

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 カヌー体験／『TBC 夏まつり 2019in 七ヶ浜』 復興花火大会
- ・From 山形 【寄稿】 ころこの防災活動@浪江
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (6)
- ・おすすめ情報 ・しあわせココロの作り方 (83)
- ・スペシャルインタビュー 加藤絵美さん
- ・みんなの声 ・ひと休みレシピ「海鮮紅花あんかけ焼きそば」
- ・ともにあゆむ 小林あゆみさん ・編集部より

第111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: 2400部

カヌー体験

最初にインストラクターよりライフジャケットの装着と川遊びの注意点を受け、隊列を組んで水歩きの練習から始めました。この日はいつもより水が10センチほど高く、深いところでは腰までつかりながら川の危険ポイントをみんなで確認しました。

川に慣れたところで、網を持って魚取り。石を裏返したり、水辺をかきまぜて魚を追い



8月1日(木)に、米沢市の青空保育たけの子主催によるカヌー体験が開催され、福島や地元の小学生14名が参加しました。この日は35度近くの猛暑となりましたが、水着に着替えた子ども達は川遊びを待ちきれない様子で、元気がいっぱい、先生や学生ボランティアの引率で、最上川が流れる新田橋の川岸へと向かいました。



【お問合せ】
NPO 法人青空保育たけの子
TEL: 070-1143-1166
E-mail: aozoratakenoko@gmail.com

込み網ですくい、生き物を鑑賞しました。ヤゴ、ザリガニ、ハヤなどが獲れましたが、キャッチ&リリースで川へ戻してあげました。

早くカヌーをしたい気持ちを抑えつつ、ライフジャケットで水に浮く練習をし、十分に水に慣れたところで4人一組になりカヌーに乗り込みました。行きは川の流れに逆らって漕がなければなりません、帰りは流れに乗ればスピーディーに浅瀬へ到着します。子ども達はコツをつかむのが早く、漕ぎ方も上手になり、時間いっぱい繰り返し乗り込み、カヌーの楽しさを満喫していました。昼食をさみ、午後も疲れを見せず、カヌーや水遊びを楽しみました。

カヌー体験は昨年からはじめ、シーズン中に2回、今回で4回目の開催です。初めて川遊びをした子もいましたが、川遊びは、安全な遊び方と注意点をしっかり学び、大人が見守ることで、身近で楽しい自然遊びだということとを改めて感じた一日でした。

From 宮城

『TBC夏祭り2019in 七ヶ浜』 復興花火大会



7月27日(土)宮城県七ヶ浜町菖蒲田海水浴場で「TBC 夏祭り2019in 七ヶ浜」が開催され、特設ステージでは、ゲストによるトークや歌で暑い夏を盛り上げました。20時から、2,500発の花火が菖蒲田浜の夜空を彩り、町民や見物人ら約7,000人が花火を楽しみました。スターマインや仕掛け花火などが次々と打ち上げられ、海に映る鮮やかな大輪が一層美しさを醸し出し、観覧に訪れた人たちからは大きな歓声がおこりました。

1973年の「みやぎふるさと祭り」から始まった「TBC 夏祭り」は、2011年の東日本大震災後から、震災復興支援イベントとして開催され、七ヶ浜会場では2017年から復興花火大会を開催しています。

【お問合せ】
一般社団法人七ヶ浜町観光協会 TEL: 022-766-8205



寄稿

こころの防災活動@浪江



このG&Bの協力のもと、私たちJASTは、「こころの防災」の啓発活動に取り組んでいます。これは、思いやりを基本に、誰もが大切にされるコミュニティを作るためのプログラムです。社会の中からいじめや差別をなくしていくために、まずは大人たちが学び、気づきを深めて、それをシェアして伝えていきたいものです。ひとりの子どもの成長のために、町の大人全員が責任を持つ。そんな昔からの、「子どもが大切にされるあたり前の社会」が、浪江町の再出発とともに生まれ育って行くことを願っています。

浪江町は、真新しい役場を中心に、その周りの地域に消防や商店、学校や新築されたばかりの住宅などが立ち並んでいます。この様子は、まさに近未来の「コンパクトシティ」といった印象です。現在、帰還した人口は1000人強。そのうち小中学生は16人。全員が昨年開校した「なみえ創成小・中学校」に通います。この16人の「未来への希望」を支えるのは先生方や家族だけではありません。「チームなみえG&B」という強力な地元の助っ人団体が学童保育やイベント活動などで子供達の未来を応援しています。



一社 JAST 代表/カウンセラー/音楽家 大谷 哲範
Tel: 023-600-6764 <http://www.jast.asia>



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第6回「いる？ いない？ でも・・・」

こんな風に「いる」「いない」で分けられない時、どうします？

図のように分けてみませんか？

前号で『整理とは、自分(家族)の基準で分けること』と書きました。

【分ける2分法】

自分(家族)のことが分からなければ、分けることができません。

数年着ていない洋服、使っていない食器、履いていない靴・・・

『賞味期限切れ』の基準は人それぞれですが、

図のように分けてみると、自分(家族)に必要なものとそうでないものが見えてくるかもしれません。

洋服でも何年も着用して居れば、ダメージも目立ってきます。袖口のほつれたトレーナーを着ている夫をみると

「もう『さよなら』してもいいんじゃない？」と言う私に夫は「着心地がいいし、気に入っているから・・・」となかなか手放しません。

「賞味期限切れ」の基準は人それぞれ・・・

そう言い聞かせて苦笑している私です。あなたがどうしても手放せないものは何ですか？

大好き・宝物
毎日使うもの
役に立つ

お気に入り
1ヶ月に数回使う
使っていないが気に入っている

ないと困る(道具)
1年に1度は使う
使っているが気に入っていない

それ以外
3年以上使っていない
使っていないし気に入っていない
(手放す)

ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子
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、今の暮らしの中に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。



ようやく夏らしくなってきました。今年の夏野菜、くだもの出来が気になります。おいしくなりますように…。(福島市→米沢市・40代女性)

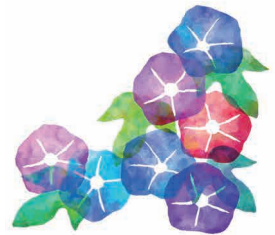
冬から初夏、子供をのせ、自転車で行動していると体重も減り、体も元気になり嬉しいです。(福島市→米沢市・40代女性)

キャンプがたのしかったです。(南相馬→山形市・8歳男の子)

先が丸くなった鉛筆のことを「ぼっこ鉛筆」というのが山形の方言だったことを最近知りました。福島は何ていうの？
今になって知ること、まだまだありますね。(山形市・30代女性)

夏の暑さは厳しい～山形ですが、尾花沢スイカに庄内砂丘メロンなどなど、おいしい果物がいっぱいですね。刈谷梨が楽しみです。(中通り→山形市・30代女性)

ベランダに大きなプランターで百日草、向日葵、矢車草など、花を植えて楽しんでます。ベランダの花園です。花の手入れをしていると癒されます。家のまわりに、いつも花をいっぱい育てていた亡き母を思い出します。(二本松市→米沢市・60代女性)



シェア
コラム
83
しあわせ
コロコロのつくった

暑い日々が続くと、体力を消耗し、イライラも募りやすくなりますね。こんな時は心の余裕もなくなりがち。そんな時ほど、意識して、目の前にあるキラキラに目を向けてみましょう。空を見上げれば、もくもくの白い雲。夕暮れ時には、美しい夕焼けがドラマティックな物語を描いています。時が移りゆく時間になると、ひぐらしの美しい音色が一面に響き渡り、神秘的な空間をつくりあげています。

一日のうちのほんの数分だけでも、意識を自分の外に向けてみる。美しいものを感じとるために、目や耳を澄ましてみる。日常の辛さや苦しさに吞まれそうになっている時ほど、心を自由に遊ばせてあげてください。遠出することだけが旅ではありませんから、動けない時は、身近な自然を感じながら、目の前にある喜びを見つけ、心の旅を楽しんでみましょう。「ちいさなしあわせさがし」日課になさってみてくださいね。

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

寒河江市社会福祉協議会 介護福祉課

ホームヘルパー

かとう えみ
加藤 絵美 さん



Q 震災の時の様子を教えてください

福島市出身です。当時は、伊達市のデイサービスセンターで勤務中に地震に遭いました。1歳の長女も一緒だったので、必死で子どもを守り揺れがおさまるのを待ちました。その後、信号が消えている道路を慎重に車で走りながら、いつもは30分ほどで到着できる自宅に1時間もかかりようやく帰宅することができました。新築して間もない自宅はオール電化のため、停電時は食事など大変でしたが、翌日には電気が復旧して徐々に普通の生活に戻っていました。その後、放射性物質の影響が気になりました。その後、放射線物質の影響が気になり、夫の親類がいる北海道を経由し、寒河江市に2011年11月に娘と2人で避難をしました。

Q 寒河江市に避難してからはどのように過ごしていますか？

高校時代の友人が寒河江市に避難していたため、情報を聞く事ができましたが、友人は早々に福島に帰ってしまい、しばらくは娘と2人で生活をしていました。夫は仕事のために福島市で生活していますが、休日のたびに寒河江市に来てくれます。

その後、震災前に取得していた、ケアマネージャーと介護福祉士の資格を活かし、寒河江市社会福祉協議会の訪問介護の仕事に就き、7年目になりました。現在は小学5年生の長女と3歳の二女の子育てをしながら仕事と両立しています。

訪問介護の仕事は、1人で仕事をするプレッシャーがあるのではないかと感じていましたが、先輩から、「訪問介護の仕事は1人だけど、次の

ヘルパーが気持ちよく仕事ができるようにする事が大切だよ」と聞きました。1人の人をチームで支えるという事は、施設介護での経験しかない私でも、その時の経験を生かして働く事ができるのではないかと思います。



Q 今後の目標はなんですか？

震災前、10年間福島市の混声合唱団に所属しておりましたが、実母の介護中に長女を妊娠、母が他界後出産と慌ただしくなり、やむなく退団しました。その2年後に震災が起き、生活拠点が福島市から離れたましたが、記念の演奏会など、時々ステージに立つて歌っていました。そして昨春秋に、合唱団の創立50周年記念の演奏会があり、4〜5カ月前から練習に通いました。そこでたくさんさんの懐かしい仲間に出会って楽しい時間を過ごしていく中で、また歌いたい気持ちが大きくなってきました。思い切って、今年の6月から合唱団に本格的に復帰しました。復帰にあたり、主人も子供たちも賛成してくれました。山形にも福島にも、私の生活環境を理解してくれるたくさんの方がいて、とても有難いです。今は、9月の福島県の合唱コンクールのステージに立つ事が目標です。毎日、仕事で訪問先への移動中に、車の中でコンクールの課題曲と自由曲を聞いて必死に覚えていきます。大変な生活ではありますが楽しみが増えました。居心

地の良い合唱団で、ベテランさんが沢山います。こんな私や子供たちを可愛がって下さり、大切な居場所だと感じています。

避難者へのメッセージ

昨年、福島市内の自宅を売却し、市内に実家もあるのにほとんど福島が遠のいていきました。ですが、福島を嫌いになつて離れたわけではありません。合唱団でステージに立てる事で、また福島を身近に感じられるようになりました。

さまざまな状況や想いでみなさん生活をされていますが、新しい出会いがあり助けてもらっています。辛い思いをしても、縁があつて来たこの場所で前向きに生活をしていきましょう。

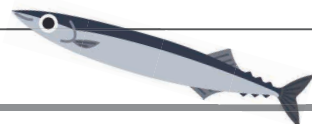


☆加藤さんと連絡が取りたい方は左記までお問合せください。お繋ぎします。

【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
メール: kizuna@yamagata.jp



おすすめ情報



第8回気仙沼さんま祭り in 山形

三陸産炭火焼きサンマ2011匹を無料で提供いたします。

三陸・山形・大分の物産市も開催します、
普段気軽に買うことができない商品を、
この機会にぜひお買い求めください。

日時：9月22日(日) 10:30～14:00
(整理券がなくなり次第終了)

場所：山形城跡「霞城公園」内(予定)

料金：無料(会場内では募金を受け付けております。
募金は全額「気仙沼市奨学金」へ寄付します)

※長時間並ばれることを考慮し、10:00～整理券を
配布します。会場につきましたら整理券をお受け取
り下さい。整理券に記載される時間になりましたら
整理券回収の列にお並びいただけます。

【お問合せ】

やまがた気仙沼会

<http://with-kesenuma.net/>

■ボランティア募集

一緒にイベントを盛り上げてくれるボランティアを募集しています。
お祭りが好きな方、復興支援に興味がある方、ボランティア活動に興
味がある方ぜひご参加下さい。

<募集要項>

日時：9月22日(日) 8:00～17:00頃まで

※可能であれば事前準備にご参加ください 9月21日(土) 13:00頃～
開催場所：山形市霞城公園内 東大手門口・最上義光騎馬像の西側(予定)
活動内容：サンマ焼き、イベント運営のお手伝いなど

募集期間：9月13日(金)まで

(定員になった場合早めに締め切る場合がございます)

応募方法：下記QRコードの応募フォームからお申込み下さい。

応募された方に詳細のメールをお送りします。

★当日ボランティアの方には昼食、
お飲物、スタッフ限定グッズを
お配り致します。



秋のお出かけスポット



■た〜んとほおバルフェスタ in ひがしね 2019

県内外で提供されている「肉」を絡めたメニューを集めた肉の祭典！
東根市内及び友好都市で食されているグルメやドイツで食されている
グルメ・ビールが集結します。

日時：9月13日(金) 16:00～20:00、14日(土) 11:00～20:00、
15日(日) 11:00～17:00

場所：東根市・市民体育館駐車場(ほお)りル特設会場
(東根市大字乙東根 1119-1)

料金：(13日のみ) 前売り 10,000円、
(3日間有効) 1冊 1,000円(100円×10枚)

【お問合せ】た〜んとほおバルフェスタ実行委員会事務局
(東根市観光物産協会内) TEL: 0237-41-1200

■かほく農業体験

「体験型滞在施設」として河北町ならではの四季折々の農業を活用した、
楽しい体験活動を企画しています。

日時：10月6日(日) 稲刈り
10月13日(日) さつま芋掘り、里芋掘り
11月23日(土) りんご狩り

料金：大人 800円、子供 500円

定員：各イベント 20名 定員になり次第締め切らせていただきます。

※9:30まで体験型宿泊施設「ひなの宿」(西村山郡河北町谷地字下
野 269) に集合していただき会場までご案内します。

【お問合せ】体験型宿泊施設「ひなの宿」農業体験係
TEL: 0237-85-0789

■第4回やまがたの酒と肴

山形の酒蔵が造る100種類以上の日本酒と、日本酒に合う山形県産
の肴が多数ならびます。この機会にぜひ、酒と肴のペアリングをお楽
しみください。

日時：9月14日(土) 11:00～16:00

場所：霞城セントラル 1F アトリウム(山形市城南町1丁目1-1)

料金：前売り2,000円(当日2,500円) 試飲券10枚、グラス、肴付き
取扱店舗：大沼デパート山形本店(七日町)、金森酒店(城南町)、
La Jomon(平清水)、お酒マルシェとうかい(宮町)、
ワラヤ酒店(江俣)、山形県酒造組合(緑町)

※イベントの詳細は、山形県酒造組合のHPをごらんください。

【お問合せ】山形県酒造組合 TEL: 023-641-4050
<https://yamagata-sake.or.jp/>

■余目まつり

江戸中期から続く神輿行列、鎮守神への信仰を表す余目八幡神社例祭。
14日の前夜祭では湯立舞などが、15日の例祭では巫子舞や獅子舞奉
舞・奴振り・神輿還御などが催され、16日の奉謝祭では大名行列な
どが目抜き通りを練り歩きます。

日時：9月14日(土)～16日(月)

場所：東田川郡庄内町余目八幡神社(庄内町余目字町149)

【お問合せ】庄内町観光協会 TEL: 0234-42-2922

海鮮紅花あんかけ焼きそば

<材料> 6人分

中華麺	5玉	スープ	600ml
むきエビ	250g	[B] シヤンタン	大さじ1
イカ	1杯	紅花乱花(下処理済み)	大さじ2
ホタテ	6個	酒	少々
白菜(そぎ切り)	200g	塩	小さじ2
筍(スライス)	80g	砂糖	大さじ1.5弱
人参(スライス)	60g	コショウ	少々
キクラゲ(戻す)	50g	ネギ油	少々
生姜(みじん切り)	1片	水溶き片栗粉	適量(片栗大6・水大6)
長ネギ(斜め切り)	10cm		
紅花若菜	100g		
(エビ、イカ、ホタテの下味用)			
[A] 塩・コショウ	少々		
卵(卵白)	1/4個		
片栗粉	適量		
サラダ油	小さじ1		

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を入れAの調味料で下味をつけたエビ、イカ、ホタテを炒めておく。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)と生姜を入れて炒め香りが出たらネギと白菜、筍、キクラゲ、ニンジンを入れスープとBの調味料で煮る。炒めていた①を加え水溶き片栗粉を入れてとろみをつけてあんを作る。最後に紅花若菜とネギ油を垂らす。
- ③ フライパンに多めのサラダ油を入れ麺を炒めザルに切っておく。
- ④ 皿に炒めた麺を盛りあんをかける。お好みでお酢や辛子を添える。



レシピ提供：
在来作物案内人 鈴木淳子さん

☆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/>

インタビュー ～ともにあゆむ～

南陽市総合防災課 消防防災係
避難者担当

小林 あゆみ さん



震災時は大学生でした。当時南陽市にも多くの方が避難していたため、自宅で作っていた野菜を南陽市中川地区の避難所に届けました。避難所担当の方は、大忙しで避難者の支援業務にあたっていたことを今でも覚えています。

大学卒業後に南陽市役所に入庁し、税務課に3年間、現在は総合防災課に配属され4年目になりました。総合防災課では、被災者支援と国民保護の対応をしています。平成25年、26年の南陽市の水害の際には、各市町村の方から支援をいただき、恩返しのためにも大蔵村の水害では市職員がボランティアを行いました。また、先日の鶴岡市の地震の際には依頼を受けて職員を派遣し、被災住家認定調査の支援活動を行いました。避難者支援では、東日本大震災復興祈念事業「追悼式・復興のつどい」のスタッフ、昨年からは交流会のバスツアーに添乗員として参加しています。市役所の外に出て行く業務が増え、直接皆さんとふれあい、話ができる事で仕事に対するやりがいも持てます。

南陽市には、現在18世帯51名の避難者の方がいます。皆さん知らない土地にきて、不安やご苦労があっても明るく前向きに生活を再建されています。昨年、南陽市で開催された知事と避難者との懇談会の際にも積極的に参加し、しっかりとお話をさせていただきました。これからも避難者の皆さんに寄り添い支援を続けていきますので、今後も安心して南陽市で生活をしていただければ幸いです。

【お問い合わせ】南陽市総合防災課 消防防災係 TEL: 0238-40-0264

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



次号は **9月18日** 発行です

情報提供や寄稿は
9月4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/>

- * 喜浦田海水浴場の復興花火大会に行きました。海に映る花火も見ながら、吹いてくる風も心地良かったのですが、撮影した花火はほぼクラゲ状態に：花火の写真って難しい…(正)
- * カヌー体験に参加しました。カメラの水没を気にしつつ、子ども達と水遊び！久々に日焼けしましたが、夏の外遊びは楽しいですね。(結)
- * 猛暑の7月下旬から、支援センターの仕事に関わりだしました。はつきり言って、まだ右も左もわかりません。みなさま、お手柔らかにお願いします。(星)

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り情報、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>

