

うえるかむ

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 第3回にここに交流塾/里芋掘りなど野菜収穫体験で交流の集い
- ・From 山形 ドキュメンタリー映画「飯舘村に帰る」
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (9)
- ・避難者アンケート ・しあわせココロの作り方 (86)
- ・あれから8年東日本大震災を語る (第2回) 奈良崎美紀子さん
- ・みんなの声 ・ひと休みレシピ「サツマイモの炊き込みごはん」
- ・団体紹介「たけの子 cafe」 ・編集部より

第114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: 2350部

第3回にここに交流塾 ~庄内藩と松山藩のつながりを知る~

が見られ、秋の深まりを感じました。
最初に、酒田市の「松山歴史公園」に向かいました。松山地域は、松山藩2万5千石の城下町として歴史と由緒を誇る地域で、鶴岡市と同じ城下町として栄えたところ。一行は、公園内の色づき始めた紅葉を楽しみながら散策しました。



10月18日(金)、第3回にここに交流塾「庄内藩と松山藩のつながりを知る」が、鶴岡市社会福祉協議会主催で開催されました。今回は酒田市社会福祉協議会の方と合同で庄内の秋を満喫し交流を深めました。
バスの中からは、真っ青な空に鮮やかに見える鳥海山が、田んぼには「冬の使者」白鳥が飛来し、落ち穂を食べている様子



【お問合せ】
鶴岡市社会福祉協議会
TEL:0235-24-0053

次はきのこの形をした杉並木がある「総光寺」へ。参道に立ち並ぶ約120本のきのこの杉は、歴代の住職の手により美しいきのこの形の景観をつくり出してきたものです。参加者は「きのこに似てる」と初めて見たきのこの杉に感動していました。
次は、庄内平野と最上川、日本海を一望できるビュースポット「眺望の森」を経由し、昼食を食べた後はお待ちかねのオランダせんべい工場見学です。こちらの工場では、せんべいの生地づくり、包装、出荷まで自社工場で一貫生産しています。そのため工場全体の長さは545メートルもあり、生地の乾燥炉は日本一の長さと言われています。案内の方からオランダせんべいは、方言の「おらだ(私たちの)」から名づけられたと聞き、「なるほど、知らなかった」と参加者も一同にうなずきました。
帰りはお土産のせんべいと思いつきバスに乗せ、それぞれの帰路につきました。

From 山形

寄稿

里芋掘りなど野菜収穫体験で交流の集い



10月11日(金)「ハチドリ一滴の会」主催で「秋の野菜の収穫体験交流の集い」を河北町の菜園で開催しました。

この日は福島県から山形県に避難している方や、福島に帰還した方、ボランティアの方が参加し、みなさん避難生活を機に知り合い、今も交友を続けています。

まず初めに、「秘伝豆」を収穫し、その後里芋掘りをしました。この里芋は、強い粘りと甘く柔らかい食感に優れた「子姫芋」という品種で、種芋は、黒田祐一組合長が、避難者や困っている人のために、昨年に引き続き提供してくださいました。みなさん、子どもの頃に戻ったようで、賑やかな作業となりました。作業の後には、朝に掘った里芋で醤油味の芋煮会。村山地方の芋煮のレシピなどを話しながら、賑やかな交流の集いとなりました。

【お問合せ】ハチドリ一滴の会 (代表 八矢昭司)
TEL: 080 - 4512 - 5402 E-mail: 8man1949@wind.email.ne.jp



ドキュメンタリー映画「飯舘村に帰る」



(C) 山形国際ドキュメンタリー映画祭

10月10日(木)から17日(木)まで、山形市で「第16回山形国際ドキュメンタリー映画祭」が開催されました。今回は、震災関連の映画「飯舘村に帰る」(福原悠介監督)が上映され、その後、観客と制作者のディスカッションがありました。

映画は、原発事故で避難を強いられた、飯舘村住民へのインタビューをまとめたもので、ある畜産業の男性は、避難のため飼育を断念しました。その後、6年以上仮設住宅で暮らしたのち避難指示が解除されましたが、村に帰ることを選んだ人たちの多くは高齢者



【お問合せ】
認定 NPO 法人山形国際ドキュメンタリー映画祭事務局
TEL : 023-666-4480 E-mail: info@yidff.jp
https://www.yidff.jp/

で、事故が「コミュニティの破壊」と「家族の分断」を引き起こしました。
出演者は、生い立ち、かつての村の様子、帰還後の暮らしぶり、村への想いなどを語りましたが、映画全編に強く「むなしさ」を感じました。でも、それは飯舘村に限ったことではないでしょう。
破壊と分断を引き起こした事故について、ある老人の発した言葉が、胸に響きました。「消せないもの、作るな！」
上映後のディスカッションでは、観客と制作者が、熱い想いを語りました。



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第9回『災害時でも我慢できない』

今年台風による水害に見舞われた年でした。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。いつでも起きる災害、直ぐに逃げられますか？何を準備していますか？

防災グッズのチラシをよく目にするようになりました。非常食や軍手、水などが載っていました。でもね！人間、食べる前に入るんです！食事は我慢できても、

出るものを我慢するには限界があります。その限界も短時間です。

食べ物を備蓄することも大事ですが

排泄の備え一例です。

新聞紙、アイラップ等の袋、

ウェットティッシュ、塩素系漂白剤(消臭・消毒)で

排泄物を処理することができます。

身近な物で備えられることを知っていれば

多額の経費を使わずに済みます。

温かい食事ができ、洗い物がない

パッククッキングはご存じでしょうか？

ご希望があればお教えいたします。

災害は忘れる前にやってくる！

皆さま、お一人おひとりができることで

自分の命を守ることが一番です。



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/

うるかむ読者アンケート【読者アンケート結果】

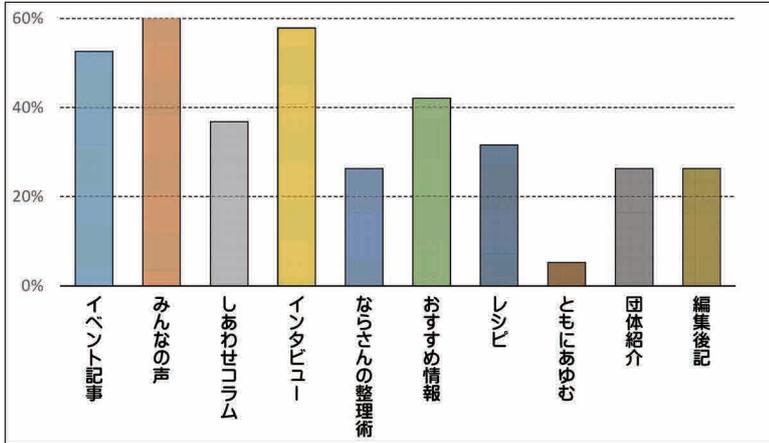
9月～10月、「うるかむ読者アンケート」を実施しました。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

アンケート結果の一部をご紹介します。

これからも、皆さまのご意見を参考に、紙面づくりをすすめますので、ご協力お願いいたします。

★好きなコーナーは？（複数回答可）



★今後ほしい情報・コーナーはありますか？

- ・本の紹介
- ・支援者の紹介
- ・おすすめスポット
- ・お気に入りの店
- ・協力店情報
- ・支援者の活動の紹介
- ・福島、山形出身のオリンピック選手
- ・協力店の紹介



★その他ご意見・ご感想をご記入ください。（一部抜粋）

<避難者>

- ・いつも貴重な情報をお届け下さって、ありがとうございます。
- ・応援しています。
- ・毎月ありがとうございます。

<帰還者・支援関係者>

- ・毎月楽しみにしています。皆様のご苦勞身にしみて感じています。
- ・いつもお世話になっております。今後もぜひ意義ある紙面づくり、がんばってください。
- ・山形に定住している方の職場や活躍を知りたい。パパの声も載せてほしい。

- ・小さな紙面に情報が盛りだくさん。いつもごくろうさます。そして、ありがとうございます。
- ・空いた時間にサッと読め、お手軽感いっぱい good です。しあわせコラム大好きです。続けてくださいね。
- ・いつもきめ細やかな情報発信ありがとうございます。様々な団体の取組等が分かり、大変参考になります。今後とも情報提供でご協力させてもらえればと思います。
- ・いつも楽しみに読ませていただいております。福島の皆さんが懸命に新しい土地になじもうと努力されている姿、こちらが励まされます。
- ・話題の発信や現況の声がけに大変役立っております。

シアワセ
コラム

86

しあわせコロロのつくった

心理学の世界では、対人関係の基本は「自分自身との関係」であると言われてます。自分の欠点を責め、ダメ出しばかりしている人は、無意識に相手の欠点を責めてしまう傾向にあるため、良好な人間関係を作りにくいと考えられます。

逆に、自分の欠点を受け入れ、そんな私でも OK！と思える人は、相手の欠点も受け入れ、そのままを認めることができるので、誰からも好かれやすく人間関係がうまくいきやすいのです。

とある統計では、「幸福感を占める大部分は、人間関係の豊かさである」ということがわかっていそうですので、良好な人間関係を作れている人は幸せを感じやすいということでしょう。

であれば、やはりここは、自分自身との関わり方を見つめ直すことが大事ですね。自分自身を大事にされている方は、さらに周りの方との関わり方を見つめてみてください。みんながまあるく柔らかにあることこそ、世界平和への第一歩です。

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



あれから8年 東日本大震災を語る(第2回)

「避難者と共に歩んだ8年間」

寒河江市社会福祉協議会 生活支援相談員

奈良崎 美紀子



上段左が奈良崎さん

震災時は、近所のスーパーに買い物に来ており、駐車場の車の中で異変を感じました。店内では、従業員が避難誘導をしている様子を見ながら地震の大きさを実感しました。

避難者支援には、2012年の1月から携わっています。当時は175世帯が寒河江市に避難しており、約8割が母子避難の世帯でした。避難者の個人情報にぶち当たりにながらも1軒1軒訪問をして、知り合いからの情報もあり、避難者全世帯を確認しました。

避難当初は、土地勘もないお母さんから、子どもが遊べる公園や病院の情報がほしいと要望があり、「国際ソロプチミスト寒河江」さんの協力を得て、病院・公園・派出所など生活に必要な施設の場所と名前、連絡先が記載されている寒河江市のマップを作成し配布しました。「国際ソロプチミスト寒河江」さんとは、その後も交流会などで一緒に活動をし、シニアランチでは高齢者対象の支援も続けました。

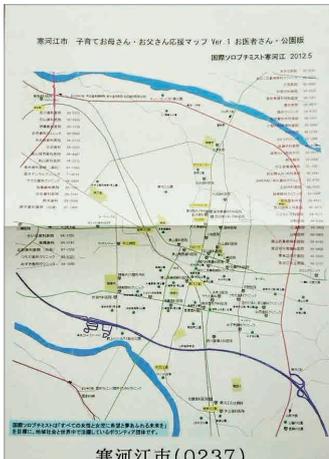
お母さんや子ども達が早く新しい学校に馴染めるように、寒河江市の学校の情報を伝え、同じ避難者のお母さん同士をつなぎました。お母さん同士は個人で連絡先を交換し、横のつながりも徐々にできたようです。子どもの栄養面も気になり、簡単に作れる季節に合わせたお料理レシピを作りヤングママ達に配布しました。交流会では郷土料理などの話題づくりにも役立ちました。

その後、子育て中のお母さんの自主サークルが立ち上がり、陰ながらサポートに努めました。子供の年齢に応じて、就学前は「アイラブぶくしま」、小学生は「ママス」の2団体で、集まる場を月2回ずつ設けました。情報交換以外でも、寒い山形での生活を乗りきるために、

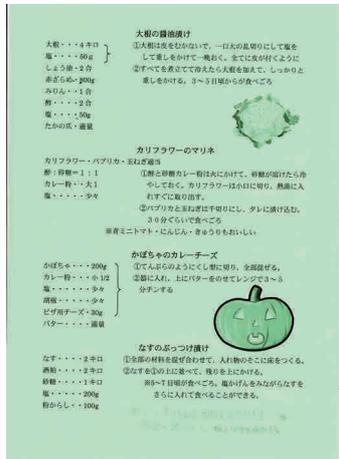
子どもの帽子や手袋を編む手芸の会などを通し、集まるお母さんも増えていきました。お母さん達の手作り料理でクリスマス会を開いた時に、リーダーの方が「奈良崎さんは、寒河江のお母さんです」と感謝の言葉を述べてくれた事が思い出に残っています。

多くの方が帰還されましたが、現在でも近況報告などを通じ交流を続けている方もおります。寒河江市で避難生活を共にした方が、帰還後に子どもが同じクラスになった方もいました。一緒に避難生活を送った同士心強く、子ども達も元気に育ってほしいと思います。

避難後、5年が経ってから、ようやく震災の事を話してくれた高齢の方もいました。時間が経たなくても心を開いてくれて嬉しかったです。今後は、高齢者の居場所作りが課題になると思います。



寒河江市のマップ



お料理レシピ



長い期間、支援をしてきて感じた事は、皆さん「避難元に戻りたい」と思っていることです。涙の別れもありました。市の協力のもと開催された多くのイベントでは、みんなで食べたサバ缶入りの山形風流しそうめん、早く寒河江になじんでもらおうと開いた郷土料理の講習会、雪の多い地域ならではのスキー教室など、思い出もたくさんありますが、寒河江市での避難経験をバネにして今後も頑張りたいと心から願っています。

【お問合せ】

寒河江市社会福祉協議会

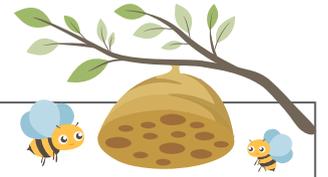
TEL : 0237-83-3220

TEL : 080-8212-1908

いつでもお気軽にお問合せ下さい。



おすすめ情報



親子で楽しく、アロマを使ったクラフト体験 みつばちからのおすそ分け「蜜ろうクリームづくり」

保湿効果や抗炎症作用がある"蜜ろう"は敏感肌や乾燥肌の方におすすめ。手作りクリームで冬を乗り切ろう♪

《米沢》日時：12月14日(土) 10:30～/13:30～
場所：広場カフェはるにれ
(米沢市西大通1丁目5アクティー米沢1階)
《山形》日時：1月18日(土) 10:30～/13:30～
場所：山形市総合スポーツセンター 3階第3会議室
(山形市落合町1番地)

参加費：500円(材料代)
※東日本震災の避難者の方は無料です。
講座時間：各1時間程度 その他：キッズスペース有り

お申込み：以下の点をお電話にてお伝えください。
開催日とワークショップ名/お申込者氏名/お住いの市町村名/参加人数/18歳以下の方は年齢/避難者の方は、避難元の市町村名
お申込み期限：開催日の1週間前

【お問合せ】精油 & アロマクラフト kamikobuchi
TEL: 050-5361-2167 担当：笹渕
★この活動は、避難家庭を対象とするストレスケア事業で実施されています。

2020年の自分らしい暮らしを考える～マインドフルネス～のお話と交流会

「こころのエクササイズ」マインドフルネスで、この1年を振り返りながら、スッキリ新年を迎えませんか？
また、みなさんでお話する交流会も行います。

日時：12月14日(土) 10:00～13:00
場所：山形市男女共同参画センター・ファアラ 研修室1
(山形市城西町2-2-22)
対象：福島県から避難している方
参加費：無料 ※準備の都合上、事前にお申し込みください。
【お問合せ】
「ここふく@やまがた」相談支援室 TEL：023-674-0606
(主催 NPO 法人山形の公益活動を応援する会・アミル)



10:00～11:30 講座「自分らしく暮らすために心を整えよう」
講師：荒木 三香氏
にじ色キャンパス代表・マインドセルフ代表
国家資格キャリアコンサルタント
認定マインドフルネス・カウンセラー
11:30～13:00 お話・交流会 ※軽食つき



福島県内高校入試個別相談会

お子さまの高校進学は福島県内へとお考えの方を対象に、相談会を開催します。
県立高校・私立高校の入試等情報を多くご用意いたしております。

※個別対応(別室)で、完全予約制となっておりますので、個人情報の漏れや他の方に学力や志望校など聞かれる心配もありません。

日時：12月15日(日) 10:00～15:00
(終了16:00) 相談時間は1時間
場所：山形市避難者交流支援センター(山形市落合町1)
講師：NPO法人ビーンズふくしま 三浦恵美里さん
対象：中学生の保護者(学年は問いません)
(参加は、お母様(お父様)お一人でも、親子、ご両親でも可能です)

募集人数：先着5名(5家族)
【お問合せ】
山形市避難者交流支援センター
TEL:023-625-2185



原子力損害賠償に関する無料個別相談会

日時：12月14日(土)
10:00～16:00(12:00～13:00 休憩)
場所：山形市総合福祉センター 3階 会議・研修室4
(山形市城西町2-2-22) ※無料駐車場有り
対象：原発事故により被害を受けた全ての方
(自主避難も含む)
内容：弁護士が原子力損害賠償全般のご相談に対応します。1回1時間以内。
(事前予約をお願いいたします。)
費用：無料
【事前予約申込先】原子力損害賠償・廃炉等支援機構
TEL: 0120-330-540 (予約受付時間9:30～17:00)

サツマイモの炊き込みご飯

<材料>

- ・米 1と1/2合
- ・もち米 1/2合
- ・サツマイモ 小1本
- ・油揚げ 2枚
- ・だし汁 440ml
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・塩 小さじ2/3
- ・みりん 大さじ1
- ・ゴマ塩 適量

<作り方>

- ① 米は炊く30分前に研いでザルに上げておく。サツマイモは皮つきのまま食べやすい大きさに切って水にさらす。油揚げは細かく切る。
- ② 炊飯器に米と材料、調味料、だし汁を入れて普通に炊く。炊き上がったらすっくりまぜてお好みでゴマ塩をふっていた。



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/>

団体紹介

たけの子 cafe



米沢市で野外保育を行っている NPO 法人青空保育たけの子では「たけの子 cafe」を 8 月 24 日にオープンしました。今回の cafe の改装には多くの方々のご支援をいただき、ありがとうございます。地域の方々が気軽に立ち寄れるコミュニティカフェとして、安心・安全な野菜を使ったランチやデザート・ドリンクなど様々なメニューを考案中です。絵本コーナーやウッドデッキなども利用できます。お子様連れの方もぜひご利用下さい。

営業日：金曜日・土曜日（不定休） 11：00～15：00

メニュー：ランチ、デザート、ドリンク、おやつ

スパイスも自前でブレンドした「薬膳カレー」やお肉を使わない「野菜定食」などもご提供予定です。

（※調理担当が産休中のため、復帰までしばらくお待ちください）



お問合せはこちら

NPO 法人青空保育たけの子

住所：米沢市上新田 1166（駐車場あります）

TEL：070-1143-1166

URL：<http://www.takenoko-aozora.org/> 最新情報は facebook をご覧下さい！

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 **12月18日** 発行です

情報提供や寄稿は
12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：つながろう！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

WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

- * 週末はモンテディオ山形の試合をテレビで観戦しています。今シーズンも残り数試合。J1昇格祈ってます。（正）
- * ふすまが重くなり建具屋さんに依頼。雪の重みかな？と思ったら、経年劣化で鴨居が落ちてくるとのこと。10年に1回は調整が必要なんです。（結）
- * 夕暮れが早まり、運転していて歩行者に驚くことがあります。安全第一。お互い、気をつけましょう。（星）

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>

