

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

- ・手作りケーキに希望をのせて・豪快!! 年越し餅つき
- ・福島県情報 外遊び支援ネットワーク/私を救った1本のメール
- ・宮城県情報 プチプチで断熱効果アップ
- ・山形県情報 プレーパーク/フキン/交流会 ・特派員日記
- ・おすすめ情報・リレー応援エッセイ
- ・みんなの声 ・ひと休み ・編集部より

第9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: 2,500部

手作りケーキに 希望をのせて



福島市出身の菊地朋美さん(山形市在住)は、二三年前から自宅で手作りケーキや焼き菓子を注文販売していた。今年九月に中学生の娘さんと一緒に避難することを決意し、山形へ。知り合いもいない中で生活が続いたが、少しずつ山形に慣れ始めた十一月頃、ご近所の人や友人にケーキをこちそうすると、その美味しさは徐々に口コミで広がっていった。

山形でもケーキ販売を始める事を決めたきっかけは、娘さんの一言だったという。「山形でまた始めることは、すごく勇気がいりました。でも、娘から、『やってみたら良いんじゃない?』と背中を押されて、やってみようかと思うようになりました。自分と同じように避難してきている方にも、大変だけど一緒に頑張りましょう、という気持ちで伝えたい。」と菊地さんは話す。手作りのケーキは、一度にたくさんは作

れない。材料は一つ一つ吟味して、全国から取り寄せて丁寧に作っている。卵は以前から山形産の卵を使用。甘さを抑えたさっぱりとしたクリームと、しっとりとしていてコクのあるスポンジは、ある程度時間が経っても美味しさが変わらないのが自慢だ。是非たくさんの方に味わって欲しい。(多田)

■菓子工房Cocoa

電話: 023-674-7385 (菊地さん)

ケーキ: 三日前までに電話予約

焼き菓子: 二日前までに電話予約

☆引き取りは山形市若葉町近くとなります。(詳しい場所は注文時にお知らせします。配達は不可。)

☆ホールケーキのご予約は一日三名様まで。引取時間に合わせて焼きます。



ロールケーキ(¥2,500)、シュークリーム(¥150 ※4個〜)など、希望に応じて焼くそうです。ほんのり甘い手作りの味、センター職員も絶賛の味でした!

2012年に期待をこめて

豪快!! 年越し餅つき

ほろほどう

12月4日(日)、上杉の時代から続くイベント「保呂羽堂の年越し祭」が開催された。米沢市窪田にある千眼寺の境内の中で、早朝から夕刻まで下帯姿の男衆が唄いながら餅をつき、天井に突き上げるという豪快な行事だ。

当日は「NPO法人おいたまサロン」が用意した福島家族特別招待枠に、福島市、山形市、南陽市、米沢市など幅広い範囲から応募してきた大勢の福島家族が参加。一同は、餅をつき続ける男衆の見応えのある熱気に圧倒された後、つきあげられた柔らかなお餅によるお雑煮、餡子餅、納豆餅などを振舞われ、一足早い年越しを満喫した。(Hiroppy)



From 福島

福島の子どもたちへの 外遊び支援ネットワーク

「福島の子どもの外遊び支援ネットワーク」は、福島の子ども達が放射能に怯え、屋内で過ごす日々が続いていることを憂慮したメンバーにより、猪苗代に拠点を置くNPO法人こどもの森ネットワークが事務局となり立ち上げた組織だ。原発事故後、福島ではさまざまな不安要素から、外遊びをひかえる家庭が多く、子どもたちが本来感受性を養わなければならない幼少期に、自然とのふれあいや体験をする機会が失われている現状を何とか改善したいという強い思いで、今まで培ってきたさまざまな自然体験プログラムを提供しようと活動を始めた。

これまでいわき市、福島市、須賀川市などから子どもたちを招き、猪苗代湖をのぞみ磐梯山を仰ぎ見る自然豊かなフィールドでの楽しい体験活動などを提供している。参加した子ども達も目を輝かせて「また来たい!」と口々に答えてくれる。今後もこうした活動を継続させていくそうだ。(齋藤)



情報提供
森の楽校フォレストランド 主宰
NPO 法人こどもの森ネットワーク 理事長
森の工作どんぐり in 緑の村 橋口直幸 氏

From 福島

私を救った一本のメール

ラジオ福島アナウンサー 鏡田辰也さん

これほど「しゃべり」が無力だと思ったことはありませんでした。何をしゃべっても被災した人には届かないと思いました。息苦しいししゃべりたくない、マイクの前に立ちたくない。五日目で会社を辞めようと思いました。仕事を辞めたくて「もうしゃべれません」と上司に言った時、「君のキャラが県民を勇気づける時が来るから辛抱しろ」と言われ、感情を入れずに、入ってきた情報をただ正確に伝えることに徹していました。

その頃、ラジオを聴いているファンからメールが来たのです。「昔、体育の先生が『大丈夫』という言葉には三人の人がいるから安心できるんだ」ということを言われました。今その言葉を鏡田さんに伝えたい」という内容でした。それ以来、辛い時は「大丈夫」という言葉を自分に言い聞かせています。

講演会でこの話をすると、会場のお客さんがみんな泣くんですよ。だから自分ももらい泣きしてしまいました。(笑) 私の話は笑いの話ばかりなので、涙が入るといふこととはとても珍しいことなのです。

九か月経ってみて思うことは、例



鏡田辰也さん

年通りに白鳥は飛来するし吾妻小富士は白くなるなあとということですが、季節が変わっただけで、賠償や除染などはあまり進んでいません。立場の違いによって連携が取れないこともあります。一方では被災者同士が助け合うようになってきたと思います。

放送局として伝えなければいけないこともあるし、会社を存続させるためにそれ以外のこともやらなければいけない。でも、私はラジオを通して「大丈夫」と言い続けていきたい。

★鏡田 辰也 かがみだたつや

広島市出身 四十七才
ラジオ福島アナウンサー
愛称はカガちゃん

From 宮城

プチプチで 断熱効果アップ

うえるかむ八号で、「支援者を必要としている」とご紹介した、宮城県気仙沼市の方々が暮らす仮設住宅団地(岩手県一関市)で、山形からのボランティアさん達がお茶会を開催した。

また、宮城県南三陸町や気仙沼市本吉地区に建設された気仙沼市民のための仮設住宅では、山形や北海道、栃木からのボランティアさんが駆けつけ、玄関扉の両面にプチプチを貼り付け、断熱効果を高める活動をおこなった。

本吉地区の仮設住宅は日照時間が短く、西風が強くて日陰が多い。まもなく年の瀬を迎え、寒さが一層厳しくなる。仮設住宅に住んでいる方々が安らげる生活をおくるためには、こうした防寒対策がまだまだ必要な状態だ。

(山形ボランティア有志一同)



「山形プレーパーク」で 親子の交流

十二月四日に、山形市総合スポーツセンターの小高い丘で、「山形プレーパーク」が開催された。

プレーパークは、基本的には子どもの遊び場だが、同時に大人の遊び場ともいえる。県境も立場も関係なく、大人も子どもも遊びに夢中になることができるのだ。

会場では、ブランコ、木工コーナー、ダンボール滑り台、綱渡り、ベゴマ、けん玉など、さまざまな遊びが展開された。綱渡りでは「ワニに食べられないようにゴールまで渡るゴッコ」。ダンボール滑り台ではスリリングに腹這いになって頭から滑る。

普段とはちょっと違う、ワクワク感が楽しめる内容に、子どもも大人も入り混じる。元気な声があちこちで飛び交い、にぎやかなプレーパークとなった。
(早川)



鶴岡市民と避難者を つなぐフキン

つなぐフキン



今年の庄内地方は、平地での降雪は例年よりやや少なめのような感じが避難をきっかけに初めて庄内地方にいられた皆さんは、冷え込みと寒さに驚いておられるようだ。

最近の避難者へのアンケート調査では、「結露がひどくて困っている」というものも多く寄せられている。

そうした中で、鶴岡市在住の八十代の女性が三か月かけて縫った一五〇枚のフキンが、鶴岡市社会福祉協議会に寄せられ、窓口に來られる避難者の皆さんに提供している。

「結露した窓をこまめにふき取るのにちょうど良い」「かわいい柄だから、子供たちのランチョンマット代わりに使う」等々、好評で、それぞれお気に入りの柄のフキンを選んでいく。ひと針、ひと針、手縫いの真心こもったおはあちゃんのフキンは、避難者の寒い冬の暮らしに大切な気遣いを伝える素敵な贈り物だ。
(鶴岡市S)

南陽市で交流会

南陽市の健康長寿センターでは、毎週木曜日 午後一時三十分から、避難されている方が集まる交流会が行われている。南陽市や南相馬市、福島県の職員さんも訪れ、相談にのっている。

南陽市に避難されている方以外に、高畠町や上市市に避難されている方の参加も時折あり、最近新しく避難されてきた方の参加も目立ってきた。

交流会は、おもに和室で開催されているが、同じ施設内にチャイルド・ルームもあり、小さい子どもたちは大きな玩具で遊ぶ事もできる。

和室では、認定ヨガ療法士会の方によるヨガ体操も行われる。体操をするにつれ、心が落ち着き眠り込んでしまう方もいる。(私も数回眠り込んでしまいました。)(遠藤)

※十二月二十九日はお休みになります



私は、ヨガ体操を覚え、自宅で眠りにつくまえに実践しています。良く眠れるようになりました。(遠藤)

特派員日記 避難ママのつづき



もうすぐ今年も終わりですね。

三十一以降「まさか」の連続。「やっぱり」な事実。「それでも」と考える日々。……その繰り返しだったけど、私たちは頑張っている。

たまにはそうやって自分を褒めてもいいよね。

生まれ育った町を、一生ここで過すんだって思っていた町を出て、知り合いもない町へ子どものためだけに自主避難をしている私たち母親。山形に来てからは、食料や水などに日々気を遣っている。

夜になると急に不安になって泣いてしまうこともあるけど、子どもには笑顔をみせようと努力している。

だからこそ、年末くらいそんな自分を褒めましょう。今年一年は今まで以上に頑張ったねって。

そしてまた、新しい一年を子どもを守るために頑張ろう。きっと頑張れるよ、私たちなら。

どうか今夜は、子どもの寝顔を見ながら母親としての自分を褒めてください。

(あやっぺ)

あすめ情報

■お茶のみサロンに来とごやい

NPO法人おいたまサロンでは、米沢市でお茶のみサロンを運営しています。避難者の方も大歓迎します。音楽室もあります。お気軽においでください。

- ・日時: 月～金、午前8時30分～午後5時まで
- ・場所: 米沢市門東町3-3-7 平和通り駐車場向かい
※訪問者用駐車場あります

[問合せ] NPO法人おいたまサロン
TEL 0238-26-7070 代表 竹田仁

■避難・被災児童対象『トップアスリートふれあいスキー教室』

山形に避難している小学3年生から小学6年生の児童を対象にスキー指導を行います。スキーに対する不安を解消しませんか？

開催日: 平成24年1月7日(土曜日)
対象者: 被災者、避難者の小学3年生から小学6年生の児童
人数: 50名

参加費: 2,000円(税込) ※リフト代と昼食代
場所: 蔵王温泉スキー場 横倉ゲレンデ方面

※山形市総合スポーツセンターより送迎します
申込方法: 12月28日(水)までに電話やメールにて受け付けます
[申込み] NPO法人生涯スポーツ振興会APLS(アプルス)
山形市南二番町8-3 TEL 023-631-1147 FAX 023-631-1214
E-mail master@apls.gr.jp

■創造性を育もう！からだを動かして遊ぼう！

被災・避難者支援「幼児体育ランド」

お子様を体育ランドでお預かりします。その間、希望により、保護者の皆様はお買い物に行ったり好きなことをしたり、自由に過ごしていただいても構いません。

対象: 年少児～年長児(被災・避難されている方に限る)
費用: 無料 定員: 1日あたり15名
保育時間: 9:00～12:00
持ち物: タオル・着替え・水筒(飲み物)
開催日: 12月23日、25日、30日、2月1日、6日、8日、13日、15日、20日、22日、27日、3月5日、7日、12日、14日、19日
託児: 開催時間中、外出されたい方は託児希望の旨伝えて下さい
内容: 体育教室、積木教室

申込み: 事前にクラブハウスに来ていただき、入会申込書に記入し登録してください。その後は、電話やメールでの事前申し込みが可能となります。(先着順)

[主催・問合せ] NPO法人生涯スポーツ振興会APLS(アプルス)(同上)

■作って食べよう♪もっちもち☆生パスタ Party

一足遅いクリスマス会。山形に避難されている方を対象に、「生パスタ作り体験」&「食事会」を開催いたします。自分の作った生パスタを調理し、食事していただく会です。食事会のみ参加も可能です。有志による手作りの会ですので、気兼ねなく参加していただき、スタッフと避難生活を送られている方同士の交流を楽しんでいただけたらと思います。12月25日までにお申し込み下さい。
※定員になり次第、締切とさせていただきます。

日時: 12月27日(火) 15時～17時 生パスタ作り体験
18時～20時 生パスタ食事会

場所: 南沼原コミュニティーセンター
参加料: 無料 定員: 50名
[問合せ・申込み] 手造り生パスタのお店 アンピランス
山形市七日町 2-7-10 090-1373-0550(14:00～)(小松)
E-mail ambulance@softbank.ne.jp

■極真カラテを体験してみよう！

避難生活をされているみなさん、私たちと一緒に体を動かしてみませんか？最大4回まで無料体験を実施中です。

大人から子どもまで大歓迎(呼吸法から丁寧に教えます)

★入会されると、道着を1セット進呈いたします
山形県内28支部の中から、最寄りの道場をご紹介します。
ぜひお気軽にご相談ください！

[問合せ/申込み]
社団法人 極真会館 山形県総本部 田畑道場
〒990-2447 山形県山形市元木1丁目3-13
TEL 023-625-0900 FAX 023-625-0903

WEB www.kyokushin-tabatadojo.com

携帯サイト www.kyokushin-tabatadojo.com/m/

※問合せの際は、「うるかむを見ました」とお伝えください

■やまがた若者サポートステーション

☆きっかけ作りをお手伝いしています☆

自分自身の適性を知ること。社会性とコミュニケーション能力を高めること。そして、これらをベースにして皆さん自身にあったリスタートを支援しています。

利用日時: 日～金曜日 10:00～17:30
(個別相談は予約が必要です。HPスケジュールをみてください。)

[問合せ] やまがた若者サポートステーション
〒990-0035 山形市小荷駄町 2-7 SUNまちな
TEL・FAX: 023-679-3266 E-mail welcome@yamasapo.org
WEB <http://www.yamasapo.org>

■被災者の方への無料シャンプーサービス

☆被災3県の方々、頭皮ケア付きシャンプーブロー無料
☆被災3県の未成年のかたシャンプーカット無料
☆山形在住でもボランティア関係スタッフシャンプーブロー無料
身分証明は、自己申告とカルテ記入で結構です。
是非、疲れを癒しにいらして下さい。

[問合せ] 美容室 Hair with Water(ヘアウィズウォーター)
〒990-0046 山形市大手町 3-20
TEL 023-633-0532 FAX 023-633-0532

■タウンページをもらいましょう！

自分が避難者であることを告げれば、電話回線をひいていない人でも今住んでいる地域のタウンページがもらえます。

タウンページコールセンター 0120-506-309 へ！

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
[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

■高島町で交流会を定期開催

高島町では「避難者交流会(仮称)」の定期開催を始めました。お茶を飲み、おしゃべりをしてすごして すごく楽しい時間を共有する事が目的です。

お気軽にご参加ください。

会場：高島町糠野目生涯学習センター

高島町福沢南9-2 (高島駅近く)

時間：毎週水曜日 午前10時から11時30分

年始年末のお休み：12月28日、1月4日

[問合せ] 高島町役場 生活環境課 電話 0238-52-1215 担当水戸

■あそびの広場“冬編”「リズムにのってあそぼう」

日時：平成24年1月13日(金) 10:00～

会場：出羽国際庄内村(鶴岡市伊勢原町8-32)

対象：1歳以上の未就園児とその保護者先着120組

内容：親子リトミック(からだで覚える音楽教育)

講師：小巻千幸氏(ぷらすの会)

[問合せ・申込み]

鶴岡市子ども家庭支援センター TEL 0235-25-2741

※12月21日(水)より申込み受付開始

■『BABY'達☆ママシネマ』赤ちゃんと一緒に映画を観よう!

山形に住んでいる赤ちゃん・小さなお子さんをお持ちのママ対象にイベントを開催します!山形に避難されている方も大歓迎です!ぜひみなさんでご参加ください☆

開催日：1月25日(水)

映画：「きみはペット」

場所：MOVIE ON やまがた (山形市鳴北1-2-2)

チケット代：大人 1000円、中学生まで 800円、3歳未満 無料

対象：赤ちゃん、小さなお子様をお持ちのママ 40名+お子様

[問合せ・申込み] 山形みんなで子育て応援団

ベビーマッサージサロンらあぶ樹☆豊田春菜

lovejyu_mama_baby@yahoo.co.jp

■やまがた若者サポートステーション講演会 “不器用でもつ

まずいても大丈夫” 前向きに生きる
アドバイスお伝えします。

講師：三浦友加(みうらゆか)さん

(やまがた住みます芸人)

日時：2012年1月25日(水) 開場 14:00

講演 14:30～16:00

会場：山形市保険センター 視聴覚室

(霞城セントラル3階)

入場料：無料

対象者：若者無業者及び家族、不登校・

ひきこもり支援者など(定員：100名)

主催：やまがた若者サポートステーション、山形県

[問合せ] 特定非営利活動法人発達支援研究センター

山形市小荷駄町2-7 E-mail welcome@yamasapo.org

TEL・FAX 023-679-3266 WEB <http://www.yamasapo.org>



■ワクワク児童デイサービス 第4回「親子で楽しむ遊びのつどい」

「ちょっとことばが遅いのでは…」

「ひとり遊びは好きだけど、集団行動が苦手みたい…」

「なんとなく他の子と違うのでは…」

ひとりで悩まずに、親子で楽しい時間を過ごして、ホッと一息つきませんか?震災で避難している子育てのお悩みのある親子の参加もお待ちしております。

日時：平成24年2月4日(土) 13:30～16:00

会場：発達支援研究センター1F「ひだまり」(山形市小荷駄町2-7)

(親子一緒に活動です。動きやすい服装でご参加ください)

※参加者には臨床心理士、カウンセラー、保育士が個別相談可
参加費：200円(おやつ代を含む)

定員：2才～就学前までの幼児と保護者10組(先着順)

申込み締切り：平成24年2月1日(水)

[問合せ・申込み] NPO法人発達支援研究センター

TEL・FAX 023-623-6622 E-mail sunmachi@cdss.jp

■年越しそば打ち体験教室

朝日村周辺地域産そば粉を使って年越しそば打ち体験。一鉢で3人前のそばができます。その場で試食もできます。(12/25(日)×切)

日時：12/30(金)31(土) ①午前10時から ②午後1時から

会場：そば処大梵字(山形県鶴岡市越中山字名平4-2)

定員：各回先着8組 参加費：一鉢1,500円

[問合せ・申込み] そば処大梵字 TEL 0235-53-3413

■mama`s chat (ママ茶) @新年会

2012年を迎えて、みんなでまった〜とお話しませんか?

その中から新しい企画が生まれたり・・・するかも? ママが笑っていると子どもも笑顔です☆一緒に楽しいことを考えましょ♪

日時：2012年1月12日(木) 10:00～13:00(予定)

場所：置賜総合文化センター 和室 参加費：無料

※お菓子や昼食などは各自ご持参ください☆

詳しくは <http://www5.hp-ez.com/hp/mamaslink-wataboushi/>

■遊びにおいてよ♪子育てひろ場

いつでも・誰でも自由に参加できるあそび場所です。子どもと一緒に遊んだり、他のママたちやスタッフとおしゃべりしたり・・・ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

☆山形県内で避難生活をされている方もぜひご参加ください。

- ・時間内は出入り自由です。(予約不要)
- ・年齢制限はありません。スタッフがいるので、初めての方も安心。
- ・同じ子育て中の方が集まるので、いろんな情報交換ができます。
- ・開催時間：10時～12時(月1回)
- ・会場・日時：東原センター 1/27(金)、城西センター 1/25(水)、鈴川センター 1/6(金)、桜田センター 1/16(月)
- ・参加費：ひと家族 100円

[問合せ]生活協同組合共立社山形生協(組織部)

〒990-2212 山形市上柳67-1 TEL 023-686-6262

うえるかむは県内各地で設置しています

山形県各総合支庁・市町村窓口/山形市内の公民館・コミュニティセンター(9施設)/復興ボランティア支援センターやまがた/山形市避難者交流支援センター/米沢市避難者交流センターおいで/東根市タントクルセンター/山形市市民活動支援センター/上山市体育文化センター/読売センター神町/元気玉プロジェクト推進本部(福島県会津若松市)/[掲示]生活協同組合共立社(CO-OP)(山形市内)

★部数が不足しておりますが、コピーして補充し、避難されている方へ個別郵送して下さる市町村が増えてきました。ありがとうございます!



みんなの声



サンタさんからプレゼント
もらえるかな？ (米沢市)

みなさまからの声をお待ちしています！
つぶやきをみんなで共有しましょう！下のQRコードを読み取り、携帯メールでお送り下さい。



- 子どもには外に出るなど言いますが自分では放射能は気にしていません。気にしていたら除染活動もできませんから。(伊達市 男性)
- 放射能の知識のない私たちがなぜ除染しなければいけないのでしょうか？ (福島市 女性)
- 米沢生活楽しんでます。(南相馬市 女性)
- 新築の家のローンがあるので毎日ふりかけご飯で我慢してます。(伊達市 女性)
- 賠償請求のために裁判をしようと思っ主人に話したら「めんどくさい」の一言で一蹴。信じらんない。(郡山市 女性)
- サンタさん来たよ (福島市 年長組女子)
- 私たちよりも、きつと出て行った人たちの方が大変な生活をされていると思います。迷わずに信じた道を歩んでほしいと思います。(福島市 女性)

リレー応援エッセイ 細かい情報も

と必要です

とうとう山形も雪がちらつく季節になってきました。

山形は、寒くなるのが早いよう除雪器具や除雪道具、防寒具の準備など雪の話題は絶えないようです。

山形の冬の心配もありますが、子どもの病気を心配する声も聞こえてきます。小児科は、たくさんあるけど「どこが待ち時間が少ない？」「何歳児が多い？」など詳しい情報を求めるお母さんもいます。

また、予防接種に行つたお母さんが、福島では予約なしでできる予防接種が山形では「予約制です。」と言われ驚いた様子でした。

子どもに関する情報に限らず、まだまだ、山形の細かい情報を求めているお母さん達が、たくさんいるようです。(芦野)

センターからのお知らせ

- ★復興ボランティア支援センターやまがたの年末年始の休業は、12月29日～1月4日までとなります。
- ★「うえるかむ」は月2回発行ですが、1月は25日発行の1回のみとなります。「みんなの声」や「おすすめ情報」など、記事を寄せてくださる場合は、1月16日までにメールかFAXでお送り下さい。お待ちしております！

ひと休み

紅白の彩りあざやかな干し柿料理 柿なます

【作り方】

- 【材料】
- ・干し柿 … 3個
 - ・大根 … 400g
 - A 砂糖…大さじ3
 - 酢…大さじ3
 - 塩…少々
- ①干し柿はヘタを取り、上下を少し切り落とし、観音開きにする。種を取って長さ1cmくらいに切りAにまぜる。
 - ②大根は皮をむいておろし、軽く汁を絞っておく。
 - ③②の大根おろしに①を混ぜ味をなじませる。



☆山形県では特に庄内地方で柿を育てる農家が多く、四角くて平たい「平核無柿（ひらたねなしがき）」が有名です。今回は干し柿を使った「柿なます」。とっても簡単なのでぜひ作ってみてね。

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

★大切に使用させていただきます
おすすめ情報にイベントを寄せてくださいました音楽の宅配便「花音（カノン）」様より、うえるかむにご寄付をいただきました。ありがとうございます！

● 年も暮れ、足元に火がついたようにやり残したことを処理してはいるがはかどらない。いくら知恵を絞ったところで早道も見つからず。ひとつひとつ片づけるしかない。

二〇一一年より悪い年はないだろう。でも二〇一二年ほど親戚が増えた年もないだろう。来年もよろしく願います。(伊藤範)

● 発行して配達が終わると、すぐに締切・読者の皆さん、投稿ちょうだい！(遠藤)

● 成功するための段取りにはかり時間をとる詰まらない人生からは今年いっぱい卒業し、来年からは失敗の積み重ねを楽しみます。但し、失敗を失敗と潔く認める勇氣を持たないと悲惨なことになる。そういう反面教師を今年はいっぱい得ました。(Hiropy)

● 新しい年を迎える前に、心の中を整理して、片隅に残るモヤモヤをお掃除しよう。来年はいいことたくさんありますように。(K)



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「うえるかむ」

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/>