

うえるかむ

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 野菜と手紙をいただきました／作品展示
- ・福島県 放射能を考えるシンポジウム
- ・福島県 当事者に寄り添う帰還支援にむけて
- ・みんなの声 ・しあわせココロのつくりかた (28)
- ・今月のキーワード 「それぞれの声」 岩手県から山形へ
- ・アドバイス ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第56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



南陽市立梨郷小学校から避難者へ 野菜と手紙をいただきました



11月下旬、南陽市立梨郷小学校の皆さんが育てた野菜を南陽市社会福祉協議会に届けてくださり、代行してお渡ししました。野菜を受け取った方々は「ありがたいね」「元気がもらえるね」と心温まった様子でした。また、一枚一枚書いてくれた手紙を手にする、「励まされるよ」と話し、子ども達から「まごころが伝わった瞬間でもあ



りました。
梨郷小学校のみなさん、野菜づくりに関わったみなさん、本当にありがとうございました。

(南陽市社会福祉協議会
生活支援相談員 S)

〔南陽市立梨郷小学校からの
メッセージ〕(抜粋)
梨郷小学校では、生活科や総合的な学習の時間などにおいて、保護者やJA青年部の方々を「ファームの先生」としてお招きして野菜の栽培活動に取り組み、昨年度より「子ども農業生産法人のびのびファーム」という学習チームを立ち上げ活動しています。

今回は、秋野菜が大豊作で、宮城県塩釜市の寒風沢島に児童・職員・保護者・地域の方からなる訪問団を結成し戸別訪問をして、それぞれ百本(個)以上届けることができました。また、福島で採れたひまわりの種を育てて、また福島へ戻すという「ひまわりプロジェクト」にも全校生で取り組みました。

今回、南陽市に避難されている方々に大根や白菜などをお渡しできることは、子ども達にとっても喜ばしいことでもあります。できるだけ多くの皆様にお渡しできれば幸いです。



復興ボランティア
支援センターやまがた



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

山形市“花はな会”と高島町“Happy♡Smile” 山形市ビッグウイングで作品展示

11月22日(土)～24日(月)、避難者サークルに布地の支援を続ける南陽市の(株)大場ウエスセンターさんのご協力で、避難者サークル「花はな会」と「Happy♡Smile」、寒河江の避難者の方の作品展示が山形市ビッグウイング会場で行われました。



「山形の人や福島の人、それぞれが
つながり合うきっかけになって欲しい。」という大場さんの想いで開催された展示会には、3日間で約500人の来場者があり、避難者サークルの活動を市民の方に知ってもらう機会となりました。



From 山形

From 福島

放射能を考えるシンポジウム
〜南相馬市の放射能に
どう向き合うか〜

11月24日(月・祝)、福島県南相馬市鹿島区「さくらホール」にて、南相馬市の放射能をテーマに市民が安全な生活環境を考える機会として、シンポジウムが開催されました。

前半は、児玉龍彦氏(東京大学アイソトープ総合センター長)の講演で「南相馬市の放射能と向き合って」と題し、最新の除染状況、米作り・漁業の再開の安全確認の背景、除染土や汚染水の保管場からリサイクルを推進する背景を、詳細なデータを基に詳しく解説されました。

児玉氏は震災の23年7月に衆議院厚



〜南相馬市の放射能に
どう向き合うか〜

生労働委員会で国の原発事故対応を厳しく批判したことで知られていますが、現在も福島県南相馬市や双葉郡での除染活動に関わっています。民間企業にも高性能の機器の開発を促し、「安心」はサンプル検査ではなく「全検査」との考えから、鮮度を落とさず短時間のより詳細な線量測定全検査が実現しているとのことです。

後半は、桜井市長司会の下、児玉氏に渡邊正巳氏(京都市)、堀有伸氏(雲雀ヶ丘病院副委員長)ら専門家と市民の代表二名も加え、パネルディスカッション「南相馬市の放射能にどう向き合うか」が開催されました。

聴衆からは「最新の除染状況、精密な測定、リサイクルと言っても、危ないものを使い回すことではなく安全に保管・移送するための方法だということが分かってよかった」「安心・安全ありきのパネリストでなくてよかった」との声がありました。現実的に向き合うために正確な情報を取り入れ続けるよう、強く勧められていたことが印象的なシンポジウムでした。(南相馬市A)

From 福島

当事者に寄り添う
帰還者支援にむけて
in 二本松

11月27日(木)二本松市市民交流センターにて、「帰還者支援における課題の抽出・支援のあり方について」をテーマに、ふくしま地域活動団体サポートセンター・ふくしま連携復興センター共催による会議が開催されました。

前半は山形に避難し帰還した中村美紀さんから経験と現状についての発表と、福島で帰還者



のママ達(パパ)のサポートを行っている富田愛さん・伊達市役所の佐藤三雄さんからは支援する側の取り組みや現状について話を聞きました。

後半では、グループに分かれて課題などの意見交換が行われました。各グループでは、『居場所づくり』や『情報提供』が共通した課題としてだされ、「当事者と支援団体と行政が連携して情報を整理し、生活者レベルで情報を提供してほしい」、「個人情報という壁がある中でどのように情報提供したらいいか」、「帰還する前にメーリングリストに登録してもらおうのはどうか」などこれからの帰還支援に對しての前向きな意見が出されました。

次回は、12月18日(木)郡山市で、コミュニティ形成支援について行われる予定です。

震災時は福島市にいました。その後、南陽市へ自主避難。思いきり、深呼吸が出来て、洗濯物を気にせず干せる事に感謝。でも、知り合いがいない事に、心細くなった事もありました。

アパートでは、同じ福島市からの親子や隣の方々が優しくして下さり、毎週月曜日の集いでは福島の方々ばかりで、ほっとしました。

また市役所でお仕事をさせて頂き、皆さんを迎える側としてイベントをしたりして、年齢を関係なく友達になれた事が嬉しかったです。市役所や長寿センターの職員の方々にもとても良くして頂き、心癒やされ楽しい時間でした。

友達も沢山出来て、これから…という時に主人の転勤で今年8月に小国町へ。今は、子育て支援センターで保育士として働かせて頂いています。皆さん、明るく楽しい方で慣れない私を温かく見守ってくれています。

何と！山伏修行では『うえるかむ』の方と出会い。人との出会いが私達の人生を豊かにしてくれました。出会った皆さんに感謝です。

(福島市→南陽市→小国町 40代女性)

米沢へ来て約3.5年!! 地元の方との交流も活発に行っており、少しは気も晴れています。(渡利町→米沢市 60代男性)

福島の家が3年半たった今、除染がはじまりました。終わったら、帰らなくてはいけなのかな……。まだまだ、山形で頑張りたいたけどな……。

(福島市→米沢市 40代女性)



「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

こちらで知り合って、一緒に頑張って来たお友達が、徐々に福島へ戻り、とり残されるようで寂しいです。みんなの存在、本当にありがたいと実感しています。

(福島市→高島町 30代女性)

避難してきた時は、1人だった子供が来年には3人に。育児はストレスがたまり大変だけど、山形で知り合った方と交流を持ち、楽しく過ごしていきたいです。

(福島市→米沢市 30代女性)

避難してきた当初は不安よりも、見知らぬ土地を楽しんでやろう!! とポジティブに過ごせていましたが、日を追うごと、年を追うごとにやっぱり古里に帰りたい。そんな気持ちが強くなっています。

(相馬市→米沢市 30代女性)

シアワセココロ しあわせココロのつくりかた (28)

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

世の中には様々な情報が溢れていて、一体どれが真実なの?とわからなくなることもありますよね。そんな時一番頼りになるものは、自分自身の直感力です。その直感力、不安や心配に心が不安定な状態では正しく働かないもの。直感力を鍛えるには楽しい嬉しいを感じ取る能力を高め、素直な心でいることが大事です。幼い子どもに不思議体験が多いのは、出逢うものすべてに興味を示し、楽しむ素直な心が養われているから。大人になったわたし達に欠けてしまった素直な心。もう一度取り戻して人生を輝かせましょう。

(ワンポイントアドバイス)

今年も最後の月になりました。要らないものを洗い清め、新しい力を養いましょう。

お酒・コップ半分、お酢・お猪口1杯を、お風呂に入れて入浴してみてください。体が温まり、体の中の毒素が出ると言われています。また肌が美しくなる効果もありますよ。



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

〜 岩手県からの避難 〜

Q1 どんな経緯で避難しましたか？

岩手県釜石市出身です。津波があったとき、介護の仕事をしていて、職場にいました。高台にある老人ホームで3人引き揚げたところで足元に津波がきました。津波がひいたあと、老人ホームの入所者の方々と避難場所を転々とし、入所者のお世話や身元確認で寝る間も無い日が続きました。自分の持病の検査が必要でしたが、近くの病院では通院が出来ず、弟が住んでいる山形に引っ越すことを決めました。今は借り上げアパートで一人暮らしです。



今回は、岩手県から山形に避難している方にインタビューしました。



© わんこきょうだい

Q2 これからの生活に望むことは何ですか？

復興住宅が地元でできるまであと3年くらいはかかります。復興住宅に入れたとしても、5年で住宅を買い取りしないといけないとなると、これからの年金で買い取りできるのか、買い取る必要があるのかを考えると、どうしたらよいか分かりません。

地元は過疎化していて通院がとても大変な環境です。地元に戻りたいですがこれから年をとって、自分の事ができなくなっていくたり、病院通いなども考えると不安が大きくなります。

一時的な家ではなく、ずっと住める、落ち着ける家に早く住みたいと思っています。今は一部屋のアパートに一人暮らしですが、時々孫が泊りに来るのが楽しみです。

岩手からのお便りが時々来ますが、いつか戻れることを考えるとイベント情報よりも、地元の地区ごとの制度や再建具合などの情報があると助かります。

いわてカフェ

岩手県出身のみなさまの専用交流スペースがオープンします。同郷の方とお話しませんか？

みなさまのご意見をうかがいながら、岩手県職員さんを交えた「岩手県情報交換会」の開催も計画していきます。

偶数月の第1土曜日 午前 10:30 ~ 12:00
→次回は2月7日
会場：山形市避難者交流支援センター
(山形市落合町1 山形市総合スポーツセンター3F)

山形県内どこにお住まいの方でも参加OKです！申込み不要。直接会場へお越しください。

【お問合せ先】
山形市避難者交流支援センター
TEL: 023-625-2185 FAX: 023-625-2191

★奇数月は宮城県出身のみなさま対象の「みやぎカフェ」開催！
奇数月の第1土曜日 午前 10:30 ~ 12:00
→次回は1月10日
※年末年始休業のため1月のみ第2土曜日開催となります。



© わんこきょうだい

つながろうNET
<http://tsunagarou.net/>



「うるかむ」に掲載された今までの記事と、山形に避難されている方々に向けた各種情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



おすすめ情報

[村山地区]

■山形交響楽団 復興支援応援 演奏会 親子ふれあいコンサート

*** 2015年01月11日 - 01月12日 ***

- 会場：
 - 1月11日(日) / 山形テルサ アプローズ
(山形市双葉町1丁目2-3)
 - 1月12日(月・祝) / 東根市さくらんぼ タントクルセンター
(東根市中央1丁目5)
- 時間：両日とも14:00開演(13:30開場)
- 出演
 - 指揮：佐藤寿一 歌と司会：吉野直子
 - 管弦楽：山形交響楽団
- 入場料：大人500円 高校生以下無料
※震災により被災されました方を無料でご招待いたします。
確認できるものをご持参の上、ぜひお越しください。
※入場料は全額を東日本大震災義援金として寄付します。



【問い合わせ】山響チケットサービス
TEL023-625-2204
(土曜・日曜・祝祭日を除く
AM10:00 ~ PM5:00 まで)
E-Mail:ticket@yamakyo.or.jp

■寒河江市制施行60周年 寒河江市立図書館主催事業 詩人 和合亮一さん 福島を語る 「詩の磔」朗読会

福島で生きる、福島を生きる。
命を賭けるということ。
私たちの故郷に、命を賭けるということ。
あなたの命も私の命も、
決して奪われるためにあるのではないということ。

- *日時：1月31日(土) 13:30 ~ 15:00
- *場所：寒河江市立図書館 視聴覚室
(寒河江市中央一丁目7番14号)
- 入場は無料ですが、事前の申し込みが必要です。



- 駐車スペースに限りがありますので、満車の場合は市役所駐車場をご利用ください。民間駐車場への無断駐車はご遠慮ください。

【申込み・問い合わせ】
寒河江市立図書館 TEL:0237-86-1662

■学習支援 寺子屋子ども大学

- 対象：小中高校生
- 日時・場所：
 - 1月18日(日) 学習支援&楽しい書道教室
(9:30 ~ 11:30 真宗大谷派山形教務所・本堂)
 - 1月25日(日) 学習支援
(9:30 ~ 11:30 真宗大谷派山形教務所・本堂)
- 参加費：100円
- 締切：開催日前金曜日 10:30

【申込・問い合わせ】
寺子屋子ども大学 松尾研究室
TEL・FAX 023-628-4917

メール：kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp
※氏名・連絡先(携帯電話番号)などをお知らせください。



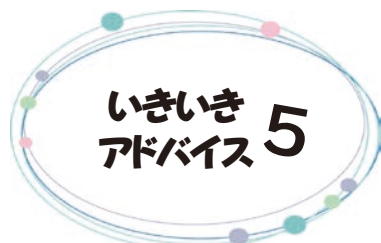
[置賜地区]

■産前産後サポートままはぐ 米沢市でもスタート!

これまで山形市で実施していた産前産後サポートを米沢市でもスタートしました。米沢市で活動するNPO法人きずなさんの力をお借りして、妊娠・出産・産後の子育てに関わる「困った!」を支援します。

- 対象者：米沢市に避難している方で、妊娠中~1歳の
お子さんがいる家庭
- 支援内容：●家事援助
(つわりの時や産後の食事の支度、掃除など)
- 育児援助
(外出時のお留守番支援など)、他詳細は要問合せ
- 料 金：家事・育児支援1時間あたり自己負担300円
(利用時間上限あり)
- 利用可能時間：平日10:00 ~ 14:00 その他の時間は要相談
- 支援期間：平成27年3月末まで
※利用には事前登録が必要です
- 登録方法：メールにて登録申込みをしてください。
※件名「ままはぐ」、氏名、住所、電話番号、
対象児の生年月日または出産予定日を明記

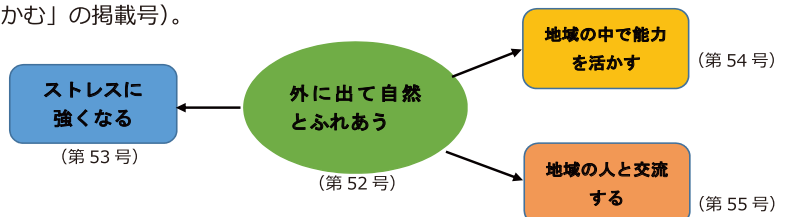
【問い合わせ・申込み】
りとる福島 おいたまままはぐ事務局
(おいたまサロンふわっと内)
担当：茂木
TEL：070-5473-8543
Mail：oitama.mamahug@gmail.com

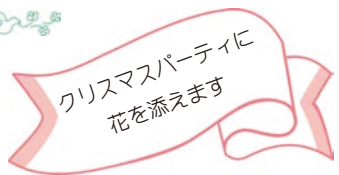


早稲田大学
総合人文科学研究センター
招聘研究員 松村 治

ライフスタイルを変えるための4つのポイント

これまで「いきいきアドバイス」というタイトルで、ライフスタイルを変えるための4つのポイントを「うるかむ」で紹介しました。それらの4つのポイントはどれも重要で互いに関連のあるものですが、なかでも外に出て自然とふれあうことから始めると、ほかのことがらが実行しやすくなります(カッコ内は「うるかむ」の掲載号)。





ひと休み ラ・フランス ニュー 乳 寒天

<材料>

ラ・フランス 1缶
(お好みでラ・フランスのコンポート
を手作りしても良いです。)

寒天 5g
水 400ml

A 砂糖 80g
牛乳 200ml
生クリーム 50ml
コンデンスミルク 20g

B 寒天 2g
水 50ml
ラ・フランス缶の汁 200ml
コアントロー 大さじ1

<作り方>

- ① ラ・フランスは薄く切っておく。
- ② 水に寒天をふり入れ沸騰させる。
Aを入れ、流し缶に入れて、少し固まってきたら上に①のラ・フランスを敷き詰める。
- ③ Bも②同様に煮溶かし、ラ・フランスを敷いた型の上に流し冷やす。

レシピ提供：
在来作物案内人 鈴木淳子さん



☆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 NPO 法人おいたまサロン 避難者交流サロンふわっと



大人はゆっくりおしゃべりを満喫。子どもはキッズスペースで大はしゃぎ。お母さんがゆっくりお茶を飲んでお話したり、子どもが楽しく遊べる、そんな安心して過ごせる避難者の居場所を目指して2012年6月にふわっとが始まりました。

ふわっとは福島の「ふ」と米沢の「わ」そして、みんなが「わっと」集う場所になるようにとの思いが込められています。

交流スペースは月曜日～金曜日9時～16時まで開放しています。また、就学前の児童を対象にした「あいうえお教室」や小学生を対象にした学習支援などを開催しています。

福島・山形の情報コーナーを設置し、新聞やチラシを見ることができます。

素敵なイベントの案内などもあります。ふわっとにある本は貸し出しもできるので、お家でゆっくり読むこともできます。

寒い冬は子どもの遊び場探しに困ったりしますが、そんなときは、ふわっとに足を運んでみてください。

お問合せ
はこちら

NPO 法人おいたまサロン 避難者交流サロンふわっと
〒992-0039 米沢市門東町3丁目3-7 おいたまサロン2階
無料駐車場「(有)モロオカ駐車場」をご利用ください。
電話 070-5473-8543 E-mail little_fukushima_in_oitama@yahoo.co.jp

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1月21日発行です

情報提供や寄稿は、
1月7日までにお願いします。
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/>

* 凍結道の合言葉は「ボンピングブレーキ」。若葉マークの娘に心配な母です。「スノーブラシ持った？あ、発進もゆっくりね〜！」(海)

* 毎日の生活の中で、つい忘れがちになってしまふ... 今在ることに感謝。そして、今年一年に感謝。(くり)

* 福袋の予約をしました。お正月に家に届くらしいです。家にいなから初売りも楽しめるなんて！また寝正月になりそうです。(サチ)

* 寒いなり、早くも布団から出たくない病です。サンタさん、寒さに強いからだか欲しいです。(ただ)

* いよいよ雪が降ってきましたね。せっかくなので大人も子供も冬を楽しみましょう。(くまもん)