

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 有機味噌仕込みと田楽づくりの集い / Workers 被災地に起つ
- ・From 山形 心を整え自分らしい暮らしをつくる
- ・From 福島 葛尾村への視察研修を行いました
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (77)
- ・Special Interview 南新庄市 田中康裕さん ・おすすめ情報
- ・ひと休みレシピ「春のサラダすし」・編集部より
- ・団体紹介 山形県立図書館〜東日本大震災の「記録」をご寄贈ください〜

第105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 有機味噌仕込みと田楽づくりの集い



1月27日(日)河北町で、有機味噌仕込みや囲炉裏の炭火を使った田楽の集いが開かれました。開催したのは、ボランティアサークル「ハチドリ一滴の会」で、地域の農家などの協力を得て実施しました。

味噌づくりの豆は、農薬や化学肥料に依存しない自然農法で栽培した「秘伝豆」。素材はすべて地元の農業・後藤浩一さんが

栽培し、麴も有機栽培した「つや姫」を培養した米麴を使用しました。

取り寄せた平金塩をすぎ込み、茹で潰した秘伝豆と混ぜ合わせての仕込み作業、全部で一八〇kgの秘伝豆を使いました。参加者は、それぞれ一kg六百円で希望の量を分けてもらい、持ち帰って熟成させます。

こだわりの味噌とあって、町内はもとよ



【お問合せ】
ハチドリ一滴の会 (代表 八矢昭司)
TEL: 080-4512-5402
E-mail: hachidori-hachi@softbank.ne.jp

り、毎年、山形市から来ている親子や、山形から南相馬に帰還したご夫婦、神戸や仙台の被災経験者をはじめ、札幌からの参加者もいて、40人近くの賑やかな集いとなりました。

味噌づくりの後は「田楽の集い」を開催しました。味噌づくりで大量の豆を茹でた「後藤豆腐店」の店主の指導のもと、すり鉢で田楽味噌を作り、豆腐や丸餅に竹串を指して炭火で炙る体験を楽しみました。炊いたご飯を適度について作る五平餅づくりは、日常ではなかなかできない仕事です。

農家に泊まった客を「半殺し」でもてなそうとする老夫婦の会話を耳にし、客が夜通し眠れなかったという「日本むかし話」の話題も出るなど、囲炉裏の周りは大賑わい。遠方からの参加には、山形の方言での説明や会話に戸惑いながらも、笑いの絶えない集いとなりました。

Movie

Workers 被災地に起つ (ワーカーズ 被災地にたつ)

被災地、そして今の日本を元気にするまちづくりの物語です。

競争・効率・自己責任ではなく、持続可能な社会での仕組みづくりを地域の人と共に摸索・実践し続けてきたワーカーズコープ(協働労働の協同組合)による大槌町・気仙沼市・亘理町・登米市での取り組みの様子を22カ月にわたって記録した映画です。

上映期間: 3月8日(金) ~ 3月14日(木) 10:00 ~ 19:00 ~

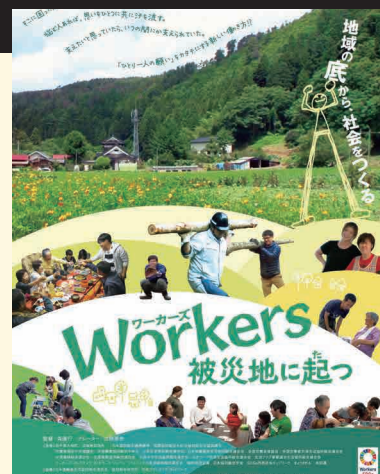
場所: フォーラム山形 (山形市香澄町2-8-1)

※特別前売鑑賞券を1,000円で販売しております。

【お問合せ】企業組合労協センター事業団 山形地域福祉事業所 陽だまり

TEL: 023-622-4775 FAX: 023-629-6014

E-mail: tkhshrs@roukyou.gr.jp



From 山形

心を整え自分らしい暮らしをつくる ～マインドフルネス～のお話と相談会



1月26日(土)、山形市男女共同参画センターファアラにて、「心を整え自分らしい暮らしをつくる～マインドフルネス～のお話と相談会」がここふく@やまがた相談支援室主催で開催されました。今回は、にじ色キャンパス・Couteauークルーヴ・代表の荒木三香氏を講師にお迎えし、マインドフルネスの瞑想法を体験しながら、効果について学びました。マインドフルネスとは、心を「今」にむけている状態の事で、集中とリラククスが共存する瞬間の事

です。瞑想法は、おだやかに流れる音楽の中で、目を閉じて深い呼吸をしながら雑念を取り去り「今、ここ」だけに集中できた時、はじめて脳が休息モードとなります。慣れてくると、長い時間出来るようになり、ストレス解消・集中力のアップなど、多くの効果が期待できます。

参加者の方は、荒木先生の講座を聞いた後、ゆったりとした音楽が聞こえる中、気持ちを一点に集中させ瞑想の世界に入りました。終了後、「瞑想に入る前の鐘の音色が心地よく集中できた」「気持ちが前向きになった」などの感想が聞かれ、心身共にリラククスできる時間を過ごしました。



【お問合せ】
ここふく@やまがた相談支援室
TEL:023-674-0606
E-mail:soudan@amill.org

From 福島

寄稿

葛尾村への視察研修を行いました



月1日時点で343人となっています。

当日は、昨年開館したばかりの復興交流館「あぜりあ」にて役場の方から講話をいただいた後、村内を視察しました。村に戻った方の働く場として始まった胡蝶蘭の栽培施設では、運営者である農業法人「かつらお胡蝶蘭合同会社」の方から運営状況等についてお話を伺いました。胡蝶蘭のブランド名は「HOPE WHITE」。すでに出荷も始まっています。参加者は視察を通して、新しい復興の動きについて、理解を深めました。

福島県から北海道・東北地方に避難されている方々を支援している団体を対象とした情報交換・合同視察会を、1月28日(月)～29日(火)の2日間にわたり開催しました。合同視察会では、阿武隈高地の山中にある葛尾村(かつらおむら)を訪れました。



【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
事務局長 高田 篤
TEL:022-353-7550
E-mail:info@tohokuconso.org
HP:http://tohokuconso.org/

「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。



山形に来てもうすぐ8年になります。雪の多さに驚き、汗をかきながらの雪かき。雪の少ない福島ではあまり感じなかった春を待つ嬉しさを山形でひひしと感じています。
(60代女性)



高島に来て今年で8年目になります。皆さんに支えられて笑顔で生きてこれました。雪国の経験もしました。雪が降らないときは運動にならないと言うのが、こちらの人によく聞きます。雪はきは大変ですが運動にもなって体にはとても良いのかなあーって気づかされました。いろいろな所にも連れて頂きありがとうございました。感謝しています。今後もよろしくお願い致します。
(浪江町→高島町・70代女性)



おすすめ情報



**やまがた子育て応援パスポートが
平成31年3月1日から変わります！**

避難されている世帯も使えます

《変更点》

- 紙カードから電子画像に。
- 交付対象年齢を拡大し、「18歳未満の子ども又は妊婦のいる家庭」で利用可能。
- 県HPトップ画面から「やまがた 子育てパスポート」で検索し、専用の申請フォームにアクセスしてください。
(専用申請フォームは3月1日からアクセス可能です。
パスワードはお住まいの市町村に確認してください。)

【お問合せ】

山形県子育て推進部子育て支援課
少子化対策担当 ☎ 023-630-3345



仕事での帰り道にホワイトアウトのような状態の時に、車が路肩に嵌り進む事も戻る事も出来ず途方にくれていた時に、何人もの人達がかけよって来て車を押してくれました。本当に助かりました。みず知らずの人達の思いやりとやさしさが心にしました。(二本松市→米沢市・60代女性)



今年もたくさんの福を形にしてまわりにまいていきますように!!! (福島市→米沢市・40代女性)

シェア
コラム

77

しあわせココロのつくりかた

自分という存在をどれだけ丁寧に扱えているでしょう。
自分の価値が低いと感じるがゆえに下手(したて)に振る舞うのと、感謝の心を持っているからこそ謙虚に振る舞うのでは、内から滲み出る美しさが違います。
傲慢である人もまた、纏う雰囲気は美しさからはかけ離れています。
本物の美しさは、単に生まれ持った容姿の問題ではなく、その人の生き方そのものから溢れる光なのだと思うのです。
そして、その美しさは、いくつになっても、いつからでも、磨くことができ、自らの中から放つことのできるものなのだと思います。
自分という存在を丁寧に扱い、自分という存在を美しいものに育てていく。それが出来るのは自分自身しかいないことを、しっかりと心に刻んで生きていけたら、きっとこの先の人生は豊かに幸せに彩られていくと思います。

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

新庄市

日本山岳ガイド協会認定登山ガイド

たなか やすひろ

田中 康裕 さん



Q 震災時、震災後はどこで過ごしていましたか？

静岡県出身です。結婚後に南相馬市の原町区に移り住み、震災の時は、園芸関係の仕事をしていて業務中に地震に遭いました。立つてられないほどの大きな揺れで、とつさに家族の顔が浮かびました。揺れがおさまる、すぐに2人の子どもがいる学童に迎えに行きました。自分の家族よりも、生徒の安全を優先させてくれた学童の先生方の対応には今も感謝しています。その後、3月15日に栃木県に住んでいる姉の家を経由し、両親のいる千葉県に避難をしました。千葉県では、県の臨時職員として仕事をしていました。仕事で園芸関係者の集まりに参加した時に新庄市の園芸会社の社長さんとの出会いがありました。震災前に勤務していた園芸関係の仕事に再度就きたいという想いもあり、2013年10月に1人で新庄市に移り、園芸会社さんに勤務しました。翌年の4月からは、妻と子ども2人も新庄市に移り、家族全員での生活が始まりました。

Q 新庄市に来てからはどのように過ごしていますか？

元々自然が好きで、自然がいつぱいの新庄市では、山の楽しみ方を勉強していました。今後は山に携わる仕事をしたいと思い、2016年4月に登山ガイドの資格をとりました。現在は、6月〜11月は林業関係の仕事をして、登山道や林道の整備をしています。昨年は月山を中心に月に4回〜5回ほどガイドの仕事をして、烏海山にも行きました。参加者に山の説明や登山のアドバイスをしながら、「今日は楽しかった」と思ってもらえる時間をみなさんに提供したいと思っています。

Q 田中さんは、2018年5月に、神室連峰で遭難された女性を発見し救助しました。その時の様子を教えてください。

自分には搜索要請はなかったのですが、どうしても気にかかり、遭難者の家族の承諾を得て搜索に加わりました。発見された日は、朝から雨模様の天気でしたが、有志の方や警察の方と共に地図を見ながら、搜索のコースを相談し2手に分かれて搜索をしました。ゆつくりと一番最後を歩いていたら、木の間に赤いウェアが見えました。近づいて行ったら、そこには遭難された女性が声もあげずに黙って立っていました。「がんばりましたね」と声をかけ、食料を渡しました。女性は「人の姿を見たら安心して声が出なかった」と話し、一緒に無事下山をしました。今回は、偶然自分が第一発見者でしたが、有志の方、警察の方とみんなががんばった一番良い結果だったと思います。これを機に消防・警察の方達とも情報や搜索時の思いを共有できるようになり、今後の登山者の安全と搜索活動に生かしていきたいです。

避難者へのメッセージ

子ども達も学校・部活で頑張っていて、家族全員が前を向いて生活をしています。避難先でつながりを作り、受け入れてもらうのは難しいですが、新しい場所に来て得たものがあります。やりたい事をやりながら、自分の力に変えていければよいと思います。これからは、もつと登山ガイドの仕事を皆さんに認知してもらい、山を楽しんでもらいたいと思います。



スノーシューツアー in 月山 3月まで参加者募集

初心者や体力に自信のない方もOK！弓張平公園周辺と志津の一本ブナへ行きます。参加料金は無料ですが、スノーシューのレンタル料金と保険代がかかります。ご希望の方は下記までお問合せ下さい。

【お問合せ】田中 康裕
TEL：080-2387-3055
E-mail：yappyking2011@gmail.com

 **おすすめ情報**

アンガーマネジメント講座

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

- 日 時：3月28日(木) 13:30～15:30
- 場 所：山形市避難者交流支援センター
- 対 象：避難されている方・及び支援者
- 参加費：無料
- 講 師：日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター 庄司 あきこ氏
(元山形市避難者交流支援センタースタッフ)
- 予 約：不要
- 【お問合せ】山形市避難者交流支援センター ☎023-625-2185

原子力損害賠償に関する無料個別相談会

- 日 時：3月9日(土)
10:00～16:00(12:00～13:00 休憩)
- 場 所：山形市総合スポーツセンター 第2会議室
(山形市避難者交流支援センター)
- 内 容：原発事故により被害を受けられた全ての方(自主避難を含む)が対象となります。
ADRの申し立てを含む損害賠償請求全般のご相談に対応します。1回1時間以内。(事前予約の申し込みが必要です)
- 【事前予約申込先】原子力損害賠償・廃炉等支援機構
☎0120-330-540(予約受付時間9:30～17:00)

東日本大震災追悼・復興祈念事業(山形会場)

東日本大震災から8年を迎え、犠牲者への追悼と東北の復興を願うとともに、避難者の方々への支援の輪を広げるために、キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」を開催します。



日時：3月11日(月) 16:00～20:00
会場：「文翔館」議場ホール、前広場(山形市旅籠町3-4-51)
内容：16:00～キャンドル作り 17:00～オープニングセレモニー
17:50～キャンドル点灯式
メッセージボード設置、復興状況・県内避難者支援活動の展示コーナー、「やまがた気仙沼会」による写真展(展示期間3月8日～12日)、「星空マルシェ」の開催、温かい汁物、玉こんにゃく・やきいもなどの振る舞い
【お問合せ】
「東日本大震災追悼・復興祈念事業(山形会場)」実行委員会事務局
(山形県復興・避難者支援室) ☎023-630-3095



村山地域

東日本大震災八周年 追悼・復興祈願式

今なお約740人の方々が避難生活を送られている山形市において、千年和鍾を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の復興を祈願します。

日時：3月11日(月) 14:40～
会場：山形市役所「千年和鍾」前
内容：国主催の東日本大震災八周年追悼式の同時中継、黙とう、「千年和鍾」打鐘
主催：山形市
【お問合せ】
山形市総務部防災対策課 ☎023-641-1212(内線216)

置賜地域

風化させない！いつまでも「やさしさあふれる未来に向けて」平成30年度 東日本大震災復興祈念事業(米沢会場)

日時：3月11日(月) 14:30～18:50
会場：伝国の杜 置賜文化ホール
内容：追悼式、現状報告、半崎美子コンサート、抽選会、伝国座ミュージカル等
☆慰霊献花台を準備しております。(献花受付 11:30～18:50)
☆時間、内容等の詳細はお問合せください。
【お問合せ】置賜総合支庁総務課防災安全室
(担当：黒澤・佐藤) ☎0238-26-6007

庄内地域

8年目のキャンドルナイト ～Candle Night from 庄内- つながる灯火 on3.11-

東日本大震災から早8年。あの災害を風化させず、復興を応援するために、酒田市と鶴岡市でキャンドルを灯し被災地に祈りを届けましょう。

■ 酒田会場 ■

日時：3月11日(月)
会場：中町にぎわい健康プラザ<集いのスペース>
10:00 ワークショップ
18:00 オープニングセレモニー 19:30 消灯
☆当日のボランティアも募集
17:00 までに、中町にぎわい健康プラザ<集いのスペース>にお越し下さい。設置のみ、後片付けのみでも歓迎です。
【お問合せ】生涯学習施設「里仁館」☎0234-61-4361

■ 鶴岡会場 ■

日時：3月11日(月)
会場：鶴岡協同の家こびあ(鶴岡市余慶町1-2)
内容：①10:00～13:00 キャンドル作成ワークショップ(3月9日(土)と3月10日(日)にも同会場10～13時と15～18時にワークショップを開催)
②14:30～15:30 追悼と防災のつどい
③18:30～20:00 キャンドルの夕べ
参加無料、事前申込みの必要なし
【お問合せ】8年目のCandle Night 実行委員会
山形大学農学部内(委員長：菊池) ☎0235-28-2880

春のサラダすし

<材料> 4人分

- 菜の花 1束
- ご飯 茶碗 2杯分
- 卵 2個
- 玉ねぎ 1/5個
- プロセスチーズ 30g
- カニ風かまぼこ 3本
- ゆでエビ 5尾(小)
- オリーブ油 大さじ 1
- A レモン汁 大さじ 2
- 塩 小さじ 1/2

<作り方>

- ① 菜の花はつぼみの部分と茎の部分にわけて茹で、茎は小口切りにしておく。
- ② 卵は塩少々いれ分量外のオリーブ油小さじ 1 で入り卵を作っておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。ゆでエビは分量外の酢大さじ 1 と砂糖小さじ 1、塩少々に漬けておく。エビとカニ風かまぼこは 1cm 位に切っておく。
- ④ 暖かいご飯に A とタマネギのみじん切り、オリーブ油、菜の花の茎の部分を加え混ぜる。
- ⑤ ④を皿に盛り、入り卵、チーズ、カニ風かまぼこ、エビ、菜の花のつぼみを彩りよく飾る。お好みでマヨネーズをかけても良い。



☆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

団体紹介 山形県立図書館 ～東日本大震災の「記録」をご寄贈ください～



企画展「3.11を忘れない」
 を2月26日(火)から開催予定です。
 ぜひ県立図書館へお越しください。

山形県立図書館では、東日本大震災について皆様の思いを後世に永く伝え、今後の防災等に役立てるため、東日本大震災の「記録」など震災に関する資料の収集と保存に取り組んでいます。皆様が作成、発行された「記録」をぜひ図書館にご寄贈ください。

このような記録を集めています

- 震災関係の記録集、写真集など
 - 震災に関する調査報告書、復興に関する計画書など
 - 震災関連イベント・セミナー・相談会等のチラシや配布資料など
 - 個人・団体が作成した手記、文集など
 - 各種の活動記録(ボランティア関係資料、避難所だより)など
 - 震災に関わる内容のフリーペーパー、ミニコミ誌、チラシなど
- <形態>本、冊子、チラシなど(詳しくはお問合せください)



お問合せはこちら

山形県立図書館 企画課
 〒990-0041
 山形市緑町1丁目2-36
 ☎023-631-2523(代表)

どこに届けばいいの？

県立図書館に「持参」または「郵送」ください。
 ※郵送の場合、送料のご負担をお願いします。
 ※ご寄贈いただく資料の部数につきましては、閲覧用・保存用で2～3部をお願いいたします。

どのように保存・利用されるの？

- 東日本大震災の記録として永く保存し、後世へ伝えます。
 - 図書館へ来館された方の閲覧に供します。
 - 他の図書館に貸し出します。
 - 利用者から求めがあった場合、資料の一部分(著作権法で許される範囲)を複写して提供します。
- ※ご寄贈いただいた資料の保存・活用方法については、図書館にお任せさせていただきますようお願いいたします。
 ※資料の中に個人情報に掲載されている場合、その部分も含めて公開させていただくことをご了承願います。

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3月20日発行です

情報提供や寄稿は
 3月6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/>

りがとうございました。

＊ 玄米が身体にいい、というので試しています。プチプチ感がクセになる感じでおいしく頂いています。納豆との相性がいいですね。うまさ倍増です。(結)

＊ まだまだ寒い日が続きますが、日が長くなってきたのを感じます。春が待ち遠しいですね。(正)

＊ 今年は気温の乱高下が激しい気がします。花粉症対策そろそろですかね。(礼)

平成31年第71回「山形市成人の祝賀式」実行委員会ボランティア啓発担当渡邊真木さんが、今年の新成人の皆様より集めた書き損じはがきを切手に替え、寄贈してくださいました。うるかむの郵送などに大切に使用させていただきます。



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。

facebook

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