

# 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 JR常磐線全線開通 浪江駅～富岡駅／燃え続ける「復興の火」
- ・From 宮城 せんだい3.11 メモリアル交流館
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (14)
- ・みんなの声&メッセージ ・しあわせココロの作り方 (91)
- ・Special Interview 青山 孝子 さん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「葡汁酒粕入り」
- ・団体紹介「東日本大震災避難者支援記録誌のご紹介」 ・編集部より

## 第119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: 2300部

寄稿

## JR常磐線全線開通 浪江駅～富岡駅

が無事運転再開となりましたが、この日を迎えるまで、浪江駅から先の動かない踏切と続く線路を見る度、「復興していない現実」に切ない思いになりました。動かない踏切が動き出す、そんな日にぜひ立ち会ってみたいと思います、当日浪江駅の始発電車で富岡駅まで短い往復の旅を思いつき、まだ暗い中浪江駅へと向かいました。



震災から9年目、福島県浜通りでは復興の大きな動きがありました。それは3月14日JR常磐線の全線運転再開です。それに先立ち、3月4日双葉町(双葉駅周辺・避難指示解除準備区域)、3月5日大熊町(大野駅周辺)、3月10日富岡町(夜ノ森駅周辺)と立て続けに避難指示の解除を迎えました。不通だった浪江駅から富岡駅までの区間



切符を購入、始発電車を迎えた時は胸が高鳴りました。でも、乗り込んで車窓から見える景色は、まだ桜も咲かない早春という事もあり、荒涼として、更地や復興工事真っ最中の場所もあちこち見えて、動かない時間を感じ、悲しく思いました。

一方で駅の施設に注目すると、浪江駅から富岡駅まではどれも無人駅なのですが、新しい機器類が導入されて、切符の購入はもちろん、乗り越し等トラブルがあっても心配なく整備されていました。各駅の放射線の電光掲示板に現実を感じますが、大事な事です。私の記憶の中では震災前上りの特急の車窓から眺めた各駅の姿がそのままだったので、「ああ、時間が動いている…」という思いでいっぱいになりました。列車の旅を楽しむ普通の生活を取り戻せたら、それも「復興」なんだと実感する、小さな旅でした。

(南相馬市S)

From 宮城

## 燃え続ける「復興の火」

東京オリンピックの聖火が、東日本大震災の被災3県を巡回展示する「復興の火」が、3月21日(土)、仙台駅東口にやってきました。JR仙台駅東口自由通路の屋外デッキの特設ステージには、聖火皿にオレンジ色の炎がともされ人々の心を癒しました。聖火を一目見ようと、約5万2千人が会場に駆けつけ、500メートルを超える長蛇の列ができました。

また、前日3月20日(金)は、「復興の火」展示に先立ち、聖火を迎える到着式が開催され、その後石巻市「石巻南浜津波復興祈念公園」に展示されました。前日も観覧した宮城県の男性は「一生の思い出になるので、記念に残しておきたい」と長蛇の列の中カメラを片手に順番がくるのを心待ちにしていました。

「復興の火」はその後、岩手県、福島県で展示され、延期になってしまった「TOKYO 2020オリンピック」まで福島県と東京都で保管される予定です。(3月30日時点)



### せんだい3・11メモリアル交流館



「かえりびな」はすべて「仙台かえりびなの会」による手作りです。

2階の展示室は東日本大震災の被害や復旧・復興の状況等を伝える常設展示と、企画展示があり、震災から現在までの足跡が確認できます。

「せんだい3・11メモリアル交流館」では、これからも震災や地域の記憶を語り継いでいきます。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



2016年2月にオープンした「せんだい3・11メモリアル交流館」は、東日本大震災当時の記憶や経験を発信するだけでなく、津波の被害を受けた仙台市東部沿岸地域の様子も伝えています。

1階の入口の左側には、まるで春をまとったような華やかさの中に、切ない祈りが込められている260体の「かえりびな」が、2月14日〜3月13日まで展示されました。震災で行方不明になった方への思いが詰まった



#### 【せんだい3.11メモリアル交流館】

住所：宮城県仙台市若林区荒井字杏形 85 - 4

電話：022-390-9022

開館時間：10：00～17：00

休館日：・毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）

・祝日の翌日（土・日・祝日を除く）

・年末年始・臨時休館日

※お出かけ前に開館状況をご確認ください。



### ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

#### 第14回 「利き脳片づけ®収納術（その3）」

（参考書籍『ライフオーガナイズの教科書』）

今回も利き脳について説明します。

これまで2回利き脳と片づけについて書いてきましたが

**指組は左親指が上、腕組は右腕が上の右脳左脳タイプは？**

**その逆で指組は右親指が上、腕組は左腕が上の左脳右脳タイプは？**

…という疑問はありませんか？

右脳左脳タイプの方はビジュアル重視で「形から入るタイプ」

ご自分の理想とする形が収納方法に結び付けやすくなります。

左脳右脳タイプの方は個性的。一般的な収納方法に縛られず

ご自分の感覚や発想で収納してみたいかがでしよう？

一つ注意してほしいことは「見えないと忘れる」傾向にあるので

よく使うものやストックは見える収納にするといいのですが？

さて、これまで3回に分けて利き脳別収納を書きましたが、

コロナウイルスの収束がなかなかつかず、外出を控える今、換気の良

い部屋となるように物やお部屋の見直しをしてはいかががでしようか？

奈良崎の整理筆筒引き出し写真



↓ 平置きから縦置きに



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いただきます。  
※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。



たくさんの方から「3.11復興へのメッセージ」をお寄せいただきありがとうございました。一部掲載させていただきます。

9年間の長い月日、山形県、福島県の方々の方々の皆さんの助力のもとで、楽しく過ごしました。どれも、これも楽しい思い出でした。皆様に会えたことが宝です。どこにいても、皆様も私も幸せでありますように。感謝感謝です。ありがとう。(T\_T)/~~~  
(岩手県→山形市→仙台市・70代女性)

地震の頻発、新型コロナウイルスの流行など、いつ何が起こるか分からない不安な時代です。助け合い、思い合う心を忘れず、明るい未来を信じて進んでいきましょう。  
(60代女性)

避難してから9年目になります。米沢の人達には大変お世話になりました。人のやさしさが身にしみました。心から感謝しております。いつまでも泣きごとを言っても時計は震災前には戻らないのだから毎日を大切に、上をむいて頑張りたいと思います。(二本松市→米沢市・70代女性)

4月から新しい場所での生活になります！！がんばっていきます！！(福島市→米沢市・40代女性)

もう9年。まだ9年。忘れてはいけません。前を向こうとまだまだ闘っている人々がいらっしやる事を。私は東北人が大好きです。どうぞご自愛ください。(天童市・60代女性)

酒田の皆さんお元気ですか？酒田は美味しい食材に恵まれ良い所でした。今の世の中は、コロナで皆ギスギスしています。志村友理さんの言う通り他者を思う心が広がればコロナも退散するかもしれないですね。コロナにかかっている人に対する過度な批判は9年前の避難者に対する差別に似ていて心が苦しくなります。  
(南相馬市→酒田市→郡山市・60代女性)

シェア  
コラム

21  
しあわせ  
コロコロのつくった

どんな人であっても、苛立ち、声を荒げてしまうこともあるものです。

自分が起こした行動や言動に嫌気がさすことだってあるでしょう。

日本人は反省好きですが、反省の仕方を間違えると、自分を責めるだけになり、自己を否定する方向へと舵をきってしまいます。「私にはこういう思考癖や行動パターンがあるんだな」と、まずはそれを知ること。人間ですから、同じことを何度も何度も繰り返しながら成長していくのです。

大人になっても間違え、完璧になんてなってないですね。

だからこそ、子ども達や部下への指導は、上から目線ではなく、同じ目線からの声掛けに。

心地良い言葉、心地良い声のトーンであれば、受け入れやすいものですよ。

閉塞感のある不安な世の中だからこそ、心穏やかに。

よき音を聴き、よき音を奏で、よき歌を唄いながら、

自分自身の心は自分で守っていきましょう。

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

福島市

元高畠町社会福祉協議会生活支援相談員

元高畠ふれあいケアセンターわくわくデイサービス

あおやま たかこ  
**青山 孝子** さん



青山さん(右)

Q 震災時の様子を教えてください

福島市で仕事をしている時に地震に遭い、すぐに子ども達を迎えに行きました。余震も続き、雪も降っている中、当時年長と小学校2年生の子ども達はとも怖がっていました。

戻った自宅は、水道管が破裂し周囲は水浸しになっていました。2世帯住宅の2階にある自室は物が落ち、家具も倒れていて部屋中に散乱していました。飼っていたばかりの愛犬の無事を確認し安堵しました。その日から、電気が復旧するまでロウソクを灯して生活をしました。その混乱の中、焼き芋屋さんが販売にきました。夕食もままならなかったあの日の夜に食べた温かい焼き芋の味と、自分も被災しているのに、地域の人に食べてもらおうと来てくれた焼き芋屋さんの温かい気持ちがとても嬉しく、今でも強く記憶に残っています。

Q 高畠町に避難したきっかけを教えてください

震災直後は、あまり危機感を感じることもなく日々過ごしていましたが、時間が経つにつれて、情報が入るたびに徐々に不安になっていきました。迷いもありましたが、2011年の5月から自分で避難先を探し始めました。

そして、子ども達が夏休みに入った、2011年8月に子ども2人と共に、縁もゆかりもない高畠町に避難をしました。避難直後は不安もありましたが、同じ小学校に5名ほど福島から避難してきた子ども達がいきました。高畠町の方々も皆さん気軽に話かけてくださり、親子共々すぐに馴染むことができました。本当に高畠町に避難してよかったです。心から思います。

Q 高畠町ではどのように過ごしていましたか？

避難後もまもなく、避難者親子の交流会「ハッピースマイル」に参加するようになりました。当時「ハッピースマイル」は、多い時には35組ほどの親子が参加していました。その後、縁があり高畠町社会福祉協議会の生活支援相談員になり、1年間ほどハッピースマイルの代表もしていました。その後は参加者として活動を見守りました。

下の子は、小学3年生から高畠町のスポーツ少年団に入り、ずっとやりたかった野球を始めました。子どもを通じ、さらに高畠町の地元の人たちとの交流も深まり、毎日が楽しくなりました。家族3人で湊太鼓も始め、高畠町の「青竹ちようちんまつり」ではトラックの荷台で太鼓をたたきました。そんな充実した避難生活でしたが、上の子が中学校に入学するのを機に福島市の自宅に戻りました。その後も、高畠町の相談員業務に就きながら、福島市の自宅から職



避難者へのメッセージ

震災がなければ高畠町に来ることはありませんでしたが、高畠町での生活は自分の財産になりました。みなさんに温かく迎えていただき、知らない土地にきて「1人じゃない」と頑張る事ができました。みなさんも決して1人ではありません。周りの影響を受けずに、自分が決めた事に、迷わず自信をもって突き進んでほしいと思います。正解は自分が決めた事です。



☆青山さんと連絡を取りたい方は下記までお問合せください。お繋ぎします。こちらまでご連絡ください。

【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@yamagata1.jp





# 山形県内観光情報

## クアオルトランチウォーキング&かみのやま温泉日帰り入浴

季節の里山を歩いて日頃のストレスを解放しよう！駅前の観光案内所に集合し、ガイドと一緒に里山歩きへ出かけましょう。ウォーキングの後は、美肌の湯・かみのやま温泉でリフレッシュ！



日時：6月30日(火)まで。5日前までに4名様以上でお申込ください。  
 除外日：6月13日(土)、毎週日曜日

内容：<行程>  
 11:00 かみのやま温泉観光案内所(駅前)集合 11:15 ウォーキングへ出発！  
 まちなか～里山へガイドと一緒に歩き、森林の中でお弁当を食べます  
 14:30 かみのやま温泉旅館到着 ※美人の湯で温まりリフレッシュしましょう。

料金：お一人様 6,500円(税込) ※おとな・子ども同額  
 <料金に含まれるもの>体験料、お弁当代  
 ※未就学児でお弁当なしの場合は300円(税込)となります  
 【お問合せ】(一社) 上山市観光物産協会 TEL: 023-672-0839

## 肘折温泉山菜の食まつり



山菜の宝庫肘折！太く柔らかい肘折の山菜を味わってください！  
 雪深く、山深い肘折は山菜の宝庫。期間中は各旅館自慢の山菜料理がふんだんに並びます。肘折の山菜は、おいさがひとあじもふたあじも違います。どうぞ、肘折温泉の美味しい山菜料理をご堪能下さい。  
 イベント期間中の日曜日には朝市会場で山菜食の無料サービスも実施します。

日時：5月中旬～6月中旬  
 場所：大蔵村南山肘折  
 【お問合せ】肘折温泉観光案内所 TEL:0233-76-2211

## 田んぼアート田植え体験



小野川温泉近くの水田をキャンパスに、3種類の色の異なる苗(はえぬき、古代米)を植え付けて巨大な絵を描きます。5月下旬に「田植え体験」、10月上旬に「稲刈り体験」ができます。

日時：5月下旬 9:00～13:00 (小雨決行)  
 場所：米沢市築沢 1776-1  
 【お問合せ】米沢市観光課 TEL:0238-22-5111



## あつみ温泉朝市

下駄に浴衣姿で楽しくおしゃべりしながらお土産選び。商うものは、特産の焼畑あつみかぶ(10月～11月限定)などの農産品から水産加工品そして工芸品など様々です。下駄に浴衣姿でのんびりと。「あば」と呼ばれる売り子の女性とのかけあいが楽しく、魅力のひとつにもなっています。朝市広場の奥には、温泉神社礼拝所があり絵馬を奉納することができます。

日時：11月30日(月)まで。5:30～8:30  
 場所：鶴岡市湯温海  
 【お問合せ】あつみ観光協会 TEL:0235-43-3547



## 2020 蔵王ペンション村オープンガーデン 山の春から初夏の庭

蔵王連峰の麓にある蔵王ペンション村のペンションがそれぞれの庭を公開しています。  
 ランチ・喫茶が楽しめるペンションがあります。詳しくは各ペンションにお問合せ下さい。  
 クリンソウ、クレマチス・スノーフレークなど遅い春の訪れから一気に草花が顔を出し始め、庭はいきなり賑やかになります。クレマチスが満開の時は、見ごたえのある風景でオープンガーデンの看板娘です。初夏には、グラニウムや色々なバラが咲き、姿も香りも華やかに満ちています。背丈の高くなった草花を風が揺らし、涼風をよびます。高原の爽やかな一日をお楽しみください！

日時：5月24日(日)～7月5日(日) 10:00～15:00  
 場所：蔵王ペンション村  
 【お問合せ先】ペンションステラ TEL:023-679-2320



# 筍汁酒粕入り

<材料>

- ・筍の水煮 (下処理済み) 300 g
- ・椎茸 6枚
- ・厚揚げ 1枚
- ・酒粕 30 g
- ・味噌 60 g
- ・出汁 1000ml～

<作り方>

- ① 鍋に下処理して食べやすい大きさに切った筍を入れ、だし汁を入れて煮る。
  - ② 煮立ったら酒粕を入れて 20 分ぐらい煮る。
  - ③ 次に味噌としいたけを加えて、弱火でコトコト 10 分位煮る。
  - ④ 厚揚げは油通しして食べやすい大きさに切り食べる間に煮て盛りつける。
- ※ 筍は皮をはずして米ぬかかで茹でるとアクがとれる。筍は新鮮な孟宗が美味しい。



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 鶴岡市 東日本大震災避難者支援記録誌のご紹介



### 2011.3.11東日本大震災における避難者支援の記録 ～鶴岡市・鶴岡市社会福祉協議会の対応～

東日本大震災から令和3年で10年の節目をむかえます。月日が流れ、震災当時の様子や記憶が薄れる中、鶴岡市と鶴岡市社会福祉協議会では、当時の初動対応から現在までの支援活動を貴重な体験として記録にとどめる必要性を感じ、「東日本大震災における避難者支援の記録」を平成30年に作成しています。地震発生直後の様子、避難所の開設から受入れ、救援物資の受付、応急仮設住宅供与の経過、また、市民のボランティア活動の様子、避難者の生活や交流会の様子などが、当時の写真と図で分かりやすくまとめてあります。

全国各地で大規模な自然災害が発生しており、その時私たちがどう行動したらよいかなど、今後の災害対応の一助になることが期待されます。



内  
容

第1部 鶴岡市の対応

- ・鶴岡市の初動の対応と経過・災害対策本部の設置と運営・避難者の受入れ
- ・避難者の支援

第2部 鶴岡市社会福祉協議会の支援

- ・鶴岡市社会福祉協議会の初動対応と経過・被災地支援活動
- ・避難者支援活動

お問合せ  
はこちら

鶴岡市 TEL：0235-25-2111

鶴岡市社会福祉協議会 TEL：0235-24-0053

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



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

次号は 5月20日 発行です

情報提供や寄稿は  
5月7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/>

\* オリンピックの聖火「復興の火」を、ほんの数秒でしたが見る事ができました。オリンピックの延期は残念ですが、来年の開催を心待ちにしています。(正)

\* 外出自粛の流れを受け、家に居る楽しみを増やしています。この際だから思い切った断捨離と部屋改造をしようかと目論んでいます。(結)

\* 寒暖の差に気をつけましょう。1日からお世話になりました。よろしくお願いたします。(奈)

\* マスクをばんばん手作りしているママ達を見て「母は強い」を実感しています。カラフルなマスクが流行りそう。(海)



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。