

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 しんきんスキー教室～冬の蔵王をスキーで楽しもう～
- ・From 山形 加藤マチャアキ「ダンスエクササイズ」
- ・From 山形 ～継続は力なり～「灯籠の絵を描く会」
- ・おすすめ情報 3.11 追悼・復興記念イベント
- ・しあわせココロの作り方 (53)
- ・[special Interview] 山形市 佐藤真美さん
- ・レシピ ・団体紹介 ・編集部より

第81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: 2,800部

しんきんスキー教室～冬の蔵王をスキーで楽しもう～

です。

この日はお天気にも恵まれ、雲ひとつない青空と一面の銀世界が広がり、まさに絶好のスキー日和となりました。ゲレンデの雪質も良く、スノーボードが禁止なので、初心者はもちろん、スキーを思う存分楽しみたい方にはおすすめのスキー場です。当日は、子どもも大人もカラフルなスキ



1月29日(日)に上山市の蔵王猿倉スキー場にて、今年で5回目となる「しんきんスキー教室」が開催され、山形市に避難している親子を含め約50名が参加しました。スキー指導は山形信用金庫スキークラブの部員10名が務め、全員が全日本スキー連盟1級以上の取得者で、初心者でも丁寧な教えしてくれるので、リピーターの方も多いよう



ーウェアで集合し、スタッフのあいさつと顔合わせを行い、早く滑りたい気持ちを抑えつつ準備運動をして、4グループに分かれてゲレンデへと飛び出しました。初心者のグループはスキーの歩き方、坂の登り方を教わり、ハの字で滑るボーゲンからスタートしましたが、子ども達はスピードに慣れるのも早く、何度もリフトに乗って颯爽とシユプールを描いていました。指導の先生いわく、子どもは上達が早いので、初心者でも夕方には上手に滑れるようになるとのこと。

この教室では保護者だけのグループもあり、小さい頃以来久しぶりに滑ったというお父さんは「福島から山形へ来たのを機に、子どもとスキーを楽しみたいになった。先生の教え方が上手なので安心して参加することができました。子どものお手本になれるよう自分も上達したいですね。」と、少し日焼けした顔でうれしそうに語ってくれたのが印象的でした。

【お問合せ】
山形信用金庫 業務部
TEL : 023-632-2161
E-mail : gyomu@y-shinkin.co.jp

寺子屋子ども大学 特別授業 **楽しい音楽教室**

寺子屋子ども大学では、福島原発事故による山形県内への避難世帯を支えるために、大学教員と大学生のボランティアが中心となって特別授業を行っています。

当日は、本格的な音を楽しむ「山形大学文化ホール」にて、音楽と親しむ絶好の機会です!! サポートの大学生と一緒に学んだり遊んだり楽しい時間を過ごしてみませんか?

- 【日 時】 3月25日(土) 9:30 ~ (2時間程度)
- 【会 場】 山形大学小白川キャンパス山形大学文化ホール (山形市小白川町1-4-12)
- 【参加費】 100円(保険代)
- 【対 象】 小・中・高校生 (定員30名 先着順)
- 【お申込み】 参加者名・学校・学年・連絡先を明記の上、メール・電話・FAXでお申し込みください。
- 【申込締切】 3月24日(金) 11:00まで

【お申込・お問合せ】 寺子屋子ども大学事務局 山形大学都市・地域学研究所事務局

TEL&FAX : 023-628-4871 担当: 結城(平日午前) E-mail : kmatsuo@human.kj.yamagata-u.ac.jp

HP「松尾研究室へようこそ」



From 山形

加藤マチャアキ
「ダンスエクササイズ」



1月25日(水)に米沢市の万世コミュニティセンターにて、今年最初の「ダンスエクササイズ」が開催されました。この会は、高島町で中華料理店を営み、ミュージシャンでもある加藤さんが、避難されてきた方に、少しでも身体を動かし、ストレッチ解消の機会になればと2011年に始め、1ヶ月2回のペースで楽しみながら地道に続けてきました。最初の頃は振り付けをつけたダンスが中心でしたが、今は音楽に乗せた軽いエクササイズが中心です。こ

の日も軽いストレッチに始まり、足を交互に動かすランニングマンや、地べたを這うようなスパイダーマンのポーズなど少しハードな動きも交え、軽快な音楽と手拍子に合わせてリズムカルに進んでいきました。参加者にとっては正月明けの運動不足を解消する良い機会になったようです。約1時間たっぷり汗をかき、自然と笑顔もほころび、おしゃべりにも花が咲いていました。

年齢・性別問わずなたでも、簡単なエクササイズが中心ですので、運動不足解消や気分転換を兼ねて、気軽に参加してみたいかがですか。



【開催要項】

加藤マチャアキ ダンスエクササイズ

開催日時: 第2・第4水曜日 10:30 ~ 12:00

場所: 万世コミュニティセンター 参加費: 無料

【お問合せ】

TEL: 090-2979-5805 E-mail: machaaki515@yahoo.co.jp

From 山形

「継続は力なり」
「灯籠の絵を描く会」今年も開催



ティアにも参加されていましたが、なかなか回数を重ねることは難しく、誰でも続けられる事を...というところでこの活動を始めたとのこと。地域のボランティア団体や高校の生徒会など毎年参加してくれる団体もあり、当日も思いの絵を描く姿が見られました。

現在「3・11なとり・閑上(ゆりあげ)追悼イベント2017」のボランティアを募集しています。詳細は、なとり復興プロジェクト、または酒田市ボランティアセンターのホームページをご覧ください。(高橋)

2月4日酒田市にて、灯籠の絵を描く会が開催されました。集まった絵は、名取市内で開催される「3・11追悼セレモニー」で鎮魂の祈りを込めて飾られる絵灯籠に使用されます。

酒田市の畠山真紀さんと酒田市ボランティアセンターが主催するこの活動は、震災後から毎年続けられており、集まった絵は現地に送り、複製を酒田市で開催される「酒田市 東日本大震災追悼の集い」や「キャンドルナイト」でも使用されています。

畠山さんは、ガレキ撤去などのボラン



【お問合せ】

●酒田市ボランティアセンター

TEL: 0234-24-2626 / WEB: <http://sakata-vc.com/>

●なとり復興プロジェクト WEB: <http://www.yuriage.jp/>

冬を元気にのりきりマス
(福島市→米沢市・40代女性)

住宅支援が段階的に無くなるのを機に福島に帰る事にしました。運よく市営住宅に当選したためです。当選するまでは心も落ち着かず、イライラしっぱなしでした。私の様に不安な方、沢山いると思います。5年で短いです…。
(福島市→山形市・40代女性)



一緒に避難してきた柴犬 14才と散歩しながら、近くの白鳥飛来地へ。鳥インフルエンザで靴底消毒のため「クレゾール液入り」容器あり、ノロウイルス等何処も大変。
(南相馬市→米沢市・70代男性)



山形から、福島に戻ってからも「うえるかむ」届きます。いつも見守られている様に嬉しです。ありがたいです。避難している人たちの気持ちや、動行が分かり、参考になります。やはりどこにいても寂しいです。福島に戻っても寂しいです。山形の皆様感謝しています。
(南相馬市→郡山市・50代女性)

未曾有の大震災から六年が経ち、「歲月人を待たず」ですが、私達避難者も、早六年が過ぎようとしております。六年の歲月は大きいもので、三才に成ったばかりの孫も、成長してこの四月で四年生です。
避難当時は母親との別々の生活に不安を感じ、別れる度にどれ程の涙を流し、寂しい思いをさせた事だったかと、今振り返っても親も子も皆、必死で心をとられる程の悲痛の中、孫を預かり、先の見えない日々の生活に夢中でした。
あの時の苦しみ悲しみは決して忘れられる事では有りません。過ぎ去った事は戻りませんが、人災だったと言われている原発事故さえ無かつたらと、今更の様に思うばかりです。人は、一人では生きられません。震災で、沢山の方々に沢山のお心や御支援を戴きました。
山形の皆様には大変御世話に成りました。私達の第二のふる里に感謝の気持ちで一杯です。
(山形市・60代女性)

「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！
<http://kizuna.yamagata1.jp/modules/ccenter/?form=2>



ミアワセ コラム

しあわせココロのつくりかた 53

大きな決断を迫られる時、迷いが生まれてしまうのは誰にでもあること。それでも、決断をしたならば、それが最善の道と信じられる自分を作っていくのもです。

選択した道を歩いている途中で壁にぶつかると、あの時こうすれば良かったと後悔し、その場で立ち尽くしてしまう気分になることがあります。そのような思い自体が、幸せから遠く思考であることを知っててください。

未来はすでに決まっているわけではなく、自分の思いで作りに上げていけるものです。

未来を幸せに導くために、心にわだかまりがあるならば、一度、その思いを整理してみましょう。一人では難しければ、他の人の手も借りてみて。専門家の力を借りるというのも一つの手です。

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

宙を奏でる点描曼荼羅画プラクティショナー
パステル和 (NAGOMI) アート インストラクター

さとう まみ

山形市 佐藤 真美 さん



Q 震災の時はどこで過ごしていましたか？

福島市出身です。地震が起こった時は、外にいる時でした。数日後にテレビで原発が爆発するのを見たのを覚えています。当時、原発については何の知識もなくて、子どもと給水に行ったり、買い物へ行ったりしました。

今思うと、外に子どもを出さなければ良かった、と後悔があります。その年は夏場でも長袖にマスクをしなければならなくて、子どもたちに「なんで外で遊べないの？」と泣かれてしまったのをきっかけに、山形への避難を考えました。震災から1年が経った頃に下の子ども2人と私で母子避難をし、息子は、中学卒業まで待つて、その後山形の高校に進学しました。

Q パステル画、点描曼荼羅を始めたきっかけは何ですか？

福島にいるころから、大きなものを作るよりも、目の前のちよつとした材料で小さな物を自分で作るのが好きで、羊毛フェルトで小物などを作つて、福島のマルシェで販売する事もありました。作つたものを喜んでもらえるのが、とても嬉しいのです。

山形に来て1年くらい経つたころにパステル画を習い始めました。同じころに一緒に習つたお母さん達もいて、みんなで描いた作品を山形や福島で展示する機会にも恵まれました。想いを言葉にするのは大変だ

けど、それを絵に描いて発信できる事がすごく嬉しいです。

点描曼荼羅は、描くこと自体が自律神経にも良いみたいで、無心に点を描いていると心も落ち着いてきます。

Q 今後はどんな事をしていきたいですか？

山形に来てから、次女子で味噌齋を作つてみたり、大石田で箒を自分で作つてみたり、色んな事にチャレンジしています。大人になると人から褒められる機会が少なくなるけど、色んな事にチャレンジしていると「上手だね」と褒められる事もあつて、面白いのです。

ご縁があつて通うようになった山形市内の『こぼし』というお店でフリースペースがあるので、暖かくなつたら、その場所でも色んなワークショップをしてみたいです。人に教えると、反対に自分が教わることも多くて、とても楽しいです。点描曼荼羅や



パステルの良さを、色んな人に伝えられたらと思つています。

避難者の方へのメッセージ

私は夫の実家が山形にあつて、全く見知らぬ土地に來たわけではなかつたので、自主避難者であつても自分が避難者というより、「サポート側で何かできれば」という想いがありました。

支援団体が開いてくれる食事会を手伝つたり、子どもたちに読み聞かせをしたり、出来る事があれば色んな活動をしたいです。山形に避難したからこそその出会いがたくさんありました。今はかけがえのない絆になりました。ありがとうございました。

くお願いします。心配な事、困つている事があつたら、言葉に出して人に頼つても良いと思います。私も一人で考え込まず、前に進んでいきたいと思つています。



佐藤さんの羊毛フェルト作品・点描曼荼羅アート・パステル画ポストカードは『こぼし』さんと販売しています。ぜひご覧ください♪

『こぼし』～「やまがた発」手作り・いいものセレクトショップ

住所：〒990-0055 山形市相生町 3-15

TEL：080-5557-0584 FAX：023-632-9103

定休日：水・土・日

3.11

県内各地の 追悼・復興祈念イベント

東日本大震災より6年を迎えようとしています。

山形県内各地で復興祈念イベントが開催されます。ぜひご参加ください。

<置賜地区>

平成28年度 東日本大震災復興祈念事業（米沢会場）

～それぞれの復興に光を！！「あの日を決して忘れない。」～

日時：3月11日（土）13:00～15:30

場所：伝国の杜 置賜文化ホール

内容：コンサート、式典、抽選会

追悼式（パブリックビューイング）

※慰霊献花台を準備しております。

（献花受付 10:00～18:00）

※時間、内容は予定です。詳細はお問合せください。

【お問合せ】

置賜総合支庁 総務課（担当：高橋・阿部）

TEL：0238-26-6007



<庄内地区>

6年目のキャンドルナイト

～ Candle Night from 庄内 - つながる灯火 on3.11-

時を同じくして 各会場やおうちでキャンドルを
一緒に灯してみませんか？

■酒田会場

日時：3月11日（土）18:00～

場所：酒田市 中町通り

オープニングセレモニー：マリーヌ5清水屋1Fエントランスホールにて

☆当日のボランティアも募集

17:00までに、マリーヌ5清水屋1Fエントランスホールにお越し
下さい。設置のみ、後片付けのみでも歓迎です。

【お問合せ】生涯学習施設「里仁館」TEL：0234-61-4361

■鶴岡会場

日時：3月11日（土）

会場：鶴岡アートフォーラム（鶴岡市馬場町13-3）

14:30～ 追悼の催し

19:00 キャンドル点灯

19:30～20:00 キャンドルの夕べ

【ワークショップ】

鶴岡協同の家 こびあ2階

日時：2月25日（土）、2月26日（日） 10:00～16:30

3月4日（土）、3月5日（日） 10:00～16:30

鶴岡アートフォーラム

日時：3月10日（金）9:00～19:30 キャンドル作り

3月11日（土）9:00～17:00 キャンドル等のメッセージ
と寄せ書き

【主催・お問合せ】6年目のCandle Night実行委員会

山形大学農学部内（担当：菊池）TEL：0235-28-2880



<村山地区>

東日本大震災七回忌慰霊並びに復興祈願法要

日時：3月4日（土）14:30～16:15

会場：圓應寺（エンノウジ） 山形市宮町4-16-33

参加対象：・山形県内に避難されている被災者の方々とその
関係者

・地域住民の方々

・真言宗智山派寺院檀信徒・住職等有志

内容：・物故者慰霊・復興祈願・ご詠歌奉詠

・山形に避難されている方のお話し ・癒しの演奏

【主催・お問合せ】真言宗智山派大慈山圓應寺

TEL：023-622-3937（20時まで）

※参加費は無料ですが、会場に義援金箱を設置します。

※大震災法要は今年の七回忌で終了となります。

東日本大震災六周年 追悼・復興祈願式

今なお1,000人以上の方々が避難生活を送られている山形市において、千年和鐘を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の復興を祈願します。

日時：3月11日（土）14:40～

会場：山形市役所「千年和鐘」前

内容：国主催の東日本大震災六周年追悼式の同時中継、
黙とう、「千年和鐘」打鐘

主催：山形市

【お問合せ】山形市総務部防災対策課

TEL：023-641-1212（内線216）

東日本大震災追悼・復興祈念事業（山形会場）

東日本大震災から6年を迎え、犠牲者への追悼と東北の復興を願う
とともに、避難者の方々への支援の輪を広げるために、キャンドルナ
イト「追悼・復興への祈り」を開催します。

日時：3月11日（土）16:00～20:00

会場：「文翔館」議場ホール、前広場（山形市旅籠町3-4-51）

内容：16:00～キャンドル作り

17:00～オープニングセレモニー

17:50～キャンドル点灯式

復興へのメッセージボード設置、被災県の復興状況・
県内避難者支援活動の展示コーナー、非常食の作り方
の実演、温かい汁物、玉こんにゃくなどの振る舞い



【お問合せ】

「東日本大震災追悼・復興祈念事業（山形会場）」実行委員会

事務局（山形県復興・避難者支援室）TEL：023-630-3095

ひと休み

アップルパイ

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料>

- リンゴのコンポート 400g
- 冷凍パイシート 4枚 (20 cm角)
- 卵黄 1個



<作り方>

- ① パイシートは4等分にし、フォークでパイ生地を刺して空気穴をあけ、中心にコンポート3切れをのせる。
- ② 細く切ったパイシートを①の上に十字にのせ端を押さえて、しっかりくっつける。溶いた卵黄を縁に薄く塗り、200℃に熱したオーブンで15分、150℃で25分焼く。



☆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

復興交流拠点 みんなの家セカンド



☆開館日はホームページから『みんなの家カレンダー』をご覧ください。

避難から帰ってきた親子や、避難して来た親子、地域の大人や子どもたちのための交流拠点「みんなの家セカンド」が1月25日にオープンしました。ここでは避難から戻ったお母さんの会「ママカフェ Mini」や、写真部・ちくちく部などの「大人の部活」の他、交流や繋がりづくりのためのイベントなども開催する予定です。

利用者のお母さん達の投票で決めた「みんなの家セカンド」の愛称は「あっちんち（意味：あっちのおうち）」。避難から帰った人や、避難している人が不安や悩みを安心して話せる場所として、そして色んな人が繋がれる場所として「あっちんちに行こう」と使ってほしい、というスタッフの願いも込められています。

山形での避難生活から戻ったスタッフも常駐して、福島に帰って来たお母さんの不安の相談にも応じています。2階の和室は貸しスペースとしてサークルや団体での利用も可能です。ぜひご利用ください！



お問合せ
はこちら

【復興交流拠点 みんなの家セカンド】(運営団体：NPO 法人ビーンズふくしま)
住所：福島市笹谷字道場 24-9 TEL：024-573-7072 FAX：024-573-7076
ホームページ：http://f-minnanoiie.jimdo.com

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

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3月17日 発行です

情報提供や寄稿は、3月3日までに
お寄せ下さい。
お待ちしております！
※次号のみ金曜日の発行になります。



- * 以前は、すぐに治った肩こりが年々ひどくなり、湿布を貼りまくっている毎日です。(正)
- * 昨冬はインフルA型・B型ともコンプレットしましたが、この冬は風邪を一度もひいてないので助かっています。油断大敵ですけどね。(結)
- * さむしい日は生姜が一番。最近教わったあたため飲み物は、甘酒に豆乳、味噌、生姜を少々。ヘルシーで体も温まります(多田)
- * 春から県外へと単立つ息子と、片道5時間の電車旅をしました。くたびれたけどいい思い出。たまに電車に揺られるのもいいですね。(海)

避難者向けフリーペーパー「うるるかむ」

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/>

facebook



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

つなごろう NET

<http://tsunagarou.net/>



「うるるかむ」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。