

# 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 東北・みやぎ復興マラソン2017 / 生け花交流会 & 芋煮
- ・From 山形 保育園で出張甲状腺検査
- ・山形あるある VS 福島あるある
- ・おすすめ情報 ・しあわせココロの作り方 (61)
- ・[special Interview] 鶴岡市 井戸川美奈子さん
- ・平成29年度避難者アンケート調査の結果
- ・レシピ ・インタビュー～ともにあゆむ～ ・編集部より

## 第89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@yamagata.jp  
発行数: 2600部

# 東北・みやぎ復興マラソン2017

### ～東北・みやぎの“今”を世界に発信～

車いすや親子ペアラン、フルマラソンやファンランなど4種のコース全域が津波浸水域で、現在は居住困難区域に指定されています。地元や全国から「亡くなった人のために、前を向くために走りたい」「復興を応援したい」とエントリーした各マラソン部門合わせて約



9月30日(土)・10月1日(日)に、宮城県名取市、岩沼市、亘理町で「東北・みやぎ復興マラソン2017」と「復興マラシエ2017」が開催されました。この企画は仙台放送が東北の、宮城の“今”を全国や世界に感じてもらいたいという願いから企画されました。



1万5千人のランナー達は、それぞれが描く復興への想いと共にコースを駆け抜けました。地元からは約3千人のボランティアと、沿道には多くの人が駆けつけ、マラソン走者を掛け声で励ました。フルマラソン完走者には石巻市の雄勝石を使用した特製のメダルが贈られ、走者は完走した充実感と喜びの表情を浮かべていました。この日はマラソン以外にも震災前までに生活をしてきた人々が再びその地域に戻り、伝統食をふるまう企画も実施されたほか、復興マラシエでは被災各地のグルメ45のブースが集まり、地区ごとの自慢のグルメを味わう人々で賑わいました。関係者は「たくさんの方の応援を頂き、着実に前に向かって進んでいる姿をこのイベントを通じて伝えたいという想いです。」と語っていました。

## 生け花交流会 & 芋煮を食べよう in 山形

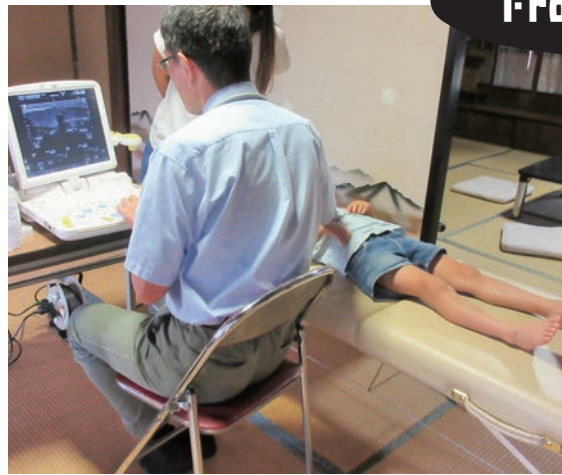


さわやかな秋晴れの9月5日(火)、山形市北部公民館を会場に東北圏地域づくりコンソーシアム主催の宮城と山形の避難者交流イベントが開催され、22名の方が参加しました。

午前は「つなげよう花の心実行委員会」が色鮮やかな菊やりんどうなどの花材を使った生け花の指導を行い、参加者は思い思いの花を生けながら談笑を楽しみ、お昼はお待ちかねの芋煮が振舞われ、山形の秋の味覚を堪能していました。参加者からは、「芋煮のいい匂い」「花を見て癒された」「懐かしい友人と会えて嬉しい」など楽しそうな声が聞こえ、終了後も会場付近では、別れを惜しみながら再会を約束しそれぞれ帰路につきました。



保育園で出張甲状腺検査



9月9日(土) NPO法人青空保育  
たけの子を会場に、認定NPO法人い  
わき放能市民測定室たらちね「たら  
ちねクリニック」が甲状腺検査を実施  
し、子どもから大人まで約50名弱の方々  
が足を運びました。

この測定室は2011年以降、市民  
の不安に寄り添いながら、食品や土壌  
の測定、甲状腺検査やホルボディカ  
ウンターなどの実施をいわき市内で続  
けてきましたが、放射能の不安にしつ  
かり向き合った、血液検査や尿検査、  
健診や診察もできるクリニックが必要  
だと考え、今年5月、新たに「たらち  
ねクリニック」を開所しました。クリ  
ニック院長の藤田氏は「今後も検査に

は力を入れていきたい」と話し、要  
望に応じて公民館や保育園などにも  
出張し甲状腺検査を実施しています。  
この日検査に訪れた方の一人は「震  
災以降、検査になかなか行けなくて、  
今日初めて親子で検査をしました。  
丁寧に説明してくれて、一安心しま  
した。」と胸をなでおろした様子で初  
めての検査について話されていました。

「たらちねクリニック」では検査の  
他、通常の内科・小児科の診察も行っ  
ています。診療は予約制ですが、当  
日来院の方もお電話の上、ご来院く  
ださい。



【お問合せ】

〒971-8162  
いわき市小名浜花畑町 11-3 カネマンビル3階  
診療時間:月~金 9:00~17:00 (12:00~14:00を除く)  
TEL: 0246-38-8031  
FAX: 0246-38-8322  
メール: tarachine@bz04.plala.or.jp  
ホームページ: <http://www.iwakisokuteishitu.com/>

福島あるある！ VS 山形あるある！

福島  
あるある



山形  
あるある



特産じゃないのに消費量ナンバーワン!?

こんにやくは9割以上が群馬県で生産されて  
いるのに、その群馬県を抜いて山形県がこん  
にやく消費量1位(年間消費13丁/人 H28  
年調べ)に立っています。  
なぜ山形県民はそんなにこんにやくを食べる  
のか?

一説には山寺・立石寺を開いた円仁和尚が広  
めたとされています。温泉、道の駅、どの行  
楽地へ行っても食べるのは、おしゃやれなスイー  
ツならぬ、醤油とゲソで煮込んだ玉こんにやく  
!

秋に河原で食べる芋煮にも、もちろん大量の  
こんにやくを入れる。上山市ではこんにやく懐  
石が食べられる料亭もあるほどです。

納豆と言えば有名なのは茨城・水戸納豆。  
生産量は茨城県がトップを走っているのに、  
生産地を退け、消費量第一位に輝いたのはな  
んと福島県福島市(年間21・8パック/人  
H27年調べ)。

「夜に食べると美肌効果がある!」と口をそ  
ろえる福島市民はなんと、消費量1位を広め  
ようと、生産量1位でもないのに「納豆おば  
さん」というゆるキャラまで開発してしま  
いました。

福島県内で納豆を買えば、体は大豆、頭に  
ネバネバ糸を巻き、手にはワラバツクを持つ  
た「納豆おばさん」を発見できるかも…。

☆この内容は、編集部独自の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。





## 山形県で暮らす避難者の皆様へ 今後の暮らし相談会

### 内容

「このまま山形県で生活したい」「避難元に帰りたい」など今後の暮らしを考えている方のための相談会を開催します！  
 出入り自由の相談会です。ご都合のよい時間においでください。

#### ■米沢会場

日時：11月11日(土) 11:00～15:00  
 場所：置賜総合文化センター (米沢市金池 3-1-14)

#### ■山形会場

日時：11月12日(日) 11:00～15:00  
 場所：山形市総合福祉センター (山形市城西町 2-2-22)

■参加費：無料



■問い合わせ 山形県復興・避難者支援室  
 TEL：023-630-3100  
 E-mail：Lifeline1@pref.yamagata.jp

#### ・個別相談ブース

- 【定住】 山形県・山形市・米沢市
- 【住まい】 山形県宅地建物取引業協会、全日本不動産協会山形県本部
- 【帰還】 福島県・福島市・南相馬市
- 【就職】 山形労働局
- 【法律】 原発被害救済山形弁護団
- 【健康】 山形県看護協会
- 【心の健康】 山形県精神保健福祉士協会
- 【日常生活】 山形市社会福祉協議会・米沢市社会福祉協議会
- 【子育て】 やまがた育児サークルランド・ビーンズふくしま
- 【なんでも相談】 山形の公益活動を応援する会・アミル

#### ・福島県立高校入試に関する説明会&個別相談会

- 1回目 11:00～12:30
- 2回目 13:30～15:00

#### ・交流コーナー (美味しいパンとコーヒーでゆっくり交流ができます。)

- 11日、12日 米粉パン「あおいそら」 大石田町(避難元 飯館村)
- 11日 コーヒー「HANACOFFEE」 相馬市
- 12日 コーヒー「bino」 新庄市(避難元 郡山市)

### 浪江町出身 鈴木酒造・鈴木大介さん講演会 「長井に来て、そしてこれから」

震災後、浪江町から長井市に移住した鈴木酒造店長井蔵杜氏の鈴木大介さんの講演会を開催する事になりました。また今年の清酒鑑評会で金賞を受賞しました。どなたでも入場無料です。ぜひお越しください。

日時：11月11日(土) 15:00～16:00  
 場所：中央会館本館2階 (長井市栄町 7-2)

対象：どなたでも  
 参加料：無料

【問い合わせ】長井市社会福祉協議会(手塚・鈴木)  
 TEL：0238-87-1822・0238-88-3711



大 全 国 新 酒 鑑 評 会 金 賞  
 吟 醸 一 生 幸 福

### 福島県の早期復興を願う 第1回「福島県の観光と物産展」

福島県産品の出張販売が行われます。売り上げの一部は、福島県からの避難者支援を行う団体に寄贈されます。

日時：11月25日(土) 9:00～18:00  
 11月26日(日) 9:00～17:00

場所：山形県観光物産会館 (山形市表蔵王 68)



### ミアワセ コラム

### しあわせココロのつくりかた 61

自分の人生に誇れるものなど何もないという方でも、振り返れば、大切な人との出会いや出来事が散りばめられていることでしょうか。また、悲しいこと、辛いことばかりの人生に価値などないと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、その過去を乗り越え、今という時間を迎えている年輪こそが価値そのものではないでしょうか。

たとえ、引きこもり続けてきた過去であっても、その経験が誰かの心を励ますきっかけとなることもあります。世間ではマイナスと思われるような出来事も、大きな価値に変わることがあるのです。過去を無駄なものにするか、有意義なものにするかは心の持ち方次第。積み重ねてきた経験を正しく見つめてみたら、そこにはきっと今までとは違う素晴らしい価値が隠れているかもしれません。自分の価値を決めるのは自分自身。優しいまなざしを忘れずにね。

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

#### 【被爆ピアノ平和コンサート】

とき：平成29年11月12日(日) 14:00～16:00  
 ところ：平泉寺(山形市平清水番外1) 入場無料

(一社) JAST 代表のピアニスト・大谷哲範が出演します！お誘いあわせの上、お越しください。



# Special Interview

フリー農家サポーター  
神楽篠笛奏者

いどがわ みなこ  
鶴岡市 井戸川 美奈子 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

南相馬市小高区出身です。震災の時は病院に勤めていました。震災直後は震災を受け止める事ができず、東京で仕事をすぐに始めて、日常に戻ろうとしましたが、東京の日常の速さが苦しくなっていました。「やっぱり家族の元に帰ろう」と、姉夫婦、両親と犬が先に避難していた鶴岡市に来ることにしました。

Q 篠笛をはじめたきっかけは？

鶴岡に来てから、震災以前からしていた医療事務の仕事に就きましたが、この震災の中、何もできない自分に無力感や強い違和感をずっと抱えていました。震災以降「何をもって復興なんだ？」とずっと考えていました。辿りついた答えは「一人ひとりの気持ちが生立つことが復興」。震災後の「これから」を生きるため、この土地にいる事に感謝したいと思った時に、神楽をやりたいと思い、神楽ができる所を探しました。元々中学の時に吹奏楽に入っていた事もあり、篠笛をはじめると、後継者不足で神楽を断念しようとしていた地域の人にとっても歓迎されて、あちこちの演目で呼ばれるようになりました。神楽は地鎮の為の祈りの伝統。神楽を始めて、震災で自然の恐ろしさを体験した分、土地の神仏に祈りごとく供養の念を捧げる場所を無くしたくないという気持ちも生まれました。子どもうちに神楽に触れる事もすごく大事だと思うので、地元の子どもたちにも聞いてもらいたいです。

Q 農業を始めたきっかけは？

神楽を通じて知り合った農家の方が、「人手不足だから手伝って欲しい」と言ってくれた事をきっかけに、農業の手伝いを始めました。今は3件の農家さんの作業の手伝いをしています。

農業はその土地の気候風土がそのまま表れた物。そこに身を置くと言葉を超えたコミュニケーションがある。農業に触れていると、震災で傷ついた自分をこの土地と風土が癒して、この土地に生きるもう一人の自分を作ってくれている気がします。農業を通してこの土地と人との関係性をはぐくみ、自分もこの土地に馴染めるようになりました。

人間のすることは、自然にはかなわない。それは当たり前なのに、自然からかけ離れて生活して来たから、地震があつて右往左往してしまつた。自然のサイクルに人が合わせていく。今はそんな自然に沿う生き方がしたいと思つています。自然に触れるこういう仕事をしながら『生き物としての当たり前前』を取り戻しているような感覚です。

Q 今後はどんな事をしていきたいですか？

この地域や文化、暮らしや人にフォーカスして、そこで大事にしているものを発信したい気持ちがあります。結果しか見ない世の中になつてしまつたけど、過程の中に大事なものがある。日々の暮らしの中の大事な物を次の世代に渡していきたい。甥や姪は震災で故郷を失いました。自分が甥や姪に土に触れる機会を作つてあげられたらいいなと思います。次の世代に色々な生き方や選択肢がある事を、自身が実践する姿を通して伝えていきたいです。



井戸川さんが携わっている農園はこちら！  
ご注文頂けます。下記までお問い合わせください。  
☆刈谷梨【伊藤梨園】TEL：0234-28-2033  
☆庄内柿・米・餅【佐藤農園】TEL：0234-62-3664



# 平成 29 年度避難者アンケート調査の結果について

山形県では、今後の避難者支援策のため、避難者の状況や、どのような支援を望んでいるか等のアンケートを行い、山形県ウェブサイトにて結果を公開しました。

※ここでは一部の項目を抜粋して掲載しています。その他の結果については、県ホームページをご覧ください。

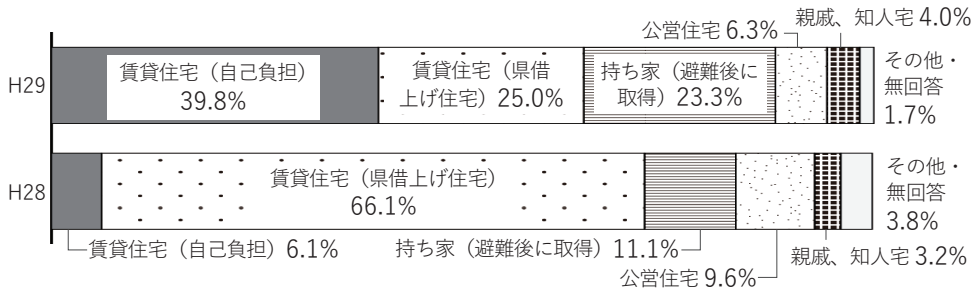


## 避難している住宅の種類

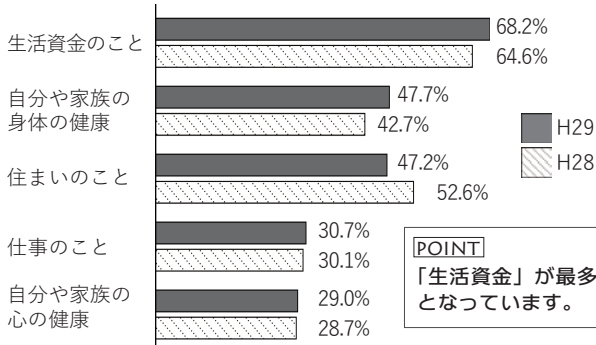
**POINT** 借上げ住宅の供与終了に伴い自己負担で賃貸住宅に住む方が大幅に増加しました。

### [調査の概要]

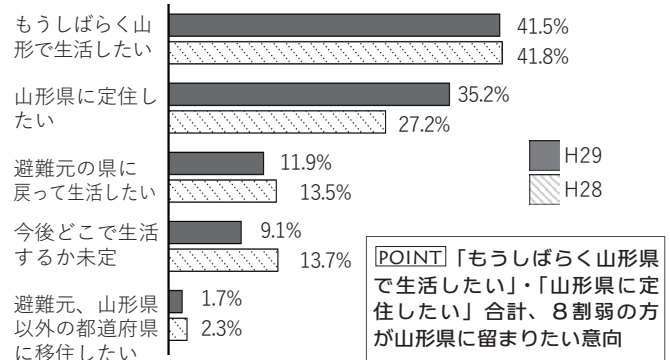
- (1) 調査対象  
東日本大震災により山形県内に避難されている 725 世帯 (H28：1,083 世帯)
- (2) 調査方法  
郵送によるアンケート方式
- (3) 調査期間  
平成 29 年 7 月上旬～8 月上旬
- (4) 集計数  
176 件 (H28：342 件)
- (5) 回収率  
24.3% (H28：31.6%)



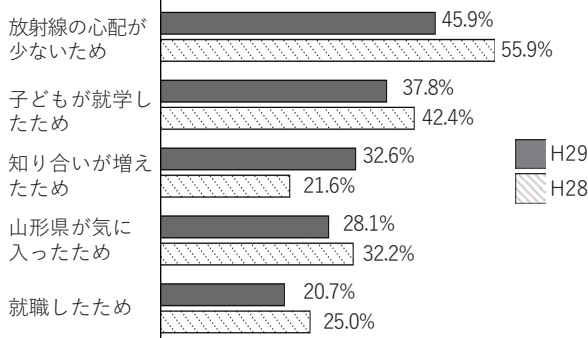
## 困っていること、不安なこと (複数回答、上位 5 項目)



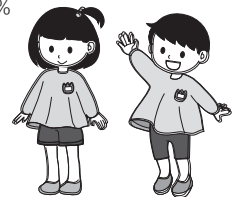
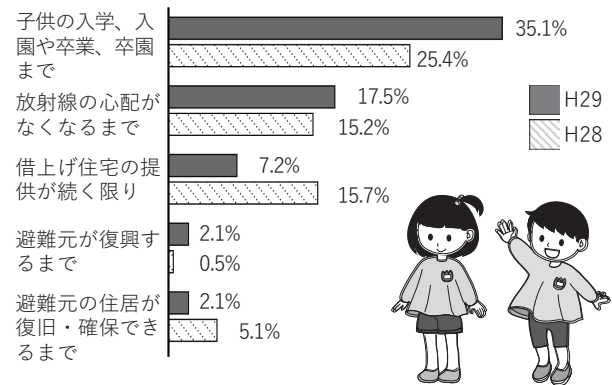
## 今後の予定について (上位 5 項目)



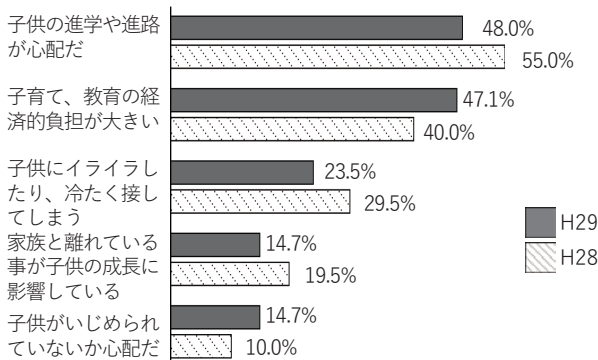
## 「もうしばらく山形県で生活したい」「山形県に定住したい」と答えた方の理由 (複数回答、上位 5 項目)



## 山形県内での避難期間の見通し (複数回答、上位 5 項目)

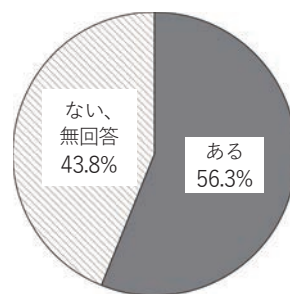


## 教育や子育てで困っていること (複数回答、上位 5 項目)

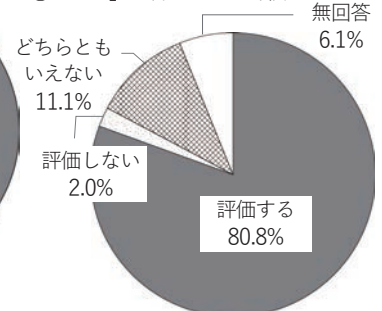


## 復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供 (うえるかむ・つながろうネット)

### ① 閲覧の有無



### ② 「ある」と答えた方の評価

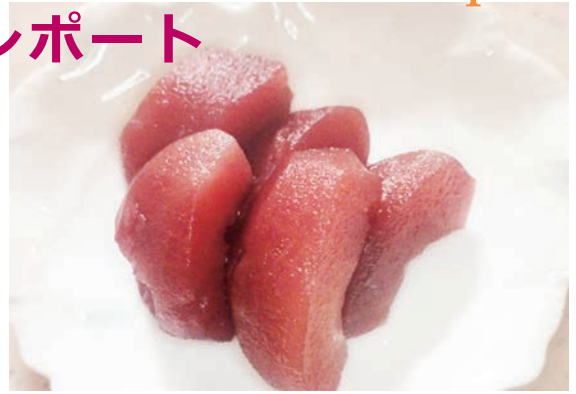


# りんごのグレープジュースコンポート

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

- |                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| <材料>             | <作り方>                          |
| りんご・・・4個         | ① りんごは皮を剥き、種と芯を取り除きくし形に8等分にする。 |
| 砂糖・・・50g         | ② なべに①と砂糖とグレープジュースを入れて         |
| グレープジュース・・・500ml | 20分ほど煮る。                       |

ポイント：煮るときにりんごの皮を数枚入れると色鮮やかになります。



☆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/>

## インタビュー ～ともにあゆむ～

ここふく@やまがた相談支援室 相談員 岡崎 敏子 さん

出身は仙台市で、小学校の教員をしていました。結婚を機に夫の転勤で各地を回り、山形に来て9年目になります。震災の年は山形に居ましたが、余震が来るたび、仙台の両親のことが心配で、眠れぬ日々を過ごしたことを思い出します。

震災時は専業主婦でしたが、「自分も何かしたい」という思いから傾聴ボランティア講座を受講しました。その時の仲間と今も老人ホームでのボランティアを続けています。お年寄りと一緒に歌ったりする活動で、皆さんの笑顔を見るのが何よりうれしいです。

ご縁があり昨年の6月から相談員を始めました。震災や避難者支援についての経験もなく、社会に出て働くのも久しぶりで、日々勉強の毎日です。昨冬から始めたブログは「分りやすく、面白く」がモットー。支援情報だけでなく、楽しい話題もたくさん載せていますので、一度のぞいてみてください。

相談をお受けする機会も増えて来ましたが、これまでのお母さん業や親の介護の経験などを活かし、その人その人に合った対応を心がけ、避難されている方々の暮らしが少しでも和らいでくれるよう努力します。



### 【お問合せ】

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)  
 住所：山形市双葉町2丁目4-38 双葉中央ビル3階  
 TEL：023-674-0606 / E-mail：soudan@amill.org  
 ブログ：http://blog.canpan.info/soudan/  
 ※ご相談のある方はお電話、メール、ご来所などお気軽にどうぞ。



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 **11月15日** 発行です

情報提供や寄稿は  
11月1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/>

- \* 先日栗拾いに行きました。帰宅後は大量の栗をひたすら剥き、連日栗ご飯や甘露煮の栗づくしメニューに。秋の味覚を味わえて満足！（正）
- \* 山野草のリンドウの苗を頂きました。毎朝、顔を見るのが日課に。育て方をネットで調べてはせっせと水遣りし、ご機嫌を伺っています。開花が待ち遠しい。（結）
- \* 我が家は梨好きが多くて、取材で伺った梨園からたくさん頂いて帰って来たのに……一日で消えました。あのシャクシャク、ジュワー（水分）たまらないですね。（多田）
- \* 今年は紅葉が早いとか？ 蔵王のロープウェイからの眺めもいいですが、私は秋の月山がイチ押し。壮大な眺めにうっとりします。今年も行けるといいなあ。（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。