

うるかむ

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 にじ色キャンパス/なみえ仙台駅前サロン
- ・From 宮城「アートを通じた心の復興」・山形あるある
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (65)
- ・3.11 県内各地の追悼・復興祈念イベント/おすすめ情報
- ・[special Interview] 天童市 天童走ろう会 監督 三浦忠さん
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ 山形県復興・避難者支援室
- ・ひと休みレシピ ・編集部より

第93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

From 山形

にじ色キャンパス

「マインドフルネス体験講座」 & 「大人のぬり絵セラピー」

びました。アロマの香りの中、静かな音楽に身をゆだね、リラックスした状態で「今ここ」に意識を集中し、雑念を手放し頭をリセットする練習を1分、3分、10分と続けます。この呼吸と瞑想法が出来れば、脳の疲労が解消し、ストレス解消や集中力のアップなどができるそうです。

皆でランチを頂いた後は、ぬり絵セラピーに挑戦。数十種類の絵柄から好きなものを選び、30色の水性色鉛筆などで思い思



1月26日、にじ色キャンパス主催の「マインドフルネス体験講座」と「大人のぬり絵セラピー」が開催されました。にじ色キャンパスは2013年から避難者の支援に携わり、子ども向けのアートセラピーや、大人向けのカウンセリング、ストレスケア講座などを開催してきました。

今年度最後のイベントのこの日は、午前中に「マインドフルネス体験講座」で瞑想法を体験しながら、その効用についても学



【お問合せ】
Couleuve - クルーヴ -
代表: 荒木三香
TEL: 023-674-8821
E-mail: info@couleuve.com
URL: http://www.couleuve.com

いの色を塗っていきます。5年前から親子で参加しているという参加者の方は、「いつも必要としている事を学べて、感謝しています。おかげで山形に来た時よりも、少し強くなれた気がします。」と話していました。にじ色キャンパス代表の荒木さんは、「震災後何かできないか。という想いでこれまでやってきました。とても必要とされている事が分かり、やって来て良かったです。」と話されました。支援団体のにじ色キャンパスとしてのイベントは、一旦は終了となりますが、今後も母体である「Couleuve」として、活動は継続されます。今後の予定は左記までお問い合わせください。



なみえ仙台駅前サロン 開催中!

■サロンスケジュール

日時: 3月6日(火) / 3月20日(火)
10:00 ~ 12:00 / 13:30 ~ 16:30
会場: なみえ仙台駅前サロン
(仙台市宮城野区榴岡2-3-15 花本ビル602)
※申込みは不要です。お好きな時間にお立ち寄りください。
※会場がわからない場合はお気軽にお電話ください。

【お問合せ】

一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアム内
浪江町復興支援員宮城県駐在 赤間・石沢・村田
TEL: 080-9010-6375 / E-mail: sien_miyagi@yahoo.co.jp
ブログ: http://namiemiyagi.jugem.jp



「なみえ仙台駅前サロン」が昨年10月から定期的で開催されています。サロンではタブレット講習会や絵てがみ教室などの交流会を随時開催しています。仙台駅東口を出てすぐのところにありますので、お買い物や仙台観光のついでにぜひお越しください!

アートを通じた心の復興 「裂き織り」作品発表会



1月26日(金)～2月4日(日)の期間、仙台市ララガーデン長町にて「SOAT・にじいろぱれっと・心の復興事業発表会」会場で、裂き織り作品の展示&体験ワークショップが開催されました。展示作品は「南部裂き織り」をヒントに、手作り裂き織り機を使い古着などの生地を裁断、横糸に使い織り込んだ作品です。素材も色も違うのでカラフルで味わい深いのが特長です。展示作品は、主にコースターサイズの裂き織りをカーテン地に貼り付け、共同制作オブジェに仕上げました。デザインは東北で馴染み深い「みの(蓑)」をイメージし、寒さから人を包み温める蓑は、被災で傷ついた心を包み込みます。



主催者のSOAT(そあと)は2010年に発足。2011年の震災以降はアートを通じて様々な支援活動を行ってきました。今回の「裂き織り」製作は、宮城(石巻)・岩手(大槌・小本)・福島(川内・郡山)の被災地域や復興公営住宅などを会場に、子供からお年寄りまで、のべ30数回のワークショップを重ね、作り上げました。同会の理事長は「作ることも楽しいし、合間のお茶っことも地域交流の場として参加者の楽しみの一つになっている。被災生活のストレスが少しでも軽減し、芸術は難しいものでなく、身近なものであると実感してほしい。」と話していました。

【お問合せ】
NPO法人 東北の造形作家を支援する会
(略称:SOAT(そあと))
TEL:022-398-8844
E-mail:head@soat.jp
URL:http://www.soat.jp/

山形あるある!



電話の始まりは、終わりの挨拶から始まる?!



(電話音) トゥルルルー
(自分) 「はい、もしもし」
(相手) 「お晩でした。佐藤でした〜」
(自分) (えっ、電話かけて来たばかりなのに、もう終わりのあいさつ?)

山形県民とこんなやりとり、した事ありませんか?!

電話をかけて相手が出ると、「佐藤でした〜」と突然過去形で名乗りはじめる山形県民。電話を受けた方は「えっ、自分からかけてきたのに、もう終わりの挨拶?!」と戸惑う人も多いのではないだろうか。電話のあいさつその他にも「おばんでした〜(今晚は)」「お決まりでしたか?(お決まりですか?)」と過去形の会話はとても多いのです。

こんな言い方は山形県民だけ?と思いきや、実は北海道でも「おはようございまして〜」などと過去形の挨拶を言うそう。

雪が深く、すれ違う人の顔が分かりにくい吹雪の中で、「あれ誰だろう?」と悩む相手に、「(その正解は) 佐藤、でしたー」と先に答えをあげる気配りから生まれたそう。

英語でも「Would (Could) you ~?」(してくれませんか?)のように丁寧な表現の際は、過去形を使うようですから、山形弁は欧米的なのかも!?!しれませんね。

山形県民に電話をかける時は、名乗る時に過去形にする事をお忘れなく!

☆この内容は、編集部の独自調査によるものです。

☆読者の皆さまからの「宮城あるある」「岩手あるある」「福島あるある」「山形あるある」も募集します! 「みんなの声」のハガキに書いて送ってね。



今年氷点下ばかりでアパートのまわりがスケートリンク状態です。気を付けながら春まちますね
(福島市→米沢市・40代女性)

今年雪が多いです。福島も20cm積りましたが、高速があるので安心です。(福島市→米沢市・40代女性)

3月には、いわき市へ避難している家内の両親が高齢のため、その近くに転居し、老老介護に頑張ります。山形県に避難している方々や支援を頂いた皆様大変お世話になりました。紙面を借りて御礼申し上げます。
(南相馬市→米沢市・70代男性)

高速も便利ですが、冬は、子供と2人JRで帰ったりもします。板谷から庭坂までのトンネルがいよいよつくなあという感じします。
(福島市→米沢市・40代女性)

昨年大好きな姉が急死した。米沢に避難で来てから、いつもやさしい心づかいをしてくれた。桜を見に米沢に来てくれる事を約束していた。そんな矢先、事故死してしまいました。ショックで涙が止まらなかった。今年も米沢の桜はきれいでしょう。お姉さんの写真を胸にだいて一緒に桜を見たいと思っている。そしてお姉さんのぶんも頑張つて生きる。今日という日を大切にしながら。
(二本松市→米沢市・60代女性)

毎日さむいさむい！これだけ寒いと行動意欲がなくなります…。光熱費も夏の2倍かかり出費が困る。野菜もおそろしく高いです。みなさんのアイデアレシピが知りたいです。我が家は中国産、福島産をさけています。やっぱりあたたかく晴れている日がいいなあ。
(山形市・30代男性)



「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、今の暮らしの中の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

65

しあわせココロのつくりかた

次々に溢れ出づる物思いの種
今を生きることよりも
未来を思い煩うことに時を費やす

「今日はどんな一日だった？」
明るい希望に満ちた心で
今日を楽しく重ねられたら
未来までの時間は
きっと豊かにたわわに実ってあろう

同じ未来までの時間をかけて
私は何を残そうか

学びと笑い仲間と溢れた私になるのか
後悔と責めと諦めの中で許せぬ私になるのか

私は私の人生をしか生きられぬ
誰も変わる事の出来ぬ人生ならば
私は私を愛し
私の人生を愛していけたらそれだけでいいの
だろう
この世で経験するすべてのことは
私が知りたかったことばかりなのだから

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

天童走ろう会 監督

みうら ただし
天童市 三浦 忠 さん



Q 震災前、震災の時はどこで過ごしていましたか？

福島県伊達市生まれです。以前は銀行、不動産関係の仕事をしていました。震災の時は、運転している最中に地震に遭いました。原発事故が起きた後は、「市民の為に何かできないか」という想いで放射能に詳しい医師や大学教授などを呼んで放射能の市民勉強会を開くなどしましたが、震災から4か月後に、山形県に避難して来ました。当時は米沢市も山形市も一杯で受け入れる余地はなく、当時は山寺や将棋の駒ぐらしか知らなかった天童市に来ることになりました。

Q 走ることを始めたのはいつからですか？

若い時から走るのが好きで、中学生の時には100m走で東北1位となりました。目標は全国10位以内に入ることでしたが、11位で終わりました。1964年の東京オリンピックの時は、福島県内の聖火ランナーに選ばれ、聖火を持って走りました。ランナーに選ばれた時は、信じられない、という気持ちでした。その時のユニフォームは今でも大事に持っています。生きていく間に2度もオリンピックに出会えるのは嬉しい事です。他にも、ハワイ、ニューヨーク、ロンドン、パリ、ベルリン、モスクワ、バンクーバーやアテネなど、世界の国々のマラソン大会に出場しました。そこでは、ドイツ、ゲルマン民族の賢さ、アメリカの豊かさ、イギリス人の紳士さ、花の都パリ、モスクワの寂しさ、古代ギリシャのマラソン、パルティノン等、教科書そのものを学ぶ事ができました。アテネやロ

ンはできたらまた行って走りたいコースです。

震災後、天童市に県総合運動公園がある事を知って、どうせならその近くに住みたいと思い、部屋を探し避難しました。ある時運動公園の外周を走っていたところ、声をかけてくれたのが「天童走ろう会」のメンバーの一人でした。会に入会して、メンバーと一緒に走ったり大会に出たり、飲み会をしたり、どんどん楽しみが増えていきました。ここでも東根市や山形市、酒田市、真室川町や金山町など、あちこちのマラソン大会に出ました。タイムは気にせず、子どもたちや老人ホーム入居者などとハイタッチしながら、その地域の景色や食べ物を味わい、楽しみながら走るのが好きです。



▲ 2017年花笠マラソン大会の時



▲ 第三回全日本中学校校放送陸上競技大会 第1位の時の賞状とメダル



▶ 聖火ランナーユニフォーム



◀ 天童走ろう会



▲ 東京オリンピックで聖火ランナーをした時の写真

Q 今後はどのように過ごしていきたいですか？

天童市は、寒さは厳しいけど、食べものが美味しくて良い所です。色んな会に参加して人と話したり、今でも週に3回は県総合運動公園に来て走り、お風呂に入るのが日課です。残された人生、あと何年走れるか分かりませんが、健康であることを一番に願い、色んな人と会って話をして、楽しく走っていきたいと思います。

☆三浦さんと連絡を取りたい方は下記までお問い合わせください。お繋ぎします。

【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

メール : kizuna@yamagata1.jp

3.11 県内各地の追悼・復興祈念イベント

庄内地域

7年目のキャンドルナイト～ Candle Night from 庄内 - つながる灯火 on3.11-

東日本大震災から早7年。あの災害を風化させず、復興を応援するために、酒田市と鶴岡市でキャンドルを灯し被災地に祈りを届けましょう。

■酒田会場

日時：3月11日(日)

会場：中町にぎわい健康プラザ<集いのスペース>

10:00 ワークショップ

18:00 オープニングセレモニー

19:30 消灯

☆当日のボランティアも募集

17:00 までに、中町にぎわい健康プラザ<集いのスペース>にお越し下さい。設置のみ、後片付けのみでも歓迎です。

【お問合せ】生涯学習施設「里仁館」TEL：0234-61-4361

■鶴岡会場

日時：3月11日(日)

会場：鶴岡アートフォーラム(鶴岡市馬場町13-3)

14:40～ 追悼と防災の集い

18:30～20:00 キャンドル点灯、キャンドルのタペ

☆キャンドル作りワークショップ(参加無料)

会場：鶴岡協同の家 こびあ2階

日時：2月24日(土)、25日(日) 10:00～16:00

3月3日(土)、4日(日) 10:00～16:00

会場：鶴岡アートフォーラム

日時：3月10日(土) 13:00～20:30

3月11日(日) 9:30～11:30

☆アートフォーラムでの当日運営ボランティアも募集します。11日のキャンドル設置のみ、後片付けのみでも歓迎します。

【お問合せ】7年目のCandle Night 実行委員会
山形大学農学部内(担当：菊池) TEL：0235-28-2880

村山地域

東日本大震災七周年 追悼・復興祈願式

今なお約800人の方が避難生活を送られている山形市において、千年和鐘を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の復興を祈願します。

日時：3月11日(日) 14:40～

会場：山形市役所「千年和鐘」前

内容：国主催の東日本大震災七周年追悼式の同時中継、黙とう、「千年和鐘」打鐘

主催：山形市

【お問合せ】山形市総務部防災対策課

TEL：023-641-1212(内線216)

東日本大震災追悼・復興祈念事業(山形会場)

東日本大震災から7年を迎え、犠牲者への追悼と東北の復興を願うとともに、避難者の方々への支援の輪を広げるために、キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」を開催します。

日時：3月11日(日) 16:00～20:00

会場：「文翔館」議場ホール、前広場(山形市旅籠町3-4-51)

内容：16:00～キャンドル作り

17:00～オープニングセレモニー

17:50～キャンドル点灯式

復興へのメッセージボード設置、被災県の復興状況・県内避難者支援活動の展示コーナー、とん汁、玉こんにやくなどの振る舞い

【お問合せ】

「東日本大震災追悼・復興祈念事業(山形会場)」実行委員会事務局(山形県復興・避難者支援室) TEL：023-630-3095

置賜地域

平成29年度 東日本大震災復興祈念事業(米沢会場)

まこと

真の復興！心の復興と共に「あの日を決して忘れない。」

日時：3月11日(日) 14:00～15:30

会場：伝国の杜 置賜文化ホール

内容：式典、抽選会、追悼式(パブリックビューイング)

☆慰霊献花台を準備しております。

(献花受付 10:00～18:00)

☆時間、内容は予定です。詳細はお問合せください。

【お問合せ】置賜総合支庁 総務課(担当：高橋・佐藤)

TEL：0238-26-6007



おすすめ情報

★春の恒例★がんばれ！もちつき

「がんばるぞー！」の春にエールとなるような餅つきをします！うすと杵を使つての本格餅つきは美味しいこと間違いなし。子どもたちと一緒に餅をつきます。つきたて餅の味は最高です♪

日時：3月4日(土) 11:00開始 14:00解散

場所：福島こころの公民館 fucco(山形市東山形二丁目1-19)

参加費：無料

【お申込み】福島こころの公民館 fucco

TEL：023-674-6013

E-mail：fucco@kakehasi.jpn.org まで



赤飯

たまには本格的な赤飯にチャレンジしてみましよう！

<材料>

- ・もち米 1升 (1.5kg)
- ・小豆 1カップ弱
(ゆでる⇒茹ですぎないように)
- ・打ち水 500ml
- ・ごま塩 適宜

<作り方>

- ① もち米は、よく洗って小豆のゆで汁を入れ、たっぷりの水に一晩つける。
- ② 一晩つけたもち米をザルに上げ、よく水気を切っておく。
- ③ 蒸気の上がった蒸し器に敷布をしいて、40分(強火)で蒸す。
- ④ ③を半切りにあげ、打ち水をし、小豆を加えてパラパラにほぐす。
(半切りがないときはボウルで代用可。)
- ⑤ 敷布をよく洗い、④をふたたび20分蒸す。
- ⑥ 器に盛り、ごま塩をふりかける。



☆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/>
 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～

山形県復興・避難者支援室

山形県は、東日本大震災発生後すぐ、山形県広域支援対策本部避難者支援班として支援活動を始め、24年度から復興支援室、現在は復興・避難者支援室として、8名で避難されている方々の支援の業務を行っています。

主な業務は、民間借上げ住宅提供、相談対応、避難者支援に係る企画など。皆様の困っていることなどをお聞きし必要な施策を考えるためのアンケート調査も毎年行っています。

25年8月には行政、関係機関、NPO・ボランティア団体等で「やまがた避難者支援協働ネットワーク」(当室は事務局)を組織し、様々な支援活動を行う団体が連携・協働してイベントなどを行っています。今年度の事業としては、1つ目は、住まいや法律、子育て等の相談ができる「今後の暮らし相談会」。6月と11月に山形市と米沢市で開催しました。2つ目は、「東日本大震災追悼・復興祈念キャンドルナイト」。今年も3月11日(日)、文翔館で開催予定です。

本県では、今も、約2,200人が避難生活を送っており、避難生活の長期化で皆さんの抱える課題もそれぞれ変わってきていると思いますが、これからも避難者の方々が安心して生活できるよう、お気持ちや実状に添った取組みを進めてまいります。



【お問合せ】危機管理・くらし安心局危機管理課
 復興・避難者支援室
 〒990-8570 山形市松波二丁目8-1
 TEL: 023-630-3100
 FAX: 023-625-1625
 E-mail: lifeline1@pref.yamagata.jp

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 **3月20日** 発行です

次号は、うるかむ&定住情報特別号を予定しています！



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/>

facebook



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

- * 寒さと雪道での車の運転が苦手な私にとって、連日の低温と雪でまいったいます…。その分今年の春は一段と待ち遠しいですね。(正)
- * 野良猫のフン害に憤慨しています。雪の日でもお構いなしなので困っています。猫センサーを購入し、春からに備えます。(希)
- * お香にはまつています。昔は心と体を整えるための生薬として使われていたそう。寒い日、元気がない時、落ち着きたいときはお香でリフレッシュ(多田)
- * 雪祭りからひな祭りへ。季節は確実に進んでいきますね。ひな祭りと言えば給食で食べたひし形ゼリーがおいしかった。そういう思い出は忘れないのです。(海)

つながろう NET

<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。