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 83 号

CONTENTS

・一面　3・11 を忘れない メッセージ／ ARTS MEET OKITAMA 2017
・From 山形　Happy ♥ Smile ＆まほろば　感謝の会
・From 宮城　女川まち歩きレポート
・おすすめ情報
・しあわせココロの作り方 (55)
・[special Interview] 山形市　きくち　みさお　さん
・レシピ　・団体紹介　・編集部より

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：2,600 部

3・11 を忘れない　メッセージ

2017 年 3 月 11 日、東日本大震災から 6 年を迎え、追悼と復興を願った式典・キャンドルナイトが山形市文翔館前広場で行なわれました。来場していただいた方からのメッセージをご紹介します。（一部掲載）

早くも６年が経ったんだなあ。みんなの気持ちが、前に向かっていい方向に行くように願っています。
（新庄市・男性）

悲しみの涙が流れない、笑顔があふれる世界になりますように。未来はあかるい！！
（山形市・女性）

宮城・岩手・福島の皆さん復興を祈っています。がんばれ東北！
（山形市・男性）

心が休まる日が早く訪れますように祈っています。
（東根市・女性）

震災で家族をなくされた方、被災された方、辛い思いをされた方の為にも復興が早く進みますように。震災から学んだ事、命の大切さを次の世代につなげていきたいです。
（山形市・女性）

３・11 を忘れないことが今の私にできる一番のことです。素敵な未来へつながりますように。
（新庄市・女性）

みんなでがんばろう 1!
（中山町・女性）

みんなの素敵な笑顔を取り戻せるように…
（高畠町・女性）

もう６年、まだ６年の気持ちです。でも、いつまでも忘れません。
（新庄市・女性）

１日も早く元の美しい福島に戻りますように！！早く帰れますように！！
（山形市・女性）

みんな震災を乗り越えてきた同じ人間。被災地の人をあたたかい心で支えてあげよう。
（天童市・女性）

息子が３才になり、少しずつ伝えていきたいと思いイベントに参加しました。次の世代へ必ず伝えていかないといけない事だと思います。（山形市・女性）

あの時出会った名前も知らない皆さんが、しあわせでありますようにねがう。

From 山形　ARTS MEET OKITAMA 2017

３月 18 日～ 26 日よねざわ市民ギャラリーで『ARTS MEET OKITAMA 2017』が開催され、置賜地域のアーティストによる作品が数多く展示されました。うぇるかむ第 75 号でも紹介された小林親寛さんの新作も展示され、南陽市に避難してから置賜地域のお祭りを見てインスピレーションを得たという作品『O-shishi sama』や、自身からあふれ出るパワーを描いたという作品『無題』等、全３作品のカラフルな色彩の絵が会場を彩りました。会場には多くの人が訪れ、「カラフルな色で、観る人に元気になってもらい、楽しんでもらえたら嬉しい。」と小林さんは語りました。

作品『O-shishi sama』

「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、復興庁の「被災者支援総合事業」の助成を受けて活動しています

From 山形

Happy♥Smile&まほろば 感謝の会

3月9日（木）高畠町避難者サークル・ハッピースマイルと避難者サロンまほろばでは、一年間のつながりにありがとうの気持ちを込めて「感謝の会」を開催しました。

今回は、手作り肉まんと酸辣湯麺を皆さんで作りました。

まずは、肉まんの皮になる強力粉、薄力粉、ドライイースト等を捏ね、ラップをして常温発酵させます。その間、キャベツやネギ、春雨、生姜、挽肉で具だくさんの餡を丸めていきました。続いて酸辣湯麺のスープ（こちらも椎茸、エノキ、白菜、豚こま切れ、絹ごし豆腐、溶き卵などボリューム満点です！）を作り、麺を茹でれば完成です。そして、発酵した皮に餡をのせ包み込んでいくのですが、この作業がなかなか難しく各自個性が出て、なんとも愛らしい肉まんたちが仕上がりました。

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お料理は格別です。「お家でお孫さんに作ってあげたい」と参加者の嬉しい声も聞かれました。

また、この日は「Ｂｉｎｏ」の菅原さん夫婦が美味しいコーヒーを持って来てくださり、楽しいお話も聞けて充実した一日となりました。

（Ｈａｐｐｙ♥Ｓｍｉｌｅ）

From 宮城

女川まち歩きレポート

宮城県女川町は牡鹿半島のつけ根にあり、海と山に囲まれた風光明媚な港町です。東日本大震災では甚大な被害を受けましたが、２年前にはＪＲ女川駅が新設され、駅前にはテナント型商店街「シーパルピア女川」がオープンしました。

駅前から一直線に伸びるプロムナードの先には海が広がり、おしゃれで開放的なレンガ作りの通り沿いには、お土産品をはじめ、カフェや飲食店など27の店舗が建ち並んでいます。昨年12月には海産物市場「ハマテラス」もオープンし、女川港で水揚げされた新鮮な魚介類のお店やお食事処など８店舗が入っています。晴れた日には、外にある広々としたウッドデッキのテラスで、海の景色を見ながらお食事を楽しめます。

エリア内には他に、色鮮やかなスペインタイルやエレキギターの工房、女川名物のサンマが練り込まれた「さんまパン」のお店なども入っており、１軒ずつゆっくり散策したい場所です。駅構内には温泉施設や足湯もあり、ほっと一息つくこともできます。これからの行楽シーズンに合わせて、ドライブや電車の旅で女川観光してみませんか。

山形は温泉がたくさんあり、しかも安い～！あったかくなったら、まだ行ってないところに行きたいです。
（山形市・30 代女性）

今朝は冷え込み、福島県浜通りでは見られなかった、珍しい現象の「ダイヤモンドダスト」が見れた。
（南相馬市→米沢市・男性）

時が経つのは早いもので、気がついたら、おはらいもしないまま本厄が過ぎていてビックリしました…。
福島では、洗剤や紙ふうせんを配ったりしますがこっちはどうなんだろう？
（山形市・女性）

子供の成長と共に、６年前のさまざまなことを思い出します。みなさん、素敵な１年にしましょう。
（福島市→米沢市・40 代女性）

ぼくが南陽市に引っ越してきた時は、まだ小学１年生だったけれど、春から６年生になります。虫遊びや川遊びなどたくさん自然にふれることができて、山形が大好きです。友達と遊んでいるうちに「忠太郎くん山形弁上手になったね」とほめてもらい最初は照れたけれど嬉しかったです。これからも友達と仲良く勉強もがんばりたいです。
（福島市→南陽市・11 歳男性）

「あれがあだたら山、あの光のがあぶくま川」自然いっぱいの福島に、どうして原発を誘致したのだろう。「原発は安全です」の神話はだれが発した言葉なのだろう。2011.3.11 東京電力の事故がなければその日がなければ福島県民は皆幸せだったのに！悲しみ、怒り、苦しみの日々を永遠にシャットアウトできただろうに！
（米沢市・60 代女性）

震災から六年が過ぎました。地元を離れているからか、あの時の記憶が年々濃く自分のなかに刻まれていくように感じます。わたしは、家族こそなくさずに済みましたが、沢山のお客様と一瞬にして会えなくなってしまいました。震災後まわった海沿いの地域は、あまりにも今までと変わっていて言葉になりませんでした。そこに沢山あったはずのお客様の家がなく…だけど、歩けば歩くほど、家はなくてもお客様の今までの笑顔を思い出しました。
本当に感謝しかありません。普段なかなか話せない内容なので長くなってしまいましたが、その時感じた気持ちを大切に、これからも時には休み休み、笑顔で頑張っていきたいです。
（南相馬市→南陽市・30 代女性）

「みんなの声」に つぶやきを送ろう

シアワセコラム

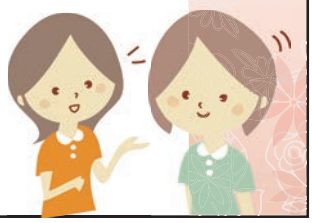
しあわせココロのつくりかた 55

良好な人間関係を築けている人は、幸福度が高いものです。

人それぞれ生まれ育った環境が違うので、価値観は違いますが、自分の思いを理解してもらいたいのは誰だって同じです。だからこそ、お互いを丁寧に知り合う時間を持つことは大事なことなのです。良好なコミュニケーションは、それぞれが抱いている思いを知り、尊重し合うことから作られていきます。

テーマを同じくして、自分のことを語り合うそんな時間を持ってみてはいかがでしょう。

他の人が話している時は、話をかぶせたり、話をとったりせずに丁寧に聴きましょう。自分ばかり話をするのは禁物です。配慮のある美しい大人を演出すると好感度もアップして、幸運も舞い込みやすくなりますよ。



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

みはらしの丘ワクワク化計画仕掛け人 SmilePlanning

山形市　きくち　みさお さん

Q 震災の時はどこにいましたか？

震災の時は郡山市に住んでいましたが、私は長男の出産で会津の実家にいる時に地震に遭いました。夫はしばらく郡山で勤務していた店を離れる事ができませんでしたが、その後夫の仕事が山形に決まったのをきっかけに２０１１年10月に山形市に避難しました。

Q お店をはじめたきっかけは？

山形に避難して2年くらい経った時「長く住むなら家を建てよう」と夫婦で話し合い、山形市みはらしの丘に家を建てました。短大の時からカフェが大好きで、ある時東京でキッチンカーの屋台を集めたイベントを知って、「これを山形でやりたい！」という想いが沸き、２０１３年10月にキッチンカーでのクレープ販売を始めました。週末は県内のイベントやマルシェなどで始め、２０１４年8月には山形市十日町に仕込み場所を兼ねたスムージースタンド「ＮｉｃｏＣａｆｅ（ニコカフェ）」もオープンしました。

２０１５年6月に次男を出産した後、一度原点に戻り、長い間したためていた『アジアン屋台』をしたいと思い、十日町から自宅敷地内に工房を移転し、『アジアン屋台ニコル食堂』として店舗とキッチンカーで再出発をしました。マルシェなどのイベントに呼ばれる事も多くなってきて、昨年からやっと軌道に乗ってきたところです。

自分のお店を始めてからは、仕事と子どもと過ごす時間にメリハリがついて、一緒にいる時間を大事にするようになりました。モチベーションを保つのは大変ですが、新しいメニューを考えたり、次のお店を考えるのも楽しいです。キッチンカーは自分の努力次第でいくらでも収入を増やせる仕事。将来はキッチンカーを普及させて、小さい子どもがいる人でも子どもに合わせて働ける会社を作っていきたいです。

Q 他にはどんな事をしてみたいですか？

キッチンカーをもっと沢山の人に知ってほしくて、ダンスとキッチンカーのイベント「ＹＡＭＡＧＡＴＡ　ＤＡＮＣＥ×ＦＯＯＤ ＦＥＳ」も今年9月30日ビックウィング屋外ステージで開催します。

「みはらしの丘の魅力を多くの人に発信したい」「東北で一番ワクワクするニュータウンにしたい」という思いから年に3回「みはらし手しごとマルシェ」というイベントを開催しています。今後は地域のフリーペーパーを作ったり、もっと色んなお店を作って商店街も作りたい。今住んでいる子どもたちが、また戻ってきたくなる町にしたいです。

避難者の方へのメッセージ

私たち家族も震災当時福島県内で被災しました。あの日の状況をこうして思い出しながら言葉にするたび、震災を機に変わってしまった様々なことや辛い記憶が蘇ってきて思い出したくないと思ってしまいます。でも、震災前から私も主人も飲食業一筋で「飲食でお客様、家族、仲間を幸せにしたい」という想いでやってきました。震災後は自分たちが被災者というより、何かできることはないだろうかという気持ちで過ごしてきました。生かされていることに感謝して、未来を生きる子供達が少しでも生きやすい世の中になるように地域に貢献できる仕事をしたいと思っています。山形に避難されている皆さんにも是非みはらしの丘へ来て、いろんなお店や絶景を楽しんでいただきたいです。

【アジアン屋台ニコル食堂】
キッチンカーでの移動販売、お弁当の配達も承っています。
営業日や配達などの詳細はお問合せ下さい。
住所：山形市みはらしの丘 3-6-35
TEL：080-5418-6463
営業日：火・水・木　11:00～15:00
ホームページ：https://www.nicorushokudou.com/
Facebook：「アジアン屋台ニコル食堂」

おすすめ情報

置賜エリアの原子力損害賠償に関する個別相談会変更のお知らせ

置賜エリアについては、４月から山形県弁護士会へ直接ご連絡をいただき、ご都合に合わせてご相談いただける方法へ変更をさせていただきます。なお、村山エリアにつきましては、今後も山形市総合福祉センターにて個別相談会の開催を予定しております。

＜置賜エリアの４月からの流れ＞　随時ご相談いただける体制へ変更。

【山形県弁護士会へ相談予約】

弁護士会相談ダイヤル

【山形県弁護士会より日時・場所等をご案内】

【弁護士事務所等で無料個別相談】
１回１時間・年度内６回まで

【ご予約先】
山形県弁護士会
原子力損害賠償・廃炉等支援機構ご相談ダイヤル
TEL:023-635-3648
（受付時間：
平日９：00 ～ 17：00）

【相談会全般に関するお問合せ】原子力損害賠償・廃炉等支援機構　TEL：0120-330-540 通話料無料（9:30 ～ 17:00　土日祝日も受付）

高速道路の無料措置期間が平成 30 年３月 31 日まで延長

原発事故に伴う警戒区域等からの避難者と、避難して二重生活を強いられている母子（父子）避難世帯を対象にした高速道路無料措置が、平成 30 年３月 31 日まで延長になります。

すでに無料措置の対象者である証明書をお持ちの場合は更新手続きは不要です。新たにご利用を希望される場合は避難元の市町村で証明書の交付を申請してください。

【お問合せ】
福島県庁避難者支援課　TEL:024-523-4250

「借金と心の無料相談会」（最上会場）【相談無料・秘密厳守】

弁護士による「借金返済」、保健師による「心のこと」について、最上会場にて無料相談会を開催します。事前相談による完全予約制です。
日時：６月５日（月）11:00 ～ 15:00
会場：山形県最上総合支庁（新庄市金沢字大道上 2034）
申込締切：６月１日（木）16:30

【ご予約・お問合せ】東北財務局山形財務事務所　理財課
TEL：023-641-5201
受付時間：平日 8:30 ～ 12:00 / 13:00 ～ 16:30

"Do It Yourself" 石巻工房の家具 2011-2017

今や海外も注目する家具ブランドとなった石巻工房。市民の復旧作業場時代から現在まで全６０点を一堂に展示する、初の展覧会。

日時：４月 15 日（土）～５月 21 日（日）
会場：まなびあテラス　市民ギャラリー
時間：9:00 ～ 18:00（第２・第４月曜休館）
入場料：無料

関連プログラム
DIY 体験「バードハウスをつくろう」
日時：期間中の土日・祝日 10:00 ～ 16:00
（随時受付 /1 時間程度）
参加料金：1,500 円

【お問合せ】東根市公益文化施設「まなびあテラス」TEL：0237-53-0223（代表）／　http://manabiaterrace.jp

やまがたの花まつり

＊寒河江つつじまつり
会場：寒河江公園　つつじ園　（寒河江市寒河江長岡）
日時：５月上旬～５月 31 日（水）
つつじまつりイベントデー　５月 13 日（土）･14 日（日）
【お問合せ】寒河江四季のまつり実行委員会（事務局）
寒河江市さくらんぼ観光課　TEL:0237-86-2111（内線 340）

＊バラまつり
会場：東沢バラ公園　（村山市楯岡東沢 1-25）
日時：６月上旬～７月上旬　　8:30 ～ 18:00
料金：大人 600 円　小人 300 円
【お問合せ】村山市観光物産協会　TEL:0237-53-1351

＊白つつじまつり
会場：白つつじ公園　（長井市神明町 3-38）
日時：５月 10 日（水）～５月 31 日（水）
【お問合せ】長井市観光協会　TEL:0238-88-5279

＊ゆりまつり
会場：いいでどんでん平ゆり園（西置賜郡飯豊町萩生 3341）
日時：６月 10 日（土）～７月 23 日（日）9:00 ～ 17:00
料金：大人 610 円　中学生以下無料
【お問合せ】いいでどんでん平ゆり園　TEL:0238-78-5587

＊菜の花まつり
会場：三川町いろり火の里
（東田川郡三川町大字横山字堤 172-1）
日時：５月５日（金・祝）10:00 ～ 15:00
【お問合せ】
三川町菜の花まつり実行委員会事務局　TEL:0235-66-4656

＊ふじの花まつり
会場：鶴岡市藤島体育館　屋内運動場（鶴岡市藤の花 1-1-1）
日時：５月 13 日（土）～ 14 日（日）9:00 ～ 17:00
【お問合せ】ふじしま観光協会　TEL:0235-64-2229

ひと休み　お花見のおともに！ お米ピザ

レシピ提供：在来作物案内人　鈴木淳子さん

＜材料＞4人分（ピザ2枚分）

・ごはん	320g
・パプリカ	1/4ヶ
・玉ねぎ	中1/2個
・ミニトマト	10ヶ
・コーン（缶詰）	100g
・ベーコン	3枚
・ピザソース	適量
・とろけるチーズ	100g

＜作り方＞

① ごはんは4等分に丸く形を整えて平らにのばしておく。
② ごはんの両面をフライパンで焼いておく。
③ 野菜類は細い千切り、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。トマトは輪切りにする。
④ ②の上に好みのトッピングをして、とろけるチーズを上にのせて、オーブンで15分ぐらい焼く。
チーズが美味しそうに焼けたら出来上がり。

☆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/

団体紹介　宮城県住宅情報提供コールセンター

宮城県住宅情報提供コールセンターは、応急仮設住宅入居者の円滑な恒久住宅への転居を支援するため，宮城県内の民間賃貸住宅を自立再建先とする方を対象として、下記の業務を実施しています。

【宮城県住宅情報提供コールセンター概要】
（1）業務日：週５日（水曜日、土曜日、祝祭日及び年末年始を除く。）
（2）受付時間：１０：００～１７：００
（3）受付電話番号：０２２－７９６―９５０１
（4）業務内容
　イ　宮城県内の民間賃貸住宅の空室情報や取扱不動産事業者の紹介
　ロ　民間賃貸住宅入居に関する相談等への対応

こんな時にはお電話ください！

○アパートやマンションを借りる手続きはどうすればいいの？
○借りる時にはどんな費用がかかるの？
○今住んでいるみなし仮設住宅を引き続き自分で借りるには？
○住みたい場所にはどんな物件があるの？
○自分で見つけた物件より、もっといい物件はあるの？

岩手県・福島県から避難され，宮城県内の民間賃貸住宅を自立再建先とする方のご相談にも応じます。

お問合せはこちら
宮城県住宅情報提供コールセンター
ＴＥＬ：０２２－７９６―９５０１（水・土・祝祭日及び年末年始を除く 10時～17時）

編集部より

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

＊ようやく暖かくなり、冬太り解消のためにも適度な運動を心がけています。今年度もどうぞよろしくお願いします。（正）
＊春になると西蔵王の大山桜の寒ざらしそばが食べたくなります。フキノトウの天ぷらなどが添えてあればなお良しです。（結）
＊肉まんづくりに参加しました。肉まんの「ねじねじ」部分が結構難しいのですが、出来上がると可愛らしい！肉まんを「可愛い」と思ったのは初めての事でした。美味しかったです！（多田）
＊淡い青空が広がり、一年でいちばん好きな季節の到来。カメラを持ってふらっと出かけようかな。（海）

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5月19日 発行です

情情報提供や寄稿は、
5月8日までに
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす！
※次号は金曜日の発行になります。

Twitter

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

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/

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。