

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 寺子屋子ども大学/"みんなのプログラム" inふくしま
- ・From 福島 一歩一歩前進。浪江まち歩きレポート
- ・福島県民間賃貸住宅等家賃補助事業についての大切なお知らせ
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (64)
- ・おすすめ情報 ・編集部より
- ・[special Interview] 米沢市 在来作物マイスター 内海玉恵さん
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ きっさ万世 石田光子さん/澤田恵子さん

第92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: 2600部

寄稿

寺子屋子ども大学 楽しい書道教室

先生は、2012年以来のお付き合いで、我々の趣旨に賛同し、快く受けていただいています。この時期に書道教室を開催するのは、冬休みの宿題に書き初めの宿題があることを見こした子供が多く、小学校1年生から6年生まで、各々の課題文を書いていました。父兄にとっても、専門家の指導せられる点は大好評の理由でした。



昨年12月24日(日)に「楽しい書道教室」を真宗大谷派山形教務所を会場に開催しました。定員は20名でしたが、あつという間に埋まり、午前(9時30分から11時30分)と午後(1時から3時30分)の2度の開催(併せて53名の参加)となりました。それでも20人以上のキャンセル待ちが出るほどで、企画は大成功でした。講師は書道家の支部蘭蹊先生です。支部

【お問合せ】

寺子屋子ども大学事務局
(山形大学人文社会科学部松尾剛次研究室内)
TEL:023-628-4871 (平日午前)
E-mail: kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp



本教室では、山形大学の5名の学生が協力し、低学年の子供には遊び相手となり、高学年の児童には支部先生の補助的な役割をしてくれました。大学生のお兄さん・お姉さんと遊びながら学べる点も参加者にリピーターが多い理由のひとつだと思います。寺子屋子ども大学は、原発事故に伴う福島県等からの避難者子弟の学習支援活動、およびカウンセリング活動を行ってきましたが、近年は山形市内の子供たちの参加を得て、交流の場も提供しています。次回は「茶道を楽しもう」を2月4日に開催します。ご参加をお待ちしています。(代表 松尾剛次)



"みんなのプログラム" inふくしまのご案内

家族を亡くした子どもと保護者のプログラムです。自由に遊ぶことを中心としたプログラムで、全国各地で開催されています。

日 時: 偶数月第3日曜日 13:00~16:00 [次回開催 2月18日(日)]

場 所: ライフ吉井田 (福島市吉倉字谷地 73-1)

対 象: 家族を亡くした子ども (中学生以下) と保護者

参加費: 100円 (茶菓子代)

プログラムへのお申込み・お問い合わせは下記まで御連絡ください。

※ 2/3-4には、プログラムのボランティア養成講座も開催します!

【お申込み・お問合せ】

ReLink 事務局 TEL: 080-8729-8033 E-mail: relink.f@gmail.com

主催: ReLink (りんく) 共催: 佐藤利憲研究室 (福島県立医科大学)

かけがえのない人をなくした子どもたち・子どもをなくしたご家族とともに



ReLink
りんく

ウェブサイト



メール



一歩一歩前進。浪江まち歩きレポート



が役場でのみ販売中です。ぜひ立ち寄ってみて下さい。また、面白い物どころとして「まち・なみ・まるしえ」が役場敷地内にあり、お土産品・飲食店・コンビニなど10店舗が入っています。地酒や大堀相馬焼などの特産品、もちもちとした太麺と濃厚ソースで有名な「なみえ焼そば」ももちろんあります。

昨年11月に浪江町を訪れた際の、町の様子のレポートです。

仙台から常磐自動車道を走り、新地町・南相馬市を抜け1時間半ほどで到着。鉄道はJR常磐線が仙台、浪江間で運転を再開し、1時間に1本ほど運行しています。浪江インターを降りると、通り沿いのコンビニも再開し、町なかでは復興工事の車両に交じり、住民の軽トラなども見かけます。インターからは10分程で中心部に着きます。

昨年4月に二本松事務所から大部分の機能を戻した役場庁舎は、周辺には診療所や建て替え中の消防署などが隣接しています。お得情報として、浪江町オリジナルの切手シート



昨年3月に一部地域で避難指示解除となり、少しずつ帰還が始まっています。今年4月には認定こども園と小・中併設校が開校予定です。(結)



福島県民間賃貸住宅等
家賃補助事業
についての大切なお知らせ



現在家賃等(賃貸借契約書に記載されている家賃、公益費、駐車場代)の2分の1(上限3万円)が補助されていますが、今年4月分からは3分の1(上限2万円)の補助となります。

4月～6月分請求時から適用となりますので、請求書を作成する際は金額にご注意ください。また、次の3点のいずれかにあてはまる場合は、民賃補助の変更手続きが必要になります。

- 1 家賃等の金額が変わった
- 2 引っ越した
- 3 家を買った(新築・中古問わず)

1～3のどれかにあてはまる場合はまず変更承認申請書(第6号様式)を賃貸センターへ郵送して変更手続きを行って下さい。福島県に変更が承認された後、1は民賃補助変更、3は完了となります。2については引越し先や世帯の要件によって、変更の場合と完了の場合とに分かれます。

変更の場合は変更後の内容に従って家賃補助の請求を行います。完了の場合は実績報告書(第10号様式)を郵送します。

「ここふく@やまがた」相談支援室では、一連の民賃補助の変更・完了手続きについて、分かりやすい資料を準備しております。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



【お問合せ】

ここふく@やまがた相談支援室
NPO 法人山形の公益活動を応援する会・アミル
担当：石山・岡崎
住所：山形市双葉町2丁目4-38 双葉中央ビル3階
TEL：023-674-0606 FAX：023-674-0808
Eメール：soudan@amill.org
ブログ <http://blog.canpan.info/soudan/>



冬はいつも高速で(福島)帰ります。たくさんの方が利用してびっくりしています。(福島市→米沢市・40代女性)

91号うえるかむスペシャルインタビュー良かったです！雪がお手柔らかになったら小屋 coffee 行ってみたいです。来年の楽しみができました(*^^*)(郡山市→南陽市・女性)

老人会、障害者団体にお招きを頂きボランティアでハーモニカを演奏(童謡、唱歌、懐メロ、演歌)に合わせ合唱し、いも煮をご馳走になり、楽しい一時を過ごしました。(南相馬市→米沢市・70代男性)

歴史探訪に参加し高畠城跡、野手倉伊達家の墓、資福寺跡、毘沙門堂、成島八幡宮、館山城を廻って高畠、米沢ゆかりの伊達家にふれてきました。(南相馬市→米沢市・70代男性)

今年ももう少しで終わります。新たな楽しみを見つけたり充実して過ごすことが出来ました。でも悩むことも沢山あり、その度に「帰省してゆっくりしたい…」と思いましたが、それも出来ず孤独を感じたり。そんな時、生活支援相談員の方に「いつでも話しに来てね!」と言っていたときとても救われました。いつも助けてくださりありがとうございます。(南相馬市→南陽市・30代女性)

「生きてるだけでまるもうけ」明石家さんまさんが言った言葉です。私の大好きな言葉です。生きているって、すばらしい。毎日を大切に生きて行きたいと思っています。(二本松市→米沢市・60代女性)

「みんなの声」につぶやきを送ろう

あの人に伝えたい一言や、最近思う事、今の暮らしの中つぶやきなどを募集しています。はがき、又はメールでお送りください。みなさまからの投稿、お待ちしております！

- ※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。
- ※投稿された内容は、誤字以外そのまま掲載させていただきます。
- ※特定の方の誹謗中傷などは、掲載を見送る場合もあります。



シェアコラム 64

しあわせコロナのつくりかた

平成30年。平らかに成ることを願って付けられた時からかなりの年月が経ちました。幕開けとともに抱負を抱くものの、人は途中でその願いを手放してしまいやすいもの。願いが大きなものであればある程、結果に繋がるにはあまりにも長い時間がかかり過ぎ、叶う前に『諦め心』が生まれてしまうからでしょう。

挫折が大きいと自信を失くし生きる意味を見失う。たとえ小さな挫折でも繰り返すと自分は何をやってもダメだとレッテルを貼ってしまいます。もし、あなたにそんな過去があったとしても、それは過去の自分の物語。今からは同じにしなければいいのです。諦めから学んだことはありませんか？『後悔』という文字が浮かんできたら、次の夢へのチャンスです。もう一度、夢を抱けば叶わなかった夢も少し形を変えてやってくるかもしれません。そのためには、具体的に何が必要なのかを考え行動すること。大きな夢でなくても、生き甲斐を見つけることで、人生は輝き始めます。

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

在来作物マイスター

うちうみ たまえ
米沢市 内海 玉恵 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

仙台市青葉区出身です。震災の時は実家にいました。地震で家は全壊になってしまい、しばらく両親と一緒に兄の家に身を寄せていました。当時働いていた温泉旅館では、温泉源が地震で止まってしまい、職員はほとんど解雇されました。その後、仕事と住む場所を探していた時に、米沢市の知り合いから紹介されたのが、今の夫の所でした。在来作物にはずっと前から関心があつて、震災後、以前からよく通っていた鶴岡市の飲食店でも半年間住み込みで働きましたが、今は米沢に戻って住んでいます。

Q 在来作物マイスターになつたきっかけは？

米沢に来てからずっと、在来作物が好きなら何か自分にできないか、と考えていました。山形大学農学部で在来作物の講座があると聞き、片道3時間かけて3年通い、在来作物案内人とマイスターを取得しました。マイスター取得時の論文では「幻の米、『亀の尾』を育てたい」と発表しました。

そんな私を見て夫も興味湧き、その後鶴岡で縁のあつた酒蔵さんに条件付きで『亀の尾』の種粉を譲って頂き、育て始める事になりました。

ある時、六号酵母で造つた日本酒を楽しむイベント「六号酵母サミット」がある事を知り、開催前に主催者の方の所に夫と訪ねました。話をしたところ、長井市や秋田の酒蔵さんと縁があつたことから、「この縁は面白い！『亀の尾』を育てているのでしたらそのお米でお酒を

造り、サミットで使いましょ」と主催者の方のご厚意でお酒を造ることが決まりました。そのお酒名が「69ウロボロス」。その後、昨年6月に開催された「六号酵母サミット」の乾杯酒として使われました。

在来作物に関わっていると、在来作物が好きなら同士、色々な人に出会うことができます。生産者や加工者、企業の方など色々な人と繋がれて、願っていたお酒も造ることができました。

(※『亀の尾』は米の品種の名前です。)

Q 今はどうのように活動していますか？

『亀の尾』は東京で食米としても出荷しています。それ以外にも、周辺の農家の方たちに種を譲ってもらつて、数種類の在来作物を育てて、東京で販売しています。

在来作物は味も見た目も個性がある。その土地でしか育たないのも特徴。この種があるという事は、何世代も先祖や地域の人たちの苦労や歴史がすべてそこに詰まっているという事。在来作物を囲んでいると、生産者さんと「昔はこんな食べ物があつた」と「ミニニケーションも膨らむんです。個性が強いので料理はしにくいけど、「口ツをつかむととも美

味しいし、今はあまり食べなくなつた人にとつても、昔の味はなつかしいと思います。

避難者の方へのメッセージ

親の代から農業に関わつて来て、作物を作ることの原点があつたからこれだけの縁に巡り合えたと思えます。今まで誰かの支えがあつて、沢山助けられてきました。ご縁の大切さを感じます。



「いつかこうしたい、こうなりたい」と心で思つて、口にして言つ事で、誰かがその言葉を拾つて、必要なご縁を持つて来てくれて、いつか叶う気がします。

昔から動物が大好きで、ここの家に来てからも犬3匹、猫1匹、鳥1羽、と暮らしています。ほとんどが売れ残りや怪我していたのを保護した訳ありの子たち。震災は一つのきっかけだったけど、震災が無ければ出会えなかつた。震災で失つた人もいるけど、会いたい人の事は、いつも言葉に出していれば、そこに存在するのと同じくらい存在は生まれる。違う形で必ず会う事もできます。泣くことより楽しい事を沢山増やしたい。笑つて前を向いていきたいと思えます。



★内海さんと連絡を取りたい方は、左記までご連絡ください。内海さんとお繋ぎします。
【お問合せ先】
復興ボランティア支援センターやまがた

(連絡先は最後のページをご覧ください)



借金と心の無料相談会

「返しきれない借金」と「心」のこと、
専門家に相談してみませんか？

日時：3月5日(月) 9:30～16:30

場所：山形財務事務所 (山形市緑町 2-15-3 無料駐車場あり)

【弁護士による法律相談】

- ・収入だけでは返済できない
- ・返済のために借金をしている
- ・奨学金が返せない
- ・病気で働けない
- ・債務整理したい
- ・弁護士費用がない…

【保健師による心の相談】

借金のこと…

- ・眠れない
- ・イライラする
- ・毎日気分が落ち込む
- ・つらい気持ちを聞いて欲しい

【相談無料・秘密厳守】

- ◆事前相談による【完全予約制】
- ◆申込締切 3月1日(木) 16:30まで

【ご予約・お問合せ】

東北財務局山形財務事務所 理財課

TEL：023-641-5201【相談専用】

受付時間：月～金(祝日を除く)

8:30～12:00 13:00～16:30



帰福ママの会

～出張ままカフェ@ふくしま～

どうなの？どうしてるの？・・・ふくしま生活の再スタートにあたり「気になること」を具体的に聞いてみませんか？
「ままカフェ@ふくしま」スタッフが、福島のいまをお伝えします。

日時：2月24日(土) 10:50～13:00

場所：山形市避難者交流支援センター

対象：福島県から自主避難中の方

テーマ：

「帰福前に聞いておきたい、放射線のこと・人間関係のこと
～給食・学校・保養…について帰福後も話せるように～」
託児：1歳以上の未就学児(要予約)

※昼食が付きませんが、お子様の昼食はご持参かシェア願います。
※申込は電話でも受付けます。 2月20日(火) 締切

【申込み・お問合せ】

山形市避難者交流支援センター TEL：023-625-2185

みなさまからの情報をお寄せください

掲載依頼は 復興ボランティア支援センターやまがた まで



山形県内 スキー場 情報



黒伏高原スノーパーク ジャングルジャングル

断崖絶壁の黒伏山を正面にたたえ、バラエティー豊かなスキー場で、スクールやレンタルも充実。初級から上級まで満足でき、スノーボードも全面滑走できます。小学6年生以下はリフト1日券無料！

- 所在地：東根市観音寺水無山 3170-164
- アクセス：JR山形新幹線さくらんぼ東根駅よりバス約30分
同駅から無料のシャトルバスで25分
※シャトルバスは土・日・祝日のみ運行
- 駐車場：1,700台
- お問合せ：黒伏高原スノーパークジャングルジャングル ☎ 0237-41-5555

天元台高原スキー場

大自然を生かしたグレンデは、コースバラエティに富み、さらにはグレンデの一部を圧雪せず、新雪の滑りを楽しんでいただけたらと思います。もちろんスノーボードも全面滑走OKです。

- 所在地：米沢市李山 12118-6
- アクセス：米沢駅より白布天元台行バスで40分、タクシーで30分
- お問合せ：株式会社天元台 ☎ 0238-55-2236

ZAO猿倉スキー場

ZAO猿倉スキー場は天候が安定しているのが特徴です。強風でのリフト運休は、ほとんどありません！初心者から超上級者まで安全、安心に滑る事ができます。小さなお子様が安心してそり滑りができるように、スキーコースとは分離した専用そり乗り場が用意されています。

- 所在地：上山市蔵王字蔵王山 2843-1
- アクセス：上山市から車で20分。無料駐車場はグレンデの目の前です。かみのやま温泉駅から無料シャトルバスで30分
- お問合せ：日東商事株式会社 蔵王猿倉スキー場 ☎ 023-679-2211

羽黒山スキー場

初心者から上級者まで選べるコースがあり、ファミリーに嬉しいちびっこグレンデもあります。毎日グレンデ整備をしているので、安心して滑ることができ、レンタルも充実しているため、手ぶらでも来て大丈夫です。

- 所在地：鶴岡市羽黒町手向字羽黒山8
- アクセス：鶴岡駅より羽黒山頂行きバス約50分/庄内あさひIC⇒こばえちやライン⇒赤い大鳥居より6km
- お問合せ：休暇村羽黒 ☎ 0235-62-4270

からかいの煮つけ

山形ではハレの日のごちそう！エイ干物の煮つけの郷土料理です

- | | |
|------------|---------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・からかい 200g | ①からかいを3日水に浸け、洗っておく。 |
| ・砂糖 90g | ②からかいを大き目の鍋に入れたつぷりの水と酢を加え |
| ・醤油 90ml | 1時間煮ます。十分水煮したら、ざるにあげ湯を捨て |
| ・酒 20ml | ます。 |
| ・みりん 40ml | ③鍋にからかいを入れ、ひたひたの水と残りの調味料を |
| ・酢 大さじ2 | 加え中火で1時間煮ます。火を止め味を含ませ一晩 |
| | そのままする。 |
| | ④翌日弱火で汁がなくなるまで煮ます。 |



☆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/>
 レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

インタビュー ～ともにあゆむ～

きっさ万世 世話人（生活クラブやまがた生活協同組合）
 石田 光子さん／澤田 美恵子さん

東日本大震災が起きた当初は、避難所への食料支援を行っていましたが、阪神淡路大震災の際のボランティアで経験した、孤独死の教訓が甦り、お役に立ちたい一心で、借り上げ住宅に移動された避難者宅へ訪問し、新聞・案内物の配布や、傾聴活動なども行いました。

その後も避難者の方との交流が続き、みんなで集まりお茶を飲む場所が欲しいという声があり、生活クラブやまがたの組合員が発起人となり、様々な支援団体さんのご協力を得て、2011年5月25日に「きっさ万世」を開始しました。

「きっさ万世」では、若いママから、お婆ちゃん、お爺ちゃんまで年齢・出身を問わず、多くの方にご参加いただいています。時には、赤ちゃんを抱っこするなど触れ合いを通して、漬物やお菓子を持ち寄り、お茶やコーヒーを楽しみながら、特に仕切る人もおらず、会則もなく、ゆっくりと時間を過ごしています。

これまで6年間、色々な方の支えがあり続けることができました。人と人との出会いに感謝し、今後も継続していきたいです。米沢市以外の方の参加も歓迎していますので、皆様ぜひお立ち寄り下さい。



写真左：石田さん／右：澤田さん

「きっさ万世」

- 開催日：毎週水曜日 10:00～12:00
(年末年始休み)
- 場所：万世コミュニティセンター（米沢市）

【お問合せ】

生活クラブやまがた生活協同組合
 TEL：0238-23-7232

うるかむダウンロードはこちらから <http://kizuna-yamagata1.jp>

編集部だより

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2月21日発行です

情報提供や寄稿は
 2月7日までに
 お寄せ下さい。
 お待ちしてまーす！



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/>



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

- * お正月は毎年恒例の箱根駅伝を見ました。スポーツ観戦が好きなので、今年は6月に開幕するサッカー・ワールドカップロシア大会が楽しみです。(正)
- * 平成も早いもので30年。来年で幕を閉じるようですね。平成も便利な時代でしたが、個人的には、携帯とかが無い昭和の暮らしが性に合っているかな。(結)
- * 今年からかい煮を初めて食べました。とろつとして美味しかった。今年からはからかいの様に柔らかい姿勢で、楽しい時間をたくさん作りたいな。今年もよろしくお願ひします。(多田)
- * 今までしてきたパソコン講座での最高齢は92歳。定年後から始める人も少なくありません。今年もたくさんの方に、パソコンの楽しさを紹介できるといいな。(海)



<http://tsunagarou.net/>



「うるかむ」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。