



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 月山トレッキング／癒されし秋の庄内バスツアー
- ・From 山形 秋保温泉郷 紅葉めぐり
- ・From 山形 ～きびたき長井甦るの会主催～秋のいも煮会をしました
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方(74)
- ・Special Interview 寒河江市 佐藤 美佳さん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「どんがら汁」・編集部より
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ 福島県避難者支援課 橋谷田 敬さん

第102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

寄稿

月山トレッキング



えました。まさに黄色の絨毯を敷いたよう
です。
リフト上駅からは、木道などが整備され
ていて30分ほど歩けば頂上に着けるらしい
のですが、霧がかかっていたので、15分程
歩いたところで停止して、ドローン飛ばし
などを行いました。リフト乗り場にもどつ
て、リフトで降りたのですが、下界の景色



10月14日(日)、午前8時に月山トレッキ
ングは始まりました。35名の参加。西川町
のマイクロスバスに乗って1時間50分ほどで、
姥沢駐車場に到着し、10分ほど、急傾斜の
山道を歩いて、月山リフト下駅に到着しま
した。リフトで月山リフト上駅まで15分ほ
ど上るのですが、眼下に紅葉した様子が見
られました。見上げると、姥ヶ岳山頂が見



はすばらしかったです。ブナの木には実が
たくさんついているのが見え、ナナカマド
の実の赤い色が一瞬、日差しに輝き、秋を
感じさせてくれました。
トレッキングの後は、子供たちが待ち望
んだ昼食。昼食後は、自然と匠の伝承館で
メノウ細工と和紙漉きを体験しました。メ
ノウ細工体験の希望者が多かったため、筆
者は和紙漉きを行いました。こうぞの木の
皮から紙の材料をいかに作るのかなどの説
明のあとで、自分で簀を動かして和紙漉き
をしました。参加者は、外に出て取ってき
た葉なども乗せた自分なりの和紙を漉いて
いました。月山トレッキングのみならず、
自然を満喫できた一日でした。

【お問合せ】寺子屋子ども大学 事務局

TEL: 023-628-4871

次回は、12月24日(月・祝)「楽しい書道教室」～書き初めを
極めよう!～です。詳しくは、HP「松尾研究室へようこそ」で
検索して下さい。

寄稿 癒されし秋の庄内バスツアー～加茂水族館と歴史のまち・鶴岡散策～

10月13日(土)、今年2回目の南陽市社会福祉協議会主催のバスツアーを開催しました。
仕事の都合で他町へ引っ越しされた方、高島町社協の方々も一緒に「歴史のまち」鶴岡市
へ行ってきました。当日は気持ちのよい秋晴れで、加茂水族館をメインにしたツアーは子
供達の参加も多数あり賑やかなものになりました。

加茂水族館では、芸達者な「アシカ」と初々しい「ゴマフアザラシ」のショーを見学し、
かわいい様子を歓声があがりました。観客参加のコーナーでは、今回のツアーに参加され
た方が選ばれ、輪投げなどのパフォーマンスで会場を盛り上げました。

昼食後、歴史好きは致道博物館へ、子供達は荘内神社へ行きお濠などを散策し、宝物殿
の甲冑や刀は男の子には大人気でした。参加者からは「また行きたい」という声が聞かれ
ました。(南陽市社会福祉協議会 生活支援相談員)

【お問合せ】南陽市社会福祉協議会 TEL 0238-43-5888



From 山形

寄稿

秋保温泉郷 紅葉めぐり



園で、自然景観を巧みにとりこんだ溪石群と山野草の散策路を楽しみました。昼食は「珈琲館」で野菜たっぷりの昼食を頂きました。「やっぱり秋保に来たら、おはぎだよな。」との声が多数あり、急遽「主婦の店 さいち」へ。お目当てのおはぎをゲットし皆さん満足そうな様子でした。

「磊々峡(らいらいきょう)」では遊歩道を歩きながら溪谷美を鑑賞し、最後に、「秋保ヴィレッジ」で買い物をし、帰路に就きました。片道一時間の移動中も会話を楽しみ、最後まで有意義な旅になりました。

10月30日(火)、避難者のつどい秋の小旅行を開催しました。今回は紅葉を満喫するために秋保温泉郷へ。関山峠の美しい紅葉に魅了され、秋保の紅葉に期待が高まる中「秋保大滝」に到着。まだ見頃には早いようでしたが、がっかりする表情を隠しながら、「これもまた綺麗だよ。」と参加者の優しい声にホッとしながら紅葉めぐりがスタートしました。日本の滝百選に選ばれ、国の名勝に指定されている「秋保大滝」に圧倒され、隣接する「秋保大滝不動尊」を参拝しました。

次は「天守閣自然公園」へ。日本庭



【お問合せ】
天童市社会福祉協議会
TEL: 023-654-5156
(担当: 有路、國井)



From 山形

寄稿

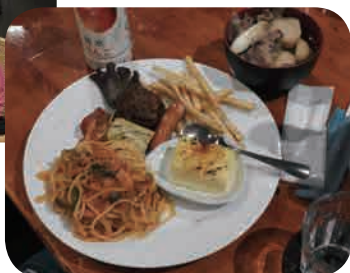
くきびたき長井甦るの会主催 秋のいも煮会をしました



と洋が融合していて大変おいしかったです。子どもたちもワンピースの中にもパスタやハンバーグなどが盛り付けられていて、喜んできれいに食べていました。会食中、長井市に避難されていた方の近況を紹介すると、みなさんから驚きや懐かしむ声が聞こえ、会話に花が咲き、和やかな雰囲気を感じられました。

今後も、「くきびたき長井甦るの会」が主催する交流会を、相談員として協力していききたいと思います。

(長井市社会福祉協議会)



【お問合せ】長井市社会福祉協議会
TEL: 0238-87-1822 (直通) 0238-88-3711 (代表)

「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。



山形のブドウ、梨、秋の食べものに
癒されています。秋は風景もいい
ですね♡ 空気も澄むし、大好きで
す!!!

(福島市→米沢市・40代女性)



紅葉の時期になってきました。栗子も色づいているでしょうね。次に
実家に行く時が楽しみです。

(福島市→米沢市・40代女性)



暑い暑いと思っていたら、すっかり
秋景色だ。コスモスがきれいだ。田
んぼの稲穂も黄金色に、今年は豊作
だといいな。みのるほど頭のさがる
稲穂かな。田んぼのあぜ道を歩いた
ら赤トンボがいっぱい飛んでいた。

(二本松市→米沢市・60代女性)



山形に来て、たくさんの人に出会い支えられて元気に過ごせています。
いつも感謝の気持ちを忘れずに楽しく生活していきたいと思います。

(南相馬→南陽市・40代女性)



長井市に移って7年。今はもう山形県人です。相馬の友人、知人も遊
びに来てくれてみんなに感謝、感謝です。

(相馬→長井市・50代女性)



60才を目前にして、不安、いらだち、孤独が増してきました。今自分
自身が良き方向にかなわなければならないと思っています。志村さんの言葉を何
回も読み心の支えにしています。みんなも私も頑張れ!!

(南相馬→郡山市・50代女性)



シェア
コラム

74

しあわせ
ココロの
つくりかた

人生には様々なステージがあります。波乱万丈の章、穏やかに優しい章…その物語の中には、哀
しみも切なさも、喜びも嬉しさも、たくさん散りばめられています。さて、貴方は、今までの人生
の中で、幸福と思われる数と不幸と思われる数、どちらが多いと感じますか？

同じ出来事が、複数の人に同時に訪れたとしても、すべての人が同じ感想を持つわけではありません。
その出来事を悲しいと感じる人もいれば、有難いと感じる人もいます。それは、育って
きた環境や教育によって、感じ方や受けとめ方が違うからですが、だからと言って、人は、いつま
でも同じままでいるわけでもないのです。生きている限り、心の成長が止まることはないからです。

幕が開いた章を生きている間は、その物語の中にあるエッセンスをしっかりと感じ取りながら生
きてみる。そうすることによって、未来に繋がる物語は明るく希望に満ちたものになっていくのだ
と、私は感じています。

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

CPコスメティクス代理店VIVI チーフ

寒河江市

さとう みか
佐藤 美佳 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

震災の時は、福島市に住んでいました。子どもと一緒に外出している時に震災に遭い、みるみる屋根が崩れていく家や、人々が逃げまどっている混乱の中、必死に車を運転して自宅に戻りました。その後、原発の情報は聞いていましたが、どこに避難していいのかもわからずに日々過ごしていましたが、当時2歳と5歳の子どもたちは、外遊びや幼稚園にも行けず、親子3人で2011年10月に寒河江市に避難する事を決めました。

Q 避難してからはどのように過ごしていますか？

当初は、身よりもななくゼロからのスタートで、福島ナンバーの車を見つけると、声をかけて同郷の方と交流をしていました。のちに、寒河江市のハートフルセンターに6年間勤務しました。職場の方はとても親切で大変助けられました。山形県は空気も美味いし、綺麗な雪や、美味しい食べ物がたくさんあります。何より、子どもたちが外遊びを出来る事が一番嬉しかったです。毎日仕事が終わると子ども達と外遊びをしました。こちらに来てから2人の子ども達は、バスケットを習うようになり、いろ

んな経験を強くしました。毎日、たくましく成長した子ども達を見ると嬉しくなります。

Q エステティシャンになったきっかけは何ですか？

人の肌に触れて癒せる仕事をしたいと以前から思っていました。周りの方々に何か恩返しをしたいと思っていた時に、オーナーからお話をいただき今年の5月から「CPコスメティクス代理店 VIVI」に勤務しました。勤務の半年前から勉強をさせてもらっていたので、エステの資格とヨガのインストラクターの資格も取得しました。

Q 今後はどのような事をしていきたいですか？

元々ヨガが好きで、顔の筋肉を使った顔ヨガを自己流でやっていました。この経験を活かし、山形県初の顔ヨガ教室を開くのが夢です。地域の方が気軽に参加でき、おしゃべりができる場も作りたいと思っています。毎日充実していますが、寒河江市に知り合いがあまりおらず、まだまだ軌道に乗るためには時間がかかるので、日々頑張っています。

現在、両親は栃木県に住んでいます。避難を機に家族がばらばらになってしまったので、親孝行をしたいと思います。



避難者へのメッセージ

ご主人が福島県に仕事で通っている方もいます。みなさん一緒にがんばっていきましょう。そして、忙しい毎日の中、たまには自分にご褒美をあげてください。諦めてしまったシワやたるみ、ほつれい線、二重皮肌の方や、来て下さった方を必ず綺麗にする自信があります。少しでもほっとできる自分だけの時間のお手伝いができたら嬉しいです。

【CPコスメティクス代理店 VIVI 本店】
エステに使用する化粧品を購入いただければ、毎回2,000円でエステができます。
お試し体験2,000円もありますので、お気軽にお問合せ下さい。

住所：寒河江市高田2丁目8-5
TEL& FAX 0237-86-5121

【VIVI グループ鶴岡支店
VIVI 水沢サロン】
住所：鶴岡市みずほ28-3
TEL：0235-35-2424

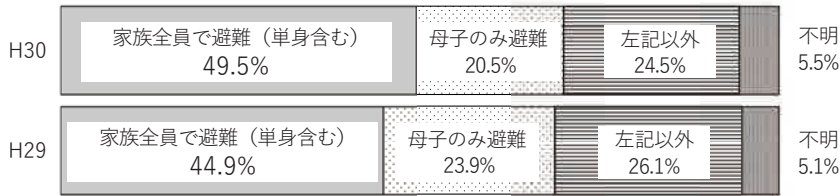
平成30年度避難者アンケート調査の結果について

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実施し、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。この他の結果については、県ホームページをご覧ください。

避難の状況

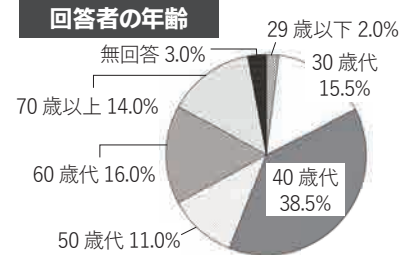
POINT 母子のみ避難の割合が年々低下しています。



回答者の性別

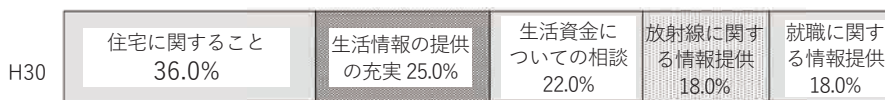


回答者の年齢



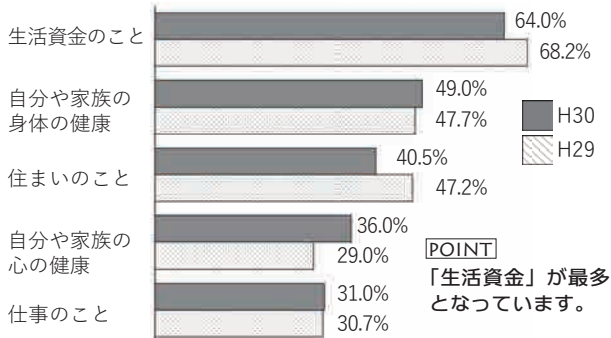
今後県内で期待する支援

(複数回答、上位5項目)



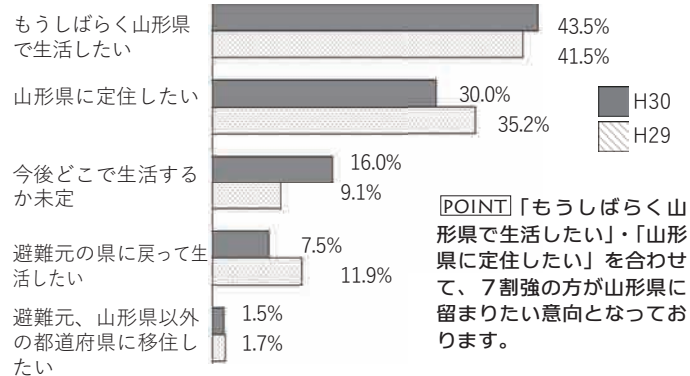
困っていること、不安なこと

(複数回答、上位5項目)



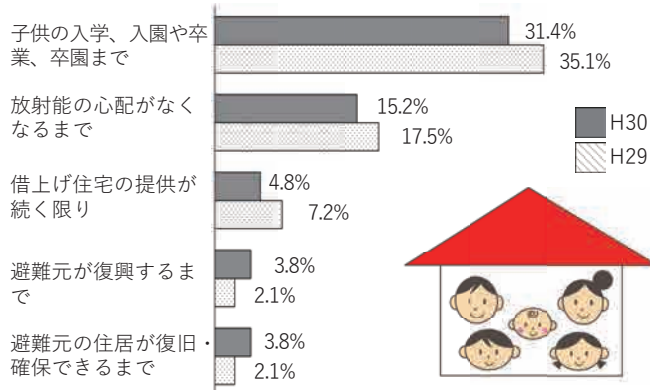
今後の予定について

(上位5項目)



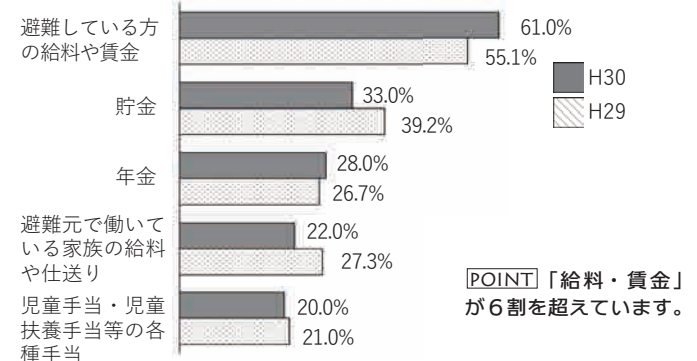
山形県内での避難期間の見通し

(上位5項目)



世帯の生活資金について

(複数回答、上位5項目)



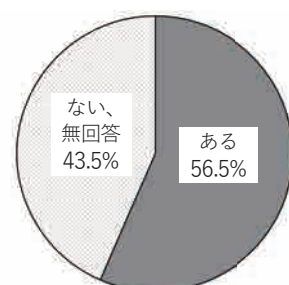
調査の概要

- 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702世帯
(H29:725世帯)
- 調査方法
郵送によるアンケート方式
- 調査期間
平成30年7月
- 集計数
200件(H29:176件)
- 回収率
28.5%(H29:24.3%)

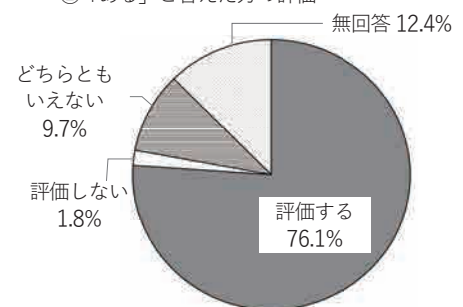
復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供

(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



どんがら汁

12月から2月頃まで日本海の酷寒の真鱈は脂がのってとても美味しいとされています

<材料> 20 個分

・寒だら 1kg
(頭つき半身、内臓もふくめて)
大根 300g
ネギ 1/2本
ゴボウ 1/2本
豆腐 1/2丁
水 1200ml.
酒粕 大さじ2～
岩ノリ 適宜
味噌 大さじ3～

<作り方>

- ① たらは頭をおとして、腹わたを取り出してから、骨つきのままぶつ切りにする。
- ② 大根はいちょう切りにしてさっとゆでしておく。ゴボウはさがきにしておく。
- ③ ①のたらにさっと湯をかけて生臭みを取る。
- ④ なべにたっぷりの湯を沸かし③のたらと大根、ゴボウを入れて煮る。
- ⑤ 大根が軟らかくなったら味噌と酒粕を入れて煮る。
- ⑥ 豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらねぎを入れる。食べる時は岩ノリをいれると美味しい。



☆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～

福島県避難者支援課 橋谷田 敬 さん

福島県西会津町の出身で、今年4月に山形駐在に着任しました。西会津町は飯豊連峰に囲まれた自然豊かな町で、冬場は雪が多い土地です。山形に来てみて、山が近くにあり故郷を懐かしむとともに、周りの方々も人情味にあふれ、果物もおいしく、とても気に入っています。

震災の時は大学生で、大船渡のキャンパスに通学していました。アパートは津波で流されてしまい友人の安否が気かりでしたが、春休みで帰省していたため、全員無事でした。大学では海洋の生態系や魚に含まれる成分などを学んでいました。深海魚が好きで、水産関係の仕事に興味がありましたが、震災の事もあり、地元のお役に立ちたいと思い公務員を志望しました。

初任地は南相馬市にある相双地方振興局に赴任し、県税部で課税業務を担当していました。南相馬市には3年間住みましたが、「野馬追」を初めて見て感動しました。

今は主に、山形県内の避難者の方々の相談対応・情報提供などを担当しています。県内各地での相談会や交流会への参加や、生活支援相談員さんが不在の地域では戸別訪問もさせて頂いております。避難者の方々の生活再建の一助になれるよう、お役に立ちたいと思っています。

■相談会スケジュール (予定)

山形市：山形市避難者交流支援センター	第1・3水曜日	13:30～16:00
米沢市：避難者支援センターおいで	毎週水曜日	13:30～16:00
鶴岡市：にこ♡ふる／鶴岡市役所	第2火曜日	12:30～15:00
酒田市：酒田市社会福祉協議会	第3火曜日	13:00～15:00

【お問合せ】福島県避難者支援課

TEL：024-523-4157（福島県庁内）／TEL：023-625-1651（山形県庁内）



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19日** 発行です

情報提供や寄稿は
12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：つなごろう！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>

* 檜葉町を訪れ、天神岬にある温泉宿に宿泊。夜型人間が珍しく早寝早起き。露天風呂から眺める日の出は、三文以上の徳でした。景色はお金では買えませんが。(結)

* 冬はやっぱり心も体も温まる鍋が一番！忙しい時も具材を鍋にいれるだけでOKなので、主婦の味方ですね。(正)

* 今年こそは千歳山に登ろうと思っていたんですが、ふもとから紅葉を眺めるのみになりそうな予感。(礼)

* 産直店にならぶ青菜や白菜を指をくわえて見ている。樽いっぱいにつけることができるのは何年先か。果たしてその時にこの気力は残っているだろうか？(海)

つなごろう 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。