



### 山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

## CONTENTS

- ・一面 にぎやかお料理サロン ～彩り鮮やかお弁当のおかず～
- ・From 山形 みんなで庄内さしこ作り～酒田 手芸の会～
- ・From 福島 伊達マクロローバー ヘアアレンジ教室 開催
- ・みんなの声 ・しあわせココロのつくりかた (45)
- ・[Special Interview] 山形市 富岡町出身 三瓶清さん
- ・これまでの感謝 これからの願い
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

# 第73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

## にぎやかお料理サロン～彩り鮮やかお弁当のおかず～

調理室に美味しそうな香りがすると、次々に出来上がった料理がカップに分けられ、机の上が色とりどりになっていきます。ま



4月26日(火)に山形市飯塚コミュニティセンターでお料理サロンが開催されました。山形つながるプロジェクト(徳永美嘉代表)が主催し、15名が参加しました。

この日のテーマは「お弁当のおかず」。10種類を超えるメニューと作り方のポイントを聞き、さっそく調理スタート。お弁当の定番卵焼きもひと工夫し、具を変えて2種



<お料理サロン・夕食会のおしらせ>  
山形つながるプロジェクトでは定期的にお料理サロンや夕食会を開催しています。これまで参加したことがない方も大歓迎! ご興味ある方は下記連絡先へご連絡下さい。決まっている日程・場所等をお知らせします。  
TEL: 080-6033-0596  
E-mail: mikatoku2289@yahoo.co.jp  
山形つながるプロジェクト 徳永

るで仕出し屋さん! 出来上がったものをお弁当箱やお皿に各自盛り付けました。

会食では、「どうやって作ったの?」と調理した方に手順や使った調味料を聞きながらメモ。「この材料なら家でも作れそう!」「この味は子どもが好きだね!」「お弁当のレパートリーに加えられる」と、毎日食事を準備するママには大好評。お弁当だけでなく、朝食や常備菜として作り置きできるのも嬉しいですね。特に「味噌玉」は、忙しい朝ごはんにも最適。時間があるときに作り置きすれば、朝から出汁の効いたお味噌汁が食べられるから家でも作ってみよう! という声がたくさんありました。

おしゃべりしながらの料理と会食。自分以外の人の味を楽しんだひとときは、新学期の忙しさをちよっとだけ忘れてのリフレッシュの時間となりました。

バス送迎・託児つき

## 避難者相談・交流会のお知らせ

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18日(土) 10:45~15:00  
会場: 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8日(水) ※事前申込みが必要です。

- 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(昼食付き)  
(避難元自治体職員も参加します。)
  - ・各相談ブース ・福島県甲状腺検査説明会
  - ・福島県立高校の入試説明、相談会
  - ・交流スペース(各種イベント) ・ふるまい

さくらんぼが当たる抽選会もあるよ!  
さくらんぼ付き弁当及びお土産をご用意します!

申込み方法、送迎バスなどの詳細はお問合せいただくか、QRコードを読み取り、チラシ(PDF)をご覧ください



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

## From 山形

### みんなで庄内さしこ作り 酒田 手芸の会



ピッタリです。  
また、この日はレース編みの作品を持ち寄られた方もいました。直径30センチもある力作で、完成まであとちょっとだそうです。

この手芸の会ではおしゃべりも楽しみの一つ。「昔ながらの足踏みミシンの方が確実に縫えるよね。」といった手芸の会ならではの話題から、「そろそろサクラランボの時期。ほかに山形には安くておいしい果物が豊富。」といった食の話題まで話は尽きません。わいわいお話ししながらも縫い物の手はしっかり動いている方もいて、ちょっとした時間を活用できる手芸の楽しさが伝わってきました。

4月28日(木)に酒田市地域福祉センターにて「手芸の会」が開催されました。今は、参加者の方が酒田で習った「庄内さしこ」をみんなで作製中です。教本を見たり、お互いに教え合ったりしながら、誰でも楽しめる雰囲気です。

庄内さしこは「日本三大さしこ」の一つで、さしこ用の布に薄くマスを書き込み、縦・横・斜めに糸を縫い模様を仕上げます。素朴で品のある模様が特徴です。裏地を縫い合わせればコースターや花瓶敷きに



#### 【お問合せ】

酒田市社会福祉協議会 担当：池田、泉  
TEL：0234-23-5765  
※「手芸の会」は毎月2回開催しています。  
開催日はお問合せまたは、毎月発行の「こんにちわだより」をご覧ください。

## From 福島

### 伊達ママクローバー 片平あゆみさんのヘアアレンジ教室 開催



参加した人はきれいにスタイリングが決まり、「今日はこのまま髪を崩さずに帰りたい。」「ちょっと変えるだけでおしゃれに見える!」「子どもがおしゃれを気にする年齢になってきたから、早速やってみよう。」とスタイリングを見せ合いました。

伊達ママクローバーは、地元ママや、避難から戻ったママ達が月一回第四週に、お茶会や料理会などのイベントを行なっています。ママだけでも、小さなお子さんと一緒でもご参加いただけます。興味のある方はぜひご参加ください。

4月25日(月)伊達市中央交流館を会場に「伊達ママクローバー」主催のヘアアレンジ教室が開催されました。

講師を務めた片平あゆみさんは、震災後、山形市に4年間避難していた経験を持ち、現在は福島市内の美容室kamen黒岩店で活躍するスタイリスト。この日は基本のきれいに髪をブローする方法や崩れないピンの止め方、簡単な一つ結びからお団子スタイルにする方法や、流行りの「くるりんぱ」スタイルを一人ひとり実践しました。



#### 【お問合せ】

伊達ママクローバー  
TEL：090-4479-6999 (新井)  
メール：datemamaclover@gmail.com

何かにつけ感じる事。やっぱり家族はいつも一緒に時間を共有できてこそ幸せなんだと。しんどい事もイラッとした事も、家族の笑顔で気持ちが楽になります。これから変化する生活も家族一緒ならでっかい『力』になります。Fight!私。(郡山市→山形市・40代女性)

震災避難者だから義援金を相当もらったんでしょと周りから言われ、私は「1円ももらっていません。」と言うと信じてもらえず、納得の出来ない町内会へ入り会費を払って下さいと町内より幾度となく言われ、人間不信です。(名取市→村山市・60代女性)



震災から、5年が過ぎようとしています。山形で生活していて、放射能が怖い、子供を守らなければと生活して来ました。今年山形を受験した息子を卒業させたら、私達夫婦は自分の築きあげた家に帰ろうと思っています。でも今、私達家族の中では放射能の問題より、地元の治安の悪さ、全国から作業員が集まったことにより怖い事件が聞こえて来るようになりました。高齢者ばかりが戻った地で、10年後、20年後のことを考えると…。高齢になった母のことを考えると、戻ってあげなければと思う、母が生きているうちはそこで生活させたい。でも、その後どうなるのか?またその時が来たら、また別の決断をしなければいけないような気がします。心落ちつかない毎日を過ごしていることが本音です。(南相馬市→山形市・40代女性)

妊娠を期に新潟へ。子育て支援の面ではとても良かったんですが、雪、天候(曇り空が多く、青空は真夏ぐらい)がいまひとつ…ということもあり、仙台に移りました。仙台では、まず「きびたん'S」があったことで心強く、相談が出来て、楽しい時間がすごせりフレッシュできます。孤立感を感じません。(郡山市→新潟市→仙台市・40代女性)

今日3月11日あの日から5年です。テレビで南相馬市や大熊町などがうつり変わらぬ町…田畑には借り置場の黒いぶつたいがあり、こんなあの日から戻らぬ町へ帰れとは…国はひどい!!来年借り上住宅うちきり…ひどいです!!元の町に戻してから言ってもらいたい。(南相馬市→東根市 40代女性)

夫から今春、福島へ戻らなかつたら自殺すると言われ、今春福島へ戻ります。子供の健康と自分の命を天秤にかけると夫と生活していけるか心配です。(福島県→山形県・女性)

ピヨたま見ました。うえるかむでいつも元気をもらっています。私だけじゃない。みんな頑張っているんだなと実感します。中島明日香さんは小・中・高の先輩なんです。ルーシーダットン参加したことがありとてもスッキリしました。(南相馬市→上市市・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>



シアワセコラレ

しあわせココロのつくりかた (45)

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

素直な心で、素直なままに生きていくことができれば、自分の中から優しさいっぱい溢れてきます。素直になれると、心からの感謝が生まれてきます。それが、さらなる幸せを増やしていくことに繋がります。しあわせの連鎖は、あなたの素直な心から始まります。でもね、もしも、どうしても素直になれず、苦しい気持ちでいたなら、そんな自分を責めないで。私は疲れているのだということを知ってあげてください。ずっと我慢して、耐えてきたからこそ、ちょっと素直になりにくくなっているだけなの。これからは、ちょっとずつ、自分をラクにしていくために、素直に気持ちを表していけたらいいですね。自分に優しくは、人に優しく、世界に優しくの第一歩でもあるのです。



# Special Interview

山形市

## 富岡町出身

さんべい  
三 瓶

きよし  
清 さん



Q 震災前、震災時はどこで何をしていたか？

福島県富岡町出身です。私は散歩している時に地震に遭いました。屋根瓦は落ち、家財も倒れましたが家族4人、ケガは無かったのが幸いです。地震の翌日、近所の人から原発から放射能が漏れるかもしれないと聞き、その後福島県内の避難所や学校を7、8か所転々としてきました。3月の下旬ころ、実家のあった山形に来て、山形市総合スポーツセンターの避難所へ入りましたが、当時89歳の母もいたので、宿泊所に数泊した後、避難所近くの一軒家に入りました。避難中、山形の人には宿泊所を紹介してもらったり、物資をいただいたり、とても親切にしてもらいました。避難後の7月、一緒に連れてきた愛犬のムックが亡くなりましたが、ストレスが原因だったと病院で分かり、その時はとてもショックでした。

Q 今はどんな事をして過ごしていますか？

富岡町は夜の森桜が有名で、福島の人なら一度は住みたいと憧れる人気の町です。30代の頃から街の風景や花の写真などを撮り始め、1年にアルバム1冊分くらいは撮り続けています。数年前から、菊づくりをしている兄に教わって、ドーム菊を育て始

めました。大きく咲くと、家族が喜びので続けています。

妻は震災まで理容室をしていて、地震のあつた日もお客さんの髪を切っていました。避難後、今から理容室再開するのも大変なので辞めてしまいましたが、今まで毎日仕事であり旅行が出来なかったので、今は一緒に山形県内の温泉めぐりや、バラ園やユリ園などに花を見に出かけるのを楽しみにしています。

Q 今後はどのように過ごしていきたいですか？

富岡町は来年避難指示を解除する方向でありますが、地区の相当数の家は解体を希望しています。いつかは町に帰りたいという気持ちはありますが、町の再生が進まないと思うので、

避難して、細かい事は気にしないようになりました。家にもついている話もしなくなってしまうので、できるだけ外に出かけて、趣味を楽しんでい

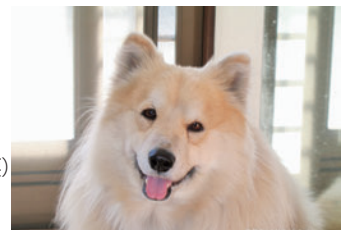
ると気持ちも紛れます。落ちていたら、遠くへ旅行に行きたいと思っ



夜ノ森駅



桜祭り  
多くの踊り手が  
全国から来た



避難5ヶ月後に亡くなる(涙)  
良い顔をしているムック

### 【お問合せ】

三瓶さんにご連絡を取りたい方がいましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。  
復興ボランティア支援センターやまがた  
(月-金 9:00~17:00)  
TEL: 023-674-7311  
メール: kizuna@yamagata1.jp

# 5年目を迎えて これまでの 感謝・これからの願い



## \* 県のみなさんへ

右も左もわからずに山形に避難をし、スポーツセンターに入り毎日温かい食事が出来地域の方々に大変お世話になり食生活が生活で一番大切な所を順番で作ってもらいとても心がおだやかに避難生活ができました。大変お世話になり、いつか受けた恩を返したいです。

(南相馬市↓天童市・60代男性)

## \* その他の方へ

これほど人々の対立や分断を生んだ震災は、過去に例がないのではないかと思います。私自身、震災後の人間関係を冷静に受けとめることができるようになるまで、長い時間がかかりました。

復興への道のりはまだまだ長いですが、一番の資本は人間関係だと思えます。立場や意見は人それぞれ違っても、それを認めあいながら協力していければと願っています。

(福島県↓酒田市・40代女性)

## \* たくさんの方々へ

◆ パパへ  
家族の為に毎週来てくれてありがとう。

## ◆ 子供達へ

まずは、産まれてきてくれてありがとう。下の子のお世話にお手伝い、そ

して何より、好きな福島の自宅には時々しか行かないけれど、自分なりにこの生活を理解してくれているお姉ちゃん。  
本当にありがとう。

## ◆ 職場の方へ

母子避難を理解して働きやすいようにして下さりありがとう。

## ◆ 避難者支援員の方々へ

避難生活の支えです。ありがとう。

## ◆ 寒河江のママ友たちへ

いつも気にかけて、そして支えてくれてありがとう。

## ◆ 福島に残る親、兄弟、親戚、沢山の友人たちへ

「避難」という選択を理解してくれて、時々地元へ戻ると、いつも温かく迎え入れてくれる。ありがとう。

先のこととは分からないけれど、これからも感謝の気持ちを忘れずに、前向きに進んでいきたいいな♡

(福島市↓寒河江市・30代女性)



## おすすめ情報

### ～小児科医師による～

### 「こどもの健康相談」のご案内

村山保健所では小児科医師による面接相談をしております。  
お子さんを遊ばせながら(託児あり)、ゆっくりとご相談できます。

日時：毎週水曜日 14:30～ 要予約

(2日前までに電話等でお申し込みください)

場所：村山保健所 3階相談室(遊戯室) 託児あり

費用：無料

おもな相談内容

- ・育児の悩み
- ・子どもの発達の悩み
- ・子どもの体や病気のこと
- ・その他、お子さんのことで気になっていること

【お申込み・お問合せ】

村山総合支庁(村山保健所) 子ども家庭支援課 保健支援担当

〒990-0031 山形市十日町1-6-6

TEL：023-627-1203(直通) FAX：023-627-1139

### 第5回 日本一さくらんぼ祭り

### ～すこだまつながる～

(すこだま=山形弁で「すごいたくさん」)

日時：6月18日(土)・19日(日)

11:00～16:00(一部18:00まで)

場所：文翔館前・山形市役所前大通り

6/18 歩行者天国区間(東北電力前からやまぎんホール前)

6/19 " (山形銀行本店前からやまぎんホール前)

※無料シャトルバス運行します(県庁から会場まで)

内容：

- ・日本一巨大な流しさくらんぼ!
- ・さくらんぼ種飛ばしニコニコ相性コンテスト
- ・山形のさくらんぼ すこだま振る舞い
- ・仮装でさくらんぼパーティー
- ・山形ご当地グルメフェス
- ・ステージイベント、ダンスショーなど、その他盛りだくさん

【お問合せ】

山形県庁 観光立県推進課 TEL：023-630-2373

URL：http://www.sakuranbomatsuri.jp/



月山のふもとで採れるタケノコは、根曲がり筍ともいわれています

## ひと休み

# 月山竹（細竹）のみそ汁

レシピ提供：  
在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料>  
月山竹（細竹） 300g  
みそ 40g  
だし汁 600cc

<作り方>

- ① 月山竹（細竹）は熱湯でさっと茹でて、皮に切り目を入れて剥く。
- ② 鍋にだし汁を入れて食べやすい大きさに切って煮る。（長いままでもよい。）
- ③ 細竹にだしが染み込んで美味しいので、みそを入れて少し長く煮てもよい。

### ★Point★

月山筍は、鮮度が一番なので採ったらすぐに調理します。

月山筍は、味が良いので下茹ではしません。

☆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/>



## 生活支援相談員のご紹介

私たち相談員は、避難されている皆様の山形での暮らしを今年度も全力でサポートしています。困りごとや暮らしの情報など、どうぞお気軽にご相談ください。



### 高島町社会福祉協議会

（左から）  
青山、原田、高橋

TEL：0238-40-1661



### 南陽市社会福祉協議会

（左から）  
安達、遠藤

TEL：0238-43-5888



### 長井市社会福祉協議会

（左から）  
鈴木、手塚

TEL：0238-88-3711



### 米沢市社会福祉協議会

（左から）  
兵庫、森、岡、島貴

TEL：0238-24-7881

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6月15日 発行です

次号は  
定住情報特別号を  
予定しています！



### 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/>

- \* 山菜、たけのこ、旬の物を食べまくったゴールデンウィークでした。山形の食べ物も美味しいけれど、お腹周りがキツイ……（正）
- \* 母の日：子どもたちが少しずつ貯めたおこづかいでお花と服をプレゼントしてくれました（涙）。溜まった疲れもどこかにいっちゃうもんですね、感謝☆（きよつぺ）
- \* 雑草が気になる時季到来。ほんの30分のもりが、気づけば2時間……細かいところが気になる性は治らないなあ。（結）
- \* ミニマリストに憧れています。でも部屋の中はまだまだ物が溢れています。片づけがんびります！（多田）
- \* 隠居した母というんな所に出かけています。今度は味噌作りの予定。楽しみ♪（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、リアルタイムなおすすり情報、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。

