

# うえるかむ

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 第2回避難解除復興祈念駅伝／平日マルシェ
- ・From 宮城 震災と『地域映画』の未来
- ・「ここふく@やまがた」相談支援室
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (67)
- ・3・11を忘れない メッセージ ・山形県内交流会一覧
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ 五十嵐 明美さん
- ・ひと休みレシピ ・編集部より

## 第95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

### 第2回避難解除復興祈念駅伝

### 南相馬から浪江へ



3月31日(土)に福島県南相馬市と浪江町を一本のたすきでつなぐ「第2回避難解除復興祈念駅伝」が開催されました。この駅伝は、南相馬市のランニング任意団体「チームM4」のメンバーで実行委員を務める南相馬市立総合病院医師の小鷹昌明さんが、震災によって分断された南相馬市3区と、新たに避難指示が解除された浪江町を一本のたすきでつなごうという思いで企画されました。

第一回目は昨年は、南相馬市鹿島原町、小高の3区をたすきでつなぎました。今回は南相馬市鹿島区の「みちのく鹿島球場」をスタートし、浪江町役場に隣接する仮設商業共同施設「まち・なみ・まるしえ」を目指



す31・7キロのコースで、スポーツジャーナリストの増田明美さんをゲストランナーに迎え、約70名の参加者と共に南相馬市から浪江町間を駆け抜けました。参加者は10代から60代までと幅広く、「40年ぶりに長距離を走った。アップダウンが多いコースだったが、完走でき気持ち良かった。」「千葉県から移住をした。南相馬市は住みやすくとても良い場所である。この地区で普段からマラソンをして体を鍛えている。」などの感想が聞かれました。

中継所の「小高浮舟ふれあい広場」では待機中のランナーに、福島県浜通り北部で行われる相馬中村神社、相馬太田神社、相馬小高神社の三つの妙見神社の祭礼である「相馬野馬追」の歴史についての講義も行われました。



### 平日マルシェ@はらっぱ館のお知らせ



#### ■第3回 平日マルシェのお知らせ

癒しの平日マルシェ (アクセサリ類販売、占い、ヒーリング、リディング、揉みほぐし、自然食のランチ) 等の出店です。どうぞお気軽にお越しください!

日時: 6月6日(水) 10:00 ~ 15:00 入場無料

会場: みはらしの丘はらっぱ館

(山形市 みはらしの丘 2-32 TEL: 023-674-0510)

○東日本大震災 保養団体様への募金活動もいたしますので宜しく願います。

担当: 門馬ひろ美 (chiari1631@gmail.com)

うえるかむ76号のスペシャルインタビューでご紹介した門馬さんがマルシェを開催します! 入場無料ですので、お気軽にお越しください!



震災と「地域映画」の未来  
よみがえる大船渡・よみがえる浪江町



3月24日(土)山形ドキュメンタリーフィルムライブラリーにて、認定NPO法人山形国際ドキュメンタリー映画祭主催により8ミリムービー「よみがえる大船渡」「よみがえる浪江町」などが上映されました。

この映画の監督である三好大輔氏は、2008年から市民の8ミリホームムービーを収集・修復して地域映画を作る活動を行ってきました。震災後は被災地で集めた市民のホームムービーを繋げて映画にするプロジェクトを行い、映画「よみがえる大船渡」「よみがえる浪江町」が制作されました。

映画では、市民の子どもの成長を綴った様子や、地域で開催する結婚式やお祭りの様子などの日常が音楽

とともに映し出され、会場は映像を通して地域を見守っているような、温かい空気に包まれていました。

「生きて来た足跡を振り返る事は、未来を生きていくために大きなエネルギーになる。流されてしまった当時の街並み、暮らし、人々が生きた証の記憶を残し、未来に繋げたい。」と語る監督は、撮影された地域住民の方への上映も行っており、被災地での上映では観客から「映像を見て、自分たちの帰る場所はどこだと思っただ。」との故郷を想う感想が寄せられているそうです。

「ともにある2017」特別上映会

### 震災と「地域映画」の未来

よみがえる大船渡  
監督 三好大輔 / 2014 / 2019

よみがえる浪江町  
監督 三好大輔 / 2015 / 2019

ほか

東日本震災で被災した大船渡市と浪江町。祭りや結婚式など、かつての日常の暮らしがいきいきと記録された8ミリホームムービーが収集・修復され、デジタル映像作品として蘇った。新しい技術で過去の記憶を未来につなげていく「地域映画」プロジェクトの取組みを振り返り、「地域再生の未来について」、三好大輔監督とともを考えます。

三好大輔 映像作家/プロデューサー  
1972年福島生まれ、1995年大宮卒業、映像制作会社を経て2006年独立。ドキュメンタリーを中心に、地域文化の継承と記録制作を中心に、NHK、NHK-BS、NHK-BSプレミアム、NHK-BS4Kなどでの制作を行う。近年は、市民のつながりを記録した8ミリホームムービーを繋ぎ合わせ、震災と復興しながら、地域の記憶を未来につなげる地域映画の制作活動を行う。全国に多くの

3月24日(土)

「風景と心の修復および創景事業」ウェブサイト  
<http://fukeifukko.com/>



最近の相談事例から  
「福島県民賃補助事業」  
終了時の手続きについて



こんにちは。「ここふく@やまがた」相談支援室です。

今回は避難元に帰る方からの相談事例から分かった、「民賃補助」終了の手続きについて。

注意が必要な点は次の通りです。

・退去時に渡される、「退去証明書」と「退去精算書」が手続きに必要

・退去する日が月の途中だと、家賃補助にも日割りが生じる

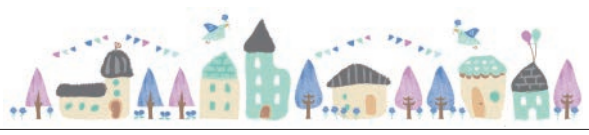
引越しに伴う「民賃変更・終了」の手続きは現在のアパートを退去してからしか行えず、退去前までの分の家賃補助額は「退去精算書」に基づいて計算されるため、請求書(第8号様式)の金額欄と日付欄を空欄にしたまま郵送する方がいい場合があります。

以上のように手続きが非常に複雑になっていることを受けて、民賃センターでは書類作成の負担を軽減す


るために、様々な支援策を用意しているそうです。

引越し等で民賃補助変更・終了の手続きが必要な場合は、必ず民賃センターまでご連絡くださるようお願いいたします。

ご不明な点は「ここふく@やまがた」までお気軽に!



【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 FAX：023-674-0808  
Eメール：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、来所などお気軽にどうぞ。







春になります。梅、桃、桜、りんごの花、全部大好き。  
(福島市→米沢市・40代女性)



春になっても福島に電車にのって帰ったりします(実家)。車の中からとまたちがったパノラマですてきです。(福島市→米沢市・40代女性)



借り上げ住宅で別の部屋がインターホン、キッチン、トイレ、蛍光灯を取り換えていました。家賃はすえおいてるというか、むしろ下がってびっくりです。インターホンはカメラが付いていなくて不便ですし、トイレにウォシュレットもなく、割高なのを我慢して住んでいます。



いつも楽しく読んでいます。これからも楽しみにしています。色々悩みはつきません。福島の自宅は残したままにしたいのですが兄弟争いが平行線のままで口をきこうとしないので困っています。老朽化や費用も考えると頭が痛いです。(山形市・30代女性)



12月24日福島警察署で会いました。明日保健所に行く猫でした。着ていたセーターにはさんで、盗難からもどった自転車と家へ…。3・11で山形へ、そしてこの家へ。ハンサムな猫でした。今年2月13日逝きました。孫と大泣き。今でも気配を感じたり、音がすると涙目に。19年と50日いっしょにいてくれてありがとう。また会いたいね。  
(福島市→山形市・70代女性)



3月11日東日本大震災復興のつどいが米沢で行われた。主人と出席した。毎年出席している。孫が小学生の時に避難して来て米沢の皆さんに大変お世話になりました。感謝しています。その孫も4月から大学生になる。光陰矢の如しだ。  
(二本松市→米沢市・60代女性)



山形で収入アップを目指し、よりよい生活ができるようがんばろうと思いはじめたところです。(ちょっと遅いというかいろいろ甘えてのんびりし過ぎました…) 同じ職場の人の車が福島ナンバーだったので声をかけてみたんですが、話はずまず、次の日には山形ナンバーで来たので、嫌だったのかなあと思いました。かくいう私もあんまり触れられたくないのですし、山形の人にも福島を差別する人も少なからずいるので、なんか生きづらいです。子どもの保護者、後援会費が年に4万かかるのですが、少し困っています。  
(福島市→天童市・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。



シェア  
コラム

67

しあわせコロロのつくりかた

季節が移り変わる瞬間の風、花が開く瞬間の特別な芳しさ、心がオープンになり自然と仲良しになると、そんな素敵なタイミングに出逢う機会が増えるものです。それは、人との出逢いに於いても同じ。素直な心でオープンに生きていると、素敵なご縁が次々に訪れ、幸せと感じる時間に恵まれていきます。

けれど、心が閉じている時は、出来ていないことに目が向きやすくなっている状態なので、良いご縁と手をつなぐことが難しくなってしまうのです。人間は誰も足りない存在。足りないからこそ、お互いに支え合い助け合うことが必要となり、ご縁が紡がれていくのです。

人と人が繋がれば、必ず何かしらの役目が生まれます。美味しいごはんを作る人には、おいしいと喜んで食べてくれる人が必要なようにね！自分の役目は、自分が知らないところにあるものかもしれませんよ。

目を向けるところをちょっと変えてみると、そこには素敵なご縁や幸せが待っているかも。

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



## 3・11を忘れない メッセージ

2018年3月11日、東日本大震災から7年を迎え、追悼と復興を願った式典・キャンドルが山形市文翔館前広場で行なわれました。来場していただいた方からのメッセージをご紹介します。(一部掲載)

日本中が深い悲しみに包まれたあの日のことは忘れません。がんばっぺ東北！(新庄市・男性)

震災の時に感じた無力感を時折思い出します。その年に、私は社会人になりました。人の為に何かできる人間になれるよう、日々、励んでいきます。  
(寒河江市・男性)

人の心のあたたかみを大切に。自分がその人の立場に立って、支えの心になってほしい。(南相馬市・女性)

あの時、たくさんの人の優しさに救われました。私も誰かに優しくできる人になりたいです。(上山市・女性)

被災地の方々の生き方に私が励まされました。日々を大切に生きていきたいと思えます。(天童市・女性)

東北6県、一丸となって、更なる復興を！(山形市・男性)

忘れない！忘れてはいけない！忘れさせない事が必要！(寒河江市・男性)

何か、何でも、力になりたいです。一緒に、進みましょう！(酒田市・女性)

あの時の3・11 忘れません。出来る事を少しずつずっと続けていきます。  
(東京都・女性)

あの日を忘れない！いつまでも心に、大切な皆へとどけ。(山形市・女性)

まだ7,000人の方が避難生活を続けている。自分に何が出来るのか。忘れない、風化させない、語り続けていくしかない。(山形市・女性)

わたしは、7さいになりました。わたしはそのとき赤ちゃんでした。  
(山形市・女性)

今でも苦しい思いをしている方、たくさんいると思います。早く心の傷が癒えますように。平和を願います。  
(朝日町・女性)

7年経っても —— 完全復興まで道半ば。それまで元気で生活される事を祈ります。3県の皆さまの未来に灯りを ——。(山形市・男性)

未だに数多くの方が行方不明になっており、本当にかわいそうだと思っている所なので、一日も早く復興することを祈っています。(寒河江市・女性)





## 村山地区

ふらっと参加、大歓迎♪

# 山形県内の交流会 (定期開催)

ちょっと一息ませんか?



### 寒河江市

#### ふるさと交流広場

日時 毎週木曜日 10:00～15:00

会場 フローラ SAGAE4 階和室  
住所: 寒河江市本町2丁目8-3

☎ 寒河江市社会福祉協議会 (奈良崎)  
0237-83-3220

### 天童市

#### ちえつと寄れ茶〜

日時 毎月1回 10:00～12:00

会場 天童市社会福祉協議会  
住所: 天童市老野森2丁目6-3

☎ 天童市社会福祉協議会  
023-654-5156(国井・有路)

### 山形市

#### おしゃべりサロン

日時 毎月第2水曜日 11:45～17:45

会場 福島こころの公民館 fucco  
住所: 山形市東山形2-1-19

☎ 福島こころの公民館 fucco (ふっこ)  
023-674-6013

#### 花・はな会

お茶のみ・手芸・  
将棋の交流会

日時 第3水曜日 9:30～12:00  
※8月のみ第4水曜日

会場 元木公民館  
住所: 山形市元木3丁目4-8

☎ 山形市社会福祉協議会  
023-645-8061

#### 月よう・お茶ちやの会

日時 毎月第2・第4月曜日 10:00～13:00  
(火曜日開催の場合あり)

会場 山形市社会福祉協議会 1階会議室又は高齢者室  
住所: 山形市城西町2丁目-2-22

☎ 山形市社会福祉協議会 (同左)

#### わくわくのたねの会

日時 毎月第2火曜日 10:00～12:00

会場 「ここふく@やまがた」事務所  
住所: 山形市双葉町2-4-38  
双葉中央ビル3階

☎ ここふく@やまがた 023-674-0606

#### ままカフェサロン

日時 月1～2回 10:00～15:00

会場 子育てランドあ〜べ  
住所: 山形市七日町1-1-1

☎ NPO 法人やまがた育児サークルランド  
023-687-1720

#### はーとタイム

日時 月1回

会場 子育てランドあ〜べ (同左)

☎ NPO 法人やまがた育児サークルランド (同左)

### 山形市避難者交流支援センター

☎ 023-625-2185

会場 山形市避難者交流支援センター 住所: 山形市落合町1 (山形市総合スポーツセンター3F)

#### 浜通り交流会

日時 毎月第4木曜日 13:30～15:30

#### サンデーさとカフェ (仮称)

日時 毎月1回日曜日

#### さとカフェ

日時 毎月第3金曜日 10:00～15:00

#### 帰福ママの会〜出張ママカフェ@ふくしま〜

日時 6月・11月開催予定

#### こどもと作って遊ぼう (仮称)

日時 毎月1回日曜日



# ベニバナごはんピラフ風

お花見のおともに!

<材料> ・バター 大さじ2  
 ・米 3合 ・分量外 こしょう  
 ・水 炊飯器の目盛り通り  
 ・生とうもろこし 中1本

A  
 ・ベニバナ 大さじ1 (下処理済み)  
 ・コンソメパウダー 小さじ2  
 ・塩 小さじ1と1/2  
 ・砂糖 小さじ1  
 ・白ワイン 大さじ2

<作り方>

- ① 米は洗って炊飯器の目盛り通り(3合)分の水を加える。
- ② 生とうもろこしは、包丁でとうもろこしの身を切り落とす。
- ③ ①の炊飯器の中に、②とAの調味料を入れて、スイッチを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、バターを入れてよくかき混ぜる。好みでコシヨウをふって食べてもよい。



☆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/>  
 レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

## インタビュー ～ともにあゆむ～

山形県看護協会  
 まちの保健室ボランティア

五十嵐 明美 さん



以前は看護師として36年間、医療の現場で働いていました。2011年の東日本大震災の当時は県立河北病院に勤務していました。停電など混乱のさなか、泊まり込みで患者さんのお世話をしたことが記憶に残っています。その後早期退職を経て、これまでの経験や資格を人のために役立てたいと思い、2014年にボランティアに登録し活動を始めました。現在は、山形市総合スポーツセンターで山形県看護協会が毎月1回実施している「まちの保健室」にボランティアとして協力し、避難された方々を対象に健康チェックや健康相談を行っています。

回を重ねるごとに少しずつ顔見知りの方も増えてきました。避難生活も長引き、知らない土地で暮らすのは不安なことも多いと思っています。精神的なストレスや食欲不振、高血圧など健康面で心配な方もいますが、医療機関の受診につなげたり、アドバイスしたことが、健康的な生活の一助になればと思います。健康相談や世間話を通して会話も増え、表情が明るくなっていくのが何よりの喜びです。健康のことだけでなく何でもお話できる場として今後も続けていきたいと思っています。ぜひお気軽にお越しください。

### ●「まちの保健室」のご案内

<山形市> 日時：月1回(第3金曜日) 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)

<米沢市> 日時：月1回(第3水曜日) 10:00～12:00

場所：きっさ万世(万世コミュニティセンター)

【お問合せ】公益社団法人山形県看護協会  
 TEL：023-685-8033  
 E-mail：info@nurse-yamagata.or.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5月16日発行です

情報提供や寄稿は  
 5月2日まで  
 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/>

\* 待ちに待った春がようやく訪れ、今からお花見が楽しみです。今年は県外のお花見にも行ってみたいです。(正)

\* 最近、将棋がマイブーム。昔はよく打っていましたが、相手がいなくて打たなくなりしました。藤井プロの活躍も楽しみです。(結)

\* 今年度からお世話になります。皆さんの歩んでこられた7年の道を追いかけてながら、私も頑張ります。よろしくお願ひします。(伊)

\* 好きだったお蕎麦屋さんが、3月末で閉店されました。美味しく落ちていた雰囲気が入っていただけに残念です。またどこかで会えるかな。(海)



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



<http://tsunagarou.net/>



「うるかむ」に掲載された今までの記事と、リアルタイムなおすすめ情報、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。

