

# 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 みんな仲間 Earth Angels ～福島・二本松・郡山～
- ・山形県 みんなでにぎやかなよるごはん
- ・Special Interview 鶴岡市 サーフショップ SEA ROVER
- ・情報交換、おしゃべり、相談 etc... 山形県内の交流会 村山地域版
- ・しあわせココロのつくりかた(35) ・みんなの声
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

## 第63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: 3,000部

# みんな仲間 Earth Angels ～福島・二本松・郡山～



上げた団体です。2013年4月以降に活動を始めてから、お茶会や保養相談会を開催し、全国に避難を経験していたお母さんだけでなく、福島で様々な想いを抱えて過ごしていたお母

「Earth Angels (アースエンジェルス)」は、山形市に2年間母子避難していた代表・安齋牧子さんが、「福島に帰ってからも、素直に思っている事や不安を話せる場所が欲しい」という想いで2013年に立ち

さんもお一緒に、自分たちが安心して話せる場所づくりを行っています。この活動で一番大切にしているルールは三つ、「① 批判しない ② 認め合う ③ 受け入れる」。

「どこにいても、子どもの幸せを願う親の気持ちは同じ。福島で暮らしていく事に自覚を持ち、何かをしてもらう」だけではなく、「自分はどうありたいか」をしつかりと見つめ、自分の幸せの形を実現して欲しい。」と話す代表の安齋さんは、立場の違いや、考え方の違いを越え、それぞれのお母さんが成長・自立していくための活動を目指しています。

二本松市・福島市・郡山市の地区リーダーを中心に、年間約10回のお茶会や保養相談会を開催しています。会員は未就学児・高校生の子どもを持つ世代が約30名。お茶会では日常の放射能や子育ての延長に出てくる不安や悩みの相談をしたり、支援で寄せられる野菜の販売会、セルフケアの勉強会なども取り入れ、自分たちがどう暮らしていきたいかを話し合います。年会費は一人2千円。これから福島に帰る予定がある方や、既に福島に住んでいる方、一人で抱える不安を話してみたいという方、老若男女問わず、興味のある方がいましたらぜひご連絡ください。



< Earth Angels (アースエンジェルス) >  
TEL 070-5624-9196、070-5625-0409  
E-mail npo.earth.angels@gmail.com  
Blog <http://ameblo.jp/earth-angels130115/>

### 保養の ご案内

全国の保養情報を集めたサイト「ほよ～ん相談会」

<http://hoyou.isshin.cc/>

☆原発事故被災地や避難先地域で保養や移住の相談会を開いています。



下記ホームページもご覧ください。

「うけいれ全国」ホームページ

<http://www.311ukeire.net/index.html>

「うけいれ全国」Facebook

<https://www.facebook.com/311ukeire>



【お問合せ】311 受入全国協議会 事務局 TEL 070-6615-2989  
※かかりにくい場合は、メールでお問合せください。 [info@311ukeire.net](mailto:info@311ukeire.net)



6月25日(木)、りとる福島親子講座「お仕事ママ・いそがしママもおいで〜! みんなでよるごはんの会」を霞城公民館で開催しました。日中は働いているママが増えてきたこともあり、今回はじめて夜の講座を企画しました。

この日のメニューはコロッケがメイン。大人が皮をむいたアツアツのじゃがいもを子どもたちがつぶしてこねこね……小麦粉・たまご・パン粉係に分かれ、楽しそうにお手伝いする子どもたち。80個をこえるたくさんのおまんま、コロッケができあがり。そのほか、

山形の夏メニュー「だし」やトマトのカプレーゼ、デザートに牛乳寒天を作り、どれも子どもたちも調理に加われるように工夫しました。

初めて開催する時間帯で不安もありましたが、参加した方からは「日中働いているのでこの時間に設定してもらえるのはうれしい!」との感想がきかれました。スタッフやボランティアさんもあわせて28人のぎやかなよるごはんとなりました。

今回の親子講座は、9月の休日にそば打ちを予定しています。

詳しくは、フェイスブックやメールリングリストで発信していきます。



<お問合せ>りとる福島  
TEL 070-5474-0455  
E-mail littlefukushima@yahoo.co.jp  
Facebook (QRコード) →



## お知らせ

### 山形県からのお知らせ

①福島県からの避難者に対する民間借り上げ住宅の入居期間を平成29年3月31日まで延長しました。

②平成29年4月以降について

#### ◆【下記避難指示区域から避難された方】

南相馬市(避難指示区域)、川俣町(避難指示区域)、楡葉町、富岡町、川内村(避難指示区域)、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村

⇒避難指示解除の見通しや復興公営住宅の整備状況等を見据えながら、今後福島県が判断します。

#### ◆【下記避難指示区域以外から避難された方】

福島市、会津若松市、郡山市、いわき市、白河市、須賀川市、喜多方市、相馬市、二本松市、田村市、南相馬市(避難指示区域以外)、伊達市、本宮市、桑折町、国見町、川俣町(避難指示区域以外)、大玉村、鏡石町、天栄村、下郷町、南会津町、北塩原村、西会津町、磐梯町、猪苗代町、会津坂下町、湯川村、金山町、会津美里町、西郷村、泉崎村、中島村、矢吹町、棚倉町、矢祭町、塙町、鮫川村、石川町、玉川村、平田村、浅川町、古殿町、三春町、小野町、広野町、川内村(避難指示区域以外)、新地町 ⇒災害救助法によらない福島県独自の新たな支援策に移行します。

また、地震・津波の被害により避難された方については、災害公営住宅の整備状況や土地区画整理事業の進捗状況等を踏まえ、個別に延長(特定延長)する方向で福島県が検討します。

### 村山地区

#### [小・中・高生向け無料学習支援教室のご案内]

～学び場プラスは、経済的に苦しい子どもたち向けに学習支援を行っています～

◇日 時：毎週 土曜日 17:00～20:00

◇場 所：山形県総合社会福祉センター 3F・第三会議室  
(山形市小白川2-3-31)

◇対 象：小学生・中学生・高校生(個別対応)

◇教 科：5教科。学習課題は各自お持ちください。

◇定 員：20名(まだ空きあります)

◇その他：夏休み集中特訓も実施します。

講師は山大生ボランティアが中心です!

[問い合わせ] 学び場プラス

TEL: 080-3930-5264 (多田)

E-mail: manabiba.plus@gmail.com

### 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/>





# みんなの声

パパと離れて暮らして3年。家族一緒に暮らせる日が早くくるといいな～。  
(郡山市→酒田市 6歳女子)

山形に来て今年で5回目の花笠です。最初は無理をして元気なふりをしてましたが、顔なじみも出来て、とても楽しいです。  
(南相馬市→天童市 女性)

夏が来るたび、何回目の夏かなと考えてしまいます。いろんな気持ちが心をよぎりますが、こどもたちは山形での生活を楽しんでいるので何より。  
(福島市→山形市)

避難生活を始めた頃は必要最小限の物だけで生活できていたのに4年目になると物欲が出てきたのか沢山の物に囲まれてしまっています。でも、お世話になった山形を離れることになり断捨離しています。山形の人に助けられて本当に有難うございました。  
(福島市→山形市 40代女性)



借上げ住宅無償提供終了の発表、まさかという気持ちよりそうだよねという感じでした。区切りが見えたことで先が見えてきたかな～というのも正直な気持ちです。  
(福島市→山形市)

ホット・スポットと思われる場所から自主避難しましたが、経済的に苦しい苦しい思いをしています。いつも助けていただいて感謝・感謝です。  
(福島市→米沢市 70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

## シアワセココロ しあわせココロのつくりかた (35)

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

真心が伝わらない時、意見が違う時、人は理解されていないことに悲しみを抱き、自分の世界にこもってしまう。

いつしか相手を責め、憎しみを抱き始める。自分の中に生み出された負の感情に苦しみ、さらに辛さが増してしまう。幸せからどんどん離れていくマイナスのループ。そこにいたって、誰も幸せにはなれないよ。

伝わらないなら伝わりやすい言葉に変えていけばいい。それでも伝わらないなら、時を待てばいい。

浮かび上がる様々な感情は、とりあえず横に置いて、祈り心で伝わる時を待つのです。描きたい未来から今を導き出す。

未来を味方につけるのです。

幸せのビジョンは、今を生きる自分の心をも豊かに満たしてくれますよ。



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



# Special Interview

鶴岡市

## サーフショップ SEA ROVER

やまもと よういち ゆ き  
山本 陽一 さん・ 友紀 さん



Q 震災前・震災時はどこで過ごしていましたか？

鶴岡市出身(陽一さん)ですが、中学生からサーフィンを始め、高校進学を機に仙台へ。その後妻と多賀城市でサーフショップを経営していました。震災当日は、夫婦でサーフィンをしに海に出ていました。ちょうど店に戻った時に地震が起こり、高台にある利府の避難所に行きました。利府の避難所で過ごした時に子どもが風邪をひいてしまい、衛生面を考えてすぐに避難所を出る事にしました。サーフショップのブログに山形は無事だとコメントが書かれていたのを見て、鶴岡市にきました。

Q お店をオープンしたきっかけは？

鶴岡市に来て、住むところを探していた時、ちょうど海の目の前の物件が見つかりました。当時は、津波を見た後だったので海の目の前に住むことは悩みましたが、友人の後押しもあり、「これも運命かもしれない」と感じ、その物件に決めました。  
鶴岡市は波乗り発祥の地と言われていますが、地方に比べてサーファーが少ないので、ここでサーフィンの楽しさを広めたいという想いもあり、2011年7月にお店をオープンしました。

Q お店をはじめてみてどうですか？

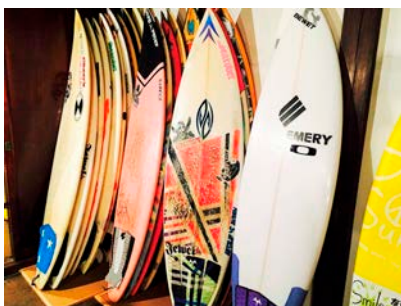
ここではサーフィンの用品が一通り揃います。初心者の方には板やウェットスーツのレンタルもあり、初心者向けスクールも開いています。サーファーを中心にたくさん仲間も増えて、とても楽しいです。サーフィンは3歳くらいから60代くらいまで幅広く楽しめるスポーツ。サーフィンの楽しさを沢山のの人に知ってもらえたらと思います。

他にも、震災前から行っていた加圧トレーニングのトレーナーを現在も毎週石巻市で行っています。若い方から年配の方まで20〜30名の生徒がいますが、トレーニングで元気になる様子を見ています。教える側も元気をもらえます。

避難している方へのメッセージ

50代・60代の方でサーフィンを始める方もいて、新しい事にチャレンジすることは大切だと気づかれます。色んな事に関心を持ってチャレンジしていくと、新たな出逢いもあつて自然と仲間も増え、毎日が楽しくなります。

サーフィンでは「良い波」「悪い波」があり、最初は色んな波を受けて疲れるけれど、苦しい時期を乗り越えたと「良い波」の見分け方が分かってくる。サーフィンと人生は似ていると思う。苦しい時期を乗り越えて、良い選択を見つけて出せば、その後はほとんど良い事がやってくるんじゃないかと思えます。どんな中でも、チャレンジすることを忘れないで欲しいと思います。



### <サーフショップ SEA ROVER >

〒997-1202 山形県鶴岡市宮沢字小沢 60-1  
電話・FAX : 0235-76-3890 営業時間 12:00 ~ 19:00  
ホームページ <http://searover.fc2web.com/>



# おすすめ情報



情報交換、おしゃべり、相談 etc... 山形県内の交流会

村山地域版

市町村	交流会名	開催日時	会場・お問い合わせ	
県内全域	メーリングリスト <b>りとる福島</b> ☆メーリングリスト入会申込 littlefukushima@yahoo.co.jp	NET 上の交流	[お問合せ先] りとる福島 住所：山形市小白川町 2-3-31 山形県総合社会福祉センター 3F TEL：070-5474-0455	
山形市	<b>さとカフェ</b> (自由参加カフェスタイル交流会)	毎月 2～3 回 10:00～15:00	[会場] 山形市避難者交流支援センター 住所：山形市落合町 1 (山形市総合スポーツセンター 3F)	
	<b>だがしや楽校</b> (親子ものづくり交流会)	第 4 日曜日 10:30～13:00	[お問合せ先] TEL：023-625-2185	
	<b>大人のだがしや楽校</b> (大人限定ものづくり交流会)	不定期 (年 8 回程度) 10:30～12:00	※地域別テーマ別交流会も随時開催しています。 ※日程は変更になる場合があります。 詳しい日程は直接お問合せいただくか、山形市役所HP 内、当センターのサイトでご確認ください。 ※山形市以外にお住まいの方のご参加も歓迎いたします。 お気軽にどうぞ。	
	<b>まちの保健室</b> (健康チェック・健康相談・看護のしごと相談窓口など)	月 1 回 ※日程はお問合せ下さい		
	<b>浜通り交流会</b> 対象：福島県浜通りから避難中の方	第 4 木曜日 13:30～15:30		
	<b>ふくしま就職相談会</b> (福島県での就職を応援します！)	月 1 回 ※日程はお問合せ下さい 13:30～15:30		
	<b>福島県相談窓口</b> 各種ご質問・ご相談お気軽に！	毎週木曜日 13:30～16:00		
	<b>福島市相談窓口</b> 各種ご質問・ご相談お気軽に！	毎週水曜日 10:30～15:00		
	<b>ふくしま子ども未来ひろば</b> ※休館日がありますので、日程はお問い合わせ下さい。	月～金 10:00～14:30		[会場] ふくしま子ども未来ひろば 住所：山形市木の実町 8-3 日本興亜山形ビル 4F [お問合せ先] TEL：023-600-7167
	<b>福山ひろば</b> 月・水・金「フリー来館日」 火 「福島のお母さんの日」 木 「プログラムの日」	月～金 10:00～16:00		[会場] 福山ひろば 住所：山形市東原町 3-5-7 [お問合せ先] TEL：023-664-0165 やまがた育児サークルランド 福山ひろば
	<b>ままカフェ@ home</b> 月・火・金「フリー来館日」 木 「福島のお母さんの日」	月～金 10:00～16:00		[会場] ままカフェ@ home 住所：山形市あかねヶ丘 3-8-23 [お問合せ先] TEL：023-687-1720 やまがた育児サークルランド ままカフェ@ home
	<b>交流会「花・はな会」</b> (お茶のみ、手芸の交流会)	第 3 水曜日 9:30～12:00		[会場] 元木公民館 住所：山形市元木三丁目 4-8 [お問合せ先] TEL：023-645-8061 山形市社会福祉協議会 生活支援相談員まで
天童市	<b>ちえっと寄れ茶～</b>	毎月 1 回開催		[会場] 天童市社会福祉協議会 住所：天童市老野森 2 丁目 6 番 3 号 [お問合せ先] 天童市社会福祉協議会 TEL：023-654-5156 (生活支援相談員 有路・國井)
上山市	<b>絆サロン</b>	2 ヶ月に 1 回開催		[会場] 上山市内で開催 [お問合せ先] やまがた育児サークルランド 福山ひろば TEL：023-664-0165
寒河江市	<b>アイ♡(ラブ)ふるさと</b> (乳幼児ママサークル) 出入り自由です	第 2・第 4 木曜日 10:00～15:00	[会場] フローラ SAGAE 4 階和室 住所：寒河江市本町 2 丁目 8-3 [お問合せ先]	
	<b>お茶会</b> (どなたでも参加OK) 出入り自由です	第 1・第 3 木曜日 10:00～15:00	寒河江市社会福祉協議会 (奈良崎・後藤) TEL：0237-83-3220 ※その他、月 2 回「編み物の会」も開催しています。 詳しくはお問合せ下さい。	
	<b>ハチドリ一滴の会</b>	不定期 ※河北町・東根市・天童市でも開催	[お問合せ先] ハチドリ一滴の会 代表八矢昭司 住所：河北町谷地字荒町東 7-2 TEL：080-4512-5402	



次号は庄内・置賜・最上地域をご紹介します



# ひと休み

## 災害に備える食の知恵 さば缶の夏野菜汁

### <材料>

- ・さば缶 1缶 (ほぐしておく)
- ・なす 2ヶ
- ・きゅうり 1本  
(皮をむいて食べやすい大きさに切る)
- ・じゃがいも 2ヶ
- ・ミニトマト 10ヶ (半分に切る)
- ・みょうが 2ヶ (小口切り)
- ・生姜汁 適量
- ・油揚げ 2枚 (短冊に切る)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒 50ml
- ・みそ 80g  
(適量のコンブ、カツオブシを混ぜておく)

### <作り方>

- ① さば缶は大きくほぐし、生姜汁をかけておく。
- ② 夏野菜は切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、トマトを除く野菜を炒める。  
水、酒を加え油揚げも入れる。  
野菜が柔らかくなったら味噌を加え、さばも入れる。
- ④ 小口切りのみょうがを散らして、火を止める。お好みで、食べる直前に生姜のしぼり汁を入れても美味しい。



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 ハチドリ一滴の会



ボランティアサークル・ハチドリ一滴（ひとしずく）の会の活動は、主に寒河江・西村山地区の避難者支援や石巻仮設住宅での炊き出し活動支援です。

今年もスモモの摘み取りジャムづくり、お米や富士りんごの贈呈をします。また、ボランティア、福島に帰還した親子、ふれあい菜園教室参加者で千粒の秘伝豆を蒔き、収穫体験へつなぐ取り組みをしています。このほか、じゃが芋や里芋掘り、有機栽培の秘伝豆による味噌造りと田楽づくり交流の集いも行います。

この春は、子どもの入学や進学を機に多くの家族が帰還し、特に子どもは再び急な生活変化を体験しています。福島とは隣県の山形だからこそできる取り組みとして、帰還家族が気軽に避難していたまちを訪ね、親子とも旧友との交流や、自由な野山体験活動があります。帰還先でのストレス解消や生活の安心につながるべく活動してまいります。

お問い合わせ  
はこちら

ハチドリ一滴の会 八矢昭司  
TEL：080-4512-5402 E-mail：8man1949@wind.email.ne.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

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8月19日発行です

情報提供や寄稿は、  
8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/>

\* 帰る報告、引越しの報告はやっぱ寂しくなります。でも新たな生活、これからも応援しています！（ただ）

\* 紫陽花をドライフラワーにすべく、せっせと吊るしています。なかなかうまくいきません。（サチ）

\* 家の近所にコンビニがオープンしました。歩いて行ける距離がありがたい。長く続いてくれるといいのですが…（結）

\* ネズミの額ほどの家庭菜園から枝豆やトマトの収穫が始まりました。夏ですね。（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。