

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 ふっこ納涼祭 / 『第6回 夏祭り』
- ・From 山形 うつくしま会 オリジナル万華鏡作り
- ・読者アンケート結果
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (60)
- ・[special Interview] 米沢市 遠藤貴則さん・明美さん
- ・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～ Team おきたま 菅野孝芳さん

第88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



ふっこ納涼祭 開催!

8月18日(金) 福島こころの公民館 fucco (ふっこ) で納涼祭が開催されました。この日は、プラバンキーホルダーづくりやかき氷、チョコバナナなどが準備され、残り少ない夏休みを楽しむ親子15名で賑わいました。

プラバンキーホルダーづくりでは、お気に入りのイラストを熱心に薄い透明なプラスチック板に写して彩色します。「完成したらランドセルにつけようかな?」など、どんな出来上がりになるかわくわくしながらトースターで温めていきます。15秒ほどで縮み始めてあっという間に完成。お母さんたちも懐かしい工作を楽しみました。

お昼はカレーパーティー。「夏休みは

- おしゃべりサロン
毎月第1水曜日 11:00～17:45
場所: 福島こころの公民館 fucco
- ポルドブラ・骨盤講座
10/20、11/10、12/1、1/15 ※変更あり
時間: 10:00～11:30 場所: 山形市内の公民館

今後の予定

福島こころの公民館 fucco (ふっこ)
〒990-0022 山形市東山形2丁目1-19
TEL: 023-674-6013
WEB: <http://kakehasi.jpn.org/kouminkan/>
MAIL: fucco@kakehasi.jpn.org
開設時間: 平日 9:30～16:30

おばあちゃんのお家に行ったよ!」「夏休みの工作では○○を作ったよ!」と夏の思い出を発表しながら食べました。クライマックスはスイカ割り。天気心配されましたが、雨も止んで外で行うことができました。年齢順に小さい子から挑戦! 手ぬぐいで目隠しをしてクルクル回ります。棒を持って歩いても思っていたように簡単にはいきません。「右だよ、右!」「ちがうよ、反対だつてば!」ととても賑やかです。みんなの誘導でスイカに命中すると、自慢げに「割れたかな?」と確認をします。小学生は自信満々に「えい!」楽しんだ後は、玄関前に並んで味わいました。

fuccoでは、今後も季節に合わせたイベント・講座を開催していく予定です。

『第6回 夏祭り』を開催!

8月9日(水)に米沢市の万世コミュセンにて、JR東労組米沢地区OB会主催による夏祭りが開催されました。避難者の応援企画も今回で6回目となり、東北各地からOBのボランティアの方々が駆けつけ、中庭で流しそめんの他、ボールすくいや綿あめなどを行い、夏休み中の親子が歓声を上げながら楽しみました。

流しそめんでは緩やかな傾斜のレーンが2本あり、自分の背丈に合わせて場所を決め、流れてくる麺を次々にすくってはお椀に入れ、お腹いっぱい味わっていました。時折、ミニトマトや丸ナスが転がってくる“おまけ”もあり子ども達は大喜び。子どもも大人も涼しげな夏のひと時を楽しんでいました。



うつくしま会

オリジナル万華鏡作り



8月6日(日)に山形市でNPO法人コミュラボ主催による「うつくしま会」が開催され、親子など10名がオリジナル万華鏡作りに挑みました。「うつくしま会」では県内に避難された方々との交流を目的として、これまでもフラワーリースや陶芸など様々な手作り企画を実施してきました。今回は夏休み期間中ということもあり、子ども達は自由工作の宿題を兼ねて挑みました。大人は懐かしさで童心に帰っているようでしたが、初めて見る子どもも多く、レンズの奥にある不思議な模様に興味

津々な様子でした。
作り方は、筒に模様の付いた色紙を巻き付け、筒の長さの鏡を3枚、三角形に貼り合わせ筒の中に収めます。先端部にレンズを取り付け、細かくちぎったカラフルなモールやセロファンをはめ込んで出来上がり。多少の手先の器用さは必要なものの、子どもでも出来る簡単手順です。完成後はお互いの作品を鑑賞し、それぞれ景色が違うオリジナル万華鏡に大喜びでした。今後も様々な手作り企画を予定しています。詳しくはフェイスブックページをご覧ください。

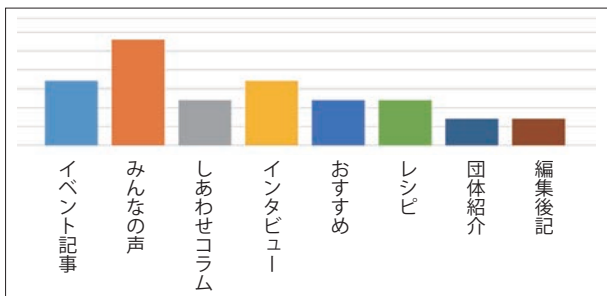


【お問合せ】NPO 法人コミュラボ - 地域生活研究所
TEL : 090-3983-6945
E-mail : commulabo@gmail.com
Facebook : 「NPO 法人コミュラボ」で検索

うえるかむ 88号 【読者アンケート結果】

5月～7月まで「うえるかむ読者アンケート」を実施しました。ご協力頂きました皆様、ありがとうございました！アンケートの結果の一部をご紹介します。これからも皆様からのご意見を参考に、紙面づくりをすすめていきたいと思ひます。

★好きなコーナーは？（複数回答可）



★今後欲しい情報・コーナーはありますか？

- ・イベント・季節の観光
- ・山形県民の食卓・方言、くらし
- ・支援者の紹介
- ・困りごとコーナーと解決コーナー
- ・福島の情報
- ・帰られた方々の声
- ・開業された方々の特集 etc...



★その他ご意見・ご感想をご記入ください。

<避難者>

- ・子どもの成長に伴って、ようやく自分の事を考える時間ができました。日々の生活に追われ、なかなか参加できなかった交流会へ行ってみようと思ひます。
- ・いつも楽しみにしています。これからも応援しています(^^)
- ・我が家もそろそろ戻らないと、もう福島へ戻る機会を失うのではないかと不安を感じています。
- ・毎回レシピのコーナーを楽しみに見させてもらっています。
- ・しあわせコラム、とても心の支えになっています。ぜひ本にして頂きたい！今いろんな所で必要としている人が沢山いると思ひます。これを読んで元気・幸せな人が増えます。

<帰還者・支援関係者>

- ・福島の情報も載っているのではつかしく見えています。
- ・こちらに戻っても、山形の皆さんと残っている友人たちどうしているのかなあと思ひつつ見えています。
- ・どのコーナーも情報満載で励みになり嬉しく思ひます。
- ・いつも読ませていただいております。避難者さんの声は様々な立場、考え方、感じ方が知れてとても勉強になります。

(一部抜粋)

震災後しばらくぶりに溪流釣りに行く。深緑の中溪流の音と野鳥の声、自然の中にとっぷりと浸かる。山野草が美しく咲き山菜を採集し、帰路は出で湯へ。山形の自然は最高!!
(南相馬市→米沢市・70代男性)

避難して来て6年になります。昨年ごろからかなあ…。8月の終わりをむかえると「あーそろそろ芋煮の季節だなあ」と感じるようになりました。(郡山市→山形市・40代女性)



娘が夏休みに入り、久しぶりに南相馬へ。しかし、2泊目の夜に娘が「はやく、おうちに帰ろう…」とポツリと一言。娘にとっては、おうちはおう、米沢なんだなあ〜と、感じた母でした。
(南相馬市→米沢市・40代女性)

いつもコラムありがとうございます。本にしてください。本でなくてもカレンダーみたいなのもお願いします。(郡山市→天童市 30代男性)

いつも散歩をしている公園の近くで梅花藻を見つけました。清流でしか生きられない梅花藻が街中で咲いているなんて感動です!この恵まれた環境を大切にしていきたいですね。
(山形市・女性)

涼しい雨の多い夏でした。体調に気をつけてすごしたいです。
(福島市→米沢市・40代女性)

「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いただきます。
- ※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。



ミアワセ コラム

しあわせココロのつくりかた

60

すっかり秋の装いになりましたね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、創作の秋など…秋は、他の季節よりなんだか豊かな時間が流れるようです。物思いにふける秋という言葉もありますね。センチメンタルな気分になり、ちょっと切なくなってしまうのも秋の特徴でしょうか。

いろいろなことを想像することは、とても素敵な時間ですが、もし、その考えがぐるぐる巡り、思考の迷路に迷いこんでしまっていたら要注意。未来への不安や、変えることの出来ない過去にとらわれて苦しくなってしまう思考がある方は、これは自分の癖だと認識し、その思考は、一旦、横に置きましょう。

未来は今の時間の積み重ねで作られていきます。心と体が喜ぶことを、自分自身に訊いて、豊かな秋を楽しみましょう。

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

自家焙煎珈琲
HANA COFFEE

米沢市

えんどう たかのり えんどう あけみ
遠藤 貴則 さん・ 遠藤 明美 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

(貴則さん) 一人とも相馬市出身です。子どもは当時1年生、4年生。家業の海苔屋の仕事で釜から帰る途中、地震に遭いました。

(明美さん) その日の夜、実家の家族が家に来て、海から2キロくらいの所にあった実家は流され、近所の人も沢山亡くなった事を知りました。その後、原発は爆発したら即死するんじゃないかという話を聞いて怖くなり、日本海側を目指して出発しました。本当は酒田を目指したのですが、米沢市で子どもが体調を崩し、そのまま米沢市の避難所へ行きました。

夫は仕事で相馬に戻りましたが、避難所では市民の方たちが物資をたくさん持って来てくれて、毎日町の飲食店が温かい食事やカフェを炊き出ししてくれたり、本当にありがたいと思いました。米沢は温泉があって、食べ物も美味しーいし、染物や織物もあって、小さな事からこの場所を好きになっていきました。

Q コーヒー焙煎を始めたきっかけは？

(貴則さん) もともとコーヒーは好きでしたが、ある日、近所のお家からパンを焦がす様な臭いがしてきて、コーヒー焙煎の香りだと聞いたのをきっかけに興味を沸き、自分も道具を買って焙煎を始めました。やっていくうちに「どうせやるなら売ってみよう」と米沢市の自然食品店「りんご屋」さんにおいて貰ったり、注文を受けて販売を始めました。自分で試行錯誤しながら手ごたえを掴むのが好きで、売れた時はとても嬉しいです。

も嬉しいです。

(明美さん) 消しゴムハンコ作家の Mizutama さんにロゴを作ってもらいました。いつかは二人でお店を持ちたいと思っています。

Q アロマ・おやき販売を始めたきっかけは？

(明美さん) 震災前からアロマが薬の代わりにも使える事を知って、勉強をしていました。避難所でもアロマを使って足湯をしていました。かげで、風邪もひかずに過ごせたと思います。山形に先生がいる事を知って、その後1年かけてアロマセラピストを取得しました。今はアロマの協会のイベントの手伝いを毎年していますが、医療従事者や子ども連れの方まで幅広い方が来てくれます。

料理を作る事も大好きで、米沢で商品開発の講座に参加してから米粉のおやきの開発に関わっています。米粉のおやきの具材には豆もやしやウコギなどの伝統野菜を使って、米沢市を離れた人も「懐かしい」と言ってもらえるようなコンセプトのおやきを作っています。10月にも販売する予定です。



【お問合せ】 HANA COFFEE
TEL : 090-7327-3757 (明美さん)
☆珈琲豆は 100 グラムから注文を受け付けます。

(有) 遠藤海苔店
住所：福島県相馬市中村字桜が丘2
TEL : 0244-35-3439

※遠藤さんが関わるアロマ・おやき、コーヒーのイベントも近日開催予定です。
詳しくは【おすすめ情報】欄をご覧ください。



避難者の方へのメッセージ
みんながみんな強いわけじゃないから、大変な時は色んな人の助けは受け取っていいと思います。今まで頂いてきたものは違う形で社会に返していければいい。落ち込んだ時は無理をせず、周りに振り回されないようにしていると、そこから自然と縁が繋がって「会えて良かった」と思う人と出会えたりします。人と比較しないで「自分はこうしたい、こう思う」という気持ちを大事にして、今に繋がってきました。震災があっても、考え方一つで、良い事も沢山ありました。今は住宅支援も終わり、米沢に住みだした気持ちもありますが、もしかしたら相馬市に帰るかもしれません。この先の事は分からないけど、一歩ずつ気負わず、その時その時の判断で進んでいきたいと思います。



山形国際ドキュメンタリー映画祭 2017

YAMAGATA International Documentary Film Festival

10月5日(木)
～12日(木)
October 5-12

ともにある Cinema with Us 2017

2011年3月11日の東日本大震災と津波、そして原発事故という未曾有の経験と課題から生まれた作品を取り上げるプログラムです。【会場】山形美術館(山形市大手町1-63)

【上映作品】

◆7日(土)

13:20～14:18

『FUKUSHIMA: The silent voices』佐藤千穂、ルカ・リュ

15:20～17:15 『Life 生きてゆく』笠井千晶

◆8日(日)

13:30～15:30

『レッド・ウェディング』チャン・リダ、ギョーム・スウォン

『どこに行く』ニアン・カヴィッチ

18:30～20:14

『被ばく牛と生きる』松原保

◆9日(月・祝)

10:30～12:34 『小国春熊 2016』林剛平

16:00～17:00 『怪物君 ～詩人・吉増剛造と震災～』伊藤憲

18:00～20:15 『波伝谷に生きる人びと』我妻和樹 他

【ディスカッション】

◆7日(土) 18:10～20:10

テレビ・ドキュメンタリーの現場から東日本大震災を考える

◆8日(日) 16:00～18:00

映像アーカイブと学びーカンボジア・ポパナ視聴覚センターの取り組みを例に

◆9日(月・祝) 13:20～15:20

東日本大震災はドキュメンタリー映画になにをもたらしただか(中間報告)

他にも世界から集まる約150作品が山形市内5会場で上映されます。詳しくはドキュメンタリー映画祭HPをご覧ください。

【期間】10月5日(木)～10月12日(木)

【前売券】・1回券 1,100円 ・3枚つづり 2,700円 ・10枚つづり 6,500円 ・フリーパス 11,000円

※高校生以下無料・当日券あり

※前売り券はチケットぴあ、コンビニエンスストア、書店、映画館、復興ボランティア支援センターやまがたで販売中。

※託児あり 1時間500円、以後30分ごとに250円で事前の登録と予約が必要です。

【お問合せ】認定NPO法人 山形国際ドキュメンタリー映画祭事務局

TEL: 023-666-4480 E-mail: info@yidff.jp HP: https://www.yidff.jp/

寺子屋子ども大学「月山・六十里街道トレッキング」

日時: 10月22日(日) 山形大学

8:00集合～15:30頃解散

山形大学小白川キャンパス(山形市小白川町1-4-12)

参加費: 1,000円(昼食代等込み) 定員: 先着30名

【お問合せ】寺子屋子ども大学 事務局

TEL & FAX: 023-628-4871(平日午前) / E-mail: kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp

対象: 避難家庭および一般の方(小学4年生以上)

申込方法: 参加者名・学校・学年・保護者名・連絡先を明記し、メール、TEL、FAXにてお申込み下さい。



★★スペシャルインタビューの遠藤さんが関わる3つのイベントをご紹介します★★

もしも、がばいばあちゃんが“おやき”を作ったら。

奇想天外なアイディアや破天荒な発言で人々を煙にまく「がばいばあちゃん」が、もしも“おやき”をつくったら?という料理を提供します。

日時: 10月6日(金)、7日(土) 11:00～15:00

場所: スタジオ八百万(米沢市信夫町3-1)

【企画・お問合せ】

山形おやき089堂 TEL: 0238-20-6430

クリスマスマーケット

あったかい冬の準備を始めませんか?ハートのこもった手作り小物、おいしいお菓子、コーヒー、パン、山のものなどご用意して里山でお待ちしています。(HANACOFFEE 販売予定!)

日時: 11月19日(日) 11:00～15:00

場所: Darake農園&里山ソムリエの森

(米沢市南原新町2860)



アロマテラピーフェスティバル 2017

自然療法講座や、ワークショップ、ハンドトリートメント体験コーナーなどご用意しています。この機会にぜひ「香り」をお楽しみください。

ワークショップ: 手ごねハーブ石鹸、ジェルコロム、ミツロウクリーム

講座: ・アロマテラピーと漢方の相補作用

・オリゴ元素論に基づく新しいハーブ療法

・働く男性の為のアロマテラピー

・眠れない夜のリラックスアロマ

・こんな時はこのハーブ! 困った時に使ってみよう!

・ローズマリー精油の7つの活用法

日時: 11月23日(木・祝) 10:00～17:00

場所: 山形まなび館(山形市本町1-5-19)

参加費: 各500円

【お申込み・お問合せ】山形まなび館(9:00～18:00 月曜休館) TEL: 023-623-2285 FAX: 023-623-2022

クコの実甘酒



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

- | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><材料>
もち米 2合
麴 3合
クコの実 適宜</p> | <p><作り方>
① もち米は、といで3から4割増の水でおかゆを炊く。
炊飯器の6合の目盛りまでの水加減で炊いても良い。
② ①のおかゆを70℃まで冷まして、麴をよくほぐして加えよく混ぜる。混ぜたら炊飯ジャーのフタを開けフキンを上
にかけ60℃で保温する。
③ 途中2～3回かき混ぜる。4時間くらいで出来上がる。
④ とろりと出来上がったら80℃の温度で加熱し殺菌する。
⑤ 飲むときは好みの濃度に薄めてクコの実を入れて飲む。</p> |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



☆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/>

インタビュー ～ともにあゆむ～

Team おきたま 代表 菅野 孝芳 さん

東日本大震災後に「特別なことはできないけれど、何かお役に立ちたい」との一心で、同じ志を持った置賜地域の曹洞宗僧侶が集まり、被災地や県内でのボランティア活動を行ってきました。最初は4～5人でしたが、現在は30名程在籍しています。

震災当初は宮城や福島への避難所での炊き出しやお墓の泥かき、被災者の安否確認などの活動をしてきましたが、特に決まったメニューもなく、考えるより先に自然と身体が動いていたように思います。石巻の寄磯地区とはいまだに交流が続いているのがありがたいです。

現在は周りの支援者とのご縁を通じ、米沢市のお茶会「きっさ万世」で準備やコーヒー出しなどのお手伝いをしています。メンバーの協力もあり、これまで6年間、毎週1回欠かさず参加してきました。避難者や支援者の方々との何気ない会話や、みんなに喜んでもらえるのが楽しみで続けてこれたのだと皆様に感謝しています。

一人の力は小さいですが、チームになれば大きな力になると信じ、これからも何かあった時には駆けつけられるようにメンバー同士連携を取り合っていきたいです。



☆お問合せの際は下記までご連絡ください。

【お問合せ】

復興ボランティア支援センターやまがた

TEL：023-674-7311

E-mail：kizuna@yamagata1.jp

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



Twitter



次号は **10月18日** 発行です

情報提供や寄稿は
10月4日までに
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす！



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
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

- * 先日しばらくぶりに生け花をしました。不慣れな手つきで出来栄えもイマイチでしたが、自分で生けた花には愛着を感じ大切に飾っています。(正)
- * みなさん、掃除は「ママ派?」「一気に行ける派?」。自分は残念ながら後者です。やる時は徹底的なんですけどねえ……相棒にルンバが欲しい今日この頃。(結)
- * 面倒でしたが頑張つて、格安スマホにしました。替えたたん、料金が今までの3分の1! 安くてビックリ!(多田)
- * 大好きな夏が終わってしまう! 日に日に涼しくなる朝夕が恨めしい……。というところで早くも来年の夏を待ちわびながら、秋と冬の味覚を楽しもうと思います。(海)

つながろう 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。