



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 どんでん平ゆり園 / 相馬野馬追に行ってきました
- ・山形県 やまがた・ふくしま少年少女交流事業 / のど自慢大会
- ・Special Interview 大石田町 米粉パンのお店「あおいそら」
- ・情報交換、おしゃべり、相談 etc... 山形県内の交流会 庄内地域版
- ・しあわせココロのつくりにかた(36) ・みんなの声
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第64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: 3,000部

米沢市避難者イベント スマイル第9弾

しっとり散策、今が見ごろ! ~どんでん平ゆり園~

した。この日はユリの最盛期、まさに見ごろでした。記念撮影をし、集合時間を確認すると、それぞれが、約7ヘクタール(東京ドーム約4個分)ある園内を、ユリの香りに包まれながら思い思いに散策しました。

多彩な品種が楽しめる園内には、黄色が鮮やかな「イエローダイヤモンド」



7月9日(木)に米沢市社会福祉協議会の主催により、飯豊町の『いいでん平ゆり園』にてスマイルイベントが開催され、17名が参加しました。梅雨の時期でしたが、心地よい風を感じ、絶好の散策日和となりました。

園内に入ると、数十種約50万本の色鮮やかなユリが一斉に出迎えてくれま



[お問合せ]

米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員まで
電話: 0238-24-7881 (平日 8:30 ~ 17:30)
メール: honobono-eshakyo@tiara.ocn.ne.jp

ド」純白の「アルカチオン」が咲き誇り、背丈が低く可愛い「ヒメサユリ」も見つけることができます。おしゃべりや撮影を楽しみつつ、およそ一時間たっぷり散策をしました。

避難してから毎年訪れ、5回目の来園だという参加者の方は、「震災の年は花を楽しむ余裕もなく、色も目に入らなかった。今は心に余裕も生まれ、今日はグッとユリの美しさを感じます。なにより最高の見ごろですね。」とうれしそうに語ってくれました。

なごりを惜しみつつ、一行は『めざみの里』へバスで移動。おいしい昼食を食べながら、交流をはかりました。参加者からは「みごとにユリだった!」「またこの時期にきたい!」といううれしい声がたくさん聞かれました。

次回イベントは現在企画中です。決まり次第ご案内しますので、楽しみにお待ちください! (結城)

レポート 相馬野馬追 に行ってきました!

7月25日、相馬中村神社にて出陣の儀式が厳かに行われ、野馬追がスタートしました。出陣の盃をあげ、陣螺と太鼓の鳴り響くなか宇田郷騎馬は御鳳輦と総大将をお擁して小雨降る相馬市街地を行列。復興を願う市民の力で今年も伝統ある祭りが実現しました。

野馬追で幕を開ける相馬の夏。勇壮な騎馬武者に、沿道から熱い声援が送られていました。

朝5時起きして山形から駆けつけた甲斐があったと、しみじみ感動しながら行列を見学しました。

見物の後のアイスコーヒーも最高でした。(南相馬市→山形市 避難者S)



From 山形

やまがた・ふくしま少年少女交流事業「島の体験」



やまがた・ふくしま少年少女交流事業は、震災の影響によりいろいろな制限を受けて生活している福島県在住の小中学生の皆さんに、山形の自然の中のびと活動してもらいたいという思いで実施される事業です。

今回の「島の体験」は7月3日(金)～7月5日(日)の日程で開催し、福島の子童生徒22名、山形の子童生徒16名の参加をいただきました。両県の子童・生徒は7月4日(土)朝に酒田海洋センターで初めて対面し、高校生9名、一般2名のボランティアの方々と一緒に本県唯一の離島「飛島」に船で

渡りました。船酔いに悩まされながらも、全員無事に到着し、ガイドさんの案内で自然や風景を楽しみながらの島内散策や海岸清掃を行いました。海水浴・磯遊びを楽しんだ後の夕飯は「飛島風シーフードカレー」でしたが、どの班も美味しくできました。夕飯後は地元の先生から「こども飛島学講座」として、島の歴史や魅力、昔話など大変興味深くそしてユニークなお話を聞くことが出来ました。夜は小中学校体育館で参加者全員が寝袋にくるまってビバーク泊を行い、翌日はウミネコへの餌付けや洞窟「テキヤ」の見学をしました。好天に恵まれ、出会った仲間たちと交流を図りながら、楽しい「島の体験」になりました。

(海浜自然の家 東海林)



From 山形

のど自慢大会！ in 置賜



物、ジュース等の差し入れをいただきました。中には福島で有名なアイスをわざわざ取り寄せてくださる方もおり、故郷を懐かしむ場面もありました。カラオケ交流会ということで、それぞれが得意の歌を披露され、笑いあり、合いの手ありの一時でした。

終わり際、全員が率先して片付けをしていただき、運営者や参加者の垣根を越えて、1人1人が会を作り上げたように感じた1日でした。最後に、交流会が滞りなく進むようご協力いただいた皆様に感謝を申し上げます。

(浪江町役場山形駐在 渡邊)

7月26日(日)に山形県南陽市にあるスナックエルベにて、福島県より避難を余儀なくされている方を対象に『カラオケ交流会 in 置賜』と題して、交流会を開きました。

今回は参加無料の交流会ではなく、1人500円の参加費をいただく企画であった為、参加される方が少ないのでは、と心配していましたが、約20名の方が参加されました。

また、1人1品持ち寄りを歓迎とした会にし、きゅうりの漬





友人もできてうれしい反面、地元が恋しくなる時は体調を崩した時ですねえ...
(福島市→米沢市 30代女性)



避難生活を始めて4年数ヶ月が経ち、まわりの方達は福島に帰っていきました。だんだん、地元(福島)に戻ってこい。が強くなってきている気がして、不安になります。
“うえるかむ”を読むと、私と同じ気持ちの人はいるんだ。と落ちつきます。どうか、やめないでください。
(福島市→寒河江市 30代女性)



現実を見つめる目が確かでない、動揺し、平静を失うのではないのでしょうか。長いスタンスで、無理のない一歩を進むべきだと思うようになりました。この頃やっと...
(南相馬市→南陽市 50代女性)



ネットで福島避難者に対する心無い書き込みをみると心が不安定になります。うちは仕事もして地道に頑張っているけど、書き込みのような目で見られる人いるのかと思うと怖いです。正直、生きづらさを感じています。ずっとこの先背負い続けるのでしょうか...
(鶴岡市在住)



3.11は車の中で一夜、12日から南相馬体育館3日、梁川高校体育館3夜、埼玉県に16日、4月5日山形に世話になり4年4か月になります。皆様によくしてもらっていますが、家族が相馬に行く事になり新築をしたので9月に私達もついて行きます。10キロ以内(4.5マイクロ)なので、家には帰ることが出来ません。
(浪江町井出→南陽市 70代女性)

「みんなの声」につぶやきを送ろう

<http://kizuna.yamagata1.jp/modules/ccenter/?form=2>



スマホや携帯でQRコードを読み取ってね

シアワヤコラム

しあわせココロのつくりかた (36)

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

怒りの感情、どのように扱っていますか？

ついついカッとなって、感情のままに声を荒げて怒ってしまい、自己嫌悪に陥る方がいます。その逆に、怒りの感情を引きずり、場合によっては、一生に渡り、怒りの対象者を許せないということもあります。

どちらの状況も、自分の心を苛み、苦しめていることに変わりありませんね。怒りの感情をコントロールすること(アンガーマネジメント)は、すべての人の人生に於いて、とても重要な課題と言えるでしょう。

怒りを抑えるためにはどうしたらいいのか、ここですべてを語ることは難しいので、まず、一番重要なことをお伝えしておきますね。

それは『許す』ということです。許すことは、慈しみと愛を生む行為です。その先に、自らのしあわせが必ず見つかります。

～次号に続きます～



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



Special Interview

大石田町

米粉パンのお店 「あおいそら」

あゆかわ

鮎川 ゆき さん



Q 震災前・震災時はどこで過ごしていましたか？

秋田県から飯館村に移住後、2010年から飯館村の「もりの駅まごころ」で米粉パンを作り、販売していました。原発事故が起きた時、飯館村は避難区域になりましたが（4月に避難指示が出た）、当時子どもが1歳と3歳と小さかったので、1週間ほど避難するつもりで、父・母・子ども2人、うさぎと猫も連れて自家用車で秋田に向かいました。その途中、山形県新庄市まで来たところでガソリンが底をついてしまい、新庄市内の避難所で2か月間を過ごし、そのまま新庄の市営住宅に移りました。

Q お店をオープンしたきっかけは？

避難後、新庄市内のお店でパン作りを再開しましたが、子どもの為に避難をしてきたのに、家にいる時間も、子どもと過ごす時間も少なく、自分の中に葛藤がありました。その後やっぱり自分のお店を持ちたいと考えていた時に、大石田町にちょうどいい中古物件を見つけ、家の一部を新しいお店に改装して、2015年6月13日にオープンする事ができました。

お店の名前は子どもの名前（葵（あおい）君、春空（はる）君）から一字ずつとって「あおいそら」とつけました。家の一部をお店

にしたので、「いつてらつしやい」と「おかえりなさい」がすぐ言えるし、子どもの具合が悪くても、近くで面倒を見てあげられるので良かったと思います。

Q お店をはじめてみてどうですか？

米粉をもつと身近に感じて欲しいという想いで、毎日食卓にのぼる米粉パンを目指しています。父が育てている飯館村の「いいたて雪つ娘」という品種のかぼちゃを使ったパンや、クリームパン、米粉では珍しいフランスパンもおすすめて

です。大石田町の人は本当にあつたかくて、お店がオープンするときもお祝をしてくれたり、一緒に宣伝してくれたり、本当に助けられています。小さい町だから人と人の関係が近く、その中で子どもが伸び伸びと、子どもらしく成長していて、嬉しいですね。



避難している方へのメッセージ

私も当初は一週間の避難のつもりで山形にきたので、ずっとどこか飯館村に対して後ろ髪引かれるような想いはありました。住む場所を決めるまでは本当に難しいと思うけど、私の場合は拠点を一つ決めたら、後は自然と回り始めた感じです。

子どもが大きくなった時に、「ただいま」と戻る『実家』を作りたいかつたし、どこであつても、「自分たちが笑っていられる場所」が『実家』になつていくのだと思いました。子ども達には「今日という日は今日しかないから、毎日を大切に生きなさい。」と話しています。少しでも後悔が少なくなるように、これから大切に生きていきたいと思っています。

<米粉パンのお店 あおいそら>

〒999-4121 山形県北村山郡大石田町横山 748

電話・FAX 0237-53-6251

営業時間 9:30 ~ 16:00 定休日 月曜日、木曜日

おすすめ情報



情報交換、おしゃべり、相談 etc... 山形県内の交流会

庄内版

市町村	交流会名	開催日時	会場・お問い合わせ
酒田市	避難ママのお茶会	月 1 回 月曜日 10:00 ~ 12:00	[会場] 酒田市社会福祉協議会 住所：酒田市新橋 2-1-19 [お問合せ先] 酒田市社会福祉協議会 電話：0234-23-5765 (生活支援相談員 池田・泉)
	こんにちわサロン	第 3 火曜日 13:00 ~ 15:00	
	手芸の会	月 2 回 木曜日 10:00 ~ 12:00	
鶴岡市	避難者交流サロン 「編み物教室」	金曜日 9:30 ~ 11:30	[会場] 鶴岡市雇用促進住宅 宝田集会所 [お問合せ先] 鶴岡市社会福祉協議会 電話：0235-24-0053 (生活支援相談員 佐藤)



次号は置賜地域をご紹介します

お知らせ

借金に関する無料法律相談会

返しきれない借金のことでお悩みの方はいませんか？

弁護士による法律相談会を開催します。

一人で悩まず、お気軽にお電話下さい。

＜相談無料・秘密厳守＞

・返しきれない借金や生活資金不足により返済困難な方

・震災により避難されている方、どなたでも

◇日時：9月28日(月)～29日(火) 13:30～16:30

◇会場：東北財務局山形財務事務所

(山形市緑町2-15-3 山形工業高校東隣り／無料駐車場有)

◇事前相談期限：9月25日(金) 15:00 まで

【完全予約制】相談員による事前相談(電話可)が必要です。法律相談は1日3名様限定。当日のご来所が困難な方、土曜・日曜・夜間をご希望の方はお申し出下さい。

[お申込み・お問合せ先]

東北財務局 山形財務事務所理財課

TEL:023-641-5201(相談専用)／023-641-5178(理財課)

相談受付時間：月～金(祝日除く)

8:30～12:00、13:00～16:30(原則として)

※電話相談は随時受付しています。相談会へお越しいただけない方は常設窓口へお電話下さい。

庄内エリアの避難者のみなさまへ

原子力損害賠償に関する相談会のご案内

原発事故により被害を受けた全ての方がご相談可能です。損害賠償請求における最新情報のご提供やADRの申立て方法に関して詳しくご説明いたします！

庄内エリアでの開催は、最終回となります。

是非ご参加ください！

◇日時：9月5日(土)

◇場所：鶴岡市総合保健福祉センターにこころふる小会議室

◆第1部【説明会】10:00～12:00

◆第2部【個別相談会】13:00～16:00

※個別相談は1回1時間以内、継続相談も無料です。

※無料個別相談は、事前予約をお願いいたします。

[お申込み・お問合せ先]

原子力損害賠償・廃炉等支援機構

予約ダイヤル 0120-330-540 ※通話料無料

予約受付時間 9:00～17:00(年中無休)

初心者のための『テコンドー教室』生徒募集中！

テコンドーは多彩で華麗な足技が豊富な武道です。『ダイエットしたい！』『運動不足を解消したい！』『黒帯をめざしたい！』など、小学生からお年寄りまで楽しめます。みなさんも気軽に始めてみませんか！

◇曜日：毎週水曜日 19:00～20:30

◇場所：山形市総合スポーツセンター 武道場

◇対象：小3～何歳でも

◇月謝：一般4,000円(2人目2,000円、3人目～1,000円)

避難者の方3,000円(2人目1,500円、3人目～500円)

※今ならもれなく『道着』進呈！(1年以上継続予定の方)

講師：外川茂宣(全日本テコンドー連盟理事)

[お申込み・お問合せ先]

山形県テコンドー協会 070-5657-1449(担当：佐藤)

「食べものを安全に」ミネラル不足と放射能汚染

食品と暮らしの安全基金 小若順一 氏 山形講演会

◇日時：9月26日(土) 13:30～

◇会場：山形ビックウイング 会議室 401号室

(〒990-0076 山形市平久保100番地 TEL 023-635-3100)

13:30～開会の挨拶

13:40～15:00 「食べ物を安全に」ミネラル不足と放射能汚染

15:30～16:00 質疑応答

◇定員：50名 ◇資料代：300円

[お申込み・お問合せ先]

TEL 023-654-1091(平日9:00～17:30)

メール：zenyuren@zyr.co.jp

主催：全国有機農法連合会

協賛：生活クラブやまがた生活協同組合



みなさまからの情報をお寄せください！

■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：9:00～17:00 ※土日祝日、年末年始休館

・HP：http://kizuna.yamagata1.jp/

ひと休み

納豆餅とめた餅

<作り方>

<材料>

餅 1升 (もち米 1.5kg分)
納豆 2パック
醤油 お好みで
出し汁 少々
ねぎ 1/2本
カツオ節 少々
枝豆 (さや付) 600g
砂糖 100g
塩 少量

- ① もち米は洗って、一晩水につける。
- ② ①のもち米の水気を切って、よく蒸気の上で蒸し器に入れて、40分程蒸し、蒸しあがったらついて餅をつく。
- ③ 納豆と刻んだねぎ、カツオ節、醤油、だし汁をよく混ぜたら、餅を食べやすい大きさに丸めてからめる。
- ④ 枝豆は塩でもんで、熱湯でゆでる。
- ⑤ 枝豆は皮からはじいてすり鉢でよくすりつぶす。
- ⑥ ⑤に砂糖を加えてさらにすりつぶす。塩を加えて合わせたら餅を食べやすい大きさに丸めてからめる。



レシピ提供：
在来作物案内人 鈴木淳子さん

☆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

葉っぱ塾



「葉っぱ塾」は“おとなも子どもも森で遊べ”をテーマに活動してきた小さな団体です。

東日本大震災以降は、被災地への様々なお手伝いも活動の中に入ってきました。それは現在も継続していますが、中でも最も力を入れているのが、福島の子どもたちやその家族のための週末保養「森の休日」です。

標高600mのブナの森の中にある宿泊施設「A s a h i 自然観」で、2012年5月以降40回開催しています。のびのびするのは子どもたちだけでなく、親御さんたちも日頃のストレスを解消していけます。

福島に戻られた元避難者の皆さんも参加くださっています。もし今後福島に戻られるようなことがありましたら、この取り組みのことを思い出してください。

この活動には、県内外から多くのボランティア・スタッフが参加しています。また、その経費は助成金に頼らず、全国の有志の皆さまからの募金で運営しています。いつかお目にかかることをお待ちしております。

お問合せ
はこちら

葉っぱ塾 八木文明

TEL 090-5230-8819

E-mail happa-fy@dewa.or.jp

ブログ <http://blog.livedoor.jp/happajuku/>

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

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>

次号は9月16日 発行です

情報提供や寄稿は、
9月2日までに
お寄せ下さい。
お待ちしております！



避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」

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/>

* 時々うえるかむの感想が寄せられると、「ちゃんと届いているんだなあ。」とすごく嬉しいです。(ただ)

* 涼を求めて月山や蔵王に行き原っぱでごろごろしました。家でも外でもごろごろしてます。(サチ)

* 庭の片隅のミヨウガを今年も収穫。放っておいても毎年ニョキニョキ出てくる。すばらしい生命力。(結)

* 夏バテ防止に甘酒が良いと聞きました。甘酒のカキ氷がおいしいってホント？(海)

つながろう NET

<http://tsunagarou.net/>



「うえるかむ」に掲載された今までの記事のすべてと、リアルタイムなおすめ情報、イベント情報、支援団体情報などを掲載しています。ぜひご覧ください。