



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 トム・ソーヤの冒険 in 大石田
- ・From 福島 “ふるさと”をテーマに、「未来会議2016」
- ・これまでの感謝 これからの願い
- ・みんなの声 ・しあわせココロのつくりかた (48)
- ・[Special Interview] 山形市 クラフト作家 門馬ひろ美さん
- ・おすすめ情報 ・レシビ ・団体紹介 ・編集部より

第76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: 2,800部

寄稿

トム・ソーヤの冒険 in 大石田

～ゴムボートに乗って最上川を下ってみよう～

寺子屋子ども大学は、「福島原発災害による避難児童と山形県民の交流およびカウンセリング受付事業」を山形県との協働事業として行っています。その事業の一つとして7月24日に、大石田町の協力のもと、「トム・ソーヤの冒険 in 大石田」を開催しました。具体的には、ゴムボートで、最上川を下るといふものです。



午前8時、大石田町のマイクロボスで山大から大石田に向いました。当日は快晴で、絶好の川下り日よりでした。川下りの出発地点(川端地内)で、大石田町の「遊Be隊」の指導のもと、注意事項の説明などを聞いたあとで、参加者(小・中学生20名)全員でゴムボートを膨らませることから事業は始まりました。その後は、いよいよ乗船です。



「おすすめ情報」コーナーに10月のイベント予定を掲載しています。

【お問合せ】
寺子屋子ども大学事務局
(山形大学人文学部 松尾剛次研究室内)
TEL: 023-628-4871 (平日午前)
090-4559-7623 (松尾)
E-mail: kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp

川の水が少なく、一部分、急な流れのところがあった、主催者としてはハラハラしましたが、少しスリルがある方が子ども達には楽しかったようです。多くの子どもたちが水鉄砲を持ってきていたので、いやな予感がしたのですが、川下りの途中で休憩が入ると、水鉄砲での水の掛け合いが始まり、私も大いに水を浴びせられました。そういうハプニングはありましたが、松尾芭蕉が「五月雨を集めてはやし最上川」と俳句を詠んだほぼ同じ場所を、450年後に下るのは、大人にとっても楽しいものでした。終点の川前の地は、最上川でもっとも深いところと言われます。次回企画もお楽しみにお待ちしております。(代表 松尾剛次)

【東日本大震災支援】ふわりいランドセル

2017年新入学児童ヘランドセルを支援いたします

- 対象** 2017年に入学を迎える災害孤児・生活保護家庭・生活困難家庭のお子様へ新品ランドセルを寄贈します。 ※原発事故による自主避難者も対象になります。
- カラー・デザイン** カラーはお選びいただけますが、デザインについては当委員会にお任せいたします。
- 申込み方法** 入学予定の小学校、幼稚園、保育園、お住まいの役場・社会福祉協議会、避難者支援を行っているNPO団体等を通し、お申込みください。 ※個人でのお申込みは受け付けておりません。 ※申込書はホームページよりダウンロードしてください。



写真はイメージです

お問合せ先 「がんばれ!被災地の子どもたち!! みんなでランドセルを贈ろう!」実行委員会
株式会社協和 TEL: 03-3866-7478 E-mail: ganbare@kyowa-bag.co.jp URL: http://www.kyowa-bag.co.jp

「ふるさと」をテーマに、 「未来会議2016」いわき市にて開催



9月4日(日)に、いわき市にて「未来会議2016 vol.2」が開催され、いわき市民をはじめ、福島県内外の100名を超える方々が集まりました。

今回のテーマは、それぞれの「ふるさと」。前半は小説家の柳美里さんと、勿来ひと・まち未来会議の室井潤さんを迎え、生い立ちや、「ふるさと」とは?についてのクロストーク。ゲストの柳さんは、韓国籍で横浜や鎌倉など住まいを転々としながらも、縁があって2015年

に南相馬市に移住。「南相馬の人と親しくなり、離れられなくなった。流れながら生きてきたが、住み着いた場所が「ふるさと」と思っている」と語り、また、いわき市出身の室井さんは「地元を離れ東京にいた時期もあったが「墓守」を意識して帰郷した。「ふるさと」とは「心のよりどころ」と語ってくれたのが印象的でした。後半は参加者がテーマを持ち寄り、ワークショップを開催。「ふるさとが苦手なほくら」や「出たことないコンプレックス」などユニークなテーマも飛び出し、会場は最後まで熱気にあふれていました。



【お問合せ】
未来会議 事務局
TEL : 0246-38-9120
URL : <http://www.miraikaigi.org>

これまでの感謝・ これからの願い



* パパへ

毎日朝早く起きて、川西町から福島への通勤ご苦労様です。でもやっぱり、家族一緒に暮らせることに感謝だね。一緒に山形に来てくれてありがとう、パパ。
(伊達市↓川西町・40代女性)

* 社会へ

今一番悩んでいることは住宅の問題です。H29・3以降も今住んでいる団地に無償での住いを節にお願い申し上げます。
(国見町↓米沢市・60代女性)

* 雑談相手へ

伊達市より避難して4年半、光陰矢のごとしか? 色々な事を学びました。山形県民にはお世話様になっています。感謝です。永い人生、何が起るか? わからない。原発、初めての経験、国、県etc対応も前例なく大変だと思いが、頑張ってください。
福島県離れと「原発」の話、関係なしダヨ。故郷やぶれて国、ありと言う感じる。要は、避難している者の立場になって物事判断してもらいたいです。
(伊達市↓天童市・70代男性)

* 寒河江の方々へ

子供3人と、私の両親と避難してきて5年がたちました。長男は中学生、避難してきた時小学1年生だった娘も、今年、卒業し中学

生になります。次男は、福島に住んでいた年数より、山形に住むほうが長くなりました。寒河江の方々に、支えていただき、子供達がのびのびと生活が出来ています。ありがとうございます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、頑張りたいと思います。
(南相馬市↓寒河江市・30代女性)

* 離れて暮らしている家族へ

5年もの間、別々に暮らしている家族、時にはグチを沢山言いたいこともあるだろうに、私の山形での生活を気遣ってくれる。ありがとう。
(南陽市)

* 友人へ

避難しても、帰福しても、楽しく幸せに暮らしていけるようになってほしいです。(南陽市)

* 家族へ

まだまだ、先の見通しがたないけど、これからも笑顔で生活していきたい。
(福島市↓山形市・40代女性)

* 支えて下さった方々へ

知り合いも一人としていなかっただ中の避難生活、たくさんの方々に支えられて、今では知り合いも友人もたくさんできました。米沢での生活を支えて下さった方々に感謝しています。
(南相馬市↓米沢市・40代女性)

震災から5年もたったのに、前に進めない自分、他の人の方が苦しいのに頑張っていると思いつけ、口に出せず、涙も流さずの5年間でした。体が悲鳴を上げ、喘息・片頭痛・じんましん一度に吹き出して来ました。地震・放射能恐ろしい!! なかなかクリア出来ないです。私だけ?
(福島市→山形市・50代女性)

福島へ帰るか悩んでいます。犯罪が多くなったとの事。葬儀の際も玄関には喪中を揚げないとの葬儀社の説明にもおどろき、安心して生活できる場所ではなくなったのかと感じています。福島へ帰った方のお話も聞きたいですし、福島で暮らす両親、友達も大変心配です。
(郡山市→山形市・40代女性)



4月に福島に戻ってきました。幼稚園も親の方がどきどきしましたが、「私も山形に避難してきたんですよ。」と声をかけていただき、すこしホッとしています。私も来年だれかをホッとさせてあげたいです。
☆長い間、いろいろとありがとうございました。山形、大好きです♥
(福島市→山形市・40代女性)

南陽市の皆様へ
南陽市に避難して早や5年が経ちました。
南陽市の皆さま、避難者支援員の方々皆さんに温かくして頂き、いつも色々な行事、旅行に誘って頂いたり、明るい笑顔で訪問してくださったり、閉じこもりがちな私達夫婦は、いつも元気づけられました。小学生達が一生懸命作った野菜も頂きました。
本当に本当にありがとうございます。感謝でいっぱいです。世話になるばかりではいけませんネ。自立します!!
(伊達市→南陽市・60代女性)

新緑のキレイな季節。子供とお散歩しながら Fukushima に思いをはせています。
(福島市→米沢市・40代女性)

震災から5年たち、今年やっと実家の田に稲が植えられました。色々心配はあります…だけど、その土地でしか出せないお米の味があると思います。ずっと見て育った田のある風景。本当に本当にうれしいです。
(南相馬市→南陽市・30代女性)

来年、福島へ戻る事になりそうです。私は、もう少し山形で子育てをしたいと考えていましたが、旦那は、日に日に地元に戻りたい気持ちが強くなっているようです。でも、地元には戻りたくないと言うか、地元で子育てするのが不安なので、地元に戻らず、とりあえず福島市で生活しようかと、夫婦で話し合っている所です。
(福島県→山形県・20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>



シェアワ
コラム

「しあわせココロ」のつくりかた
48

「しあわせになりたい」誰もが願っていること。なのに、日々の生活に追われるうちに、不平不満が生まれ、いつしか幸せな心から、だいが離れたところに自分を追いやっているものです。そんな状態の時は、体も緊張し凝り固まっているもの。首コリや肩こりになっていませんか? 慢性的なストレスは、筋肉を硬直させ、血行を悪くし、内臓までも冷やして体調不良の原因に。なんか調子が悪いなと感じた時は、お腹を温める工夫をしてみましょう。湯たんぽのようなものをお腹に数分当てているだけで、全身の緊張がほどけてきます。怒りの感情が湧きやすい方は、肝臓のあたりを温めてみて。暑い日でも、お腹が冷えているという人は多いのです。体調が整うと、心にもゆとりが生まれやすくなります。体と心の免疫力をアップさせて、生きやすい自分をつくっていきましょう。

★ 10月は「ココロの研修会」、「しあわせココロカフェ」を開催します。詳細は「おすすめ情報」をご覧ください。お待ちしております!

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



Special Interview

山形市

クラフト作家 (ブリザーブドフラワー、アロマなど)

もんま
門馬 ひろ美 さん



Q 震災前、震災時はどこで過ごしていましたか？

福島市出身です。震災の時は、子どもを病院に連れて行くところで地震に遭いました。数日間友人の家に泊まらせてもらい、その後石川県、新潟県へ一時避難をしました。子どもの小学校が始まるころに合わせて家に戻りましたが、その後も放射能がとても不安でした。北海道で保養活動をしている野呂美香さんの講演会へ行った時、自主避難者の借り上げ住宅も早く行かないと申し込みがいっぱいになると聞き、6月末頃に山形市に避難を決めました。

避難してからは、気分が落ち込んだ日々が続きました。1年半くらいあまり外へ出ない生活が続きました。山形市内の避難者の広場で子どもをそばん教室をやっていると聞いて、子どもを通わせるようになったのをきっかけに、色々な避難者の集まりや教室がある事を知り、徐々に外へ出かける様になりました。

Q 資格をとったきっかけは何ですか？

福島にいた時から、物を作るのが好きで、羊毛フェルトで小物を作り、カフェなどで販売してもらっていました。お花の資格は持っていなかったのですが、叔母がフラワーアレンジメント講師をしていたので、小さいころから馴染みがあり、2013年

頃、避難者のお母さんたちが特技を持ち寄ってシヨップを開く「mamaガーデン」という企画があった時に、チャレンジしてみようと思いました。その時やってみた事がきっかけで、資格があるともっと広がると思い、資格を取り始めました。

Q 活動を始めてみて、どうですか？

山形市内の避難者の広場で月に1回イベントの講師を務めたり、寒河江市のお茶会や、最近は仙台の知り合いにも声をかけてもらい、仙台の地区のイベントでも教えました。その時によって、アロマワックスバーやハンガリーウォーター、ブリザーブドフラワーなどを作る会を開いています。

チャレンジする前は「面倒かな」とも思ったりする事もありましたが、イベントで知らない人も来てくれて新しい出会いに繋がったり、毎回とても楽しいです。

避難者の方へのメッセージ

震災は起こってしまったけれど、震災が起きてから放射能の事や食事の事、体の事など色々な事を知るきっかけになりました。人によって色々な考えはあるけれど、私は自分の考えを大切に、人の意見に左右されすぎないように気をつけています。

最近新たに、アロマセラピー(ディプロマ)や、点描曼荼羅画の資格を取り始めました。今後は整理収納アドバイザーの方に会ったのをきっかけに、整理収納の資格も取ったり、インターネットで色々な作品を販売したりする事にも挑戦したいと思っています。

気になる人には会いに行ったり、気になった事はどんどんチャレンジしていきたいです。



- ★ 10月の予定
- 10月13日(木) 10:00～(トピアリーアレンジ) ランチ付き 3,000円
- 10月27日(木) 10:00～(秋色アレンジメント) ランチ付き 3,000円
- 場所: 風土然 (山形市八日町 1-3-60-2)

【お問合せ】
ブリザーブドフラワーアレンジメント、アロマワックスバー、ハンガリーウォーター作りをご希望の方は、下記までご連絡ください。
門馬ひろ美さん E-mail: rsgyf332@ybb.ne.jp

おすすめ情報

「借金」と「心」の 巡回無料・法律相談会 置賜会場 【相談無料 秘密厳守】

日時：10月31日(月) 10:00～16:00

会場：山形県置賜総合支庁 会議室(米沢市金池7-1-50)

※完全予約・事前相談制

- ・電話予約の際に、専門相談員が借金の状況等をおうかがいします。
- ・遠方の方、当日不都合の方も日程の調整をしますのでお電話ください。
- ・通話料が気になる方も当方から電話しますので安心です。
- ・会議室番号はお申込時にご案内します。

【ご予約・お問合せ】

東北財務局山形財務事務所 理財課

TEL：023-641-5201【相談専用】

受付時間：月～金(祝日除く)8:30～12:00 13:00～16:30(原則として)

電話がつながりにくい場合は023-641-5178(理財課)へ

◆予約締切10月27日(木)



司法書士無料相談所

法律に関係するお悩みについて、どこに相談したらいいかわからない…という方へ、毎月第3木曜日に司法書士が無料で相談に応じます。予約不要、相談料無料です。お勤め帰りの方にもお気軽にお越しいただけます。

相談例：

- ・友人とお金の貸し借りでもめている
- ・家賃や敷金の事でもめている
- ・地元の親をサポートする人がいない
- ・地元の家が空き家になっている
- ・給料の未払いや一方的な解雇
- ・借金の返済、財産管理、相続登記 など

開催日時：10月20日(木)、11月17日(木)、12月15日(木)

18:00～20:00

会場：

山形会場：山形県司法書士会館(山形市小白川町1丁目16-26)

東根会場：東根市さくらんぼタントクルセンター(東根市中央1丁目5) ※10/20休

寒河江会場：フローラ・SAGAE(寒河江市本町2丁目8-3)

【お問合せ】

山形県司法書士会 TEL：023-642-3434(月～金 9:00～17:00)

第5回「わくほこ芋煮会」開催します！

～芋煮会 友の笑顔に あったまる～

みんなで、わくわくほっこり、おしゃべりを楽しみましょう♪

日時：11月3日(木・祝) 10:00～14:00

場所：蔵王みはらしの丘ミュージアムパーク「はらっぱ館」

参加費：1家族800円 定員：先着25組(必ずお申込みください)

対象：山形県へ避難中の親子、福島県へ戻った親子

※雨天の場合、はらっぱ館内で実施いたします。

【申込み・お問合せ】

NPO法人やまがた育児サークルランド 福山ひろば(三浦)

TEL：023-664-0165 FAX：023-664-0166



寺子屋子ども大学 特別授業「楽しい理科実験教室」

～ピンホールカメラを作って、写真を撮ってみよう～

日時：10月8日(土) 9:30～11:30

場所：山形大学理学部 SCITA センター

参加費：100円(保険代)

対象：小・中・高生(先着30名)

申込み：参加者名・学校・学年・連絡先を明記の上、メール・電話・FAXでお申し込み下さい。 申込締切：10/7(金) 11:00まで

※持ち物等詳細はお問合せ下さい。

【申込み・お問合せ】

寺子屋子ども大学事務局 山形大学都市・地域学研究所事務局

(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

ここふく@やまがた相談支援室

【福島県から避難されている方への情報説明会・相談会】

■第1回【村山会場】

日時：10月1日(土) 13:30～16:30(受付13:00～)

場所：山形市総合福祉センター 3階会議研修室1

(山形市城西町2-2-22)

■第2回【置賜会場】

日時：10月8日(土) 13:30～16:30(受付13:00～)

場所：米沢市すこやかセンター 第3会議室

(米沢市西大通1-5-60)

プログラム

1 福島県からの情報説明(13:30～15:00)

福島県の復興・現状と「民間賃貸住宅等家賃への支援制度」について

2 「アパート・マンションの賃貸トラブルに備えよう」

(15:00～15:30) 講師：山形県司法書士会

3 相談会(15:30～16:30)

※託児もご用意してありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

【ココロの研修会「イライラと上手につき合う方法」

「うるるかむ」紙上コラムでおなじみのカウンセラー、志村さんをお招きして、日常生活に役立つ「イライラ解消法」を教えてください。

日時：10月15日(土) 10:00～13:00

会場：山形市総合福祉センター 3階会議室4

(山形市城西町2-2-22)

参加人数：15名

(子どもの同伴も可能ですが託児はありません)

対象者：福島県からの避難者(昼食付き・参加費無料)

※すべて申込みが必要です。電話かFAX・E-MAILにてお申込みください。

【お申込み・お問合せ】

ここふく@やまがた相談支援室 担当：石山・岡崎

TEL：023-674-0606(平日9:00～17:00)

FAX：023-674-0808 E-MAIL：soudan@amill.org

しあわせココロカフェ～志村友理と語ろう～

vol.3

みんな集まれ☆ハロウィンカフェ

お子様の参加大歓迎！みんなでワイワイ楽しみましょう

日時：10月28日(金) 18:00～20:00

参加費：無料

場所：山形市内某所(参加者に詳細をお知らせします)

【お申込み】

お名前・人数・ご連絡先をご記入の上、info@jast.asiaまでメールでお申込みください。

返信にて申込完了となりますので、info@jast.asiaのメールを受信できるよう設定をお願いします。

【お問合せ】

一般社団法人JAST(日本ソーシャルセラピストアカデミー) TEL：023-600-6764

平成28年度復興庁「心の復興事業」助成事業

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



ひと休み りんごのごろごろドーナツ (りんごの揚げがし)

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料>

リンゴのコンポート 2切れ
りんご 1/2
レモン汁 少々
薄力粉 80g
ベーキングパウダー 小さじ1
バター 20g
卵 1個
砂糖 50g
水(牛乳) 適量
揚げ油 適量
グラニュー糖 適量
シナモンパウダー 適量

<作り方>

- ① リンゴのコンポートは汁気を切って、1口大に切っておく。
- ② りんごは皮を剥いて芯を取って、2cm角の一口大に切り、レモン汁を入れた水にくぐらせて、汁気を切っておく。
- ③ ボウルに卵を入れ、よく溶きほぐし砂糖を加えて混ぜる。小麦粉とベーキングを、ふるいにかけて混ぜる。
- ④ ③に溶かしバターを混ぜ、とろみ具合をみて水も加える。
- ⑤ ①と②のりんごを④に入れ、スプーンで生地をからめてきつね色に揚げ油で揚げる。グラニュー糖とシナモンパウダーをまぶす。



☆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 NPO 法人山形の公益活動を応援する会・アミル 【ここふく@やまがた相談支援室】



こんにちは。NPO 法人山形の公益活動を応援する会・アミルです。去る6月1日に福島県からの避難者向け相談支援室「ここふく@やまがた」を開設致しました。住まい、学校、仕事…。「これからの生活」を考えると、皆さんはどんな不安をお持ちですか？私たちは常設の相談室だけでなく、相談会や交流会等を通して、様々な思い、悩みを持っている避難者の方の生活がより豊かになるようサポートをしていきます。福島へ帰還される方、山形に残られる方の別なく、一人でも多くの方が安心して「これからの生活」を送ることが出来るよう、お手伝いして行きたいと私たちは考えています。

まずはお気軽にご相談ください。皆さんのお話を丁寧にうかがうことから始めたいと思います。福島・山形両県の資料等を揃えてお待ちしております。どうぞよろしくお願い致します。

お問合せはこちら

ここふく@やまがた相談支援室
(NPO 法人山形の公益活動を応援する会・アミル)
〒990-0828 山形市双葉町 2-4-38 双葉中央ビル 3階 E-MAIL soudan@amill.org
TEL: 023-674-0606 (平日9時~17時) FAX: 023-674-0808 (24時間受付)

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 **10月19日** 発行です

情報提供や寄稿は、
10月5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/>

* 山形の秋の風物詩といえは「芋煮会」。一昨年に参加した「日本一の芋煮会」にハマってしまいました。家で作る芋煮より美味しいかも。(正)

* 『スポーツの秋』：久々の運動ということ、で怪我をしないようにと、まずは☆ストレッチ☆からはじめてます!!すごく良い汗かきますよ。(きよつべ)

* 5年越しで8キロ減量。ヒザがだいぶ楽になった。リバウンドにおびえつつ食欲の秋を乗り切る。(結)

* 色んな住宅の制度が出る中、何だかもやもやする…と言う方も多いのでは。それだけでなくとも秋は切なくなる季節。それぞれに最善の選択ができること、願ってやみません。(多田)

つなごろう 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。

