

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 2020 復興への祈り～思い新たに～/3.11メッセージ募集
- ・From 宮城 東日本大震災アーカイブシンポジウム
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (13)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (90)
- ・From 山形 「ポップリリース」つくり/味噌造りの集い
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「あさつきの酢味噌和え」
- ・団体紹介「山形県立図書館」 ・編集部より

第118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

2020 復興への祈り～思い新たに～

山形市 会場



山形市では、文翔館前広場にて蜜ろうで作ったキャンドルに灯りを灯し、オカリナの音色に包まれて、追悼と復興への祈りをささげました。

鶴岡市 会場



鶴岡市では「9年目のキャンドルナイト Candle Night in 鶴岡 - つながる灯火 on 3.11-」が行われ、市民が作った紙コップキャンドルに灯りが灯されました。
写真の提供: 9年目のCandleNight実行委員会

酒田市 会場



酒田市では、多くの市民が作成したキャンドル、絵灯籠に実行委員が灯りを灯し、皆様の想いを被災地に届けました。
写真の提供: 生涯学習施設「里仁館」

※新型コロナウイルスの影響のため、各地で規模を縮小して開催されました。

3.11メッセージ募集

3.11復興へのメッセージをお寄せください!!

～復興ボランティア支援センターやまがたホームページでも募集中です～

東日本大震災により犠牲になられた方々への追悼の気持ちや東北の復興への願いをお寄せください。情報誌「うるかむ」に同封している「みんなの声」のはがきに記載してお送りください。(切手は不要です。そのままポストに投函してください。)

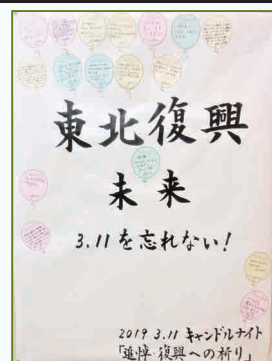
お寄せいただいた声の一部は、情報誌「うるかむ」や復興ボランティア支援センターホームページにて紹介させていただきます。4月末まで募集します。みなさまからのメッセージをお待ちしております!

【ホームページ】復興ボランティア支援センターやまがた URL: <https://kizuna.yamagata1.jp/>
「うるかむ」メニュー⇒「みんなの声投稿フォーム」へお寄せください。

【ハガキ】同封のハガキをお使いください。

差出有効期間 (2020年3月31日) 以降もそのまま投函いただけます。

2019年3月11日の「復興へのメッセージボード」



東日本大震災アーカイブシンポジウム

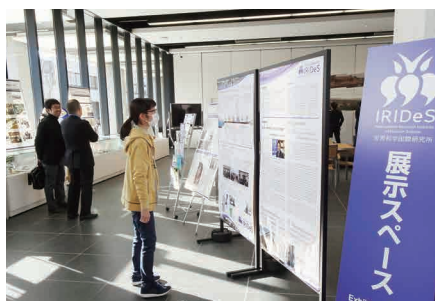


1月11日(土)東北大学災害科学国際研究所にて「東日本大震災アーカイブシンポジウム」が開催され、専門家が集まり、震災記録の収集・保存や未来への伝承などについて報告がなされました。

シンポジウムではハワイ太平洋津波博物館マリーリン・スー・ムリー館長が「ハワイでは1946年と1960年に津波で甚大な被害を受けた。60年経ち、だんだん語り部も減少している。お元気なうちに聞き取りをしないと伝承の機会も減ってくる。」と語ったほか、熊本大学の山尾名誉教授は「熊本地震

から4年経った。被災写真など6万点ほどの資料を集めデジタルアーカイブ作りを進めている。しかし、集めただけでは意味がない。被災経験がない学生も増えている。どのように活用するかが大事だ。」と話されました。

また、国立国会図書館からは「東日本大震災アーカイブ(通称..ひなぎく)」の紹介がありました。同データベースには約429万件の震災関連の資料や映像が保存されており、誰でも閲覧することが出来ます。散逸している資料を然るべき場所に保管し、これからの防災や教育に活かそうという取り組みです。次々と子供たちも成長します。「震災や災害を知らない子供たちへどう伝えていくか」が今後の大事なテーマとなりそうです。



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第13回 「利き脳片づけ®収納術(その2)」

参考書籍『ライフオーガナイズの教科書』

前回に続き、利き脳と片づけについて説明します。

一般的に右脳は、身体の左半身を司り、

感覚(ひらめきやイメージ) 音楽や図形

など芸術的な分野を。

左脳は身体の右半身を司り、話すこと、

書くこと、分析や理論的な分野を得意

としていると言われています。

では、片づけはどうでしょう？

利き脳が右脳の方は、空間を認識する能力が高く、大きさや

形状に合わせた配置が上手。

空いたスペースがあれば置いてしまう傾向があるので、

大まかな仕分けで美的感覚を活かした見える収納がお勧め。

利き脳が左脳の方は、論理的な判断で要/不要の判断でき、

使ったものを元に戻すことができる。

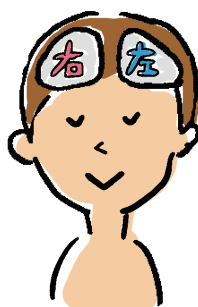
見え過ぎると煩わしく感じるので見えない収納がお勧め。

いかがでしょうか？

しかし、これは大雑把な説明ですので全てではありません！

利き脳を知ることが、個々の片づけのヒントに過ぎません。

片づけで一番大事なのは、自分と家族への優しさです♡



「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。



2月8日、9日は、米沢の雪灯ろう祭りがありました。今年は雪が降らなくて中止になるのかと心配しましたが、山から雪を運んで来て雪灯ろう作りが出来ました。例年より少ない雪灯ろうでしたが、開催出来て良かったです。数日前に雪が降り、雪景色となりました。
(二本松市 → 米沢市・70代女性)

まもなく、あの震災から10年が経とうとしています。やっと山形の暮らしにも慣れ、知り合いもできたのですが、相双の方の集まりが月1回あるのですが、出てくる方が少なくなり、ちょっと寂しく感じます。
(南相馬市 → 60代男性)

今春六年生になるのですが、バレー部のキャプテンになって、ちゃんとみんなの事を引っ張れるか心配です。
(福島市→山形市・10代女性)

今年で、子育て卒業！！孫守りに専念します。
(南相馬市 → 山形市・40代男性)

今春中学に行くのですが、テストで良い点がとれるか不安です。
(山形市・10代男性)

今年は異常な暖かさです。冬なのに春のような天気。米沢です。不思議だなア
(福島市 → 米沢市・40代女性)

2月末にして梅のつぼみが膨らんでいました。春がすぐそこまで来てますね。あたたかいです。
(福島市 → 米沢市・40代女性)

今年息子が入園したり引越したりと、いろいろな新しい一歩が始まります。楽しい一歩にしたいですね。
(福島市 → 米沢市・40代女性)

シェア
コラム

90 しあわせココロのつくりかた

世の中に不安が広がると人はとても臆病になる。
自分や大切な人を守りたい。誰もがそう思っているから、いつもよりずっと目線が狭くなる。
ほんの少し想像してみて…。すべての人に守りたい人がいて、愛する人がいる。
その人を失う悲しみも痛みもみな等しく持ち合わせている。
私だけが、私達だけが守られていれば、それで本当に幸せになれるかな？
互いに関わり合い、繋がり合う中で、生命は必ず存在している。
わたし達は誰もかが、すべてを見守ることの出来ない大きな輪の中にいる。
それを忘れて、それぞれが小さな関わりの中だけに思いを巡らせ、その関わりの中だけで完結してしまうと、その大きな輪は崩れ、いつか自分自身にも大きな影響が及ぶことになる。
優しさを思いだそう、こんな時だからこそ。
自らの強さを思いだそう、誰も一人では生きていけないから。
私の体はたくさんの命に支えられつくりされている。
私の心はたくさんの人に与えられ育まれてきたのだから。

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



く素敵な香りのリースでいつもの空間をお洒落に
雑貨屋さん気分の「ポプリリース」づくり



ガンでリースに接着していききました。使い慣れないグルーガンは何とか使いこなしながら、同系色のリボンを付けた物、リースの輪の中に飾りが付いている物など、個性あふれる素敵なりーすが次々と完成しました。材料はすべて100均で手に入るので自宅でも手軽に作れます。

参加者からは、「気持ちが無になり何も考えずに集中できて良かった」「帰ったらどこに飾ろうか?」「とても楽しく日々の活力になった」などの感想が聞かれ、忙しい日常を離れ、ちょっとした癒しの時間となりました。

2月3日(月) 南陽市健康長寿センターにて、南陽市社会福祉協議会主催の「ポプリリース」作りを開催しました。まず初めに、南陽市社会福祉協議会の相談員さんから「リースが見えなくなるようにポプリを張る」「ポプリは綺麗な面を表にする」など、作成の手順やコツを教わりました。会場内は上品なポプリの香りに包まれる中、参加者は、ラベンダー、バニラ、ローズの3種類のポプリから好みのものを選び、1枚1枚丁寧に好きなパーツをグルー



【お問合せ】
南陽市社会福祉協議会
TEL: 0238-43-5888

寄稿

無農薬の秘伝豆で味噌造りの集い



不足で、今回が最後の味噌造りの集いとなりました。

集いには、県内に避難している家族をはじめ、南相馬市や郡山市など、福島県に戻っている家族15人や、東京や仙台市からも参加があり、総勢40人を超える賑やかな味噌造りの集いとなりました。福島県から参加した子どもは、大豆の練りあげに、終始笑顔で挑戦していました。

使った豆は全部で180キロ超。参加者は、1キロ600円で分けてもらい、自宅で熟成して味噌に仕上げます。

味噌づくりの後は、豆腐や魚に串を挿して田楽造りを体験、本格的な「囲炉裏」を囲み炭火で焼いて、慰労と交流の集いとなりました。

1月26日(日) 河北町の農家の協力を得て、ボランティアサークル「ハチドリ一滴の会」主催の味噌仕込みの交流の集いが行われました。

原料の大豆は、河北町などで栽培されている香り高く甘い味の「秘伝豆」。この秘伝豆は、農業・後藤浩一さんが農業を使わず有機肥料で育てたもので、使う麹も、有機栽培の「つや姫」を自ら培養した米麹です。

大量の大豆を茹で上げたのは、隣家の後藤豆腐屋さんで、前々日からの徹夜に近い作業をしていただきました。この大人数での味噌造りの集いは、高齢や労力



【お問合せ】
ハチドリ一滴の会(代表 八矢昭司)
TEL: 080-4512-5402
E-mail: 8man1949@wind.email.ne.jp



おすすめ情報

山形の桜、お花見情報



情報・画像提供/山形県観光物産協会

霞城公園 (かじょうこうえん)



桜の見頃 4月中旬

約1,500本の桜が咲き誇る山形市随一の桜の名所。開花時期に合わせて、東から南濠沿いの桜がライトアップされ、公園内外で夜桜を楽しむことができます。

【お問合せ】山形市観光戦略課
TEL:023-641-1212

天童公園 (てんどうこうえん)



桜の見頃 4月中旬

市街地のほぼ中央部に位置し、市のシンボルともいえる舞鶴山は、まちのシンボルとして市民に親しまれ、山頂の展望広場からは、月山や朝日連峰、最上川などが一望できます。また、舞鶴山は桜の名所としても知られています。4月下旬の土・日にはおよそ2,000本の桜の下で、天童桜まつり「人間将棋」が行われます。

【お問合せ】天童市商工観光課
TEL:023-654-1111

最上公園 (もがみこうえん)



桜の見頃 4月下旬

戸沢氏が243年にわたり領内を治めた新庄城址。当時の面影を残す堀を囲むように咲く桜は見事で、ソメイヨシノやシダレザクラ約300本が咲き誇り、春まつり期間中は市内外から多くの人でにぎわいます。4月中旬からは春まつり、4月下旬からは新庄カド焼きまつりが開催されます。

【お問合せ】新庄市商工観光課
TEL:0233-22-2111

松が岬公園 (まつがさきこうえん)



桜の見頃 4月中旬～下旬

長井氏以来、伊達・蒲生・直江・上杉の諸氏の居城であった城址跡 磨仁(りやくにん)元年(1238)長井時広の築城と伝えられ、松岬城と称しました。城の周囲を濠(ほり)に囲まれ、桜(200本)に包まれた桜の名所ともなっています。

(写真:やまがたの広報写真ライブラリー)

【お問合せ】
米沢観光コンベンション協会
TEL:0238-21-6226

日和山公園 (ひよりやまこうえん)



桜の見頃 4月中旬

日本海に沈む夕陽が旅情をかきたてる日和山公園は、桜の名所でもあり、毎年4月中旬には酒田日和山桜まつりが開催され、ソメイヨシノなど約400本の桜が咲き誇り、夜はボンボンでのライトアップも行われます。園内には、日本最古級の木造六角灯台や方角石、往時活躍した千石船(1/2で再現)などがあり、港町の風情を醸し出しています。また、園内の全長1.2kmにわたる散歩道には、29基の文学碑が建てられ、江戸時代から昭和にかけて酒田を訪れた文人墨客を紹介しています。六角灯台越しには酒田港や最上川河口を一望でき、日本海に沈む夕陽を観ることができます。

【お問合せ】酒田観光物産協会 TEL:0234-24-2233

あさつきの酢味噌和え

<材料>

- ・あさつき 300 g
- ・こんにやく 1/2 枚
- ・味噌 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 2
- ・酢 大さじ 3
- ・みりん 大さじ 1
- ・塩 適宜

<作り方>

- ① あさつきの根をきれいにとって、たっぷりの湯に塩を入れて茹でる。
 - ② ギャルにあげ、水気を切り食べやすい大きさに切っておく。
 - ③ こんにやくは細い短冊切りにして湯がいておく。
 - ④ すべての調味料を合わせてすり鉢ですり、①と③を加えて和える。
- ※ 野生のあさつきのことを「ひろこ」ともいう。かつては雪解けの土手や河原に摘みに出かけて美味しい春を味わった。

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 山形県立図書館 ～2月1日にリニューアルオープンしました！～



■おすすめポイントの紹介

1階新聞・雑誌コーナー

暖かい光が差し込み明るい雰囲気の中、座り心地のよいベンチでくつろぎながら当日の新聞や雑誌を読むことができます。

こどもエリア、ティーンズコーナー

こども用のエリアが明るく、広くなりました！「おはなしのへや」や「こども用トレ」を整備し、お子さんやお孫さんもゆっくり本を楽しむことができます。

「ティーンズコーナー」も広くなりました。中高生の方に読んでほしいおすすめ本の紹介や友だちと一緒に調べものができるスペースがあり、気軽に利用できます。

1階では心地よいBGMも流れ、飲み物を飲みながら読書やちょっとした会話も楽しめます。2階の静かな空間では、「福島民報」「福島民友」も閲覧することができます。

利用者の方の使い心地の良さにこだわっています。たくさんの方のご利用をお待ちしております！

県立図書館に来館できない方へ

お近くの図書館を通して、県立図書館の資料を借りることができます。詳しくは、当館又はお近くの図書館にお尋ねください。

お問い合わせはこちら

山形県立図書館（遊学館内）
〒990-0041 山形市緑町1丁目2-36 ☎023-631-2523（代表）

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4月15日発行です

情報提供や寄稿は
4月1日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。



- * 花粉症の季節に突入！今年はコロナウィルスの影響でマスクも品薄状態のため、厳しい季節になりそうです。(正)
- * JR富岡駅で「特急ひたち」を初めて見ました。鼻先が短く愛嬌のある顔立ち。機会があれば乗ってみたいですね。(結)
- * 新型なら、何でもいいとは限らない...早々の沈静化を祈ります。(星)
- * こんな時こそできること...たくさんありました。悶々としそうな時は花でも買って飾ろうかな。(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。