

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 庄内地方避難者交流事業「だだちゃ豆収穫体験」
- ・福島県 チャンネルスクエア ・宮城県 手打ちそば「てらっばだけ」
- ・Special Interview スマイリーおやつ工場 Smiley Factory
- ・情報交換、おしゃべり、相談 etc... 山形県内の交流会 置賜地域版①
- ・しあわせココロのつくりかた(37) ・みんなの声
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第65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: 3,200 部

庄内地方避難者交流事業「だだちゃ豆収穫体験」

想いから参加を呼びかけ、鶴岡市や酒田市、三川町の子どもから大人まで総勢32名が集まりました。
当日は朝から雨がパラパラと降っていましたが、参加者が集まると次第に雨は止み、全員でだだちゃ豆畑へ向かいました。



8月29日(土) 鶴岡市内の「白山だだちゃ豆」で有名な大泉地区で、庄内地方避難者交流事業「だだちゃ豆収穫体験」が行われました。この体験会は、酒田市、鶴岡市の両社会福祉協議会が「地元の食文化を知るきっかけ」と、山形県庄内地方に避難してきた方々の交流のきっかけになって欲しい」という



だだちゃ豆は、鶴岡市内の農家の方々が先祖代々大切に受け継ぎ、江戸時代はお殿様に献上されてきた在来作物の一種。地元の方が大切に育てた畑は、ちょうど収穫期を迎え、枝には実がすっかり詰まっただだちゃ豆がたくさんなっていました。参加者一人ひとりが両手いっぱいのだだちゃ豆を収穫すると、農村センターに持ち帰り、一つ一つ枝から豆をとる作業に集中しました。
その後地元の方から美味しい茹で方の実演が行われると、茹であがっただだちゃ豆から甘い香りが立ちあがり、大人も子ども達も「だだちゃ豆大好き!」と夢中になってほおばりました。
今回は庄内各地から集まった事もあり、同じ避難元で初めて顔を合わせ、避難元の街の話題に盛り上がる方々も見られ、収穫を通して市町村を越えた交流会となりました。

きらきら星ねっと勉強会&バザー(山形会場)

アロマケア講座・とすねっとによる勉強会・ミニバザーを開催します。

日時: 10月31日(土) 13:00~16:00(開場12:50)
場所: カトリック山形教会(山形市香澄町二丁目11-15)
敷地内に10台ほど駐車可。ほか、近くにコインパーキングあり
定員: 15世帯(先着順)
参加費: 無料
【申込み・問い合わせ】きらきら星ネット 担当 信木(のぶき)
TEL: 0120-077-290(平日11:00~17:00)
申込みの際に「10/31山形会場申込み」とお伝えください。

※注意事項

- ・ミニバザーによる物資提供は、「当日会場に来られる方」となります。
- ・物資のお預かり等はできません。

避難者支援グループ「きらきら星ネット」(東京都)主催

寺子屋子ども大学

特別授業「楽しい英語教室~英語の“音”に親しもう!~」

山形大学人文学部 富田かおる教授

日時: 10月25日(日) 9:30~(2時間程度)
場所: 山形大学文化ホール(山形大学小白川キャンパス内)
参加費: 100円(保険代)
対象: 小・中・高生(定員30名 先着順)
申込み: メール・電話・FAXでお申込みください
10月23日(金) 午前11:00締切

【申込み・問い合わせ】

寺子屋子ども大学事務局山形大学都市・地域学研究所(山形大学人文学部松尾剛次研究室内) TEL & FAX: 023-628-4871(平日午前)

担当: 結城 / 090-4559-7623

松尾 E-mail: kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp

From 福島

遊ぶ・楽しむ・繋がる！
～みんなおいでよ！チャンネルスクエア～



子どもから大人まで楽しめる複合型屋内スポーツ&コミュニティ施設、チャンネルスクエアは福島市に今年3月にオープン。入口には自然木でできたツリーハウスがお出迎え。木のぬくもりを感じる建物ではスケートボード、スラックライン(スポーツ綱渡り)、ポルダリング(屋内のフリークライミング)が楽しめます。遊び方や基本の動作はスタッフの方々が親切丁寧に教えてくれるので、初心者でも安心して遊べます。お子様の楽しむ姿を見て、一緒に始めるお父さんお母さんも多いと



< CHANNEL SQUARE >

住所：福島市南矢野目字夜梨 4-1
(国道13号沿い、福島飯坂ICより南へ車で5分)
お問合せ：Tel 024-572-5612
メール info@channelsquare.jp
営業時間：
パーク&フリースペース 平日 11:00～22:00
土 10:00～22:00 日・祝 10:00～20:00
カフェ&ショップエリア 平日 11:00～21:00
土 10:00～21:00 日・祝 10:00～20:00
定休日：毎週水曜日
HP：www.channelsquare.jp

か。バランス系のスポーツで体幹トレーニングにもびったりです。またステージ付きのフリースペースでは音楽ライブやミサンガ作り、Tシャツ染め、オリジナル箸(はし)作りなど多彩なワークショップも開催。たっぷり汗をかいたあとは、おしゃれなカフェスペースでゆっくり休憩。もちろんカフェのみの利用もできます。
利用は会員になるのがおススメ。パーク利用は年間登録料2000円で、利用料の割引やイベントの優先案内など特典満載。小学生以下の会員様は利用料が無料なのもうれしいですね。(ビクター利用も可能)まずは気軽に遊びに行ってみませんか！

From 宮城

石巻市雄勝町 手打ちそば「てらっばだけ」



石巻市雄勝町は震災前4300人が暮らす漁業の町でしたが、平成23年3月11日に起きた東日本大震災に伴う津波により、約250名が犠牲となり、町のほぼ全域が浸水しました。

消防職員を早期退職して雄勝町で手打ちそば屋「てらっばだけ」を営んでいた千葉さんも津波の被害を受けた一人。開業して4年近

くが経ち、お店も軌道に乗っていたころ、東日本大震災は起こりました。20メートルを超える津波は雄勝町を飲み込み、千葉さんの自宅と当時のお店は全壊。しかし、千葉さんのもとは、その後沢山の人からの励ましのメールが届き、千葉さんはお店を再開する決断をしました。

ボランティアや大工経験者の手助けもあり、一から手作りで建てた新しいお店は平成24年9月に再開。そば粉10とつなぎ2の割合の「外二打ち」の本格そばをふるまっています。「てらっばだけ」という店名は「寺畑」という地名が訛ったもの。「町の復興にはまだまだ時間がかかるけど、ここに来た人がほっとしてくれたらいい。人と人との出会う場所になればいい。」

そう話す千葉

さんのもとには、近隣市町や県外からの観光客が訪れ、南三陸のオアシスになっています。





今年初めて酒田・赤川花火の両方を観ることができました。音楽とのコラボがとても良くとても感動です!!

来年度は帰る予定にしていますが、どちらかは必ず観に来たいと思います。
(郡山市→酒田市 30代男性)



私の住んでいた所は線量が高くまず帰れない。同年代との交流は続けて、なつかしさはあるが…先の夢とか希望は生まれてこない。

今は山形……これからは山形の人達と頑張るしかない。(浪江町→山形市 60代男性)

みんなの声



来年4月には息子の中学入学なので福島へもどる予定です。

毎日米沢から通勤してくれてる夫に感謝していますが、もどりたい気持ちがいっぱいです。夫は帰還、私と子供は米沢にいたいです。

(福島市→米沢市 40代女性)



避難して来てもうすぐ4年。

子ども達の記憶の中には福島がほとんどなく……。福島で30年以上過ごした私にはさびしいと感じる事です。

H29.3月には借上がなくなるし、どうしようかと悩んでいます。

(福島市→山形市 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



シェアコレ しあわせココロのつくりかた (37)

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

許すという行為は、慈しみの心を育みます。逆に言うなら、慈しみの心は、許す行為を生むのです。

優しい自分と、意地悪な自分、どちらが好き?と質問すると、100人が100人とも、優しい自分と答えます。怒っている自分を好きな人なんていないのです。

けれど、様々な事情により、笑顔を失くし、眉間にシワを寄せていく。そうすると、自分はダメな人間というレッテルを自らに付け、落ち込みやすくなる、場合によっては鬱へと進むことさえあるのです。そんな状態にあっても、自分自身の中にある慈しみの心を知ると、ちゃんと優しさが蘇ってくるもの。自らの中にも、優しさや穏やかさがあることを認識すると、自分自身に対しても、愛を持って接することが出来るようになります。

自他を分かたず、あやまちを責めず、過去からの楔(くさび)を外し、今から未来に向かって幸せになることを自らに許していく。そんな考え方を持てる

ようになると、人生がラクになり、幸せを感じるチカラが高まるのです。

そのためには、自分をがんじ絡めにしている過去の出来事や苦しみに目を向け過ぎないようにすることが必要です。怒りや悲しみに苛まされると、今のこの瞬間を生きるエネルギーが奪われていくのです。

生命は常に、未来に向かって命を紡ぐもの。

今から未来を幸せに導くためには、怒りや悲しみを、一旦、横に置くのです。怒りが湧いてきたら、深呼吸をしてみましょう。そして、好きな音楽を聴いたり、よい香りを聴いたり、あえて気分転換を図ります。それらの行為は、感情を横に置くレッスンの一つです。感情のスイッチのON・OFFがうまく出来るようになると、負の感情に長く引っ張られることが少なくなります。

感情の上手なリセット方法を学ぶことは、自分の人生を豊かにし、幸せにすることに繋がっていきます。



Special Interview



福島市-米沢市

スマイリーおやつ工場 Smiley Factory

せきむかい

関向 あつ子 さん

Q 震災前・震災時はどこで過ごしていましたか？

震災前は福島市に家族4人で暮らしていました。震災が起きた時、実家の新潟に1か月避難しましたが、4月に戻って仕事を始めました。最初は放射能も大丈夫だと思いましたが、周りで避難する人が増えた事もあってやっぱり心配で、最終的には11月頃に米沢市に母子避難することを決めました。

Q お店をオープンしたきっかけは？

避難先の米沢市では避難者支援センターおいで、もりん、ままカフェ、万世お茶会、などをよく利用していました。友達もたくさんできて、米沢の人もあたたかくて住みやすかったです。2012年秋頃に松本さん(共同代表)にお菓子作りの話をかけられ、元々作るのも食べるのも大好きだったお菓子作りが生かせると思い、震災以降、放射能や農薬、添加物も気になっていたので、無添加のお菓子作りをやってみようと思いました。同じ様に米沢に避難していた松本和彦さんと渡辺望さんの3人で、子どもの為ママの為になることをしたいと思い、米沢市内の保育園や幼稚園のスタッフや栄養士さん、地元のお菓子屋さんや生活クラブ山形さんに協力をもらいながら試作を重ね、2013年4月に事業を立ち上げまし

た。色々な人が試食したりアンケートを書いてもらったり、多くの人の思いがお菓子に詰まっています。売り上げの一部は世界の飢餓に苦しむ子供へ寄付しています。

Q お店をはじめてみてどうですか？

最初は工房もなく、米沢市のお菓子屋さんに頼んで作ってもらっていました。が、福島に帰るのを機に、米沢の人に手伝ってもらいながら工房を作りました。インターネットで注文を受けて販売している、福島市で行われている避難から戻った人のままカフェでもお茶菓子に買ってもらったり、全国からも徐々に注文が増えていきます。

私の場合は、震災があつて色んな人に出会って、小さい時になりたかったお菓子屋さんの夢がいつの間にか叶いました。美味しいと言ってくれる人がいて嬉しいし、やりがいがあります。

Q おすすめのお菓子は？

かぼちゃ&りんご味と、ほうれんそう&ごぼう味のパウンドケーキは、野菜と果物の優しい甘さで、野菜嫌いの子どもも美味しいと言ってくれます。おやつから野菜を食べるきっかけになつてくれたら嬉しいですね。

避難している方へのメッセージ

出会いを大切にして欲しいです。私は震災でたくさんの絆を気づかされました。1人では何も出来ず、必ず誰かの支えや助け合いがありました。沢山の方に出会え、今こうしてお菓子屋さんを出来る事を本当に感謝しています。これからも前向きに日々楽しんで行きたいです。

無添加・ベクレルフリーお菓子

毎日ニコニコ♪スマイリー野菜果物おやつセット



子供も女性もニコニコ♪
体にいい野菜と果物で作った
毎日食べられる安心なおやつ

<スマイリーおやつ工場 Smiley Factory >

お気軽にお問合せ下さい♪

TEL : 070-5457-7498

FAX : 050-1086-4129 (10:00 ~ 16:00 土日祝を除く)

メール : info@smiley-factory.jp 24時間メール受付中♪

http://www.smiley-factory.jp/



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

置賜版 ①

市町村	交流会名	開催日時	会場・お問い合わせ
南陽市	がんばろう東北	第1・第3月曜日(祝日はお休み)13:30～15:30	[会場] 南陽市健康長寿センター 住所: 南陽市赤湯 215-2 [お問合せ先] 南陽市総合防災課 電話: 0238-40-3211
	南陽市社会福祉協議会	不定期	[お問合せ先] 南陽市社会福祉協議会 電話: 0238-43-5888
長井市	長井市社会福祉協議会	毎月第4木曜日 9:30～11:30	[会場] 長井市老人福祉センター 住所: 長井市館町北6番19号 [お問合せ先] 長井市社会福祉協議会 電話: 0238-88-3711 (生活支援相談員 手塚・鈴木)
高島町	Happy♡Smile 	木曜日 10:00～12:00	[会場] 高島町中央公民館 住所: 高島町大字高島 435 [お問合せ先] 高島町役場総務課 担当: 本田 電話: 0238-52-3744
	避難者サロン まほろば ☆お花見、お茶会軽スポーツ等	不定期	[お問合せ先] 高島町社会福祉協議会 電話: 0238-51-1008



次号は置賜地域②をご紹介します

山形国際ドキュメンタリー映画祭2015 YAMAGATA International Documentary Film Festival 10月8日[木]～15日[木] October 8-15

東日本大震災復興支援上映プロジェクト ともにある Cinema with Us 2015

上映作品

- ◆ 10日(土)
12:40～13:30 『自然と兆候/4つの詩から』 岩崎孝正
14:30～15:57 『未来をなぞる 写真家・畠山直哉』 畠山容平
17:00～18:29 『波あとの明かし』 坂下清
19:30～21:10 『Live! Love! Sing! 生きて愛して歌うこと』 井上剛

- ◆ 11日(日)
10:00～11:49 『首相官邸の前で』 小熊英二
15:40～17:02 『家族の軌跡 3.11の記憶から』 大西暢夫
18:00～19:52 『息の跡』 小森はるか

- ◆ 12日(月・祝)
19:20～20:07 『ちかくてとおい』 大久保愉伊

- ◆ 13日(火)
10:00～14:09 『フタバから遠く離れて 原発避難1475日の記録』 船橋淳
15:10～16:52
『お母さん、いい加減あなたの顔は忘れてしまいました』 遠藤ミチロウ

ディスカッション

- ◆ 11日(日) 13:10～14:40
登壇者: 相澤久美、小熊英二、北野央/司会: 小川直人
- ◆ 13日(火) 19:00～21:00
DOMMUNE FUKUSHIMA! in Yamagata
登壇者: 遠藤ミチロウ、開沼博/司会: 小川直人

期間 10月8日(木)～10月15日(木)
会場 山形美術館(山形市大手町1-63)

- 前売券
 - ・1回券 1,100円
 - ・3枚つづり 2,700円
 - ・10枚つづり 6,500円
 - ・共通鑑賞券(フリーパス) 11,000円



☆高校生以下は無料。当日券あり。
前売券はチケットぴあ、コンビニ、書店、映画館、復興ボランティア支援センターやまがたで販売中。

☆託児あり
(1時間 500円 以後30分ごとに250円)
※事前登録が必要です。

☆他にも全154作品が山形市内6会場で上映されます。詳しくはドキュメンタリー映画祭HPをご確認ください。

【お問合せ】
認定NPO法人
山形国際ドキュメンタリー映画祭事務局
TEL: 023-666-4480 E-mail: info@yidff.jp
HP: http://www.yidff.jp/

ひと休み



<材料>

いなご	1 kg
砂糖	600 g
醤油	300 ml
酒	300 ml

低カロリー高タンパク質 米処山形ならではの保存食です！

いなご炒り

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、捕ったいなごを布の袋の中にいれたまま袋ごと茹でる。
- ② 茹でたいなごを、袋から出してきれいに洗ってから水を切る。
- ③ 鍋に、砂糖、醤油、酒を煮たてていなごを煮込む。
- ④ 始めは強火、すぐに中火にして30分～40分煮る。汁気がなくなったら、ヘラでかき混ぜながら更に20分程煮詰める。



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

週末保養@やまがたのお寺



自転車や一輪車を持ってきて練習するお子さん、プールやサクランボ狩りに出かける方も。私たちは、山形市中心部にあるお寺の和室を、週末に短期保養で使っていただく活動をしています。

場所は、七日町からほど近い木の実町にある真宗大谷派（浄土真宗・お東）の事務所、山形教務所です。徒歩圏内に、公園や商店街があり、食事にも便利で、また自炊も可能です。産直の野菜市やデパ地下で地方の魚介をもとめてお戻りになる方も多いです。

受け入れは週末のみなのですが、遠くの保養に行くのがまだ大変な小さなお子さん連れの方に好評です。この活動のスタッフは真宗大谷派の僧侶で、山形県内各地の寺院からの支援金で運営しています。

以前、山形に避難し福島に戻られたご家族が、お友達に会うことを楽しみに来県されることもありました。また、「山形初めて」のご家族が、レジャーは郊外に向かう昨今、山形中心部の魅力を発見してくださる機会ともなり、それもうれしい展開です。

お問合せ
はこちら

週末保養@やまがたのお寺 代表 菅生和典

TEL 090-7520-5463 E-mail suzugo@s9.dion.ne.jp

HP 山形教務所のトップページから「各種保養」をクリックしてみてください。

<http://yamagatakyoumusyo.wix.com/yamagatakyoumusyo>



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 **10月21日** 発行です

情報提供や寄稿は、
10月7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/>

* 美味しい芋煮の季節になりましたね。我が家の秋は、週に3日は芋煮です。今年のみそ味も食べたい！（ただ）

* 子どもの頃よく虫捕りをしていましたが、幼いながら「トンボは逃がす」「いなごは家に持ち帰る（食べるため）」と区別していました。（サチ）

* 携帯電話を機種変更。実に7年ぶり。震災時のワンセグ視聴など苦楽を共にした相棒にお別れ。これまでありがとう！（結）

* 秋はイベントが盛りだくさん。おいしいものが食べられるイベントに行きたいです。（海）

つながろう 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、リアルタイムなおススメ情報、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。