

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 福島市 古関裕而記念館／大堀相馬焼体験 作品が完成しました
- ・From 山形 「映画で伝える平成の大災害の教訓」
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (12)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (89)
- ・あれから8年 東日本大震災を語る (第4回) 上野寛さん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「抹茶かんてんイチゴ添え」
- ・団体紹介「ペットライフサポートふう」 ・編集部より

第117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: 2350部

福島市 古関裕而記念館

コードを聴いて育ち、10歳の頃には卓上ピアノで作曲を始めました。独学で作曲を学び、高校卒業後、銀行員を経て、昭和5年にコロムビアレコードに入社し、本格的に作曲活動を始めました。その頃は戦時下であったため「露営の歌」「暁に祈る」など軍歌も作りましたが、戦後は「長崎の鐘」や「フランチェスカの鐘」など、鐘が付く曲を多く作られており、戦後復興への強い願いが込められてい



古関裕而記念館は、昭和を代表する作曲家、古関裕而(こせきゆうじ)さんの足跡を残すために、福島市音楽堂の敷地内に昭和63年にオープンしました。古関さんの生涯の作曲数は5千曲以上ともいわれており、館内には当時のレコードや楽譜、昭和のビデオ映像などが多数展示されています。

古関さんは明治42年に福島市内の呉服店に生まれ、幼少期には父親が買った蓄音機でレ



【お問合せ】

古関裕而記念館
福島市入江町1-1
TEL: 024-531-3012
URL: <http://www.kosekiyuriko-kinenkan.jp>

【ご案内】

開館時間: 9時～16時30分
(入館は16時まで)
休館日: 年末年始(12/29～1/3)
入館料: 無料

たようです。

その後、菊田一夫氏とのコンビでNHKラジオドラマ「鐘の鳴る丘」や「君の名は」などの放送作品でファンを増やし、また、歌謡曲に限らず多くの応援歌や校歌も作曲されています。全国高等学校野球選手権の歌「栄冠は君に輝く」をはじめ、阪神タイガースの応援歌「六甲おろし」や東京オリンピック開会曲「オリンピック・マーチ」などがあります。

有名です。校歌の作曲は全国で300校以上ともいわれ、本県では「高島高校校歌」や「スポーツ県民歌」の作曲など、山形とも大きなご縁があったようです。

今年の3月末から放映されるNHK朝のドラマ「エール」が話題になっています。ドラマではご夫妻がモデルとなっていますが、結婚のなれそめは、裕而さんが銀行員時代にイギリスのコンクールで入選した新聞記事を読んで、妻の金子さんが書いた一通のお手紙がご縁だったそうです。どんな物語になるか楽しみです。

From 山形

大堀相馬焼体験 作品が完成しました

昨年11月28日に山形市避難者交流支援センターにて大堀相馬焼の陶芸体験が開かれました。
焼き上げ・色付けされた作品の一部をご紹介します。出来栄はいかに？



映画で伝える平成の大災害の教訓 忘れてしまう貴方のために



映画の上映後には、山形市企画調整部文化振興課の小林みずほ氏のトークセッションが行われ、小林氏は、水害で甚大な被害を受けた福島県郡山市の避難所の様子や課題を語りました。岡崎監督は参加者から質問を受け、災害関連の映画制作のきっかけや想いを語りました。

忘れることは、時に悲しみや苦しみを乗り越えるために必要です。でも、絶対に忘れてはいけないこともあります。映画を鑑賞し、改めて東日本震災を忘れない、次世代に教訓を伝えていかなくはならない事を学びました。

11月30日(土) 山形市男女共同参画センターファアラにて、「映画で男女共同参画を考える会」主催のイベント「映画で伝える平成の大災害の教訓」が開かれ、岡崎孝監督のドキュメンタリー映画「忘れてしまう貴方のために」が上映されました。

この映画では、震災後一年から毎年、東京・日比谷公園・宮城県など各地のさまざまな「3・11」を紹介しています。さらに東京、福島、山形の若い世代にインタビューをして、平成の事件・事故の記憶を織り交ぜ、忘れないためのヒントを探っています。



【お問合せ】
ドキュメンタリー映画
プロデューサー 岡崎 由美子
TEL: 090-6255-0921
E-mail: yumitaka0921@yahoo.co.jp



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第12回 「引き脳片づけ®収納術」 〈参考書籍『ライフオーガナイズの教科書』〉

私たちの行動は脳が大きく関わっていますね。

引き手、引き足があるように脳にも引き脳があることをご存知でしょうか？
自分の引き脳を知ること、片づけにおいてストレスを軽減できるかもしれません。

引き脳片づけ®収納術とは、脳科学理論を基に日本ライフオーガナイザー協会が独自にまとめた片づけ方法論です。
脳は右脳と左脳があり、両脳ともバランスよく使わないと日常生活はできません。

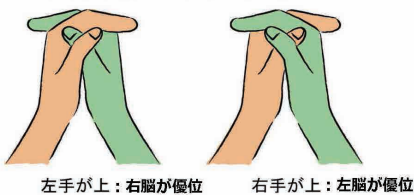
また、一般的に右脳は芸術、直感脳。左脳は言語、理論脳と言われますが、片づけにも脳のクセがあるといわれています。

ここでご自分の引き脳について図を参考にチェックしてみましょう！
ただし、こうである！と決めつけるものではありません！

私たち片づけのプロであるライフオーガナイザーの考え方、手法のひとつであり、あくまで自分に合うものをみつけるためのヒントです。

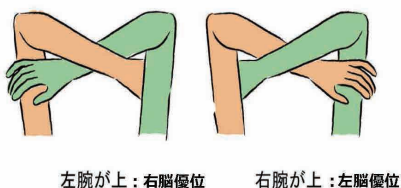
詳細をお知りになりた
い方は、講
座も開催し
ますのでお
問い合わせ
ください。

インプット：物を探す、選ぶ、取り出す行動
どちらの親指が上になっている？



アウトプット：物を戻す、収納する行動

交差している腕、どちらが上になっている？



ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子
E-mail: yamagata.lo.narasan@gmail.com
ブログ: <https://ameblo.jp/nyr-119/>

「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。



雪国米沢で、こんなに雪の少ないお正月は初めてです。上杉神社に初詣に主人と行って来ました。家族の健康をお祈りしました。おみくじも買いました。大吉でした、ラッキー。帰宅してから年賀状を見ました。近況なども書かれてあり、一枚、一枚、懐かしく顔を思い浮かべながら…その中で、今年も5月の連休に家族で遊びに行きます、というのがあり、今から会えるのが楽しみです。秋田県の大学に行っている孫からの年賀状もうれしかったです。(二本松市 → 米沢市・70代女性)



近所の人との付き合いも増えてきたが、和気あいあいとまでは、なかなかできないのが現状。これからの課題…まあ、これぐらいならとも思う、この頃です。(浪江町 → 山形市・70代男性)



山形に来て9年ですが、病院が好きでないので検診も行かずにいたら、12月、1月一気に体調が悪化し、病院通いになりました。春に向かって頑張ります。(南相馬市 → 天童市・60代女性)



今年は冬が遅い…?! ような気がします。雪がなかなか降りませんね。子どもも、「雪まだア…」と騒ぎます。(笑) (福島市 → 米沢市・40代女性)



山形にも慣れ、山形の方にも良くしていただき、楽しみも増えて、それでも時々、無性に淋しくなります。(浪江町 → 山形市・60代女性)



山形に来て9年、楽しい毎日を過ごさせていただいて、ありがたく思っています。(浪江町 → 山形市・60代女性)



長女がいる山形に来て6年目になります。避難して9年になろうとしています。ようやく山形の生活にも慣れ、交流会を開催していただいて、楽しく過ごさせていただいております。(大熊町 → 山形市・60代女性)



福島県よりも山形県の地理の方が、詳しくなったかもしれません(笑)。周りの方、みな良い人で、過ごしやすいです！(20代男性)

ミ
ア
ウ
ヤ
コ
ラ
ム
89

しあわせコロのつくrikata

2月は、節分・立春と、新しい時の扉が拓く月。節分には、鬼退治の豆まきをした方も大勢いらっしゃるでしょう。私の実家は、日本の伝統行事を大切にしてきた家でしたので、季節毎の行事を欠かしたことはありません。けれど、思うところがあって、2020年、生まれて初めて豆まきをしない節分の日を過ごしました。そんな思いを込めて…

鬼は人の心に棲んでいる。
意地悪な鬼、醜い鬼、恐い鬼・・・
いろいろな顔を持つ鬼たちは、
どんな気持ちでそこにいるだろう
心の痛み(闇)が作り出す様々な鬼を
優しい気持ちで光の気持ちで
まあるくまあるく包んであげたら
いつしかその牙も その角も
ゆらりと抜けて
笑顔の似合う まあるいまあるい
優しいお顔に
かわっているかもしれないよ
すべては自分の心次第
優しい風を感じて
煌めく光を感じて
自分自身の中にある神さまの心を感じて



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

あれから8年 東日本大震災を語る(第4回)



「心ひとつに 避難者支援に携わった8年間」

避難者支援センターおいで

事務長

上野

寛

うえ

の

ひろし

震災前は南相馬市小高区で生花店を営んでいました。震災時は葬祭会館で通夜に出ず生花の準備をしていました。最初に大きな揺れを感じ、約30分後に会館に津波が押し寄せ、見る見るうちに海水が入り込み、腰の高さまでになりました。窓にしがみつiki難を逃れ、夕方6時くらいに会館を脱出することができました。その後、自宅へ戻り家族全員の無事を確認し、高台に避難をしました。翌日、津波の被害を恐れ、飯館町や川俣町など内陸部へ避難をしました。原発事故のことを知り、数日後に家族・親族10人で米沢市へ向かいました。米沢市では知人よりアパートを紹介してもらい、避難生活が始まりました。

その後、万世地区の雇用促進住宅に移り住み、仕事探しをしました。縁があり米沢市に採用され、2011年6月「避難者支援センターおいで」の開設に携わりました。万世地区には多くの避難者が居住していたため、避難者支援の拠点として万世コミセン内に設置されました。「おいで」では私を含め当時3人の避難者が勤務していましたが、前例やマニュアルもなく、避難者のために何ができるか手探りで進めてきました。開所当時は、二次避難所だった温泉・ホテル・雇用促進住宅などを個別訪問し実態把握を急ぎ、避難者登録などの手続きを通して避難者への情報提供に努めました。初めて暮らす土地で、特に最初の冬は、雪国での暮らしや除雪に関する課題などもありました。切実な相談など、解決できなかったこともありますが、職員が心を一つにし、一つ一つに最善を尽くしてきました。

2012年より場所を置賜総合文化センターに移動し、現在は職員5名で運営しています。



開設当時のセンター

避難先で暮らすための情報提供やサポートを行ってきましたが、2017年には住宅支援が終了し、住み替えや住まいの契約に関する相談が相次ぎました。避難者にとっては生活費の支出や今後の不安を抱え、辛い時期だったと思います。一方で、避難された方からは、米沢に避難して良かった、みんなに親切にしてくれてありがたいうという声をよく聞いています。米沢を含め山形県からは、震災の混乱期に温かく迎入れて頂いたと感謝しています。また、「おいで」では、様々なイベントにも連携しており、ボランティア山形主催の毎週1回のお茶会「きつさ万世」をはじめ、夏にはJR労組米沢支部OB会主催の流しそめん、秋には米沢市教職員組合主催の芋煮会などが開催されています。大きな催しとしては冬にクリスマス会があり、支援関係者が数か月前から準備をし、ボランティアによる出し物など、帰還された方もお越しになり、同窓会のような雰囲気でも楽しんでいます。

参加しました。震災時に受けた御恩を忘れず、災害時などの支援活動に少しでもお役に立ちたいと思っています。「おいで」ではご相談や困りごと、話を聞いてもらいたい時など、お気軽にお越し頂きたいと思っています。一人ひとり環境も違うとは思いますが、自分だけで抱え込まず、話すことで少しでも気持ちを軽くして帰ってほしいと思っています。

【お問合せ】

避難者支援センターおいで
米沢市金池3丁目1-14 置賜総合文化センター2F
TEL: 0238-26-8003
URL: <http://yonezawanet.jp/oide/>



真備町にてボランティア仲間と(右側)

最近では全国で災害が相次いでいますが、一昨年の台風19号の際には岡山県真備町を、そして昨年の台風19号の災害に際しては南相馬市や丸森町にボランティア



おすすめ情報

司法書士無料相談所

借金のこと、不動産のこと、日常のトラブル…司法書士に相談してみませんか？

○日時：3月19日(木)、4月16日(木) 18:00～20:00

○場所：・山形会場 山形県司法書士会館(山形市小白川町1丁目16-26)
・東根会場 さくらんぼタントクルセンター(東根市中央1丁目5-1)
・寒河江会場 フローラ・SAGAE(寒河江市本町2丁目8-3)

○予約：相談日の前日まで電話で受け付けします。 ○相談方法：面談 ○相談料：無料

○相談例：相続登記、土地や家の名義、会社、借金の返済、親が認知症で財産管理と処分に困っています、貸したお金を返してもらえません、家賃や敷金のこと、カード会社から訴えられました…など

【お問合せ】山形県司法書士会 ☎023-642-3434



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9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(水) 16:00～19:30

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

メッセージボード設置、復興状況・県内避難者支援活動の展示コーナー、「やまがた気仙沼会」による写真展(展示期間3月10日～15日)、「星空マルシェ」の開催、温かい汁物、玉こんにゃく・やきいもなどの振る舞い

【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) ☎023-630-3100

3.11 県内各地の 追悼・復興 祈念イベント



村山地域

東日本大震災九周年 追悼・復興祈願式

今なお約600人の方々が避難生活を送られている山形市において、千年和鍾を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の復興を祈願します。

日時：3月11日(水) 14:40～

会場：山形市役所「千年和鍾」前

内容：国主催の東日本大震災九周年追悼式の同時中継、黙とう、「千年和鍾」打鐘

主催：山形市

【お問合せ】

山形市総務部防災対策課 ☎023-641-1212(内線216)

置賜地域

平成から令和へ 時代(とき)を超えても 風化させない！それぞれのあの日を！

令和元年度 東日本大震災復興祈念事業(米沢会場)

日時：3月11日(水) 14:00～17:00

会場：伝国の杜 置賜文化ホール

内容：追悼式、現状報告、朝倉さやコンサート、抽選会
☆慰霊献花台を準備しております。

(献花受付 11:00～18:00)

☆参加は無料ですが、献花を除き、事前の参加申込みが必要です。時間、内容等の詳細はお問合せください。

【お問合せ】置賜総合支庁総務課防災安全室

(担当：黒澤・戸田) ☎0238-26-6007

庄内地域

東日本大震災から早9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■

9年目のキャンドルナイト「Candle Night in 中町」

日時：3月11日(水)

会場：中町にぎわい健康プラザ<集いのスペース>
(酒田市中町2-4-12)

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」☎0234-61-4361

■鶴岡会場■

9年目のCandle Night「Candle Night in 鶴岡」 -つながる灯火 on 3.11-

日時：3月11日(水)

会場：鶴岡アートフォーラム(鶴岡市馬場町13-3)

内容：①10:00～16:00 キャンドル作成ワークショップ
(3月10日(火)13:00～20:30にも同会場でキャンドル・ケース作成と防災・減災展)

②14:30～15:30 追悼と防災のつどい

③18:30～20:00 キャンドルの夕べ

☆参加無料、事前申し込みの必要なし、当日のボランティアも募集

【お問合せ】9年目のCandle Night 実行委員会

山形大学農学部内(委員長：菊池)☎0235-28-2880

抹茶かんでんイチゴ添え

<材料>

- ・抹茶 8g
- ・砂糖 100g
- ・粉寒天 6g
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 200ml
- ・練乳 大さじ2
- ・粒あん 適量
- ・イチゴ 適量

<作り方>

- ① 抹茶と砂糖をよく混ぜておく。
- ② 鍋に水 300ml と粉寒天を入れて火にかける。煮立ったら弱火で2分程度煮立ちしてから一旦火を止める。
- ③ ②に牛乳と練乳、①を加えて混ぜながら沸騰するまで温め、生クリームを加える。
- ④ 水で濡らした流し缶に③を入れて冷やす。
- ⑤ ④を型から外して食べやすい大きさに切ってイチゴと粒あんを添える。あれば金箔(分量外)を飾るとおもてなしになる。

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

☆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 ペットライフサポートふう



「ペットライフサポートふう」代表のペットライフアドバイザー板谷智子さんは、東日本大震災の時、新潟県の避難所で被災したペットと飼い主のサポートをしました。担当した避難所では飼い主とペットが同じ部屋で過ごすことができなかったため、ペットエリアの見守りや、飼い主の不安が少しでも解消できればと交流もはかりました。

2011年6月からは、宮城県で、飼い主がわからなくなった被災動物の保護施設の運営に携わりました。施設では、常時譲渡活動を行い、ほとんどの被災動物は、新しい飼い主に引き取られていきました。

現在は、飼い主とペットのコミュニケーションの向上を重視し、飼い主自らがペットと関わるための「しつけ方」を広めるため、個別レッスン・カウンセリング・複数家族でのグループレッスンを行っています。

■ペットと防災

万が一の際に一緒に安全な場所に避難するには、モノの備えだけでは不十分です。ペットの扱いは、避難所ごとでルールが違い一緒に生活できない場合もあります。そのためにも、「人に好かれる子になる」「ケージで過ごすことが好きになる」など、ペットと避難することを想定したしつけを日常的にしておくことが必要です。

お問合せ
はこちら

犬のしつけ方レッスンのお申込みやペットのご相談を承ります。

ペットライフサポートふう

山形市青田南2-4-47 幸信ビル2F TEL: 080-6505-5614

うえ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



Twitter



facebook

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

次号は 3月18日 発行です

情報提供や寄稿は
3月4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「うえるかむ」

発行元：つなごろう！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/>

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す。



令和2年第72回「山形市成人の祝賀式」実行委員の石山彩果さんが、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、寄贈してくださいました。

雪不足を喜ばないほどの、暖冬です。農業用水、飲み水が心配。(星)

今年には本当に雪が無い。昔は山形市内も屋根の雪下ろしが必要なほど積雪があったのですが、温暖化が心配ですね。(結)

風邪をひいてしまいました。普段から健康には気を使っていたつもりですがまだまだですね。早く治りますように。(正)

つなごろう NET

<http://tsunagarou.net/>

「うえるかむ」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。