



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

### CONTENTS

- ・復興支援酒『甦る』プレミアム試飲会／山形うえるかむ号3月予定
- ・山形県情報 小・中学生ママ応援セミナー／ふるさと交流会／寄稿  
親子で思いきり遊ぼう／もちつき交流会
- ・コラム しあわせココロのつくりかた⑦
- ・キッズレター ・おすすめ情報
- ・みんなの声 ・ひと休み ・編集部より ・避難者受入状況

## 第34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: 4,000部

# 復興支援酒『甦る』プレミアム試飲会

培った米(さわのはな)を、同じく長井市に避難されて酒蔵を復活させた鈴木酒造に依頼し、完成したのが復興支援酒「甦る」です。復興の想いを祈念されたお酒の味は、復興の強い足音を感じさせるような力強い美味しさがありました。

参加者からは早く発売を望む声が起こり、試飲会の成功を感じました。「甦る」の発売は震災から2年の3月11日に長井



2月2日(土)、置賜総合支庁避難者交流推進事業「レインボープラン」『絆』循環プロジェクトの今年度最後のイベント「復興支援酒『甦る』プレミアム試飲会」が長井市中央会館で約80名の参加者を集め賑やかに開かれました。

長井市でNPO法人レインボープラン市民農場の支援を受け、避難者が主体となり運営する農場「福幸ファーム」で裁

NPO 法人レインボープラン市民農場  
〒993-0014 長井市小出3944-1 1-407  
Blog <http://rainbowsfarm.cocolog-nifty.com/blog/>  
Facebook <http://www.facebook.com/Nporainbowsfarm>  
鈴木酒造  
〒993-0015 山形県長井市四ツ谷1-2-21  
TEL 0238-88-2224 FAX 0238-88-3503  
URL <http://www.toyo-shuzo.jp>

市と福島県で限定販売されます。「福幸ファーム」では来年度も引き続き酒米作りを行って、復興支援酒「甦る」を被災地に届ける活動を行っていきます。

NPO 法人  
レインボープラン市民農場  
遠藤 浩司



## 福島ー山形をつなぐ週末移動支援バス「山形うえるかむ号」3月の運行予定

[申込み方法]

2013年3月は毎週土曜日・日曜日に運行します(完全予約制です。前日夜8時までにご予約ください)

メール(shienbus2013@gmail.com)のタイトルに「支援バス予約」と入力し、本文に、代表者氏名、携帯番号、避難元住所・避難先住所、乗車日、便名、乗降場所、同乗人数(大人〇名、子ども〇名)、山形県庁に土日駐車する場合は車のナンバーを記載して送信してください。

shienbus2013@gmail.comに件名「時刻表希望」と送ると(本文不要)、時刻表が自動返信されます。右のQRコードを読み取り送信してください。

～山形と福島で離れて暮らす方、

保養で訪れる家族のための移動支援バスです～

○山形に避難している方とその家族や近親者、友人等でご利用ください  
○福島から山形へ週末保養やリフレッシュ目的で訪れるご家族のためのバスです  
※ビジネスや観光・ショッピング等目的での利用は出来ません。  
※協力金(500円程度)を任意でお願いしています。 ※天候等の理由により変更・遅延が生じる場合があります。

### ■土曜日

山形発	101便	103便	福島発	102便	104便
○山形駅(東口)	8:00	10:30	○福島駅(西口)	8:00	10:30
○山形県庁裏	8:10	10:40	○福島県庁	8:10	10:40
△福島県庁	9:40	12:10	△山形県庁裏	9:40	12:10
△福島駅(西口)	9:50	12:20	△山形駅(東口)	9:50	12:20

○乗車のみ △降車のみ



### ■日曜日 <時間に変更になりました>

山形発	203便	福島発	202便
○山形駅(東口)	19:30	○福島駅(西口)	17:00
○山形県庁裏	19:40	○福島県庁	17:10
△福島県庁	21:10	△山形県庁裏	18:40
△福島駅(西口)	21:20	△山形駅(東口)	18:50

○乗車のみ △降車のみ

[問合せ・申込み] 絆の架け橋推進協議会 ☎ 090-3756-9755 (本田携帯) 主催: 絆の架け橋推進協議会 (土日便)

「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、「山形県平成24年度復興ボランティア支援センターやまがた運営補助金事業」の補助を受けて活動しています。

### 小・中学生ママ 応援セミナー

2月14日木曜日、山形市総合スポーツセンター13Fにある山形市避難者交流支援センターで、小・中学生のお子様がいる避難ママの応援セミナーが開催されました。

この日はバレンタインということもあり、おいしいケーキとお茶で和みながら行われました。このセミナーには、子どもの心理に詳しい専門家の先生をお招きし、先生を交えて小学生と中学生のお子様がいる班に分かれて悩みや疑問を語り合いました。

母子避難の母親たちからは「夜中突然泣き出す」「反抗期の子どもが父親の前ではいい子になる」などの声がでました。

先生のセミナーでは、「子どもの成長に合わせてどんなことをするか、反抗期にはどんな対応をしていかなければならないのか」の説明がありました。例えば「親から大切にされていない」と子どもに言われたら、親は大切にしていることをしっかりわかるまで伝えるなど、本当に心に響く内容でした。

「またぜひセミナーを」という声があり、セミナーでは、応援セミナーの2回目を計画しているそうです。(M)



### 美味しいお餅で ふるさと交流会

あいにくの大雪の朝となった2月16日、寒河江市文化センターに於いて「ふるさと交流会」が開催されました。

開会式の後、子どもたちが杵を持ち、ひとりひとり餅つきを始めると、フラッシュのシャワーとなり大盛り上がりでした。

寒河江市ヘルスメイトの皆さんが中心となり、つきあがった餅は、雑煮餅をはじめ、納豆・あんこ・ずんだとたくさん味の楽しむことができ、和やかなひとときを過ごしました。

満腹の後は、割り箸鉄砲を作りお菓子をゲットしたり、牛乳パックで工作したりとこちらも大盛り上がりでした。参加した方々からは「三年ぶりに餅を食べた」「暖かい雑煮餅を食べて体が温まった」と喜びの声が聞かれました。

最後に残った餅をお土産にいただき、子どもたちには主催者である寒河江市長からお菓子のプレゼントがあり大喜びでした。(N)



こんにちは。初めて投稿します。浪江町から酒田市に避難中の者です。

酒田市はもともと自分の郷里で、帰省のときにはよく子どもを中町の「にこっ」とさんで遊ばせてもらっていました。その縁で、震災後に始まった「にこっ」とさん主催のお茶会にもずっと参加させていただいています。

お茶会では、主に避難生活の情報交換をしたり、子育てで心配なことなどを話し合ったりしています。未就園児のママたちが多いですが、私のように学齢期の子をもつ人も単独で参加しています。

震災から2年がたとうとしていて、当時幼稚園だった息子も春には2年生です。お茶会に参加していると、メンバーの子どもたちみんなの成長ぶりに驚かされます。同時に、何事もない時であっても子育てには悩みが多いのに、震災で悩みや不安が増えてしまった親たちの苦労は計り知れないものがあると感じます。

もし、慣れない酒田の生活で、悩みなどを聞いてほしいとお思いの方は、思いきって参加してみませんか。お茶会は毎月第4月曜の10時に開いています。酒田市社会福祉協議会の職員さんも顔を出してくださるので、支援につながりやすいというメリットもあります。

うるかむを読んでいると、庄内の中でも酒田は支援情報が少ないと感じますが、こういうお茶会の中で少しずつ声を上げていくこともできるのかなと思っています。

松本友子(浪江町→酒田市)

### シアワセコラム

#### しあわせココロのつくりかた ⑦

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

痛みは比べるものではありません。笑顔の下にひび割れた心を隠し持つ人だっています。人は互いに思いやり、いたわり合ってこそ、苦しみから抜け出す力を育むことができるようになるものです。

ただ、思いやりの心を持って接する時に、相手の苦しみと一体化してはなりません。

相手の痛みや苦しさを知り、共感しながらも、その人が持つ本当の力を信じるのが大事なのです。相手の心の奥に輝く光を信じきれず寄り添えば、自分の心に苦しみが生れます。また、自分の心の奥に輝く光を信じることが出来なければ、大切な誰かを笑顔に導くことは難しいものです。相手を思いやる心は、自分をも慈しみ育む力となるものなのです。



### 親子で思い切り遊ぼう



2月3日、NPO法人オンザロードのコーディネートにより、大玉村、福島市、郡山市、二本松市など数ヶ所から約20人の親子が米沢を訪れました。

午前中は野外施設「ソドデアソビダイベシタ」で思い切り雪遊び！お昼の後は「屋内アクティブスペース・アクションパーク米沢」でスケートボードやボルダリング、BMXを教えてもらいながら、大人も子どもも一緒に思い切り楽しみました。

参加者の保護者の方は、「原発事故後、福島には砂場などが設置されている幼児向け屋内施設は増えましたが、小学生が思い切り遊べる場所はまだまだ少ないんです。今日は朝から思い切り走り回って遊べて、子どもがこんなにはしゃいでるのは久しぶりで、す。」と話されていました。初めてスケートボードに挑戦した子どもからは「またやりたい、スケートボード買ってね！」とおねだりも始まるほど。NPO法人オンザロードでは福島にも屋内アクティブスペースを作るための寄付を集めています。(Y)



■寄付のご案内  
<https://otr.or.jp/donate/>

### 「支援者・避難者もちつき交流会」開催

鶴岡市出羽庄内国際村のメインホールを会場に、1月19日(土)午前10時より、被災地支援・避難者支援に関わってきた鶴岡市の支援者と、現在鶴岡市に滞在している避難者約120名でもちつき交流会を楽しみました。

庄内名物寒鱈汁を鶴岡市小波渡(こばと)地区のお母さんたちが調理、一方、会場で見んなでついたお餅をJA鶴岡女性部のボランティアの皆さんと福島の避難者有志の方で丸めて味付けして、来場者全員でおいしくいただきました。今回は故郷の味「じゅうねんもち」も提供されました。エゴマのことを「じゅうねん(十念)」と呼び、胡麻と同じようにすりつぶし甘じょっぱい味付けにしたタレをお餅にからめて食べます。避難者には懐かしく、支援者には初めての味で、会場では食文化の話題で盛り上がりました。



アトラクション部分では、市内で活躍する4団体が楽しい心温まるステージを披露し、会場を盛り上げてくれました。米国から愛媛まで多くのプレゼントも寄せられ、最後はこの場に集う全員に対して拍手し合って笑顔で会場を後にすることができました。(鶴岡市K)

### motto みんなの声

●指定地域でなくても、線量が高くて、子どものことを考えれば、自主避難

をせざるを得ない暮らしです。故郷を忘れず、福島を思い続けるには自主避難の人にも高速の無料化が必要です。福島に気軽になかなか帰れません。(福島市↓寒河江市)

●3人の子どもを育てているが、除染や住宅、先の見通しがたたないので、今後の生活をどうするか考えられない。借り上げ住宅は3年で終わってしまうのか、続けていただけるのか、早く安心して暮らせる場所が欲しいです。(二本松市↓寒河江市)

●山形に来て1年半。アパートの1階に住んでいます。地震で揺れることはほとんどなく安心して暮らしていますが、外階段を歩く「ドタドタ、ゴーツ」と響く音が311のあの時を思い出させ、いまだに慣れません。(福島市↓山形市)



『福島の友だち』

私は、福島でとても仲の良い友だちがいました。名前は優菜ちゃんといひます。

優菜ちゃんとは5年生の時に同じクラスになって、仲良くなりました。山形に引っこしても1、2ヶ月に1回くらい福島に帰るので、その時にいっしょに遊んでいます。優菜ちゃんとは、好きなアニメの話や共通の話をしています。

先月遊んだ時は、ちょうど優菜ちゃんのおたん生日だったので、優菜ちゃんと私と優菜ちゃんの弟とその友だちと一緒に祝いをしました。

今年も優菜ちゃんとたくさん遊びたいです。(小学6年 浪岡 桃代)



「みんなの声」につぶやきを送ろう

メール [kizuna@yamagata.jp](mailto:kizuna@yamagata.jp) に、タイトル「みんなの声」で送信してください。以前と今のお住まいの市町村も添えてね。



# おすすめ情報

## [山形県外]

### ■響〜HIBIKI〜3.11東日本大震災・心に刻むつどい

被災地の復活ピアノの演奏や神戸のグループの歌とライブ被災者と支援者のリレートークなどを開催します。

日時：3月13日(水) 13:00～16:30

場所：仙台国際センター大ホール(仙台市青葉区青葉山無番地)

参加費：無料(要申込)

詳細：<http://eh-fsc.seesaa.net/article/316809748.html#more>

[申込み・問合せ] 仙台教務所 TEL:022-297-2824

主催：真宗大谷派仙台教務所

## [村山地区]

### ■東日本大震災 三回忌慰霊並びに復興祈願法要

東日本大震災三回忌(二年)に当たり、犠牲となった方々のご冥福をお祈りすると共に、被災された方々及び被災地の一日も早い復興を祈願するものです。

日時：平成25年3月9日(土) 10:30～12:00

場所：圓應寺(エンノウジ)

住所：山形市宮町4丁目16-33

参加対象：県内に避難されている被災者の方とその関係者(宗派は問いません)、管内寺院住職・檀信徒や地域住民

内容：読経(法要・祈願)、御詠歌奉呈、写経奉呈、癒しの合唱

費用：参加無料

[問合せ] 圓應寺(エンノウジ)

TEL:023-622-3937(夜は8時まで)



### ■「勿忘(わすれな)の鐘2013」

瓦礫の中から掘り起こされた、陸前高田の本称寺の鐘と合わせて、全国各地のお寺で同じ時刻に鐘を撞きます。震災を心に刻み、支援と復興への思いを一つにつないでいきたいという願いのもとに開催いたします。どなたでもご参加いただけます。念珠をお持ちの方はご持参ください。

日時：3月11日 14:30～

場所：真宗大谷派 願行寺(天童市高嶺北130番地)

対象：どなたでも(お一人ずつ鐘をついてください)

※申込不要です。午後3時からお勤めがあります。

[問合せ] 真宗大谷派 願行寺 TEL:023-655-3218

主催：真宗大谷派仙台教務所

### ■原子力損害賠償支援機構【無料相談会のご案内】

(1)3月15日(金) フローラSAGAE

・全体説明 10:00～11:30(12:30～13:00休憩)

・無料個別相談 11:30～16:00

(2)3月16日(土) 山形市総合スポーツセンター

・無料個別相談 10:00～16:00(12:00～13:00休憩)

※無料個別相談は1回1時間以内、継続相談も無料。

※両会場とも託児を実施いたします。

#### ★託児室のご案内

個別相談の際に託児室を設置しております。託児を希望される方は、受け入れ枠数の関係上、必ず事前予約をお願い致します。託児対象：基本的に満1歳以上、風邪等の疾病に罹患していない未就学児のお子さん

※対象外年齢のお子さんに関してはご相談ください。

※託児をお申し込みされた方は、託児室をご案内しますので、当日受付までおこし下さい。

※無料個別相談は、事前予約をお願いいたします。

[予約ダイヤル] 0120-330-540(9:00～17:00年中無休)

## [置賜地区]

### ■家族撮影会とだがしや楽校

プロカメラマンによる撮影会と無料の駄菓子屋さんで遊びましょう。撮影した写真は、A4サイズでプリントアウトしその場でお渡しします。お子様や保護者のお友達の参加も歓迎いたします。

日時：3月16日(土) 10:00～15:00

参加費：無料(先着40家族)

会場：南陽市健康長寿センター(南陽市赤湯215-2)

主催：任意団体 山形防災教育センター

[問合せ・申込み]

TEL:090-6626-4794(遠藤)(9:00～19:00)

Mail:kateinobousai@gmail.com

(kaiibo@kai@gmail.com)

※できるだけメールにてお申し込みください。

※撮影時間帯を個別にご連絡します。

※グループでの参加は、まとめてお申し込みください。

### ■アクションパーク米沢 無料開放中!

TRY! ENJOY! SMILE! 屋内専用施設で、新しいこと体験しよう! 思いっきり遊んで、からだを動かそう!

内容：・スケートボード部門・ボルダリング部門・BMX部門

対象：山形県内に避難されている親子、被災3県在住の親子

無料期間：3月末まで

開館時間：火・木・土 19:00～23:00

※その他の曜日、時間につきましてはご相談下さい。

申込方法：下記メールアドレスまで人数と日付をご相談下さい。

[申込み・問合せ]NPO法人アクションパーク米沢

住所：米沢市大字李山字在家道南下3800-1

E-mail:actionpark\_yonezawa@yahoo.co.jp

## [庄内地区]

### ■野菜ソムリエが教える山形県産食材を使ったおやこ料理教室

山形県産の食材をふんだんに使った親子料理教室を開催♪作るメニューは、カラダもココロもほっこり温まる“やまがた地鶏入りつや姫だんご汁”意外なコラボが美味しい!?

野菜にチョコレートをつけて食べる“チョコベジ”などなど☆

日時：3月10日(日) 10:00～12:30(集合9:45)

場所：酒田市総合文化センター 3階調理実習室

対象：東日本大震災に伴う避難親子

※小学校以上の子どもと保護者(中高生も大歓迎♪)

※参加対象年齢以下のきょうだいは、調理中の無料託児あり

募集人数：15組(先着順)参加費無料

講師：鏡谷貴子氏 野菜ソムリエ&料理教室講師

持ち物：エプロン、三角巾、手拭タオル、タッパー

その他：食物アレルギー等のある方は、万が一の事故が発生しないように保護者の判断の下お申込み下さい。

[申込み・問合せ] NPO法人にこっと(担当/佐藤)

(酒田市二番町7-8) TEL:0234-23-6330



みなさまからの情報をお寄せ下さい!

「うるかむ」設置場所のご要望、メッセージやイベント情報など、お気軽にお問合せください!

### ■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

[ウェブサイト] <http://kizuna.yamagata1.jp/>

## [全ての地区]

### ■【山形避難者 宮城県人会】

この度、宮城県から山形県に避難されている皆さまを対象に、情報や生活に関する一歩踏み込んだ支援を目的とする「山形避難者宮城県人会」を立ち上げました。

震災直後から宮城沿岸で在宅避難世帯・みなし仮設避難者支援を継続している「山形ボランティア隊（山形市）」と「一般社団法人 チーム王冠（石巻市）」がサポートいたします。

「@@ 商店街がどうなったのか知りたい」「同じ地区から山形に避難している人と話したい」など、個別の相談にも丁寧に対応しています（訪問相談可）。防寒物資支援もあります。まずは、ご登録ください。

[問合せ] 山形ボランティア隊 代表 本田光太郎

TEL : 090-3756-9755

[県人会登録] teamyamagata2011@yahoo.co.jp

又は上記電話番号まで



### ■放射線に関する講演会のご案内

放射線とは何か、放射線の数値と人体への影響などについて、専門家からご説明いただきます。また、山形県や福島県内の取り組みについて紹介します。どなたでも参加いただけます。

参加料：無料

内容：(1) 講演「放射線を正しく知ろう」

(2) 取組み紹介（山形県・福島県）、(3) 質問コーナー

○山形会場 3月3日（日）13：30～15：30

遊学館3階第一研修室（山形市緑町1丁目2-36）

○米沢会場 3月4日（月）10：00～12：00

アクティー米沢大会議室（米沢市西大通1丁目5-5）

○三川会場 3月13日（水）10：00～12：00

庄内総合支庁第一・第二講堂（三川町大字横山字袖東19-1）

○新庄会場 3月14日（木）10：00～12：00

最上総合支庁講堂（新庄市金沢字大道上2034）

申込み期限：託児をご希望の方は開催日の2週間前まで、それ以外の方は開催日の1週間前までお申し込みください。

☆託児サービス（満1歳～就学前）提供いたします。

ご希望の方は、申込時にお知らせ下さい。

[問合せ・申込み]

山形県復興支援室（神田、三宅）

TEL : 023-630-3100 FAX : 023-625-1625

E-mail : lifeline4@pref.yamagata.jp 主催：山形県

### ■寺子屋 子ども大学（学習支援・学習相談会）

福島県の助成金により、大学の先生と首都圏・山形・福島の大学生ボランティアが3月の週末・春休みを中心に学習支援・学習相談を行います。一緒にこの一年のおさらいをしましょう。

日時・場所：

《山形市》3月2日（土）・9日（土）・23日（土）・28日（木）

29日（金）真宗大谷派山形教務所（山形市木の実町9-26）

《米沢市》3月3日（日）・※10日（日）・24日（日）・25日（月）

26日（火）置賜総合文化センター（米沢市金池3-1-14）

※3月10日のみ米沢市会場はおいたまサロン・ふわっと

（米沢市門東町3-3-7）

《天童市》3月22日（金）願行寺（天童市高揃北130）

《長井市》3月22日（金）金鐘寺（長井市歌丸1351）

時間：各会場10：00～12：00、13：00～15：00

対象：高校生・中学生・小学校高学年

（小学校低学年は保護者同伴でお願いします）

定員：各日親子10組 ※保護者の方が先生やお坊さんとお話するスペースは別に設けています。

[申込み] 023-628-4917（山形大学 研究室）平日9～12時

HP : <http://kokucheese.com/event/index/75550>

[問合せ] 070-6475-3599（担当：熊谷）

E-mail : [terakoya.kodomodaigaku@gmail.com](mailto:terakoya.kodomodaigaku@gmail.com)

☆参加者は小中学校の学習参考書の5%引き共同購入ができます。

（当日受付購入、後日受け取り）

☆参加は無料ですが協力金100円をお願いしております。

主催：子ども支援フェイスブックプロジェクト

（代表：仙道富士郎 山形大学前学長）

学生ボランティア：東北復興エイド、山形大学、福島大学など福島県地域づくり総合支援助成事業

「山形県における子ども教育支援・交流支援プロジェクト」



## うえるかむは県内各地に設置しています

【山形市】復興ボランティア支援センターやまがた／村山総合支庁／山形県庁1Fロビー／山形市内の公民館・コミュニティセンター（28施設）／山形県立博物館／山形市避難者交流支援センター／山形市総合福祉センター／山形テルサ1F／百目鬼温泉／真宗大谷派山形協会／立石寺華蔵院／ままカフェ@home／福山ひろば／ふくしま子ども未来ひろば／あいびい保育園／りとる福島事務局／山形市市民活動支援センター／チェリア／イオン山形南店／おーばん山形東店・山形嶋店／生活協同組合共立社（CO-OP）（山形県内）／ひまわりマッサージ【山辺町】おーばん山辺店【天童市】天童市避難者サロン・AtTendoひろば【寒河江市】寒河江市社会福祉協議会／フローラ寒河江1F避難者交流ひろば／村山総合支庁西庁舎／寒河江市立図書館／寒河江郵便局／ゆ〜チェリー【上市市】上市市社会福祉協議会【東根市】東根市タントクルセンター／おーばんさくらんぼ東根店【村山市】甌葉プラザ／おーばん村山店【米沢市】置賜総合支庁／米沢市避難者交流センターおいで／米沢市社会福祉協議会／米沢市すこやかセンター／アクティー米沢／米沢市立児童会館／書店HARATOKU／鷹山の湯／おいたまサロン・ふわっと／moto 8 0 8【南陽市】南陽市社会福祉協議会【飯豊町】道の駅いでめぎみの里観光物産館【高島町】高島町役場1F／浜田広介記念館／永和軒【川西町】おきたまネットワークサポートセンター／おもいで館【鶴岡市】鶴岡市立図書館／フクシマの子どもの未来を守る家【酒田市】酒田市ボランティアセンター／酒田市公益活動支援センター／いなかフェ【庄内町】庄内町社会福祉協議会【三川町】庄内総合支庁／イオンシネマ三川【新庄市】最上総合支庁【金山町】山形県遊学館「木もれび館」【その他】元気玉プロジェクト推進本部（福島県会津若松市）／うつくしまNPOネットワーク（福島県郡山市）／NPO法人福島ライフエイド（福島県福島市）／子どもたちを放射能から守る福島ネットワーク（福島県福島市）／東北自動車道管生PA上下（宮城県柴田郡）／東北ろっけんパーク（宮城県仙台市）

## やまがたの避難者受入状況 2013. 2.7 現在

合計 10,084 名

福島県から 8,999 名 宮城県から 513 名 その他の県から 58 名

[村山地域]	[最上地域]	[置賜地域]	[庄内地域]
山形市：3,822 名	新庄市：65 名	米沢市：2,701 名	鶴岡市：340 名
上山市：197 名	金山町：8 名	長井市：242 名	酒田市：336 名
天童市：639 名	最上町：12 名	南陽市：335 名	三川町：14 名
寒河江市：414 名	舟形町：11 名	高島町：280 名	庄内町：10 名
村山市：51 名	真室川町：3 名	川西町：55 名	遊佐町：16 名
東根市：291 名	大蔵村：0 名	小国町：7 名	
尾花沢市：15 名	鮭川村：3 名	白鷹町：20 名	
山辺町：45 名	戸沢村：2 名	飯豊町：44 名	
中山町：20 名			
河北町：63 名			
西川町：3 名			
朝日町：12 名			
大江町：7 名			
大石田町：1 名			



★1月17日から2月7日までで103人減少しました。  
★この人数は山形県が発表したものです。市町村で把握している人数と異なる場合があります。

困ったときは

### 救急電話相談



夜間、急な病気で困ったら・・・山形県救急電話相談をご活用ください。

<山形県救急電話相談(毎日19時～22時)>  
お子さん等の急な病気等の相談に対して、看護師が医療機関へ受診の必要性や家庭での対処方法についてアドバイスします。

- 小児救急電話相談  
(15歳未満の子供とその家族)  
#8000(023-633-0299)
- 大人の救急電話相談(15歳未満を除く)  
#8500(023-633-0799)

## 避難ママ・パパのためのメール相談 <http://mamanavi.pref.yamagata.jp>

このたび、東日本大震災の影響で山形県内に避難しているママ・パパのためのメール相談を新たに開始しました。お子さんに関するちょっとした悩みなどをメールで相談してみませんか？相談には山形県看護協会の看護師が無料で対応します。

お子さんのちょっとした悩みや気がかりをメールで相談してみませんか？

○小さい子どもを連れて避難してきたけれど、身近に相談できる人がいない・・・

○子どものことで悩んでいるけれど、なかなか周りの人には聞きづらい・・・

など、悩みを抱えている方は、お気軽にご相談ください。



☆ホームページは、下記のURLからどうぞ。

☆メール相談は、ホームページ内にあるメール相談受付ボタンからどうぞ。

URL：<http://mamanavi.pref.yamagata.jp>

(または、「ママナビ 山形」で検索してみてください)

[お問合せ先] 山形県子育て推進部子ども家庭課

TEL：023-630-2260(母子保健担当)

## ひと休み

ホームパーティのおやつにも♪

### チジミ

<材料>

小麦粉 150g  
卵 1個  
ニラ 1/2束  
紫タマネギ 1/2個  
干し桜エビ 5g  
ゴマ油 適宜  
タレ 市販のポン酢  
スープ 200cc  
(コンソメ 1個)

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにしておく。にらは3cmぐらいの長さに切っておく。
  - ② 小麦粉に卵とスープを入れ、よく混ぜ、タマネギ、干し桜エビを加える。
  - ③ 大目のゴマ油をフライパンにしき、②を入れて焼く。裏返しにして、焼いて、ポン酢をつけて食べる。
- ★好みで、ニンニクのすりおろしや、コチュジャンを加えてもよい。



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

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

次号は3月13日発行です

4月以降の発行は未定です。  
決まりましたらホームページ  
等でお知らせします。

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](mailto:kizuna@yamagata1.jp)  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

- 買い物に行くとなついつい買ってしまうのがチョコレート。寒い時期は種類も豊富ですよ。おすすめあったら教えてくださいね！(みほっち)
- 最近、絵本にはまっています。この前なんか「こんぎつね」読んでたら本屋さんで泣いちゃいました。(K)
- 白鷹町で紅花染めに挑戦しました。冬は不純物が入りにくく、1年の中でも一番キレイに発色するのだそうです。赤い紅花液から、今ならビビットなピンクが発色します。お子さんも一緒に楽しめますよ！(Y)
- 3月に帰郷予定の方を多く耳にします。戻られた方が気軽に集える場所があるのか気になってます。(クマもん)
- もうすぐ震災から2年。今までの避難生活は、とても苦労の多いものだったと思います。本当に本当にお疲れ様です。…そしてもうすぐ厳しい冬が終わり、春がやってきます。3年目を山形で生活される皆さんにも、故郷へ帰られる皆さんにも、より多くの幸せが訪れますように。(海)

