

# うえろかわ

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 わたしの3.11
- ・福島県「国連防災世界会議関連事業 in 福島」から
- ・岩手県 岩手県下関伊郡山田町 日常を取り戻す一歩
- ・山形県 震災復興高校生サミット
- ・Special Interview ・しあわせココロのつくりかた(32)
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

## 第60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@yamagata.jp  
発行数: 3,500部

## \* わたしの 3.11 \*

### みんなの声... キャンドルナイト『追悼・復興への祈り』

2015年3月11日、東日本大震災から4年を迎え、追悼と復興を願った式典・キャンドルナイトが山形市文翔館前広場で行われ、来場していただいた方々よりメッセージをいただきました。(一部掲載)

★はやくみんなが  
げんきにくらせ  
ますように  
(男の子)

★もうすぐ春がきます。  
悲しみも苦しみもやさしさも  
心の傷も、すべて、喜びと希望  
の花となりますように。  
(山形市・女性)

★今年の3.11も雪で  
した。今年は福島へ帰ります。  
第二のふるさと山形の皆さん、  
ありがとうございます！  
(山形市・女性)

★明日はきっと  
明るい  
ガンバロー！  
(山形市・男性)

★当たり前の生活  
ができていることに  
感謝！！亡くなった  
方の分も、精一杯  
生きる！！  
(さいたま市・男性)

★夢  
(寒河江市・男性)

★仙台での礼拝のイベントに参加で  
きないので、山形の会に来ました。  
復興もたいへんなことですが、健  
康に留意して一日も早い立ち上げ  
りをお祈りいたします。  
(山形市・男性)

★もうすぐ暖かい  
春がきます。  
楽しみましょう！  
いっしょに。  
(熊記入)

★人と人のつながり  
を大切に…。笑顔の花  
を咲かせよう。  
(天童市・女性)

★山形県の皆様には、  
大変お世話になって  
おります。感謝！！  
(福島県伊達市・男性)

★夢をもって未来  
にすもう！  
(山形市・女性)

★早や4年けれど  
まだ復興は始まっ  
たばかり。  
がんばろうよ  
(山形市・男性)





## 山形と福島の高校生が語り合う 震災復興高校生サミット

福島県と山形県の高校生による震災復興高校生サミットが、3月29日に九里学園高校(米沢市)を会場に米沢アイオンスクラブ五十周年記念善仕事業として開催されました。

福島県南相馬市より小高商業高校、小高工業高校、山形からは九里学園高校、米沢東高校、米沢中央高校、高島高校の生徒や先生38名が参加し福島



復興心理・教育臨床センター代表・橋本和典氏のリードにより、東北で初めて実践された「バンドラグループ」の手法で心のバンドラの箱を開き、震災当時や現在の生活状況、復興への課題、心配事や感じている事を互いに語り合いました。

終了後、福島の高校生や先生は「他県の人と震災の話をすることで思い出になった」、「南相馬市は放射能の影響で陸の孤島であったが、常磐自動車道路が開通しつながった。山形や東京の人にも気軽に来て欲しい」、「小さな頃からの夢を諦めるな、がんばれ」と話し、山形の高校生からは「避難している事が言えない、この機会を通して話合い考えていきたい」、「被災者と壁を作っていた、同世代の生の声を聞き、共生」の言葉が心に届いた。「福島や仙台の事は気にかけていた、行動に移したい」とそれぞれの思いを語りました。

## シアワヤコラ6 しあわせココロのつくりかた (32)

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

目の前にある困難や障害に心を奪われる時、人は誰しも、正しい判断や冷静な対応をすることが出来なくなるものです。物事を悲観的に考えやすくなり、不安感や恐怖心により、まだ起きていない未来をも怖いものにしてしまいがち。他の人からのアドバイスも心には届きにくくなり、さらに進むと、どうせ誰もわかってくれない!と、孤独の世界へとまっくら。

そんな時は、『ちょっと待って!』と自分自身にストップを。

本当に強になりたいの?自分からちゃんと話をしようとしていたがしら?私は不幸を望んでいるの?…と、自分への問いかけをしてみましょう。

こういう状況の時は、体もカチコチに硬くなりがち。深呼吸とともにストレッチをしたり、自然豊かな場所へお出掛けなどストレスを発散させましょう。

早くて外に出られない時は、自分の思いを言葉や文字に表して、心の内を聴いてもらうだけでもラクになるものです。



カウンセリング・ルーム メール相談: ryokusuinomori@yahoo.co.jp

## Special Interview

山形県長井市

Dining cafe-bar アトリエ・パッション

よしのり 嘉徳 さん ・ ちか 千夏 さん  
 しおかわ 塩川



Q 震災前、震災の時はどこで、  
 どう過ごしていましたか？

【嘉徳さん】実家は山形県小国町です。仙台で料理の勉強をしていた時に仙台市出身の妻と知り合い、その後友人がいる福島県相馬市でダイニングカフェ「パラディ・グルマン」(食通の楽園)をオープン。12~13年間お店を続けていました。

震災時も、卒業式シーズンで予約があり、お店にいる時に地震がありました。

Q 震災後、どんな経緯で今の場所  
 にきましたか？

【千夏さん】津波は免れましたが地震でお店の外壁が壊れ、夫の実家の小国町にしばらく避難する事になりました。その後、相馬市に残したお店を立て直すか迷いましたが、子どもが当時2歳だった事もあり、放射能の影響や子育て環境も考えて、山形県長井市に移る事に決めました。

Q お店をオープンしたきっかけは？

【千夏さん】長井市に移り住んだ後は、夫は地元の仕事につき、すぐにまたお店を開くことは考えていませんでした。

【嘉徳さん】市内に空ガレージがある事を知り、「手をかけて直したら面白そうだな」と思ったのがお店を開くきっかけです。

外で働くより子どもと一緒に過ごす時間が増える事や、子どもに親が前を向いて頑張る姿を見せたい、という気持ちもあってお店の再開を決めました。

Q お店の特徴は？

【嘉徳さん】店名「アトリエ・パッション」(工房・情熱)は、情熱をもって取り組んでいきたいという想いを込めました。外見はガレージですが、店内はゆったりと落ち着いて過ごせる場所づくりをしています。お店の外見と店内雰囲気ギャップに驚く方も多いです。お店はこれからも自分で手を加えていきたいです。

【千夏さん】お客様にとって、楽しい場、癒しの場になれば嬉しいです。

Q おすすめのメニューは？

【嘉徳さん】肉料理、魚料理なんでも得意です。

【千夏さん】手作りデミグラスソースのオムライスがおすすです！



Q 同じ避難者の人へ、メッセージは  
 ありますか？

【千夏さん】同じ避難者で、お店を利用してくれる方がいて嬉しいです。同じ境遇だからこ話せることがあるし、「避難者」といっても普段見た目では分からない。だからこそ、つながりが必要だと思います。きっと皆さん色んな形で頑張っていると思います。二人じゃないから、つながり合って、一緒に前を向いて頑張っていきたいと思います」と伝えています。

【嘉徳さん】震災ほどに大変なこと、最悪の状況は、きつともう起こらない。お店を再開することで、前を向いて進んでいる姿を発信していきたいと思っています。

(Dining cafe-bar アトリエ・パッション)

営業時間:

11:30 ~ 14:30 (ラストオーダー 14:00)

17:30 ~ 22:30 (ラストオーダー 22:00)

定休日: 火曜日 全32席

住所: 〒993-0011 長井市鶴町北6-14

TEL/FAX: 0238-84-2125

# おすすめ情報

## 【すべてのみなさまへご連絡】

### ■移転のお知らせ

これまで山形県 NPO 支援センターで活動されておりました入居団体が、施設老朽化により移転しました。

#### ○認定 NPO 法人 山形創造 NPO 支援ネットワーク

TEL : 0237-85-0727 (4/28 閉通予定)

E-mail : mail@shien-net.or.jp

#### ○一般社団法人 山形県被災者連携支援センター

TEL 0237-85-1070・FAX 0237-85-1071

E-mail : info@yamagataresen.net

#### ○やまがた絆の架け橋ネットワーク

TEL : 0237-85-1081

E-mail : mail@kakehashi.yshien.net

#### 【移転先住所】

〒991-0003

寒河江市大字西根字石川西 355

村山総合支庁 西庁舎内

#### ○りとの福島

TEL:070-5474-0455

mail : littlefukushima@yahoo.co.jp

(アドレスも変わりました)

#### 【移転先住所】

〒990-0021

山形市小白川町 2 丁目 3-31

山形県総合社会福祉センター 3 階

## 【西園地区】

### ■おきたま・ふくしま週末寺子屋

平成 27 年度 1 学期開催のご案内

※第 2・第 4 日曜日・13:30～16:30 開催

日程：4 月 26 日

5 月 10・24 日

6 月 14・28 日

7 月 12 日

場所：春日山林泉寺

(山形県米沢市林泉寺 1-2-3)

内容：学習支援とアクティビティー

臨床心理士による就学相談会

(4 月 26 日・5 月 24 日・6 月 28 日・7 月 12 日)

対象：置賜地域および福島県在住の児童生徒

お子様の就学相談を希望される保護者の方  
(本年度より、未就学児の保護者の方もご来談可能となりました)

主催：こども育成支援機構学舎

(代表 石井清純 駒沢大学教授・前学長)

#### 【問合せ】

置賜学舎専用携帯番号：070-6469-3599

専用携帯メール：okitamagakusha@wilcom.com

E-mail : seijun@komazawa-u.ac.jp



## 【最上地区】

### ■遊学の森からのお知らせ

豊かなスギ林とブナ林に囲まれた「遊学の森」は、一年を通して森を楽しむことができます。平成 14 年 6 月に第 53 回全国樹木祭が開催された記念すべき森で、思いっきり遊び、学んでみませんか。4 月 25 日～5 月 17 日までは、『かたくりまつり』もやっています。

#### 『4 月からのプログラム』

##### ●自然観察(探検)教室

森林案内メニュー(下記)より、森の自然生態(動・植物等)を観察しながら、森の案内人が見どころを案内します。

開設日：毎週土曜・日曜・祝祭日

期 間：平成 27 年 4 月～12 月

時 間：60 分コース

受 付：午前 9:30～、午後 13:00～

参加料：200 円～

服 装：山歩き用の服装で、雨具もご準備ください。

※古道案内については、案内料 15,000 円

#### ◆森の案内メニュー◆

4～6 月 山菜と野草を食べよう

7～9 月 あなたも樹木博士

10～12 月 山の宝を食べよう

1～3 月 スノートレッキング/

アニマルトレッキング

5～11 月 古道の案内 有屋峠を行く

通年 森があるしあわせトレッキング



### ■食の体験(完全予約制)

オリジナルの炭でピザや焼き作りができます。

(うどん打ち体験や棒パンづくりも可能です)

開設日：毎週土曜・日曜・祝祭日

期 間：平成 27 年 4 月～10 月(7・8 月を除く)

時 間：60 分程度

受 付：午前 10:00～、午後 13:00～

参加料：300 円～

服 装：汚れてもよい服装。

※ピザづくりは、10 枚以上からの受付になります。

常設プログラムは、平日は要予約になります

#### 【会場・問合せ・申込み】

山形県 遊学の森「木もれび館」

〒999-5401

山形県最上郡金山町大字有原字長野沢 1761

TEL : 0233-64-3305 FAX : 0233-64-3306

E-mail : yugaku@cello.ocn.ne.jp

ブログ : <http://www.town.kaneyama.yamagata.jp/yugaku/index.htm>



## ひと休み

「どんころ」とは、丸木のことです

## うどのどんころ煮

＜材料＞	
うど	3本
身欠にしん	2枚
干しシイタケ	3枚
凍み大根	2本
出し汁	400ml
砂糖	大さじ2
酒	大さじ5
醤油	大さじ5
みりん	大さじ2

＜作り方＞

- ①身欠にしんは食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁でひと節でし、よく蒸しておく。干しシイタケは柔らかく戻しておく。
- ②うどは皮をむき、熱水に入れてアクをぬく。
- ③凍み大根は、ぬるま湯に浸して柔らかく戻して2cm幅に切る。
- ④鍋に出し汁と全部の調味料を入れて、にしんを煮る。
- ⑤にしんが煮えたら取り出し、その煮汁で他の材料を煮る。
- ⑥③が煮えたら、最後ににしんを加えて味を調える。



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 寺子屋子ども大学



2011年3月11日の東日本大震災にともなう原発事故により、福島県などから多くの方が山形県ほかに避難してきました。「寺子屋子ども大学」(代表松尾剛次)はそうした避難者の子弟に対して2014年4月以来、学習支援活動を行ってきました。本事業は2012年以降の「子ども支援フェイスタックプロジェクト」の「週末寺子屋」活動を受け継いでいます。「寺子屋子ども大学」では、毎月2回日曜日の9時30分から2時間、大谷派山形教務所または山形大学を会場に山大学生や大学教員による学習支援活動を行っています。ほぼ毎月1回は山大教授による特別授業を行っています。昨年は、栗山教授による「楽しい理科実験」、小泉准教授による「英語で遊ぼう」、藤野教授による「楽しい音楽教室」などを行いました。4月からは松尾による「最上義光を楽しもう」(4月26日)、坂井教授による「ナスカの地上絵」(5月10日)を開催する予定です。

お問い合わせ  
はこちら

山形大学人文学部 松尾研究室  
TEL・FAX:023-628-4917  
メール [kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp](mailto:kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp)

支援センターの紹介もご覧ください♪ <http://kizuna.yamagata1.jp/> 編集部より

次号は5月20日発行です

情報提供や寄稿は、  
5月1日までにお寄せ下さい。  
お待ちしております！

避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」

発行元：つなびがらろ！ささえあおろ！  
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](mailto:kizuna@yamagata1.jp)  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

皆さん、お元気で、見かけたら声をかけてください。(連絡)

＊パンジー、チューリップ、梅、桜、山形の春は一面に咲きます。花を見ながら冬に困った体を少しずつ動かしたいです。花粉症にまけるな！(へた)

＊春は出会いと別れの季節ですね。そのときどきでつながった縁を大切にしていきたいと思う今日この頃です。(サチ)

＊あたたかくなり、溢れも楽しいと思える季節になりました。新緑や青い空はやっぱり気持ちがいいですね！(あゆ)

＊退職することになりました。

山形県内の活動をまとめた「東日本大震災における山形県の協働・支援活動の記録」を発行しました。ご希望の方はセンターまでご連絡ください。

