



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

### CONTENTS

- ・一面 この指とまれ! そば打ち体験/ポーセラーツ
- ・山形県 大江町でスモモ狩り
- ・福島県 夏の自然体験・交流報告会
- ・今月のキーワード 「それぞれの声」
- ・しあわせココロのつくりかた (25)
- ・アドバイス
- ・みんなの声
- ・団体情報
- ・編集部より

## 第53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: 3,800部

# この指とまれ! そば打ち体験

「松風園」の安部久さんを招き、手打ちそばの手ほどきを見た後に、いよいよそれぞれのグループでそば打ちに挑戦しました。

安部さんは日ごろ、障害者施設で働く傍らで米沢市内の施設などで度々そば打ちを教えているそば名人。「上手に打つコツは、上手な人



8月26日、米沢市内で「この指とまれ! そば打ち体験」が開かれました。

「男女気兼ねなく体験ができるように」と米沢市社会福祉協議会の生活支援相談員が企画した今回のそば打ち体験には、年齢も性別も幅広い参加者が集まり、米沢市民の方も交えての交流会となりました。

講師には、米沢市内の障害者施設



のふりをすること!」とそばを打ちながらユーモアたっぷりの冗談も弾み、参加者を笑いで沸かせます。

一つのボウルを囲み5〜6人でそば粉をこね、薄く均等に伸ばしたら大きなそば包丁を使って交代でそばを切ります。さっと茹で上げたら、いよいよ試食タイム。初めて切ったそばは太さもそれぞれ、名人のそばと比べると少し凸凹していましたが、「自分で打ったそばはやっばり別格です。最高においしい!」と参加者は笑顔でそばをすりました。

参加者からは「借り上げ住宅は狭いので、道具を買って自宅でやりたいもなかなかできない。こういう機会を作ってくれてうれしい」と話す人や、「初めて挑戦したけど、子どもと一緒に作ったら楽しそう!」と次の回を期待する声もあがりました。

次回は10月です。  
お楽しみに!



次回の予定は  
温泉&ヨガ  
10月21日(火)

【連絡先】 米沢市社会福祉協議会 TEL 0238-24-7881

## 長井市社協 ほっこりマイカップ “ポーセラーツ”



8月26日、講師に沖田由美子先生を迎え、第2回定期交流会“ポーセラーツづくり”を開催しました!! ポーセラーツとは、マグカップなどの真っ白な磁器にシールを貼り、自分好みの食器を作ります。作品は、熱処理を施して約1週間出来上がります。8名の参加者の皆さんは、いろんな種類のシールの中から迷いながらも楽しそうに選んでいました。途中で、「その柄もいいね」など話も聞こえましたが、それぞれの作業に集中し、静かな時間が流れました。手づくりの時間を楽しんだ後、「あれもいいね」「これもいいね」と作品を眺めながら、一週間後のできあがり想像し、お茶飲みを楽しみました。会の中で、「同郷の方と久々に会えてよかった。」という喜びの声も聞くことができ、とてもいい交流会となりました。

【お問合せ】 長井市社会福祉協議会 Tel : 0238-88-3711  
生活支援相談員 手塚・鈴木まで

次回の予定は  
芋煮会!

日時: 11月1日(土)  
詳細は後日。

※変更になる場合があります



## From 山形

### 大江町でスモモ狩り



自然豊かな大江町にて、スモモ狩りと昆虫採しの自然体験教室が8月2日に行われました。

主催は寒河江市で避難されている方を対象に市民農場や交流会の機会を提供されている「ハチドリ一滴の会」です。

「ハチドリ一滴の会」と交友のある大江町のスモモ専業農家の林さんの果樹園では酸っぱいスモモ、少し甘いスモモ、水分豊富なスモモなど様々な種類が

あり、味覚と収穫の喜びを楽しむ事ができます。

お子さんもお母さんもスモモ狩りは初めての体験でしたが、林さんは、果樹や農産物の生育のお話を「恋の話」にたとえ楽しく説明してくれました。

もぎ取ったスモモはその場で味見し、元気な男の達は「俺のものだ」と叫びながらもぎ取り競走です。

希少なハッチョウトンボが息する田んぼでトンボ観察をしたり、野口沢農村公園に移動しカブトムシの幼虫がいる場所の特徴を教えてもらったり、子ども達は自然の中でめいっぱい遊んで帰りました。

寒河江のMittie会さんからの美味しいジャムレシピも配られ、午後からはそれぞれに自宅でジャム作りを楽しみました。



## From 福島

### 夏の自然体験・交流報告会

平成26年9月5日、311受入全国協議会の主催で「夏の自然体験・交流活動の実施に関する報告会」が福島県教育庁、伊達市、西郷村、川俣町の各教育委員会の担当者、福島県内外の市民団体が招かれ、福島市内のコラッセ福島で行われました。

福島県と伊達市からは「ふくしまっ子自然体験交流支援事業」の実施状況について報告があり、500件を超える補助金申請があるものの、県外で実施したのは伊達市のみであること、保育園幼稚園児を対象としたものは約300件が県外で実施されたなど実態がよく分かる内容でした。

西郷村と川俣町からは独自のリフレッシュ事業の取り組みについて報告がなされ、県外での保養に関心を示す自治体があることが分かりました。その後、特に福島県に対し多くの要望が出されると共に活発な意見交換が行われ、参加した団体からは来年度に向けた新たな取り組みや改善点を見つめる良い機会になったとの意見が多かったです。



## おすすめ情報

### ■避難者学習支援 寺子屋子ども大学

対象：小中高生

開催日時：9:30～11:30

9月28日(日) 真宗大谷派山形教務所(山形市木の実町9-26)

10月12日(日) 真宗大谷派山形教務所(予定)

10月26日(日) 山大小白川キャンパス(山形市小白川町1-4-12)

参加費：100円(保険料) ※任意

[申込み・問合せ]

メール：kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp

電話：090-4559-7623(松尾)

023-628-4917(太田・平日午前)

070-6475-3599(藤井)

開催場所の変更もありえますのでお問い合わせ下さい。

【締切】開催日前の金曜日午前10:30



# おすすめ情報

■山形県小国での保養のご案内  
季節の移り変わりを子どもたちと  
一緒に楽しみましょう!

日程:

10月18日(土)～19日(日)

11月2日(日)～3日(月)

場所:おだまきの家(山形県西置賜郡  
小国町大字新股字堤の下195)  
※福島市から車で約2時間。

対象:東日本大震災で被災された方

定員:各回20名程度

参加費:大人1,500円 子供1,000円

内容:初日13:00 現地集合

最終日昼食後解散

※川遊び、栗拾い、畑の収穫、プール、  
クライミング等。

申込み方法:必要事項をご記入の上、メー  
ルか FAX でお申し込みください。

(1)参加者全員の氏名(フリガナ付)、  
性別・生年月日

(2)住所・郵便番号

(3)電話番号・メールアドレス

(4)キャンセル待ち希望の有無

【申込み・問合せ】

山形つながるプロジェクト(徳永)

TEL:080-6033-0596

FAX:023-688-8137

メール:mikatoku2289

@yahoo.co.jp

# みんなの声

避難元への(復興などの)協力、避難  
先へお世話になった感謝も含め、今の私  
に出来ることって何だろう。  
(中通り→庄内 40代女性)

自然の豊かな(特に山と温泉の)山形  
県への永住を考えています。趣味のハー  
モニカでボランティア活動にも参加して  
ます。(南相馬市→飯豊町 60代男性)

復興ボランティア支援センターが来年  
度なくなるかもしれないと聞きました。  
HPは役に立っていますし、うるかむ  
は毎号楽しみにしています。  
国・山形県は情報提供の分野において、  
復興庁の予算を有効に活用できるよう真  
剣に考えて頂きたいです。  
(郡山市→酒田市 男性)

お盆休みに福島に帰りましたが、買い  
物に行くとなかなか福島以外の食品を見  
付けられずにいました。みなさんはどう  
しているのかなあ。  
(福島市→天童市 30代女性)

52号で、“相手の反応が怖くて福島か  
ら来ると言えない”という声があった  
のを見ました。まさに私もその通りで、今  
年息子が幼稚園に入園しましたが、仲良  
くなったママに「福島から来た。」と話  
せないで居ます。福島が話題にならない  
のと、タイミングも掴めない。言ったと  
ころで相手の反応も怖い。車のナンバー  
が福島なので、いずれはバレる事なんだ  
ろうけど…。考え過ぎかな(\*\_\*)  
(南相馬市→酒田市 30代女性)

## 「みんなの声」につぶやきを送ろう



## シアワセコラム

### しあわせココロのつくりかた (25)

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

あなたは、トゲトゲ付きのボールが飛んできたら、キャッチする自信がありますか？  
頑張って受け止めたとしても、体のどこかが傷ついているかもしれませんよね。また、  
距離が近ければ近い程、強いボールは受け取り難いものです。

では、言葉のキャッチボールではどうでしょう？ 言葉のキャッチボールは、思いの  
キャッチボール。心と心の交流です。

誰にとっても受け止めやすいボールを投げれば、相手も同じようなボールを投げ  
返し、そこには優しい言葉の交流が生まれます。心と心が通じ合えば、自ずと優し  
さが滲み出てくるものです。

自分が使っている言葉のボール。形や色やスピードを一度点検してみましょう。



カウンセリング・ルーム メール相談: ryokusuinomori@yahoo.co.jp



# 今月のキーワード それぞれの声

## 悩んでいます (1)

**Q1**

今悩んでいる  
一番の理由は何ですか？

幼稚園生、高校生と大学生の子ども  
がいます。

両親は「もう帰ってきなさい」と言っ  
ていますが、下の子は福島に帰ったら  
外で遊べなくなるのでできればこっち  
にいたいと言っています。

夫が福島で仕事をしていた、できれ  
ば夫には山形に来てもらいずっと山  
形にいたいと思っていますが、山形で  
は仕事がなかなか見つかりません。年  
を考えると転職ができるのが問題で  
す。次女が高校を卒業したあとの進路  
も視野に入れながら、これから住む先  
を考えていきたいと思っています。

**Q2**

今後決断をしていく中で、一番  
大切にしたいことは何ですか？

子どもの安全が一番です。のびのび  
と、子どもらしく育ってくれる環境で  
暮らしたいです。

## 悩んでいます (2)

**Q1**

今悩んでいる  
一番の理由は何ですか？

夫は福島市で仕事をしています。は  
じめは移住するつもりで山形に來まし  
たが、夫の仕事が変えられず、息子の  
小学校入学に合わせて、来年度に帰る  
ことを決めました。放射能への不安は  
消えないし、帰ったとしても、生活が  
自由でなくなる面が多いので、帰った  
としてもそれが一番良いことなのか、  
未だに悩みますが、息子の転校の可能  
性を考えると、帰ったほうがいいのか  
なと思っています。

**Q2**

今後決断をしていく中で、一番  
大切にしたいことは何ですか？

息子の心と体の健康、どちらも大  
事です。お父さんが恋しい息子の気  
持ちも、健康も大事にしたい。  
春に福島に帰った人が「避難生活  
は放射能に向き合うための準備期間  
をくれた」と話していました。帰っ  
たらどう健康を守っていけるか、帰  
るまでの時間に情報収集と気持ちの  
整理をして、帰還後も食べ物や環境  
に気を付けて生活できるようにして  
いきたいと思っています。

## 移住しました



**Q1**

移住を決めたきっかけは  
何ですか？

当初夫や、夫の両親には地元に戻っ  
てきてほしいと言われていました。

3番目の子を妊娠した時、借り上  
げ住宅が延長になる前、どうせこの  
まま家賃がかかっていくなら家を  
買ったほうがいいのかと思いついて、  
夫婦で話し合った結果、離乳食や育  
児を考えるとやっぱり山形に残るほう  
が良いという決断になり、増税前で  
もあったので、早目に家を買うこと  
を決めました。

夫の両親は子どもをとてかわい  
がってくれていたもので、移住の話  
したら泣かれてしまったけど、今は  
「夫婦で決めたことなら、応援するよ」  
と言ってくれています。実家の両親  
も、「少し寂しいけど」とはいうもの  
の、賛成してくれています。

借り上げ住宅が延長になり「こん  
なに焦って決めることはなかったか  
な」とも思いましたが、ずっと山形  
にいたのであれば、家族も増えてい

く中で狭いアパートにいるより、移住を  
決めて良かったと思います。

夫はまだ福島で働いており、近いうち  
に山形に転職して来てもらう予定です。  
夫が山形に転職でき次第、家族で暮ら  
すことができますが、なかなかまだいい  
仕事が見つかっていません。

**Q2**

移住して「良かったこと」  
「大変なこと」はありますか？

●良かったこと  
「次はどこに住めばいいの？」と思  
い悩む事がなくなって、気持ちが楽に  
なりました。

●大変なこと

地元の人からは「いつ帰ってくる  
の？」と言われるし、未だに本当  
のいい人にしかまだ話せていません。

**Q3**

これから帰還・移住を決断する  
人たちへ、メッセージをお願い  
します。

戻るにしても、残るにしても、家  
族でよく話し合って、納得のいく様に、  
後悔のない様に答えを出していくしか  
ないと思います。



## 帰還しました

### Q1

帰還を決めたきつかけは何ですか？

一番の理由は下の子が極端に情緒不安定になったことです。

父親が避難元に残って仕事を続けていたので、不定期でしか会うことができませんでした。

避難当初1歳4か月で避難した子が1年経ってやっと話せるようになったころ「なんでパパはいないの。ぼくのが嫌いな」と言うようになり、夜も眠れなかつたり、寝言で父親を呼ぶようになり、上の子が気にかけて「大丈夫だよ、ママと僕がいるから」と言うようになりました。

それをきっかけに私が思っていた「避難」と、子どもが置かれている「避難」の状況が違っているのかなと思うようになりました。

私にとつての「避難」は、子どもをとにかく福島から遠くに離れたかった。贅沢な暮らしはなくとも、ご飯があり、家があり、教育を受けることが他の土地でできるならいいと思っていました。子どもに「生きていてほしい、健康でいてほしい」というただそれだけでした。

でも子どもにとつての受け取り方は違っていたのかもしれない。

まだ小さい下の子は避難している理由が分からない。上の子に気を使わせて、下の子に我慢を強いながら避難し続けることが果たして良いのか、疑問を感じました。そして子どもの一日一日の充実度を考えて、帰還を判断しました。



### Q2

帰還して「良かったこと」「大変なこと」はありますか？

#### ●良かったこと

子どもの気持ちが悪くなりました。あと、事故から4年目でも、国内外でまだ保養、移住、国内留学などをサポートしてくれる人がいます。本当にありがたいと思います。

#### ●大変なこと

放射能がある環境で「ない」ことになっている中で、暮らさなさいいけない事。

幼稚園、小学校の行事(給食、水泳、マラソンなど)集団行動をせざるを得ない場合、生徒数が少ないため、不参加になるととても目立ってしまいます。

### Q3

まだ悩む人へ、これから決意する人へのメッセージをお願いします。

悩みを苦しいと思うか、チャンスと  
思うかは人それぞれ。

原発事故が起こって、私は家族の事を深く考えるきっかけになりました。人にはそれぞれ「期日」があります。お母さんの限界、子どもの限界、お父さんの限界。何かが限界を迎えたとき、人それぞれの「期日」が来る。「やっぱり今は答えが出ない」という時もあると思う。

中途半端に考えれば愚痴が出るけど、一生懸命考えれば考えるほど、知恵が出る。思い切り、悩む事はいい事だと思ふ。一日一日で状況は変わると思ふし、色々な事を悩んでいく中で、小さな可能性をかけてみるもいと思ふし、自分がその時でできる最善の策で一生懸命考えた末に出した決断なら、きつと自分にとつてはいいものを選択できるんじゃないかと思ふます。

スマホやケータイでも  
見ることが出来ます

復興ボランティア  
支援センターやまがた

facebook



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

## たくさんのストレス

同じ生活をしていてもたくさんのストレスを抱える人とそうでない人がいます。(ストレスへの対処)

- ・困難な問題に対処できなと感じたときにそれがストレスになります。
- ・ストレスに強くなるにはいろいろな資源(相談する人、制度、情報など)を活用して対処することです。
- ・資源を活用して困難な問題を克服すると、同じような問題に直面したときにそれはもうストレスではなくなりストレスの数はずっと少なくなります。たとえば定期的に訪問する社会福祉協議会の相談員は重要な資源のひとつになります。



## いきいき アドバイス2

早稲田大学  
総合人文科学研究センター  
招聘研究員 松村 治



## ひと休み

# イタリアの代表的なスープを山形風にしてみました 里イモのミネストローネ風

レシピ提供：  
在来作物案内人 鈴木淳子さん

### <材料>

里イモ 350g (正味)	ニンニク 1片
玉ねぎ 小1ヶ	堀込セリ 10g
牛肉(バラ) 150g	しめじ 1/2房
塩こうじ 大さじ1.5	塩 少々
ミニトマト 12ヶ	オリーブオイル 大さじ1
かぼちゃ 100g	[A] スープストック 2ヶ
パプリカ 1/2個	水 900ml
キャベツ 大2枚	白ワイン 40ml
	塩、こしょう 適宜



### <作り方>

- ① 里芋は皮をむき塩揉みし、食べやすい大きさに切って下茹で(約10分)しておく。
- ② 牛肉は塩こうじに漬けておく。
- ③ 玉ねぎ、キャベツ、パプリカは1cm角に切る。かぼちゃは大きめに切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルをあたため、弱火でニンニクを炒め、牛肉、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、しめじの順にさっと炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加え、強火にしてアクを取ってから30分ほど煮込む。途中で里芋とかぼちゃとトマトを加える。  
材料がやわらかくなったら、塩、こしょうで味を整え、セリを加える。

☆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

## おきたまネットワークサポートセンター



おきたまネットワークサポートセンターは、2010年5月に、置賜管内のNPOや支援団体が集まって組織する県内初のネットワーク型中間支援センターとして設立されました。

置賜地区管内(3市5町)のNPOや支援団体、行政が主体となって、公益活動を担うNPOや任意団体、または自治体等の個々の活動では解決できない課題について、情報と解決ノウハウの共有や、集まる(ネットワーク化)ことで、新しい発見や気づきの場の提供などを地域コミュニティへの支援として、住民自治の実現並びに地域の再構築及び再生を目指していきます。

また、課題の解決策や運営母体の維持継続に関わる支援の役割をもつ、新たな公共サービスの供給主体として、新たに供給主体の創造を図る役割を担います。

お問合せ  
はこちら

おきたまネットワークサポートセンター  
〒999-0214 山形県東置賜郡川西町吉田 5886-1  
TEL 0238-44-2840 FAX 0238-44-2841



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

次号は 10月15日発行です

情報提供や寄稿は、  
10月1日までに寄せ下さい。  
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/>

\* 久々に風邪をひいて熱を出しましたが、大根の熱さましと、芋シップ、梅醤番茶で治りました。野菜のチカラ、あなどれない！(ただ)

\* 今まで交流のなかった、複数の友達グループが市町村を越えて交流することが増えてきました。新しい出会い、新しい気持ち、新しい一歩を感じます。(くまもん)

\* 我が家の隣に新築住宅が建設されています。自分の家では無いのに、毎日少しずつ出来ていくのが楽しみになっています。(サチ)

\* 私に早くも食欲の秋到来！大きくならないように、抑えられない食欲と毎日闘っています。(クリ)

\* 秋は文化祭の季節。公民館やコミュニティセンターで開催される文化祭は結構おすすめです。(海)