

うえるかむ

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 平日マルシェはらっぱ館／ばあばのお菓子づくり教室
- ・From 山形 山形文化遺産防災ネットワーク
- ・From 福島 山形市立第十中学校 PTA 南相馬復興支援活動
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方(76)
- ・Special Interview 南陽市 高橋 陽子さん ・おすすめ情報
- ・ひと休みレシピ「赤根ほうれん草春雨スープ」・編集部より
- ・インタビュー～ともにあゆむ～ 湯澤 真さん

第104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



平日マルシェはらっぱ館

12月6日(木) 山形市みはらしの丘、はらっぱ館にて「平日マルシェ」が開催されました。昨年11月から開始されたこのマルシェも今回で5回目。おいしいごはんとは無農薬野菜、アクセサリーや雑貨などの販売コーナーが所狭しと立ち並びました。他にもリラクゼーション、占いなど様々なブースが並び、開店とともに館



内は大勢の来場者であふれました。

マルシェの主催者で、アニマルコミュニケーションーター「天と点ちあり」の門馬さんは、土日は忙しく、平日のマルシェなら出店できると思い始められたそうです。出店者には、ワークショップに行つてつながりを持ち、出店をお願いしました。

福島ゆかりの出店も多く、ヴィーガン



【お問合せ】
平日マルシェ 代表 門馬(天と点 ちあり)
E-mail: chiari1631@gmail.com

多国籍ごはん「ニコル食堂」の菊池さん、また、郡山市から来て出店している「バーLUNA」さんは、クリスマスまでの可愛いラテアートのカフェラテや、カフェモカを提供し、お客さんからは「インスタ映えするね」などの感想が聞かれ、あつという間に列ができ大盛況。自然派野菜「farm然」さんは伊達市出身の奥様とご夫婦で尾花沢市からの参加。各ブースには、東日本大震災支援のための募金箱を設置し、震災支援を呼び掛けていました。

参加した方々からは、「平日に、屋内で開催されるマルシェはとても珍しいね」「子育て施設で開催されているから、子連れでも参加しやすいね」などの声が聞かれ、300人以上の来場者がありました。

次の開催予定は、3月6日(水)です。

ばあばのお菓子づくり教室

12月13日(木) やまがた絆の架け橋ネットワーク主催による、「ばあばのお菓子づくり教室」が飯塚コミュニティセンターにて開催されました。

講師に、岩手県出身の山崎信子さんをお迎えし、故郷岩手のお菓子「あけがらす」を作りました。「あけがらす」は、上南粉と小麦粉、ごまとくるみを使ったお菓子です。お餅とらくがんの中間のような食感で、噛み締めるほどに素材の旨みが広がり、素朴で懐かしい味です。参加者は、「あけがらすってどんなお菓子なの?」と完成後のお菓子を想像しながら熱心に作り方を確認していました。

完成後はお楽しみの試食会です。メニューは「さつまいもの蒸しパン」「肉団子と野菜のスープ」「お茶っ葉おむすび」他合計5品です。終始笑い声の絶えない楽しい時間の中で、優しい味に仕上がった美味しい料理は格別でした。

【お問合せ】福島こころの公民館 fucco TEL: 023-674-6013



From 山形

寄稿

山形文化遺産防災ネットワーク 津波被害の資料を保全活動



進めました。これまでの作業には、山形の学生、一般のボランティアの他、被災県出身の学生も多数参加しており、この日参加した学生ボランティアは、「災害ボランティアと言うと泥かきなど体力系のもので多くて参加できなかったけれど、この作業で関わられて嬉しい。」と話していました。

2013年には宮城県農業高校の資料約3千点が返還され、今回は陸前高田市立博物館の資料約2万点が返還される予定です。団体の事務局を務める小林貴宏さんは、7年間の活動を振り返り、「過去の人々が守ってきてくれた資料は、私たちの代でも守っていきたい。災害があっても大切な資料を守れることを多くの人が活動を通して知ってくれた事は良かったです。」と話していました。(多田)

12月24日(月)山形文化遺産防災ネットワークが山形県立女子短期大学を会場に、津波被害を受けた資料の、最後の集中保全作業を行いました。
この団体は2008年から活動を始め、2011年の震災以降、福島・宮城・岩手での文化資料の救出と、山形県内では毎週1〜4回のクリーニング作業を行ってきました。この日は最終集中作業となり、スタッフやボランティア含め約20人が資料を1点1点丁寧にクリーニングとリスト化、梱包作業を



From 福島

山形市立第十中学校PTA 南相馬復興支援活動



興支援として、仮設住宅の訪問などを行ってきました。2014年から「南相馬障がい者スポーツ交流会」に参加し今年が5度目。募金活動で集まったお金で山形名物「いも煮」の振る舞いと輪投げや玉入れによる交流を行っています。

参加者からは「毎年来てくれるのが楽しみ。しょうゆ味のいも煮は格別ですね。」などの声や、十中父兄からは「参加するたびに顔を忘れずに覚えていてくれるのが嬉しい」と互いに交流を深めています。活動を当初から見守ってきた佐藤校長先生は、「震災当初の人々の関心が薄れてはいけない。この活動が長く続いていることがとても嬉しい。」と語っておられました。

12月1日(土)に南相馬市社会福祉協議会、南相馬市福祉事業所連絡協議会主催による「南相馬障がい者スポーツ交流会」が南相馬市の小川町体育館で開催されました。山形市立第十中学校のPTA総勢20名がボランティアで参加しました。

同中学校には、震災後、多くの生徒が避難して来ました。南相馬市の方が多く、生徒会や部活動などで活躍。そのご縁から交流が生まれました。生徒たちは、震災以降毎年、南相馬市の福祉施設が作る缶バッジを購入し、ショッピングセンターで販売することで、障がい者の就労支援活動に取り組んでいます。一方PTAは子どもたちの活動を見守りながら復



【お問合せ】
南相馬市社会福祉協議会地域福祉課
TEL:0244-24-3415

「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。



早いもので7年経ちました。前に進もうと思ってても心が折れます。今の私が何をしたいのか分からずじまいです。でも一つ希望が持てました。きずなの会の教室です。皆さんと一緒に教えたり教わったりの楽しい時間が持てたことです。
(釜石市→山形市・70代女性)

鈴木淳子さんのひとやすみレシピをいつも読ませていただいています。手作りはほっこりして良いけれど、なかなかできなくて残念です。
(60代女性)

冬になりました。冬の楽しみみつけてみます。クリスマス会をいともみんなが集まりお祝いしました。
(福島市→米沢市・40代女性)

古里離れ避難して7年、平成最後の年にして、最高に勇気づけられた年でした。それはNHK特別番組「55年前の東京オリンピック聖火リレーへ」のロケに参加指名を受けた事でした。「ヤッター」の夢の感動に沸いた年でした。
復興ボランティア支援センターやまがた通信「うるかむ」のスタッフの皆さん本当に有難う。感謝です。頑張ります。
(伊達市→天童市・70代男性)

2018年も終わりになりますね。平成最後の2019年をいろいろな経験をして楽しみたいです。
(福島市→米沢市・40代女性)

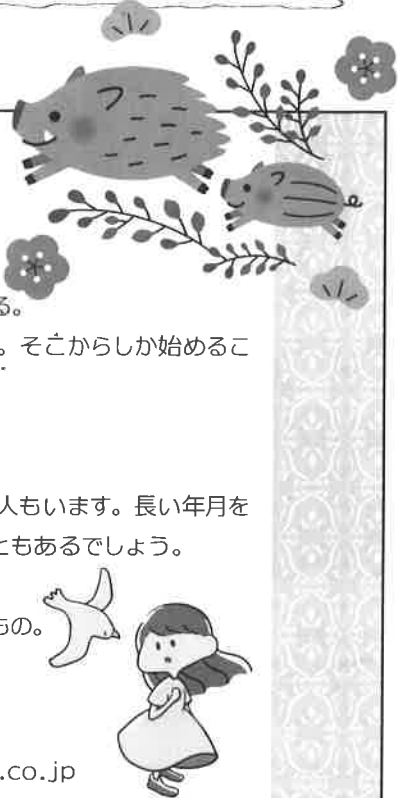
みんなで岩手のお菓子作りをしました。「あけがらす」って知ってますか？ふわふわ、もちもち美味しかったです♡
(南相馬市→天童市・女性)

元旦に届く年賀状がとても嬉しい。子供のようにうきうきしている。私も元旦に届くように年賀状を出している。平成最後の年賀状となる。この新しい年が平和でありますように。(二本松市→米沢市・60代女性)

モアワセ
76
しあわせ
ココロ
のつくりかた

ボタンをかけ違えたと感じる日に戻ってやり直したいと思っても、その日に戻れることは出来ません。人は後悔ばかりに生きやすい生き物ですが、そこに立ち止まる限り、何一つ生まれるものはないものです。こうすれば良かった…と思うことがあるならばこそ、これからを丁寧に生きる。丁寧に語り、丁寧に聴き、丁寧に関わる。目の前のものを丁寧に感じてみる。そこからしか始めることは出来ないように思います。
時は、すべての人に一定に訪れます。けれど、その時は、同じ長さではありません。短い生であっても、輝きをもって時を過ごし、後悔のないように生きられた人もいます。長い年月与えられようと、中身を充実させなければ、生きること自体が苦痛となることもあるでしょう。時の刻み、そのものこそ命の刻みです。
どのように時を重ねていくかは、自らの心の持ちようによって変わっていくもの。気付いた時から、未来の自分を変えていくことが出来るのです。

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

南陽市

NPO 法人 PONTE

たかはし ようこ

代表 高橋 陽子 さん



Q 震災の時・震災後はどこで過ごし、いまはどうか？

福島市出身です。当時は、自宅で整体院を開業しており、患者さんを玄関で迎えた時に地震に遭いました。歩けないほどの大きな揺れにとても驚きましたが、揺れがおさまってすぐに自転車で娘を迎えに行きました。近所の店で保護されていた娘の顔を見て、ほっとした事を覚えています。その後、3月15日に主人の実家がある南陽市や、蔵王のペンションに避難しましたが、4月に入り娘の学校も始まったので福島市の自宅に戻りました。その後、放射能の事がどうしても気にかかり、2011年の8月に南陽市の借り上げ住宅に引越し、福島市で整体院の仕事をしながら二重生活を過ごしました。1年後に整体院を辞めて、南陽市に完全に移り住みました。南陽市での生活は、震災を一切感じさせないほど居心地が良く、福島からの避難者と偏見を持たれることもありませんでした。これが普通の生活だと実感しました。冬の雪の多さも負担にはならず、生活の落ち着きと共に、交流会にも参加するようになり話が合う友人もできました。



Q イタリア保養を始めたきっかけは何ですか？

南陽市への一時避難から福島市に戻った後、チエルノブイリの子ども達の保養に携わっている北海道の団体、「チエルノブイリへのかけし」が主催していた、イタリア保養募集のチラシが目にとまりました。娘を参加させる事は、家族や親戚、友人からは反対されましたが自分の中で迷いはなく、2011年7月のイタリア保養に参加させました。この出来事が、現在の保養団体を立ち上げるきっかけになりました。2年ほど保養に参加しましたが、2013年に、「チエルノブイリへのかけし」がイタリア保養を辞めてしまう事になりました。今後子ども達を参加させ、保養の認知を上げていきたいという想いもあり、一緒に保養に参加していた保護者が一致団結し、有志団体「ふくしまっ子」を立ち上げ、子ども達をイタリアに送り出しました。翌年の2014年には同じメンバーで「NPO法人PONTE」を立ち上げました。

Q イタリア保養について教えてください

参加人数は20名前後で、小学生をメインに夏休みに開催しています。現地では、厳しい審査を受けて任命された里親さんの自宅にホームステイをします。到着後最初の1週間は、イタリア在住の日本人通訳サポートがつかえます。その後、子ども達は異国での言葉の壁を乗り越え、ジエスチャーや絵を描いてコミュニケーションをはかります。また、地中海に青く広がる海で泳ぎ、青々と茂る山で森林浴をし、イタリアの

家庭料理を食べて、毎日を楽しみながらデトックスしていきます。同じホームステイをしていたベラルーシの子ども達とも友達になり、国際交流を深めています。

避難者へのメッセージ

保養に関していろいろな情報がありますが、周りに左右されず、自分自身で決めた事に突き進んでほしいと思います。決定するのは自分しかいません。

「PONTE」で開催しているイタリア保養では、本来の保養の目的である、体の中を綺麗にすることを目標にしています。少しでも興味があればぜひチャレンジしてください。子ども達が、日本とイタリアの架け橋になり、将来「PONTE」の事業を継いでくれたら嬉しいですね。



イタリアの家族と過ごす夏休み
募集要項 日程：7月20日～8月30日前後の1ヶ月
参加対象者：小学1年生～6年生
定員：約20名 参加費：約20万円
応募ご希望の方は、HPまたはFBより詳細を確認しお申込み下さい。

特定非営利活動法人 PONTE
ホームページ：http://ponte.love
E-mail：info@ponte.love TEL：090-4885-0101 (高橋)

おすすめ情報



マルシェ出店者募集！！

3.11 キャンドルナイト「星空マルシェ」の出店者を募集します！！

平成31年3月11日(月)16時から文翔館で開催される3.11 キャンドルナイトにおいて「星空マルシェ」を開店します。県内への避難者で起業、定住した方々が品物を持ち寄り、販売する企画です。出店いただける方は平成31年1月31日(木)までに下記お問合せ先までお申し込みください。

○出店者：東日本大震災で県内へ避難された方で物品の販売、飲食の提供が可能で出店を希望する方
(会場の都合上、出店をお断りする場合や制限をさせていただく場合があります。)

【お問合せ】山形県復興・避難者支援室 TEL：023-630-3100

「やまがた食育カレンダー2019」発行のお知らせ

山形大学地域教育文化学部食環境デザインコースの学生が中心に食育カレンダーを制作しました。災害時に役立つ食生活のアイデアと、東北各県の名物料理に山形の食材を使ったメニューが紹介されています。

応募方法：ご希望の方は、A4サイズの入る返信用封筒(角形2号)に送付先を記入し、送料(1部の場合215円、2～3部の場合300円分の切手)を同封の上郵送でお申し込みください。

送付先：大森研究室(〒990-8560 山形市小白川町1-4-12 山形大学地域教育文化学部)

【お問合せ】

山形大学学術研究院教授 大森桂 E-mail: omorik@e.yamagata-u.ac.jp

総務課地域教育文化学部担当 TEL：023-628-4304



SKI RESORT

スキー場 情報



みやぎ蔵王セントメリースキー場

山形自動車道笹谷ICから約3分、ゲレンデが山形自動車道と立体交差するユニークなレイアウトで、高速道路に向かって滑る珍しい口ケーションが体験できます。お子様連れに人気のそりすべりが楽しめるキッズランドでは、スノーエスカレータに風雪避けがあるので快適です。

場所：宮城県柴田郡川崎町大字今宿字猪ノ沢3-10
料金：リフト7時間券 大人3,100円/中学生以下2,100円
キッズランド 500円(3歳以下無料)

【お問合せ】みやぎ蔵王セントメリースキー場

TEL：0224-84-5880

グリーンバレー神室

滞在型ホテル「シェーネスハイム金山」を中心としたミニリゾートエリア。温泉施設ホットハウスカム口も併設し、日帰り入浴もできます。ここでしか味わえないメープルソフトは絶品です。



場所：最上郡金山町有屋1400
料金：リフト1日券 大人2,500円/高校生2,000円/
中学生1,200円/シニア1,800円 ※小学生以下無料

【お問合せ】金山町グリーンバレー神室管理棟

TEL：0233-52-2240

湯殿山スキー場

雪深い朝日地区に位置するスキー場。コースは中級者向きがメインですが、初心者向けの、景色の良い林間コースもあります。ハーフパイプも常設。

場所：鶴岡市田麦保字六十里山104-5
料金：リフト1日券 大人(高校生以上)3,100円/
ジュニア(小中学生)1,000円/シニア2,600円
※スキーこどもの日(対象：小学生以下)
毎月第3日曜はリフト1日無料開放!

【お問合せ】株式会社 月山あさひ振興公社 湯殿山事業所

TEL：0235-54-6450

横根スキー場

国道113号沿い道の駅「白い森おぐに ぶな茶屋」に隣接しています。初心者から中級者までが楽しめるゲレンデとナイター設備を整えています。スノーボードのハーフパイプコースもあり賑わっています。無料駐車場完備。

場所：西置賜郡小国町小国小坂町895
料金：リフト1日券 大人(高校生以上)2,500円/
小・中学生1,500円

【お問合せ】小国町 横根スキー場

TEL：0238-62-4723

赤根ほうれん草春雨スープ

<材料> 4人分

- 赤根ほうれん草 1/2 束
- 春雨 (もどしたもの) 100g
- にんじん 1/2 本
- しめじ 20g
- たまご (錦糸卵) 2 個
- 生姜 1 片
- サラダ油 小さじ 1
- 湯 (中華スープ) 4 カップ
- 酒 大さじ 2
- 塩 小さじ 1/2 ~
- ごま油 小さじ 1

<作り方>

- ① 赤根ほうれん草は根本に切り込みを入れ、さつと茹でて水に取り、4cmの長さに切る。
- ② 春雨はたっぷりの熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは短冊切りにし、しめじはほぐしておく。生姜はみじん切りにする。
- ④ サラダ油で生姜を香りよく炒め、しめじ、にんじんを加えてさらに炒め、スープを加えたら調味料を入れる。赤根ほうれん草と春雨を加え火を止め、ごま油を入れて仕上げます。
- ⑤ 器に盛り、錦糸卵を添える。



☆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～

東北文教大学ボランティア部 部長 湯澤 真さん
 (東北文教大学子ども教育学科3年)

出身は米沢市です。高校卒業後、美容師の資格を取り、米沢市内の美容院に勤めていました。東日本大震災が起きた時、報道で被災地の悲惨な状況を見て、助けに行きたいと思い、仕事の休みを利用し気仙沼、名取、南相馬などへ行き、ガレキ撤去や泥だしの手伝いをしたのが、災害ボランティアを始めたきっかけです。

その後、被災地のことが気になり、仕事を辞め南三陸町に移り住み、仮設の美容院で半年間、美容師のボランティアをしました。プレハブの店舗でしたが、毎日多くのお客様が訪れてくれました。店長からは逆に励まされることも多く、8年目でようやく改装オープンしたと聞き、うれしく思っています。

震災2年目には被災地の風化が心配になり、全国を回り講演をしながら応援メッセージを布に書いてもらう活動をしました。1年かけて47都道府県を一周し、色々な人と出会い、仲間も増えました。昔から先生になりたい夢がありましたが、被災地の子ども達と接して、逆境に負けない姿を目にし、強く思いやりのある子を育てたいという想いがさらに強くなり、一念発起して2年間の受験勉強を経て、29歳で大学に入学しました。今は小学校の教員を目指し勉強中です。大学ではボランティア部を作りましたが、仲間に助け合いの精神を伝えていきたいと思っています。



【お問合せ】
 東北文教大学ボランティア部
 TEL：090-6255-0921
 E-mail：circlejapan1@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

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2月20日 発行です

情報提供や寄稿は
 2月6日まで
 お寄せ下さい。
 お待ちしてまーす。



- * 今年はいよいよ平成最後の年。次はどんな元号でしょうか。文字を書くのが苦手になりつつあるので書きやすい年号がいいなあ。(結)
- * 岩手県の名物「あけがらす」は、モチモチの触感で美味しかったです。レシピを見ながら自宅でもチャレンジしてみます(正)
- * お正月はいかがお過ごしでしたか。本年もよろしく願っています。(礼)
- * 人生楽ありや苦もあるさ、というフレーズが幾度も頭をよぎった去年。しかし、人生は前進あるのみ! みんなが笑顔あふれる一年になりますように。(海)

facebook



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

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」
 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/>

つながろう 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り情報、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。