

# 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 あの日を忘れない 8年目の追悼と復興への祈り
- ・From 山形 楽しい茶道教室～お茶を点ててみよう～
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (1)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (78)
- ・Special Interview 山形市 金洸志さん ・おすすめ情報
- ・ひと休みレシピ「ウドのどんころ煮」・編集部より
- ・インタビュー 女性のためのカウンセリングルーム季の実 庄司あきこさん

## 第106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

# あの日を忘れない 8年目の追悼と復興への祈り

### 山形市会場



山形市内では、追悼式にて2時46分に黙祷と千年和鐘の打鐘が行われた後、夜は文翔館にてみつろうキャンドル作りが行われ、多くの人が祈りを込めたキャンドルに灯りを灯しました。

### 米沢市会場



米沢市会場では、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』と題した復興のつどい追悼式が行われ、半崎美子さんのコンサート、伝国座ミュージカルなどが行われました

### 鶴岡市会場



鶴岡市会場では「8年目のキャンドルナイト Candle Night in 鶴岡 - つながる灯火 on 3.11-」が行われ、市民が作った紙コップキャンドルに灯りが灯されました。

(写真提供: 8年目のCandleNight実行委員会)

### 酒田市会場



酒田市会場では追悼のつどいと、「8年目のキャンドルナイト Candle Night in 中町」と題したキャンドルの夕べが行われ、市民が作った紙コップキャンドルに灯りが灯されました。

(写真提供: 生涯学習施設「里仁館」)

楽しい茶道教室 ～お茶を点ててみよう～



「お菓子は全部頂いてから抹茶を頂く」「隣に誰かいる時は『お先に』と一声かける」「お茶碗は相手に正面がいくようにお返しする」など茶道の作法を、実践を通して学んでいました。

参加した子ども達からは「抹茶を泡立てるのが難しかった。」「家でもやってみよう。」「一つ一つの動作が、人をもてなすときに大事だと思った。」などの感想が聞かれ、日本古来の茶道を通して学びを深めていました。

最後に主催者代表の山形大学松尾剛次先生より「寺子屋子ども大学は2014年から前任者より引継ぎ、様々な特別授業を行ってきました。残念ながら今回で

終了となりますが、これからも勉強を頑張ってください。」「とあいさつがありました。これまで大変お疲れ様でした。



3月3日(日)、寺子屋子ども大学主催による茶道教室が真宗大谷派山形教務所にて開催され、避難された方を含む20数名の親子が参加しました。茶道が初体験の子も数人いて、最初に講師の裏千家田中宗芳先生に、「和敬静寂」「二期一会」など、相手への思いやり、おもてなしの心を教えて頂きました。その後、お弟子さん達にお手本を見せてもらい、「点てる側」「頂く側」「双方を体験しました。」「正座では手についてお辞儀をする」



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第1回「初めまして」

初めまして、ライフオーガナイザー® 奈良崎由美子です。

ライフオーガナイザー® についてご存知ですか? 『お一人お一人に寄り添い、その方に合った片づけの仕組み作りをサポートすること』がライフオーガナイザー® の仕事です。

お読みいただいて生活を見直したり、「ちよつとやってみようかな?」と行動するきっかけにしたいだければ幸いです。

では「片づけ」って何でしょう?

不要なモノを捨てること?

物を押入れや納戸に押し込み、隠すこと?

物も暮らしも多様化している現代において、物や

収納用品で何とかしようとして

いた従来の手法にあてはめるの

ではなく、個々の暮らしに合っ

た片づけの仕組みが必要となっ

ています。

モノと人との幸せな環境をつくるには、自分が何を大事・大切にしているかを知ることが

「片づけ」の最初の一步です。

あなたの一番大事・大切は何ですか?



【プロフィール】  
ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子 (寒河江市在住)

2012年にライフオーガナイザー®の資格を取得。  
「あなたの暮らしがもっと楽にもっと生きやすくなり、笑顔が増えるお手伝いをしたい!」そんな想いで活動しています。  
子ども三人が独立し、夫、姑、私と愛猫の三人一匹暮らし。

E-mail : yamagata.lo.narasan@gmail.com  
ブログ : <https://ameblo.jp/nyr-119/>

## 「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！



孫が5人になりました。孫守に忙しく、ふと気付くと自分を見失っている時があります。そんな時志村さんの言葉は心の中に希望がめばえます。正に幸せは私の心の中にあるのです。心、大切に。いつもありがとうございます。

(南相馬市→郡山市・50代女性)



全国都道府県対抗男子駅伝競技大会で「福島県」が優勝しました。すばらしい。快挙です。力をもらいました。前評判通りの結果が出せたことはすごいです。

(60代女性)



家賃補助の2年ももうすぐ終わりに近づき、不安で一杯です。先日も職場の26歳の女性が震災の話になり、賠償金すごいんでしょ〜！というので、びっくりしました。出身が福島というとなんでこっちに？実家は？と色々聞かれるのがストレスになっています。

(山形市・30代女性)



阪神淡路大震災から24年とのこと、何年たとうと悲しみや苦しみは癒されないとします。東日本大震災についても同じです。つらいことですね。

(女性)



4月から福島に戻り約7年半ぶりに家族そろっての生活が始まります……。山形の人たちは優しい方たちばかりで本当に心強かったです。我が家にとって山形は第二の古里!! また遊びに来ます。ありがとうございました。

(福島市→天童市・40代女性)



4月から幼稚園に通う子供にバッグや袋を手作りしています。作る事って楽しいですね。気分転換にもなりました。(浪江町→長井市・40代女性)



今年もまた3.11を迎える!! 来るたびに思い起こす事が……。それは白河～福島縦断駅伝。私は伊達チーム監督を務めた。その当時活躍した南相馬、浪江の選手は一瞬にして全国に離散してしまった。その後はどう生活なされているか? 知るべくもなく月日が過ぎ去る……。総合体育館にある湯舟の隅で一人涙を流し沈む時が、また今年も巡ってくる。ただ「ガンバ」何時の日かキット元気な姿でまた会おうと祈る一日でした。

(伊達市→天童市・70代男性)

シェア  
コラム

78

しあわせコロのつくりかた

春、別れと出会いのシーズン。日頃から、言葉の扱い方の大切さをお伝えしていますが、この季節だからこそ伝えられる言葉があるように感じます。

「大事な人に大事と伝える大切さはわかっているけれど、恥ずかしいし、相手に変に思われるんじゃないかと思う」と尻込みしてしまう方も多いようです。たしかに、いつもと違うと、びっくりしてしまうかもしれませんね。けれど、その驚きは決して不快なものではなく、嬉しい驚きのはず。

私の講座では、言ってもらえると嬉しい言葉を書き出し、他の参加者の方に、優しく言ってもらおうというワークをやることがあります。言われ慣れないことなので、はじめは恥ずかしそうにしていますが、終わった後は笑顔になり、嬉しかったとの感想を述べられます。誰しも、優しい声で優しい言葉をかけられることは嬉しいのです。

この春、大切な人に愛ある言葉のプレゼント、してみたいかがでしよう♥



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

山形市

東北芸術工科大学大学院地域デザイン研究領域

きん こうし  
金 洸 志 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

岩手県大船渡市出身です。震災時は高校1年生でした。その日は学校を休んでおり、母親の運転する車の中で地震に遭いました。急に激しく揺れ出した信号機に危機感を覚え、すぐに高台の公園に避難をしました。高台から見ると高台の公園に避難をしながら、見慣れた大きな建物が斜めに傾いて流れていました。その光景はあまりにも衝撃的で、他に避難してきた人達と言葉も交わさず、ただひたすら惨状を見ていました。

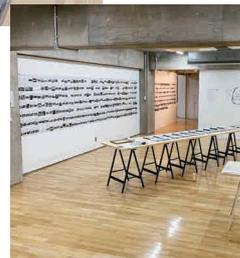
暗くなつてから山道を下り、その日は小学校の体育館で一夜を明かしました。翌日戻った自宅は全壊していて、父親が住職を務めるお寺も浸水により、しばらく住める状態ではありませんでした。無事だった檀家さんのお宅に避難させて頂き、一週間ほどでお寺に戻りました。

家族は幸いにも全員無事でしたが、お寺にはご遺体が一時期安置され、また亡くなった同級生がいたことを知り、死を身近に感じました。当時は震災の事をあまり考えないようにして、早く忘れたらいいと思いました。

Q 東日本大震災の被災地に建立された慰霊碑の研究をされているとお聞きしましたが、研究を始めたきっかけを教えてください。

自宅のお寺に、震災の慰霊碑が建立された事がきっかけでした。それまでは慰霊碑は重要な物ではなく、むしろ震災が起きて大変な時に建立する意味があるのか、他に生活に必要な物もつとあるのではないかと思っていました。しかし、大学生になって山形で暮らしていると震

災の記憶はどんどん薄れ、また大船渡市に帰省するたび、大きく変わっていく町並みにも不安を感じ始めました。そんな中で、震災の記憶を形として今に残している慰霊碑の存在は、とても重要なのではないかと考えるようになりました。



Q 慰霊碑研究の内容を教えてください。

2017年の7月中旬から2018年の11月までの期間、インターネット、本、新聞で情報を集め、お寺に勤める両親からの協力もあり、自転車や交通機関を利用して青森県・岩手県・宮城県・福島県の慰霊碑を500基回りました。全ての慰霊碑の写真を撮影し、建立の意図を取り出し冊子にまとめました。中には変わった慰霊碑もありました。「忘れない」と刻まれた慰霊碑が日時計になっていて、震災発生時刻に光と影が「忘れない」の文字に重なるようになっていきます。震災の時間を忘れないために作られた慰霊碑です。山奥のお寺に慰霊碑が建立されたことを知った時は不思議に思いましたが、実際に行ってみるとその近くには避難所がありました。慰霊碑には、一つ一つ建立者や被災地の想いが詰まっていることを、強く感じました。

避難者へのメッセージ

以前の自分は、震災について避けた気持ちが強かったです。もちろん忘れることで救われる方もいるだろうし、震災に向き合うことだけが強さではないと思います。でも、何かきっかけがあれば前に踏み出したいという想いもありました。そんな時に興味を感じたのが慰霊碑でした。

福島県を訪れた時に印象的だったのは、幾つものお墓を積み重ねて建てられた慰霊碑です。原発の影響により、多くのコミュニティがバラバラになつてしまつた現状に対して、かつての繋がりを失いたくないという強い想いが表れているように感じています。

慰霊碑は暗く、辛いことを想い出すものではなく、生きている人たちの為に寄りそっている存在であると思います。私が調査した500基の慰霊碑の情報はTwitterにて全て掲載しますので、これを参考に慰霊碑巡りをしてもらえたら嬉しいです。



[Twitter アカウント→@TsunamiMonument]

☆金さんと連絡が取りたい方は下記までお問合せください。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 E-mail: kizuna@yamagata1.jp

## おすすめ情報

### パソコン交流「ザウルスのゆるっとサロン」

パソコンに関する相談があれば、インストラクターがわかる範囲でおこたえます。  
もちろん、おしゃべりや「ちょっと一息、のくつろぎタイム」としての参加もOK! お気軽にゆるっと、いらしてください♪

- 日 時：毎月第2・第4水曜日 13:30～15:30 ※開催日は変更になることがあります。詳しくはご予約時にお尋ねください。
- 場 所：パソコン支援サロン「TERACO ザウルス」 山形市城西町5丁目29-19
- 参加費：1回1000円 ★避難されている方は、「うえるかむを見た」とお伝えくだされば半額になります。
- 持ち物：特にありません（ノートパソコンをお使いで相談がある方はご持参いただくとスムーズです）
- 定 員：1回につき8名程度

【お問合せ・ご予約】AISOHO企業組合 パソコン支援サロン「TERACO ザウルス」  
☎ 023-646-3274 E-mail mail@aisoho.jp WEB <https://aisoho.jp/>



## お花見情報

### 日和山公園 (ひよりやまこうえん)

港の繁栄の歴史を示す多くの遺物が点在する日和山公園では、毎年4月中旬に「酒田日和山桜まつり」が開催され、ソメイヨシノなど約400本の桜が咲き誇り、夜はボンボリでのライトアップも行われます。また酒田港や最上川河口を一望でき、日本海に沈む夕陽を観ることができます。

場所：酒田市南新町一丁目127番外  
例年の見頃：4月中旬～下旬



### 新庄城址・最上公園 (しんじょうじょうし・もがみこうえん)

戸沢氏が領内を治めた新庄城址の面影を残す堀を囲むように咲く桜は見事で、ソメイヨシノやシダレザクラ約300本が咲き誇ります。毎年4月中旬からは春まつり、4月下旬からは新庄カド焼きまつりが開催されます。

場所：新庄市堀端町6-86  
例年の見頃：4月中旬～下旬



### 霞城公園 (かじょうこうえん)

山形城跡、約1,500本の桜が咲き誇る山形市随一の桜の名所。開花時期に合わせて、東から南濠沿いの桜がライトアップされ、公園内外で夜桜を楽しむことができます。

場所：山形市霞城町1-1  
例年の見頃：4月中旬～下旬



### 松が岬公園 (まつがさきこうえん)

米沢城址を整備して作られた松が岬公園は、濠を囲む約250本の桜が水面に映える花見の名所で、多くの観光客が訪れます。桜のシーズン中には、米沢観光物産協会のホームページで開花情報を提供しています。

場所：米沢市丸の内1  
例年の桜の見頃：4月中旬～下旬



〈参考〉桜開花予想 山形県(山形市) 予想開花日4月10日ころ/平年4月15日ころ(昨年4月4日)  
出典：日本気象協会 2月21日発表

# ウドのどんころ煮 「どんころ」とは、丸太のことです

<材料> 4人分

うど 3本  
身欠にしん 2枚  
干しシイタケ 3枚  
凍み大根 2本  
出し汁 400ml

砂糖 大さじ2  
酒 大さじ5  
醤油 大さじ5  
みりん 大さじ2

<作り方>

- ① 身欠にしんは食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁でひと茹でし、よく洗っておく。干しシイタケは柔らかく戻しておく。
- ② うどは皮をむき、酢水に入れてアクをぬく。
- ③ 凍み大根は、ぬるま湯に浸して柔らかく戻して2cm幅に切る。
- ④ 鍋に出し汁と全部の調味料を入れて、にしんを煮る。
- ⑤ にしんが煮えたら取り出し、その煮汁で他の材料を煮る。
- ⑥ ⑤が煮えたら、最後ににしんを加えて味を調える。



☆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～

女性のためのカウンセリングルーム 庄司 あきこ さん  
季の実（ときのみ）

東日本大震災直後、テレビで避難所の様子を知り、支援物資を持参し山形市の避難所へ駆けつけました。その後、避難所ボランティアとして、物資の仕分けなどのお手伝いをしました。避難所が閉鎖後、2011年7月に山形市避難者交流支援センターが開設し、スタッフとして2017年3月まで勤務しました。避難されている皆さんと接する中で、自分自身が助けていただいたことがたくさんあり、感謝しています。

避難されている方は、皆さんそれぞれの喪失体験をされています。何も知らないままお話をお聴きする事が怖くなり、心理カウンセラーの勉強を始めました。東京へ月に数回通い、6年かけて心理学や、カウンセリングについて学びました。カウンセリングを行う中で、ライフプランの大切さや、お金のストレスの大きさを感じ、ファイナンシャルプランナーの資格も取得しました。

避難所や、支援センターにいる時にみなさんから学ばせていただいた、逆境に負けない“人間力”は、わたしの財産です。今後は少しでも恩返しできるよう、ますます頑張っていこうと思っています。

■資格：心理カウンセラー／アロマセラピスト／ファイナンシャルプランナー／アンガーマネジメントファシリテーター（3/28 山形市避難者交流支援センターで講座を開催）



女性のためのカウンセリングルーム季の実  
HP：<http://therapist4everyone.com/>

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 **4月17日** 発行です

情報提供や寄稿は  
4月3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：つなごろう！ささあおう！  
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](mailto:kizuna@yamagata1.jp)  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

- \* 病床にいる親に、せめて次の桜までは、の願いが通じたのか早3月。写真でも撮って見せるでしょう。(結)
- \* 先日、おこわ作り教室に参加しました。水加減など難しいと思っていましたが、ひと手間かけるだけでとても美味しくできました。ぜひ自宅でもチャレンジしたいですね。(正)
- \* 今月号で卒業です。短い期間でしたが、みなさまのお声をうかがわせていただきありがとうございます。(礼)
- \* やつと暖かい日が増えてきて、春を感じる季節になってきました。青空を見ると外に出たくなりますね。今年はいつもと違うところにお花見に行こうかな。(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。

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