うぇるかむ

WELCOME YAMAGATA! COMMUNICATION FREE PAPER.

YAMAGATA

山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

第 66 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：3,000 部

CONTENTS

・一面　映画「小さき声のカノン」/ おもいで館コンサート
・山形県　あそべンチャーランド／置賜の旅
・Special Interview　大江町 ORGANIC STANDARD はしもと農園
・情報交換、おしゃべり、相談 etc... 山形県内の交流会 置賜版②
・しあわせココロのつくりかた (38)　・みんなの声
・おすすめ情報　・レシピ　・団体紹介　・編集部より

子どもを守る母たちのドキュメンタリー映画
『小さき声のカノン～選択する人々～』

9月下旬、フォーラム山形・鶴岡まちなかキネマにて鎌仲ひとみ監督の最新作『小さき声のカノン』が上映されました。

鎌仲監督は映画を通して放射能の問題を問い続けています。最新作の『小さき声のカノン』は、チェルノブイリの事故後、低線量被ばくの患者を診続けた医師や住民、福島で子ども達を被爆から守るために放射能と向き合い続ける親たちにスポットを当てた映画です。

20日は上映後、フォーラム山形で鎌仲監督のトークショーが行われ、原発事故後、多くの人が個人で放射能と自分の人生の選択をせざるを得なかった状況や、全国で行われている「保養」活動が福島に住む子ども達を被ばくから守ることができる事、そして、日ごろ福島に関わりのない人にもぜひ、小さなことを少しずつやり続けてほしい、というメッセージを話されました。

鎌仲ひとみ監督から山形に避難している方へメッセージ

日本で初めて起きた原発事故だから、過去の歴史にはない、新しい選択肢を自分たちで作り出さないといけない状況です。国や大きな組織と自分が出した決断が違っていても、間違っているわけじゃない。自分の意見を言う事を恐れずに、個人として選んだ決断に、マルをつけていってほしい。そして本音で話せる人や、仲間、大事にしたいと思う人とのコミュニケーションを大切にしてください。一緒に考える人がいれば、自然と答えが見つかる事も多いと思うし、みんな、それぞれのスピードで解決していけばいいと思います。自分と世間を合わせすぎる必要はありません。自分で考え、決めて行動していく事、自分に優しくする事を忘れずにいてください。

おもいで館コンサート

うた＆アルパ＆ケーナ　いちよ・たかこ・やぎりんトリオ♪
スコットランド民謡『広い河の岸辺』訳詞”長井市出身”八木倫明さん来る！

＜予定曲＞
♪広い河の岸辺　♪島唄
♪思い出のサリーガーデン　♪大きな古時計
♪よろこびのうた　♪ライムライト
♪ラ・サンドゥンガ　♪コーヒールンバ
♪愛は花、君はその種子　♪川の流れのように
♪コンドルは飛んで行く　♪ラピュタ・シチリ
♪アマポーラ　アーナ　ほか

〔支援〕☆復興ボランティア支援センターやまがた
☆チーム「大貫」　その他

日時：**１１月１４日（土）** 開場 12:30　開演 13:00（～ 15:00）
会場：**川西町玉庭ふるさと総合センター「おもいで館」**
※旧置賜農業高校玉庭分校　（山形県川西町玉庭 6707-44）
前売券料金（自由席）：
大人 1000 円（当日券 1500 円）、幼児・小中学生　無料招待

[お申込み・主催]
〔福島〕☆歌声サークル　木いちご
電話：090-9636-3490（大峰千枝）電話：090-2976-3771（大貫節子）
〔山形〕☆玉庭ふるさと総合センター活用委員会
電話：090-5353-2366（楠田博雄）電話：080-6600-9508（竹田征三）

「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」事業は、厚生労働省の「地域コミュニティ活動を活用した被災者生活支援事業」の助成を受けて活動しています

From 山形

よねざわ冒険遊び場 あそべんちゃーランド

米沢市にある、青空保育たけの子では、２０１４年７月より冒険遊び場がオープンしました。

いつも園児が遊んでいる庭や周辺の林を使い、手作り遊具・ロープ遊び・木工での工作（作品は持ち帰り可）・焚き火（薪代がかかります）など、自分の責任で自由に遊べるようになっています。子どもたちの想像力や発想力をいっぱい使える場所で思いっきり遊んでいます。

冒険遊び場とは、子どもたちが好奇心を追求し創意工夫を重ね、遊びが面白くなっていけるように、プレーリーダーや大人たちが見守りながら遊び場を作り運営している場所です。常駐しているプレーリーダーとスタッフは予知できる範囲の危険な部分・物などは取り除きますが、子どもたち自らが挑戦するリスクを温かく見守ることが大切だと考えています。

子どもは人と人との関わりや、自然での遊びを通して生きる力を身につけていきます。冒険遊び場には、ピザ窯（使用料金かかります）もありご家族での利用も出来ます。是非、皆さまお誘いの上利用してください。スタッフ一同、首を長くしておまちしております。

■開催地
よねざわ冒険遊び場あそべんちゃーランド
〒 992-0118 山形県米沢市上新田 1166
■開催日
金 曜 日（10：00 ～ 17：30）
土・日曜日（9：30 ～ 16：30）
■参加費
無料（未就学児は保護者同伴）
■問い合わせ
NPO 法人青空保育たけの子
090-2794-6583（プレーリーダー菅原）
http://www.takenoko-aozora.org
■ピザ窯使用料
2 歳以上 5 人まで 500 円、10 人まで 1 千円、
11 人以上ひとり 100 円加算になります。
個人の責任で使用していただきます。

From 山形

置賜の旅

心配された前日の雨も上がり、絶好の行楽日和となった9月30日、寒河江市社会福祉協議会主催「置賜の旅」が行われました。

最初に、「一度は見てみたい」という声が多かった田んぼアートを見学。間もなく稲刈りというところで心配でしたが、すばらしい眺めでした。上杉神社では境内にいた、たくさんの鳩たちが迎えてくれました。参拝をすませ法仏殿も見学しました。

お昼は駅と温泉が一緒にあることで有名な太陽館にて温泉に入り、米沢牛と山形牛、おまけに高畠豚まで入った豪華なお弁当に皆さん大満足していただけたようでした。

バスの中ではみなさん比較的静かだったのですが、昼食後はふるさとの話で盛り上がり、避難元ではとても近くに住んでいた方もいらっしゃったようで、初顔合わせとなったようです。

浜田広介記念館では、さまざまな作品を鑑賞し上映中だった「龍の涙」は大スクリーンで見ることができました。最後は高畠ワイナリーでお土産をたくさん購入し、盛り沢山のスケジュールでしたが、あっという間の一日でした。（M）

山形の地豆に恋しています。秘伝豆も紅大豆も。初めて紅大豆でご飯を作ってみました。大好評でした。やっと米沢の人に近づいたかな？と思いました。
（福島市→米沢市　60 代女性）

住宅支援の打ち切りが発表され引越し費用の負担も発表。帰って来いと言われてる気がします。子ども支援法はどうなっているのか？自主避難にはつらいです。
（福島市→米沢市　40 代女性）

いつのまにかうぇるかむバス※がなくなっていたのが残念です。郡山、いわきまで走ると書いてあったような？？
住まいの不安を言わせて下さい。お風呂がスイッチで温度調節できるのではなく、お湯と水のじゃ口をひねって調節しなければならないので冬場は本当に辛いです。何度かも分からないし、皿洗いもキツイです。隣人がベランダでタバコをすうので部屋中がくさくなり、30 分においが消えないので、私たち家族の健康も心配で、不快で困っています。芋煮会が楽しみです。（山形市　40 代女性）

※編注：「うぇるかむバス」は H24 年 1 月～H25 年 3 月に山形ボランティア隊と絆の架け橋推進協議会で運営していた福島市と山形市を結ぶ週末移動支援バスのことです。

山形へ来て４年数ヵ月。娘はお友達もできて福島に帰りたくない。小学校、お友達と行くと言う。その気持ちも分かる反面、自分の親も心配。雪が降ると地元へ帰りたくなる。ずっとモヤモヤでふんぎりつかないですね～。複雑。
（南相馬市→上山市　30 代女性）

雪が苦手です。
（南相馬市→長井市　60 代男性）

米沢では、様々なひなん者のためのイベントをしてもらって第２の故郷のようです！！
（福島市→米沢市　30 代女性）

野草園に行ったら、七色に光るキレイなトカゲを見つけました。自然豊かな山形を楽しみたいですよね。地元へ帰ったらなかなか来れなくなるので、今のうち。
（南相馬市→山形県）

H23. 3.18 に山形市に避難。山形市の県営住宅を無償で借りてましたが、主人が亡くなり、母子では住宅の役員、組長を任されていて、出来ないので、アパートに引越したが、借り換えできず、家賃を払いました。不公平で、頭にきてます。
（いわき市→山形市　30 代女性）

「みんなの声」につぶやきを送ろう

http://kizuna.yamagata1.jp/modules/ccenter/?form=2

スマホや携帯で
QRコードを
読み取ってね

シアワセコラム　しあわせココロのつくりかた（38）

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

心が固くなっている時は、他の人の言葉を素直に受けとりにくくなるものです。そのような時は要注意。相当辛さを溜め込んでいるはずです。また、このような状態の時は、自分でも気付かぬうちに、周囲に痛みを与えていることがあるものです。被害者になり過ぎると、自分が加害者になっていることに気付かないことさえあります。

正しさにこだわっている時、誰かを非難してばかりいる時、イライラが治まらない時、ふいに悲しくなったり、過去のことに心が引っ張られる時は、心の中にある思いを信頼出来る場で語ることをオススメします。

誰もが幸せになりたいと望み生きています。

誰もが幸せになる権利を持っています。それを奪うことは、どのような立場の人であれ、行ってはいけないこと。しあわせを感じる心を養い、しあわせを呼び込む心の在り方を知り、今とこれからを健やかに笑顔で暮らしていきましょう。

カウンセリング・ルーム　メール相談：ryokusuinomori@yahoo.co.jp

Special Interview

大江町

ORGANIC STANDARD はしもと農園

橋本（はしもと） 光弘（みつひろ） さん・彩子（あやこ） さん

Q 震災前・震災時はどこで過ごしていましたか？

（光弘さん）郡山市出身です。有機農業をしたいと思って2月に会社員をやめ、3月11日は家で当時2歳の長女、7か月の長男と昼寝をしている時に地震に遭いました。当時は農業の準備を始めていて、両親からは避難する事を反対されましたが、子どもを外で遊ばせることができない状況だったこともあり、２０１１年５月に避難する事を決めました。

（彩子さん）当時は「影響はない」というテレビとは裏腹に、インターネット上では「危険だ」という情報が行き交って、どうしていいのか分からなくなりました。避難するなら農業支援もしている場所がないか探していたら、京都府京丹後市で受け入れ先を見つけました。京丹後市では避難者は一人もいない環境でしたが、町の人がとても優しくしてくれました。先の事が見えなくて苦しい時間もあったけど、農業の事を教わりながら約2年を過ごしました。

Q 農園をはじめたきっかけは？

（彩子さん）京丹後市に避難中は、頑張っても年に1度程度しか福島に帰省する事ができませんでした。帰省して娘がおじいちゃん達に会う時に、お互い泣きながら抱き合っているのを見て、「こんなに遠くにいてはダメだ」と思いました。できたら実家にすぐ帰れる場所に住みたいと思い、福島の近くで新規就農支援をしているところを探していたら、山形県大江町で支援をしていると知り、２０１３年２月に下見をして、３月に移住を決めました。大江町で有機農業をしている方と知り合えたのも、移住を決めた大きなきっかけです。

その後、有機農業の勉強や研修を重ね、２０１４年４月に農薬や化学肥料を使わない「はしもと農園」を始めました。

Q 農園をはじめてみてどうですか？

（光弘さん）農薬を使わないので、田んぼの草取りなどは大変ですが、自作の草取り機械を作ってみたり、楽しみながら試行錯誤を続けています。土から生まれ、土に還るものを作っていきたいです。

（彩子さん）大きな宣伝はしていませんが、有機農業をしている方からお客さんを紹介してもらったり、他にも徐々に顧客が増えています。二人でできる範囲で、頑張っていこうと思います。

避難している方へのメッセージ

（光弘さん）人間の世界だけを見ていると、政治や経済など、不安になるものばかりだけど、宇宙の仕組みで動いている自然と多く触れ合うと、自分たちがちっぽけに見えるし、救われる事も沢山あります。社会の事だけにとらわれず、新しい事や、やってみたい事を始めるのも良いと思います。明日終るかもしれない人生の一日一日を、大切にしていきたいです。

（彩子さん）好きな事をして、前向きに生きていくと良い結果がやってくる様な気がします。相談できる相手はとても大事。夫婦の間では同じ意見でいられるよう、たくさん話し合いをしました。自然の中にいるだけで癒される事も多いと思います。悩んでいる人は、どうぞ畑に訪ねて来てください。

はしもと農園
山形県西村山郡大江町三郷丙 404
TEL：　090-1308-7060（彩子）
☆玄米 2,000 円 /5kg ～（精米料・送料別）
　旬の野菜セット 1,000 円（送料別）
お米・野菜ともに農薬・化学肥料不使用。
月曜日・木曜日に収穫してお届けしています。
山形市・山辺町・中山町・寒河江市など配達もしています。直接の配達はご相談ください。
【ブログ】「はしもと農園　大江町」で検索！
http://organic-hashimoto.cocolog-nifty.com/blog/
【facebook】「はしもと農園」 で検索！
https://www.facebook.com/hashimotonouen

おすすめ情報

情報交換、おしゃべり、相談 etc… 山形県内の交流会　置賜版②

市町村	交流会名	開催日時	会場・お問い合わせ
米沢市	**きっさ万世**	水曜日 10:00 ～ 12:00	[会場]　万世コミュニティセンター和室 住所：米沢市八幡原 5-4149-9 [お問合せ先]　電話：090-9632-8370（澤田）
	ままカフェサロン	木曜日 10:00 ～ 14:00	[会場]　置賜総合文化センター 3 階 住所：米沢市金池 3 丁目 1-14 [お問合せ先]　NPO 法人やまがた育児サークルランド 電話：0238-87-0814
	長井市社会福祉協議会	毎月第 4 木曜日 9:30 ～ 11:30	[会場]　長井市老人福祉センター 住所：長井市館町北 6 番 19 号 [お問合せ先]　長井市社会福祉協議会 電話：0238-88-3711　（生活支援相談員　手塚・鈴木）
	ふわっと（伊達市避難者交流） ☆おさらい快、相談会・バザー、マクロビ教室、学習支援	不定期 各種開催 お問合せください	[会場]　NPO 法人おいたまサロン 2 階 住所：米沢市門東町 3-3-7 [お問合せ先]　ふわっと 電話：070-5473-8543
	ダンスエクササイズ インストラクター　加藤マチャアキ	第 2、4 水曜日 10:30 ～ 12:00 ※親子可	[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 [お問合せ先]　電話：090-2979-5805
	ヨーガ療法 （認定療法士会・山形）	第 1・第 3 水曜日 10:00 ～ 12:00	[会場]　置賜総合文化センター　3 階和室 [お問合せ先]　電話：0238-40-0724（鈴木）
	米沢市社会福祉協議会	不定期 各種開催 お問合せください	[会場]　米沢市社会福祉協議会 [お問合せ先]　0238-24-7881（生活支援相談員）

お知らせ

色彩セラピー ～ママのための色彩心理カウンセリング～

お母さんのストレスケアを目的とした色彩セラピーを１回でも、２, ３回の複数回でもご希望に合わせて参加できます
ご自宅でもセルフケアが出来るようにレクチャーします。

●グループセッション：
2015 年 11 月 6 日（金）　10:00 ～ 12:00
2016 年 1 月 22 日（金）　10:00 ～ 12:00
各回定員：4 名
●個人セッション：2016 年 2 月まで随時実施
※個人で希望日を予約して頂き 個別に色彩セラピーを実施します。（マンツーマン）
◆個人カウンセリング：2016 年 2 月まで随時実施
※上記いずれかを受けたあとに更に詳しく相談されたい方、もしくは最初から個人でカウンセリングのみ希望の方に、個別に予約して頂きカウンセリングのみ実施します。
★グループセッション、個人セッション、個人カウンセリングすべてへの参加も可能です
★費用：すべて無料

講師：荒木三香
（資格：メンタルケア心理士 / 色彩心理セラピスト / 心理カウンセラー 1 級他）
【お申込＆お問合せ先】にじ色キャンパス
山形市嶋北 1 丁目 19-11 アトリエ・クルーヴ
TEL:023-674-8821　FAX:023-674-8767
E-mail:info@niji.couleuve.com
★上記メールアドレスにお名前・ご住所・TEL・メールアドレス・希望コースと希望日を記入の上お申込み下さい

寺子屋子ども大学　カウンセリングの受付

寺子屋子ども大学はこのたびカウンセラーとの相談を避難者の方のご都合のよい時間と調整して受け付けることになりました。お気軽にご相談ください。

■対象：原発事故によって山形県に在住するお子さんをお持ちの福島県出身の方（未就学児も可能です。ただし託児はありませんのでご了解下さい）
■場所：山形大学小白川キャンパス　　松尾剛次研究室
■カウンセラー：臨床心理士　加藤玲子　先生
■費用：無料
■相談内容：子ども、家族、住居、将来のことなど
■相談の手順：
1．「寺子屋子ども大学」の事務局 (070-6656-3599) にお電話ください。（平日隔日の午前対応ですが、留守電に電話番号を通知いただきま　すと事務局より折り返しお電話します）
2．カウンセラーの先生と予定を調整しますので希望する日時をいくつかお知らせ下さい
3．事務局がカウンセラーの先生と予定を調整した上で折り返しお電話さしあげます

【申込み・お問合せ先】
寺子屋子ども大学事務局
TEL：070-6656-3599　担当：結城

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
・E-Mail：kizuna@yamagata1.jp
・開館時間：9:00 ～ 17:00　※土日祝日、年末年始休館
・HP：http://kizuna.yamagata1.jp/

ひと休み

栄養価の高いグルテンが豊富な「麩」。お肉の代わりに大活躍！

麩と野菜の甘酢あんかけ

＜材料＞
焼き麩　２本
人参　１／２本
ピーマン　３個
玉ねぎ　１個
椎茸　４枚
片栗粉　小２
油　適量
きゅうり　１本
［Ａ］
水　大６、醤油　大２
砂糖　大２、酢　大２
ケチャップ　大３
ウスターソース　小２
鶏がらスープの素　小１

＜作り方＞
① 焼き麩は水でよく戻して、柔らかくなったら、水気をふき、一口大に切る。
② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、きゅうりは一口大に切る。
にんじんは塩茹でする。
④ フライパンで野菜をいため、Ａの調味料を入れ、焼き麩を加える。
⑤ 水とき片栗粉を入れ、とろみをつける。

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　TEAM 毎週末みんなで山形

「ＴＥＡＭ毎週末みんなで山形」は、震災による放射能汚染事故が発生した２０１１年の４月から、「毎週末山形」という名称で活動をスタートしました。主な活動は、春から秋にかけて月一回のペースで開催している「山形週末保養」です。これは、東置賜郡川西町にある「おもいで館」という施設にて、福島県や宮城県の家族と県内避難者を対象としながら、里山でリフレッシュする週末を過ごしてもうおうという主旨で運営している企画です。お蔭さまで、多くの協力者のご厚意に支えられながら、今日まで、どうにか継続させていただいております。

震災直後から今日に至るまで、心に不安を抱えながら暮らしている人々の存在を感じ続けることや、一緒に生きていくという感覚を大切に想うスタッフ全員で、今後も緩やかな時間をつくっていきたいと思っています。

お問合せはこちら
TEAM 毎週末みんなで山形
TEL：070-5657-1449(担当：佐藤)　E-mail：hiro_peacefull@yahoo.co.jp
FaceBook：https://www.facebook.com/TEAM.Maishumatsu.Minnade.Yamagata

支援センターのサイトをご覧ください→ http://kizuna.yamagata1.jp/

編集部より

＊最近無農薬野菜、在来野菜を頂いたら、美味しくて感動しました。味も栄養も愛情も、ギュッと詰まっているんでしょうね。（ただ）

＊国際ドキュメンタリー映画祭に行ってたくさんの映画を鑑賞しました。疲れたけど、もっと観たかったなぁ。（サチ）

＊冬場が近づくと、むしょうに猫にさわりたくなる。レンタルもしくは「猫カフェ」の出店を切に願う日々。（結）

＊りんごと言えば朝日町。産直店でいろんな品種の食べ比べをしてきました。サンふじ、シナノゴールド、秋陽、あと何だっけ。（海）

次号は 11月18日 発行です

情報提供や寄稿は、
11月４日までに
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす！

避難者向けフリーペーパー「うぇるかむ」
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/

復興ボランティア支援センターやまがた

Twitter

facebook

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

つながろうNET
http://tsunagarou.net/

「うぇるかむ」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。