



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 隠れた桜スポットめぐり／避難者相談・交流会
- ・宮城県 「閉上(ゆりあげ)クラフトエイド2015」開催
- ・山形県 ふくしま就職相談会 開催します
- ・Special Interview 南陽市 スナックエルベ 福原三重子さん
- ・しあわせココロのつくりかた(33)
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第61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: 3,400部

隠れた桜スポットめぐり

は鉄橋があり、そこを偶然にも列車が  
がゆっくり通って行きました。絵のよ  
うな景色に皆が感動です。  
花びらの色も濃い・薄いがあり「き  
れいだなあ」「すごいね」の声があが  
りました。  
その後はバスで移動しながら散策し  
たり車窓から眺めたりと楽しみながら  
巡りました。



4月23日(木)、お花見交流会を開  
催しました。  
空は真青、桜は満開、青い空に桜の  
ピンク色が映え、この上ないお花見日  
和となりました。  
スタートは白つつじ公園、最上川堤  
防千本桜と野川堤防の桜並木を歩いて  
散策しました。残雪が残っている山と  
青い空と桜、雪解け水が流れる野川に



お昼は「獅子宿燻(いぶし)亭」  
で餅と蕎麦のセットをいただきました。  
築110年の建物で玄関横には大き  
な八尺黒獅子が飾られており、中に  
は色付け前の獅子や表情が違う獅子  
が飾られておりました。また、建物  
の中の古民家の高い天井を眺めなが  
ら、「懐かしい」と話す方もいました。  
地元の人しか知らないような場所  
にも行きました。時代を感じさせる  
太い幹のしだれ桜、ピンクの桃の  
花と一緒に咲き誇っている様に、全  
員が驚きと感動に浸ってしまいました。  
桜を見ながら、ふるさと福島の  
三春の滝桜や地元の桜の思い出話し  
をする姿もありました。今は長井の  
花を楽しんでもらえたらいいと思  
いました。  
次回は5月26日(火)米沢市社協  
主催の置賜地区合同交流会「温泉で  
ほっこりゆっくりしませんか!」が  
長井の卯の花温泉はぎ乃湯を主会場  
にして行われます。参加をお待ちし  
ています。(長井市社会福祉協議会)

バス送迎・託児つき

避難者相談・交流会のお知らせ

6月20日(土) 10:45~15:00 山形ビッグウイングにて

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?

日時 6月20日(土) 10:45~15:00  
場所 山形ビッグウイング(山形国際交流プラザ)  
山形市平久保100番地  
申込締切 6月10日(水) ※参加費は無料です

お申込み方法、送迎バスなどの詳細  
はお問い合わせいただくか、こちら  
のチラシ(PDF)をご覧ください



チラシ(PDF)QRコード



【主催】避難者相談・交流会実行委員会  
【お申込み・お問合せ先】  
山形県 復興・避難者支援室 TEL: 023-630-3100  
E-mail: lifeline1@pref.yamagata.jp



おもな内容

- ・岩手県・宮城県・福島県の説明会
- ・出身地域毎の交流会(昼食付)
- ・相談ブース ・福島県甲状腺検査説明会
- ・福島県立高校の入試に関する説明・相談会
- ・交流スペース(イベント) ・ふるまい

折れない心を伝えたい  
「閑上(ゆりあげ)クラフトエイド2015」開催



山形県の有志が実行委員会を結成。4月26日(日)「閑上クラフトエイド2015」を開催しました。

会場となった閑上朝市には26のブースが設けられ、宮城、山形、岩手、福島各県のクラフト作家がアクセサリ、雑貨、布製品、絵本などの独創的な作品を販売。伐採した桜も炭、和紙、お札などに姿を変え販売されました。

この売上の一部で日和山には新たに山形県白鷹町の桜を植樹。震災の記憶の継承と早期復興への願いを込めたイベントとなりました。

東日本大震災で壊滅的な被害を受けた名取市閑上。漁港の舟見の丘、日和山の桜は2本だけを残し姿を消しました。残された桜は、震災以後2年間で懸念に生きようとはしましたが、その後、調査で枯れていることが判明し伐採されました。



お問い合わせ  
閑上クラフトエイド実行委員会 代表 横尾和義さん  
<https://www.facebook.com/yuriagecraftaid>  
TEL 080-6002-4900

山形市避難者交流支援センターからのお知らせ

ふくしま就職相談会 を開催します

(協力：ふくしま就職応援センター ※福島県委託事業)



山形市避難者交流支援センター内で、毎月1回「ふくしま就職相談会」を開催しています。ふくしま就職応援センターの職員が、福島県内での就職についてのご相談を伺います。

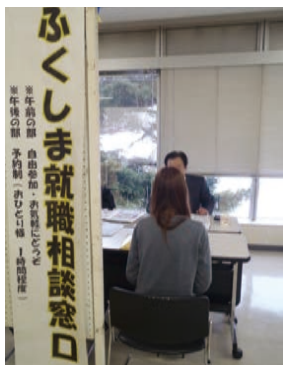
「福島に戻ったら、すぐに働き始めたい」、「福島県内の求人状況が知りたい」など、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。

お一人おひとりの状況を伺いながら条件に合ったお仕事のご紹介、履歴書の書き方、面接練習など、就職のお手伝いをいたします。

個別相談は、おひとり様1時間ほどを予定しております。ご予約の方優先ですが、当日のお申込みも歓迎いたします。ぜひご連絡ください。

今後、就活の進め方や、履歴書・職務経歴書の書き方などの講座も開催していく予定です。みなさまのご参加お待ちしております。

待ち時間には、「さとカフェ」で季節のドリンクをお楽しみいただけます。



～ふくしま就職相談会 今後の日程～

- 5月21日(木) 13:30～15:30 (個別相談)
- 6月11日(木) 13:30～15:30 (個別相談)
- 7月 9日(木) 13:00～14:00 (“就活の進め方”セミナー開催予定)
- 14:00～16:00 (個別相談)

[お申込み・お問合せ]

山形市避難者交流支援センター  
TEL: 023-625-2185  
開館時間: 9:30～17:00  
月曜日 休館  
(月曜日が祝日の場合、翌 火曜日休館)



## \* わたしの 3.11 \*

みんなの声... キャンドルナイト『追悼・復興への祈り』

2015年3月11日、東日本大震災から4年を迎え、追悼と復興を願った式典・キャンドルナイトが山形市文翔館前広場で行われ、来場していただいた方々よりメッセージをいただきました。(一部掲載)

早くほうしゃせんがなく  
なって、早くもとの生か  
つにもどれるようにして  
ください。  
(山形市・男の子)

急がず、あせらず  
にゆっくり歩み続  
けましょう。  
(男性)

あたたかくあかるい  
光でみちあふれてい  
きますように…  
(寒河江市・女性)

もうすぐ春がきます。悲  
しみも苦しみもくやし  
さも心の傷も、すべて、喜  
びと希望の花となります  
ように。(山形市・女性)

3.11をみんなで忘れ  
ない。そのことが復興の  
第1歩。(山形市・女性)

私は原発事故が原因でひ  
なんしてきました。この  
ことは絶対に忘れませ  
ん。(山形市・男性)

みんなが早く笑顔  
になりますように。  
(山形市・女性)



子ども達が春休みに入り、先日わたしの仕事の助手として息子も一緒に仕事に行きました。

とても楽しかったと言っていました。わたしもなんだか幸せな気持ちでした。

実家が近くになれば、震災前のように実家に甘えてたくさん働きたいと考えて落ち込むことも多々ありますが、今の立場で出来ることを試行錯誤しながら、楽しく頑張っていきたいです。

(南相馬市→山形県 30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

## シアワセコラム しあわせココロのつくりかた (33)

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

答えの出ない堂々巡りの日々の中、こんなはずじゃなかったと過去を嘆き、許せなくなる。何をするのも億劫で、自分の事さえ嫌になり、許せなくなっていく。この苦しみのループから抜け出すにはどうすればいいでしょう？

『嫌い』と思ったなら今から好きになればいいのです。そんな簡単なことじゃないって思いませんか？でもね、実はそんなに難しいことでもないのですよ。だって、気持ちを変えるのは自分自身。そして、その気持ちは『変えたい』と思った瞬間から変えられるのです。

間違いをおかしても、失敗して二度と立ち上がれないと思っても、あなたが輝く未来があります。知らないのは『今のあなた』だけ。あなたが笑顔の自分を望むなら、いつか必ず、笑顔の自分になれるのです。

すべてはあなた次第。光は常に自分の中にあるのですから。



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



# Special Interview

山形県南陽市  
スナックエルベ

ふくはら み え こ  
福原 三重子 さん



Q 震災前・震災時はどこにいましたか？

浪江町の駅の近くに住んでいました。娘とスナックを5年半ほどやっていて、地震があつた時は母の法事の準備で買い物をしている時でした。地震で家は一部くずれ、12日の朝、葛尾村へ行き、その後長女が住んでいた山形県南陽市にすることにになりました。長時間休まず運転して来たので、南陽市に来てからはしばらく体調が悪い日が続きました。

Q お店をはじめたきっかけは？

山形に来てしばらく経つ頃、家の中で落ち込んでいたよりも外に出ようと思ひ、アルバイトを始めました。

もともと私はずっと落ち込んでいたよりも、動いた方が良いタイプ。外で働きはじめて人と会うと自然と身だしなみも整うようになり、張合いも出て元氣になつてきました。

その後、2012年7月に長女、次女と協力して自分たちのお店「エルベ」をオープンしました。

「エルベ」はフランス語で「ハーブ」の意味。雑草のようにどんなに落ち込んでも這い上がる、力強い意味を込めて、娘たちがつけてくれました。

Q お店を始めてみてどうですか？

お客さんと会う仕事をしていると、張合いが出るので薬を飲んで暮らすより元気でいられると思います。知り合いのいない土地でお客さんに来てもらうために、色んな工夫をしています。お客さんがカラオケで歌った声をCDにしてプレゼントしたり、他にはないサービスをする事もあります。今では川西町や高島町からも来てくれるお客さんもいます。

生まれが岩手県なので、地元の方が震災のための寄付を集めてくれた時は、寄付先を紹介したり、常連さんを連れて岩手県山田町へ行つたりもしました。常連さんとはすっかり家族みたいな仲良くなつています。

スナックは物を売る商売じゃなく、人とつながる商売。人との出会いを大事にしていきたいです。

Q 同じ避難者の方へメッセージはありますか？

誰でも一人では何もできないし、一人でいては、良い考えは浮かばない。毎日悲しいことを考えていては苦しくなる。でも、人と会って話をしていく中で解決したり、違うものの方を知ったり、前進することはたくさんある。過去を振り返つても戻らないし、苦しいのは自分だけじゃない。自分が暗い顔をしていると、なかなか人が寄つてこないけど、少しでも明るく前向きになり、一生懸命やつていけば、必ず誰かが手を差し伸べてくれると思う。私も新しい友だちを作つて、人と話して、たくさん力をもらつてきました。前に進んでいきましょう。



誕生日のお祝いにお花のプレゼントも



《スナック エルベ》

〒999-2211 南陽市赤湯 838-42

TEL 0238-40-1205



# おすすめ情報

## [ 原子力損害賠償に関する個別相談会 ]

### ■巡回無料相談会

原発事故により被害を受けた全ての方がご相談可能です。損害賠償請求全般における最新情報のご提供やADRの申立てに関して詳しくご説明いたします！

#### ◇無料個別相談

- 6月11日(木) 山形市総合福祉センター
- 6月27日(土) 米沢市置賜総合文化センター
- 7月11日(土) 山形市総合福祉センター
- 7月16日(木) 米沢市置賜総合文化センター

時間：10：00～16：00〔12：00～13：00 休憩〕

※1回1時間以内、継続相談も無料です。

申込：事前予約制 TEL 0120-330-540

予約受付時間 9：00～17：00（年中無休）

[お問合せ] 原子力損害賠償・廃炉等支援機構  
TEL 0120-330-540

## [ 原子力損害賠償に関する最新情報の説明・相談会 ]

今年度1回限りの説明・相談会です。避難指示区域から避難されている方は、是非ご参加ください。

7月12日(日) 山形市総合福祉センター  
3階 会議・研修室 2

### ■第1部 説明会 10：00～12：00

避難指示区域（帰還困難区域・居住制限区域・避難指示解除準備区域）から避難されている方々が対象です。

・今後の生活再建に大きく関わる「住居確保にかかる費用」の賠償内容を中心に最新情報を解説いたします。

### ■第2部 個別相談会 13：00～16：00（各組60分）

原子力発電所事故で被害を受けたすべての方々が対象です。（自主的避難の方もご相談いただけます。）

・弁護士が原子力損害賠償全般のご相談に対応します。

★定員制のため、第1部・第2部とも事前予約をお願いいたします。

予約ダイヤル TEL 0120-330-540

予約受付時間 9:00～17:00

（土日祝日も受付）



[お問合せ]

原子力損害賠償・廃炉等支援機構 TEL 0120-330-540

原子力損害賠償・廃炉等支援機構の相談会では、  
弁護士がさまざまなご質問・ご相談に対応いたします。

[ 住居確保損害に関するご質問の例 ]

- ・東電から請求書が届いたが、賠償上限金額について詳しく教えてほしい。
- ・マンションを購入する場合も住居確保損害は適用されるか？
- ・中古住宅を購入してリフォームする費用は支払われるか？

[ その他ご質問の例 ]

- ・ADR（原子力損害賠償紛争解決センター）への申立て方法を教えてほしい。
- ・家財の個別賠償について詳しく知りたい。
- ・自主的避難の賠償について知りたい。

ご予約をお待ちしております。

## [ 村山地区 ]

### ■「畑あそびの会」に来ませんか？

山形市内の畑で野の恵にふれてみませんか？

大人だけでも、お子さんと一緒でも大丈夫です。土いじりに親しみ、自然の中の“いのち”に心と手で触れてみましょう。これからの季節は、スナップエンドウ、ラディッシュ、ニラやカブなどの収穫もあります。一緒に収穫を楽しみましょう。

実施：毎週木曜日と日曜日 10:00頃～12:00頃  
（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、移植ペラ、草取り用具（あれば）



[お問合せ]

自然と人間を学ぶ会 TEL：023-641-7140（佐藤宅）

### ■映画「アオギリにたくして」～ヒロシマからの愛の伝言～ No more Hiroshima, No more Nagasaki & Fukushima

映画「アオギリにたくして」は、広島平和記念公園の被爆アオギリの木の下で、被爆体験を語り継いだ故・沼田鈴子さんをモデルとした劇映画です。

私たちは今一度、ヒロシマ・ナガサキのヒバクシャの声にしっかりと耳を傾け、日本と世界、そして地球の未来を考えていく時を迎えています。この映画を観てくださった方々の心に、平和の種が蒔かれていくよう願っています。

出演：風見しんご 斉藤とも子 原日出子 渡辺裕之  
菅井玲 等

企画・製作・統括プロデューサー：中村里美  
原作・脚本・監督：中村柊斗

期間：2015年6月13日(土)～19日(金)

☆13日朝の回終了後、中村プロデューサーのトークと山形西高合唱団とのイベントがあります。

会場：フォーラム山形  
10:00～18:30～

前売券：1,000円

※当日券は劇場料金となります。

主催：やまがたアオギリの会

[お問合せ]

山形県映画センター（宮沢）  
TEL 023-641-0343



## みなさまからの情報をお寄せください！

### ■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1階）

・TEL：023-674-7311 FAX：023-674-7312

・E-Mail：kizuna@yamagata1.jp

・開館時間：9:00～17:00 ※土日祝日、年末年始休館

・HP：http://kizuna.yamagata1.jp/



大人気リクエストメニュー！

# ひと休み

## 山形牛入り五目チラシ

<材料> 6人分

米 4カップ だし昆布水 4カップ  
酒 大2 昆布 少々

- 合わせ酢 (酢 100cc, 砂糖大3, 塩小2)
  - A (牛肉 200g, ごぼう 50g, 砂糖大2, しょうゆ大2, だし汁大2, 酒大1, みりん大1)
  - B (れんこん 50g, 甘酢 [酢大1, 砂糖大1])
  - C (干しいたけ 5ヶ, かんぴょう 10g, にんじん 50g, だし汁 1/2カップ [砂糖大1, みりん大1, しょうゆ大1弱])
  - D (錦糸卵 [卵2ヶ, 酒小2, 砂糖小1, 塩少々])
  - E (絹さや 適宜)
  - F (しょうが 1片)
- その他お好みで

<作り方>

- ① 米は分量の水に酒を加えて普通に炊いて、合わせ酢をかけ、すし飯をつくっておく。
- ② Aの牛肉とごぼうは甘辛く炒め煮しておく。
  - ・ Bのれんこんは皮をむいて薄切りし、甘酢で煎り煮する。
  - ・ Cのかんぴょうは、塩でよく揉んだ後、水で洗って下茹でし、干しいたけ、細く切ったにんじんと一緒に、調味料で煮汁がなくなるまで柔らかく煮て、冷めたら千切りにする。
  - ・ Dの卵は錦糸卵にする。
  - ・ E絹さやは、茹でて千切りにする。
  - ・ Fしょうがは千切りにする。
- ③ ①のすし飯にA～Fを混ぜ合わせ、きれいに盛り付ける。



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

## にじ色キャンパス



「こんな色になったよ！」紙ねんどに好きな色を好きなだけ混ぜて形にする子、集中して好きな絵を描く子、自分と向き合いながら、ぬり絵に集中するお母さん…。「にじ色キャンパス」では色彩心理学を元にした「アートセラピー」という手法で、子どもから大人まで幅広い世代の方々に、心のケアを中心とした支援活動を行っています。

自主開催のイベントや講座の他に、他団体主催のイベント等へ出向いて開催させて頂いています。県内では唯一の認定チャイルドアートカウンセラーや、メンタルケア心理士等の資格を併せ持ったカウンセラーが、専門性の高い内容とイベント終了後の個別カウンセリングなども受けながら、ニーズに応じた活動を展開しています。子ども向け、大人向け、親子向け、高齢者向けと対象者に合わせたソフトを活用し、見えない心の問題、体調チェック、自己肯定感の向上、そしてレジリエンス（心の回復力）効果の高い取組みを今後も行っていきます。

お問い合わせ  
はこちら

にじ色キャンパス 代表 荒木三香  
TEL 023-674-8821 FAX 023-674-8767  
E-mail: [mika\\_araki@niji.couleuve.com](mailto:mika_araki@niji.couleuve.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

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>

次号は6月17日発行です

情報提供や寄稿は、  
6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「うえるかむ」

発行元：つなごろう！ささえあほう！

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](mailto:kizuna@yamagata1.jp)

WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

\* 前より発行部数が減った分、少しだけカラー印刷ができるようになりました。これからは手に取ってもらえると嬉しいです。(ただ)

\* 朝型生活に憧れつつ、なかなか起きられません。(サチ)

\* 新メンバーに加わりました。「意志あるところに道はある」を肝に頑張ります！(結)

\* 子どもと出かける機会が少なくなり、ますます運動不足を感じる日々。ストレッチとかするといいでしょうね〜と考えるだけの日々(笑)。(海)

つなごろうNET

<http://tsunagarou.net/>



「うえるかむ」に掲載されたこれまでの記事のすべてと、リアルタイムなおすめ情報、イベント情報、支援団体情報などを掲載しています。ぜひご覧ください。