

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

- ・スキー&スケート 冬の遊びを満喫! / 全国サミットキックオフ
- ・福島県情報 絆新聞 / 和合敦子さん
- ・宮城県情報 一関仮設住宅で年越し
- ・山形県情報 保護者のつどい / 地吹雪体験 / パスタパーティ
- ・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10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: 5,000部

スキー&スケート 冬の遊びを満喫!



銀世界が広がる山形。雪が降る前には不安な声も多々聞かれたが、真っ白に広がる雪景色を見れば、子どもたちが喜ばないわけがない? 雪だるまを作ったり、意外とエキサイトするそり滑りをしたり。車の運転や雪かきは大変かもしれないが、子どもたちの笑顔はその疲れをも忘れさせてくれる。雪の楽しみは尽きない。

山形県内では、授業にスキーを取り入れる小学校が少なくない。NPO法人生涯スポーツ振興会APLS(アプルス)は、避難のため山形に来た子どもたちを対象に、一月七日に蔵王横倉ゲレンデで、『トップアスリートふれあいスキー教室』を開催した。

参加者は小学生三十一名、半分以上がスキー初心者だ。しかし徐々にスキーに慣れ、リフトにも乗った。指導にあたった小野麻希さんは「後日『子どもがとても喜んでいました』と手紙をもらいました。みんな笑顔で楽し

くできてよかったです。」と話す。

一月十四日(土)には、同じく避難してきた子ども対象のスケート教室が開催された。

教えてくれたのは、山形大学や社会人のアイスホッケー選手

達によるボランティアチーム。スケートは初めてだという子もたくさんいて、最初はドキドキしながらボランティアのお兄さんやお姉さんにしがみ付いていた。しかし、リンクを二周、三周とするうちにどんどん滑れるようになってきて、最後は一人で颯爽と滑る子もいるほどだった。主催である山形ライフセービングクラブの深瀬靖彦氏は「雪の多い山形の冬を、積極的に楽しんでもらいたい。今後もそのために出来る限りのサポートをしていくつもり。」と語る。スケート教室は大好評につき、今後も冬期間の継続開催が決定している。

(Hiropy & Kai)



From 東京 どこで・誰が・どんな活動を?

放射能からいのちを守る全国サミット

キックオフミーティング

12月11日(日)、東京都渋谷区の青山学院大学にて「放射能からいのちを守る全国サミットのキックオフミーティング」が開催された。これは、これから避難を考えている人達や、避難生活を送っている人達の選択肢を広げるために、全国各地でどんな受入をしているかや、避難した人達がどんなふうに住んでいるかをお互いに知り合える体制を作ることを目的としたもので、会場には北海道から沖縄に至る日本中の受入団体と、新たな避難者の受け入れに力を発揮し始めた各地の避難ママ達が集まり、来年2月11、12日に福島市で開催されるサミット本番に向けて、熱いメッセージを送りあった。(Hiropy)



From 福島

福島発フリーペーパー 絆新聞 くまなしんぶん



特定非営利活動法人うつくしまNPO ネットワークが発行している「絆新聞」。毎月十万余部発行され、全国のNPOなどを通じて避難されている方へ発信している。

制作は、郡山市の絆新聞編集室でおこなわれている。絆新聞は、特に「人」に焦点をあてた前向きな話題が紙面を飾り、たくさんの笑顔や声に溢れている。新聞を読んだ人からの反響も大きく、掲載された人から「知人から新聞を見たご連絡があった」と喜びの声も届くという。

「離ればなれになった人がとても多い。新聞を通して、表情やことばから福島の元気を感してもらえればうれしい。みなさんもぜひ情報を送ってください。」と、編集長の安達有希さん。「絆新聞」はWEBでも見ることができ。福島の「今」の情報が満載だ。

(ケータイからは左のQRコードを読み取ってください)
<http://www.utsukushia-npo.jp/kizunashinbunweb/>



編集長 安達有希さん 代表理事 佐久間仁一さん



絆新聞 (携帯版)
メルアドを登録して
新着情報をゲットしよう!

From 福島

あの時からずっと考え続けています

和合敦子さん

私は線量が高い東部地区の官舎に住んでいます。子どもが中学一年生でバスケットボール部なんですけど、まだまだ外で遊びたい年頃ですし、練習したくても場所を選ばなければならぬですね。食に関しては毎日のことですから考えるのに疲れてしまいます。そういったことが原因で福島を離れた人が大勢いるということには理解できません。

避難した方と私たちのように地元に残っている人の気持ちのすれ違いがどうしても起こってしまいます。批判し合っているようにも見えますが本当は互いのことを思い合っているのだと思います。

避難するかしないかは個人で判断するしかありません。そしてだれも非難することはできないし、とにかく後悔しないような決断を自分です

るしかありません。そしてその決断を互いに認め合うことが大事ではないかと思えます。私たちよりもむしろ山形に避難された人の方が辛い思いを抱えていると思えます。旦那さんを家に残してご自身とお子

さんだけが安全なところに行くことに後ろめたさを感じると思えます。それでも迷わないでよしと信じた道を歩んで欲しいですね。それよりもストレスなどで体を壊される方が心配です。幸い山形の人は温かく迎えてくださると聞いておりますので甘えさせていただけるところは甘えて欲しいですね。

何が正解かわかりませんが、十年後、避難しなかったことを子どもにちゃんと説明できるかどうか自信がありません。福島に残っている人は考えないようにしているように見えますが、実はあの時からずっと考え続けています。

★わごうあつこ

山形県中山町出身。福島大学卒業後、教員として相馬農業高校など浜通りの学校に赴任。福島市在住

From 宮城

一関市の仮設住宅で 切りもちを配布

十二月三十一日、宮城県気仙沼市の避難者が住む岩手県一関市の仮設住宅集會場にて山形県余目町のJAあまるめ様より寄贈いただいた切りもち餅を配付した。



地域の支援団体の方が年越しそばを配布し、ギター演奏をしていただき集會所に来られた方々と和やかに時を刻み年越しをする事ができた。その後我々は集會場に泊まらせいただき、仮設住宅団地の生活を肌で感じながらの新年となった。ご協力いただいた自治会長さま始め仮設の方々、暖かく迎えていただきありがとうございました。



帰路は、初詣をしに塩釜市の塩釜神社を参拝した。参拝に参られた方々の表情を見ると復興への祈り、熱意が感じられた。

(渡辺)

保護者のつどいで 情報交換

山形市立第三中学校では、九月から月一回、福島からいらしたお母さんたちが集まり、情報交換をしている。子どもたちは新しい環境に馴染もうと、クラスに、部活動にと忙しい日々を送っているが、慣れない土地で留守を守るお母さんは人に出会う機会が少ないことがわかり、このような会が始まったとのこと。

自主避難するに至った切実な状況をお互いに話す中で、一人ではないことや、今の福島の現状など新たな情報を得る機会になっている。少しずつ活動を始めたお母さんたちは、「山形をもっと知りたいたい」と、とても意欲的だ。手続きに関することや病院のこと、福島との往復生活についてなど、話題はつきない。お母さんたちが元気になって一歩前へ進める機会のひとつになっている。(多田)



庄内名物の地吹雪体験

いよいよ本格的な降雪シーズンの庄内地方、避難者の方々も初体験の地吹雪や連日の除雪作業に驚きと戸惑いを隠せないようだ。



昨年十一月末に開かれた「冬のくらし安全運転講習会」では、地吹雪になってしまった時のアドバイスもあったが、実際に吹雪に見舞われると、視界の悪さ・路面事情の悪さなどに緊張したとの声も。鶴岡市民なら平気で出かける天気でも、雪があまり降らない地域から避難されたご家庭では「こんな天気の日に出かけるもんじゃない!」と外出を控える傾向もみられるようだ。

さて、「せっかくの庄内の冬の美味しい物や文化を楽しんでもらいたい」という支援者の気持ちと、「避難者どうして今どう過ごしているか話してみたい」との避難者の声をかえるために、一月二十九日(日)に「避難者もちつき交流会」が計画



されている。安心安全な庄内もち米のお餅や庄内名物寒鱈汁、新鮮野菜のお得販売、辨天太鼓の実演や体験等々、送迎バス・託児付で開催予定だ。一人でも多くの方々に庄内の文化と交流を楽しんでいただきたいものだ。(鶴岡市S)

パスタパーティで交流



「はじめてのお友だちができて、よかったです」同じ境遇の方々と苦労を語りつつ、楽しみながらパスタを作り、新しい仲間もでき、とても有意義な時間を過ごすことができました

十二月二十七日、南沼原コミュニケーションセンターで、「作って食べよう♪もっちもち☆生パスタパーティ」が行われ、四十名の方が参加した。

即席のグループごとに、協力しながら、生地作り・麺作り。パスタマシンから、麺がよろこびと出来上がるたびに、会場のあちこちから歓声と笑みが、麺が出来上がったところで、四種類のパスタに舌鼓。食事をしながら、食事の後で、参加された方同志の交流や連絡先の交換と、楽しい時間を過ごされたようだった。

(手造り生パスタのお店 アンピランス)

小松 哲也

特 派 員 日 記 避難ママのつぶやき

毎年稲荷神社に初詣で行っていただけ、今年は上杉神社に行ってきました。

「家族みんな健康で過ごせますように」願いはそれだけ。でも心の底からの願い。健康に過ごせるよう、気を付けることは気を付けながら今年一年過ごしていきたいと思っています。

年末年始と久々に家族で過ごしたせい、最近、パパがいないうちに寂しさを感じるようになった私。

去年は正直、日々の生活にいっぱいいっぱい寂しさなんて感じなかった。福島でも平日は夜遅くて朝早い生活スタイルだったので、特に違和感なく過ごしていたのに。。。

少し落ち着いた、ということなのでしょう。

まだまだ闘いは続くけれど、たまにはそんな自分の正直な気持ちと向き合う時間を持っても良いのかな……。答えは出ないけれども。(あやっぺ)



あすめ情報

■山形交響楽団 復興支援・子育て応援演奏会

『0才児からのコンサート 親子でたのしいオーケストラ』

日時:平成24年1月29日(日)午後2時開演(午後1時30分開場)
 場所:南陽市民会館(南陽市赤湯3004-1)

入場料:大人/500円 高校生以下/無料 ☆全席自由☆
 震災により被災されました方は無料でご招待いたします。
 確認できるものをご持参の上、ぜひお越し下さい。

※入場料は、全額震災復興支援の義援金として寄付いたします。
 ☆25日・26日も開催します

2月25日(土) 午後2時/新庄市民プラザ
 2月26日(日) 午後2時/上山エコーホール

※日時は変更になる場合がございます。詳しくはお問合せください。
 主催:山形県 後援:南陽市教育委員会

[お問合せ] 山響チケットサービス

TEL:023-625-2204 E-mail:ticket@yamakyo.cr.jp
 (土曜・日曜・祝祭日を除くAM10:00～PM5:00まで)

■子どものために知ることから始める『卒原発』を広める講演会～私たちは原発からの卒業を呼びかけます～

避難されている方々に無料券を配布しております。(復興ボランティア支援センターやまがた又は山形市避難者交流支援センターまで)

【第1回講演会】 講師 安斎 育郎 氏

『どうする日本の原発政策 正しく知ろう!放射能汚染と健康被害』

日時:2月16日(木) 開会:13:45～16:00
 会場:山形テルサ大ホール 資料代:300円

【第2回講演会】 講師 和田 武 氏

『卒原発・再生可能エネルギー中心の社会へ』

日時:3月11日(日) 開会:13:30～16:00
 会場:山形市民会館小ホール 資料代:300円

[問合せ]「卒原発」を広める講演会実行委員会
 事務局連絡先 山形県生活協同組合連合会

TEL:023-686-6261

■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…」 「なんとなく他の子と違うのでは…」
 「ひとり遊びは好きだけど、集団行動が苦手みたい…」

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

■「絆! 東北のがんばる女性たち」パネル展

3月11日の東日本大震災後、各地で復興活動にがんばっている女性たちの活動を紹介する「パネル展」を開催します。あわせて「手作り体験」や「天地人」ミニコンサートも予定しています。

- ①パネル展
 期間:平成24年1月31日(火)～2月4日(土)
 時間:10:00～18:00(最終日は16:00まで)
- ②手作り体験(日替わり・時間:13:00～15:00)
 1月31日～2月3日 米織のコースター

2月1日 タオル人形「元気でいてケロちゃん」作り

2月2日 「福幸地蔵」絵はがき作り

2月3日 「バラのエコたわし」作り

③「天地人」ミニコンサート 2月4日(土) 14:30～16:00

会場:東北電力グリーンプラザ仙台・アクアホール(①②③とも)
 (仙台市青葉区一番町3-7-1 電力ビル1階)

入場料:無料(手作り体験の材料費も無料です)

主催:みやぎ・やまがた女性交流機構/(財)東北活性化研究センター
 [問合せ] ジーエスデザイン株式会社 担当/福崎

山形県米沢市万世町桑山4311番地
 Tel:0238-29-0100 Fax:0238-29-0200

E-mail:info@gsdesign.co.jp

■福島-山形往復バス「うるかむ号」運行しています

山形ボランティア隊の企画で、福島市と山形を結ぶ週末移動支援無料バス「山形うるかむ号」「米沢うるかむ号」が運行しています。

[土曜日]

乗降場所	山形発		福島発	
山形駅東口	7:10	12:30	11:30	16:50
山形県庁裏	7:20	12:40	11:20	16:40
福島県庁	8:50	14:10	9:50	15:10
福島駅西口	9:00	14:20	9:40	15:00

乗降場所	米沢発		福島発	
米沢市役所	7:10	12:30	11:20	16:50
米沢駅東口	7:20	12:40	11:10	16:40
万世小前 雇用促進住宅	7:30	12:50	11:00	16:30
万世郵便局前 雇用促進住宅	7:30	12:50	11:00	16:30
福島県庁	8:50	14:10	9:40	15:10
福島駅西口	9:00	14:20	9:30	15:00

[日曜日]

乗降場所	山形発		福島発
山形駅東口	15:00	20:05	19:20
山形県庁裏	15:10	20:15	19:10
福島県庁	16:40	21:45	17:40
福島駅西口	16:50	21:55	17:30

乗降場所	米沢発		福島発
米沢市役所	15:00	20:05	19:20
米沢駅東口	15:10	20:15	19:10
万世小前 雇用促進住宅	15:20	20:25	19:00
万世郵便局前 雇用促進住宅	15:20	20:25	19:00
福島県庁	16:40	21:45	17:40
福島駅西口	16:50	21:55	17:30

※ご利用には予約が必要です。

メール(shienbus@gmail.com)の本文に、氏名、電話番号、福島と山形の住所、乗車日、乗車便、乗降場所、同乗人数を記載
 [問合せ] 本田代表 090(3756) 9755

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!

■もちつき交流会 in 鶴岡

被災地各地からご事情は様々とはいえ、同じ鶴岡市に避難してきた方々が気軽に交流できる場を…ということで企画しました！

- ・庄内の安心安全な産直もち米でもちつき、庄内名物寒鱈汁提供
- ・フラダンス、辨天太鼓の体験、ストリートダンス、バンドの演奏、子どもの工作、遊びコーナー、物資の提供コーナー（衣類や寝具など）、野菜や花の販売コーナー（保育ボランティアがいます）

日時：平成24年1月29日（日）10：00～13：00

会場：鶴岡市ゆうあいプラザ「かたぐるま」（鶴岡市ほなみ町3-2）

※駐車場あります。必要な方は送迎バスもご用意します。

参加費：無料

[申込み・お問合せ]

鶴岡市ボランティアセンター（鶴岡市社協内）TEL 0235-23-2970

※お申込みの際に、参加人数（大人〇人・子ども〇人）、バスのご利用等もご連絡下さい。当日、受付で物資引換券を世帯ごとではなく、参加人数に応じてお渡し致します。

■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、保護者の皆様は自由にお過ごしください。

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：1月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。その後電話やメールにて事前申し込みが可能です。（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）

山形市南二番町8-3 TEL 023-631-1147 FAX 023-631-1214

E-mail master@apls.gr.jp

■法務局からのお知らせ

法務局では、震災・原発事故により避難されている方々からの電話相談に応じています。

●登記・戸籍・供託などの相談 0120-227-746

相談時間：平日 8：30～17：15 / 休日 9：00～16：00

●人権の相談

風評被害による人権侵害や学校におけるいじめなど

相談時間：平日 8：30～17：15

・みんなの人権 110番（人権一般の相談） 0570-003-110

・子どもの人権 110番 0120-007-110

・女性の人権ホットライン 0570-070-810

■やまがた育児サークルランドからのお知らせ

避難している方同士の支え合いのために2つの講座を受講して活動してみませんか。子育てにひと段落した方、みなさんの手助けをしたと考えている方、ぜひご参加ください。

◆子育て支援者養成講座 ～子どもの保育に関するボランティア～（託児あり1才～ 定員6名）

日時：2/15、2/16、2/17、2/20、2/21 10：00～16：00

◆先輩ママの家庭訪問ボランティア養成講座 ～家庭を訪問しママの話し相手、外出の付き添いなどのボランティア～

日時：2/23、2/28、3/6、3/8、3/13、3/15、3/19、3/21

10：00～15：30

・会場：山形市総合福祉センター、山形市男女共同参画センター（山形市城西町2丁目2-22）

[申込み・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 E-mail info@ikujij-land.jp

■極真カラテを体験してみよう！

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

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/

■シネマエール東北 東北に映画を届けよう！プロジェクト震災復興支援 山形市上映会

上映作品「映画ドラえもん のび太の恐竜 2006」

入場無料（事前申込は不要です）

日時：2月11日（土）午後2時から（会場は15分前からです）

会場：山形市総合スポーツセンター 3F 大会議室

主催：山形市避難者交流支援センター、シネマエール東北

[問合せ] 山形市避難者交流支援センター TEL 023-625-2185

■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

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）／うつくしまNPOネットワーク（福島県）／[掲示]生活協同組合共立社（CO-OP）（山形市内）★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

● 新年を迎えて思うことは特にありません。とりあえず今は高島の会社に就職したばかりなのでしばらくはここで頑張ります。
(南相馬市男性)

● 原町区は今年の稲の作付け中止が決定したそうです。いずれ戻れるのかよくわかりませんが避難したから万歳というわけでもありません。(南相馬市男性)

● 新年を迎えたような気持にはなりません、団地に住んでいますから同じ福島県民とは新年から大勢会っていませんが自然に新年のあいさつが出てきませんし。言っているのかどうか戸惑っています。(南相馬市女性)

● 未だに時間が止まっているような感覚のままです。目標もって前を向いて歩かなければならないのは判っているのだけど、ついつい、いつになつたら戻れるのかとか、何ができるのだろうかといういろいろ考え込んでしまいます。(南相馬市女性)

● お正月はふつうだった。雪でかまくらを作ってゴロゴロしたいです。(相馬市 小六女子)

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。



山形 / 米沢
うるかむ号
については、
あすのめ情報
を見てね



絆を乗せて えるかむ号出発

三歳の息子のマイブーム、「ソリ滑り」。アパートの隅には、住人が人知れず作った大きな山。近所の子どもたちは大喜び。気が付くと、数日後に山が大きくなっていきなり、穴が開いてかまくらになっていたりする。自分も、こっそりと山に階段を作ったりすることも。

雪かきや雪遊び、恥ずかしがりやの東北人にとっては、地域や同世代のつながりを作る絶好の機会。パパさん、子どもと一緒に雪へ向かって Lets ダイク!

さて、一月から福島と山形を結ぶ支援バス「山形 / 米沢うるかむ号」の運行が始まった。窓口となる私の携帯には「山形の子どものところに帰りたい (パパ)」「福島に残したパパと中学生の子どもに会いたい (ママ)」「孫が山形に避難してずっと会えなくて・・・ (おばあちゃん)」といった切実な声が連日届く。「時々、平日も夜山形に行つて早朝に福島に帰る」というパパの話聞いたときには、ウルつときた。

さあ、雪はこれから本番 (えっ、マジ?)。雪にマケズ、福島との絆、家族の絆、山形での絆を強く大きくしていきたいものですね!
(本田光太郎)

棒鱈煮 (ぼうだらに)



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

カルシウムたっぷりの郷土料理

ゆっくりじっくり煮込むから、骨まで食べられる。年齢を問わず愛される、おふくろの味!

ひと休み

[材料]
棒鱈(乾) 170g
酒 100cc
さとう 大5
しょう油 100cc
みりん 大5

[作り方]
① 棒鱈を水洗いし、一晩水に漬けて戻す。
② たつぷりの水で棒鱈が柔らかくなるまで弱火で煮る。
③ ②に酒 100cc と砂糖としょう油の半量で煮る。30分程度煮たら火を止める。
④ ③が冷めたら再び火にかけ煮る。この作業を2、3回繰り返し、残りの砂糖、しょう油、みりんを加えて弱火で煮汁がしみてふっくらとなるまで煮る。

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/>

● それほどおめでたくもありませんが今年もよろしく願います。辰年になりました、辛い時が経つ、でもめげずに立つ、新たなものが建つ、タバコは断つ、新たなステージへ発つ。こうしてまた一年間走り続ける。タツタツタツ・・・ (伊藤範)

● 除雪作業で疲れた後は、米沢のスーパー銭湯 鷹山の湯で体を休めています。雪国生活の息抜きにお勧めです。(遠藤)

● 福島から自主避難してきたママ達は時間の経過とともに、ヒナンシャ↓ヒナンセ↓ピヨンセ↓ピヨンセ、というふうにくらさちゃんジしていくんだということが最近解明されました。さあ、あなたは今のあたりでしよう。(Hiropy)

● 私たちはどこに向かっているんだろう、と思うことがある。そう思っても、立ち止まらない。明日が今日よりも良くなっていますように。今年もことん応援します!(海谷)

● 玄関先に積もった雪山。シャベルで穴をあけて、小さいロウソクを一つ、火をともし。即席雪灯ろうのできあがり。寒い冬に楽しみがまた一つ。(多田)