

## 避難者サロン「まほろば」お花見交流会

防治いに見事な桜の木が約2km続いている桜の名所「最上川桜づつみ」に向かいました。残雪が残る山々と遠くまで続く桜を見ながら、お好みの団子を味わいました。次は、長井市で代々続いた商家の「丸大扇屋」を見学しました。「丸大扇屋」は彫刻家「長沼孝三」氏の生家でもあり、敷地内には「長沼孝三彫塑館」が併設されています。普段は触ることのない貴重な彫刻の感触を楽し



4月19日(木)高島町社会福祉協議会主催の第1回避難者サロン「まほろば」のお花見会が長井市で開催されました。朝から曇りつつない快晴の中、お花見観賞は伊佐沢の久保家からスタートしました。地元ガイド「長井黒獅子の里案内人」より、樹齢約1200年といわれている久保家の説明を受け、真剣な面持ちで話を聞いていました。次に一行は、長井橋北側の堤



んでいました。お昼は長井市の特産品、菊芋の健康ランチ「菊寿」をいただきました。菊芋は美容と健康に大変によい食材で、てんぶら、きんぴら、お吸い物などさまざまな菊芋料理が並びました。お腹いっぱい食べた後に立ち寄った道の駅では、しっかりと菊芋を買って帰りました。参加者からは、「時折風に舞う桜吹雪がとてもきれいな」「普段ゆっくりする機会があまりないので、ゆっくりできてよかった」「一人では、なかなか来ない場所なので、参加して良かった」などの声がかかれ、すっかり春を満喫した1日でした。

お昼は長井市の特産品、菊芋の健康ランチ「菊寿」をいただきました。菊芋は美容と健康に大変によい食材で、てんぶら、きんぴら、お吸い物などさまざまな菊芋料理が並びました。お腹いっぱい食べた後に立ち寄った道の駅では、しっかりと菊芋を買って帰りました。参加者からは、「時折風に舞う桜吹雪がとてもきれいな」「普段ゆっくりする機会があまりないので、ゆっくりできてよかった」「一人では、なかなか来ない場所なので、参加して良かった」などの声がかかれ、すっかり春を満喫した1日でした。



### 道の駅 上杉の城下町 米沢

#### ■総合観光案内所

米沢市内・山形県内の情報発信基地として英語が話せる観光コンシェルジュが常駐し、外国人観光客にも対応し豊かな旅をご案内します。

#### ■お酒の展示・販売

県内全53蔵の日本酒と全14蔵のワインの代表的な銘柄の展示・販売コーナーを設けています。

#### ■まちナビカード

置南エリアの様々な施設やお店のお得なクーポンがGETできます。

### 道の駅米沢オープン!

#### ■米沢牛・牛丼亭

ブランド牛、「米沢牛」を目の前で調理してくれます。

#### ■フードコート

山並みや田園風景を眺めながら米沢を代表するラーメン、そば、牛丼などを味わえます。



【お問合せ】道の駅米沢 米沢市大字川井1039-1(米沢中央ICすぐそば) TEL 0238-40-8400(受付時間 9:00-18:00)

寄稿

## 山形週末保養inおもいで館2018



川西町玉庭にある旧木造校舎「おもいで館」を拠点として四季折々の自然体験を満喫する、パルシステム主催の山形週末保養が2013年度から6シーズン目がスタートしました。

今回は、村山市にあるバル・ミートさんによる、手作りソーセージ体験からスタートし、出来立てのソーセージをパンに挟んでみんなで食べるという企画で開幕しました。おもいで館周辺の水辺には、春の訪れとともに水生生物が豊かにあふれていて、子ども達が

網を持って元気に外遊びをする姿が印象的でした。最終日は年度初め恒例のお餅つき大会で、みんな力一杯ついたお餅を、口一杯にほおばりました。

この企画は1泊2日の週末保養ですが、身体を整えるための食材にこだわった食事と、リフレッシュできる企画を毎回用意することを大切に、心ある協力者に支えられながらお陰様でなんとか継続しています。今年度も月1回ペースで開催を予定しています。震災後、生活の拠点を福島県から山形県内に移されたご家族のご参加も歓迎しておりますので、是非お気軽にお問い合わせください。



【お問合せ】

Team 毎週末みんなで山形

Facebookで「Team 毎週末みんなで山形」で検索



最近の相談事例から

## 公営住宅の入居について

こんにちは、「ここふく@やまがた」相談支援室です。今回はお問い合わせの多い、山形県内の公営住宅の入居についてお知らせします。

公営住宅には山形県営住宅と各市町村営住宅がありますが、応募の際住民票の異動が必須になっている場合がほとんどです。公営住宅全てで、連帯保証人が必要です。入居に際しては抽選等があるため、希望してもすぐに入居できない場合があります。

また、当選等により入居資格が得られても、期日（抽選の翌月中のことが多い）までに入居しないと資格を失うことがありますので、ご注意ください。

なお、民営対象世帯は公営住宅へ入居すると対象外になるため、民営変更、終了の手続きが必要です。必ず民営センターへご連絡の上、手続きをなさってください。

遊離世帯を対象に入居要件等の緩和策や優遇枠を設けている自治体もあります。詳しくは、入居を希望なさる公

営住宅のある自治体、または「ここふく@やまがた」相談支援室までお問い合わせください。



【お問合せ】

ここふく@やまがた相談支援室

NPO 法人山形の公益活動を応援する会・アミル

住所：山形市双葉町2丁目4-38 双葉中央ビル3階

TEL：023-674-0606 FAX：023-674-0808

Eメール：soudan@amil.org

ブログ <http://blog.canpan.info/soudan/>

※ご相談のある方はお電話、メール、来所

などお気軽にどうぞ。





## みんなの声



春からパートを始めようかなと。いろいろな生き方、楽しみながらですネ。  
(福島市→米沢市・40代女性)



福島のナンバーを見かけると、つい、声をかけてしまい、立ち話する。福島弁がこち良い。なまりがなつかしい。やっぱり故郷の言葉は最高だ。福島が恋しいのだ。  
(二本松市→米沢市・60代女性)



いわき市へ転居し、1カ月になります。南相馬市の自宅にはハワイアンズ(いわき湯本IC)から直行バスが出ていますので利用しています。入浴は年間フリーパスでハワイアンズの温泉で。米沢、飯豊町へは5月末に行く予定です(車で2時間程度)。山菜と牛肉を買う予定。いわきでは義理両親の介護と、自分の通院。常磐ハーモニカクラブへ入会しました。山野草の手入れ、犬の散歩。  
(南相馬市→いわき市・70代男性)

## 3・11を忘れない メッセージ

2018年3月11日、東日本大震災から7年を迎え、追悼と復興を願った式典・キャンドルが山形市文翔館前広場で行われました。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)

被災された方の悲しみは計り知れませんが、日本人全員、皆んなが協力する、思いやるという気持ちの大切さを再確認できる日だと感じます。  
(天童市・男性)

3月11日、亡くなられた方々にご冥福をお祈り致します。残された私達がこれからの未来を力強く、つくってゆけますように。  
(山形市・女性)

あの日のことは忘れません。皆さんのふんまで頑張って生きてゆきます。  
(山形市・男性)

3・11を忘れない!みんなが笑顔になれますように…  
(天童市・女性)

どこで暮らしてもどんな時も幸せな暮らしを送れますように。  
(山形市・女性)

初めてキャンドルを作りました。家でキャンドルナイトをします。  
(寒河江市・男性)

### 「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頂いています。  
※特定の方の講演中継などは、掲載を見送る場合もあります。

シェア  
コラム

68

しあわせコロコロのつくった

人の心は移ろいやすいもの。心弾む出来事の訪れに大きな喜びを感じていても、次の瞬間、悲しい出来事に出逢うと、喜びに満ちていた心は、一瞬にしてどこかへ飛んでいってしまいます。とすると、喜びに浸っていた自分を責める心まで浮かんでしまうことも。

安定した精神状態にいることは、なかなか難しいですね。それが人間というもののなのでしょう。それでも、心に翳を落とし続け時を過ごす人生より、自分の生がどれほど多くのものに支えられているかに心を傾ける方が、心は安定し生きやすい人生になっていくものです。与えられて生きていることに気付けば、自ずと感謝の心が生まれ、慈悲の心が発露されていきます。悲しい出来事に共に涙し、その悲しみが癒えるよう祈る心こそ慈悲の心。矛盾の多い世の中だからこそ、自他を分かたぬ慈悲の心が、世界を平和に幸せに導くものだと思うのです。

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

### 伊達もんもの家 スタッフ

たかはし ひろこ  
高橋 寛子 さん(左)

あらい よしみ  
新井 芳美 さん(中)

たかの なつこ  
高野奈津子 さん(右)



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか

**高橋** 2011年7月に当時8ヶ月の子と山形市へ3年半避難し、避難中に第二子を授かりました。家族には、目に見えない放射能を説明するのが大変でストレスになりましたが、夫の協力もあり避難生活を送ることができました。山形は子どもの遊び場や子育て支援センターなどが充実していました。

**新井** 震災時は、姉を頼って埼玉と愛知に数ヶ月間の避難を経て、当時3歳と0歳の子と2人と2011年10月に中山町へ移り住み、約2年半の避難生活をしました。中山町では地域の方々にとても親切にいただきました。知らない土地で不安でしたが、山形市で開催された伊達市の交流会で多くのママ友ができ、不安解消につながりました。

**高野** 震災時は末っ子を妊娠中でつわりの時期でした。夫の弟が群馬にいたので2週間ほど避難しましたが、長女の卒園式を控えていたので、前日に伊達市霊山町に帰ってきました。4人の子どもの子育てが忙しく、避難をせず地元に住み続けました。当時、霊山には浪江や三春から避難者の方々が来られましたが、混乱の時期を過ごしたことを覚えています。

Q 帰還後の暮らしはいかがですか？

**高橋** 伊達に帰ってきて3年目ですが、時とともに自分の気持ちは整理されてきました。食材はまだに選んでいて、野菜や果物などは宅配を使っていますが、外で食べるときはやさしく



家で食べるときは厳しく、など緩和をつけるようになりました。子どもの砂遊びも、時間を決めて自宅周辺ならOKという見方になりました。昨年、放射能の測定に関する研修を受け、食べ物や畑の土など自分たちで測れるようになりました。自分で確かめ、行動することで先入観も消えていったように思います。

**新井** 伊達には4年前に帰ってきました。伊達で帰還者の交流会があり、避難時のママ友と再会しました。同じ境遇の方だと悩みや不安などが話せることも多く、そのような場はありがたく感じました。放射能に対しては、専門家がいくら大丈夫といっても、モヤモヤするものがありました。自分たちで通学路や散歩コースの線量を測定し、納得できる数値だったので不安は減ってきています。放射能だけが子育ての悩みではなく、外に出さないストレスや運動不足など、いろいろな悩みの一つとしてとらえています。福島に帰ってきて4年間で気づいたことも多いです。

**高野** 帰還された方の集まりに参加し、話を聞くうち、避難時の感情や気持ちを自分の中に留めていたことに気づきました。震災当時は子供のことで忙しく、普通に暮らしてきましたが、

気になっていることはたくさんありました。地域の学校についてはプール・校庭・遊び場などその都度話し合いが持たれ、一步一步進んできたように思います。地元に住んでおり、原発事故後の状況は逐一わかっていたので、不安はあまりありませんでした。

### 避難者、帰還者へのメッセージ

**高橋** 山形では本当にお世話になりました。伊達にも室内遊び場などは増えましたが、自然に触れさせ、思いっきり外遊びをさせたいときは週末などに山形に行っています。

**新井** 避難生活は、中山町での暮らしも気に入る、このまま住んでもいいと思っています。第二のふるさとだと思っています。今でも仲間があれば寒河江のチエリパークアパークなどに行き、遊び場と温泉、産直などを楽しんでいます。

**高野** 今、避難されている方も帰られた方も、決断をして行動をしたという点で、とても尊いことだと思っています。自分も子を持つ母親として同じ気持ちを持っています。立場は違いますが、この仕事を通してその気持ちを忘れずに帰還された方とつながっていきたいです。



【お問合せ】伊達もんもの家  
(運営元：  
NPO法人よりやせん里山がっこう)  
住所：伊達市保原町談地町7  
(中央交流館 北側)  
TEL 080-3339-0657  
E-mail datemonmo@gmail.com  
9:00～16:00  
月曜日～金曜日

置賜  
庄内 地区

ふらっと参加、大歓迎♪

## 山形県内の交流会 (定期開催)

ちょっと  
一息ませんか?



南陽市

### がんばろう東北 憩いと交流のひろば

- 日時** 第1月曜日 13:30～15:00  
(祝日はお休み)
- 会場** 南陽市健康長寿センター  
住所: 南陽市赤湯 215-2
- 南陽市総合防災課 0238-40-3211  
南陽市社会福祉協議会 0238-43-5888

長井市

### 定期交流会

- 日時** 第4木曜日 10:00～12:00  
(内容によって変更あり)
- 会場** 長井市老人福祉センター  
住所: 長井市館町北 6-19
- 長井市社会福祉協議会  
0238-88-3711 (代表)  
0238-87-1822 (直通)

高島町

### Happy Smile

- 日時** 第2木曜日 10:00～12:00
- 会場** 高島町中央公民館  
住所: 高島町大字高島 435
- 高島町社会福祉協議会  
0238-40-1661

米沢市

### きっさ万世

- 日時** 毎週水曜日 10:00～12:00
- 会場** 万世コミュニティセンター  
住所: 米沢市八幡原 5-4149-9  
090-9632-8370 (澤田)

### サロン この指と～まれっ!

- 日時** 年4回
- 会場** 置賜総合文化センター  
住所: 米沢市金池 3-1-14  
(内容によって変更あり)
- 米沢市社会福祉協議会 0238-24-7881

### 遊び場作り

- 日時** 年9回 9:00～16:00
- 会場** よねざわ冒険遊び場  
あそべんちや～ランド  
住所: 米沢市上新田 1166

### みつけ隊 (3歳～未就学児)

- 日時** 年6回 10:00～14:00
- 会場** 米沢市上新田戸塚山

### とがり隊 (小学生以上)

- 日時** 年6回 10:00～14:00
- 会場** 米沢市上新田近辺
- NPO 法人青空保育たけの子  
070-1143-1166  
(遊び場作り・みつけ隊・とがり隊共通)

酒田市

### こんにちわサロン with 避難者相談会

- 日時** 第3火曜日 13:00～15:00
- 会場** 酒田市地域福祉センター  
住所: 酒田市新橋 2-1-19
- 酒田市社会福祉協議会  
0234-23-5765

### 手芸の会

- 日時** 第2、4木曜日 9:30～11:30
- 会場** 酒田市地域福祉センター  
住所: 酒田市新橋 2-1-19
- 酒田市社会福祉協議会  
0234-23-5765

鶴岡市

### にこにこ交流塾 (65歳以上)

- 日時** 6月、8月、10月、12月
- 会場** 鶴岡市総合保健福祉センター  
(にこふる)
- 住所: 鶴岡市京町 5-30
- 鶴岡市社会福祉協議会  
0235-24-0053



## 2018 夏 ほよ～ん相談会

### ■ 浜通り相談会

**日時:** 6月2日(土) 13:30～17:00  
**会場:** いわき市生涯学習プラザ4階  
(いわき市平字一丁目1 ティーワンビル)

### ■ 中通り相談会

**日時:** 6月3日(日) 11:30～15:00  
**会場:** 二本松・福島県男女共生センター1階  
(二本松市郭内一丁目196-1)

全国各地の団体がブースでお待ちしています。参加費は無料です。

- 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・・・
- 身体も心も休めて、健康回復したいなあ・・・
- 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。
- 心身のほくしや免疫力を高める手当法の専門窓口(快医学手当て隊)も併設。

【お問合せ】311 受入全国協議会(愛称:うけいれ全国)

090-3390-9946 ☒ ukeire.soudan@gmail.com  
http://www.311ukeire.net/

## 孟宗汁

孟宗を柔らかく茹でて味噌と酒粕でいただく  
孟宗汁は、山形県庄内地方の郷土料理です

<材料> 4人分  
 筍 150g  
 豚バラ肉 100g  
 厚揚げ 250g  
 椎茸 4枚  
 ダシ汁 800g  
 味噌 50g～  
 みりん 大さじ2  
 酒粕 50g～

<作り方>  
 ① 筍は茹でておく。  
 ② 厚揚げはお湯をかけて湯がきする。  
 ③ 筍、豚バラ肉、椎茸は食べやすい大きさに切る。  
 ④ 鍋にだしを入れ沸騰したら豚バラ肉を入れ、再び沸騰したらアクを取り除く。  
 ⑤ ④に残りの材料とみりんを入れて煮る。最後に味噌と酒粕を加え味を調える。



☆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～

ハチ蜜の森キャンドル 代表 安藤 竜二 さん

若い頃、家業の養蜂業を手伝っていましたが、もっと自然を伝える仕事をしたくて、ハチの巣を原料にした蜜ロウソクの製作で独立しました。ボランティアとしての関わりは、1995年の阪神大震災が原点になっています。

たまたま震災直前に、西宮市のお客様に発送していたものが、震災後に遅れて届き、半壊のご自宅で家族と優しい光で夜を過ごせたと感謝されたことがありました。何かお役に立ちたいと思い、仲間と「キャンドルリンクネットワーク」を立ち上げ、山形の大勢の人に双子キャンドル（1本は被災地へ、もう1本は製作者が持ち帰り）を作ってもらい、クリスマスに灯しあう活動などを続けてきました。

その後、2011年に東日本大震災が起き、被災地にキャンドルを送る活動やキャンドル作りの出前講座などを続けてきました。被災地へ行くたび、現地の方々の優しさに触れ、こちらが励まされて帰ってきています。そのような交流がうれしく、続ける原動力になっています。

工房は朝日連峰のふもとにあり、山と川に囲まれた自然豊かなところです。機会がありましたらぜひお越しください。

<営業期間と時間> 4月29日～12月24日の土・日・祭日 10～17時 ※平日や時間外は事前にお知らせください

<販売品> 蜜蝋キャンドル/ハンドクリーム・クラフト用蜜蝋/キャンドルスタンドなど

<体験教室> 予約制

蜜蝋キャンドル作り/ハンドクリーム作り/ミツバチ観察会/  
ハチ蜜の森歩き

【お問合せ】ハチ蜜の森キャンドル  
 〒990-1573 西村山郡朝日町立木 825-3  
 TEL: 0237-67-3260 / URL: mitsuou.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

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 6月20日 発行です

情報提供や寄稿は  
6月6日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしてまーす。



facebook



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

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/>

★ 運動不足解消のために早朝のウォーキングを始めました。目標は1日1万歩！まだ効果は出ませんが「継続は力なり」。がんばりまーす。(正)

★ キヤベツが安くなりましたね。香キヤベツは浅漬けにしてモシヤモシヤ食べてます。みなさんおススメのキヤベツ料理を聞いてみたい。(結)

★ 長井市特産の菊芋を初めて食しました。さんびら、肉じゃが、生でも美味しかったです。県内各地の名産を刷新したいと思います。(伊)

★ 車で遠出すると必ずと言っていいほど立ち寄るのが、釜蓋と道の駅。その土地の特産物や雰囲気を見るのが楽しいです。おでかけが楽しい季節です。(遊)

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。