



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 庄内夏のパワースポット&楽しい工場見学バスツアー／さんま祭り
- ・From 山形 夏まつり 流しそうめん
- ・From 岩手 生まれ変わった街中心部 陸前高田市
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (71)
- ・Special Interview 南相馬市 志賀 恭子さん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「ささげの胡麻和え」
- ・団体紹介 認定 NPO 法人ふくしま 30 年プロジェクト ・編集部より

第99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

庄内夏のパワースポット&楽しい工場見学バスツアー

寄稿

～湧水の遊佐町散策と美味しい魚のお買い物～

影をして、昼食は旬の天然岩牡蠣をはじめ、鰯やむきそばなど庄内の夏の味覚を堪能し、「太平洋側の牡蠣よりずっと大きいね、おいしいわね」と喜んでいただきました。

次に向かったのは鳥海山・飛鳥ジオパークの牛渡川。清流にしか生息しないという梅花藻が咲き始め、森に入るとひ



映画「おくりびと」のロケ地で記念撮

南陽市社会福祉協議会主催のバスツアーを、隣接する高島町社協の方々も参加して、7月14日(土)に開催しました。横顔の形をした山形県の『えくぼ』の位置の南陽市から、最北端の『おでこ』にあたる遊佐町と湊町酒田市へ行ってき



んやりとした空気とともに「丸池様」がエメラルドグリーンの水面を現し「神秘的、すてきね」と感嘆の声があげられました。水中の樹木も湧水で朽ちることなく不思議な形をしています。神社にお参りの後、日差しが出てまた一層鮮やかな色に変わり感激しました。その後は、海の荒波にさらされた十六羅漢の岩場へ行き、酒田米菓へ。庄内米を原料に自社工場で一貫生産している、長〜い工場でした。

鳥海山は、車中からも何度も見るチャンスがありましたが、残念ながら稜線は見えても、山頂は雲に隠れて優美な姿を一度も現してくれませんでした。

遊佐町には鮭御殿や米農家の大きな瓦屋根の家が多く、参加された方々には懐かしさ、太平洋とはまた違った青い海を感じられた庄内の夏ではなかったでしょうか。

【お問合せ】南陽市社会福祉協議会 TEL: 0238-43-5888

三陸沖水揚げ生サツマ炭火焼 **2,011 匹** 無料提供! (大分県のカボス添え)

東日本大震災復興支援

第7回 気仙沼さんま祭り in 山形

●日時: **2018年9月23日(日・祝) 10:30 ~**
(サツマ配布はなくなり次第終了)

●場所: **山形城跡「霞城公園」内** (予定)
※特設駐車場はございません。公共交通機関をご利用下さい。

●料金: **無料**
(会場内では募金を受け付け。募金は全額「気仙沼市奨学金」へ寄付します)
※会場内では整理券をお受け取りください。

●同時開催
親子サツマ焼き教室 (事前 HP 予約が必要)
三陸+山形・物産市/学生が見た被災地の今/大震災と復興・写真展



さんま焼きや列整理などをご協力頂けるボランティアの方々も募集中です! 詳しくはホームページをご覧ください。

【お問合せ】
やまがた気仙沼会
<http://with-kesennuma.net>



From 山形

夏まつり 流しそうめん



7月25日(水)に、万世コミュニティセンターにてJR労組米沢地区OB会主催による「第7回夏まつり」が開催され、夏休み中の親子などが参加しました。避難者の応援企画も今回で7回目となり、東北各地からOBのボランティアの方が駆けつけ、調理室で汗だくになりながら大量の麺を下茹でし、来場者を迎えました。

流しそうめんには2本のレールが敷かれ、水を流して準備完了。この日は猛暑で日差しが強く、日よけのテントも張られました。そんな暑い日に食べる、冷たいそうめんは格別で、子供た

ちは流れてくるそうめん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。子供たちのあとは大人も一緒に腹ごしらえ。麺も大人用に「大玉」が随所に投入され、食べ応えも十分でした。

会場ではほかに、ボールすくいや綿あめコーナー、バルーンアートなどもあり、ちよつとしたお祭り気分を味わえました。

今回初めて参加された方は「子供は流しそうめん初体験でした。上から流れてくるそうめんは珍しかったようです。夏休みの良い思い出になりました。」と語ってくれました。



From 岩手

寄稿

生まれ変わった街中心部 陸前高田市



中核として発展が期待されます。周辺は道路工事や区画整理工事が行われ、まだまだ発展途上の街です。

「アバッセ」とは、地元の方言で『一緒に行きましよう』との意味。まさに『皆と行きましよう。皆で新しい街を作っていましよう』そんな願いを感じました。

隣接し、復興まちづくり情報館や追悼施設もあり、大勢の県外の方も訪れています。沿岸部の復興を見る旅、震災への想い、鎮魂の場として訪れるのもよいでしょう。(遠藤)

宮城県陸前高田市は、津波による大きな被害に遭った街中心部を盛り土により約10mかさ上げし、恒久的に安心して暮らせる街を作ろうとしています。津波被害を受けた方の住まいは高台への移転が進み、スーパーや商店も高台の幹線道路沿いに移転が進みました。旧街中心部の盛り土工事も進み、本格的な街の復興が現在も進められています。

昨年7月には、大型複合商業施設「アバッセたかた」がオープン。地元商店や専門店街、遊具がそろった公園、図書館、銀行などが集まり、新しい街の





来年3月に戻ります。夫は、理解して戻るのではないなら戻ってくるなど。家賃が大変で、いやいや戻ります。
(福島市→天童市・30代女性)



冬は除雪が大変でしたが、今は家庭菜園に夢中です。
(富岡町→米沢市・70代男性)



今年は暑い暑い。福島のももは甘くなるでしょうネ！今回はさくらんぼがたくさん食べられた山形でした。
(福島市→米沢市・40代女性)



小野川温泉街近くのほたる祭りに主人と行って来た。水がきれいな所ではないと育たないと言われるほたる。小野川温泉では沢山飛んでいた。幼い頃、田んぼのあぜ道を姉達と歩いた時、沢山のほたるを見た事がなつかしく思い出される。

(二本松市→米沢市・60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。



人と仲良くなるのってなかなかむずかしい？
無意識でため息が出てしまっ、イケナイと思ってます。大人でも、職場であいさつを無視してくる人がいて、お昼休みには大声で悪口を言っているのが悲しいです。自分は通勤1時間かかると毎日アピールしたり、子育てしてるから、休みの日のバーベキューは手を汚したくないとか言っていてつかれる。

山形県に避難しているすべての方へ

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め情報、イベントカレンダー、うるかむスタッフや支援グループのブログなどを掲載しています。



シアワヤ
コラム

71

しあわせコロコロのつくりかた

がんばり屋さんほど、一人で何とかしようとしちゃうもの。家事や仕事などすべてを完璧にこなさなければならないと思いがちです。デキル人と言われてきた人は、その傾向が強くなりやすいのですが、年齢を重ねるごとに体はついていかなくなっている、それまでの自分との差に焦りや苛立ちが生まれ、場合によっては自信を失ってしまうことも。

でもね、実はそんな時こそ、自分を成長させるチャンスなのです。

きらきら輝く人の共通点は、出来ないことを素直に認め、助けを求める力を持っていること。自分らしさを知っている人と言い換えてもいいかもしれません。出来なくなってきた時ほど、自分を素直に表わすチャンス到来。「おねがいします」と「ありがとう」を素直に言葉にしていきましょう。

伝えてもらった側にも喜びが生まれ、お互いに幸福度がアップするはず。運氣アップのきっかけにもなるのです。

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

浪江中浜復興工事現場事務所勤務
元鶴岡市社会福祉協議会生活支援相談員

南相馬市

しが きょうこ
志賀 恭子 さん



Q 震災の時はどこにいましたか？

震災の時は南相馬市役所の教育委員会に勤務していました。窓の外からは、電柱や家が揺れ電線が切れているのも見えました。その後、駐車場に避難し、崩壊したブロック塀や地割れの中、徒歩で帰宅しました。自宅にいた両親は車に避難していました。その後、原発の情報を聞き、地元での救援活動を望む父親を説得して、弟のお嫁さんの実家がある二本松に一時避難し、その後、叔父がいる鶴岡市に2011年3月に避難しました。

Q 避難先ではどのように過ごしていましたか？

民生委員が叔父の家に来てくれたことをきっかけに、市役所にて避難者登録をし、鶴岡市にも多くの避難者がいる事を知りました。鶴岡市は避難所が数か所に分かれていたので、すぐに南相馬市からの避難者と会うことはできませんでしたが、避難者登録をした事で情報が入るようになりました。借上げアパートも検討しましたが、犬や猫と一緒に避難していたので叔父の

家に最後までお世話になりました。

2011年4月に、鶴岡市社会福祉協議会の臨時職員に採用され、その後、生活支援相談員になりました。慣れない環境の中でがんばっていた避難者の方たちに接して、同じ被災者・避難者として、友人や親族と同じ様に相談に乗り、情報共有のお手伝いをする事ができました。このような機会をいただき、山形県や鶴岡市、鶴岡市社会福祉協議会の方々には本当に感謝しています。

相談員をしながら3年間鶴岡市で避難生活を過ごし、その後、先に帰還した両親が待っている南相馬市の自宅に戻りました。

Q 帰還後はどのように過ごしていますか？

戻つてすぐは、友人たちが避難していたり亡くなっていたために、以前と違うこの場所には自分の居場所がないと感じました。でも、変わらずにいる友人や家族、自宅もあったので、そのような現実を目を向けるような心がけました。

帰還後2年間は、相馬市教育委員会の仕事をしていましたが、就労時間が長く、両親の



☆志賀さんと連絡を取りたい方は下記までお問い合わせください。お繋ぎします。
【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
メール：kizuna@yamagata1.jp

避難者へのメッセージ

個人で時間の流れが違うので、人と自分を比べないでほしいと思います。自分の目で現状を見ると、震災で破壊された所も現在は綺麗になり、新しく生まれ変わった場所もあります。心配になる事もあるけど、自分が見たまま感じたままが良いと思うし、自分に関わる現実を整理して出た答えが「正解」だと思っています。「正解」が途中で変わる場合もあるけど、それでもいいと思います。辛くなるものを抱えこまないで生活していけたらと思います。

通院への付き添いも必要だったので、フレックスタイム制の「浪江中浜復興工事現場」の事務職に就きました。今の仕事に就いてから、避難解除の前から復興工事をしてくれていて人がいた事を知りました。福島県の復興を、地元と他県の方々が協力して実現してくれています。安全で立派な防波堤を作るために、北海道や庄内などの遠方から、家族と自分の健康も顧みずに勤務している人もいます。未来に向けて美しい防波堤が作られていく様子を日々見ることができ、とても感謝しています。





広域交流会「なみえ絆いわき会」の皆さんと交流しましょう

福島県浪江町からいわき市に避難された方々で結成された「なみえ絆いわき会」の皆さんと、宮城県と一緒に交流を深めましょう。多くのご参加をお待ちしています。

日時：9月9日(日) 11:00～13:30

場所：作並温泉 La 楽リゾートホテル グリーングリーン
(宮城県仙台市青葉区作並字二橋 5-12)

※山形県内より会場行きのバスが出ます。出発場所と時間はお申込み後にお知らせします。

参加費：2,500円(昼食代)

定員：40名(先着順)

お申込み方法：電話またはFAXで9月5日(水)までお申込みください。お申込み後に担当者より確認のご連絡をします。

【申込み・お問合せ】

一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアム

TEL：022-353-7550

(東北圏地域づくりコンソーシアム事務所 平日受付)

TEL：080-5571-9722

(担当者直通 火・水・木のみ受付)

FAX：022-397-7230



山形県内秋祭り情報

寒河江市

寒河江まつり

寒河江まつりは、寒河江八幡宮の例大祭として歴史と伝統のある催事です。

「躍進～次なる章へ～」のテーマのもと、子供から大人まで参加し楽しめる行事として世代交流を図り、寒河江の夜を熱く盛り上げます。期間中は見どころ満載の催しが予定されています。

日時：9月14日(金)～16日(日)

場所：寒河江市八幡宮 寒河江駅前ほか

【お問合せ】寒河江市さくらんぼ観光課

TEL：0237-86-2111

上山市

第48回

かみのやま温泉全国かかし祭

今年で48年目の歴史ある「かみのやま温泉全国かかし祭」は、当時、上山農業高等学校(現在の上山明新館高校)の生徒がかかしを田んぼに飾り、クラスで競ったことがきっかけで始まったお祭りです。現在は、市内外からユーモアあふれる手作りかかしが展示されています。

日時：9月29日(土)～10月8日(月・祝)
9:00～17:00

場所：市民公園(上山市役所東側)

【お問合せ】上山市観光物産協会

TEL：023-672-0839

舟形町

ふながた若鮎まつり

特別ゲストの歌謡ショーや子供鮎つかみ捕り大会など多彩なイベントで盛り上げられます。鮎の塩焼き、鮎ご飯などを楽しむコーナーや町内の特産品コーナー、友好都市物産交流コーナーも設置しています。この2日間で20,000匹の鮎が食べられます。

日時：9月8日(土)・9日(日) 9:00～

場所：舟形町 アユパークふながた

(最上郡舟形町舟形十二河原)

【お問合せ】ふながた若鮎まつり実行委員会事務局

TEL：0233-32-2111

鶴岡市

あつみ温泉

野外能楽「せせらぎの能」

国指定重要無形文化財「黒川能」と山形県指定無形民俗文化財「山戸能」が、あつみ温泉の特設ステージで上演されます。秋の音、幽玄の舞台、伝統芸能が奏でる幻想的な雰囲気をお楽しみください。

日時：9月8日(土) 15:00～21:00

場所：あつみ温泉「朝市広場」
(雨天時：温海温泉林業センター)

【お問合せ】あつみ温泉魅力づくり推進委員会(温海温泉自治会内)

TEL：0235-43-2024

米沢市

上杉メモリアルフェスタ 第7回なせばなる秋まつり

上杉鷹山の「なせばなる」のチャレンジ精神を大切に、今を生きる私たちが米沢市民の心(精神)を様々な催しで表現し、後世へ伝えていくための祭りです。先人が代々伝えてきた伝統の味・技・心を感じてもらおうとともに、実り豊かな秋の米沢を存分に楽しんでいただける賑やかな食べ処が祭りに彩りを添えます。

日時：9月22日(土) 10:00～17:00
23日(日) 10:00～16:00

場所：松が岬公園・伝国の杜周辺

【お問合せ】なせばなる秋まつり実行委員会

TEL：0238-22-9607



ささげの胡麻和え

<材料>

- ・ささげ 150g
- ・白すりごま 大さじ3
- ・味噌 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 少々
- ・みりん 大さじ1
- ・だし汁(水) 大さじ1

<作り方>

- ① ささげを沸騰した湯で3分ほど茹でる。茹でたら冷水をかけて冷ましておく。
- ② ささげは斜めに切り食べやすい大きさにしておく。
- ③ すりごま、味噌、砂糖、みりん、醤油、だし汁(水でもよい)を合わせたたれにからめて完成。



☆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

団体紹介 認定NPO法人 ふくしま 30年プロジェクト



～大切な故郷と子どもたちの未来のために～

私たちは、子どもたちの生活環境や食品の放射能測定、ホールボディカウンターによる体内残留放射能測定や交流会など、市民の立場から放射線防護のための判断材料を提供する活動を行っています。

【おもな事業】

- 食品・環境放射能測定／ホールボディカウンター測定
- ホットスポットファインダーによる空間線量測定
- 発酵食品ワークショップ／こども放射線ワークショップ
- 保養：自然体験と交流事業

※詳しい事業内容についてはHPをご覧ください。



☆新住所へ移転しました

2018年4月より下記住所へ移転しました。飯坂温泉の近くです。ぜひお立ち寄り下さい。
 新住所：〒960-0201 福島市飯坂町字一本松 11-7

「子ども放射線ワークショップ」のご案内

放射線のことが知りたい！身の回りの放射能を測定したい！食品測定を体験したい！

開催日時：10月14日(日) 14:00～／会場：サンライフ福島／講師：木村真三氏(獨協医科大学)

※詳細はHPでご確認ください

お問合せ
はこちら

認定NPO法人ふくしま30年プロジェクト

TEL: 024-573-5697 / URL: <https://fukushima-30year-project.org>



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9月19日発行です

情報提供や寄稿は
9月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。



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、浪江町の「まち・なみ・まるしえ」で本格なみえ焼きそばを食べました。一味唐辛子を振りかけて食べるのが通な食べ方だそうです。次回は絶対にかけて食べてみよう。(正)

* スマホなどの影響で日本のみならず本場、中国でも若者の「漢字離れ」が深刻化しているらしい。自分も簡単な漢字が書けない時がよくある。日記でもつけてみようか。(結)

* 今年もさんま祭りのお知らせがきましたね。もうそういう季節なのね。さんま焼きはケムリがすごいけど、とっても楽しかった。何と言っても、空の下で食べる炭火焼きのさんまは格別！またホヤばーやに会いに行こうかな。(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。