

# 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 鶴岡にこここ交流塾／桜の植樹
- ・From 山形 秋野菜の収穫を楽しむつどい
- ・From 山形 南陽市『ときめきの陶芸教室』
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (62)
- ・おすすめ情報 ・編集部より
- ・[special Interview] 川西町 和牛繁殖農家 横田健一さん
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ 食育デザイナー 鈴木淳子さん

## 第90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: 2600部

## 鶴岡にこここ交流塾 出羽三山神社の精進料理を味わおう

特別天然記念物の杉並木の中に、堂々と立つ五重塔を眺めると、その存在感に「わぁ」「久しぶりに来た」と声が上がりました。山頂に建つ出羽三山神社・三神合祭殿では、全員で御祈祷を受け、古くから保管されてきた霊祭殿の仏像を見学し、出羽三山信仰の歴史について学びました。この日は特別に羽黒山の山伏が案内人となり、一緒に境内を



月山のふもとが黄色く染まった紅葉の季節、10月25日に鶴岡市社会福祉協議会主催の「にこここ交流塾」出羽三山神社の精進料理を味わおう」が開催されました。  
この日を待ちわびて集まったという参加者は、バスに乗って今年から一般公開されたという羽黒山社務所庭園を散策した後、国宝羽黒山五重塔へ。

【お問合せ】  
「にこここ交流塾」についてのお問い合わせは下記まで  
鶴岡市社会福祉協議会  
生活支援相談員(佐藤)  
TEL: 0235-24-0053



歩きながら昔は寺院だったという齋館までの道のりを案内してくれました。  
お昼は参加者が何より楽しみにしていた齋館での精進料理。鶴岡では郷土料理・行事食として親しまれているあけびや菊の花、月山竹の煮物、そしてとても手間がかかるという胡麻豆腐を一品一品味わいました。  
「にこここ交流塾」も今回で4回目を数え、日ごろなかなか会える機会が少ない参加者同士、会う回数を重ねるごとにお互いの心が徐々にほぐれた様子で、この日も近所づきあいや、それぞれの震災の時の話、故郷の思い出などを語りながら和やかな交流の時間を楽しみました。

11月1日(水)に天童市の舞鶴山にて、天童東ロータリークラブ主催により、震災復興と同ロータリー創立30周年を祈念した植樹の式典が行われ、天童市長をはじめ市内在住の避難者や関係者などが、3本の桜の木を植樹しました。

同ロータリーの赤塚会長は「この木には“希望の桜”と名付け、一日も早い復興の願いを込めた。多くの人に親しまれ、大きく成長してほしい。」とあいさつし、市長は「震災から6年経つが、まだまだ大変な状況だと思う。天童市でぜひゆっくり過ごしてほしい。」と激励しました。



最後に避難者の代表が「日頃から皆様の支援には心から感謝している。天童に来て良かったと思っている。今日の桜の成長をしっかりと見届けたい。」と感謝の言葉を述べました。



東日本大震災復興祈念

## 桜の植樹



From 山形

寄稿

秋野菜の収穫を楽しむつどい



10月15日(日)に河北町の「見晴らし農園」にて、避難者や帰還された親子、会員メンバーなど20名が参加し、秋野菜の摘み取り体験を行いました。

この活動は、自らの手で野菜を収穫し「食づくり」の体験をしていただくことで5年前から始め、今年は8月〜9月まで計6回開催し、畑を通じた交流を深めてきました。

「見晴らし農園」は、その名の通り村山平野を一望する眺めの良い山間部にあり、秋風に揺れるコスモスを背に、村山地方の名産品で香り高い「秘伝豆」や旬の里芋、薩摩芋などの秋野菜を収穫しました。



山形芋煮を食べたことはあっても里芋掘りは初めての人が多く、思った以上の力仕事だったようです。必死に引き抜こうとする子どもたちの姿に『大きなカブ』の童話みたい」との声も聞かれ、尻餅をつきながら子供も頑張り、大人も協力して収穫を楽しみました。

畑作業の後は車座になり昼食タイム。芋煮と秘伝豆、おみ漬けやリンゴなど秋の味覚を堪能しながら、芋煮の作り方の話など賑やかに会話を交わし、曇り空ながらもみんなの気持ちは秋晴れでした。

【お問合せ】

ハチドリ一滴(ひとしずく)の会 (代表: 八矢昭司)  
TEL: 070-1148-1501  
E-mail: hachidori-hachi@softbank.ne.jp

From 山形

寄稿

南陽市『ときめきの陶芸教室』



10月25日(水)に南陽市社会福祉協議会主催の陶芸教室が、えぼし窯で行われました。

指導をしてくれたのは、ぶろべら商店の素敵な先生です。作り方はまず、一人ずつ大人のこぶし大くらいの粘土(約500グラム)を少しこねます。作りたい物によって作り方の工程が違うので、最初にコーヒーカーップや花瓶の作り方を説明して下さいました。「土の特徴で間口が広がってしまう」という事と「焼き上がった時に15%縮まる」という点を頭に入れて作って欲しいと先生からのアドバイスがありました。自分がイメージしている物を形にする難しさに直面して、くじけそうな時、素早く先生のタイミングの良いアドバイスが。そうすると何となく形が良い感じになり、「なるほど」。そうすると良いんだね

と感心しながら、作っていきました。

形が出来上がると、次は5種類ほどの色から自分のイメージに合った色を選びます。完成した物のイメージが出来て、とてもワクワク。皆さん、声も表情もイキイキ。作品の完成まで、約2ヶ月程。時期によって乾燥の仕方が違うので、今から楽しみです。

片付けをしながら、「また、やりた いね〜。」「今度は、何を作ろうか?」など、口々に話しをしていました。完成までの時間、しばらく夢心地ですね。(しゃこえび)



【お問合せ】 ☆イベントの問い合わせはこちらまで  
南陽市社会福祉協議会 TEL: 0238-43-5888





# Special Interview

和牛繁殖農家

よこた けんいち  
川西町 横田 健一 さん



Q 震災時、震災後はどこで過ごしていましたか？

南相馬市原町区出身です。南相馬市では会社員をしながら、従弟が営む肉牛農家の手伝いをしていました。原発事故後、実家の家族と合流して米沢市に向かいましたが、米沢市の避難所は混雑している事を知って、近い所を探して川西町の避難所へたどり着きました。

避難所では、役場の意向もあり、自分も「少しでも自分たちでできる事をした」という思いがあつて、入居者で自治組織を作つて、代表を務めました。調理班や掃除当番も決め、ほとんど自分たちで運営しましたが、誰一人嫌だという人もいませんでした。また、近くに住んでいた教員の方たちが避難所まで子どもの勉強を教えに来てくれて、避難所で子どもの学習までできた事は、本当によかったです。

Q 川西町に住むきっかけは？

避難所から出て、家族は借り上げ住宅で暮らし始めましたが、私は仕事や、がれき撤去をするために南相馬に1年くらい通いました。会社の部下を残して去るのはすごく辛かったです。手伝っていた肉牛や、たい肥や糞にもセシウムが出た事もあり、いち早く学校に馴染んでいた子どもの気持ちや将来を一番に考えて、川西町に住むことを決めました。

南相馬市にいる時から生き物が好きで「いつか脱サラして牛飼になりたい」という夢は持っていました。それを伝えたら、役場の方が「牛飼いやるなら応援するから」と言ってくれて、3年間

役場に勤めながら準備をして、震災4年目から就農支援を受けて自分で牛舎を借りて始めることができました。牛を買い集める時も、格安で譲ってくれる方がいたり、本当にたくさん助けられました。

ずっと「たくさんお世話になった町民の人達に、何か恩返しをしたい。感謝の気持ちを伝えたい。」という気持ちがあつて、震災から3年目頃、繋がっている避難者から協力を集め、川西夏祭り「ありがとう」といいます。今ここで、元気に暮らしています。」など言葉を添えて花火を打ち上げて、お礼を伝えました。

Q 繁殖農家を始めてみて、どうですか？

農地と牛舎を借りて、自給飼料も作りながら繁殖農家をしています。ここは土も水も、空気も人も良くて、のどかで素晴らしい環境。南相馬と違う所は、冬は雪があつてあまり動けない分、春・夏・秋がすごく忙しい。今は始めて3年目でやっと子牛の出荷頭数も増えて来て、安定経営のスタートラインに立った感じです。

牛は人が思っている以上に賢くて、まつすくな生き物。一頭一頭表情も性格も違うし、愛情をかければかけた分そのまんま返つて来る。触っていると癒されるし元気を貰えます。牛が高値で売れた時ももちろんですが、子牛が生まれて



自分で立つて、初乳を飲む姿を見る瞬間はこの仕事をしていて一番の喜びです。

避難者の方へメッセージ

震災から何年かは、苦しい気持ちから抜け出せませんでした。ただどこに来て、沢山の人のサポートがあつて、困った時は飲んで、打ち明けて、助けてくれる仲間もできました。孤独でいたら、ここには残れなかつたけど、そういう人達がいて、前向きになれて、ここに残ろうと思うようになりました。

感謝の気持ちをいかに持ち続けられるかが一番大事。その人がどこで生きるかは自由。正しい、間違っているじゃなく、最後は自分の生きる道がしっかりとありたい。これからも色んな壁にぶつかるだろうけど、頑張っていれば必ず誰かが見ているし、その分必ず結果が返つて来る。後ろを振り返つてもしょうがない。前をしっかりと向いて、自分の道を信じていきたいと思えます。

☆横田健一さんと連絡を取りたい方は、お繋ぎしますので、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 (月 - 金 9:00 ~ 17:00)  
E-mail : kizuna@yamagata1.jp

# おすすめ情報

## 「返しきれない借金」のこと、専門家に相談しませんか？ 借金返済に関する無料相談会（庄内地区）

山形県弁護士会鶴岡地区・酒田地区の協力弁護士事務所において、  
無料法律相談を実施します。

**日時：12月18日（月）** 13:00～16:00

**場所：協力弁護士事務所** 事前予約の際にお伝えします。

締切：12月14日（木）完全予約・事前相談制

### 【相談内容】

- ・収入だけでは返済できない
- ・返済のために借金している
- ・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…



- ◆返しきれない借金がある、生活資金不足、震災により避難している方もお気軽にご相談下さい。
- ◆通話料金が気になる方、当方より折り返し電話しますので、安心です。
- ◆「借入状況や家計収支を整理したい」「気持ちの整理をしたい」等、相談員による面談ご希望の方もお電話下さい。

### 【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・年末年始除く）

8:30～12:00 13:00～16:30（原則として）

電話が繋がりにくい場合は023-641-5178（理財課）へ

## 霞城セントラル ウィンターイルミネーション2017

### ■『ノエル デ スイュー ～天空のクリスマス～』

山形市内で一番空に近い「展望ロビー」では、星空をイメージしたブルーのイルミネーションが装飾され流れ星が瞬く星空を演出しています。

**点灯期間：11月11日（土）～2月18日（日）**

16:00～23:00

**場所：霞城セントラル 24階 展望ロビー**

（山形市城南町 1-1-1）

### ■『カジョセンのXmas イルミネーション2017』

アトリウムの大空間に、ピンクとホワイトのLEDが高さ約20メートルのツリーに輝き、てっぺんからにっこり微笑むサンタクロースが見下ろしています。

**点灯期間：11月11日（土）～12月25日（月）**

9:00～22:00

**場所：霞城セントラル 1階アトリウム**



【お問合せ】霞城セントラル管理組合

TEL:023-646-7272

公式ホームページ <http://kajocentral.com/>

みなさまからの情報をお待ちしています！

## きらきら星ネット クリスマス会

来場した避難者・帰還者の子どもたちに本のプレゼントがあります。

**日時：12月3日（日）** 13:00～16:00

**場所：米沢市東部コミュニティセンター**

（米沢市花沢町 1-2-38-6）

お申込みが必要となります。

詳しくは下記までお問合せ下さい。



【お申込み・お問合せ】

ふわっと TEL：070-5473-8543

E-mail：little\_fukushima\_in\_oitama@yahoo.co.jp

## おおたか静流となかよし音楽隊 でんでらキャラバン コンサート

NHKのEテレ「にほんごであそぼ」の歌姫がなかよしミュージシャンと一緒にやってきます。みんなで楽しい時間を過ごしませんか？

**日時：12月4日（月）** 13:30～14:30

**場所：米沢市万世コミュニティセンター**

（米沢市八幡原 5-4149-9）

参加費：無料



【お問合せ】

NPO 法人青空保育たけの子

TEL：070-1143-1166

E-mail：aozoratakenoko@gmail.com

## クリスマスリースを作ろう

**日時：12月13日（水）** 10:00～

**場所：男女共同参画センター ファーラ、保育室**

（山形市城西町 2-2-22）

申込み：要予約



【お申込み・お問合せ】

NPO 法人 やまがた育児サークルランド

TEL：023-687-1720 FAX：023-687-1721

## 鶴岡冬まつり ライトアップ

雪景色の夜を温かい光で照らします。

鶴岡公園に隣接する白亜の洋風建築物の旧西田川郡役所（致道博物館内）や、鶴岡公園内の大宝館がライトアップされ、雪の降り積もった夜をロマンチックに演出します。

**点灯期間：12月23日（土）～2月27日（火）** 16:30～22:00

12月31日（日）は翌朝7:00まで

**場所：致道博物館**（旧西田川郡役所／鶴岡市家中新町 10-18）

**大宝館**（鶴岡公園内／鶴岡市馬場町 4-7）

【お問合せ】

鶴岡冬まつり実行委員会 0235-25-2111



## インタビュー ～ともにあゆむ～

本紙2号から掲載してこれまで88レシピを提供!

### ひとやすみ Recipe のレシピ作者

食育デザイナー 鈴木 淳子 さん

私は青森県八戸市出身で、山形市の農家に嫁いで40年になります。山形は自然豊かで食材も豊富。義母に様々な郷土料理を教わりましたが、米、野菜、果物などのおいしさに感動したものです。

その後、食の大切さを伝えたいと思い、食育デザイナーの資格を取り食育講座や料理教室などを開いてきました。また、150種以上あると言われている山形の在来作物を広める「やまがた在来作物案内人」としても活動しています。

震災時、大勢の方が避難所に来た時は、体調や栄養などが心配で食材を持参しては炊き出しの手伝いをしていました。私も他県から嫁いで来ましたから、慣れない土地で暮らす不安は並大抵のことではないと実感しています。食の楽しさが、山形での暮らしの中で少しでも安らぎになればと、本紙にレシピを掲載してきました。自分で作った料理をレシピに起こすことは、今では楽しみの一つになっています。

食の世界に身を置いて30年。これまでの活動や料理レシピも増え、振り返りの意味も込めて料理の本を発行しました。皆様にご覧いただけたらうれしいです。



#### 【書籍のご紹介】

次世代の人たちに知ってほしい  
山形の食文化を伝えるレシピ「伝 DEN」

平成29年10月30日発行

定価1,200円

★山形県内のこまつ書店で販売しています。お近くにない場合は、鈴木淳子さんまでご注文ください。

【お問合せ・書籍のご注文先】

食育デザイナー 鈴木淳子 TEL: 023-631-3807 E-mail: hanamizuki\_junko@yahoo.co.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



次号は **12月20日** 発行です

情報提供や寄稿は  
12月6日までに  
お寄せ下さい。  
お待ちしてまーす!



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/>

facebook



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

- \* 先日上山の秋祭りに行き、長蛇の列ができていた一番人気のセリ鍋を食べました。寒い日に外で食べる熱々鍋はやっぱ美味しいですね。(正)
- \* 近所のスーパーが40年ぶりに新装開店。近所のお年寄りも大喜び。10時までやってるので夜型の自分には大助かりです。(結)
- \* 横田さんの取材で、子供時代ぶりに牛さんをなでました。大きくてあつたかくて、つづらな目が可愛いんです。背中に乗ったらあつたかいだらうな。(多田)
- \* 平日に休みを合わせ、親戚三世代の日帰り女子会ツアーを決定。紅葉もギリギリシーズンで楽しむことができました。たまにこういう日があるからまた頑張れます!(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。