

山形県鶴岡市ってどんなところ？

“海あり、山あり、温泉あり、美味しい食あり”の地方都市

「守る家」がある山形県鶴岡市は、日本有数の稲作地帯である庄内平野を出羽三山・朝日連峰の山々と日本海がとり囲む、人口14万人の地方都市です。豊かな自然の恵を生かした海の幸、山の幸、庄内米、農産物などの食材も豊富にあります。

特徴をまとめると…

- 市街地はほどよい地方都市で生活の不便はありません
- 海でも山でも川でも遊べます
- 食べ物が美味しいです
- 産直や日帰り温泉施設がたくさんあります
- 児童館など子どもが遊べる無料の公共施設も充実しています



城下町鶴岡のシンボル大宝館



美味しい庄内米が生まれる庄内平野



東北最古の塔
羽黒山五重塔(国宝)



市街地にある大きな美咲公園



無料で遊べる公共の児童館

申し込みから利用まで

- 1 「家」の空き状況を電話あるいはメールで確認してください。

電話 080-6023-7490

携帯メール mt.chokai1956@ezweb.ne.jp

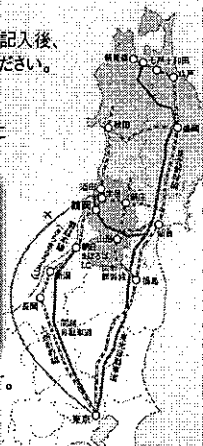
PCメール yuko_kaiousei1956@yahoo.co.jp

- 2 同封した申し込み用紙にご記入後、ファックスが郵送でお送りください。

- 3 必要なものを持って鶴岡に向かってください。

持ち物
・健康保険証・現金
・衣類・持病のクスリ
・洗面用具
・子ども用のはしとスプーン
・季節に合わせた遊び道具など。

- 4 あとはこちらでサポートします。



「フクシマの子どもの未来を守る家」事務局(高橋裕子)

〒997-0044 山形県鶴岡市新海町30-35

電話 080-6023-7490

携帯メール mt.chokai1956@ezweb.ne.jp

PCメール yuko_kaiousei1956@yahoo.co.jp

ブログ http://blogs.yahoo.co.jp/yuko_kaiousei1956

本事業は、「赤い羽根」「キリン福祉財団」「メットライフアリコ社員寄付」「ジャパン・ソサエティ東日本大震災復興基金(ローズファンド)」の助成団体から支援を受けて活動しています。

放射能からの一時疎開と 保養を考えている母子へ



フクシマの子どもの未来を守る家
～原発事故にあった母と子と共に生きよう～

いつでも来れる
「家」が皆さんを
待っています

私たち「フクシマの子どもの未来を守る家」は、福島第一原発事故により、不安の中で子育てをしなければいけなくなったお母さんたちの切実な願いをもとに誕生しました。

さまざまな事情があって県外に引っ越すことはできないけれども、一時的にでも子どもたちを外で遊ばせたい。安全な食料を安心して食べさせたい。放射能の健康被害から子どもを守りたいと願うお母さんと子どもたちが、ここ山形県鶴岡市で「普通の生活」を送ることができるよう、一時的に暮らすための3～7軒の「家」を用意しました。

夏休みや春休みなどの長期休校期間はもちろん、それ以外の日程でも、いつでも受け入れができるよう、私たち「守る家」が皆さんの無事を祈りながら準備し、お持ちしています。

※「将来的に子どもを持ち、育てるのが不安」という方(20歳位まで)のご相談にも応じます。



「フクシマの子どもの未来を守る家」代表 高橋裕子

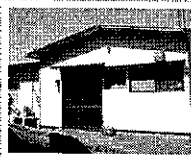
山形県鶴岡市生まれ。地元高校卒業後、京都市に進学。滋賀県の障害児施設「第2びわこ学園」で2年間、京都市の「青いとり保育園」で約31年間勤務。退職を機に2009年から京都と鶴岡を往復する暮らしを始める。東日本大震災後の2011年6月はじめに母子疎開支援ネットワーク「hanako」に登録、6月末から「フクシマの子どもの未来を守る家」の活動を始める。



一時疎開用の「家」について

point.1 3〜7軒の「家」があります

「守る家」が用意している住宅は、「被災された方々の役に立つのなら」と地域の方が無償で貸し出してくれた空き家です。街なかの住宅地や日本海近くの集落、山あいの集落など鶴岡市内の各地にあり、電気・ガス・水道も通っています。ただし3〜7軒ほどある「家」のどこを利用するかは、こちらに一任ください。



point.2 2世帯でひとつの家となります

各家庭のプライバシーを尊重しつつ、掃除・ゴミ出し・家事・戸締り・火の元など、助け合って親子ともども仲良く共同生活を送ってください。

point.3 一日一家族500円です

家の修繕費のための積み立て代や、クリーニング代などに使わせていただきます。ただし、鶴岡に滞在中の食費・交通費・医療費などは自己負担をお願いします。

point.4 家に用意されているもの

家によってまちまちですが、冷蔵庫・冷暖房器具・洗濯機・物干し道具一式・食器類・調理器具・テレビ・トイレ・お風呂（シャワーがない家もあり）・家具・布団など、基本的に食べ物以外の生活備品はほぼそろっています。また、庄内産直センターの寄付により、お米とお味噌も用意しています。



食材を用意すれば
自炊もすぐにできます。

point.5 困った時のサポーター

1軒の家につき2名のサポーターが、遊び場所や買い物情報、医療機関情報の提供や、ゴミの出し方など日常生活をサポートします。お気軽に何でもご相談ください。



私たちサポーターが
お手伝いしています

point.6 使用期間

10月からおよそ1ヶ月まで。
ご希望とご都合に合わせて利用できます。

point.7 滞在中のオプション

滞在中、鶴岡に避難している他家族・サポーターとの交流会や、季節に合わせて遊びイベント（海水浴、森あそび、餅つきや雪遊び）なども実施しています。また、放射能被爆の正しい知識を身につけるためのDVD上映会や「放射能に負けない調理実習」「放射線防護のための実践講座」なども開催しています。



庄内浜で
海を泳ぐ

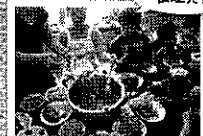
地元スキー場で
雪あそび



近隣の森で
「大きな
がたつむり
ミツケ」



放射能に負けない
調理実習



県の映画館「ジョーナリスト」の
上映のさきさきと鶴岡市立図書館で
おぼえたり
「フジヤマ」をのぞいてほしい



「守る家」の詳しい活動内容は、ブログでも閲覧できます。
http://blogs.yahoo.co.jp/yuko_kaiousei1956

放射能に不安を感じているお父さん、お母さんへ 「一時疎開・一時保養」の大切さ

放射性物質は、たとえ少量でも空気・水・食べ物からからだの中に取り込まれてしまうと（低線量内部被曝）、中で放射線を放ち続け、細胞を強く傷つけます。

成長期にある子どもは、細胞分裂が盛んなため、傷つけられた細胞が増えていくことにより、直ちに症状が出なかったとしても後々深刻な健康被害が現れる、と言われていています。

しかし、一時的にでも汚染された場所を離れ、心身共にリフレッシュすれば、「被曝の蓄積」をリセットすることができるのです。

（前文）児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。

9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境からまもられる。

（昭和26年5月5日制定「児童憲章」より）

私たち大人には、児童憲章が掲げる「すべての子どもが安全な環境で、安心して育つ権利」を守る責任があります。子どもは「遊び」のなかで成長・発達します。戸外で日の光を浴びながら、思いきり走り回り、土や草をさわり、泥んこになって遊ぶことは、子どもの権利です。からだを動かして遊び、声を出して笑う生活は、免疫力を高め、病気に負けない強いからだを心をつくりまします。

「子どもを外で遊ばせたい」「親子共々リフレッシュしたい」と願う放射能汚染地域で子育てしているお父さん、お母さん。「被曝の蓄積」をリセットする一時疎開・一時保養をぜひ検討してください。

少しの勇気が、子どもたちの未来を守ります。

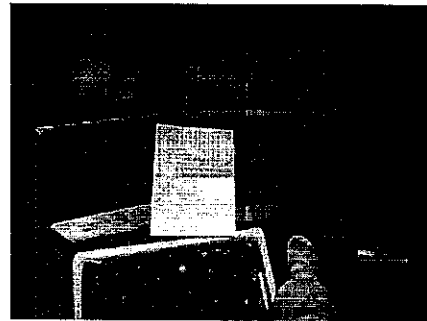
フクシマの子どもを守る家ニュース №7 2011.8.17

◆ 福島のお母さんの生の声を聴くつどいを開催しました。

1回目のつどい(加茂の家)には福島の方が3名、加茂の地域の方が5名参加、2回目のつどい(稲生の家)には福島の方が4名、鶴岡の地域の方9名が参加しました。

原発事故が起きた時、親や子供たちはどういう状況におかれたか?事故後の家族や学校、幼稚園や保育園などで、子どもたちはどんな生活だったか?お母さん方が苦労したこと、不安だったこと、国や行政に対して言いたいことなど、色々聴かせて頂きました。また参加者からの質問にも答えて頂き、マスコミの報道だけではわからない今回の原発事故がもたらした被害の深刻さ、悲慘さがリアルに伝わってきました。そして子ども達もとても厳しい現実と直面していることも知らされました。後日参加者の皆さんの感想なども、詳しく報告いたします。

◆ 日本海での海水浴を楽しみに来た福島の子どもたち



農民連からの差し入れの美味しい野菜とメロンを戴きました。ありがとう(〇〇)

◆ 七窪に遊びにいったよ。

8月14日(日)、七窪の桑原さん宅に遊びに行きました。参加者からは「木登りや、山犬の学生さんに教わりながらの手作りスライム作りが楽しかった」「桑原さんが、薪を燃やしてお釜で炊いてくれたご飯がとてもおいしかった」「ゆらゆらハンモックも気持ちよかった」などの感想が聞かれました。



◆ 「放射能汚染から身を守る料理を作ってみよう」調理実習

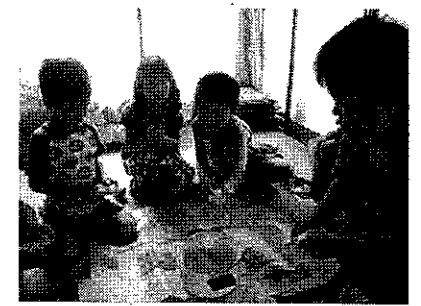
8月15日(月)、協立病院調理師の矢口さんの指導のもと、福島のお母さん、サポーターの人達で、にぎやかに調理実習しました。炊飯器が止まるなどのハプニングもありましたが、みんな笑顔で楽しい時間を過ごしました。

子ども達もこんにやくを手でちぎったり、枝豆をもいだりお手伝いしたよ!

調理のポイント

- 安全な食品を使う
- 放射線セシウムはカリウムで、放射性ヨウ素は食品ヨードで体外に排出しよう。
- 免疫カアップで放射線汚染から身を守り、早く有害物質を排出しよう。
- 食物繊維と水分で排出を促す。

カリウムの豊富な食品は果物類、野菜類、海藻類などヨードの豊富な食品はなんといっても海



◆ 企画が無い時も、近くの公園で蝉取りや自転車乗りの練習、家の前での花火、児童館に遊びに行く・・・など「普通の」夏休みを過ごしている福島親子です。

今後の予定

● 8月22日(月) 旧朝日村・大綱 七曲池でボートにのったりして遊ぶ(ライフジャケット等あります) 午前9時30分 協立病院クリニック駐車場集合 長そで、長ズボン着用。スニーカー(サンダルは×!)飲み物持参で、昼食ついて決定次第連絡します。

● 8月27日(土) 旧朝日村・山大演習林にて「森遊び」&バーベキュー。山大に集合し、山大のスクールバスに乗せてもらい現地まで行きます。参加希望の方は8月20日(土)まで、高橋まで連絡ください。

フクシマの子どもの未来を守る家ニュース N09

2011年1月18日 発行



稲生町の「家」の庭で雪遊び・・・「福島では雪

は積らないからこんな雪は初めて！」「鎌倉を作ったり山を作って滑ったり楽しかったよ！」

*「フクシマの子どもの未来を守る家」にこの冬休み、福島県内と仙台から4母子（家族）が放射能汚染地域からの一時避難と保養にやってきました。

お母さん達は雪道運転や寒さに戸惑い気味でしたが、子ども達は元気いっぱい！朝から日暮れまで外で元気に遊びました。

1月5日 餅つき楽しかった！美味しかった！…稲生公民館にて

この度「守る家」を利用しているフクシマの家族、以前から鶴岡に避難してきている福島の家族、そしてサポーターも含め、大人22人子ども7人で「餅つき交流会」をしました。

臼やセイロ、杵は山形大学が貸してくださり、もち米は庄内産直センターから寄付をいただきました。

南相馬から爆発直後から家族で避難してきていて、雇用促進住宅に家族と暮らすKさんは南相馬では専業農家をして生きてきた方です。餅つきのプロです。サポーターや学生さんに「蒸し方」「つき方」を指導・・・サポーターも子ども達も杵を持って餅つきに挑戦！子ども達はつきたての餅を丸めたり雑煮やきなこ餅、小豆餅などにして食べました。なかでも庄内仕立ての雑煮は、大人にも子どもにも人気でした。

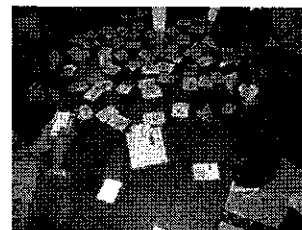
また、もち米が蒸しあがるまでの間、子ども達はコマ回しや剣玉、福島のカルタで遊びました。またサポーターの方が準備してくれた大型紙芝居を見たり、食後は歌を歌ったりして交流し楽しいひと時を過ごしました。

Pちゃん（大玉村 一年生）からのメッセージ・・・ソリ滑りや餅つき、とても楽しかったです。つるおかこうえんやおんせんにもいきました。ありがとうございました。



“福島のカルタ”であそんだよ！

餅もついたよ



たらのきだいで“雪遊び”おもしろかった！

1月7日（土）は、たらのきだいで雪遊びをしました。ソリですべったり、雪合戦をしたり・・・子ども達は「もっとあそびたい！」と。時間を延長して“めいっぱい”遊びました。

「声をあげずにはいられない」中手聖一さん講演のDVD上映会

2月5日日曜日「にこふる」を会場にお借りして（避難者勉強会と掲示しています）「放射能から子どもを守る福島の親の会」を立ち上げた中手聖一さんの札幌での講演を取材したDVDの上映会をします。鶴岡の方たち、特に“子育て世代の”方たちに広く呼びかけましょう！

2月5日（日）午後1時半より にこふる 三階にて

（同じ三階に“保育スペース”を設けてあります。）

3月18日（日）勤労者会館二階大会議室 午後1時半より

影山あさ子さんを囲んで 上映と講演のつどい

DVD原発震災ニューズリール制作者の森の映画社；影山事務所（札幌）の影山あさ子さんを鶴岡にお呼びします。

12月24日～1月2日まで「守る家」で過ごした南相馬；Kさん母からのお手紙

「大変お世話になりました。福島にいと忘れ去られているように思うことがありますが、鶴岡でいろんな方が応援してくださっていることがわかり、本当に嬉しく心強く感じました。・・・身近になった鶴岡にまた遊びに行きたいと思います。本当にありがとうございました。」

フクシマの子どもの未来を守る家 ニュースN012

2012/07/07



6/4~6/11 宮城県栗原市から根本さん母子が来ました。



北田公園でおばあちゃんも一緒に。
太陽の下でいっぱい遊びました！



末広町の佐藤先生宅にて、パン教室に参加。
子どもたちも自分の手でパンをコネコネ！
(鶴岡に長期避難している母子とも一緒に！)

第一回総会 開催！

◆6月23日(土)午後2時～ 稻生公民館にて26名の参加でした。



総会では、来賓の方々のあいさつの後、「守る家」
を利用された福島のお母さんからのメッセージ
が紹介されました。続いて2011年度の活動報告、
収支決算の報告をし、質疑応答や意見交換を行
いました。

2012年度の活動方針案・予算案も提出され、
意見交換の上で拍手をもって承認されました。
この際、次期役員についても承認を得ました。

皆さまからの前向きなご意見、
ありがとうございました！

承認された次期役員
代表 …高橋裕子
副代表 …川内明子
事務局長 …白幡 修
事務局次長…保科美有
会計監査 …中川蘭美



*これからもフクシマの子どもの未来を守るために力を合わせて頑張りましょう！

夏休みの受け入れ準備すむ！

○6/23(土) 貸してくれることになった大山の「家」の大家さんと町内会長さんに3人でご挨拶。

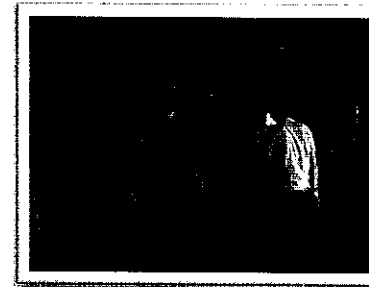
○6/25(月) 上畑町の家の6部屋、アースレッドを焚き、「家」備品の買い物へ。(川内、高橋)

○6/26(火) 午前中、上畑町「家」の掃除。

ボランティアセンターから4人、真如苑サーブさんから8人

布団干し、各部屋の拭き掃除、火災報知機取り付け、家回りの草むしり、など。

○6/27(水) 青山工管さん、上畑町「家」水漏れ修繕。 ○6/29(金) 中鉢大工さん上畑床修繕



今後の予定

日にち	内容
7月7日(土) 10:00～ 第6コミセン	影山あさ子さん DVD 上映会 「子どもの命を守るには」 小出祐章さん ・可能なサポーターさんは9:30に第6コミセンに集合して ください。会場準備をお願いします！
7月7日(土) 13:30～ 大山の小野エビ店駐車場集合	大山堤下23-3 井上さん宅の掃除 持ち物：軍手、はたき、ほうき、等の掃除用具 (バケツ、雑巾、洗剤はあります) ※スリッパをご持参ください。
7月14日(土)～7月16日(月)	根本さん家族(福島市/) 初(10歳/4歳) 佐藤ゆみ子さん家族(伊達郡/7歳/7歳) 4回目 阿部さん家族(福島市/4歳) 初 渡辺さん家族(子ども3人)とお姉さん家族(子ども3人) 二 本松市より初 油井さんご家族(12歳/10歳/4歳/1歳) 初 ★稲生(2) 大山・谷定か上畑の4軒の「家」で受け入れます。 サポーターの皆さん、サポートを宜しくお願いします！

※7月8日(日)は山大・柳原先生・学生さん達で上畑の家の網戸張りなどしてくれます！

皆さん、ご協力ありがとうございます！

(問い合わせは080-6023-7490 高橋まで)

放射能なんかに負けないご飯をつくろう！

さかなとコーンカレーボール

材料 <1人分>

さかな	50g
ハンペン	20g
粒コーン	20g
A	とき卵 6g
	味噌 3g
	片栗粉 6g
	カレー粉 0.5g
揚げ油	6g
塩	0.1g
ほうれん草	50g
塩・こしょう・バター	

<作り方>

- ① マスは骨を取り、スプーンで皮から身をこそげ取り、ざく切りにする。
- ② はんぺんは2cm角位に切り、①とAも加え、全体がなじむまで手でこね合わせる。
- ③ ②に水分を切った粒コーンを加えよく混ぜ、3等分に丸める。
- ④ フライパンに揚げ油を入れ、160℃に熱し③を転がしながら、全体的に焼き色が付くまで揚げる。
- ⑤ ほうれん草をかためにサッとゆで、フライパンにバターとほうれん草を入れ、塩コショウをふる。
- ⑥ うつわに⑤と③を盛りつける。

トマトのサラダ

材料 <1人分>

とまと	1/2 (80g)
玉ねぎ	30g
ツナ缶	10g
マヨネーズ	10g
ドレッシング	5g
パセリ	少々

<作り方>

- ① トマトは湯むきをし、1cm位の角切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし水にさらす。
- ③ ②の玉ねぎを固く絞り、ツナ缶とマヨネーズを合わせる。
- ④ お皿にトマト、③の玉ねぎ、パセリの順でこんもりとのせ、上からドレッシングをかける。

ビシソワーズ

材料 <4人分>

ジャガイモ	3個
玉ねぎ	1/2個
バター	15g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	
コンソメ	小さじ 2
水	400cc
牛乳	400cc
塩・こしょう	少々

チャイブまたはパセリ

<作り方>

- ① ジャガイモと玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋でオリーブオイルを熱し、弱火または中火で、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ③ ②にジャガイモを加え、軽く炒め合わせ、コンソメスープを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ジャガイモが柔らかくなったら火を止め、粗熱が取れたら、まだ少し温かいうちにミキサーに入れ、牛乳を加えながらペースト状にする。
- ⑤ 味を見ながら塩・こしょうし冷やす。
- ⑥ 器に⑤を分け入れたらチャイブまたはパセリのみじん切りを散らす。

ヨーグルトフルーツソース

材料 <1人分>

ヨーグルト	80g
季節の果物	50g
砂糖	5g

<作り方>

- ① 季節の果物は3～5mm位の角切りにし砂糖をまぶして、冷やしておく。
 - ② ヨーグルトに①のソースをかけていただく。
- *季節の果物は水分の多いものの方が使用しやすい。

わかめと枝豆のピラフ

材料 <1人分>

米	70g
わかめ	5g
枝豆	10g
コンソメ	2g
バター	1g
塩麹	小さじ1/2

<作り方>

- ① 米は洗い普通に水をはかり、コンソメとバター、塩麹を入れて炊く。
- ② わかめは細かくきざみ、枝豆はゆでて豆を取り出しておく。
- ③ ①が炊けたら、わかめと枝豆を混ぜ合わせる。

第1回目

フクシマのお母さんの 生の声をきくつどい

☆と き 2012年8月8日(水) 夜7:00～

☆ところ 稲生町 三浦方(稲生1丁目32-48)
(車は、稲生団地隣の「なかよし広場」に停めて下さい。)

昨年夏も「守る家」を利用されたフクシマの家族の生の声を聴かせていただきました。マスコミからは、知ることのできないフクシマの現実を教えていただきました。

あれから1年・・・フクシマの家族は、何を悩み、どう歩んでこられたのか、お母さんたちにお話していただきたいと思います。



お誘いあわせの上、 ぜひお越し下さい。

主催 フクシマの子どもの未来を守る家

お問合わせ 080-6023-7490(高橋)まで

「放射能に負けないごはん」を つくってみよう!

調理実習 講師

協立病院調理師 矢口 里恵さん

※と き 2012年8月9日(木)

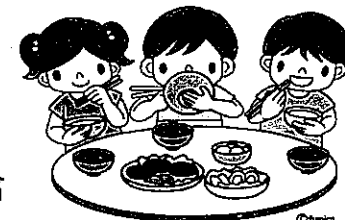
午前9時30分～

※ところ 谷定宮ノ下10番地の「家」集合

※持ち物 エプロン・三角巾(ある人は)・マイ箸・コップ

※参加費(実費を徴収します)大人500円 子ども300円

「参加希望の方は、材料準備の関係上、8/7(火)正午までご連絡ください。」



メニュー

1. トマトジュースの炊き込みピラフ
2. マスとコーンのふわふわカレーボール
3. 夏野菜の和え物
4. スープ
5. デザート

フクシマの子どもの未来を守る家

お問合わせ 080-6023-7490(高橋)まで