

# 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

- ・元気でいてケロ！タオルでむすぶ絆
- ・福島県情報 ココネット・ママ／愛馬タイカン号 他
- ・宮城県情報 塩釜市桂島
- ・山形県情報 おもいで館／やまがた県民手帳 ・特派員日記
- ・リレー応援エッセイ ・おすすめ情報 ・みんなの声
- ・ひと休み ・編集部より

## 第3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  
TEL023-674-7311  
E-mail kizuna@yamagata1.jp  
発行数：1,800部

# 元気でいてケロ！ タオルでむすぶ絆



バーの一人が早速試作品とレシピを作った。タオルは、チェリアのスタッフを中心に製作されている。「チェリア『ヨカフェ』」の実行委員も協力し今まで十人程度が製作に携わったという。作られたタオルは次々にもらい手が現れ、無料でプレゼントしている。

山形県男女共同参画センター「チェリア」で、「元気でいてケロ」タオル人形が誕生し、現在広がりを見せている。  
「何か私たちにできることは」と話し合い、有志が集まって考案された「元気でいてケロ」タオル人形。企画が決まると、メン

「どんどん欲しい、持ち帰りたいという人が増えて、みんなで集まって作っています」と職員の方々はほほ笑んだ。

「山形に住む私たちに出来ることは本当に僅かしかないし、被災されて大変な思いをされている方々に、これ以上『頑張つて』とは言えない。健康に気をつけて、元気でいて欲しい。そんな思いが込められています。」と出館長は話す。また、家族と離れて暮らしている方も多いため、このタオルを作って家族に手渡しし、心の絆を深めてほしいという目的もあるそうだ。

チェリアでは、タオルの作り方を書いたレシピを用意し、チェリア認定ファシリテーターによる作り方の指導が受けられる出張講座の依頼を受け付けている。「元気でいてケロ」タオル人形の製作は比較的簡単で、三十分程度で完成できる。自宅に材料を持ち帰って作ったり、お茶飲みがてら集まって、みんなで作ったりすることが出来る。あなただけの「オリジナルケロちゃん」を作ってみてはいかがだろうか。

お問い合わせは、山形県男女共同参画センター「チェリア」(山形市緑町一丁目二番三六号) 電話は023・629・7751。



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  
復興ボランティア支援センターやまがた

支援センター  
からのお知らせ



### 情報コーナーをご利用下さい

「復興ボランティア支援センターやまがた」の館内には、ボランティア活動の情報のほか、避難されている方にお知らせしたい情報のコーナーを設置しています。インターネットが閲覧できるパソコンもございますので、ぜひご利用下さい。



### ■各種ボランティアバス・支援活動者イベントを開催中

本センターでは、ボランティアや支援活動者への支援をしています。ボランティアバスについての問い合わせや、支援活動者向けイベント・交流会などの参加希望は、お気軽に本センターまでご連絡ください。

TEL 023-674-7311 FAX 023-674-7312 E-mail kizuna@yamagata1.jp

## From 福島

### 福島のママを応援

#### ココネット・ママ

代表理事 首藤 亜希子



NPO法人ココネット・ママは、福島県のほぼ中央に位置する郡山市を中心に子育て活動を行っています。

震災支援は全国から送っていただいた救援物資を仕分けし、

本当に必要とされている、こどもとママたちの為に届ける活動から始まりました。

その後、原発事故の為に避難を余儀なくされた、特に大熊町の方々の子育て支援。そして、今後は福島県で暮らす親子のためのサポートとして、食品の取り方の工夫や生活の中でできること等を考える勉強会や外に出られない子どもたちを線量の低い地域に連れ出すお出かけイベント、また、仮設住宅で生活をしなければならぬ親とこどものための「心のサポート」を行っていかうと思っています。

同じ福島県人として支えあい、福島県で生きて行く子育て中の親子のために役に立ちたいと願っています。

### 愛馬タイカン号

#### 南相馬から上杉まつりへ

南相馬市原町区馬場に住む坂本さんの馬「タイカン号」が、米沢上杉まつり秋の陣の川中島合戦に参加した。坂本さんは馬主で、三十年以上わたって米沢の上杉まつりに馬を提供している。いつも五月に行われる川中島合戦が、震災の影響で今月に順延となり、九月十八日、愛馬タイカン号と共に米沢入りした。

坂本さんはポニーなども多数飼っており、地元中学生に世話を手伝わせ、青少年の教育にも役立っている。石神中学校に通う三年生の山田裕亮さん（一五歳）は「馬の乗り方、世話などいろいろやっている。毎日楽しい。野馬追や草競馬に出場したい。将来は馬を飼いたい。」と答えた。

長男邦雄さん（三九歳）は、馬具の手入れをしながら「行事は家族総動員、地元の新米は使えなくなったので、自家の稲わらが使えず餌代が大変」と原発事故の影響を語る。



## From 宮城

### 塩釜市 桂島の再生応援

九月十七日 離島である塩釜市桂島の皆さんに、家庭内で必要と思われるお皿・小鉢・グラス等を、フェリーポート広場にて配布会を開催した。会場では山形大学の学生もボランティアで参加した。食器類は、山形県大蔵村婦人会の皆さまからの寄贈品だ。

当日は、新庄市の「NPO法人オープンハウスこんべいどう」の方々十二名程で炊き出しが行われ、和気あいあいの中で交流を深められた。また、他の支援団体の方は、仮設住宅の訪問や、海岸掃除活動をおこなっていた。

桂島がある浦戸諸島は、報道は少ないが、津波被害や地盤沈下により深刻な被害がある地域だ。将来的には観光の活性化によって島の復興再生を果たしたい希望があり、島民、支援者が手を取り合い、再生に向かうプロジェクトが進められつつある。(堀江)



## From 東京

### 「9.19 さよなら原発 1000 万人アクション」



脱原発を訴える集会在、9月19日に、東京都内明治公園で行われた。会場には福島県民おおよそ250人が参加し、山形からも避難者を中心に29人が参加。会場と沿道の人々に拍手で迎えられた。主催者発表は6万人を超え、原発事故後の最大規模の集会成为った。

集会では、呼びかけ人の一人が「福島は美しいところ。その風景に目に見えない放射能がふりそそいだ。地域で、職場で、学校で、家庭の中で毎日否応無くせまられる決断、苦渋の選択がある。」と語り、声を詰ませながらも、脱原発のメッセージを力強く伝えた。集会のあと、3グループに分かれ渋谷、原宿、新宿を行進した。(影月)

### おもいで館へ行くこう！ 秋の芋煮祭り

九月十七日～十九日に、福島と山形の交流会を兼ねて、川西町玉庭地区ふるさと総合センター「おもいで館」で秋の芋煮会祭りが開催された。

この祭りの主催は「子どもたちを放射能から守る福島ネットワーク」。三日間で週末避難者のべー〇七人が参加した。十八日には、地元の方々と一緒に作った餅で作ったずんだもち、福島風味噌味の芋煮、玉コンニャクが振舞われ、両県の味覚を味わった。子ども達は、外でボール遊びや栗拾い、じゃが芋掘りなどを楽しみ、お母さんたちは地域で採れた新鮮な野菜を買い求めた。

郡山市内から小学生の息子を連れて家族で訪れたお父さんは、「仕事で長期避難は難しい。せめてもと週末避難のため隣県各地に行っている。経済的にも負担となっているが、福島に近い場所、休日を楽しみ安心して過ごせるのは大変助かる。」と話した。(影月)



### ポケットサイズの 山形を持ち歩こう



復興ボランティア支援センターやまがたに、山形県企画振興部統計企画課より「避難されている方々に進呈してほしい」と「やまがた県民手帳」が贈された。

この手帳は平成二十三年のものだが、資料編として、山形県の概要や特徴、全国からみた山形県のすがたなど、山形のことがよくわかる情報が載っている。さらに、行政や学校、レクリエーション施設のリストやイベントカレンダーなど多彩な情報が一冊にまとめられている。ポケットサイズなので持ち歩きに便利な一冊だ。

現在、復興ボランティア支援センターやまがたの他、山形市避難者交流センター等でも希望者に進呈している。

### 日記 避難ママのつぶやき

平日の午後。

三歳の息子と公園に行っ

て思いっきり遊ぶ。

福島市に居た頃は出来なかったことをたくさんしながら

毎日を過ごしています。

三月のある日。震災後のパニックになっ

ていた町の中で、

食材を求めてスーパーに並んでいた。

息子を連れて。何も知らず。

ただただ、

食材や水を求めていたあの頃。

「子どもを被曝させてしまった」

その事に悩み自分を責め、

それでも最善の方法を探して今、

私たち母子はここにいます。

この選択が正しいのかどうかなんて

分からない。

ただ、数年後に「あの時は騒ぎすぎたよ

ね」って笑っていたい。

「もっと真剣に考えてればよかった」っ

て後悔だけはしたくない。

それだけの思いで、今日も私は新しい場

所で息子と共に過ごしている。



(米沢市 あやっぺ)

### 疑問をたええる

山形の冬と言っても、地域より天候や積雪量、除雪ルールが違う。

米沢市では一晩で30cm積雪があるのは普通で、出勤前と出勤後に家の前や車庫の前を除雪する。山形市では一晩で10cm程度なので出勤前に除雪すればよい。日本海側では、積雪は少ないが地吹雪が酷く運転しにくい。

避難されている方に冬の生活の話をしてピンとこないようだ。

「もっと具体的に写真や動画で知る事はできないか？」

そんな声に悩んでいると・・・

数年前に私が中越地震後の除雪ボランティア希望者向けに作った除雪作業の仕方を紹介するブログがあった事を思い出した。当時、新潟県HPからリンクされていたブログです。

無料でネット閲覧できる場所は、米沢市避難者支援センター、山形市避難者交流支援センター、山形市にある復興ボランティア支援センターやまがたがあります。

よろしければご覧ください。

★ブログ 除雪ボランティア入門

<http://blogs.yahoo.co.jp/kateinobousai2/>

(遠藤正則)



(遠藤正則)

# あすめ情報

## ■ 月かげコンサート8～東日本大震災チャリティコンサート～

月明かりの下で、ほっと一息しませんか。ハーブ：中村由美子さん、ピアノ：田中奈織美さん、バイオリン：池田敏美さんをお迎えし、テレビでおなじみの曲やカノン、アベマリアなど宗教をこえて3名の演奏をお聴きいただけます。

また、「合格祈願」「商売繁盛」「除災願」の願いを叶える、宮城県南三陸町復興ダコの「オクトパス君」(かわいい文鎮)を販売いたします。(この商品の売上の一部を東北復興支援金として寄付いたします。)

- ・日時：10月8日(土) 17:30会場 18時開演
- ・会場：浄土院本堂(山形市漆山3097)
- ・入場料：1,000円(八右エ門さんのお菓子付き)

★山形市避難者交流支援センターにて、避難されている方でチケットをご希望の方先着20名様にプレゼント中です。

[申込み/問合せ] 浄土院 TEL 023-684-8502

## ■ 山形国際ドキュメンタリー映画祭 2011

毎年恒例の山形秋の風物詩、国内・海外から精鋭のドキュメンタリー映画が集います。「大震災復興支援上映プロジェクト」では、主に日本の作品を20数作品集めて上映し、監督や被災地での活動家によるシンポジウムや活動報告を併せて行います。

- ・日時：平成23年10月6日～13日
- ・場所：山形市中央公民館、市民会館、フォーラム山形など
- ・料金：前売券1,000円～ 詳しくはお問い合わせください

[問合せ] 特定非営利活動法人山形国際ドキュメンタリー映画祭

TEL 023-666-4480 FAX 0236-625-4550

WEB <http://www.yidff.jp/> E-mail [info@yidff.jp](mailto:info@yidff.jp)

## ■ 第2回やまがた Natyral Harmony Market

～自然や本来の自分との調和をとりもどそう☆～

- ・日時：10月15日(土) 10時～15時
- ・場所：山形市七日町中心街「ほっとなる広場」

[問合せ] 大内研二 090-7661-3616

## ■ チェリアフェスティバル山形2011

「すすめよう・共に未来へ・ワークライフバランス」をテーマとして、ワークショップやフリーマーケットを開催します

講演会「共に生きるということ・・・3.11以降の、わたしたち」  
講師 落合 恵子氏(作家・東京家政大学特任教授)

★山形へ避難されていらっしゃる方、先着30名に優待席あり

講演会はお申込みが必要です。チェリアまで

- ・日時：平成23年10月16日(日) 10:00～16:00

※講演会は14:00～15:30

- ・場所：遊学館(山形市緑町1-2-36)
- ・定員：300名 要申込(お申込はチェリアまで)
- ・託児：ご希望の方は、10月11日(火)までにお申込ください

[問合せ/申込み] 山形県男女共同参画センター・チェリア

〒990-0041 山形市緑町1-2-36

TEL: 023-629-7751 FAX: 023-629-7752

URL <http://www.yamagata-cheria.org/>

## ■ チェリアの相談案内

自分らしく、自立して生きていくうえで生じる様々な問題と一緒に考え、解決の方向を見つけるお手伝いをします。秘密厳守、無料☆一般相談：TEL.023-629-8007(相談専用)

火・水・木・金 9:00～17:00 土・日・祝 13:00～17:00

☆専門相談(予約制・面接)：法律相談、こころの相談

[主催] 山形県男女共同参画センター『チェリア』

山形県山形市緑町1丁目2-36(遊学館2階)

TEL 023-629-7751 FAX 023-629-7752

## ■ 山形県 救急電話相談 をご活用ください

医療機関を受診すべきかどうか迷った場合や、家庭での対処方法などについての相談を受け、簡単なアドバイスをします。どうしたらいいのかな・・・と迷った時に、ぜひご利用ください。

・相談時間：毎日 午後7時から10時(3時間)

[大人の救急電話相談]

県内のプッシュ回線・携帯電話：#8500

ダイヤル回線・IP電話・PHS：023-633-0799

[小児救急電話相談]

県内のプッシュ回線・携帯電話：#8000

ダイヤル回線・IP電話・PHS：023-633-0299

## ■ あなたの地域でフリートークをしませんか

避難してきた方、地元の方、あなたの地域でフリートークをしてみませんか。いっしょに企画から協力してくれる方募集中です。

「NPO法人 Yamagata1」(+元初ママフリートークの会)

TEL 090-7332-5411(海谷) E-mail [mail@yamagata1.org](mailto:mail@yamagata1.org)

## — 支援をご検討のみなさまへ —

## ■ 【やまがた社会貢献基金】震災復興支援を行う

NPO への寄付を募集しています!

3月11日の東日本大震災発生以来、県内のNPOが、多数、被災地支援や県内への避難者の支援活動を行っていますが、多くのNPOでは資金が少ない中での活動となっており、支援を必要としています。県では、「やまがた社会貢献基金」において、東日本大震災に係る支援を行うNPOへの寄付を募集しています。※「NPO」は、NPO法人だけでなく任意のボランティア団体等も含まれます。詳しくは「やまがた社会貢献基金」ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.yamagata.jp/kifu/>



## ■ 「復興ボランティア支援センター」協力ボランティア募集

復興ボランティア支援センターでは、軽作業ボランティアを募集しています。震災支援団体のサポートや情報収集など、単発で間接的ではありますが必要な作業です。可能な方は、ぜひ支援センター連絡先までご連絡ください。

## みなさまからの情報をあ寄せ下さい!



避難されている方に伝えたいメッセージ、サービス、イベントなど、避難されている方からの声や要望など、みなさまからの情報をお待ちしています。送ってくださる場合は、「復興ボランティア支援センター」まで。お待ちしております!

## ■ 復興ボランティア支援センターやまがた

[住所] 山形県山形市松山3丁目14番69号 (FM山形ビル1階)

[TEL]023-674-7311 [FAX]023-674-7312 [E-mail][kizuna@yamagata1.jp](mailto:kizuna@yamagata1.jp)

[開館時間]10:00～16:30 [休館日]土日祝日、年末年始、夏期休業

[ウェブサイト] <http://kizuna.yamagata1.jp/> (モバイル閲覧可)

※ 駐車場に限りがありますので、乗り合わせ等ご協力ください

## ■やまがた育児サークルランドからのお知らせ

★避難している親子向けに、サロンを開催します

・ままカフェサロン 鈴川

と き: 平成 23年 10月 14日(金) 10:00～ 15:30

ところ: 鈴川コミュニティセンター2F和室

・ままカフェサロン 南沼原

と き: 平成 23年 10月 17日(月) 10:00～ 15:30

ところ: 南沼原コミュニティセンター 2F和室

※山形市スポセン内避難者交流支援センターには、10月6日の11:00から14:00まで、情報・相談コーナーにままカフェサロンスタッフがいます。お気軽にお声掛けくださいね。

★「ままカフェサロン」で避難している親子へ配布する支援物資を提供して下さる企業を募集しています。おむつ、粉ミルク、保存食、生理用ナプキンなど、提供いただける場合はサークルランド事務局までご連絡ください。

[問合せ] 特定非営利活動法人 やまがた育児サークルランド

TEL 023-673-9336 FAX 023-673-9337

WEB <http://www.ikuji-land.jp/>

## ■生活協同組合共立社 共同購入 はじめませんか？

☆東日本大震災被害により山形県に避難している方を対象に、宅配手数料を大幅値引きします！

☆自主的に避難されている方もご相談ください。

☆お申し込みから104週間、サービスが適用になります。

個人宅配の場合 210円→100円 なかよし個別宅配(2人)の場合 104円→50円 はん配達(3人以上)の場合 無料

[生協の共同購入とは]

・共立社独自の安全基準をクリアした食品や雑貨など約2,000点の中からお買い物ができます。

・毎週お届けするカタログ「WEEK」は東北六県ほぼ同じです。

・週に1回、毎週同じ曜日にお届けします。

・共同購入ならではの商品が買えます。特に冷凍食品は種類が豊富で好評です。

・重いもの、かさばるものも、玄関先までお届けします。

・7大アレルギー表示をしています。・重いもの、かさばるものも、玄関先までお届けします。

・7大アレルギー表示をしています。

[問合せ/申込み] 生活協同組合共立社 共同購入運営部

受付時間 平日 9:00～19:00/土曜 9:00～18:00(木曜定休)

TEL 0120-916244

WEB <https://www.snet.coop/request/yamagata/>

## ■ペンション&コテージ 山太郎 復興割引のご案内

山太郎からの応援の意味を込めまして、被災地の方がご利用なされる場合は通常料金より1割引にさせていただきます。空気のきれいなキラキラ王国で心も体もリフレッシュして頂けるよう願っております。

※長期宿泊の場合は、健康に配慮したヘルシーメニューで1泊6,000円にしています。

※参考: 大人の場合1泊2食付7,800円～、素泊り4,500円

(この金額から1割引します)

[問合せ/ご予約]ペンション&コテージ 山太郎

〒992-1121 山形県米沢市万世町刈安 24156-119

TEL 0238-28-2857 FAX 0238-28-0248

WEB <http://www.yamataro21.com/>

## ■2011やまがた NPO 活動推進フォーラム

やまがた公益大賞の活動発表会や表彰式、やまがた社会貢献基金成果報告会の開催とともに、『がんばろう東北! ALL FOR ONE LIVE!!』と題して復興ライブを開催します。



演奏者は緑水の森再生委員会代表・ミュージシャンの大谷哲範氏。震災発生直後から多くのNPOと連携し、被災地支援活動を展開しています。今回、支援活動の近況をピアノを奏でながら報告します。

・日時: 10月2日(日) 10:00～17:00

・会場: 山形県生涯学習センター「遊学館」2階ホール・各研修室

・内容: 第1部 やまがた公益大賞 活動発表会&表彰式  
10:00～11:30、13:00～13:30

第2部 『がんばろう東北! ALL FOR ONE LIVE!!』  
13:45～15:15

第3部 やまがた社会貢献基金事業成果報告会  
15:30～17:00

[問合せ/申込み]

山形県生活環境部生活文化課 県民活動プロスポーツ支援室

〒990-8570山形市松波2-8-1

TEL 023-631-2284 FAX 023-624-9908

E-mail [ykeminkatsudo@pref.yamagata.jp](mailto:ykeminkatsudo@pref.yamagata.jp)

## ■福しまピクニック を開催します

山形であたらしい生活をはじめた福島のご家族を応援します！

いっしょに「ものづくりピクニック」を楽しみませんか？

・日時: 11月3日(木) / 11月12日(土) 10:00～15:30

(※1回だけでも、ぜんぶでもOK/雨天決行)

・会場: 村山市農村文化保存伝承館

(村山市大字河島元杉島1315-1 TEL 0237-53-3277)

・対象: 東日本震災後に福島県から山形県に転入されたご家族  
(※計60人程度/年齢問わず/先着順)

・費用: 教材費1回1,000円(中学生以下は無料)

・内容: 畑で収穫した野菜で「野菜スープづくり」、県産そば粉で「ガレットづくり」、その他「アート」「木」「自然あそび」「コーヒー」「ジャムづくり」のブースでお楽しみいただけます。

・持ってくるもの: お弁当、雨具(お天気によって)、動きやすい服装。それから、もしあったら縞模様の服(くつしたでも可)をどこかに身につけてきてください。『福しまピクニック』のドレスコードです！

[問合せ/申込み] 東北復興支援機構事務局

TEL 023-627-2218 E-mail [y-gakusha@aga.tuad.ac.jp](mailto:y-gakusha@aga.tuad.ac.jp)

[主催] 東北芸術工科大学

## ■フリートーク

『「元気でいてケロちゃん」を作りながらみんなで話そう』

「元気でいてケロちゃん」タオル人形をいっしょに作りながら、一緒におしゃべりしませんか。お一人でのご参加大歓迎です。

・日時: 10月12日(水) 10:30～12:00

・場所: 山形県男女共同参画センターチェリア

・定員: 20名

[問合せ/申込み] 山形県男女共同参画センターチェリア

山形市緑町1-2-36(遊学館2階)

TEL 023-629-7751 FAX 023-629-7752 担当: 鈴木・石山



# みんなの声

●八木沢峠を越えたら涙が出てきました。やっぱり故郷ですね。(記者 同行で南相馬市に訪れた若者 原町区男性現在山梨県在住) ●会社をたたむにあたって一番躊躇することはね、収入のことじゃないんだ。これから地位と名誉が全てなくなることに躊躇するんだ。(南相馬市小高区 元社長) ●アパートの階下の年配の男性の人に、こどもの足音がうるさいと下から怒鳴られたり、棒のようなものでドンドン突つかれたりして、ノイローゼ一歩手前です。警察、大家さん、不動産屋さん、県の住宅課、防災課、すべてに相談しても、借り上げ↓借り上げの引越しは認められないし、対処もできないとの返答です。本当に困っています。(福島市避難ママ) ●山形でただ一つ、気になっていことは給食の食材です。センターに問合せると、食材の仕入れ先や安全性に関してはかなりあやふやな回答でした。でもさすがに、避難してきたばかりで良くしていただいている幼稚園に対して「給食が心配なのでお弁当にします」とか「うちの子は牛乳は飲ませません」とは言えずにいます。(福島市 避難ママ)

●子供の成長を毎日見たかったなあと主人が電話で力無くつぶやいた。私は必死に子供を連れて逃げ出したけど、残された側も辛い思いをしている。(福島市 避難ママ) ●米沢に避難していて、福島に通勤しているが今回の原発事故で危険がわかった。子供にこのような社会をひきつがせたくない。(四十代女性) ●息子を先週から米沢の幼稚園に登園させたのですが早速、高熱・小児科!どくろ!という感じで知らない土地で悩みました。幼稚園代も今までより高いので、仕事を探さなければと思うのですが、今回のように子供が突然熱を出してしまうと、母子避難で頼る人がいない今、仕事場に迷惑をかけるから無理かなあと、あきらめの気持ちもあります。(福島市 避難ママ) ●放射性物質が蓄積しやすいと言われている芝生とか落ち葉などの線量とか、市内の細かい線量気になりそうです。山形でもホットスポットはありそうですよね。福島みたいにガイガーカウンターをレンタルショップで貸し出ししていたら、ありがたいんですが:( 郡山市 避難ママ) ●避難ママ同士の顔合わせ会に出ようと米沢から山形へ来てみて、山形市は都会だな〜と思いました。帰りに霞城公園に寄り、ベンチでギターを弾いて歌っているお姉さんの歌声に聞き耳を立てながら心地良い風に当たり、とても気持ち良い時間を過ごしました。(福島市避難ママ) ●俺たちの音楽、ヒップホップって言うんですけど、聴いてくださいYO!(原ノ町駅前のイベント会場で高齢者を相手にMC 地元二十代男性) ●子ども達に申し訳ない事をした。原発を止めるのが大人の責任(二十代 避難ママ)

## ひと休み



### 今が旬! 秋なすの和風サラダ

秋なすは嫁に食わずな? いえいえ、どんどん食べちゃってください! おいしい秋の味覚のひとつ「秋なす」を、和風サラダでどうぞ。

#### 秋なすの和風サラダのレシピ

##### [材料]

- ・なす 4本
- ・ミニトマト 10個
- ・生イカ 1杯
- ・きゅうり 適量

##### ★和風タレの材料

- だし汁 大3 酢 大3
- サラダ油 大3 砂糖 大1~
- しょうゆ 大1 赤唐辛子 1本
- 塩 小1/2

##### [作り方]

1. 和風タレの材料を合わせてタレを作る
2. なすは輪切りにして 180℃の油で揚げる
3. 生イカは内臓をとり、胴は皮をむいて輪切りに、足は食べやすい大きさに切る。それらを酢を入れたお湯でさっとゆでて、1に漬けておく
4. きゅうりはせん切りにする
5. 器になす、イカ、ミニトマト盛り付け、1のタレをかけ、きゅうりのせん切りを乗せて出来上がり



レシピ提供者: 映画「よみがえりのレシピ」製作委員会 鈴木淳子さん

支援センターのサイトをご覧ください → <http://kizuna.yamagata1.jp/>

## 編集部より



情報提供、活動協力など  
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/>

●被災された島民の皆さんが一步、一步前進に向けて支援者、支援団体の輪を広げて、復興への道筋に小さな手助けの手掛かりを模索しながら長期間の支援をプロジェクトという形で企画し、継続していくべきであると思われる。又、個々人のつながりも大切にながら進められ事も大事であろう。(堀江)

●自分の除雪ブログを初めて山形で冬を越す人向けに修正したいが時間がない。誰か新たに作ってくれませんか? ネット環境がない人向けに、うるかむで連載を検討しよう。(遠藤)

●米沢の子育てサロン・もりりん が大盛況! 予想外の来客にうれしい悲鳴のスタッフたち。次回は子育て中のママさんたちに向けた「萌え」なニュースをお届けします。(伊藤 範)

●八月初旬に、避難者の方から管理人になることを依頼される形で始まったM.L。最初八人の参加で始まったが、あつという間の五十人超え。この段階でのM.L管理人の課題は、山形に来た時期とM.L参加時期などからくる個々人の温度差をどう埋めていくかだ。支援の縮図を見る思いがする。(Hiropy)