



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

第14号

CONTENTS

- ・発災から一年を迎えて／交流の集い 鶴岡
- ・復興祈願式での山田悦子さんの式辞
- ・宮城県情報 復興ダレ「京子の万能ダレ」 ・生活情報
- ・山形県情報 決起大会／笑いから元気を ・センターの利用方法
- ・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

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: 4,000部

発災から一年を迎えて

大震災から一年目を迎える三月十一日。山形県内各地でもさまざまな復興祈念イベントがおこなわれた。

山形市内では、全国一斉の黙祷を捧げた後、「千年和鐘」の打鐘や、「コンサート」室内楽の夕べ、「県産品等の無償提供、キャンドルナイト」などの催しに多くの方が集まった。式典とキャンドルナイトのよう



すは有志ボランティアによりUstreamでライブ配信もされ、インターネット上でそのようすが公開された。

また、「霞城セントラル二十三階では、「キヨクのキロク」と題するパネル展が、約二週間の開催の最終日となり、会場には途切れなく閲覧する姿が見られた。仙台市民の目に映るその時の生活や、



数々の活動の写真が並び、鮮明にその時の記憶を映し出す。会場に設置されたノートには、多数のメッセージが寄せられていた。

一人ひとり、それぞれの記憶の中に刻まれる311。その中で見出すものは、確かな絆と希望であってほしい。

(海谷)

Ustream 配信された録画映像がインターネットからご覧になれます



<http://www.ustream.tv/recorded/21027844>

企画・撮影: 大宮さん (SkunkWork.Co.,Ltd)

東日本大震災 追悼と交流の集い 鶴岡 開催報告

From 山形

三月十一日午後二時半より「ゆうあいプラザかたぐるま」にて、避難者五十二名を含む百十二名が追悼と交流のために集い、時間を共有した。

市と社協の代表者それぞれからの挨拶に続き、政府主催の「震災一周年追悼式」の中継を会場全員で視聴、二時四十六分、共に黙とうをささげた。野田内閣総理大臣の式辞、天皇陛下の追悼の言葉を拝聴した。



中継後、福島県相馬郡新地町から避難し市内の小学校に通う大川育夢君が地震と津波の経験、その後の避難生活の様子を書いた作文を朗読。宮城県仙台市より避難した木村有希さんが震災後の、ある意味「原始的」と思える、生きるために必死になった日々と教訓を忘れないでいたいという思いを発表。被災地でボランティア活動を続けてきた鶴岡市民の三井雅子さんのメッセージで式典部を終了した。

キャンドルを灯す時間をはさみ、第二部交流会は、八つのテーブルに分かれ、避難者・支援者・市民の皆さんで様々な思いを語り合う和やかなひと時を過ごし、最後は全員で「上を向いて歩こう」を歌い終了した。



(鶴岡市S)



山形での生活で、何よりもありがたいと感じているのは、子ども達を外

山形市で開催された 東日本大震災1周年追悼 復興祈願式での 山田悦子さんの式辞(抜粋)

原発の異常を知らせる報道があり、原発が爆発するという信じられない映像がとび込んできました。水や食品からも放射性物質が検出され、空間線量は、一時間あたり二〇マイクロシーベルトを超える今思えば恐ろしい値が測定されました。情報

は錯そうし、政府からは『ただちに健康に影響はありません』という、なんとも曖昧な表現の声明。当時は、『外から帰ったらうがいをして、全身をシャワーで洗い流せば大丈夫』という報道がされましたが、水道やガスが止まっている状況下で何の対処もできませんでした。

このまま福島にいても良いのか？子どもたちの健康は、そして未来は…？毎日毎日、自問自答しながら、悶々とした日々を送りました。

放射線は、目には見えません。震災前と変わらない景色の中で、何を信じ、どのように生活していけば良いのか…。その行動の一つ一つ、すべてにおいて、本当に悩み苦しみました。

そして、幾つかの決断を経て、山形での避難生活にたどり着きました。

主人が福島に残ったの二重生活。山形へ来た当初は、土地勘もなく、知り合いも少なく、寂しく、不安な思いもしました。

日常では通り過ぎてしまいうような、スーパードのイベントを知らせる声掛けにさえ、とても心が救われたこともありました。

山形での生活で、何よりもありがたいと感じているのは、子ども達を外

で遊ばせられるということです。この当たり前のことでさえ、福島では当たり前ではなくなっているのです。

福島県内でも地域によって状況は異なりますが、私の住んでいた地域では、除染などの対策を講じてはいるものの、いまなお比較的高い放射線量が日常生活のあちこちで計測されており、現状では子供たちを安心、安全に生活させられるまでには至っていないと感じています。

そのため、この先もある程度の期間は避難生活を続けていかざるを得ないと思っています。どうぞ、今後とも私達を、温かく見守っていただきたく、お願い申し上げます。

大震災・原発事故という体験は、私達自身に“ふるさと”を見つめ直す大切なきっかけを与えてくれました。そして、あらためて“ふるさと”福島が大好きになりました。

唱歌“ふるさと”の歌詞に、「こころざしを果たして いつの日にか、かえらん

山はおおきふるさと 水は清き、ふるさと」という一節があります。この言葉は、今の私達の気持ちを代弁しているように思います。

間もなく桜の季節を迎えます。昨年は、ゆっくりと花見をする気持ちになれないまま、季節が過ぎ去ってしまいました。今年こそは、この山形の地で、多くの方たちとお花見を楽しみたいと思っています。

そして、いつの日にか、子ども達とともに故郷の桜を何の心配もなく、笑顔で眺められる日が来ることを願っています。

From 宮城

復興ダレ

「京子の万能ダレ」

東北復興のため、みちくさ小道の手法により地域コミュニティの回復や女性の生きがいのきっかけづくりを目指す「経済産業省ソーシャルビジネスノハウ移転支援事業」で縁があった、宮城県山元町・菅野京子さんが作る「復興ダレ」。

私たち山形チームは、デザイナー吉田みさんの協力のもと、ラベルとパンフレット作り、販売の手伝いをした。

京子さんは、震災で、家や田畑など生活のすべてを流されてしまったが、山元町の町民グラント仮設住宅で「京工房」を営業。旬の野菜を使い、化学調味料、保存料を使わないお惣菜や食事を提供している。

その京子さんの自信作が、自然素材はおいしく、体にも優しい「京子の万能ダレ」。みなさんもぜひ食べて支援してください。

(石山)



生活情報

雪解けの季節・・・山形の春の注意

子どもたちは、田畑、公園、河原、山の斜面などに残った残雪に登り遊ぶのが大好きです。でも残雪の下に大小の側溝や穴、川が流れている事があり、残雪の下に抜け落ち、抜け出せなくなったり、流水に流されたり、生き埋めになる事故が山形では春に発生しています。お子さんを外で遊ばせるときは十分に気をつけるよう教えてあげてください。(遠藤)



NPOりとする福島 決起大会!

三月八日(木)、避難している人たちのメーリングリストによるグループ「NPOりとする福島」の決起大会が「しゃぶしゃぶ温野菜 山形駅前店」で行われ、約六十名が参加した。

メーリングリストでよく名前が出る有名人の姿もちらほら。初対面でも「いつもメールではどうも」という挨拶がおもしろい。

子ども達はすぐに打ち解け、仲良くしゃぶしゃぶ。小さなちびっこたちも、物珍しさからか、おりに食べていた。

郡山市から娘の元遊びに来て参加したという宍戸貞子さんは、「山形で娘と孫が寂しくていないか、いつも心配で…」と不安な気持ちを話してくれた。この決起大会で、支え合える仲間がたくさん周りにいること、ひとりじゃないこと、人との繋がりがあることに安心したようだった。



また、お店からのサプライズで、三月生まれの人をみんなでお祝い! 店長さんからの熱いあつついメッセージにはすごく感動し、涙がこぼれた。

初めての決起大会は、とてもすてきな時間だった。(みほっち)

あの日から一年・・・ 笑いから元気を届けたい



「311を、子どもたちに笑顔で迎えさせてあげたい。笑いからパワーをもらい、明日の活力につなげたい」と語る、「ピーチフィズ」(南沼原小学校避難者保護者会)の沢田さん。そんな思いから今回のイベントが実現した。

三月十日、十一日の二日間、南沼原のコミュニティーセンターにて、ピーチフィズとNPOりとする福島が主催となり、「めおと楽団ジキキキ」一緒に歌って笑ってコンサート」が行われた。会場には、福島の家族山形の方々など約百二十名の方が集まった。

日曜奉仕団代表のプロデュースイベント「お菓子釣りゲーム」(ピンゴ大会)がりとする福島山形大学ボランティアの方々のお手伝いのもと行われ、子どもたちは両手いっぱいのお菓子を抱え大喜び。

そして、前座にパーマ大佐のものまねメドレーでコンサート開演。ギターの世田谷きよしさん。ピアノのかおるこさん、パーカッションのトニー山本さんの演奏で歌や踊りを披露してくれた。会場はジキキワールドにひきこまれ、大爆笑! 参加したお母さんの一人は、「今までつらい涙をたくさん流したけど、今日はお腹の中から笑い、楽しい涙が出ました」と語ってくれた。(じゅんちゃん)

特別 山形日報 避難ママのつぶやき

一年前の私は、まだ危険性について無知だった。

なんとなく息子にはマスクをさせていたものの、自分はずけていない。

けれど、外出は極力控えていた。

三月の終わり頃、久々にママ友たちと会った時に、たくさんおしゃべりが出来て嬉しかったのを覚えている。それから、閉じこもっていたんだと思う。

私が「あれ?」と思ったのは四月の終わり。ある方の講演会に何気なく行った時に、入口にいる人、受付にいる人、スタッフといわれる人が全員マスクをしていた。

息子にはさせていたけれど、私はしていない。大人の自分もマスクをしなければいけないほど深刻なの?と、初めてそこで疑問符が付いた。

講演会を聞いた翌日。息子が幼稚園の園服のポケットに砂をたくさん入れて帰ってきた。

砂・・・。
私はパニックになった。

その日から勉強する日々が始まった。(あやっぺ)



「復興ボランティア支援センターやまがた」の利用方法

こんなときは復興V支援センターまでお問い合わせください

生活全般のこと

活動している支援団体や行政と、みなさまのニーズをつなげるお手伝いをしています。ご希望がありましたらご連絡下さい。

イベントなどのこと

山形県内の避難されている方向けのイベント情報を集め、本紙やWEB等で公開しています。情報提供やお問い合わせに応じます。

うえるかむのこと

寄稿や情報提供は随時受け付けています。取材してほしい、バックナンバーが欲しいというときも、センターまでお問い合わせください。

〒990-2412 山形県山形市松山三丁目14番69号 TEL 023-674-7311 FAX 023-674-7312

あすめ情報

■おおきなキャンパスにみんなでたくさん絵を描こうっ！

門英彦さん(絵描き)、amadoriさん(シンガーソングライター)が遊びに来てくれます。素敵な絵と音楽と一緒に、みんなも好きな絵を自由に思いっきり描いてみませんか? Keep Smiling! たくさん楽しんで笑顔いっぱいになあ〜れ!

日時: 3月31日(土) 13:45 受付

14:00 ワークショップ開始〜16:00 終了予定

場所: 万世コミュニティーセンター 多目的ホール

(米沢市八幡原5-4149-9)

会費: 一家族 200円(当日集めます)

持ち物: 上履き・クレヨン(1本ずつ記名をお願いします)

※汚れても良い服装で参加をお願いします。

対象: 赤ちゃんから小学生まで。親子みんなで楽しめます。

[主催・申込み] 子育てサロン「ももりん」

米沢市すこやかセンター(米沢市西大通1-5-60)にて毎週火・木曜日 10:15 ~ 12:00 の時間に活動しています。

こちらで直接申し込んで頂くか、mamas.link2011@gmail.com まで名前・年齢・連絡先をお書きの上お申し込み下さい。

☆詳しくはこちらをご覧ください

→ <http://www5.hp-ez.com/hp/mamaslink-wataboushi/page25>

※3月22日(木) 〆切



[庄内地域]

■庄内地方避難者相談会 定期開催中

自由来所形式ですので、ご都合のよいお時間においでください。あらかじめご相談内容が決まっている場合は、ご予約いただければ、資料などをご準備することもできます。

福島県以外の避難者の方もおいでください。

日程: 3月27日(火) 11:00~15:00

※毎月第2・第4火曜日の同時刻に定期開催中

場所: 鶴岡市役所6階(山形県鶴岡市馬場町9-25)

[問合せ] 鶴岡市社会福祉協議会

■プラネタリウム春休み特別公開

山形県内で避難生活をされている方も、ぜひお越しください。

☆『ピーターパン vs フック船長 ~星空の対決~』

日時: 3月19日(月) 21日(水) ~ 23日(金)

①11:00 ②15:00

定員: 各回先着78名

料金: こども60円・大人140円

場所: 鶴岡市視聴覚センター 3階 プラネタリウム室

☆鶴岡市 春休みこども映画会(入場無料)

開催日: 3月21日(水) ~ 23日(金)

時間・上映作品:

①10:00 『六人のごうけつ』(約25分)

『スプーンおばさん』(約20分)

②13:30 『ズッコケ三人組』(約60分)

『トムとジェリー』(約20分)

定員: 各回先着100名

場所: 鶴岡市視聴覚センター 1階 大視聴覚室

[問合せ・申込み] 鶴岡市視聴覚センター

鶴岡市みどり町22-36 中央公民館内 TEL 0235-25-1050

<http://www.city.tsuruoka.lg.jp/tavc/>

■避難生活を送るみなさまへ

~シャンプー&カットで応援します~

長引く避難生活お疲れ様です。気分転換にぜひご利用ください。スッキリ・サッパリしてくださいね☆

- ・頭皮ケア付きシャンプー(男性1300円・女性1500円) → 無料
- ・未就学~中学生カット・シャンプー 500円引き
(例:未就学・小学生1200円→700円、中学生1800円→1300円)
- ・大人カット・シャンプー・シェーブ 1000円引き
(例:男性3300円→2300円、女性3500円→2500円)

お越しの際は、り災証明書(高速道路用可)をご持参ください。
[問合せ] ヘアーサロン髪切屋(鶴岡市泉町4-20 荘内病院9階)
TEL 0235-26-5198 営業時間 9:00 ~ 19:00 定休日 日曜・祭日

[生活情報]

■子育てパスポートをもらおう☆

山形県と市町村では、企業や店舗の皆様にご協力いただき、「やまがた子育て応援パスポート事業」を実施しています。

県内にお住まいの子育て家庭に「パスポートカード」を交付し、事業に協賛していただいている企業や店舗(協賛店)3419店舗でカードを提示すると割引やキッズルームの提供などの各店舗によるサービスが受けられます。

一時的に避難されている方も是非ご利用ください☆

実施期間: 平成27年3月まで

対象: 妊婦さん、又は小学校6年生までの子どものいる家庭

申込方法: 各市町村子育て支援窓口で、お子さんの年齢が分かるもの(保険証など)と、母子手帳をご提示ください。

カード: 子ども1人につき1枚のパスポートカードを交付(県内共通)

このマークがついているお店でカードを提示してください↓



子育てに優しいサービスを提供
・キッズルームの設置
・トイレの貸し出し
・ミルクのお湯の提供 等



特典・割引サービスを提供
・料金の割引
・ポイントアップ
・景品や飲み物などのサービス 等

■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伝えれば、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

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やまがた」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@yamagata.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.yamagata.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

[村山地域]

■ 世界一受けたい<放射能>の授業

～福島第一原発事故と被ばくについて山形で気をつけることってあるのかな?～

- ・わたしの街ってほんとうに大丈夫なの?
- ・内部被ばくってなに?
- ・何に気をつけて暮らせばいいの?
- ・福島第一原発で何が起きているの?

講師：川根 眞也 先生（埼玉市公立中学校、理科教諭）

「内部被ばくを考える市民研究会」代表

参加費：大人1000円、中高生500円、小学生以下無料

≪山形会場≫

日時：3月24日（土）午後1時～4時30分（12時30分開場）

場所：「遊学館」山形県生涯学習センター3階

（山形市緑町1丁目2番36号）

定員：100名

≪米沢会場≫

日時：3月25日（日）午後1時～4時30分（12時30分開場）

場所：すこやかセンター大会議室（米沢市西大通1-5-60）

定員：160名

[主催・問合せ・申込み]

川根先生講演会 in やまがた実行委員会

TEL 090-3362-8064（米沢担当 さいとう）

090-7320-2312（山形担当 松本）

メール km229254@cc.mbn.or.jp

※メールでお申込みの場合は、件名を「川根先生講演会申込み」として、参加者全員の名前（高校生以下は学年も）、電話番号、メールアドレスを記載の上お申込み下さい。資料準備の都合上、できるだけご予約ください。託児はありませんが、お子様連れ歓迎します。

■ シネマエール東北 東北に映画を届けよう！プロジェクト 震災復興避難者交流支援 山形市上映会

☆上映作品「男はつらいよ 寅次郎夕焼け小焼け」

☆入場無料（事前申込は不要です）

日時：3月26日（月）午後2時から（開場は30分前からです）

会場：山形市総合福祉センター 2F 交流ホール

主催：シネマエール東北

[問合せ] 山形県映画センター TEL 023-641-0343

（シネマエール東北 福島山形担当事務所）

■ 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

是非、疲れを癒しにいらしてください。

[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

■ tea&ハンドメイド・ランチ会『moufle』（もうふる）

自宅にて小さなお料理 & ハンドメイド教室をします。（毎月第2・第4火曜日）簡単なメニューなのでお料理が苦手な方やお裁縫が苦手な方でも大丈夫です♪お子さま連れ OK（我が家にもう少しで2歳になる娘がいます）なので、お友達のおうちにお茶やランチをしに行く感覚で気軽にお越しください。

お料理 & ランチ、Tea& ハンドメイドをしながらストレス発散☆避難者同士ゆっくりおしゃべりを楽しみましょう～#

☆ランチ会（毎月第2火曜日 / サラダ・ドリンク・デザート付）

参加費：1200円 持ち物：エプロン、お子様のお昼

4月10日 10時～13時…そば粉のガレット

5月 8日 10時～13時…ピザ2種

☆ハンドメイド&tea（毎月第3火曜日 //tea&おやつ付）

※参加費は月替わり

4月17日 10時～12時…リネンのお花のヘアゴム（参加費600円）

5月22日 10時～12時…リネンと皮+30's コットンのコースター 2

枚（参加費650円）

場所：寒河江市内（山形市から2～30分）

[問合せ・予約] 『moufle』石川由香 090-4311-8472

Mail : yuka-gonta.2.12.1973@docomo.ne.jp

http://jg610.365blog.jp/

[置賜地域]

■ 高島町 まほろば・童話の里「浜田広介記念館」

お子様と一緒に、ご夫婦で、ひろすけ童話にふれてみてはいかですか？被災を証明できるものを提示していただければ半額でご入場できます。こころのやさしい赤おにさんがまってるよ♪

期間：平成24年3月末まで 開館時間：9:00～17:00

住所：992-0334 山形県東置賜郡高島町大字一本柳 2110 番地

定休日：毎週月曜日・祝日の翌日・年末年始

[問合せ] 浜田広介記念館 TEL0238-52-3838

■ 高島町 ダンス教室☆

親子で一緒に体を動かし、ダンスを楽しみましょう！ダンス教室終了後はお茶を飲みながらの交流タイムとなります。動きやすい服装でご参加ください♪

日時：4月4日（水）10:00～11:00

場所：高島町糠野目生涯学習センター 生涯学習館

多目的ホール内

住所：〒999-2175 山形県東置賜郡高島町福沢南 9-2

[問合せ] 高島町役場 生活環境課 TEL(0238)52-1111

■ ～加藤マチャアキ ミュージカルアカデミー～

ダンス教室よりミュージカルアカデミーへ新たにスタートいたします！体を動かして、声を出してリフレッシュしましょう！！

開催日：3月28日（水）10時～12時

場所：万世コミュニティセンター・多目的ホール

参加費：無料

持ち物：内履きシューズ・飲み物

※動きやすい服装でおいでください。お子様と一緒にどうぞ！

[問合せ] 加藤 公亮 TEL 090-2979-5805

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）／生活協同組合共立社（CO-OP）（山形県内）／山形市総合福祉センター／山形テルサ／百目鬼温泉 ★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

女性のための電話相談・ふくしま

東日本大震災以降、長引く避難生活や低線量被ばくの影響によるストレスを抱え込んでいませんか？
家族のこと、仕事のこと、近所づきあいのことなど、日常生活で抱える不安について、まずはお話してみてください。

☆ 0120-207-440 ☆

相談時間 月～金（祝日を除く）10：00～17：00

（全国フリーダイヤル：携帯電話も通話無料）

- ◎相談は無料です ◎秘密厳守
 - ◎福島県民のための電話相談です（福島県から県外へ避難している方も対象となります）
 - ◎女性の相談員が対応します。
 - ◎相談の内容によって、専門の相談機関におつなぎします。
- [主催]内閣府 [共催]福島県

●高速無料が延長されるかどうか
が気がかり。これまで毎週末、山形
まで来てくれていた夫も無料がなくな
れば月一回程度しか来れなくなつて
しまふ。（白河市↓山形市 女性）

●お金のこと、子どもをどこで就学さ
せるか、いろいろ考えて今年の夏福島
に戻ることに決めた。できればまだ良
かったけど、一年避難できただけでも良
かったかな。（福島市↓山形市 女性）

●生きてる限り、意味のない人生はないと
思っています。どこにいても、きつとそこ
に自分が居る事に意味があると信じ、前を
向いて進んでいこうと思います。（二本松市
↓山形市 女性）

リレー応援エッセイ 自分と向き合う時間

先日、飛騨千光寺の天下大圓住職の法話を聴きに行ってきました。大下氏は仏教、医療、看護、人文系の大学で「スピリチュアルケア、臨床宗教学」などの教鞭をとり、また瞑想療法を取り入れた緩和ケアの活動などもされています。震災後はお坊さんたちと宮城に向き、避難されている方々の足湯ケアなどを行なつたそうです。

私自身も自然療法や代替医療といった総合医学について学び始め、瞑想もほぼ日課にしています。昨年の三月十一日は自宅におり、ただならぬ揺れと何かが起き始めるのかもしれないという思いの中、机の下で瞑想をして過ごしました。

瞑想にはさまざまな方法と効果がありますが、自律神経の安定をはかりながら、心を見つめる内観、日々への感謝や祈りなど、目的に合わせて行なえます。昨年の六月から定期的に瞑想会を開催し、参加された方々からも、「静かに自分と向き合う時間の大切さ」を実感していただけるようになりました。

一日五分間だけでも深い呼吸をしながら過ごすことで、心身の落ち着きに変化があるように思います。

（フナター＆プラクティション 浅倉かおり）

ひと休み

飾り巻き寿司（桃の花）

食卓に春を♪お子さまと一緒に作ってもいいですね



- [材料]（2本分）
- ・米 2合
 - ・水（こんぶ水）2合
 - ・合わせ酢（市販の寿司酢でもよい）
酢50cc/砂糖 大2/塩 小1
 - ・黄菊 1/2パック
 - ・ピンクのデンブ
（梅干を刻んでもよい）適宜
 - ・のり 半切り（全型の1/2）
4枚×2＝8枚（合計）

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

[作り方]

- 炊き上がりのご飯に合わせ酢を加え、寿司飯を作る
- 120gの白い寿司飯と100gのピンクの寿司飯、2種類を作る。ピンク色は好みで、デンブまたは梅干を刻んだものを加えて色を調節する
- A 半切りのり 1枚
B 半切りのりを横3等分に切ったもの 6枚
C 中の芯に茹でた黄菊をまくためののり 1枚
- Bののりで6本のピンクの細巻きを作る
Cののりで1本の黄色の細巻きを作る
- 半切りのりAをまきすの上に縦長において手前1cmくらい残り120gの白い寿司飯を広げる
- ⑤の中心に黄色の芯を置き、周りにピンクの花びらを6本おさえながら形を整える
- ⑥の中央に⑤の花の形を中央におき組立て形を整え全体を軽く押さえて4等分に切る。これを2本作る。

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

●久しぶりにママたちの会に参加したら、
うえるかむが役立つって〜と言われてとっ
ても嬉しかった。そのひとことで、苦労も
疲れもふつ飛びました♡（海倉）

●この冬は本当に厳しかった！ぽかぽかの
日がくるといつになく嬉しく感じる今日こ
の頃。震災から色々な事が駆け巡った1年。
いろんな人と巡り合った1年。多くの人が
がむしやりに駆け回った1年。みんなみん
な、お疲れさま。春よ早くこい♪（多田）

●今号よりお世話になります神野です。私
自身も福島からの避難者ですが、避難者目
線で伝えられることがあればと思います。
よろしく願います！（みほっち）

●そろそろムズムズの季節♪春の訪れを鼻
（じ）で感じている今日この頃。沢山の方に
支えられ、今ここに居場所がある事が本当
に嬉しいです!!（じゅんちゃん）

次号は4月11日発行です

おすすめ情報や記事の投稿は
3月26日まで受け付けます！

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/>

スタッフに
新メンバーが
加わりました♪

