

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 クリスマス会&懇親会/平和のつどい
- ・山形県 "ももなん" 勉強会
- ・岩手県 楽しみながらの医療講話と落語 岩手県大槌町
- ・みんなの声 ・しあわせココロのつくりかた(29)
- ・今月のキーワード 「それぞれの声」
- ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第57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: 3,600 部

クリスマス会&懇親会

♡ 参加者からの寄稿 ♡

平成26年12月13日、今年も「米沢市避難者支援センターおいで」主催のクリスマス会&懇親会に楽しく参加させていただきました。

会場に入ると、みんなの「ありがとう」メッセージが書かれた葉っぱをいっぱいつけた、立派な「ありがとうの木」が貼られていました。ひとつひとつ読んでいくと、温かい気持ちに涙がでうになりました。

米沢すずめ衆「毘羅」のすずめ踊りから賑やかにクリスマス会が始まりました。

かねたん一族も登場し、会場の全員で赤鼻のトナカイを大きな声で歌いました。

「ももりん&ままカフェ」の出し物は、手遊び、ゴリラ君の食べ物クイズ、マツチ売りの少女の劇。私も



は、いつも支えてくださってる方々へありがとうの気持ちを伝えようと、フラダンスの練習を10月から始めました。

20数名の避難者のママたちが集まり、「涙そうそう」の曲で気持ちを込めてフラを踊りました。

私も、娘と一緒に踊らせていただきました。会場も踊った私達も「ありがとう」という気持ちでいっぱいでした。

そのあとは、みんなで楽しく会食。今日は、パパさん参加の家族連れもいっぱい。

お坊さんとおいでの上野さんによる余興は、妖怪ウォッチのブリーダー長。子供たちも一緒にダンス! 楽しい楽しいクリスマス会&懇親会でした。

笑顔をいっぱいいただきました。クリスマス・フラプロジェクト」で

米沢に避難させてもらって楽しい時間を過ごせていること、助けてもらっていること、本当にみんなに感謝です。ありがとうございます。(a)

復興ボランティア支援センターやまがた



Twitter



facebook



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

米沢市平和都市宣言事業・第38回上杉雪灯籠まつり協賛事業

『平和のつどい』～松本市長講演会～

雪灯籠まつりは、戦没者の鎮魂と世界平和を願うまつり。平和について一緒に考えてみませんか?ぜひご来場ください。

講師: 松本市長 菅谷(すげのや) 昭(あきら) 氏
平成3年からチェルノブイリ原発事故の医療支援活動に参加。平成16年から松本市長(現在三期目)

◆日時: 平成27年2月14日(土) 14:00開場/14:30開演

◆場所: 伝国の杜 置賜文化ホール

※会場周辺には駐車場がありません。雪灯籠まつりシャトルバスをご利用ください。

◆入場料: 無料(要入場整理券)

◆入場整理券配布場所: 米沢市役所(総合案内)、伝国の杜、置賜総合文化センター

◆お問い合わせ:

米沢市総務課総務担当 0238-22-5111(内線:2103,2115)

.....姉妹都市等の特産品が当たるお楽しみ抽選会もあります!.....



From 山形

“ももなん” 1歩ずつ進みたい! 福島の今を知る 冬でも熱い勉強会

昨年の12月27日(土)、NPO法人青空保育たけの子に於いて『ももなん』勉強会を行いました。内容は『ふくしま30年プロジェクト』の清水義広氏をお招きして、「福島県内の食品等の放射性セシウムの推移と傾向」「福島市内のHot Spot Finder (GPS 連動型の空間線量率自動記録システム)の測定結果」など、最新情報を教えていただきました。置賜地方の雪事情もあり、小人数開催でしたが、「今の福島」について幅広く理解することが出来ました。



現状を知り「思っていたより行ける場所、食べられる物があるのかな?食品もちょっとはいいかかな?でも、生活となると無理かな」とか「特に自家製野菜と魚を食べている人の内部被曝が多いことと、食品のセシウムが減少していることにびっくりした」といった感想がありました。「避難しているみんなまで話すことで、漠然とした不安がなくなり、気をつける点が見えてくる…」など、決意を新たにした機会にもなりました。

(ももなん代表 菅原清子)

From 岩手

楽しみながらの 医療講話と落語 岩手県大槌町

岩手県大槌町第九仮設住宅団地に山形市在住の演劇落語家 俊風亭太平楽さんが招かれ、古典落語「桃太郎」太平楽バージョンを口演しました。

演劇を土台とし、臨場感あふれる表現力と観客との一体感を目指すのが太平楽流。参加した十五名のご婦人は、多彩な表情と軽妙な語り口に大笑いし楽しい一時を過ごしました。

笑いで心が和んだ後は、医療講話とお茶っこ



(お茶会)がおこなわれ、悩み事や健康の相談で盛り上がりました。

「津波を思い出し、今も眠れない」との悩みに医療関係者が安眠の方法をアドバイスすると周囲からもさらに質問が飛び交い、和気あいあいと相談が続きました。

「笑いは免疫力を高める」と言われています。太平楽さんは「心が軽くなり、不安の解消に役立てる力になりたい」という想いで、「NPO法人心の架け橋いわて」の招きにより年に四〜五回大槌町や釜石市で演劇落語を披露しています。山形や被災地等で出前寄席を開催されたい方はご連絡ください。

■連絡先(井上)

TEL 0990 (6497) 0279



3.11でパート仕事も失い、まだまだ働いていたい私。年金だけで生計なので、今年からの消費税が重くのしかかり内職やパートを求め続けています。1人暮らしの大変さが身にしみてくる年始です。
(福島市→米沢市 60代女性)

2015年も精一杯頑張ります。
《無病息災》
(南相馬市→高島町 40代男性)

冬の時期になると地元が恋しくなります。雪には慣れないです。娘が今、年中組なので小学校入学と同時に地元へ帰還しようと考えています。でもこれでいいのかと毎日悩んでいます。
(南相馬市→上山市 30代女性)

クリスマスに福島に行きました。義父に娘の前で「早く帰って来い、いつまでふざけているんだ」と、どなられました。理解して欲しいとは思いますが、これはひどいですよね？
(福島市→天童市 30代女性)

小学校入学時に福島に戻ると決めてたけど、こっちの生活が楽しすぎて、帰りたくない。(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

山形に避難させていただいて、もう3年半になります。あたたかく受け入れていただいた山形の皆様に、どうやったらご恩がえしができるでしょうか・・・私たちにできることはないでしょうか！！
(福島市→米沢市 40代女性)



シアワセココロ しあわせココロのつくりかた (29)

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

年末年始は気持ちや物事の整理をする季節。

「なんでこうなっちゃったんだろう？」と過去の出来事にフォーカスし「なぜ？(WHY)」を繰り返していませんか？そんな問いかけを続けると自己否定の罠にはまってしまいます。自身への問いかけは「WHY・なぜ？」から「HOW・どのように」へと変えていきましょう。過去を変えることは出来ないけれど、未来を変えていくことは可能です。『どうするとよりよくなるかな？』問いかけは未来用語に変え、そして「私はどうありたいのか」の本質へと自分自身を誘います。答えは必ず自分自身の心の奥に潜んでいますよ。

< ワンポイントアドバイス >

新しい自分へ踏み出したい！でも勇気が出ない。そんな時のおまじない。掌に上から順に『〇ー』(古代文字で“天”の意味)を書き、ぎゅっと手を握ります。その手を胸に持ってきて、握った手を開きます。胸の奥にある本来の力が蘇ってきますよ。



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



コラムの
バックナンバーは
こちらから！

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。

今月のキーワード それぞれの声

避難や進学。それぞれの状況と向き合う中で、福島のことを発信し始めた若者たち。

今回は311ボランティアミーティングで講演した2人の大学生に、これから伝えていきたいことをインタビューしました。

安達和叶さん(19才)

☆これまでの経緯・

山形に来て・・・



福島県伊達市出身です。震災当時は中学校3年生、福島の希望校に進学しましたが、家族会議を重ねて、5月に山形に避難、転校しました。

福島では「国や学校、メディアが大丈夫だと言っているんだから大丈夫でしょう」と、学校も周りも何も言わない環境に違和感がありました。避難するごとに罪を覚えるような空気があったのを覚えていきます。当時、避難したことは友達一人にしか言えませんでした。

避難したくてもできない人がいる中、避難できた

ことは良かったかもしれないけど、『避難』や『移住』という一つの選択肢のために、たくさんの大事なものを手放さなきゃいけないかった事がやっぱり辛かったです。「自分だけが避難した」という罪悪感はずっとあります。

避難しても家族の中で放射能に対する感覚が違うこともあり、意識を一つにする難しさを感じます。

☆これから伝えていきたいこと

311ボランティアミーティングで私が避難した経緯や大変だったこと、良かった事、山形の人も原発事故を自分事として受け止めてほしい、という内容を話しました。

福島では「皆わかっているけど口に出さない」という空気が流れていますが、山形の人は福島の隣県なのに原発事故や避難、放射能について本当に何も知らない人が多くて、やっぱりもっと知ってほしいと思いました。

「どう表現すると伝わるか」という点で言葉を選びましたが、「話を聞いて新しい気づきがありました」「自分事として考えるきっかけになった」という感想があつて、話して良かったと思います。

放射能については山形も無関係ではないと思います。私が自分の経験や考えを発信することで「もっと原発や放射能について知りたい、知ったほうがいい」と思ってくれる人が増えてほしいと思います。

おすすめ情報

【村山地区】

■山形ユナイテッドスキー・スケート教室のお知らせ

小・中学生対象定員 20名、参加者募集中です。

『スキー教室』

○山形地区 **2/22、3/22** 12:00～16:00

場所：蔵王スキー場 上ノ台ゲレンデ



○米沢地区 **2/15、3/15** 10:00～15:00

場所：米沢スキー場 中の平ゲレンデ

※山形・米沢地区ともに、料金：3,000円(保険込) / 回
リフト券、昼食代は別途かかります

『スケート教室』

○山形地区 **1/31、2/7** 10:00～12:00

場所：ヒルズサンピア 料金：1,500円(保険込) / 回

※スケート靴代は別途かかります

【お問合せ・申込み先】

特定非営利活動法人山形ユナイテッドアスリートクラブ
山形市七日町 2-1-6 イナス南 303号
TEL：023-625-1071 FAX：050-3730-3540

■学習支援 寺子屋子ども大学

対象：小・中高校生

日時・場所：2月8日・22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(保険代)

締切：開催日前の金曜日 11時まで

【申込・お問合せ】山形大学人文学部 松尾研究室

TEL・FAX：023-628-4917

メール：kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp

※参加者名・学年・保護者連絡先をお教えてください

■公益社団法人山形県看護協会 『まちの保健室』

*2・3月の予定

◆山形市総合スポーツセンター

2/20 3/6 10:00～12:00

◆米沢市万世コミュニティセンター

2/18 3/11 10:00～12:00

◆鶴岡市宝田住宅集会所 2/6 3/6 9:30～11:30

◆酒田市地域福祉センター 2/17 3/17 13:30～15:30



八島千尋さん(21才)

☆これまでの経緯・

山形に来て・・・



福島県伊達郡国見町出身です。震災後京都の大学に入学しましたが、震災のショックから退学し、その後宮城県南三陸町のボランティア活動や福島では子ども支援の仕事に関わりました。

色々な活動を通して福島の事を発信したい気持ちが次第に大きくなり、これまで全国40カ所以上の大学や団体で講演活動を行ってきました。現在は東北芸術工科大学に在学し、講演活動を続けています。12月には山形市内で開催された311ボランティアミーティングで講演を行いました。講演では毎回「当事者の声が聞けて良かった。」という感想を頂きます。

福島では放射能が生活の中に入り込んでいて、食べ物を見るたびに、空気を吸うたびに放射能の事を考えていましたが、山形ではその煩わしさから解放され、自然を見て素直に「ああ、きれいだな」と感じたり、触れ合えることが本当に嬉しいのです。

☆これから伝えていきたいこと

全ての人に、ひとそれぞれの決断を、尊重し合っ
てほしい。事故によって福島から避難した選択や、
人間関係を考えて福島に残る選択、人によって生活

に必要なものは違うから、正解は一つではないと思
う。放射能による人への影響はもちろんあるかもし
れないけど、放射能によって人間関係が崩れ、人が
疲弊していくことも多いと思います。お互いを尊重
し合うことで、原発の問題を前向きに考える人たち
を増やしていくことができるのではないかと思います。

若い人には政治に少しでも興味を持ってほしい。
結果や答えを出すことよりも、「考え始める」こと
が本当は大事なことだと思う。これをきっかけに自
分たちはどう考え、どう行動していくのか。私はそ
の「考えてみる」きっかけづくりをしていきたい。

未来で同じことは起きてほしくない。繰り返さな
いためには、少しでもその可能性が減ることに希望
を見出して活動していきたいと思っています。

☆311ホラMeetingは☆

震災から4年目のいま、被災地や被災者の現状
を見直し、“これから”を考えるきっかけ作りを目的
として、女性3人で立ち上げた団体です。
26年度は月に一度、被災当事者の方の体験や、支
援を行う方の話を聞き、参加者全員で震災や原発
事故について考える「ボランティアミーティング」
を開催しています。

ニュースや新聞ではなく、被災を経験した人と山
形の人が直接想いを伝え合い、市民による
“これから”を考える
機会にしていきたい
と思います。



屋内児童遊戯施設「べにっこひろば」オープン！！

【施設概要】

- ・名称：山形市児童遊戯施設「べにっこひろば」
- ・住所：〒990-0815 山形市樋越2番地 TEL:023-674-0220
- ・開園日：毎月第2木曜日（祝日の場合は次の日）と1月1日を除く毎日
- ・開園時間：一般利用 9:00～19:00 専用使用 9:00～22:00
- ・利用料：無料（受付にて登録制）

※専用使用（あそびの大ホール・たもくてきルーム）に関しては、
使用料がかかります。詳しくは お問い合わせください。



今野所長 金子園長

節分には縁起のよい恵方巻きを食べましょう

ひと休み 恵方巻き



<材料> 1本分
すし飯 220g
(すしめしの作りやすい分量：
米3合に対して

すし酢 酢 140ml
塩 小さじ2
砂糖 大さじ4)

のり 全型1枚
具
・玉子焼き
・きゅうり 1/4本
・カニかま 3本
・味つきかんぴょう
・煮しいたけ 20g
・ウナギの蒲焼き 1/4本
・もって菊の酢の物 適宜

<作り方>

- ① 巻きすにのりを置いて、すしめしを向こう3cmぐらいあけ均等に広げる。
- ② 具を中央に、煮しいたけ、かんぴょう、カニかま、玉子焼き、ウナギの蒲焼き、もって菊の酢の物、きゅうりの順に重ねて形を整える。
- ③ その具を押さえながら、巻きすを手前に持ち上げて向こうのすしめしの端に合わせたらぐっと手前に引いて締める。
ここで巻きすの先端を上へ少し持ち上げ、前方に滑らせてすしを回転させて丸く巻きます。

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

公益社団法人山形県看護協会「まちの保健室」



公益社団法人山形県看護協会は、県内で働く保健師・助産師・看護師・准看護師で構成する看護職の職能団体です。

当協会は東日本大震災の被災者支援を公益社団法人としての事業と位置付け、平成23年3月より取り組んできました。震災直後は山形市総合スポーツセンターで「まちの保健室」を約3か月開催しました。

現在は、県内の4地区（山形市・米沢市・鶴岡市・酒田市）で月1回の「まちの保健室」を開催し、避難者の健康問題や悩み事等の相談に対応しています。「まちの保健室」は、学校の保健室のように、健康な時も病気の時も心と体に関する様々な気付きや問題を気軽に看護職に相談できる場であり、癒しとケアの場です。

看護職の行うハンドマッサージはリラックスでき大好評です。気軽に「まちの保健室」をのぞいてみてください。

看護職の行うハンドマッサージはリラックスでき大好評です。気軽に「まちの保健室」をのぞいてみてください。

お問合せ
はこちら

公益社団法人山形県看護協会・事業課 TEL 023-685-8033

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2月18日発行です

情報提供や寄稿は、
2月4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/>

- * 「避難してきた人ってまだいるんですか？」と山形の人に言われると、「色んな事が風化する前に、これまでの事伝えていかなきゃなあ」という気持ちに。一緒に発信してくれる人募集しまーす！（ただ）
- * インフルエンザが流行ってます。経験上、室内を加湿すると喉が楽で予防できそうな気がします。（くまもん）
- * 年末に携帯電話が壊れて新しくしました。今までは黒だったせいか、いつもバッグの中や車で見失ったので、オレンジにしてみました。（サチ）
- * 毎年、この季節の楽しみは「納豆汁」を食べること。沢山の具材はバランスがとれ、心と身体が喜びます！（くり）
- * 今年の目標は？と聞かれて、思わず「穏やかに生きたい」と答えてしまいました。（海）