

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 From 宮城 雄勝ローズファクトリーガーデン バラお楽しみ会
- ・From 山形 「週末寺子屋」開催レポート
- ・From 山形 みんなで簡単クッキング「よもぎのおはぎ作り」
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方(57)
- ・[special Interview] つぶつぶ料理 南陽市 中西絢子さん
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・編集部より
- ・団体紹介 「葉っぱ塾」 保養施設『胡桃閑荘(くるみかんそう)』

第85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: 2,600部

From 宮城

雄勝ローズファクトリーガーデン

バラお楽しみ会

んな場所にした」と願う徳水さんの元に、その後大学をはじめ、全国の学校や企業、ボランティア団体の支援が集まり、550坪の美しいローズガーデンが完成。NHK「趣味の園芸」でも大きく取り上げられた事で広く知られるようになり、津波で町全体が被害を受け、未だ復興が



6月4日(日)宮城県雄勝町にある雄勝ローズファクトリーガーデンで、バラお楽しみ会が開催されました。
このローズガーデンは、代表である徳水さんが津波で亡くなられたお母様を想い、自宅跡地に花を植えた事から始まり、ここに来たら誰かに会える、そ



今後のガーデンの様子など、ホームページやフェイスブックからぜひご覧ください。

【雄勝ローズファクトリーガーデン】

HP: <http://ogatsu-flowerstory.com/>

進まない雄勝町に唯一色とりどりの花々が咲き、人々の笑顔が溢れるスポットとして親しまれてきました。
この日も晴天の下たくさんのバラが見頃を迎え、このガーデンに想いを寄せる市内外の方々が足を運びました。ゲートではガーデン内で採れたハーブティーが入場者に振る舞われ、来場者は押し花しおり作りや、寄せ植え講習会、ブーケ作りなどで花々を楽しみました。コンサートではシンガーソングライターのいしだようこさんと、胡弓演奏家の石田音人さんが雄勝石で作ったという胡弓と打楽器カホンを使った優しい音色で来場者を癒しました。



平成29年度 福島県奨学金《震災特例採用》奨学生のご案内

対象者:

- ・保護者が福島県内に住所を有する高校生、専修学校(高等課程)生、特別支援学校高等部の生徒
- ・勉学に意欲があり、学業を確実に修了できる見込みがあると学校長が認める生徒
- ・東日本大震災により被災し、家計が急変したことにより修学が困難で、生徒の生計を主として維持する方の所得金額が所得基準額以下であること。

貸与期間: 平成29年4月~平成30年3月

返 還: 卒業から6ヶ月経過後より7~8年間で返還。

ただし、卒業後の奨学生本人の向こう1年間の収入見込み(税等控除前)が一定額を超えない場合、願出により返還義務を免除します。

貸与方法: 採用決定後、年2回に分けて奨学生本人の口座に振込み

利 子: 無利子

保 証 人: 連帯保証人1名(原則保護者)

申込方法: 願書に必要書類を添付し、在学する学校へ申し込んでください。

申込み手続き等については、学校へお問い合わせください。

申込締切: 学校から県教委への提出締切

平成29年7月31日(月) 必着

※詳しくはこちらのホームページをご覧ください。

<http://www.koukou.fks.ed.jp/>

htdocs/?page_id=56



【お問合せ】福島県教育庁高校教育課 TEL: 024-521-7775

「週末寺子屋」開催レポート



5月14日(日)に鶴岡市にて週末寺子屋が開催されました。小学生から高校生までの参加者は、会場に着くと早速教科書や問題集を広げ勉強のボランティアの先生に教えてもらいながら、宿題や苦手教科の学習に取り組みました。和やかな雰囲気の中で、2時間たつぷりと集中力も途切れず、時には問題に頭を抱えながらも、解るようになると自然と笑顔があふれていました。

寺子屋は震災の翌年に始まり、今



年で5年目。チーム飛躍のメンバーの一人は「避難してきた当時は小学生でしたが、地元の進学高や大学合格などうれしいニュースもありました。避難により様々な経験をしてきた子供たちですが、多くの人との関わりの中で大きく成長しました。これからも一人一人を大切に育てていきたいですね。」と語っていました。

終了後はお母さん達も交え感想を語らいながらティータイム。お母さんからは「家庭ではなかなか出来ませんが、褒めて教えて頂けるのが子供にはうれしいようです。自分から進んでこ

◆「週末寺子屋」開催要項

- ・日時：毎月第2日曜日 13:30～15:30
 - ・場所：鶴岡市にこ♥ふる（鶴岡市泉町5-30）
 - ・参加費：無料 ・5教科OKです
 - ・対象：庄内地方に避難している小学生～高校生【お問合せ】
- 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」
TEL：080-5910-3434（担当：岩松）

みんなで簡単クッキング
「よもぎのおはぎ作り」



5月25日(木)に天童市社会福祉協議会の主催による、「簡単よもぎのおはぎ作りの会」を開催しました。これまでもクッキーやパン作りなどをしましたが、今回はおはぎに挑戦です。

ベテラン主婦に交じって男性も参加し、2チームに分かれて調理を開始しました。わいわい楽しく話しながらも手際よく進んでいきます。手順は、あんこを丸め、よもぎをすりつぶし、きなこに砂糖を混ぜ下準備します。炊き上がったモチ米によもぎを混ぜ、あんこをくるみ、きなこをまぶして出来

上がりです。もち米の湯気が立ち始め、さわやかなよもぎの香りが部屋中に広がりました。もち米は2・7升分あり、食べ応え十分です。

会食では一口大から二口大までサイズも様々なおはぎが並べられ、参加者からは「甘過ぎずあっさりしておいしい」「塩水で握ったので甘みも引き立つ」などの感想が聞かれ、出来栄は上々でした。交流タイムでは調理にちなんだ言葉が話題に上がり、「うるがす(水に浸す)」が山形弁だけでなく、福島でも使われていると知り、うれしい再発見もありました。次回はどんな料理に挑戦するのか楽しみです。



【お問合せ】

天童市社会福祉協議会
TEL：023-654-5156（担当：有路、國井）



避難者支援センターおいで

避難生活が長期化する中、避難されている皆さまが少しでもホッとできる場として、また気軽に足を運んでいただける、そんな避難者支援センターでありたいと思っております。少しでも、心がやすらげる「おいで」であるよう、職員一同皆さまのお越しをお待ちしております。是非!!「おいで」下さい。

【お問合せ】

住所：米沢市金池 3-1-14 置賜総合文化センター 2F
TEL：0238-26-8003 開館時間：9：00～17：15（月～金）



福島こころの公民館 fucco（ふっこ）

山形で生活するみなさんのちょっとしたサポーターでありたい。どなたでも利用でき、平日 9:30～16:30 開設しております。開設時間内はスタッフ 2 名が常駐しておりますので各種相談や情報収集ができます。また、fucco からの風の発行のほか、イベントの企画運営も行っています。お近くにお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。

【お問合せ】 住所：山形市東山形 2 丁目 1-19 TEL：023-674-6013
開館時間：9:30～16:30（月～金）



山形市避難者交流支援センター

山形市落合町にある山形市総合スポーツセンターの3階にあります。情報提供や生活安定の支援を行っております。避難されている方々の相互交流の場としてお茶を準備しておりますのでお気軽においでください。この春より職員 2 名が替わり、新体制の 3 名で皆様のお越しをお待ちしております。

【お問合せ】

住所：山形市落合町 1 番地 山形市総合スポーツセンター 3F
TEL：023-625-2185 開館時間：9：30～17：00（月休み）



福島県 避難者支援課・生活拠点課 駐在職員

私達は、山形県内に避難されている方への相談対応・支援活動を担当しております。避難生活の中で、「支援に関する情報が少ない。制度は知っているけれど、理解するのが難しい。」といった事はないでしょうか。皆様が安心して生活できるよう、少しでもお役に立てればと思います。ご意見・ご質問等ありましたら、お気軽にご相談下さい。

【お問合せ】

TEL：023-625-1651

ミアラモ
コラム

しあわせココロのつくりかた
57

今、自分がここに生きている意味を考えたことはありますか？

人間という存在は、本能的に、誰かの役に立ちたいと望んでいる生き物です。よちよち歩きの子どもでも、お手伝いをしたり、褒められると大喜びします。褒められたいからやるのではなく、役に立てたことが嬉しいのです。成長するにしがたいやらなくなるのは、親が望む手伝いと、子どもがやりたい役立つことが違っているから。役に立ちたいと思う心は、誰かのコントロールを受けて動くものではなく、自分の意志から生まれるものだからです。社会で問題を起こす人の多くは、自分の思いや行動、存在を幼児期から否定され続けてきた方です。

否定されることは、存在の意義を見失っていくこと。それは、自分に対しても同じです。自他を分かつず大事にする。優しいまなざし持ち続けていきたいですね。

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

日本ベジタリアン学会/ベジタリアンアドバイザー
つぶつぶ料理教室/つぶつぶ料理コーチ(講師資格)
まもなく取得!

なかにし じゅんこ
南陽市 中西 絢子 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか?

震災の時は南相馬市に住んでいました。原発事故の後、天童市に住んでいる父のいちご農園のお客さんが連絡をくれた事をきっかけに天童市に一時避難して、その後赤湯温泉に行つた時に、雇用促進住宅の入居案内を知り、夏休み頃から南陽市に住むことに決めました。夫は車の整備の仕事がまだ離れられず、今も南相馬市に住んでいます。

Q 『つぶつぶ』を学ぶ事になったきっかけは何ですか?

震災後長女と次女の尿検査をしたら次女からセシウムが出てしまつて、放射能が怖くてセシウムを減らす方法を調べていつた所から、『つぶつぶ』に辿りつきました。最初は一人で作つてみたら美味しくできなかったのですが、2014年9月頃からセミナーに行き始めたらみるみる美味しくなつて、家族も食べてくれる様になり、料理が得意じゃないのに見ているだけで上手になれる『つぶつぶ』に感動しました。教室へ通ううちに、先生みたいに家に人を呼んで楽しくやってみたい、と思うようになり、料理コーチを目指す様になりました。



『つぶつぶ』とは…
雑穀の愛称で、野菜と雑穀が主役の
おいしいベジタリアン食スタイルの
ことです。

最初は「食べなさい」と子どもに強く言うて泣かれてしまつたり、落ち込む事もありましたが、今は「6割実践できたらいい」「完璧にしようとしなくていい」と思うようになって楽になりました。雑穀でおかずやスイーツも作れるので、自分が食べたいものを楽しんで作っていたら家族も食べてくれるようになりました。以前は子どもたちに対しても「この食事で大丈夫かな」と不安だつたけど、今は放射能に対する不安もなく、食に関する情報にも惑わされなくなり、自信をもって「たくさん食べてね」と言えるようにもなりました。子どもが熱が出てもすぐ下が



Q 『つぶつぶ』を始めて変わったことは?

最初は「食べなさい」と子どもに強く言うて泣かれてしまつたり、落ち込む事もありましたが、今は「6割実践できたらいい」「完璧にしようとしなくていい」と思うようになって楽になりました。雑穀でおかずやスイーツも作れるので、自分が食べたいものを楽しんで作っていたら家族も食べてくれるようになりました。以前は子どもたちに対しても「この食事で大丈夫かな」と不安だつたけど、今は放射能に対する不安もなく、食に関する情報にも惑わされなくなり、自信をもって「たくさん食べてね」と言えるようにもなりました。子どもが熱が出てもすぐ下が



避難者の方へのメッセージ

ここに住む事にした理由は、子どもの環境を変えたくなかつたのが一番でした。住んでみたら人も優しく食べ物も美味しくて、山形が好きになつたのも理由です。雑穀の美味しさを山形の方にも知っていただく様、活動していきたいと思えます。

【中西さんご連絡先】 TEL 090-7562-2463
【おいしいベジタリアン雑穀料理・つぶつぶ】
<http://tsubutsubu.jp/>
【つぶつぶ料理教室】 <https://tubutubu-cooking.jp/>

おすすめ情報

福島県からの避難者・求職者 のみなさまへ “ふくしま・介護職員” 就職相談会を開催します

福島県の浜通り地域では介護職員が大変不足しております。そこで、山形県にお住まいの求職者のみなさまに、福島県相双地域等（浜通り）の介護職員に就職するための相談会を実施します。就職準備金について、福島県社会福祉協議会の職員が個別にご案内いたします。

日時：7月24日（月）13：30～16：00（予約不要）
場所：ハローワーク山形 1階選考相談室
（山形市桧町 2-6-13）

対象者：福島県相双地域等（浜通り）の介護職
に関心のある求職者

内容：福島県相双地域等の福祉施設の状況、
住居、就職活動など。就職準備金の
貸付制度について個別に相談できます。



※雇用保険受給の方は「就職活動」に該当しますので、「雇用保険受給資格者証」を、当日お持ちください。

【お問合せ】福島県社会福祉協議会人材研修課 県外事業担当
TEL：024-526-0045（月～金 8:30～17:00）

福島県内での仕事 をお探しのみなさまへ ～ふくしま生活・就職応援センターからのご案内～

相談員と就職活動の具体的な方法について個別相談することができます。シニア世代の方の就職情報、帰還後の生活再建に向けた各種制度や窓口の情報などお気軽にご相談ください。

- ① 米沢市**
日時：7月12日（水）13:00～15:00
場所：米沢市すこやかセンター 3F ミーティングルーム
（米沢市西大通 1-5-60）
【お問合せ】ふくしま生活・就職応援センター
TEL 024-925-0811
- ② 酒田市**
日時：7月18日（火）13:00～15:00
場所：酒田市地域福祉センター
（酒田市新橋 2-1-19）
【お問合せ】酒田市社会福祉協議会
TEL 0234-23-5765
- ③ 山形市**
日時：7月20日（木）13:30～15:30
場所：山形市避難者交流支援センター
（山形市落合町 1）
【お問合せ】山形市避難者交流支援センター
TEL 023-625-2185

保育や介護の仕事 をお探しのみなさまへ ～山形県福祉人材センターのご案内～

福祉関係事業所の求人情報の閲覧や、就職活動の相談、情報提供、紹介状の発行、事業所の見学会や面接日時の調整など、さまざまなサービスを受けることができる、無料職業紹介機関です。

福祉の仕事に就きたい人と、人材を求める福祉の現場を結び、資格やキャリアアップに関する相談業務も行っています。福祉の仕事に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

【お問合せ】
山形県福祉人材センター（福祉人材無料職業紹介所）
山形市小白川町 2-3-30 山形県小白川庁舎内 1階
TEL:023-633-7739

ひとり親で仕事 をお探しのみなさまへ ～山形県母子家庭等就業・自立支援センターのご案内～

自分に適した仕事の探し方、就職にあたっての心構え、履歴書・経歴書の書き方など就業に関するご相談に応じます。転職を考えている方もご相談下さい。母子家庭のお母さんのほか、父子家庭のお父さんも利用できます。

【お問合せ】
山形県母子家庭等就業・自立支援センター
山形市小白川町 2-3-31
山形県総合社会福祉センター 3階
TEL:023-632-2296



看護の仕事 をお探しのみなさまへ ～山形県看護協会 山形県ナースセンターのご案内～

就業の相談、在職中の悩みや離職後の職場復帰、看護職になるための資格取得コースの情報提供など、看護職に関する相談に経験豊富な相談員が対応します。

ナースセンター登録者には、研修会や就職ガイダンスなど、看護に関する最新情報を定期的にメール発信しています。

【お問合せ】
山形県看護協会 山形県ナースセンター
山形市松栄 1-5-45
TEL:023-646-8878



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/



美肌に良い女性の味方、紅花で彩り鮮やかに

ひと休み

ベニバナ寒天

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料>

- ・ベニバナ 大さじ 1
- ・ももの缶詰 200g (固形部分)
- ・砂糖 80g
- ・粉寒天 4g
- ・水 400g
- [A]・レモン汁 大さじ 2
- ・コアントロー (洋酒) 大さじ 1
- ・塩 少々

<作り方>

- ① 鍋に分量の水を入れて、粉寒天を加え、火にかけて煮溶かす。
- ② ベニバナは下処理をしておく、ももは1cmの角切りにしておく。
- ③ ①に砂糖を入れ、Aを加え、ももを混ぜ、ベニバナを散らし、容器に流し入れて固める。



☆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

「葉っぱ塾」 保養施設『胡桃閑荘 (くるみかんそう)』



☆ご利用状況は下記カレンダーよりご覧ください。

[利用状況カレンダー]

<http://freecalend.com/open/mem40766>



ネイチャースクール活動を行っている「葉っぱ塾」では、福島の子どものための保養活動を2012年から行ってきました。昨年より更に15坪の小さな家を整備して、被災地の方や、山形に避難をしている方など、保養希望の方にご利用頂けるようになりました。

山形県南部の観光にも利便が良く、自然が豊富な場所です。日常の喧騒から離れて、夏休みや週末のリフレッシュに、家族又はお友達とゆっくり過ごしたい方におすすめです。ぜひご利用ください。

『胡桃閑荘 (くるみかんそう)』利用のご案内

- 所在地：山形県長井市中道 2-16-40
- 利用人数：大人2名、子ども3名ぐらいまで (寝具は5人分あり)
- 利用協力金：1泊～3泊 大人1,000円、子ども500円 (1泊あたり)
4泊～9泊 大人800円、子ども400円 (1泊あたり)
- 間取り・設備：8畳2間 (洋室1、和室1)、バス、キッチン、洋式トイレ
- 備品：台所用品、食器、炊飯器、冷蔵庫、エアコン (洋室のみ)
- 周辺環境：500m以内に、コンビニ、スーパー、コインランドリー、郵便局あり
車で10分程度に「はぎの湯」(温泉)あり

お問合せはこちら

【お問合せ・お申し込み】電話またはメールで、ご希望の日程をお知らせください。空き状況を確認の上、滞在期間を決定し、こちらとしての到着希望日時をお知らせします。

葉っぱ塾 代表 八木文明 電話：090-5230-8819 メール：happa-fy@dewa.or.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

* ストレッチをしてひたすら体をほぐしていたせいか、悩んでいた肩こりがようやくよく良くなりました。やっぱり適度な運動は大事ですね。(正)

* 庄内へ行く時は下りの櫛引パーキングに立ち寄るのが日課。清潔なトイレと花や植物が癒される。「無事カエル」の折り紙も Good! もったいの。(結)

* 中西さんの雑穀料理、すごく美味しかったです。簡単、美味しい、栄養満点、太らない料理なんて夢のよう。料理下手の私にも作れるかも♪(多田)

* 花まつりが各地で開催されています。先日、「石楠花(しゃくなげ)まつり」が小国町であり、子どもに言ったら「シヤクを投げる祭り」を連想したそう。それも面白そう。(海)

次号は7月19日 発行です

情報提供や寄稿は、7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/>