



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

### CONTENTS

- ・一面 あれから5年 追悼と復興への祈りを込めて
- ・宮城県 せんだい3.11メモリアル交流館 オープン
- ・福島県 映画応援団シネマエール東北プロジェクト 南相馬上映会
- ・[特別企画] これまでの感謝・これからの願い
- ・しあわせココロのつくりかた (43)
- ・みんなの声 ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

## 第71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@yamagata.jp  
発行数: 3,000部

# あれから5年 追悼と復興への祈りを込めて

東日本大震災から5年を迎え、山形県内各地では追悼と復興を願った式典やキャンドルナイト、キャンドル作りワークショップが行われ、多くの人が追悼の祈りと復興への願いを捧げました。



山形市会場

山形市では市役所前にて追悼式のほか「千年和鐘」の打鐘が行われ、文翔館ではキャンドルナイトが開催され、知事や市長はじめ避難者や市民により、みつろうキャンドルが灯されました。



米沢市会場

米沢市の伝国の杜にて、多数の方々が献花台で祈りを捧げるとともに、歌手の加藤登紀子さんを招いて「復興のつどい・追悼式」が行われました。



鶴岡市会場 ・ 酒田市会場

鶴岡市・酒田市では鎮魂と復興を願うキャンドルナイト・キャンドル作りワークショップが行われました。

写真提供: 5年目のCandle Night 実行委員会

From 宮城

せんだい3・11メモリアル交流館

オープン



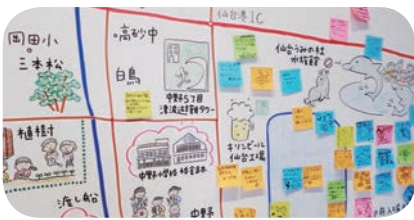
マップがあり、自然豊かで名所も多かった東部沿岸地域の思い出や魅力をもとにした壁面展示があり、ライフライン・交通など色分けのインデックスが付いているので、震災直後から今日までの復興の足取りをわかりやすくたどることができます。つらい映像もありますが、小窓で見せる工夫などもあり、来る人みんなに優しい施設です。

そのほか写真や地元の方の証言をもとにした壁面展示があり、ライフライン・交通など色分けのインデックスが付いているので、震災直後から今日までの復興の足取りをわかりやすくたどることができます。つらい映像もありますが、小窓で見せる工夫などもあり、来る人みんなに優しい施設です。

仙台駅から地下鉄で13分の近距離です。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

仙台市地下鉄東西線の東の発着駅「荒井駅」構内に、東日本大震災の記憶を伝える「せんだい3・11メモリアル交流館」が2月13日(土)にオープンしました。真新しい駅ビルの改札を抜け通路を歩くと入口があり、1Fは交流スペース、2Fは展示室やスタジオになっています。

館内には震災の基本情報のほか、被害の大きかった荒浜・蒲生・閑上など東部沿岸地域を中心に、資料や写真・映像が見やすく展示されています。2Fの壁には大きなイラスト



せんだい3.11メモリアル交流館

住所：仙台市若林区荒井字沓形 85-4 (荒井駅舎内)  
TEL：022-390-9022  
URL：http://sendai311-memorial.jp/  
開館時間：平日10:30 / 土日祝10:00 ~ 17:00  
休館日：毎週月曜日 (祝日の場合はその翌日)、他

From 福島

寄稿

映画応援団  
シネマエール東北プロジェクト南相馬上映会



した。作品は最新作の『光輪の超魔人フーパ』を上映。騒ぐ子もなく137人の皆さんにご鑑賞いただきました。

南相馬市では、県外や県内の他地域から元の家に帰還した人もいますが、津波で家を流された海沿いの人や、未だ線量の高い小高区の方は、鹿島区や新地町に家を建てた人もいて移住定住の混乱が続いています。センターの方の話によれば子どもたちの数は地区にもよりますが震災前のまだ3分の1程だそうです。国道6号線で南下中、鹿島区の田んぼには白い仮設の壁に囲まれたフレコンバックの仮置場が2ヶ所できていました。(宮沢)

2月14日(火)久しぶりに南相馬市に行ってきました。今回はポケモンコミュニティセッションズの共催企画です。これまでは大正時代に建てられた芝居小屋(のちに映画館)登録有形文化財の朝日座を使わせていただきましたが、今回は駐車場の関係で「ひばり生涯学習センター」をお借りしました。

青天で風はやや強いものの、春のような暖かさ。開始時間の1時間前から早くも子どもたちが集まり始め、上映の前にはピカチュウの塗り絵を楽しみま



山形県映画センター/  
認定NPO法人山形国際ドキュメンタリー映画祭  
TEL：070-5470-8381 宮沢  
URL：http://forum-cinema.com/eigacenter/

山形に来て、4回目の冬を迎え、長男も中学生になって、いわきへ帰る時期をどうしたら良いか…借上げも、そろそろ無くなるし、家賃も払えないし…悩んでいます。優しい方も居ますが、心ないことも時々言われます。  
(いわき市→山形市・30代女性)

先日、妬まれるということを経験しました。とてもショックでしたが…なぜかそれ以降、良い事が続いています。周りの温かい気持ちに改めて気付いたり、色々考え直したり、初心にかえるチャンスになりました。頑張ろう！  
(女性)



大学進学を機に仙台市へ引越し、そのまま就職結婚し、今は2歳になる1児の母です。仙台市には何人か友人はいましたが、同じように子どもを持つ友達がおらず、不安はありました。しかし、私の住む若林区は児童館、支援センターが近くにあり、ママ達の交流も活発で、今では沢山のママ友ができ、楽しい毎日を過ごせています。自然と都会がほど良く混じわった住みやすい場所です。  
(福島市→仙台市若林区・30代女性)

私は宮城県名取市から避難しています。60才で一人暮らしの私には雪が降ると片付けと仕事で疲労の毎日です。大好きな雪だったが年老いてしまった今とても大仕事です。年をとるとはこういう事なんですね。  
(名取市→村山市・60代女性)

子どもが中学卒業の時に戻ろうと思っていますが、1番下の子がまだ2カ月の為まよっています。のびのびと外あそびさせてあげたい…でも生活も苦しい。原発事故さえなければこんなに人生が狂う事もなかったのに！！  
(南相馬市→天童市・30代女性)

今年は暖冬で助かります♥子どもと外に行ける時間が多くなりました。  
(福島市→米沢市・40代女性)

パパの家に戻ることにしました。この春から息子は小2、娘は年中さんになります。何よりもこどもの体優先という時期を経て、両親そろってこどもの育ちをしっかり応援したほうがいいかな、と感じての決断です。山形ではたくさんの方々本当にお世話になりました。ありがとうございました。  
(宮城県→寒河江市・30代女性)

今年は雪が少なくてよかった！！カゼをひいたので早くなおしたいです。ママがんばってマス。  
(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>



ハガキに書いて送ってね



シアワセコラレ しあわせココロのつくりかた (43)

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

優しさを持ってない時は、自分が優しさを求めている時。一人でいろんなことを抱えて、一所懸命に頑張っていて、いっぱいいっぱいになっている時。

そんな友人が身近にいたら、あなたなら、どんな言葉をかけてあげますか？  
もっと頑張れ！なんで出来ないの？なんて言葉は、きつと掛けませんよね。

「よくやってるね。」「頑張ってるね。」「えらいね。」「私に何か手伝えることはある？」そんな言葉を選ぶのではないのでしょうか。

では、もし、あなた自身が優しさを持っていないとしたら、あなたは自分にどんな言葉を掛けてあげたら良いでしょうか？

出来ない自分を責めることは、さらに自分を追いつめるだけ。自分が笑顔になれる言葉を自分に掛けてあげましょう。自分が喜ぶことを思い出し、進んで行ってあげてください。春の訪れを感じながら、少しゆっくりに癒してあげる時間も必要です。



# 感謝・これからの願い



## \*社協さんへ

大震災からもうじき5年目を迎えようとしています。他県より山形市に引越して来て3ヶ月を過ぎました。これで8回目の引越でした。山形市が終の住処になると思います。

山形市の社協さんのサロンに行き福島県内の方とふれあいホッとしました。社協の皆さんには何かときめ細かく支援して頂き、感謝！で一杯です。これからも宜しくお願い致します。ありがとうございます。 (川内村↓山形市・60代・女性)

## \*友人へ

いつもやさしい声で「どう、お元気でしたか？」何げない会話の中にも、相手を思いやる大きな心で接してくれたあなた、いつもありがとうございます。あの3.11からもう5年です。昔の事、あれこれ話しているだけで気持ちがあつたかくなります。これからもよろしくね。お互いに元気でいきましょう。お会いする日を楽しみにしています。

(南相馬市↓山形市・70代・女性)

## \*社会へ

避難して5年近くになりますが、知らない地で色々な方々に沢山の支援や心の支えを頂いて今にいたつてます事、心より感謝しております。

(南相馬市↓山形市・60代・女性)

## \*友人へ

ふり返るとあつという間の5年間の様な気もする今日この頃です。心が不安でいる中友達からアグロステンマというピンクの花が咲いたように明るい気持ちになれ前向きになつて生活する事が出来ました。今は、お茶友さんも増えてストレス解消しながら日々を送っています。

(浪江町↓天童市・50代・女性)

## \*家族へ

生まれてからずっと南相馬を出ずに過ごしてきました。あの頃は側にいるのがあたりまえの父と母。少し口うるさく感じていた事もありました。離れて過ごすことで感謝の気持ちを感じました。四十を超えて遅いくらいですが、「ありがとう」を伝えたいです。

(南相馬市↓寒河江市・40代・女性)

## \*家族へ

仕事で疲れているのに毎週のように会いに来てくれた夫に感謝、感謝。そして、これから先、子供達が健康で、元気に育つてくれる事を願っています。

(福島市↓寒河江市・40代・女性)



## \*関わって下さった皆さまへ

生後まもない子供を連れて避難してきたのがついこないだの様です。初めての土地、初めての子育て不安も沢山ありましたが放射線に怯える生活から逃れられた安心感の方がずいぶん大きかった気がします。受け入れて下さった山形県に感謝です。また避難先の方からもよく声をかけてもらったりしてとても嬉しかったです。そしてこと細やかに支援下さった方々、避難している事に不安を感じている時など、話をするだけでもずいぶん助けられました。沢山楽しい思い出もできました。今後、地元に戻る事になります。その後も元気に楽しく生活していく事を皆さんへの恩返ししたいと思います。本当にありがとうございます。

(福島市↓高畠町・40代・女性)

## \*社会へ

人が一番悲しく思うのは人から忘れ去られることかもしれません。長井に来て早5年その最初から気にかけていただき現在に至ります。私も他の人に関心をほらい人と人とのつながりを大切にしていきたいと思えます。

(富岡町↓長井市・50代・女性)



## 5年を迎えて これまでの



### \*家族へ

震災という大変な事を家族で乗り越え、この事態をきつかけに家族の絆が深められたことに、感謝します。これからも、家族がひとつになり、仲良く暮らしていきたいです。あたり前のように暮らしていた日々のありがたさをつくづく感じました。私の宝物、家族!! ありがとう♥

(いわき市↓長井市・40代・女性)

### \*家族・友人・社会へ

震災前からやっていたレストランをあきらめ、一昨年やつと山形で再オープンする事ができ、一年がすぎました。周りの方々のサポートや、やさしい心に支えられここまでがんばってこられたと心から感謝しています。まだまだ避難している方は多いと思います。1人でも多くの方が安心して生活できる事を願うばかりです。

(相馬市↓長井市・40代・女性)

### \*友人へ

避難して出会った友人に感謝。おかげで、どんな時も本当に楽しくすごせました。4月から、離れても、お互い頑張ろう!そしてこれからも、変わらず仲良くいよう!あー!!涙が出そう!ありがとう(〜)。たくさんありすぎて、言葉が見つからない(汗)。けど、これからも笑顔です!そうね!

(南相馬市↓南陽市・30代・女性)

### \*その他へ

ボランティアの方々顔を思い出していただきとても元気づけられました。避難先の近所の方達にとっても親切にしてください野菜や果物等をいただきありがたいです。

(南相馬市↓天童市・60代・女性)

### \*国へ

避難してまもなく5年の才月、早いものですよ。除染も言葉で表現するのやさしいが実際はどれだけ除去されたかネ。「故郷破れて国あり」先生たちはどれだけ考えているのか、不思議な議員の方達。もう少し、ゲルマン民族を見習いたいですネ。

(天童市・70代・男性)

### 【浪江町復興支援員 山形駐在業務終了のお知らせ】

浪江町復興支援員山形駐在は委嘱期間満了のため、平成28年3月31日をもちまして業務を終了する事となりました。復興支援事業は4月1日以降、新体制でスタートします。皆さんにはお世話になりありがとうございました。今後とも浪江町復興支援員を宜しくお願いします。新体制が決まるまでのお問い合わせ先は 浪江町役場 0243-62-0123(代表)です。

浪江町復興支援員 山形駐在 渡邊健太 佐藤正子



# ひと休み

## ばっけとは ふきのとうのことです ばっけ味噌

レシピ提供：  
在来作物案内人 鈴木淳子さん

- <材料>  
 ふきのとう 5～6個  
 味噌 大さじ2  
 砂糖 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 サラダ油 小さじ2  
 クルミ 適宜  
 塩 適量

- <作り方>  
 ① 塩を入れた熱湯でふきのとうを茹でて、水に1時間ぐらいさらしてアクをとる。  
 ② ふきのとうを、固く絞って細かく刻む。  
 ③ フライパンに油をしいて、②をいため、砂糖、みりん、味噌を入れ好みの固さになるまで、木べらでねる。最後に刻んだクルミを加えて出来上がり。



☆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 特定非営利活動法人 Yamagata 1



特定非営利活動法人 Yamagata 1 (ヤマガタワン) は、2007年に設立した情報支援のNPOです。日頃は「山形の地域総合サイト Yamagata1」の運営をはじめ、地域の情報化推進や情報資源のアーカイブ活動などを行っています。

東日本大震災以降、被災地やボランティア関連の情報の発信を担っていましたが、現在は本紙(うえるかむ)の発行協力、避難されている方向けのモバイルサイト「つながろうNet」の運営サポートなどを行っています。

たくさんの情報が溢れる現代、本当にほしい情報や有用な情報にすぐ手が届くかと言えば、じつはほしい情報にたどり着くのが難しい場合も多々あります。みなさんのお役に立てる情報がすぐそばにあるように、これからも活動していきたいと思えます。

■ 山形の地域総合サイト Yamagata 1 <http://www.yamagata1.jp/>

■ つながろうNet <http://tsunagarou.net/>

山形の地域総合サイト Yamagata1 からご覧になれます

やまがた避難者支援団体 活動インタビュー

2011.3.11 ~

Produced by Yamagata1

お問合せ  
はこちら

お問い合わせ 特定非営利活動法人 Yamagata 1  
 〒999-3729 東根市中央東3丁目2-54 TEL/FAX 0237-48-8066 E-mail [mail@yamagata1.org](mailto:mail@yamagata1.org)

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

みなさまからの情報をお寄せください!

詳しくは復興ボランティア支援センターやまがたへ

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4月20日 発行です

情報提供や寄稿は、  
4月6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](mailto:kizuna@yamagata1.jp)  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

- \* お別れするのは何度経験しても辛いなあ。でもきつとまた会えることを信じて。山形を離れるみなさん、いつでも帰って来ていいですからね! (多田)
- \* 朝晩のストレッチを再開。イチローを見習って「四股肩入れ」が股関節に心地いい。続けばなお良し。(結)
- \* 今年もまた魔のスギ花粉の季節が：ツライですね。(きよつぺ)
- \* 受験とか卒業とか入学準備とか。見ていて子どもたち可愛いなあと思うけど、親は心休まらず? :ふあいとく! (海)
- \* 3月末で退職します。みなさん、これまでありがとうございました。(サチ)

つながろうNET  
<http://tsunagarou.net/>



「うえるかむ」に掲載された今までの記事のすべてと、リアルタイムなおすす  
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。

