

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 寄稿 やまがた・ふくしま青少年交流事業「島の体験」
- ・From 福島 寄稿 ふくしまくらす交流会 発酵ワークショップ
- ・山形あるある! VS 宮城あるある!
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (58)
- ・[special Interview] 小国町 佐藤 妙子さん
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・編集部より
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ 米山正さん、宏子さん

第86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: 2650部

寄稿

やまがた・ふくしま青少年交流事業「島の体験」

徒11名、山形の児童生徒26名の参加をいただきました。両県の児童・生徒は7月1日(土)朝に酒田海洋センターで初めて対面し、高校生9名、一般4名のボランティアの方々と一緒に本県唯一の離島「飛島」に船で渡りました。

船酔いに悩まされることもなく、全



やまがた・ふくしま青少年交流事業は、震災の影響によりいろいろな制限を受けて生活している福島県在住の小中学生の皆さんに、山形の自然の中でのびびと活動してもらいたいという思いで実施される事業です。

今回の「島の体験」では福島の児童生



【お問合せ】
山形県金峰少年自然の家
分館 海浜自然の家
〒999-8531
飽海郡佐佐町菅里字菅野 299
TEL: 0234-77-2166

員無事に到着し、ガイドさんの案内で自然や風景を楽しみながらの島内散策や海岸清掃を行いました。磯遊びを楽しんだ後は4名の地元の先生から「ガラス玉の保護網」の編み方を教えていただきました。夕飯は「飛島風シーフードカレー」でしたが、どの班も協力して美味しく作ることができました。夜は飛島中学校体育館で参加者全員が寝袋にくるまってピクニックを行い、翌日はウミネコへの餌付けや中学校近くの岬までの日の出ハイクを楽しみました。

好天に恵まれ、出会った仲間たちと交流を深めながら、楽しい「島の体験」になりました。「また参加したい」「自然の家でのキャンプに参加したい」といった子どもたちの声が聞かれたことは大きな収穫だと感じています。

(山形県金峰少年自然の家海浜自然の家
分館長 東海林 宏)



つぶつぶ雑穀料理教室 『まんまる』 オープン!



うるかむ 85号 (2017年6月号) でインタビューで掲載した、中西絢子さんのつぶつぶ料理教室がオープンしました! つぶつぶ雑穀料理、はじめてみませんか?

くつぶつぶとは…「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です (100%植物性、NO シュガー)

- ・食に対する不安をお持ちの方へ
- ・ダイエットでお悩みの方へ
- ・美味しいもの、食べる事が好きな方へ
- ・料理が苦手な方へ
- ★ ごはんに混ぜて炊くだけじゃもったいない! 個性派ぞろいの雑穀たちでおかずやスープ、スイーツ、なんでもできちゃう! つぶつぶには 3,000 を超えるレシピがあります!
- ★ デモンストレーション形式の料理教室なのでお気軽にお問合せ、ご参加下さい。
- ★ お子さま連れでも参加できます。

【お問合せ】
つぶつぶ雑穀料理教室『まんまる』
場所: 南陽市二色根 (JR 赤湯駅から車で5分 駐車場有)
TEL: 090-7562-2463
メール: manmaru.ryouri@gmail.com
URL: <https://tubutubu-cooking.jp/schools/detail/80>



寄稿

ふくしまくらす交流会
発酵ワークショップ



続けてきました。

この日は、カフェ「風と木」特製のオー
ル発酵づくしランチ付きの会だったた
め、参加された皆さんはそのレシピにも
注目し、興味津々でした。今回のワー
クショップを参考に、甘酒作りも日々
の生活に取り入れていただきたいと思います。
ます。

次回のワークショップは8月26日(土)
に「漬物名人 高橋トク子さん直伝の技
をお教えします。夏野菜のお漬物で発
酵パワー」を予定しています。詳しく
は「ふくしま30年プロジェクト」HPや
フェイスブックページでご案内いたしま
す。お楽しみに。

(ふくしま30年プロジェクト 佐原真紀)

7月8日(土)に、NPO法人ふくしま
30年プロジェクト主催で「ふくしま
くらす交流会」『風と木(ふうとぼく)』
の智恵子さんに教わる美味しい玄米甘
酒・発酵シリーズ第4弾」を開催いた
しました。
わたしたちは市民による放射能測定
所として活動を始めましたが、平行して
講演会、交流会、ワークショップなども
開催しています。
以前、小児科医の講演会の中で「免疫
力の70%は腸でできている」、そして「腸
の力をつけるには、日本が誇る『発酵』
の力」という流れから、お母さんたち
の関心も高い、発酵ワークショップを継



【お問合せ】

NPO 法人ふくしま 30年プロジェクト
〒960-0112 福島市南矢野目字夜梨4-1
TEL: 024-573-5697
URL: <http://fukushima-30year-project.org>

山形あるある！ VS 宮城あるある！

新コーナー

今回は・・・
麺



仙台・宮城観光PRキャラクター
むすび丸

宮城
あるある



温麺(うーめん)

宮城県民は「そうめん」より断然
「温麺(うーめん)」！

宮城県の隠れた名物「温麺(うーめん)」。ルーツは400年前の宮城県白石市。病弱な父を思った息子が「油を
使わず消化によい麺を」と開発したのがこの「うーめん」。宮城県南部の住民は「うーめん」しか知らず、そうめんを見た事が無い人もいるのだとか。

「温」という字はあるけれど、夏は冷たい汁で「冷たい温麺(うーめん)」もオススメ。麺のもちもち感がたまらない！

山形県民は「冷やし中華」より断然
「冷やしラーメン」！

2007年まで暑さ日本一記録があつたほど山形の夏はとにかく暑い。ラーメン消費量日本一を誇る山形の県民性もあつてか、夏はラーメンだつて冷たくしたい！と約60年前に開発されたのが「冷やしラーメン」。キンキンに冷えたスープには、普通のラーメンには絶対浮かばないキュウリやカイワレなど、さっぱりした具が並ぶ。今や、冷やし中華を押しつける山形の夏の定番メニューである。

☆この内容は、編集部独自調査によるものです。

☆読者の皆さまからの「宮城あるある」「岩手あるある」「福島あるある」「山形あるある」も募集します！

「みんなの声」のハガキに書いて送ってね。

夏らしく少しずつなってきました。子供と毎日ダイエット(笑)がんばるゾ!! (福島市→米沢市・40代女性)

いつも楽しみに拝読しております。我が家は子どもの中学入学を機に福島に戻ります。残りあと6年、こちらで新しい趣味も始めたくさんの友達が出来ました。この恩は、米沢の方々、そして次に災害に遭われた方に返していければ。そう思っています。(福島市→米沢市・30代女性)



震災から6年が過ぎました。少し前まではテレビでも大きく取り上げられていたけど、最近はそうでもなく忘れられていくんだろうなと感じます。自分も今の生活に慣れたけど心のどこかにはいつも地元のことを想っています。(南相馬市→上市市・30代女性)

いつもうるかむ楽しみにしています。一人じゃないみんなそれぞれなんだと勇気をもらっています。山形って本当にあたたかい♡この町が大好きです。(南相馬市→上市市・30代女性)

春から初夏にかけ山野草展、里山トレッキング、探鳥会等、自然を満喫(福島県の阿武隈山系は山が荒れて歩けない)くよくよしても始まらないと自ら自分に言い聞かせ何事も前向きに!! (南相馬市→米沢市・70代男性)

母子避難7年目にして、パパに山形市で転勤してもらう事になりました。でもやっぱり福島の事忘れられないし、いろんな意味で不安です……。 (福島市→山形市・30代女性)

置賜地方の秘湯めぐり姥湯、大平温泉、広河原温泉、飯豊温泉等へ行ってます。山形県は温泉があつていいアー。(福島県相馬地方は無い)どこか良い温泉があつたら紹介下さい。(南相馬市→米沢市・70代男性)

「みんなの声」につぶやきを送ろう

あの人に伝えたい一言や、最近思う事、今の暮らしの中のつぶやきなどを募集しています。はがき、又はメールでお送りください。みなさまからの投稿、お待ちしております!

- ※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。
※投稿された内容は、誤字以外そのまま掲載させて頂いています。
※特定の方の誹謗中傷などは、掲載を見送る場合もあります。

フリーペーパー うるかむ 「みんなの声」大募集! 山形県に避難された方から応援したい声や悩みなどを募集しています。
あの人に伝えたい感謝の気持ちなど、伝えてみませんか?
投稿された内容は、掲載を希望されている限り掲載いたします。
掲載料・印刷費は一切かかりません。掲載後必ずお返します。応募先:うるかむ編集部



ミアワセコラム

しあわせココロのつくりかた 58

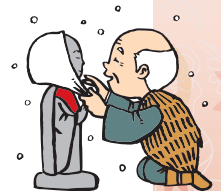
今日訪れた出逢いは、あなたに何をもちたらしでしょう。その時にはわからなくても、数日後、数カ月後に驚くような出来事をもたらすことがあります。その瞬間にはわからなくても、その縁が信じられない幸運を運んでくれることがあります。では、この幸運はどのようにしてやってくるのでしょうか。

昔話には優しいおじいさんと、欲張りで意地悪なおじいさんがよく登場しますね。心優しいおじいさんには幸せが訪れ、欲張りなおじいさんには不幸な出来事が訪れます。

当たり前のような話ですが、幸せというものは、結局は、自分の心の在り方によって訪れてくるということなのです。いつも優しく笑顔を絶やさずにいる人が、幸運を引き寄せる理由は、そんなカンタンなことなのです。そして、幸運のチャンスは、必ず人の縁によって訪れるということもお忘れなく。

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

内閣府認定 NPO 法人日本ヒーリングケア協会 認定セラピスト
サロン『ゆるり〜と』 代表

さとう たえこ
小国町 佐藤 妙子 さん



Q 震災前後はどこで過ごしていましたか？

郡山市出身で、結婚を機に福島市に移りました。震災の時は、一人でアパートにいる時に地震に遭いました。原発事故後は色んな不安な話が飛び交い、空気や水も、食べ物も信じられなくなり、鬱っぽい気持ちになりました。関東に避難した友人が嫌がらせを受けた話を聞いてショックを受け、その頃は何を見ても悲しくて、まるで色彩を失ったグレーな世界に住んでいるようでした。その頃「笑わなくなつたね」と友人に言われた事を覚えています。

ある日、小国町の森林セラピーに行った時に、豊かな自然に癒され、疲れもとれ、「こういう所に住みたい」と思い始めました。避難先を探し始めると、南陽市に明るい部屋が見つかり、すぐに避難を決めました。避難して一番良かった事は、思い切り深呼吸が出来るようになったこと、洗濯物が普通に干せること。普通の手が出来るのが、こんなにも幸せだと感じ、グレイだった世界に光がさした気がしました。

南陽市では地域や職場の方々に親切にしてくれる、本当に心地良く楽しかったです。南陽市には2年住みましたが、今は夫の転勤で小国町に住んでいます。



Q ハワイの伝統的な、心と身体を癒すボディケア「ロミロミ」を始めたいきっかけは？

友人の紹介でロミロミを受けた時、とても気持ちよくて、それまで閉じていた自分の心も身体も、重荷がとれたように軽くなりました。「私もこんな風に人を癒せたらいいな」と話したら、「そういう気持ちがあるなら大丈夫」と背中を押され、やってみることにしました。

ロミロミの講座では技術だけでなく、心と体が繋がっている事を学びました。人生で色々な思いや経験をした事が全て私の宝物になる。色んな方の気持ちを少しでも共感し、寄り添ってあげたい。と今はそのように前向きに考えられるようになりました。

Q ロミロミをやってみようかな？

個人サロンは、日常生活で緊張した心と身体を芯からゆるりと癒して元気になって欲しいという思いで『ゆるり〜と』とつけました。ロミロミをした後は、みんなスッキリした顔で「ありがとう」と言ってくれるので、私もとても幸せな気持ちになります。避難してはなかったら、普通の主婦をしていたと思います。一つの事から色んな輪が広がり色んな人と出会えて、避難して180度人生が変わりました。そういう経験をさせてもらえる事がとてもありがたいです。

避難者の方へのメッセージ

自分が元気だからこそ、他の人にも優しくできるようにしたいと思います。だからこそ自分を認め、大切にしていきたいです。皆さん一生懸命子育てや、仕事をされています。たまには自分にご褒美をあげてください。身体と心を緩めて、少しでもほっとできる時間のお手伝いが出来たら嬉しいです。

<メニュー>

読者のみの特別価格です。「うるかむ」見ました！と教えてください。

- 《ロミロミ》
- 【120分】12,700円→10,000円
- 【90分】9,700円→7,500円
- 【60分】6,700円→5,000円
- 《催眠セラピー90分》
- 15,000円→7,500円



【お問合せ】

サロン『ゆるり〜と』
営業日：火・木・金 10:00～17:00 (予約制)
※月・水は施設ボランティア
住所：山形県西置賜郡小国町 (来店の際にお伝えします)
TEL：080-5229-6861
メール：shaco-evi-dori-1004-tetu-tae@ezweb.ne.jp



日本ヒーリングケア協会理事：藤田浩美氏に師事。
2016年「健康フェア」なども開催

借金と心の無料相談会

「返しきれない借金」と「心」のこと、専門家に相談してみませんか？

日時：9月4日(月) 9:30～16:30 場所：山形財務事務所(山形市緑町2-15-3 無料駐車場あり)

【弁護士による法律相談】

- ・収入だけでは返済できない
- ・返済のために借金をしている
- ・奨学金が返せない
- ・病気で働けない
- ・債務整理したい
- ・弁護士費用がない…

返しきれない借金や生活資金不足でお悩みの方、震災により避難されている方もご相談下さい。

【保健師による心の相談】

借金のこと…

- ・眠れない
- ・イライラする
- ・毎日気分が落ち込む
- ・つらい気持ちを聞いて欲しい

【ご予約・お問合せ】東北財務局山形財務事務所 理財課

電話：023-641-5201【相談専用】 受付時間：月～金(祝日を除く)8:30～12:00 13:00～16:30

※電話が繋がりにくい場合は、023-641-5178(理財課)へ

【相談無料・秘密厳守】

- ◆事前相談による【完全予約制】
- ◆申込締切 8月31日(木)16:30までに「相談会の予約」とお電話ください。
- ・遠方の方、当日不都合の方も下記常設相談窓口へお電話ください。
- ・「法律相談が必要かわからない」「少額だけど相談できる？」なども専門相談員が状況をお伺いします。
- ・「通話料金が気になる」方、当方から電話しますので、安心です。

まちの保健室&さとカフェ☆夏休みスペシャル ～音楽セラピー体験&ひんやりスイーツ～

日時：8月18日(金)10:00～12:00

場所：山形市避難者交流支援センター(山形市総合スポーツセンター3F 大会議室)

申込み：不要(直接会場へお越しください)

【内容】◆まちの保健室夏休みスペシャル

- ・音楽セラピー体験
- ・健康チェック

◆さとカフェ夏休みスペシャル

- ・ひんやりスイーツ
- ・夏のさわやかドリンクバー
- ・夏バテ防止ドリンク試飲会

親子3代でお楽しみいただけます。山形市以外に避難の方もどうぞ。

【協力】山形県看護協会

【お問合せ】山形市避難者交流支援センター TEL:023-625-2185



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
- ・Mail：kizuna@yamagata1.jp
- ・開館時間：9:00～17:00
- ※土日祝日、年末年始休館

山形県内花火大会情報

■第80回 東北花火大会(米沢市)

米沢市のシンボルである吾妻山を表現した全長200m、高さ20mのナイアガラが目玉！

日時：7月30日(日) 19:30～21:00

場所：米沢市万里橋下流松川河川敷

【お問合せ】米澤新聞社 TEL:0238-22-4411

■第56回 米沢納涼水上花火大会(米沢市)

堀に映し出される夜空の輝きを見つめながら、夏の夜を満喫！

日時：8月4日(金)

18:00～19:10(歌とダンスのアトラクション)

19:30～21:00

場所：米沢市松が岬公園

【お問合せ】米沢日報デジタル TEL:0238-22-7250

■第38回 山形大火火大会(山形市)

ウォータースクリーンと打ち上げ花火のコラボレーションは圧巻の迫力です！

日時：8月14日(月) 19:00～21:00

場所：山形市須川河畔反田橋付近

【お問合せ】花火大会実行委員会 TEL:023-632-8665

★花火大会は雨天決行・荒天時中止・順延などの場合がありますので、ご不明な点は各会場にお問合せ下さい。

■水郷大江夏まつり灯ろう流し花火大会(大江町)

川面を流れる1000個の灯ろうと、花火が織りなす光と音と水の競演！

日時：8月15日(火) 19:00～20:45

場所：大江町左沢最上川河畔

【お問合せ】大江町政策推進課観光振興係 TEL:0237-62-2111

■大石田まつり最上川花火大会(大石田町)

最上川に大輪の花を咲かせる大玉20号10連発は見逃せない！

日時：8月16日(水) 19:00～21:00

場所：大石田町横山 下河原運動公園河川敷

【お問合せ】大石田まつり委員会 TEL:0237-35-2111

■酒田花火ショー2017(酒田市)

最上川河川敷を最大限に利用した花火のエンターテイメント！

日時：8月5日(土) 19:30～21:00

場所：酒田市最上川河川公園 出羽大橋上流 最上川右岸

【お問合せ】酒田観光物産協会 TEL:0234-24-2233

■第27回 赤川花火大会(鶴岡市)

全国トップクラスの花火師たちが魅せる技の競演

日時：8月19日(土) 19:15～21:00

場所：鶴岡市赤川河畔 羽黒橋～三川橋

【お問合せ】赤川花火情報ダイヤル TEL:0235-64-0701

ナスのぬた和え

村山地方では「ぬた」庄内地方では「ずんだ」、置賜地方では「じんだん」と呼ばれます

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料> 4人分		<作り方>
ナス	小4個	① 枝豆は多めの塩でもんで熱湯で茹でる。
枝豆(さや付き)	300g	② はじいた豆、砂糖、だし汁、塩をフードプロセッサーに入れてなめらかにして、ぬたを作る。
砂糖	大さじ3	③ ナスは縦半分に切り水分を拭いて油で揚げます。
だし汁	大さじ2	④ ③の油で揚げたナスをサツとお湯をかけて水分を拭く。
塩	少々	⑤ ナスをぬたで和える。
サラダ油	適宜	
塩(分量外)	適宜	



☆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/

新コーナー

インタビュー ～ともにあゆむ～

全国有機農法連絡会・株式会社 安心工房
米山正さん・宏子さん

有機農法連絡会は1985年から寒河江市の中山間地の農場で「安心して食べられる・安全な食べ物」をテーマに、農薬も化学肥料も使わない有機農業で、会員の方々に野菜やお米を届けてきました。

震災活動を始めたきっかけは阪神淡路大震災の時でした。たくさんの会員さんが被災し、「何かしなきゃいけない」との想いで神戸まで食料を届けた事が始まりです。東日本大震災以降も想いのあるスタッフと共に、これまで仙台市の仮設住宅や、避難して来られた方々へ社会福祉協議会やNPO団体を通じて野菜やお米をお配りしてきました。

たまたま山形では大きな被害はありませんでしたが、災害はいつ、どこで起きるか分からないものです。どんな災害が起こっても、周りが一緒に考え、支えていけば、安心して暮らしていくことができるのではないかと、思って支援を続けてきました。原発事故は還る事のできないふるさとを作ってしまった。自分の身になって、みんなで考えていかなければならないという気持ちで、これからも応援したいと思います。



うるかむダウンロードはこちらから <http://kizuna-yamagata1.jp>

編集部だより

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



次号は8月16日発行です

情報提供や寄稿は
7月31日までに
お寄せ下さい。
お待ちしております！



facebook



<http://www.facebook.com/fvsc.yamagata>

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/>

* 新コーナーの「山形あるある」では、山形に住み続けている自分にとっては当たり前の事が、山形限定だったことに初めて気が付き(笑)…本を読んで勉強しています。(正)

* “ん十年”飲まず嫌いだっただ牛乳のつまさに目覚めました。給食では隣の子に毎回託すほど嫌いでしたが、転機ってあるんですね。(純)

* 毎年蚊に刺されまくるので、アロマ虫よけは作るんですが、今年はドクダミ液も作ってみました。今年こそ刺されまいソ！

* アンケート協力ありがとうございました。要望から新コーナー「ともにあゆむ」がある「始まります！」(多田)

* いつもレシピを提供してくださる、鈴木淳子さんの料理をいただく機会がありました。絶品！今号の「ナスのぬた和え」も、間違いない♪ぜひ作ってみてください。(海)

つなごろう NET

<http://tsunagarou.net/>



「うるかむ」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。