

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 第3回避難解除復興祈念駅伝／2019年夏「ほよ～ん相談会」
- ・From 山形 福島県立相馬高校放送局作品集 震災を伝える
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術(2)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方(79)
- ・Special Interview 南陽市 菅野 輝雄さん
- ・311を忘れないメッセージ ・ひと休みレシピ「うこぎご飯」
- ・ともにあゆむ 菊池 俊一さん ・編集部より

第107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: 2500部

～1本のたすきでつなぐ～

第3回避難解除復興祈念駅伝「南相馬から浪江へ」

今回から「南相馬市市民活動サポートセンター」と「NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムを作る会」が共催に加わりました。

「チームM4」の代表を務める南相馬市立総合病院の医師小鷹昌明さんは、「震災から8年が過ぎても復興は道半ば。県外の方は、浜通りの復興の様子を走る事で体感

今回から「南相馬市市民活動サポートセンター」と「NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムを作る会」が共催に加わりました。



3月17日(日)「第3回避難解除復興祈念駅伝」が開催されました。参加ランナー51名は、南相馬市鹿島区みちのく鹿島球場をスタートし、浪江町地域スポーツセンターまで、全長31キロのコースを沿道の声援を受けながらたすきをつなぎました。

3回目の開催となったこの駅伝は、ランニング任意団体「チームM4」が主催し、



【お問合せ】
南相馬市立総合病院医師・マラソン任意団体「Team M4」代表 小鷹昌明
E-mail: odaka.masaaki@gmail.com

し、県内の方は想いを共有し交流の輪を広げてほしい」と多くの参加者とスタッフに感謝していました。

中継地点では、市民が作成した馬のイラスト入りの小旗を振ってランナーを応援し「おだかぷらっとほーむ」の皆さんは手作りの桜餅を配りました。地元の女性は、不安がぬくもりに代わってほしいという想いから、ハグをして元気づけました。

ランナーからは「年々応援をしてくれる人が増え、認知されてきていると感じる」などの感想が聞かれました。

ゴールの浪江町地域スポーツセンターでは、地元浪江町の方が、豚汁とほっき飯を作り、ランナーを「お疲れ様、おかえり」と温かい言葉と食べ物で迎えました。

今回の駅伝は、順位や速さを競うものではなく、復興を感じながらマイペースで走り地域の住民と交流をはかることが目的でした。たすきと皆さんの温かい想いは、また来年もつながることでしょう。

PR 2019年夏「ほよ～ん相談会」のご案内

保養相談会がいわき市と二本松市で開催されます。全国各地の団体がブースでお待ちしています。山形県に避難されている方もお気軽にご参加ください! (参加費は無料)



第41回 「浜通り相談会」(いわき市)

日時: 6月8日(土) 13:30~17:00
会場: いわき市生涯学習プラザ4階
(いわき市平字一町1ティーワンビル)

第42回 「中通相談会」(二本松市)

日時: 6月9日(日) 11:30~15:00
会場: 福島県男女共生センター1階
(二本松市郭内一丁目196-1)

<内容>

- ・夏休みの保養プログラム(子ども企画、親子企画、ホームステイなど)
- ・障がいがある子ども、乳幼児も、参加できる保養はあるのかなあ・・・
- ・これからの将来(学校、寮生活、仕事、移住など)について聞きたいなあ・・・
- ・お子さんの健康相談に専門家(こころとからだの相談室)が対応します。
- ・心身のほぐしや免疫力を高める手当ての専門窓口(快医学手当て隊)も併設。

【お問合せ】311 受入全国協議会 TEL: 090-3390-9946 (うけいれ全国 みかみ)
E-mail: ukeire.soudan@gmail.com (うけいれ全国 早尾) Url: http://www.311ukeire.net/

福島県立相馬高校放送局作品集 震災を伝える



は演劇での記録映像で、原発事故の不安、悩み、いらだちといった感情が表現されていました。

上映会に参加した方から「どんな状況でも命が一番大切である」「伝える事はとても重要な事で原点を見せてもらった」などの感想が聞かれ、終始真剣な面持ちで映画を鑑賞していました。

今回は、元相馬高校教諭の渡部義弘さんと元放送局員の藤岡由伊さん、小泉結佳さんによるトークセッションが開催され、制作時の想いなどを語りました。渡部さんは「作品を通して、生徒の心のうちを知ることができた」と話しました。作品に込められた生徒たちの想いや震災をどうやって語り継ぐかは現在進行形の課題です。今後も福島県立相馬高校放送局の作品は各地で上映を予定しています。

3月30日(土) 山形ドキュメンタリーフィルムライブラリーにて、認定NPO法人山形国際ドキュメンタリー映画祭主催による上映会「福島県立相馬高校放送局作品集 震災を伝える」が開催されました。

この作品集では、東日本震災を地元の高校生がどう受け止めたのか、その後の心の変化などを、当時の福島県立相馬高校放送局の生徒が映像に残しました。短編7作品が、映像と音声で上映され、連想ゲームの「地震」の言葉で始まった「今伝えたいこと(仮)」

山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー主催上映会特別版
福島県立相馬高校放送局作品集

今伝えたいこと(仮)
相馬高校から未来へ

3月30日(土) 14:00 (1回上映)

会場：山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー 試写室
(山形ビッグウイング3F)

鑑賞会員無料(自由入場いただけます。入会無料。)

山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー
10月10日(水) 17時18分

ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第2回「10連休に整えよう！」

平成から新元号「令和」まで数日となりました。そして今年のゴールデンウィークは10連休！

遠出をされる方もいらっしやるかもしれませんが、連休の1日を物の見直しと掃除も楽になりますよ。

あなたが一番気になっているところはどこですか？
まずは小さなスペースからやってみましょう！

【手順】

- 1 片付けたところを決める(小スペース、例えば引き出し一つ)
- 2 物を全部出したら、そこを掃除する
- 3 2の物を図のように分ける
- 4 ①②は元の場所へ
- 5 ③は①②とは別の場所へ保管
- 6 ④は手放す



ポイント 一気に全部片付けようとせず、小スペースずつ進めることが片づく一番の近道！

「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、今の暮らしの中を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。



スペシャルインタビューに掲載される方々は、とても信念が強く、己の人生を歩いて行ける人ですね。すばらしいと思います。
(50代女性)

7年間お世話になった米沢の社会福祉生活支援相談員の方が3月末で辞めると知りました。今まで本当にありがとうございました。笑顔とやさしさにどれだけ励まされてきたかわかりません。
(二本松市→米沢市・60代女性)

2月でも春らしく感じられるような日もあり、今年は桜も早いかなあと考えてます。楽しんでいきましょう。
(福島市→米沢市・40代女性)

息子(4才)とかまくらを作って、えのぐで色をつけ、カラフルに完成させました。未経験でもできるものですね。
(福島市→米沢市・40代女性)



今年は春の足音がすごく早いです。2月下旬でふきのとうの芽が出るのを見るとうれしくなります。
(福島市→米沢市・40代女性)



梅のつぼみもふくらみ始め春の陽気を感じる日々です。子どもと、つくしやみつばちをみつけて遊んでいます。
(福島市→米沢市・40代女性)

シェア
コラム
79
しあわせ
ココロの
つくりかた

芽吹きの中。冬に溜め込んだ老廃物を排出し、身体の巡りを整えるデトックス(解毒)の季節です。冬の間に溜め込んだ、身体の冷えや疲れ、脂肪など、要らないものを外に追い出してしましましょう。旬を意識した食材を選ぶだけでも、体の元気は違ってきます。

体内では、様々な臓器や細胞たちが、夜も寝ずに働き続けてくれています。意識せずとも、体は命を紡ぎ続けているのです。私たちの命を支えてくれている大自然の恵みや命への感謝とともに、働き続けてくれている自身の肉体にも感謝の心で接してあげましょう。体が元気になると、鬱々とした心も軽やかになってくるものです。春は自律神経のバランスが崩れやすい時期でもありますので、食材選びの他、体を動かすなどして「気」を巡らせることも大切です。気を巡らせることで「肝」の働きも高まり、デトックス作用も高まります。良い巡りの循環を作っていきましょう。

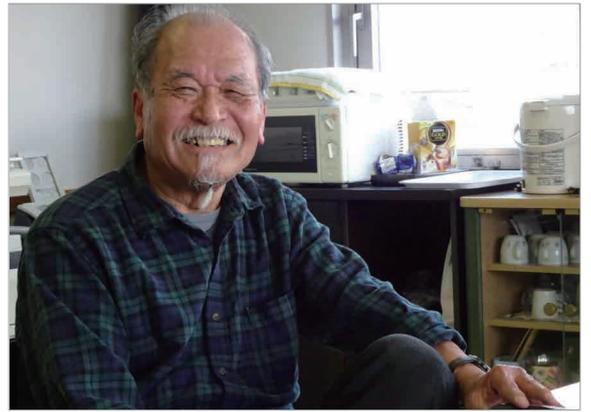
カウンセラー・スピリチュアルケアアドバイザー 志村友理
カウンセリング・ルーム メール相談 ryokusuinomori@yahoo.co.jp



Special Interview

川俣町出身
南陽市

かんの てるお
菅野 輝雄 さん



Q 震災前はどのように過ごしていましたか？

37年間製紙会社に勤務しており、労働運動をしていました。当時は、労働委員の委員長として、ソビエト連邦の首都モスクワとフランスにも行きました。その後はセメント会社に転職して資格を習得し、マンホールやU字溝を作っていました。退職後は海釣りなどをしながらのんびりと過ごしていました。

Q 震災時、避難までの様子を教えてください。

震災当時は、南相馬市の原町区に住んでいました。その日はグラウンドゴルフをしていて終了後に大きな揺れを感じました。近くにあった工場の煙突が大きく揺れ、とても驚いたことを覚えています。急いで自宅に戻り家族の無事を確認しました。自宅は幸いにも電気・水道はとまっていまわりましたが、原発の事が気にかかり、14日に娘と妻と伊達市霊山町を経由し仙台市に避難しました。仙台市はどこも避難者で溢れており、その足で猛吹雪の中、上山温泉に避難

しました。上山温泉は震災の前年に行ったことがあったので、なじみの温泉でした。その後は山市の体育文化センターを経由して、現在の南陽市に移りました。直後は旅館に避難をしていて、食事など無償で提供していただきました。何か恩返しは出来ないかと感謝の想いもあり、連日ボランティアで温泉や公共施設などの草とりやお風呂の掃除などをしました。そしてその年の9月に南陽市雇用促進住宅に入居しました。当時は入居時に必要だった家電製品の無料支給もあり大変助かりました。

Q 南陽市に来てからはどのように過ごしていますか？

以前は全て妻に任せていましたが、避難後は家族のために毎日料理を作りました。南陽市社会福祉協議会主催の料理教室にも月に1回参加して、鮭のちゃんちゃん焼きや手羽先・キノコを使った料理などを習い、今ではレポートリーも増えました。

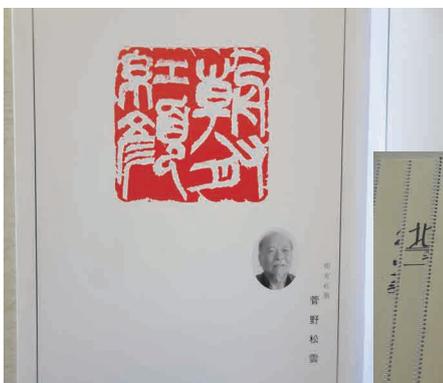
毎日の日課として、新聞のスクラップを作っています。皇室・山形山の花・避難の記録・スポーツなどジャンルに分けて張り付けています。現在は700冊ほどのスクラップブックがあります。

平成3年から始めた篆刻も「菅野松雲」の雅号で福島県篆刻会図録にも掲載されました。以前、原町区の自宅の近くで採取した石に、自分の名前・住所を刻んだ印章を作成しました。細かい作業ですが一日もあれば作成できます。当時の原町市の住所が刻まれている印章は今でも大切にしています。

避難者へのメッセージ

南陽市に避難後の一昨年、妻を亡くしました。突然の別れでしたが、悲しみを乗り越え今は前向きに日々を忙しく過ごしています。

福島県篆刻会図録にも掲載された言葉朝有紅願(ちようゆうこうがん)とは人の一生は変わりやすく、儂いことのとえで、健康な若者が、不意に死んで骨になってしまいうらい、人生は無常で、人間の一生ははかないということです。この言葉を心にとめて毎日悔いのない日々を送っています。



☆菅野さんと連絡が取りたい方は下記までお問合せください。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 E-mail: kizuna@yamagata1.jp

3・11を忘れない メッセージ

2019年3月11日に山形市文翔館で、「キャンドルナイト 追悼復興への祈り」が行われました。
来場していただいた方からのメッセージをご紹介します。(一部掲載)

8年たっても忘れられない大きな出来事でした。ただひたすら皆様が元気で健やかな日々を送れるようにとお祈りします。(米沢市・女性)

8年の長い間本当にごくろうさまです。まだまだ続きますが～志津川に行き誕生祝いをしていただき忘れられない思い出です。(山形市・女性)

3.11は風化なんてしない!!多くの命を失って今の自分たちが生かされているのだから・・・(山形市・男性)

どうぞ希望を胸に明るい未来を信じられておすやかに進まれてください。お幸せをお祈りしております。(横浜市・女性)

8年間のご苦労が目浮かびます。これからますます復興が進みおだやかな生活ができますようお祈りします。(長井市・女性)

3.11を忘れない!!力強く生きる。迷いながら生きる。その思いは忘れてはいけない。(山形市・女性)

多くの大事な命を一瞬にして失った方々、決して忘れることのない祈りをこめて。(山形市)

沢山の事を学ばせて頂きました。平和な日常大事に生きてます。(山辺町・女性)

今を平穩に生きている事を幸せに思います。(山形市・女性)

あの震災から早いもので3年が過ぎました。東北をはじめ日本人全員が力を合わせ東北地方は復興しました。ガンバレ!!東北。(南陽市)

ずっと、見えない形でも復興の手助けができればと思っています。忘れないことが一番です。(山形市・女性)

私の故郷、仙台、宮城、東北、心はいつもそばにいます。(山形市・女性)

8年間、山形でたくさんの方にあたたく迎えていただき支えていただいた事に感謝したいと思います。そして娘にも感謝の思いを忘れずに過ごして欲しいと・・・(伊達市・女性)

もう8年・・・それでもあの日は一生忘れません。今こうやって平和に過ごせることに感謝します。(山形市・女性)

一生忘れない!みんな、大変だったよね。

あの日を忘れずに、これからの明るい未来を祈ります。みなさんが幸せになりますように。(山形市・女性)

8年目、明日がメモリアルデイです。東北に住む私達、風化させてはなりません。一日も早い復興を応援します。(山形市・男性)

時には立ち止まることも、ふり返ることも、うづくまることもあってよいと思います。(山形市・男性)

今ある日常に感謝を忘れずに日々を大切に過ごしたいです。(宮城県・女性)

3.11の日だけでなく、1日1日いつも心に思うこと、先行きがまだまだ見えない東北3県、これからもあきらめないで一歩一歩進みましょう。(南相馬市・女性)

これからもまた気仙沼や志津川のおいしい産物を食べに行きます。(天童市・男性)

今春、福島へ戻ります。山形に来たからこそ沢山の出会いと思い出、経験ができました。山形で私たちを受け入れて頂き心より感謝致します。山形大好きです。(山形市・女性)

ふくしまにいてもがんばりたい。いままでありがとう。山形はとっても大好きです。(山形市・女性)

東日本大震災で経験したことを3月11日だけ思い出すのではなく、常に心に刻んでいて欲しいです。そして、次世代の人へと語り継いでいって欲しいです。(山形市・男性)

いつまでも震災を忘れません。元気に過ごして下さい。(村山市・女性)

うこぎご飯

<材料>

- ・米 2.5合
- ・もち米 0.5合
- ・水 550ml
- ・酒 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・うこぎ 100g
- ・白ゴマ又はくるみ 少々

<作り方>

- ① 米ともち米は洗って、分量の水と酒と塩を加えて普通に炊く。
- ② うこぎは洗って、塩（分量外）を入れ色よく茹で、水に取りさらす。
- ③ うこぎを固く絞り、粗みじん切にしたものとごまを炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。

※米沢地方で上杉藩の頃から垣根の新芽を食していました。



☆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～

山形大学農学部准教授 菊池 俊一 さん
 庄内キャンドルナイトの会 代表

青森市出身です。2011年4月からの2年間、山形大学農学部の学生とボランティアグループ「走れ！！わぁのチャリ」として、不用になった中古自転車を修理・整備して被災者や避難者に贈る活動を2年間続けました。当時混乱していた被災地ではこの取組みは大変喜ばれました。

今年で8回目となる3月11日のキャンドルナイトは、職場や自宅など、それぞれの場で灯したキャンドルの写真をメールまたはフェイスブックで投稿いただき、鶴岡市のメイン会場で投影して多くの皆さんと想いを共有しました。キャンドルナイトへの新たな参加者は毎年少しずつ減っており、大きな被害の無かった鶴岡では風化が進みつつあると感じます。でも、今後いつどこで地震などの自然災害が起きるかわかりません。東日本大震災の教訓を決して忘れてはならないのです。それぞれが防災について考え、行動することが当たり前になってほしいと思います。「つながる、忘れない」ということの大切さを、震災から8年が過ぎた今もずっと感じています。

人々の意識が変わりつつあると感じられる中で、どんな形で震災記憶と教訓の忘却・風化を防いでいくのが良いのか。悩みながら、来年のキャンドルナイトまでの一年を過ごしたいと思います。



【お問い合わせ】山形大学農学部准教授 菊池 俊一
 TEL：0235-28-2880 E-mail：kikku@tds1.tr.yamagata-u.ac.jp
 Facebook ページ：https://www.facebook.com/candlenight.3.11/

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5月15日発行です

情報提供や寄稿は
 4月24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/>

* 新元号が「令和」に決まりましたね。「令」の字は基本的に、楷書体でも手書き体（点）に「マ」どちらでもOKとのこと。書類によっては楷書体でないとなNGもあるかもですが、ヘタ字の自分は手書き体がメイン。（結）

* 10連休は、家の掃除・買い物・観光など何をしようか今から悩んでいます。きつとあつという間に終わってしまっんでしょ。今年度もうるかむをよろしく願います。（正）

* 慌ただしく過ぎる中にも小さな喜びがひとつ、ふたつ。しみじみと数えてしまうのは年のせい？それとも年の功？花の咲く季節がまた来たことも、私にとってひとつの喜びです。（海）



<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。



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