

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 紅葉の蔵王満喫と歴史を感じるバスツアー／気仙沼さんま祭り in 山形
- ・From 山形 ほっこり温泉バスツアー in 天童・中山
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (8)
- ・避難者アンケート ・しあわせココロの作り方 (85)
- ・スペシャルインタビュー 長井市 長江 美香 さん
- ・みんなの声 ・ひと休みレシ「フライパンピビンバ」
- ・南三陸町からの感謝 ・編集部より

第113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

寄稿

紅葉の蔵王満喫と歴史を感じるバスツアー

～お釜散策と上山城・瓜割石庭公園を訪ねて～

360度パノラマに映えるエメラルドグリーンのお釜を見ることができ「50年ぶりに来たかいたが、あつたね」「水の色が神秘的」と声があがりました。山頂の神社にお参りし、温泉街の歴史あるペンション



南陽市社会福祉協議会のバスツアーを隣町の高島町社協の方々と一緒に、9月28日(土)に開催しました。蔵王山頂近くの低木は紅葉も進み、松の緑とのコントラストも美しく、一足先に秋を感じてきました。
街中は晴れても、霧や風雨で見られな



【お問合せ】
南陽市社会福祉協議会
TEL: 0238-43-5888

旧羽州街道橋下宿のこんにやく番所は初めての方が多く「全部こんにやくなの」とびっくりされました。お釜からスイーツまでどれも美味しくて、楽しい買い物になりました。
高島町に入り高島町社協相談員さんのガイドのもと、かつて「高島石」を切り出した「瓜割石庭公園」を見学。そそり立つ岩壁のひんやりした空気を体感し、高島石で建てられた旧高島駅に向き、ガラス越しに当時のままの駅舎の中を覗いたり、線路跡やレトロな車両に歴史を感じつつ帰路につきました。
身近なところをゆったりと巡り、山形のよさを再認識した一日でした。
(南陽市社会福祉協議会生活支援相談員)

From 山形

第8回気仙沼さんま祭り in 山形



9月22日(日)気仙沼市出身者でつくる「やまがた気仙沼会」主催の「第8回気仙沼さんま祭り in 山形」が山形市の霞城公園で開催されました。

東日本大震災で被災した宮城県気仙沼市特産のサンマを味わうために、開始前から大勢の人が列を作り秋の味覚に舌鼓をうちました。当日は「やまがた気仙沼会」のメンバーやボランティア約150名がモクモクと立ち込める煙の中、汗をぬぐいながらサンマを焼き上げました。今年は記録的なサンマの不漁で、開催も心配されましたが、何とか気仙沼市から約2千匹の冷凍サンマを提供することができました。焼き上がったサンマを受け取った来場者は、「今シーズン初めてサンマを食べる」と嬉しそうに話していました。

今年は、新企画として、震災後に気仙沼に移住した若者を山形に招いて語り部を行い、地元と違うところ、引き込まれた気仙沼の魅力を語っていただきました。

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

ほっこり温泉バスツアー in 天童・中山



9月27日(金)に米沢市社会福祉協議会の主催で「ほっこり温泉バスツアー」を開催し、13名が参加しました。さわやかな秋晴れの日に、一行は天童市を訪れ、(株)天童木工のショールームと工場を見学しました。天童木工は世界で有数の家具メーカーですが、今回はその歴史と製造過程に触れました。昭和15年に創業し、当時は戦時下において弾薬箱などの木箱作りから始めました。その後、ちゃぶ台や戸棚などの生活必需品に移行し、現在では代表作のバタフライチェアやトヨタレクサスのハンドルなども手がけています。どの



【お問合せ】
米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員
TEL: 0238-24-7881

製品も曲線美が見事ですが、薄い木材を重ね合わせ圧力をかける「成型合板」という技術が用いられているそうです。参加者も高級感あふれる椅子に座り「すわり心地が良くストレスを感じない」「自然と身体になじむ」と製品の魅力を堪能していました。
一行はその後、中山町の温泉施設「ゆらら」に移動しました。昼食には秋の名物いも煮が振舞われ、「いも煮発祥の地で食べるいも煮は格別だ」との感想が聞かれました。温泉施設も改装したばかりで、ヒノキの風呂がゆったりとして大満足だったようです。恒例の温泉企画となりましたが、次回企画が楽しみです。



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第8回「オーガナイズ真っ最中!」

私は今「趣味&仕事の部屋にしよう!」と娘が高校まで使っていた部屋を「オーガナイズ」をしています。ここで言う「オーガナイズ」とは「あらゆるコト、モノを効果的に準備・計画・整理し整えること」です。

さて、物置部屋(写真①)と化した部屋から、使っていないベッドを解体し出した。これだけでスッキリ!(写真②)

そして、クローゼット、チェスト、段ボール数箱から洋服、本、雑誌:等々を出しては仕分ける:を繰り返す(写真③)。

仕分けの基準は「私が要るか? 要らないか?」。
不要品は手放す(写真④) 迷う物は「一時保管」。

片づけプロの私でも、要・不要の仕分けには時間が掛かり、心身共に疲れます。

私は、一日の作業時間を3時間程としています。(概ね午後1時半から午後4時半)無理をすると体調を壊してしまうこともありますので、年齢や体調を考えて作業しましょう!

片づけの一番のポイントは無理をしないこと!ですよ♡



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。



2011年に避難して9年目になりますが、まだ日本一の芋煮会に行ったことがありません。3代目鍋太郎に会いたいです。(伊達市→山形市・40代女性)



運動会の準備で頑張つて絵を書いています。(山形市・10代男性)



忘れがたき、ふるさとのお祭り、二本松の提灯祭りが10月4日、5日、6日とあります。日本三大提灯祭りの一つです。観光客も大勢で、にぎわいます。太鼓台の音、祭りばやしの音が夜がふけるまで……。8年ぶりに主人と見に行きたいと思えます。二本松八幡神社へもお参りしながら。(二本松市→米沢市・60代女性)



山形に避難した人達の集いがあってほしいが、どのようなものか、地域的な集まりはあるが、外も見てみたい気がする。あまり、こもるようにならない様に気をつけている。(浪江町→山形市・70代男性)



避難して8年の歳月が、4月からは、補助打ち切り、それを補うべく炎天下の下で、遺跡発掘バイト。温度は38.9℃だ。連日で体力もう限界？そのバイト仲間からドライブの誘い、嬉しかった。高速道通らなければ永遠に眠りつづけたらう。縄文の女神、山あい、アユの塩焼き、頭から、ガブリ美味しい。封人の家が、私が生まれ育った家と同じ家が！！涙、流れる……。境田の分水嶺が標高低いのになんで、ここが？ナゾの多い不思議な夢ふくらむ山形の日でした。優しい発掘の仲間ヨ、有難う感謝です。(伊達市→天童市・70代男性)

お知らせ

2019 イタリア保養報告会 & 来夏事前説明会

実際に参加した子供達の滞在中の話を聞きながら、今年度の保養報告会と来年の説明会を開催します。興味のある方は是非お子さんと一緒に、または保護者の方のみのご参加も可能です。

日時：11月10日(日) 11:30～13:00

場所：郡山市ミュージカルがくと館

(福島県郡山市開成1-1-1)

【お問い合わせ】NPO法人 PONTE

TEL：090-4885-0101 高橋

詳細はホームページをご覧ください。



シェア
コラム

85

しあわせコロコロのつくった

「ちゃんとしなさい」こどもの頃によく言われませんでしたか？こどもの頃から言われてきたからか、わたし達は大人になってからも『ちゃんとしなくちゃ』と思いつけているふしがあるようです。ちゃんとしないといけないのに出来ないから、自分はダメな人というレッテルを自分で貼り、苦しみを増やしてしまう。そもそも、ちゃんとするって、どういうことでしょうか？

子育て、仕事、人間関係、体調不良 etc...この世の中、結構、厳しいことツライこと満載です。もう十分、頑張っているんじゃないのかな？これ以上、ちゃんとなんてしなくてもいいんじゃないのかな？

自分なりの生き方、自分なりの考えをもっと大事にしてもいい。時に、意地悪な心が生まれたら、私は今疲れているんだと、優しい心でまあるく包んであげればいいんだよ。ちゃんとなんかしなくても、そこにはもともと素敵な優しさや思いやりが宿っているのだから。

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
いさざわチェリッシュ

ながえ みか
長江 美香 さん



Q 震災時はどこで過ごしていましたか？

いわき市の小名浜に主人と子ども3人で住んでいました。震災時は次男と三男と3人で自宅にいて、突然激しい揺れに襲われました。幸いにも家具が倒れるなどの被害はありませんでしたが、立っていることすらできない状況でした。揺れがおさまりに、津波が心配になりました。近所の友人宅にいる長男を徒歩で迎えに行き、車で高台に避難しようと思いました。しかし、周辺の道路はすでに渋滞し高台への避難は無理だと判断し、近所のスーパーの屋上駐車場に避難することにしました。いわき市には主人の転勤で愛媛県から越えてきてまだ間もなく、道も詳しくないので無理に移動しない方が良くと考えました。夜になり主人と会う事ができホッとしましたが、余震もあったのでその後家族で高台に避難をして一夜を明かしました。

翌日は自宅に戻り、テレビで情報収集をしながらガソリンと食料を調達し避難に備えました。テレビで原発が爆発した瞬間も見ていましたが、放射能が危険という実感もなく何が起きているのか把握できませんでした。その後、親戚や会社の人からも避難を勧められ、14日に家族全員で実家がある長井市に避難をしました。

Q 長井市に避難してからはどのように過ごしていますか？

主人は仕事のためにいわき市に戻り、私は長井市内で仕事に就き、子ども達はそれぞれ長井市の学校や児童センターに通い始めました。子ども達はずぐに友人もできました。少人数の学校なので皆さんが温かく迎えてくれて親子共々助けられま

した。現在高校3年生の長男は来年いわき市の大学を受験する予定です。

2015年7月には、実家の蕎麦屋の店舗を借りて気の合う友人と「いさざわチェリッシュカフェ」でイベントを開催しました。地元の方が作ったおこわやお菓子、古着などの販売もしました。その後、商品開発のアイデアをメンバー3人で話し合い「みそパウンドケーキ」と「梅しそパウンドケーキ」を作り、長井市内で販売しました。現在は1人でお菓子を中心に販売しており、夏にはイチゴとヨーグルトのゼリー、秋



には実家で収穫したさつまいもを使ったスイートポテトなど季節のお菓子も作っています。昨年は、伊佐沢地区の文化祭に出店し、長井市へ避難されている皆さんや児童センターのイベン

トでも配っていただきました。「美味しかったと喜んでいただけると、お菓子作りをしていてよかったですから思います。」

Q 今後の夢は何ですか？

「自分の夢は、家族みんなで暮らせる家を作りたいから一級建築士になる事」と中学1年生の時に次男が作文に書いてくれました。私もいつかそんな日が来るように願っています。

避難者へのメッセージ

長井市に来て、たくさんの方との出会い、困った時には助けていただきました。皆さんがそれぞれの事情でいろんな選択をして現在生活をされています。その中で悩みや葛藤もあります。皆さんが選択したことが正解だと思いません。私も今後の事はまだ決めていませんが、前向きに日々過ごしていこうと思



みそパウンドケーキは自家製みそを使い、小さなお子さんから、お年寄りまで馴染みのある味に仕上げました。甘みと風味のアクセントに地元の鈴木酒造さんのみりん「黄金密酒」を使っています。美味しさをぎゅぎゅ詰め込んだパウンドケーキ。お早めにあがごとくえく（食べて下さい）

■ いさざわチェリッシュのお菓子は、4月から12月まで下記の店舗で販売しております。
伊佐沢共同直売所
(長井市中伊佐沢 1034)
営業時間：9:00-17:00
(季節により変動する場合があります) 無休

■ お問い合わせ
いさざわチェリッシュ
✉ mika.nag39@gmail.com



令和元年度避難者アンケート調査の結果について

山形県では、今後の避難者支援策のため、避難者の状況や、どのような支援を望んでいるか等のアンケートを実施し、山形県ホームページに結果を公開しました。

※ここでは一部の項目を抜粋して掲載しています。この他の結果については、県ホームページをご覧ください。

避難の状況

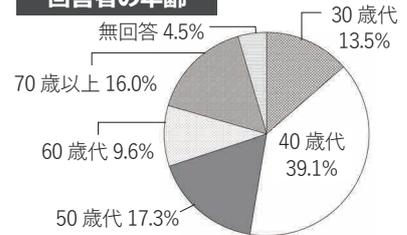
POINT 家族と離れて母子のみで避難している世帯が全体の19.2%で割合が年々低下しています。



回答者の性別



回答者の年齢



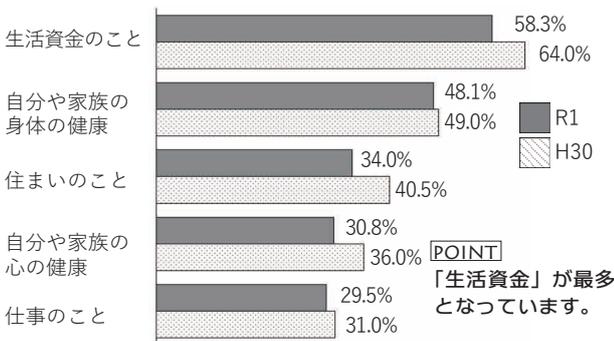
今後県内で期待する支援

(複数回答、上位5項目)



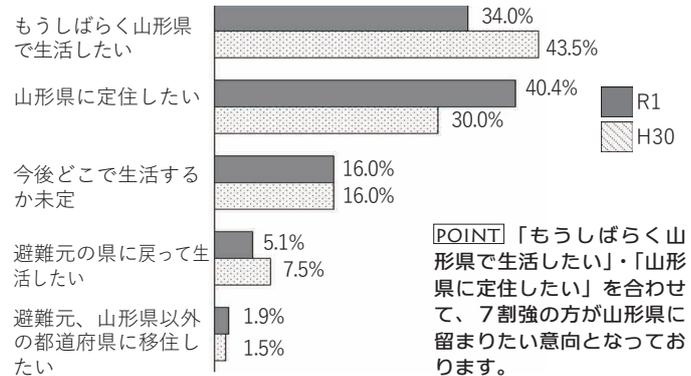
困っていること、不安なこと

(複数回答、上位5項目)



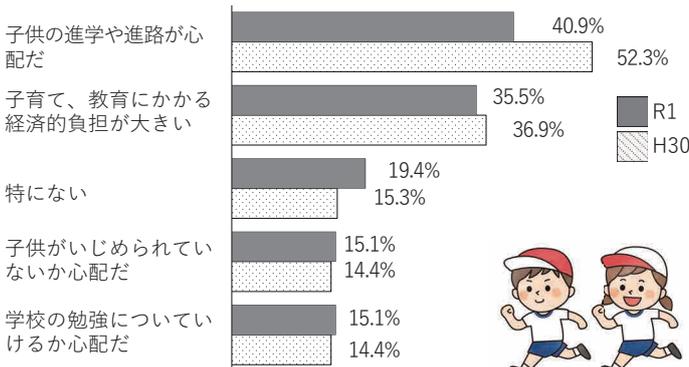
今後の予定について

(上位5項目)

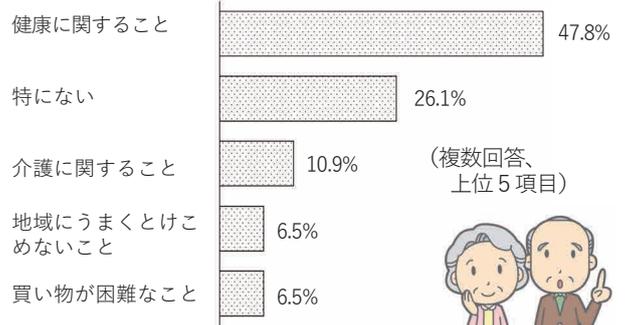


教育や子育てで困っていること、不安なこと

(複数回答、上位5項目)



新設 高齢者の生活で困っていること・不安なこと



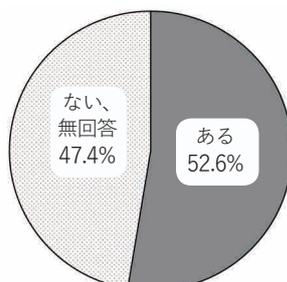
[調査の概要]

- 調査対象
東日本大震災により山形県内に避難されている613世帯
(H30: 702世帯)
- 調査方法
郵送によるアンケート方式
- 調査期間
令和元年7月
- 集計数
156件 (H30: 200件)
- 回収率
25.4% (H30: 28.5%)

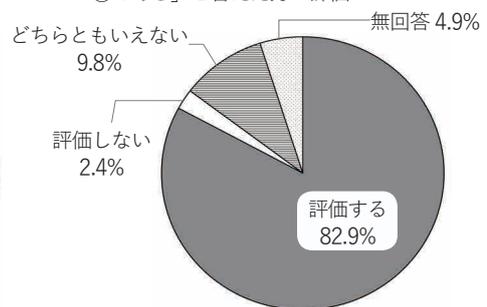
復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供

(うえるかむ・つながろうネット)

① 閲覧の有無



② 「ある」と答えた方の評価



フライパンビビンバ

<材料> (6人分)

牛肉	250g	[A]		
水で戻したゼンマイ	150g	ネギのみじん切り	大さじ 1	
もやし	150g	ニンニクのすりおろし	大さじ 1	
白菜キムチ	100g	酒・みりん・しょう油	各大さじ 2	
人参	中 1 本	コチュジャン	大さじ 1 ~	
ほうれん草	1/2 束	[B]		
パプリカ	1/4 個	酒・みりん・しょう油・ごま油	各大さじ 2 ~	
ミニトマト	6 個	[C]		
ご飯	2 合分	ごま油	大さじ 3	
卵	2 個	白すりごま	大さじ 2	
ごま油	適量	塩	小さじ 1/2	



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

<作り方>

- ① 牛肉を (A) に漬けておく。ゼンマイは (B) の調味料と分量外の水少々で煮ておく。
- ② 白菜キムチはザク切りにする。細切りにしたパプリカ、人参、もやし、ほうれん草の順に茹で、しっかりキッチンペーパーで水気を切ってから (C) を加えて混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を適量しき、①の牛肉を炒め、取り出しておく。暖かいご飯を盛る。上に牛肉とパプリカ、人参、もやし、紅花若葉、ゼンマイ、白菜キムチを並べる。
- ④ フライパンに火をかけて温め、中心に卵を入れて、よく混ぜ盛り付ける。好みでコチュジャンを追加しても良い。トマトを添えて出来上がり。

☆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/>

山形県からのお知らせ

南三陸町からの感謝



このたび、東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県南三陸町より、震災における本県からの支援に対する感謝状をいただきました。

発災当時、被災地に対しては、県と県内市町村が連携して、職員の派遣や救援物資の提供など、本県としてできる限りの支援を行ってきました。

南三陸町では、平成 23 年 12 月、「南三陸町震災復興計画」を策定して、復旧・復興に取り組んでこられました。計画期間の 10 年間で全ての復興事業を完遂できる見通しとなったことから、これまで支援を受けた企業や自治体等に対して、感謝状を贈呈することとしたものです。

令和元年 9 月 3 日、南三陸町より佐藤町長が来県され、吉村山形県知事に感謝状と記念品として南三陸杉を使用した楯が手渡されました。

吉村知事からは「南三陸町が震災からの復興に向けて全力で取り組まれていることに敬意を表し、今後のさらなる発展をお祈りします。」との発言がありました。



お問合せはこちら

山形県防災危機管理課復興・避難者支援室

〒 990-8570 山形市松波二丁目 8-1

TEL：023-630-3100 / FAX：023-625-1625 E-mail：lifeline1@pref.yamagata.jp

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



Twitter



次号は **11月20日** 発行です

情報提供や寄稿は
11月6日まで
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/>

- * 先日姪っ子の結婚式に参加しました。結婚式はいとこの結婚以来約 20 年ぶりで、プロジェクションマッピングで始まった披露宴は時代の流れを感じました。(正)
- * 今年は家中の整理に時間を費やしました。断舍利いまだ道半ば。寒い時はぬくぬく暮らしたいので、残り半年頑張ろう。(結)
- * 夕方、暗くなる時間が早まりました。これから段々と寒くなっちゃうなあ。寒いのはイヤだけど、食べものは美味くなりませぬ... やせたい！(星)

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。

facebook

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