

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 東松島市震災復興伝承館/米沢まくろび講座
- ・From 山形 「大堀相馬焼」陶芸体験
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (10)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (87)
- ・Special Interview 長井市 鈴木市夫さん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「山形の雑煮」
- ・ともにあゆむ オカリ〜ナかづきさん ・編集部より

第115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

東松島市震災復興伝承館



宮城県東松島市野蒜地区の旧野蒜駅に「東松島市震災復興伝承館」が2016年10月にオープンしました。旧野蒜駅は、東日本大震災の津波で、駅舎1階部分が浸水し、甚大な被害を受けました。のちに、旧野蒜駅を、震災の遺構として保存しようと東松島市がプラットホームの保存を決定しました。津波の脅威、震災の記録と教訓を後世に引き継げるように、現在も被災当時のま

ま一般公開しています。館内は、被災直後の状況と、その後の復興や各地から受けた支援について伝える二部構成で、東松島市の歴史や、未来のまちづくり構想についてもまとめられているので、震災前の様子から現在までを知ることができます。3・11の出来事をまとめたパネルでは、



東松島市震災復興伝承館
 ○開館時間：9:00～17:00
 (毎月第3水曜日・年末年始が休み)
 ○入館料金：無料
 ○住所：宮城県東松島市野蒜字北余景56-36
 ○TEL：0225-86-2985
 ○アクセス：
 ・車でお越しの方
 三陸自動車道成瀬奥松島インターから車で約10分
 ・列車でお越しの方
 野蒜駅から徒歩で約15分

被災直後の東松島市の様子を展示。旧野蒜小学校屋内運動場の時計は、あの日、人々の生活を一変させた時刻を指したままです。大スクリーンでは「東松島市からのメッセージ」が上映され、津波にのまれた券売機や、旧駅舎を襲った津波浸水深3.7mを示す赤線が、津波の脅威を伝えていきます。記憶は風化します。月日と共に形はなくなり、おぼろげなものへと変化します。しかし、ここにある「記憶」は風化することはありません。震災復興伝承館ではこれからも震災の記憶を発信していきます。

From 山形 米沢まくろび講座



11月5日(火)やまがた絆の架け橋ネットワーク主催による「米沢まくろび講座」が米沢市万世コミュニティセンターで開催されました。講師の佐藤あづさ先生は、震災後から継続して避難者向けの講座にご協力いただいています。まず初めに、講師から腸内環境の大切さと食事の基本を教えてくださいました。その後いざ実践。メニューは、玄米黒豆ごはん、車麩とごぼうの味噌煮、りんご葛湯、味噌汁、野菜のおひたしなど5品で、参加者は作り方をメモしながら、熱心に質問をしていました。調理後はみんなでお楽しみ会の試食会です。「体も心も温まる食事はいいね」と参加者は改めて体を作る食事の大切さを実感しました。また、福島県から参加された方との久々の再会に終始会話も弾み、充実した一日となりました。【お問合せ】福島こころの公民館 fucco TEL:023-674-6013

「大堀相馬焼」陶芸体験



やお茶碗は、土台の上にヒモ状にしたものを巻き上げ、乾かないうちに形を整えます。ロクロ代わりに新聞紙を敷き、作品を回しながら作ります。

参加者は出来上がりをイメージし作品作りに挑みましたが、製作過程でカップがお茶碗になったり、小皿がごんごん大皿になったりと、悪戦苦闘しながらそれぞれの作品を仕上げました。スタンプや切り出しで模様付けをし、名入れをして完成です。作品にはランプシェードや水盤、花瓶など個性あふれるものが勢ぞろいしました。窯出しと絵付けには1ヶ月ほど掛かる予定ですが、出来上がりが楽しみです。

11月28日(木)に山形市避難者交流支援センター主催で大堀相馬焼の陶芸体験が開催され、20名ほどが参加しました。大堀相馬焼は浪江町大堀地区に伝わる300年以上の伝統を誇る焼き物で、青ひび、走り駒などの特徴で親しまれてきました。およそ25あった窯元も震災で散り散りになりましたが、各地で窯元を復活させ、伝統が受け継がれています。講師に福島市飯坂にある「京月窯」の近藤京子先生に教えていただき、作品づくりをしました。



【お問合せ】
山形市避難者交流支援センター
TEL : 023-625-2185



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第10回『大掃除は分担して』

この時期になりますと、大掃除に関する特集があらこちらで放送されますね。

大掃除は、年神様をお迎えするため。

年神様は、毎年正月に各家にやってくる穀物の神様です。

さあ、家中大掃除だ！と、一気に…となると、なかなか大変ですね。

お掃除を分担してみてはいかがでしょうか。

例えば、

【キッチン】主に私。

【車・高所】夫

【子ども部屋】子ども

お部屋毎に掃除個所のリストをアップ。

掃除の優先順位をつけ、

高いところは主に旦那さまに、

低い窓拭きやおもちゃはお子さんに、と

それぞれ出来ることを分担して掃除をする。

作業を一緒にすることで、「住育」と家族の一体感が生まれます。

実は、私がそうでした。

自分ばかりが、大掃除するのは

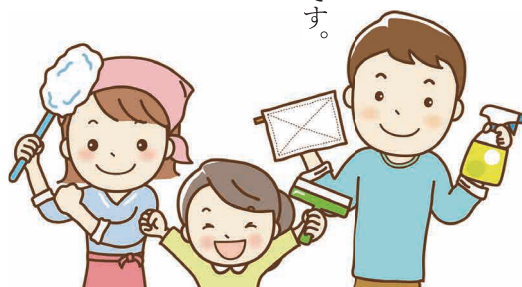
大変&不公平に思ったのが始まり。

家族に持ち場の分担をお願いしています。

一気にやろうとせずに少しずつきれいにすれば

負担も軽くなります。

清々しい気持ちでご家族一緒に新しい年を迎えましょう！



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頂いています。
※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。



栗子の紅葉もおわりかけて、もうすぐ冬本番ですね。家族団らんでゆっくりあたたまります。
(福島市 → 米沢市・40代女性)

子供達が、外で思いっきり遊べる福島が、一日も早く訪れる事を祈っています。
(70代男性)

東北に珍しく大規模台風が来て、ちょうど福島の実家に滞在の私も怖かったです。自然災害、イヤですね。
(福島市 → 米沢市・40代女性)

台風19号で福島県本宮町も大雨で大被害にあった。姪っ子達も家が、家財が、車が水びたしになり、全てを失った。1階の天井まで水が上がったそうです。あんなに大きなあぶくま川が、町を襲った。姉から連絡を受けたので、早速電話をかけた。姪っ子は、「また、一からやり直します。」と、泣いた。ささやかだが、お見舞金を送った。負けないで頑張してほしいと、切に願う。
(二本松市 → 米沢市・70代女性)

今年は雪が多いのか、少ないのか、気になる季節がやってきました。鍋が恋しくなりますね。
(福島市 → 米沢市・40代女性)

用事あり天童発の夜行バスで東京八重洲口へ向う。やがて夜明けだ。そこは、二面鏡の中に降りたよう。避難し、バブル弾けて、初めての東京だ。ビル街の建物、外壁はガラスで、外壁は一変してた。これが日本の変貌した建物の姿だ。かつて北側は駅まで銀行の看板が、1枚も見当らず。これが現在の日本の姿なのか？衰退なのか、繁栄なのか、複雑な心境の思いで降りた朝でした。変わらないのが、セブンイレブン八重洲口店だけ。客は素晴らしい出入り。丸八真綿の看板、サロンパスのネオンすごい。帰りの新宿のバスタの乗り込み客の往来ビックリです。時には、都会に出かけないと感じた一日でした。
(伊達市 → 天童市・70代男性)

シェア
コラム

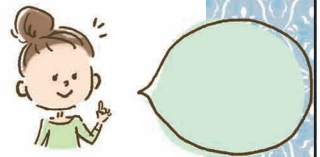
87

しあわせコロロのつくった

今年は新たな元号へと変わり、何かが変わったとを感じる方もいらっしゃるかもしれません。けれど、辛さの中に長くある時は、何一つ変わってなんかいないと、悲嘆する気持ちに陥ってしまうもの。辛さが長引いてしまうと、人は心を閉じてしまうもの。「誰もわかってくれない」「どうせ私なんか…」そんな気持ちで過ごしていると、心はどんどん荒んでいきます。

人間は猫ではないので、辛いからといって部屋の片隅でじっとしていても回復はしにくいもの。人間が元気になるために大切なものは食事。そして、心の重荷を信頼出来る誰かに語ることです。話すは放す。要らないものを手放すに繋がります。複雑に絡まった問題ほど、ちゃんと話して、絡まった糸をほぐすように、一つ一つ丁寧にほぐしていく必要があるのです。一步踏み出せば、次の展開への道が拓かれる可能性のあることを知り、今年の締めくくりは、心に羽をつけて軽やかな自分を作っていくてください。

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

長井市
株式会社 鈴木酒造店 長井蔵
すずき いちお
会長 鈴木 市夫 さん



Q 震災前はどのように過ごしていましたか

浪江町請戸出身です。子どもの頃から水平線から昇る太陽を見て、波の音を聞きながら育ちました。天保時代から代々続いている鈴木酒造の家業を継ぎ、早朝5時から仕込みを始める時もありました。昔は廻船問屋や漁業をしていた時期もあり、海は宝庫でした。

Q 震災時避難までの様子を教えてください

外出先から自宅に戻ると大きな揺れを感じました。すぐに外に出て、車につかまっています。揺れはどんどん大きくなり、最後の大きな縦揺れで母屋が自分の方に倒れてきました。周囲の家も次々倒れていきましたが、幸いけがはなく、他の家族も母屋の反対側の自宅と蔵に避難していたため難を逃れました。

すぐに、口頃から訓練で避難していた高台に避難しました。高台の下で町民を誘導している時に、海の近くにある松林の高さと同じ大きな津波が遠くに見えました。その姿はまるで巨大な屏風の形に見えました。津波が山にぶつかり

ものすごいしびきが上がったのを見てあわてて高台に避難しました。高台にはすでに30名ほどが避難していました。雪が降りとても寒かったのを覚えています。家族は別々に避難していましたが、近所の方から家族の無事

Q 警城壽 季造りしほりたて

香りは爽やかさのあるラムネ的な香り。口当たりもソフトで瑞々しくフレッシュな味が絡んでいることもあり、ふつくとした優しい米の旨みがフワッと広がっています。

Q 本みりん「黄金蜜酒」
ストリートではデザート酒。炭酸割にはパジルや生姜をトッピング、また牛乳割など、日本酒同様温めることができ、幅広い飲み方ができます。



の知らせを聞き安心しました。その夜は浪江町役場で一夜を明かし、翌日は津島地区を経由し、縁もゆかりもない米沢市に向かいました。

Q 避難後の様子を教えてください

米沢市内では、たまたま財布に入っていたお金でガソリンを給油し、宿泊と食事もできました。当時は避難生活がこんなに長くなるとは思いませんでした。別々に避難していた妻と母親と米沢市で合流する事ができ、その後、無料の物件を紹介してもらい、総勢11名でしばらく米沢市での避難生活が続きしました。その後、2011年の10月に長井市で3月まで運営していた「東洋酒造」をそのまま引き受けました。着のみ着のまま避難してきたため、全てがゼロからのスタートでしたが、地元銀行の方からも大変お世話になり、なんとか酒造りを再開

することができました。今は9月の末から翌年のお盆まで一年中新鮮なお酒が造れます。

山形での一番の悩みは雪が多い事です、風があたり雪が積もるので温度が一定になり、酒造りにはこの気候が適しています。息子たちの時代になり、今後も酒造りをがんばってほしいと願っています。

避難者へのメッセージ

震災が起こった3月11日は、仕込みの最終日でお祝いをする日でした。あの揺れが夜に起きていたら自分達は避難していなかったかもしれません。

現在、請戸地区は居住できなくなり自分達の故郷はなくなってしまいました。現在も他の地域で海の近くに避難されている方も多く、今後もし津波避難指示がでたら「みんな避難しよう」とお互いに声をかけてほしいと思います。



【お問合せ】
(株) 鈴木酒造店 長井蔵
長井市四ツ谷 1丁目2番 21号
TEL : 0238-88-2224
FAX : 0238-88-3503



おすすめ情報



約 400 年の伝統をもつ正月を迎えた山形の風物詩 「山形市初市」

江戸時代初期から始まり、約 400 年の伝統をもつ山形の風物詩。最上義光公の時代、山形には定期の市が立つ市日町があり、毎年 1 月 10 日に市神祭りとして、十日町から七日町にかけて多くの露店が立ち並びようになったのが始まりとされています。

商業の株を象徴しての「かぶ」、長寿を表す「白ひげ」などの野菜、「初あめ」、「団子木」等の縁起物をはじめ多くの露店が立ち並び、山形市内外から約 20 万人を超える人出でにぎわいます。毎年 1 月 10 日開催。

○開催日：1 月 10 日（金）10：00 ～ 17：00

○場 所：山形市十日町・本町・七日町の国道 112 号線及び沿線（十日町、本町、七日町、旭銀座、一番組商店街沿道）

【お問合せ】山形商工会議所 TEL:023-622-4666

ラーメンの出前あり 「かまくら村」

温泉街に「かまくら村」が出現。かまくらの中にはテーブルといす、メニューがあり、近隣のお店に電話をすると、かまくらまでラーメンの出前をしてくれます。（湯の沢温泉のみ、ラーメン以外の別メニューになります。）

○開催日：1 月 19 日（日）～ 3 月上旬（お天気しだい）

○場 所：米沢市 小野川温泉・白布温泉・湯の沢温泉

【お問合せ】小野川温泉旅館組合 TEL:0238-32-2740

第 5 回やまがた雪フェスティバル

山形県内雪祭りのオープニングイベント。シンボル雪像やイルミネーション、冬花火が訪れる人を雪の世界にいざないます。雪上宝探しやチューブ滑りで思いっきり雪あそびを楽しんだ後は、雪中屋台で県内で当地グルメをご堪能ください。

○開催日：1 月 31 日（金）～ 2 月 2 日（日）

○場 所：寒河江市 最上川ふるさと総合公園

【お問合せ】雪祭り実行委員会（寒河江市さくらんぼ観光課）
TEL:0237-86-2111

極寒の中、4メートルを越す大わらじが商店街を練り歩く 「大日如来わらじみこしまつり」（たかはた冬まつり）

旧二井宿街道に面した大日如来座像の前には、旅の安全を祈願し奉納された長さ 4 m、重さ 300 kg を越す「大わらじ」があり、雪の降る中、その「大わらじ」のみこしを裸の若者がかついで町内を練り歩き、健康祈願をする伝統行事。夜には、お斎灯焼きや、松明パレード、雪灯籠が行われ、地元の人々で賑わいます。

みこしの担ぎ手の飛び入り参加も大歓迎ですので、ぜひ一緒にわらじみこしを担いでみませんか。

○開催日：1 月 12 日（日）

○場 所：高畠町中心商店街

【お問合せ】高畠町観光協会 TEL:0238-57-3844

鶴岡を代表する冬の味覚をご堪能ください 「日本海寒鱈まつり」

「寒鱈汁」（どんがら汁）とは、厳寒の日本海の荒波でもまれ脂ののった寒だらをぶつ切りにし、みそ仕立てで丸ごと鍋にして味わう鶴岡を代表する冬の味覚。

この寒鱈汁を思う存分味わってもらおうというイベントを、毎年約 2 万人のお客様を迎えて開催しています。

当日はたくさんのお店が集まり、出店の大きな鍋からはアツアツの白い湯気が立ち上り、一口味わうごとに身体の芯まで暖まると大評判。

出店毎に味が違うので、食べ比べも楽しめます。

また、鶴岡の特産品や冬の味覚が勢揃いし、さらに、新潟・秋田・北茨城の物産展も同時に開催し、隣県の冬の味わいが一堂に会し、さらに楽しむことができます。

○開催日：1 月 19 日（日）10:30 ～

○場 所：鶴岡市本町一丁目（銀座通り）

○料 金：寒鱈汁 1 杯 600 円（予定）

【お問合せ】鶴岡銀座商店街振興組合
TEL: 0235-22-2202



酒田日本海寒鱈まつり

日本海の冬の味覚「寒鱈汁」を堪能する酒田日本海寒鱈まつり。寒鱈とは真鱈のことで、味噌仕立てにした大鍋に身も骨も内臓も余すところなく入れ、豪快に煮たあつあつの郷土料理です。

雪のちらつく屋外で食べる寒鱈汁は格別。会場では太鼓演奏や消防出初式などのイベントがあります。

※今年度前売券の販売はありません。寒鱈汁は 1 杯 600 円で召し上がれます。

○開催日：1 月 25 日（土）～ 26 日（日）
10:30 ～ 売り切れ終了

○場 所：酒田市中町ほか

○料 金：寒鱈汁 1 杯 600 円（予定）

【お問合せ】酒田商工会議所 TEL:0234-22-9311

山形の雑煮（我が家流）

<材料> 4人分

- ・鶏肉 300 g
- ・大根 400 g
- ・ゴボウ 50 g
- ・里芋 5～6個
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・水煮ゼンマイ 150 g～
- ・セリ 1/2束
- ・だし汁 5カップ～
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ2～

<作り方>

- ① 大根はたて3cm、よこ1.5cm、幅5mmの拍子切りにする。ゴボウは3cm長さに千切り、こんにゃくは短冊切り、ゼンマイ、鶏肉は食べやすい大きさに揃える。里芋は1/2の半月切りにする。セリは2cm程に切っておく。
- ② 材料を鍋に入れ、ひたひたのだし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 酒、みりん、しょう油を入れ味をつける。最後にセリを入れ火を止める。
- ④ ③に餅を入れて雑煮餅としてもいただく。



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

※雑煮は各家庭によって入れる食材は違うようです。ニンジンや油揚げなどを入れる家庭もあるとか・・・

☆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/>

インタビュー ～ともにあゆむ～

オカリナ奏者 大沢聡認定講師 オカリ～ナかづき さん

オカリナの音色の良さに改めて気づかされたのが、友人の結婚式の二次会での演奏でした。その後山形へ帰省し、地元の友人に誘われてライブステージに立ったことをきっかけに、オカリナでの演奏活動を始めました。最近は仕事の合間に演奏や講師活動をしております。活動しはじめてから10年目となる節目の年、閉館してしまう山形県民会館へ感謝を伝えたいという思いで、東京を中心に音楽活動をしているシンガーソングライターの植松あずささん（東根市出身）と共に「ありがとさま県民会館」を企画しました。11月13日に開催したコンサートではたくさんの方々のご協力のお陰で、あったかいコンサートとなりました。また人の心の強さ温かさを知る機会となりました。終わったあと「また新たに希望や元気をいっぱいもらったね」と2人で話しました。



毎年、3月11日に文翔館で開催している「3.11キャンドルナイト追悼・復興への祈り」では、2年ほど前からオカリナの演奏をさせてもらっています。オカリナを吹いている3.11のあの時間は、自分にとっても今までの事を思い出す時間になります。オカリナは気持ちが共有できる楽器。震災がなかったらこんなに感情を表現できる楽器だと気付くことが出来なかったかもしれません。オカリナの音色は人の心に入り込み、気持ちを楽にしてあげる力がある。これを教えてくれたのは皆さんです。避難者の皆さんには感謝しかありません。「また聞きたい」と言ってもらえる事が何より嬉しいです。

【お問い合わせ】山形でオカリナを奏でる会 E-mail: okarina.kanadel@gmail.com

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



次号は **1月15日** 発行です

情報提供や寄稿は
12月27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：つなごろう！ささあおう！
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/>

- * 米沢まろくろび講座に参加し、食事の大切さを改めて学びました。冬は温かい物を食べる！自宅で実践しています。（正）
- * 今年も残りわずか。歳とともに一年過ぎるのが早く感じています。年齢とともに体内時計も早く進むんですかね。（結）
- * ことしは、インフルエンザの流行が早いんだそうです。昔から言われてますが、予防には日々の食事が大事なんだとか。しっかりと、三食食べましょう。（星）

facebook



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

つなごろう NET

<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。