

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

- ・一面 震災から6年 キャンドルの光に祈りを込めて
- ・From 山形 避難者・支援者のためのアロマイベント 開催!
- ・From 山形 寄稿 冬の交流会を行ないました
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (54)
- ・おすすめ情報
- ・[special Interview] 山形市 ライター 水戸百合恵さん
- ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第82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: 2,800部

震災から6年 キャンドルの光に祈りを込めて

山形市会場



山形市内では、追悼式にて2時46分に黙祷と千年和鐘の打鐘が行われた後、夜は文翔館にてみつろうキャンドル作りが行われ、多くの方が祈りを込めたキャンドルに灯りを灯しました。

米沢市会場



米沢市会場では『それぞれの復興に光を!! あの日を決して忘れない』と題した復興のつどい追悼式が行われ、井上あずみさんなどのゲストを招いたコンサートが行われました。

鶴岡市会場



鶴岡市会場では6回目となる「Candle Night from 庄内 - つながる灯火 on 3.11 6年目のキャンドルナイト」が行われ、市民が作った紙コップキャンドルに灯りが灯されました。

(写真提供: 庄内キャンドルナイトの会 菅原)

酒田市会場



酒田市会場では追悼のつどいと、「6年目のキャンドルナイト Candle Night in 中町」と題したキャンドルの夕べが行われ、市民が作った紙コップキャンドルや絵灯籠に灯りが灯されました。

(写真提供: 酒田市 高橋)

避難者・支援者のための アロマイベント 開催！



を含んでいる事を知る機会となり、参加者は真剣に講座の話に耳を傾け、「知らなかった。」「自分の使っているものを見直そうと思った。」と感心する声が上がりました。

アジアン料理のお弁当を頂いた後、午後はアロマルファンの調査やアロマを体に塗って体をほぐす「ゆるゆる法」を実践しました。部屋中に広がる香りに癒された参加者は、「香りに癒されて、とても良い講座だった。」と話し、主催者の門馬さんは、「たくさんの方に講座を聞いてもらえ、喜んでてもらえて嬉しい。」と喜びを語りました。

2月15日(水) 滝山コミュニティセンターを会場に、講師にシナリ化粧品の小山田さん、中山さんを迎えたアロマイベントが開催されました。

このイベントは山形市内に避難しているお母さん達が避難や支援をしている人向けに開いたもので、前半は講師の方から、皮膚の構造や経皮毒の成分についての詳しい解説がされました。日ごろ何気なく使っている化粧品やボディオイル、歯磨き粉に含まれる成分が、実は危険な効果



寄稿

冬の交流会を行いました



ご大福も上手に出来ました。大人は懐かしさがあり、子ども達は貴重な体験ができたかなと思います。また「ながい、麴とみそを作る会」の方に自家製味噌でみそ餅を作って頂きました。「こんな風には作るとは知らなかった。」との声が聞かれ、出来上がったみそ餅はお土産として持ち帰って頂きました。

もち会食では雑煮の他4種類の餅を用意し、参加者の方同士会話も弾み、和やかな時間でした。会食後はゲームで盛り上がりました。

新たに地域の人との繋がりが広がる交流会となりました。

(長井市社会福祉協議会)

2月25日(土)、今回で長井市では6回目となる「冬の交流会」を開催しました。民生委員・児童委員の方には毎年応援を頂いており、今回も餅つきや雪遊びへのご協力を頂きました。

始めに、子ども達を中心に土手を利用してそりすべり、雪中宝探しを行いました。天気も良く、作ってもらったジャンプ台などで楽しみました。屋内では、初回以来の杵と臼での餅つきを行いました。雪遊びから戻った子ども達も杵を持って餅つきをし、何回も挑戦し大喜びでした。その後、手作りいち





迷いに迷って山形へ残ること決めました。昨年、高校受験を機に二女だけ郡山へ戻り、4月には長女が進学の為東京へ。今度は三女と私の2人で山形の生活です。周りの知人だけじゃなくて家族も減っていつて淋しいです……。でも4月からの3重生活がんばります!!

(郡山市→山形市・40代女性)



山形に来てもう少しで6年になります。寒さと雪にびっくりしましたけど、だいぶなれてきました。食べものもおいしいです。淋しいけど、時々ふるさと思いついて出しています。良い人にも恵まれて幸せです。

(浪江町→高畠町・60代女性)



もうすぐ希望の春になります。電車と福島と米沢の旅も乙ですよ。

(福島市→米沢市・40代女性)



今日は好天に恵まれ、近くの最上川の堤防から西吾妻山、月山、朝日、蔵王、飯豊が遠望できた。山が縁で山形県に避難してから丸6年になろうとしている。

(南相馬市→米沢市・70代男性)



みんなの決断を聞きながら、応援しかできませんが…。帰還する方、またいつでも山形で待っています。遊びに来てくれることを楽しみに!

(山形市民・女性)

「みんなの声」につぶやきを送ろう



東日本大震災から6年が経ち、今でもあれが夢であつたらよかつたのに…と思う日があります。事故直後から電源復旧作業をしていた会社からの要請で、決死の覚悟で作業に従事しました。被爆数値でわずか20日間で現場後にしましたが、人間がいかに無力なのかを痛感しました。その後、津波で被害を受けた発電所で現場代理人として復旧作業にあたりましたが、次第に体調を崩してしまい、震災後3年で退職しました。

とても寂しい事ですが、27歳で新築し30年間過ごした自宅は、取壊しをしている最中です。

今年還暦の私は、妻と犬と暮らしています。三春町にペット可の復興支援住宅が完成した事で、前向きに考え福島に戻る決心をしました。

悔いが残らないように、新たな仕事を探して挑戦しようと考えています。

長井市では多くの方のご支援を受け、有意義な時間を過ごすことができました。イベントの参加、芋煮や餅もたくさん食べましたし、史跡や山河を満喫できて良き思い出となりました。長い間のご支援に感謝申し上げます。再会できる時を妻共々楽しみにしています。

(富岡町→長井市・50代男性)

シェア コラム

しあわせココロのつくりかた

54

人それぞれ、物事の見方のクセというものがあります。起こる出来事が違うのに、同じような心の反応をしてしまうのです。そうなってしまうのは、一つの方向からしか出来事を捉えていないから。嫌なことが続くと、「何か悪いものが憑いているのでは」「私は運のない人間だ」等のマイナス志向で物事を捉えればかりいと、心も体も疲弊します。そうなると、筋肉は硬直し、血行不良になり、免疫力も下がってしまいます。自律神経のバランスも崩れますから、さらに、心身ともに不調になってしまいます。

幸せへの近道は、起こった出来事をプラスに捉えることから。ポジティブに捉えられると、自ずと感謝が生まれてきます。私自身の幸せは、自分自身の心と行動が作るもの。未来に向かって、今の自分の思考のクセを見つめて、よりよい方向へと導いていきましょう。



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

Special Interview

ライター

山形市

みと ゆりえ
水戸 百合恵 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

福島県相馬市です。震災の時は勤務先に行きました。自宅は海からすぐ近くの所にあつたので、「津波が来る」とみんなが騒ぎ出して不安でいっぱいになりました。息子と母が「片づけのために家に戻った」とメールで知らせが入つたので、死を覚悟して迎えに行きました。二人を迎えに行つて逃げて来た10分後には、家は津波で流されています。

その後1か月は避難所で過ごし、翌月の4月に息子と山形市に来ることになりました。

山形に来てからは、避難者の生活支援相談員を4年ほどしていました。人との繋がりが広がった事は、やって良かったと思います。

Q 小説を書き始めたのはどんなきっかけですか？

10代の頃から本が好きで、良く古本屋に通っていて、お店の人に「書くと良いよ。」と言われたのをきっかけに、18歳くらいから小説を書き始めて、同人誌に掲載してもらっていました。純文学や社会問題の本や哲学書、色んなジャンルの本を読みます。

山形に来て、テレビを見ている時に「山新文学賞」の事を知って、息子に相談したら「書いてみれば？」と言われたのをきっかけに、数十年ぶりに書き始めました。

津波で家が流されて、家族の写真も流さ

れてしまったので、小さい時いつも一緒にいたおばあちゃんの記憶を残しておきたい

と思います。1作目はおばあちゃんとの思い出を作品にしました。映像が頭の中に浮かび始めれば、あとはその情景をどんどん書き起こしていきます。時間を置くく客観的に見えてくるので、ほぼ出来上がったら書いたものをしばらく放つておいて、もう一度書き直す、というやり方で推敲を重ねていきます。

山新文学賞に投稿して、しばらく経つて忘れていた頃に受賞の連絡があつて、びっくりしました。その後は2作品、昔の友達や先輩のことなどを題材に書いてみました。

Q 今後はどんな事をしてみたいですか？

私は何でも見ているよりやってみる方が好きで、昔からバイクやギターも、自分がやりたいと思つた事はとことんやってみるタイプ。これからやってみたい事は、児童文学を書くこと。自分が子どもの時に大人に言いたかつたと思う事を、子どもの味方になつた目線で書いてみたいです。



【ごんのさらい】紹介
3姉妹の長女あき子と祖母のばっばちゃんの触れ合い。昭和を思い起こさせる情景を易しい言葉で紡いだ。



避難者の方へのメッセージ

ありきたりだけど、人は一人では生きられないから、出会いを大切にしていきたいと思えます。人との関係性は本当に大事。普段はどれだけ大事か気が付かないけど、大事な人が亡くなつたり、病気になつた時に、思い知らされます。「もつと会つておけば良かった。」と後悔しないようにしていきたいと思えます。

☆掲載された短編小説をお読みになりたい方は、復興ボランティア支援センターやまがたまでお問い合わせください。各地の図書館でもご覧いただけます。

【お問合せ】

○復興ボランティア支援センターやまがた TEL：023-674-7311（平日 9:00～17:00）

おすすめ情報

住み替え・引越しなどで住所が変わる皆様へ「避難者登録」お手続きのご案内

避難先の市町村へ、ご自身の情報をご提供ください。ご提供いただくと、避難前にお住まいの自治体や避難先の自治体から様々なお知らせをお届けできるようになります。**引越しなどで住所が変更された方、まだ登録されていない方**はお住まいの市町村へ届出をお願いいたします。お手続き方法等、詳しくはお住まいの市町村へご連絡ください。

●受けられる情報

<避難前の市町村から>

(例) 市報など広報誌の送付、被災地の復興状況、県外避難者向けのイベント案内など

<避難先の市町村から>

(例) 市報など広報誌の送付、各種相談会・イベント案内、本紙「うるかむ」も届きます！



●お問合せ先

【村山地域】

山形市 防災対策課	023-641-1212 (216)
寒河江 市総務課危機管理室	0237-86-2111 (432)
上山市 庶務課危機管理室	023-672-1111 (282)
村山市 政策推進課	0237-55-2111 (421)
天童市 危機管理室	023-654-1111 (452)
東根市 総務部庶務課	0237-42-1111 (3320)
尾花沢市 総務課行政危機管理係	0237-22-1111 (236)
山辺町 総務課危機管理室	023-667-1119
中山町 総務課危機管理グループ	023-662-4899
河北町 税務町民課町民係	0237-73-2111 (121)
西川町 総務課	0237-74-4404
朝日町 総務課防災係	0237-67-2111 (215)
大江町 総務課	0237-62-2187 (241)
大石田町 まちづくり推進課	0237-35-2111 (225)

【庄内地域】

鶴岡市 防災安全課	0235-25-2111 (163)
酒田市 危機管理課	0234-26-5701
三川町 総務課	0235-35-7010
庄内町 健康福祉課福祉係	0234-42-0149
遊佐町 総務課危機管理係	0234-72-5895

【最上地域】

新庄市 総務課	0233-22-2111 (230)
金山町 健康福祉課	0233-52-2111 (261)
最上町 総務課危機管理室	0233-43-2111 (281)
舟形町 総務課危機管理室	0233-32-2111 (232)
真室川町 総務課総務危機管理担当	0233-62-2111 (211)
大蔵村 危機管理室	0233-75-2170 (241)
鮭川村 住民税務課危機管理室	0233-55-2111 (111)
戸沢村 危機対策課	0233-72-2111 (221)

【置賜地域】

米沢市 総務課危機管理室	0238-22-5111 (2152)
長井市 総務課危機管理室	0238-84-2111 (329)
南陽市 総合防災課管理係	0238-40-3211 (381)
高畠町 総務課地域防災係	0238-52-3744
川西町 総務課危機管理グループ	0238-42-6612

無料ダンスレッスン開催！教えます！「恋ダンス」「左江内ダンス」 嵐・「Happiness」

自由参加、申込み不要です！年齢問わず、老若男女どなたでも！！

運動不足解消と一緒に楽しく踊りませんか？

日時・会場：4月1日(土) 10:30～12:00	高畠町総合交流プラザ 多目的ホール
4月2日(日) 10:30～12:00	米沢市万世コミュニティセンター 多目的ホール
4月9日(日) 10:30～12:00	米沢市万世コミュニティセンター 多目的ホール
4月9日(日) 17:00～18:30	高畠町総合交流プラザ 多目的ホール

講師：加藤マチャアキ NAORI (ELFO)

【お問合せ】The Groovy 75 KMA ミュージカルアカデミー

代表：加藤マチャアキ TEL：090-2979-5805



復興ボランティア
支援センターやまがた

facebook



Twitter



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

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

鯛めし

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料>

- 鯛の切り身 500g
- 米 3カップ
- [A] 昆布だし 3カップ 30ml
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 塩 小さじ2/3
- 三ツ葉 1束
- しょうが 30g

<作り方>

- ① 米は、炊く1時間前に洗ってザルに上げておく。
- ② 鯛は、うろこを取り洗って水気をキッチンペーパーでよくふき取って、塩をふり焼く。
- ③ 生姜は、千切りにし、三ツ葉は2cmに切る。
- ④ 炊飯器に米、Aを加えて②の鯛をのせ炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、鯛を取り出し身をほぐし、生姜、三ツ葉を散らして混ぜる。



☆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

フクシマの子どもの未来を守る家



私たちサポーターが
お手伝いしています

【ご利用までの流れ】

- (1) 空き状況を電話またはメール、問い合わせフォームで確認してください。
- (2) 申し込み用紙をお送りしますので、必要事項をご記入後、FAXが郵送でお送りください。
- (3) 必要なものを持って鶴岡にお越しください。(健康保険証・現金・衣類・持病のクスリ・洗面用具など)
- (4) あとはこちらでサポートします。お気軽に何でもご相談ください。

私たち「フクシマの子どもの未来を守る家」は、福島第一原発事故により、不安の中で子育てをしなければいけなくなったお母さんたちの切実な願いをもとに誕生しました。「放射能の心配から離れたい」と願う人が、ここ山形県鶴岡市で“普通の生活”を送ることができるよう、一時的に暮らすための3～4軒の「家」を用意しています。夏休みなどの長期休校期間はもちろん、それ以外の日程でも、いつでも受け入れができるよう、私たち「守る家」がお待ちしております。

福島へ帰った後、週末に子どもを連れてきたいという方や、通院や法事、友人に会うなどの事情で山形へ足を運びたいという方のご利用も歓迎しています。親子でも、単身でもご利用いただけます。部屋の空き状況など、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております！



お問合せ はこちら

フクシマの子どもの未来を守る家 代表 高橋裕子
 電話：080-6023-7490 メール：yuko_kaiousei1956@yahoo.co.jp
 ホームページ：https://mamoruie.jimdo.com/

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

みなさまからの情報をお寄せください！

詳しくは復興ボランティア支援センターやまがたへ



次号は4月19日 発行です
(予定)

情報提供や寄稿は、
4月5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/>

● 大人の祝賀式 切手寄贈
平成29年山形市「大人の祝賀式」実行委員会様が、今年の新成人の皆様より集めた書き損じはがきを切手に替え、82円切手40枚と1円切手12枚を寄贈してくださいました。
うえるかむの郵送などに大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。

* 連日の陽気で春が近づいているのを感じます。霞城公園の桜を見るのが今から楽しみです(正)

* 今年の冬も無事故で過ごせて感謝。気を付けているのとはにかく確認。右左折時はミラーに頼らず自分の目で。春も浮かれず安全運転を心がけよう。(結)

* まる6年です。別の時期はやっぱり寂しいな。春の訪れと一緒に、それぞれの場所で、また新たな出会いに恵まれていきますように。(多田)



<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すり情報、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。

facebook



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