

# 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 みんなで湯ったりさくらんぼ狩り交流会／一陽来復
- ・From 山形 ラベンダースティック作り
- ・From 山形 この指と〜まれっ! 初夏の草花寄せ植え体験
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (70)
- ・SPECIAL Interview ガーデン四季従業員 南陽市 佐藤いつ香さん
- ・お知らせ ・ひと休みレシピ「杏仁豆腐」 ・編集部より
- ・ともにあゆむ 夢プロジェクト『竹あかり×ゆき×祈り』 近内 未歩さん

## 第98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: 2650部

# みんなで湯ったりさくらんぼ狩り交流会

「高いやまがたの木が甘くておいしいよ!」「高いところの方がおいしいなあ」など、園内を駆け回りながら味見をしたり、高い枝を目指して肩車をしたり、山形の初夏の味に舌鼓を打ちました。

また、園内に1本の「月山錦」も味見させていただき、黄色いさくらんぼが実る枝の下には長い列ができました。「初めて食べた!」



やまがた絆の架け橋ネットワークでは、今後も避難者・帰還者交流会の開催を予定しています。

6月23日(土)に、寒河江市内のさくらんぼ園にてNPO法人やまがた絆の架け橋ネットワーク主催の「みんなで湯ったりさくらんぼ狩り交流会」が開催されました。

当日は避難世帯・帰還世帯など15組50名が集まり、真っ赤に実ったさくらんぼ狩りを楽しみました。この日は佐藤錦の出荷最盛期と重なり、枝いっぱい実るさくらんぼに歓声



「月山錦、甘ーい!」などの声があがり、大切そうに最後まで残しておく子もいました。

福島市へ帰還した参加者からは、「山形で生活していた友人とも久しぶりに再会できた。子どもたちにとっても山形は思い出の地。帰ってから思い出すこと、みなさんに親切にしていたこと、楽しかったことが多い。自分もリフレッシュできた。」との声が寄せられました。

さくらんぼ狩りの後は、昼食交流会を行いました。テーブルに並んだ辛煮や漬物など、山形の郷土料理に「しょうゆ味の辛煮は子どもにとっても思い出の味。自分で作る辛煮も今ではしょうゆ味が定番かも」など、第二のふるさとを味わい、近況を語り合いながら思い思いの時間を楽しみました。

**福島こころの公民館 fucco (ふっこ)**  
〒990-0022 山形市東山形2丁目1-19  
TEL: 023-674-6013  
WEB: <http://kakehasi.jp/kouminkan/>  
MAIL: [fucco@kakehasi.jp](mailto:fucco@kakehasi.jp)  
開設時間: 平日 9:30 ~ 16:30



## 一陽来復 (いちようらいふく)

日時: 8月25日(土)  
13:00 開場 13:30 開演  
場所: 山形国際交流プラザ  
山形ビッグウイング大会議室  
(山形市平久保100)  
料金: 前売券 1000円 当日券 1100円  
学生 800円 (高校生まで)

ナレーション: 藤原紀香 山寺宏一

【お問合せ】 荒川真理 TEL: 090-6458-2364  
【協力会社】 イオスコオペレーション

### 上映会のお知らせ

一陽来復の春、すべての人に知ってもらいたい鎮魂と再生の物語。岩手県、宮城県、福島県を舞台に、東日本大震災を経て手探りで前進しようとする人々の姿を追ったドキュメンタリーです。家族を亡くした夫婦をはじめ、語り部として震災を語る者、伝統を守り抜こうとする農家など、それぞれの復興の形をカメラが映し出しています。



From 山形

ラベンダースティック作り



6月28日(木)、長井市社会福祉協議会主催の平成30年度第3回定期交流회가、川西町「置賜公園ハーブガーデン」で開催されました。園内に入ると、100種類を超えるハーブの清々しい香りが一面に漂い、梅雨の鬱陶しさを忘れさせてくれました。

今回は、クラフト体験ブースで、摘み取ったばかりのラベンダーを使ってスティックを作りました。まず、22本のラベンダーの余分な花や葉を手で除き、その葉とともに花を揃えて糸で巻き付けてから、好きな色のリボンを選び、茎を逆さにして編み込んでいきます。

参加者からは、「作業していて、香りに癒される。」「違う色のリボンでまた試したい。」などの声が聞かれ、新鮮な香りに満足そうでした。スティックはリボンを締め直せば一年近く楽しむことができるそうです。

完成後、参加者は園内を散策し、食卓におなじみのスイートバジルやオレガノ、珍しいスモークツリーを鑑賞したり、自宅に咲いている同じ花を見つけたりしながら、雨に濡れたハーブを満喫しました。ハーブガーデンは7月上旬まで。摘み取り体験やリース作り、隣接しているライブスペースでは、ピザの石窯焼きなどが体験できます。



【お問合せ】

長井市社会福祉協議会  
TEL : 0238-87-1822 (直通)  
TEL : 0238-88-3711 (代表)

From 山形

この指とくまれっ!  
初夏の草花寄せ植え体験



できます。完成品はゴージャスな物、清楚な物、丈の長い物など、個人の個性が出るさまざまな作品に仕上がりました。

参加者からは、「自宅でも季節の花々を植えているが、寄せ植えは初めて体験した。」「花は大好きで、ドライフラワーにして冬も楽しんでいる。」などの声が聞かれました。

最後の質問コーナーでは、水やりをする時間帯や、肥料の与え方など今後の手入れの仕方を熱心に質問していました。終了後は、それぞれの作品を見ながら昼食・交流会で楽しいひとときを過ごしました。

6月19日(火)、米沢市社会福祉協議会主催の「初夏の草花寄せ植え体験」が開催され、21名が参加しました。

今回はラベンダー、ペンタス、アメリカンブルー、ジニア、ニチニチソウ、トレニアなどの季節の花を植えました。お気に入りの花を選んだ後は、米沢市の「フラワーショップ艶」の代表遠藤昌孝さんのご指導の下、参加者は、慣れた手つきで鉢の中に色とりどりの花を次々と咲かせていました。

鉢に植える際の花の角度と位置はとても重要で、花全体の雰囲気も変わっ



【お問合せ】

米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員まで  
TEL : 0238-24-7881

さくらんぼがおいしいせつですネ  
(福島市→米沢市・40代女性)

避難して7年いろいろ考えると頭が  
パニックになります。でも、それを  
のりこえて自分自身にガンバレ、ガ  
ンバレと静かに声をかけています。  
山形で生きる  
(浪江町→山形市・70代女性)

被災から七年が経ち、当初は先行き  
が不安でなかなか前に進む事が出来  
ませんでした。今は知り合いの方も  
けっこう出来、週2回卓球をやり頑  
張ってます。山形に来てほんとうに  
よかったです。  
(南相馬市→天童市・60代男性)

天童に落ち着いて親しい人達も出来  
て少しずつ山形に馴染んで来てます。  
精神的に参っている時に助けて下  
さった方々とも今でも繋がってます  
し、御恩は一生忘れないつもりです。  
(南相馬市→天童市・60代女性)

中国の留学生で、4月から大学生になった子から、母の日に、日本のお  
母さんだからと、プレゼントをもらいました。とてもうれしかったです。  
その子はパートとして働きながら、大学で勉強しているがんばりやさん  
です。私と一緒に働いています。息子とお嫁さんから、プレゼントを  
もらい、最高の母の日でした。  
(二本松市→米沢市・60代女性)

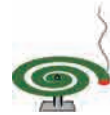
ずっとずっと「朝型人間」に憧れていたけど「夜型人間」だったわたし。  
絶対無理だ…と何年も思ってたのですが、最近早起き頑張っ  
てます！早く起きて、5時半～6時半の間には犬の散歩に出掛けます。6時  
半を過ぎると、庭先の花にお水をあげる方やゴミ捨てに出る方、車の通り  
も増えてくるといふ発見もありました。そうなる前の静かで爽やかな時間  
の散歩。わたしも勿論気持ち良いのですが、愛犬の後ろ姿もとっても気持  
ち良さそうで嬉しくなります。身体も調子良いです。朝型人間、続けるぞ  
～！！  
(南相馬市→南陽市・30代女性)



### 「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、掲載を見送る場合があります。



シェア  
コラム  
70  
しあわせ  
ココロの  
つくりかた

「ふう〜っ」肩の力を抜いてゆっくりと息を吐いてみましょう。知らぬ間に緊張していた体がほぐれていくはず。息を吐くのと同時に、自分にとって心地の良くない思いがあれば、それも一緒に自分の外に吐き出してしまいましょう。そうすることで、心も体も一層軽やかになるはず。悪い感情を流してしまうと、誰かに害を及ぼすのでは？と心配になってしまう人もいるかもしれませんが、そんなことはないので安心して下さい。昔から『心に抱えた暗い思いはお天道様の下に曝せば消えてなくなる』と言われていたように、闇は光に照らされると消えてしまうのです。

不安や恐怖、恨みや憎しみ、責めの心など、自分を苛む心の闇は心の痛み。肉体がある限り、体も心も病むことは誰にでも起こります。そんな時は、お日さまの光を浴びて闇を祓ってしまいましょう。太陽の光が強すぎる時は、満月の光の下での月光浴もおすすめです。

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

ガーデン四季 従業員  
南陽市

さとう いつか  
佐藤 いつ香 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

自宅は福島市ですが、地震の時は郡山の美家におりました。地震の1週間後から、3月いっぱい子どもと東根市の友人宅に避難しましたが、4月に南陽市で受け入れをされている知り、福島市に住んでいる夫も通いやすい距離の南陽市に移りました。当時は何が起こっているのか受け止めきれいませんでしたが、とにかく逃げなきゃという思いで避難してきました。

Q 避難してきて、どのように過ごしてきましたか？

南陽市は町がコンパクトで動きやすく、幼稚園もアットホームな雰囲気がある、とにかく子育てがしやすい町です。ここで子育てをして、子どもの基礎となる時間を過ごせた事は、子ども達にとってもすごく良かったと思います。

3人の子育てをしながら、色々な避難者のサークルやイベントに参加してきました。以前、美術の教職に就いていて、パステルアートの資格もあり、学童の先生や、避難者サークルで習いたい、と言ってくれた人に教えた事も、いい経験になりました。

避難してから沖縄の保養に行った時は、人生観が大きく変わりました。ジャーナリストの広河隆一氏が、福島の子どものために、チエルノブイリの事故を踏まえ、いち早く保養所を作ってくださいました。その保養施設「球美(くみ)の里」は、職員の方をはじめ、各地のボランティア、久米島の方、海外の方の「福島の人になりたい」という気持ちで営まれていま

す。人のために動いてくれてる人がいる事に、とても希望を感じました。そして自分自身も含め、世の中が「自分さえよければいい」という考えで生きているのではないかと、という事に気が付きました。

原発も、どこかで潤う人もいるかもしれないけど、被害を受ける人もいる。「自分さえよければいい」という思いが事故を生んでしまったのではないかと思ひ、自分も変わらなければいけないという気持ちになりました。

Q 今後はどのように過ごしていきたいですか？

昔は演劇やマーチングなど、色々な事をするのが好きでした。子どもができてから子育てばかりしてきましたが、最近、花苗の会社「ガーデン四季」で働き始めました。花に癒される、すごく楽しい職場で、働き始めた事で色々な人に出会って刺激をもらい、絵を描いたり、地域のイベントに出店したり、自分のやりたい事も湧いてきました。次は何をしようかとわくわくしています。残りの山形での時間を、考えるだけではなく、色々な事を動いてやってみながら考えていこう、と思っています。



避難者へのメッセージ

まずは自分の思いを認めてあげること。そこから前に進める気がします。みんな考えることは違っても、私は「自分はこういう考えで、こう生きたい」と正直な気持ちを大切にしたいし、ちゃんと言える自分でありたい。子どもにもその姿を見せたいと思います。

今回の原発事故と同じことがこれから起きないためにも、当事者が声を上げていく事は大事だと思ひ、原発訴訟にも参加して声をあげています。

人生はいつからでもスタートできると思ひ、みんなそれぞれ違う力を持っていると思ひます。原発事故は起きてしまったけど、また新しい場所での力を生かしていけたらいいなと思ひています。



☆佐藤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

おすすりめ情報

～ 毎日の生活にちいさな「わくわくのたね」を… ～ わくわくのたねの会

私たち「ここふく@やまがた」相談支援室が今年度新しく始めた、避難なさっている方たちのための新しい交流の場です。今年の12月までの毎月1回火曜日に開催します。みなさんの毎日の暮らしが、少しでも楽しくなるように、小さな「わくわくのたね」をお渡ししたい！という気持ちを込めて「わくわくのたねの会」という名前にしました。

■第4回「カップケーキ形」アロマワックス作り

キャンドル用のワックスを溶かしたものにアロマを加え、シリコン製のケーキカップに流し、好きな物をデコレーションすると、可愛くていい香りがする飾り物に！今回は大豆油から作られた「ソイワックス」を使用しますので、小さなお子さんのいらっしゃるご家庭でも安心です。皆さんのご参加をお待ちしております！！



日時：8月21日(火) 10:00～12:00

場所：「ここふく@やまがた」事務所  
(山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階 NPO法人アミル内)

参加費：無料(要事前申込)

【申込み・お問合せ】

「ここふく@やまがた」相談支援室(NPO法人アミル内) TEL: 023-674-0606 E-mail: soudan@amill.org

涼を求めて… 山形の避暑地 特集



長井市 長井ダム/ながい百秋湖

県内はもとより、東北でも屈指の規模を誇ります。事前申込でスタッフ説明による見学ができます。

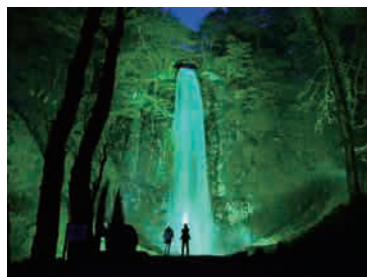
■場所/長井市平野字北脇ノ沢 4164-9 ■アクセス/山形蔵王ICより車で約80分、長井市街地より車で約15分 ■駐車場/長井ダム管理支所内(ダム周辺の駐車スペースをご利用下さい) ■お問合せ/東北地方整備局最上川ダム統合管理事務所 長井ダム管理支所 TEL: 0238-88-5741

戸沢村 幻想の森

神秘的な空間が広がり、一帯に広がる巨木の雄大さは、まさに幻想的。山の内杉は最上峡一帯に見られる杉です。

■場所/戸沢村古口土湯 ■アクセス/JR高屋駅より車で約20分 ※散策可能期間: 6月～11月。冬期間は通行不可 ■駐車場/2～3台 ■お問合せ/戸沢村観光物産協会 TEL: 0233-72-2110

酒田市 玉簾の滝



およそ1200年前、弘法大師が発見し、命名したとされる県内随一の直瀑。駐車場からの遊歩道があり滝まで徒歩約7分。

■場所/酒田市升田字大森 1-1 ■アクセス/JR酒田駅から車で約40分・日本海東北自動車道 酒田みなとICから車で約30分 ■駐車場/産直ららら駐車場利用(普通車47台、大型車4台) ■お問合せ/酒田市八幡総合支所 TEL: 0234-64-3115

上山市 蔵王高原坊平



標高約1,000mに広がる高原で、四季折々に異なる表情を見せます。高山植物などが楽しめるほか、キャンプ場やクロスカントリーコース、ペンションなどもあり、自然を満喫できます。

■場所/上山市蔵王高原坊平 ■アクセス/JRかみのやま温泉駅より車で約40分 ■駐車場/約1000台(蔵王ライザワールド) ■お問合せ/上山市観光課 TEL: 023-672-1111

飯豊町 白川湖



ダム建設によって生まれた人造湖。テニスコートや多目的グラウンド、オートキャンプ場、パークゴルフ場などが併設されています。4月中旬から5月上旬には白柳の水没林が魅了しアマチュアカメラマンで賑わいます。

■場所/飯豊町大字数馬 ■アクセス/JR手ノ子駅から車で約20分 ■駐車場/50台 ■お問合せ/一般社団法人飯豊町観光協会 TEL: 0238-86-2411



## 杏仁豆腐

<材料>

- ・粉寒天 1袋 (4g)
  - ・水 300ml
  - ・牛乳 150ml
  - ・生クリーム 50ml
  - ・練乳 大さじ1
  - ・砂糖 40g
  - ・アーモンドエッセンス 適宜
  - ・シロップ (水600ml、砂糖100g、レモン汁20ml、紅花乱花下処理済み少々)
- 分量外 お好みの果物

<作り方>

- ① 分量の水に粉寒天を入れて混ぜる。
- ② ①を火にかけて、沸騰させてから弱火で2分間煮溶かし、砂糖、練乳、牛乳、生クリームを加えて火から降ろす。
- ③ あら熱をとり、アーモンドエッセンスを加えて混ぜ、バットに流し入れて固める。
- ④ シロップの水と砂糖を鍋にいれ、火にかける。粗熱をとり、レモンと紅花乱花を加えて混ぜ、冷やす。
- ⑤ ③をひし形に切り器に入れ、④を注ぎお好みで季節の果物を飾っても良い。



☆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～

夢プロジェクト『竹あかり×ゆき×祈り』メンバー 近内 未歩 さん  
 (県立米沢女子短期大学 英語英文学科2年)

福島県三春町の出身で、米沢に来て2年経ちました。最初は大きな山々と雪のカベに驚きました。米沢は自然がとても美しく、特に通学で通る万里橋からの景色が一番好きです。人のために何かをしたくて、このプロジェクトに参加しました。仲間や市民の皆さんと一緒に「竹あかり」を作り、復興への願いを込めて3.11の日やお盆の時期などに明りを灯すボランティア活動をしています。

竹あかりの製作は2～3ヶ月前から準備をし、市民向けのワークショップも開いています。今年の3月には福島県飯館村でも開催しました。「ありがとう」「きれいだね」という言葉にいつも元気をもらっています。

他にも、松川地域の方々との交流活動で、農作業のお手伝いなども経験しました。地域のお母さんが作ったウコギのおにぎりやヒョウなどがとてもおいしく、米沢の食文化も大好きになりました。

高校生の頃は都会に憧れたこともありましたが、活動を通して様々な出会いもあり、米沢だから頑張れたと思っています。将来は、地域の人を笑顔にできる仕事をすることが夢です。地元にも貢献したいと思っています。夢を叶えるために学業も頑張っていきたいです。

<お知らせ>

日時：8月15日(水)・16日(木) / 場所：西條天満公園  
 市民盆踊り大会にて竹あかりを点灯します。  
 踊りを見ながら幻想的な竹あかりをご覧ください。

【お問合せ】  
 夢プロジェクト『竹あかり×ゆき×祈り』  
 Facebookで検索



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8月15日 発行です

情報提供や寄稿は  
 8月1日まで  
 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/>

- \* いよいよ山形の暑い夏の到来！少しでも涼を求めて避暑地めぐりをしたいと思えます。(正)
- \* みなさんは夏バテ対策してますか？自分最近リンゴ酢を飲むようになり、胃腸の調子が良くなった気がします。(結)
- \* 短い間でしたが、退職することになりました。皆さまとの出会いや学ばせていただいたことをこれからも大切にしていきたいと思えます。ありがとうございます。(伊)
- \* 前号で「フワフワかき氷」を書いたら、すぐに食べる機会に恵まれました。これから暑い日が続きそうですね。また食べよう。(海)



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



<http://tsunagarou.net/>



「うるかむ」に掲載された今までの記事と、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。

