援に寄付します。

○主催・お申し込み先

山形避難者宮城県人会
TEL：090-3756-9755(本田)
メール：honda@gensai-lab.org



■学習支援 寺子屋子ども大学

- 対象：小中高校生
- 開催日時：9:30～11:30 山大生による学習支援
11月9・16日、12月7日(日)
- 場所：真宗大谷派山形教務所・本堂
※11月16日はそば打ち教室に変更の可能性有
- 参加費：100円(保険代)※任意
- 締切：開催日前の金曜日午前10:30

【申込み・問い合わせ】

TEL・FAX：023-628-4917
(松尾研究室)

メール：kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp
その際、携帯電話番号などもお知らせください。



■避難者相談・交流会(山形会場)のご案内

東日本大震災により、山形県内に避難されている方々を対象とした相談・交流会です。同郷の方々との交流の輪を広げてみませんか。情報提供・相談コーナーも準備します。

- 日時：11月8日(土) 10:00～15:30
- 会場：山形テルサ(山形市双葉町1-2-3)
- 内容：岩手県・宮城県・福島県の説明会、出身地域毎の交流会、福島県高校進学説明会、相談コーナー
- 昼食：昼食をご用意します。餅のふるまいやポップコーンの提供もあります
- 参加費：無料
- ※要事前申込 **10月27日(月)締切**
☆当日は、お土産(米などの食料品)を用意しております。
※数に限りがあります

【問い合わせ】

山形県危機管理課 復興・避難者支援室
担当：相談・交流会担当
TEL・FAX：023-630-3100 / 023-625-1625
メール：lifeline1@pref.yamagata.jp

【すべての皆様へ】

■(一社)山形被災者連携支援センター

山形連センは、避難者の皆さんと福島県・復興庁とのパイプ役として活動していきます。

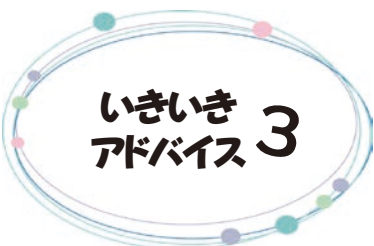
平日9:00～17:00受付。お気軽にお電話下さい。

★避難者専用 お悩みごと相談ダイヤル

「NayamiNAVI」023-665-4493

★避難者専用 避難生活困りごとダイヤル

「SeikatuNAVI」023-665-4494



早稲田大学
総合人文科学研究センター
招聘研究員 松村 治

生きがいをなくした時

人は日々の生活で特に自分の生きがいは何かなどとは考えないものです。

しかし何かのできごとで生きがいを失うような事態になったとき、日常が無意味なものに感じられるようになり、それはとても辛いことです。

(そのようなときに)

- ・自分にとって生きがいとは何かを深く考えてみることは意味のあることです。
- ・そして行動として、もっている職業の技能や能力(必ずしも必要ではありませんが)をボランティア活動などを通じて活かすことで他の人の役に立つことは新しい生きがいにつながる第一歩になるようです。



ひと休み

山形では皮がごちそう！秋のスタミナ果実

あけびのはさみ焼き

レシピ提供：
在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料>

あけび	6 個	片栗粉	少々
鶏挽肉	100g	かんぴょう	少々
まいたけ	1パック(約 150g)	塩	少々
(A) 味噌	大さじ 3	サラダ油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2	酒	大さじ 2

<作り方>

- ① あけびは洗って中の種を取り、水気を拭き取る。
- ② まいたけは、小房に分ける。
- ③ えのきも小房に分ける。
- ④ かんぴょうは塩でもみ、さっと茹でる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏挽肉、まいたけ、えのきだけを炒め(A)を加える。
- ⑥ ①のあけびの内側に片栗粉をつけて⑤の具を詰め、④のかんぴょうで結ぶ。
- ⑦ 油を敷いたフライパンに並べて焼く。途中、酒を振りかけ、ふたをして蒸し焼きにする。



☆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

一麦（ひとむぎ）の会



私たちは、「山形つながるプロジェクト」「子供の未来を守る会 やまがた」「週末保養@やまがたのお寺」の3団体のユニットとして活動しています。

普段は子どもの食の安全に向けての活動、保養、託児支援など、それぞれがスキルを持つ分野で活動しながら、それぞれ助け合えるところは助け合い、意見交換など 月一回程度のミーティングも重ねています。

当初は主に天童市の避難者支援サロン（今年8月に閉鎖）を訪問していました。その後、天童市社会福祉協議会との連携でお好み焼き、タコスなど食を囲み交流する会を開いています。10月31日には天童市北部公民館にて芋煮会を予定しています。ぜひご参加ください。

お問合せ はこちら

連絡役：菅生鈴 「週末保養@やまがたのお寺」
メール suzugo@s9.dion.ne.jp
真宗大谷派 龍池山 願行寺（山形県天童市高橋北 130 番地）
電話 023-655-3218（FAX 兼）

芋煮会のイベントページは
こちらから →



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 11月19日発行です

情報提供や寄稿は、
11月4日までに寄せ下さい。
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/>

- * 山伏修行体験に行つてから、般若心経を読むのが好きになりました。寝る前によむとぐっすり眠れる気がします♪（ただ）
- * 古い情報に怯え続けていませんか？改善していることもありませぬ。不安や疑問は相談会や支援者に気軽に聞いてみて！（くまもん）
- * 秋は空がきれいに見える気がして、ついついぼーっと空を眺めてしまいます。（サチ）
- * 半年以上にわたる大きな試練が一つ終わりました。開放感に浸りたいですが、現状受け入れ頑張りますよ〜（クリ）
- * 久しぶりに母を連れて月山へ。できるうちの親孝行：なんて言いながら、いちばん楽しんでるのは自分だったりして。（海）