

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 「置賜学舎 夏休み寺子屋」 陶芸に挑戦
- ・From 山形 こんにちはサロン with 避難者相談会
- ・山形あるある！ VS 福島あるある！
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (59)
- ・[special Interview] 高島町 本田 美香さん
- ・おすすめ情報 ・レシピ ・編集部より
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ 山形県臨床心理士会 伊藤洋子さん

第87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: 2600部

「置賜学舎 夏休み寺子屋」 陶芸に挑戦

として親しまれてきました。
「夏休み寺子屋」二日目のこの日も15名の児童が参加し、和やかな雰囲気の中、午前中はボランティアの大学生達から宿題を教わり、昼食後は飯豊町にある源流の森へ向かいました。



8月1日～3日の三日間、米沢市内の春日山林泉寺にて「置賜学舎 夏休み寺子屋」が行われました。
この置賜学舎の活動は、4年前から毎月1～2回の週末寺子屋と、夏休み・冬休みには書道や陶芸、茶の湯体験など文化活動を織り交ぜた寺子屋を行い、避難者や地元の小中学生の居場所や学びの場



午後には源流の森で陶芸のやり方を習った後、一人ひとりに陶芸用の粘土が配られ、子どもたちは思い思いのお茶碗やお皿などを作りました。毎年参加するというリピーターの子どもたちは慣れた手つきで、「今年はお茶碗と箸置きもつくりたい」と次々に作品を作り、今年初めて参加したという子どもも、初めての陶芸に戸惑いながらも一生懸命粘土を伸ばし、「自分で形を作るのが楽しい」と嬉しそうに自分の名前のハンコを作品に押し、作品を作りました。
代表の石井さんは「震災から6年が経った今も新規で参加してくれる子どもがいます。今後にも必要な方がいる間は、出来る範囲で続けていきたい。」と語りました。
「週末寺子屋」は今後も学期中隔週の日曜日に開催の予定です。



【29年度二学期「週末寺子屋」開催予定】
場所: 春日山林泉寺 (米沢市林泉寺1-2-3)
日程: 9/17、10/8、10/22、11/12、11/26、12/3
時間: 13:30～16:30
※変更の場合もあります

【お問合せ】
駒澤大学仏教学部 石井清純研究室
TEL: 03-3418-9216 (仏教学部事務室)

東日本大震災復興支援 第6回気仙沼さんま祭り in 山形

三陸沖水揚げ生サンマ炭火焼 2,011匹 無料提供! (大分県のカボス添え)

- 日時: 2017年9月23日(土・祝) 11:00～ (サンマ配布はなくなり次第終了)
 - 場所: 山形城跡「霞城公園」内 ※特設駐車場はございません。公共交通機関をご利用下さい。
 - 料金: 無料 (会場内では募金を受け付け。募金は全額「気仙沼市奨学金」へ寄付します) ※会場内では整理券をお受け取りください。
 - 同時開催: 親子サンマ焼き教室/三陸+山形+大分・物産市
「語り部」伝えるあの時/大震災と復興の写真展
- ★さんま焼きや列整理などをご協力頂けるボランティアの方々も募集中です!
「親子サンマ焼き教室」募集案内など、詳しくはホームページをご覧ください。

【お問合せ】やまがた気仙沼会 <http://with-kesenuma.net>



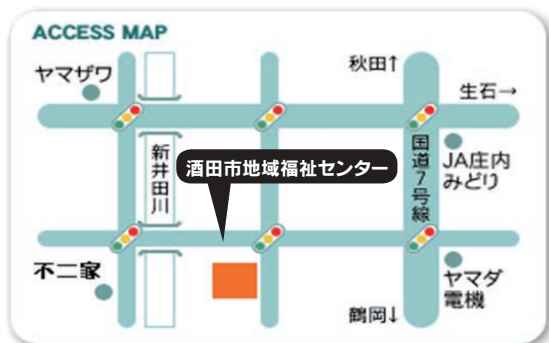
気仙沼市観光キャラクター
「海の子 ホヤぼーや」

こんにちは
with
避難者相談会



7月18日(火)に酒田市社会福祉協議会の主催で「こんにちはサロン with 避難者相談会」が開催されました。2013年から毎月1回開いてきたサロンは今回で51回目を迎え、避難者の方々がお茶を飲みながら気軽にしゃべりができる場として親しまれてきました。

サロンでは酒田での暮らしのことや家族のことなど様々な話題が飛び交いますが、なんととってもふるさとの話題が一番盛り上がるようです。震災から6年が経ち、避難生活や庄内弁にも慣れたとはいえ、不安や悩



【お問合せ】酒田市社会福祉協議会(担当:池田、泉)
TEL: 0234-23-5765
E-mail: konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

みも多く、地元言葉であれこれ語り合うことでストレス発散になっているようです。

サロンには福島県庁と、ふくしま生活・就職応援センターの職員も毎回参加していますので、支援制度や帰還に向けた相談・就職の相談などを、お茶を飲みながらざっくばらんに相談できます。みなさん優しく対応してくれますので、お気軽に訪れてみてください。

サロンは参加無料で予約も不要です。毎月第3火曜日に開催しています。詳しい開催日はお問合せ下さい。

福島あるある！ VS 山形あるある！



福島
あるある

雪深く、「ならぬ事はならぬ」という武家の精神を受け継ぐ、義理堅く真面目な「会津人」。商業の中心地であらじ物好きで「中通り人」。『連れてって』CMでおなじみのハワイアンズがある陽気でエネルギーが「浜通り人」。

会津・中通り・浜通りと東西にまたがる土地を縦に3つに分けた福島県。こちらで江戸時代までは違う藩に分かれ、文化も気候も気質も全然違う。ライバル視までではないものの、「福島県民ですね」と一括りにされると納得いかない部分も?!



山形
あるある

上品で社交的な「庄内人」、寡黙でコツコツ型の「村山人」、内向的で静かな「最上人」、儉約家の多い「置賜人」

江戸時代より藩が分かれていたことから、方言も文化も、少しずつ異なる4地域。性格もそれぞれ違うが、芋煮に入れる具材は特にバラバラ。

庄内地方(豚肉+みそ味)、村山地方(牛肉+醤油)、置賜地方(牛肉+醤油+豆腐)、最上地方(豚+醤油+きのこ)。

4地域出身者が集まる芋煮会は、具材のケンカが起ころうかも?!

地域が違えば…



☆この内容は、編集部独自調査によるものです。

☆読者の皆さまからの「宮城あるある」「岩手あるある」「福島あるある」「山形あるある」も募集します!

「みんなの声」のハガキに書いて送ってね。



山形に避難してきて6年。そういえば！ここ半年の間に、中学生の思春期息子が友達とラーメンを食べにくようになりました。「今日ラーメン食べてくっから〜！」と出掛けて行く息子に笑ってしまいます。ファミレス感覚でしょうか(笑) さすがラーメン県ですね！南相馬市も大好きだけど、「ラーメン食べてくっから〜！」は山形だからこそ経験出来る日常だと思えます。そんな日常が大好きです。
(南相馬市→南陽市・30代女性)



夏まつりを楽しみ、スイカを食べ毎日子供と元気にすごします。
(福島市→米沢市・40代女性)



遊佐町の知人に、遊佐町の白井、吉出、杉沢地区にクマが出ていると聞きました。ですが、山形県のHPを見ても遊佐町のクマ情報がありません。小学校の行事等あるので少し不安です。
(福島市→酒田市・30代女性)



学校がたのしいです。
(南相馬市→上山市・8歳女の子)



家賃補助や役所は、土日の少ない時間でも対応してくれるとありがたいのですが。相談きかんは山形はおくれていると思う。ふくしまはいいところかな。
ふだんは、なかなかお湯につかれない(シャワー)なのでおせん行きたい。(福島市→山形市)



山形のおいしい夏野菜を食べて夏ののりきろう！！山形のだし作ってみたい。(山形市・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、掲載を見送る場合もあります。



シェアワ コラム

しあわせココロのつくりかた

59

しあわせな心は愛を生みます。愛は、人の心を動かします。
愛する心もエゴに囚われれば、愛しいと思う気持ちの強くなる程に、いつしかそれが執着へと変わってしまうことがあります。エゴを超えて他を思えば、世の中を動かす程の大きな力にもなり得ます。
命そのものを尊いと思い、その在りてあることそのものを愛する時、誰しも、自分の中にある大きな優しさに気付くことが出来るものです。愛する対象を家族や友人、ペットなど身近な存在だけに限定してしまわず、世の中のたくさんの命に目を向けてみませんか。小さき花々、緑茂る木々、生きとし生ける生き物、自然の恵み、地球にまで心を広げていくとき、自分自身の中に美しく輝く光が見えてくるものです。光は愛です。愛は人の心を動かすだけでなく、光の波を生み、美しい世界を作り出す原動力になるものなのです。

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

避難者サークル

Happy ♥ Smile (ハッピースマイル) 代表

高島町 ほんだ みか
本田 美香 さん



Q 震災当時はどこで過ごしていましたか？

地震の時は、福島市の自宅にいて、あまりの揺れとガラスの割れる音、物が落ちる音が怖くて、2歳と4歳だった子どもたちを抱えて震えていました。

その後も、放射能が怖くて何を信じていいかわからず、子どもたちが道ばたに落ちていいる石や葉っぱを触っては怒り、遊具で遊ぼうとしては怒り…の自分に限界でした。借り上げ住宅を探し始めたのが遅かったせいもあり、ようやく見つかったのが高島のアパートでした。

右も左も分からない土地でしたが、たくさん温かい方々に支えられ、お仕事にも恵まれ、今では私も子どもたちも、高島が大好き。感謝の気持ちで毎日を過ごしています。

Q ハッピースマイルに関わり始めたきっかけは？

初めは私も、参加する側でした。同じ想いを抱えている方々との時間は楽しく、主催している役場で臨時職員を募集していると聞き、何かお手伝いできることがあるのでは…と思いましたが、支援する側になりましたが、社会福祉協議会の生活支援相談員さんとの連携があったからこそ、ここまで来られたと思っています。ありがたい存在です。

年々帰還が進み、参加してくださる方は減りましたが、「ここでなら安心して話せる、気持ち軽くなる」と言ってくれる人がいると、とても嬉しいです。普段は話にくい事もたくさん話して、少しでも心を軽くして帰ってほしい

と思っています。手芸を覚えてもらったり、たわいもない事で大笑いしたり、時には涙しんだり。支えられているのは私の方かもしれませんが、同じ立場だからこそ分かち合える思いがあり、そして共有できる時間は私にとってかけがえのないものです。

Q 大切にしている事は何ですか？

子どもたちがスポ少をしていることもあり、日々いっぱいいっぱいな母ですが、どんなに忙しくても家族の健康だけは守りたいと思っています。子どもたちが無事に大きくなってくれる事が何より大事。発酵食や雑穀を使った料理など、昔から受け継がれてきた、日本人の身体に合うものを作りする生活を大事にしています。今年は初めて梅干しを漬けました。有難いことに、子どもたちは体調を崩すことがほとんどなく、丈夫な身体で元気に過ごしてくれています。

避難者の方へのメッセージ

人との繋がりを大切にしたいので、高島町以外の避難者の方にも、ぜひハッピースマイルに足を運んでもらいたいです。今も米沢市や南陽市から来てくれる方がいて、とても嬉しいです。近くにお越しの際は、ぜひ気軽に立ち寄りください。

先々の事はまだ分かりませんが、周りの方々のおかげで子どもたちがのびのびと成長できている姿を見ると、私に出来る事を一杯やりたいなという気持ちになります。

「未来は自分で作り上げていくもの」いつも私の心を支えてくれる、志村友理さんの言葉です。



<避難者サークル Happy ♥ Smile (ハッピースマイル)>
お茶を飲みながらおしゃべりしたり、手芸などをしています。
和室での開催なので、小さいお子様連れの方も気兼ねなくお越しください。
開催日：毎週木曜日 10:00 ~ 12:30
場所：高島町中央公民館（高島町大字高島 435）役場隣の建物です。
☆参加無料、申込不要、出入り自由です
【お問合せ】高島町総務課危機管理係 TEL：0238-52-3744

おすすめ情報

手作りたんとマルシェ（東根市）

クラフト・アート・フード・ヒーリング・ミュージックなど、手から生まれるすべてのモノ・コトを発信するハンドメイドマーケットです。

日時：9月23日（土）、24日（日）
10:00～16:00

場所：東根市役所前 市民の広場

【お問合せ】

「家具工房 N'works」TEL：0237-47-2160



kito kito MARCHE（キトキトマルシェ 新庄市）

地域の旬の農産物や手作り雑貨、ご当地グルメなど手作りにこだわった店舗約30店が軒を連ね、毎月多くの人で賑わっています。

日時：9月17日（日）10:00～15:00（11月までの第3日曜日に開催）

場所：新庄市エコロジーガーデン

【お問合せ】新庄市商工観光課 TEL:0233-22-2111（内線249）

なせばなる秋まつり（米沢市）

先人が代々伝えてきた伝統の味・心を感じるとともに、実り豊かな秋の米沢を存分に楽しめる賑やかな食べ処が祭りに彩りを添えます。

日時：9月23日（土）10:00～17:00 24日（日）10:00～16:00

※どん井まつりは両日とも15:00まで

場所：松が岬公園・伝国の杜周辺

【お問合せ】なせばなる秋まつり実行委員会 TEL:0238-22-9607

月山ワインまつり（鶴岡市）

月山ワインとぶどうジュースがすべて飲み放題です。鶴岡市の赤川河川緑地でバーベキューも一緒に楽しめます。

日時：9月10日（日）11:00～14:00

場所：鶴岡市赤川河川緑地

料金：前売り券 大人3,000円

子供1,500円（小・中・高校生）

【お問合せ】

JA庄内たがわ本所 TEL：0235-64-3000

第41回白鷹鮎まつり（白鷹町）

名物、鮎の塩焼きをはじめ、数々の出店が立ち並びもみじ市では、白鷹の秋の味覚を感じることができます。

日時：9月16日（土）～18日（月）
10:00～17:00

場所：道の駅 白鷹ヤナ公園 あゆ茶屋

【お問合せ】白鷹町観光協会 TEL：0238-86-0086

赤湯温泉ふるさと祭り（南陽市）

一日目には四基の神輿がまちを練り歩き、二日目には勇壮な暴れ獅子太鼓の響きとともに通称「暴れ獅子」と呼ばれる獅子が市内を駆けめぐります。今年はふるさと祭り40周年のため特別企画があります。

日時：9月9日（土）、10日（日）13:00～22:00

場所：南陽市赤湯温泉通り

【お問合せ】赤湯公民館 TEL：0238-43-3466



みなさまからの情報をお寄せください！

■復興ボランティア支援センターやまがた

・住所：山形県山形市松山3丁目14番69号（FM山形ビル1階）

・TEL：023-674-7311 FAX：023-674-7312

・Mail：kizuna@yamagata1.jp

・開館時間：9:00～17:00 ※土日祝日、年末年始休館

第29回日本一の芋煮会フェスティバル

日時：9月17日（日）

場所：山形市馬見ヶ崎川河川敷（双月橋付近）

※雨天決行（荒天の場合は中止となる場合があります）

直径6メートルの大鍋には里芋3トン、牛肉1.2トン、こんにゃく3,500枚、ねぎ3,500本、味付け醤油700リットル、隠し味に日本酒50升、砂糖200キロ、山形の水6トンを入れ、6トンの薪（ナラ材）で煮炊きします。まさに美味しさもスケールも日本一です。

◆長蛇の列の緩和策として「整理券」を導入しております。

整理券発行所より芋煮引換券を受取り、お持ちの整理券のご案内がありましたら、大鍋の列にお並び下さい。300円以上のご協賛で1杯の提供になります。

【お問合せ】日本一の芋煮会フェスティバル協議会事務局 TEL：023-622-0141

◆会場には駐車場がないので、車でお越しの方は下記駐車場をご利用下さい。会場までのシャトルバスをご用意しています。

・山形国際交流プラザ山形ビックウィング

・山形県庁駐車場

・山形市中央駐車場

※シャトルバスの運行時間：8:00～16:00

運賃：一般/片道200円

小中高生/片道100円 幼児以下/無料



トマトの冷製スープジンジャー入り

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

＜材料＞ 4人分	＜作り方＞
トマト（完熟） 4個	① トマトはヘタを取って乱切り、ショウガは皮をむいて薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにする。
生姜 2かけ	② 鍋に①と水、塩、ハチミツを入れ中火で15分程度煮る。
玉ねぎ 1個	③ ②の粗熱がとれたらミキサーで攪拌する。なめらかになったら保存容器に移して冷蔵庫で冷やす。器に盛り、粗挽きコショウ、オリーブオイルをふりキュウリのみじん切りをスープに浮かべていただく。
ハチミツ 小さじ2	
塩 小さじ1	
水 200ml	
粗挽き黒コショウ 適量	
オリーブオイル 適量	
キュウリ 適量	



☆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～

山形県臨床心理士会 伊藤 洋子 さん

東日本大震災の直後に多くの方が避難されていることを知り、会として「何かお役に立ちたい」との思いから、山形市・米沢市・酒田市の避難所にて有志による相談ボランティア活動を行いました。特に人数が多かった山形市総合スポーツセンターでは「心の相談室」を開き、交代で相談対応をしながら、フロアーを回ってお子様や高齢者などへの声かけも行いました。混沌とした避難所では毎日が緊張の連続でしたが、それ以上に、先行きの不安を抱えた避難者の方々に寄り添いたい一心で通っていたのを思い出します。



避難所が閉じた後も会として山形県から委託された「心のケア事業」を通じて、避難者の方々へのカウンセリング活動を続けてきました。笑顔を取り戻されて山形を離れていく方もいる中で、避難生活も長引き、未だ、つらさや悔しさ悲しみが積み重なり心労を抱えた方も少なくないと感じています。

つらい時、話したいことがある時に、聞いてくれる人がいる、支えてくれる人がいる、そのような存在でありたいと思います、これからも寄り添い続けたいと思います。



うる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 **9月20日** 発行です

情報提供や寄稿は
9月6日までに
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす！



facebook



避難者向けフリーペーパー「うるるかむ」

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/>

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

- * 自宅のエアコンが壊れてしまい、慌てて購入しましたが、取り付け日は今年の夏の終わり頃で…例年になく暑い夏でした。(正)
- * 米沢の名物「薄皮丸なす」のシーズン到来！一度食べてやみつきになりました。山形市では売ってないので米沢で買おう。県内各地の漬物レシピ集欲しいですね。(結)
- * 高島のお茶会で麻ひもバックの編み方を習いました。お茶会でみんながいるとちょっと頑張れるのに、一人になると全く進まない…。秋までには完成したいなあ(多田)
- * 食べ物、特に果物の好みって人それぞれ。桃は「固い派」と「やわらかい派」に分かれておもしろいです。ちなみに、私はやわらかいほうが好きですが、周りは「固い派」が多いかも。少数派なのかな？(海)

つながろう NET

<http://tsunagarou.net/>



「うるるかむ」に掲載された今までの記事のすべてと、リアルタイムなおすすりめ情報、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。