

子育てサークル「ハッピーママ」は、仙台駅東口を拠点に活動中。東日本大震災により陸前高田にいた仲間（鎌田咲子さんご一家）を失い、大変な衝撃と悲しみを受けましたが、少しずつその現実を受け入れ、この復興応援フリーペーパー「オヤタマ」を発行することにより、自分達の心を前向きにすることができています。活動を続けることで少しでも地域の復興に役立ちたいと思っています。（代表：西出あき）

「オヤタマ」とは…親の魂の略。編集スタッフは全員子育て中のママたち。仕事をしているママもいます。忙しい日常でも自分たちのやってみたいことにどんどん挑戦中！まずはこのフリーペーパーから。「親（オヤ）」であることを楽しんでいる私達から「魂（タマシイ）」こめて発行していきます！



## トホホな話～ハッピーママ編～



双子の息子が2歳の時、家で子どもたちの全裸プームが到来し、私は困惑していた。市民センターでの打ち合わせの時、知らぬ間に二人が服を脱ぎ始め、素っ裸で突然部屋を抜け出し廊下を駆け回りました！！  
・・・大人数名で捕獲するのが一苦労であった。トホホ。(まるけっと)



3. 11体験記のインタビュー中、予想外に静かな1歳の娘。しか～し！！それは悲劇の前ぶれだった。なんとホワイトボード用のペンで私の眼にイタズラ書きをしたのでした・・・。  
落ちないよ、コシ。どうするの～！ トホホ。(あきんこ)

初田さんのみちのく公園でのライブ中、息子が水遊びがはじめて素っ裸！！そして七ヶ浜でのライブの時は、ケガをしてTシャツが血だらけ！！しばらくすると今度は転んで泥だらけ！！  
大変だったなあ。トホホ。(chiyo)

初田悦子さんのライブが行われた七ヶ浜国際村のアンフィシアターは水に囲まれた円形野外ステージ。ライブ中、なんと水の中に入って水遊びを始めてしまった我が息子たち・・・。  
ぎゃ～！！  
着替えなんてないぞ～！！  
ていうか、失礼じゃないか～！ トホホ。(ばなな)

子育て中のママさん！  
アナタの「トホホな話」をおしえてください！

### ハッピーママからのお知らせ

#### スポンサーについて

おかげさまで、「オヤタマ」第4号を発行することができました。これからも長く活動を続けていくために、ご支援いただける企業、商店、個人の方などのスポンサーを募集しております。メールにてご連絡を頂くか、下記振込先に協賛金をお振込みください。ご協力を頂いた際には、企業名、店舗名などをオヤタマに掲載させていただきます。スタッフ一同心よりお待ちしております。

振込先：仙台銀行 宮城町支店 メールアドレスは、コチラ  
(普) 3613041 ハッピーママ oyatama.smile@gmail.com

#### 投稿募集中！

オヤタマは参加型フリーペーパーです。各コーナーへの投稿を随時募集しています。  
○3. 11体験記  
○出せない手紙  
○オススメ音楽、本、レシピ  
○トホホな話  
その他、誰にも言えない気持ち、とっておき情報など・・・メールにてお待ちしております！

#### 新メンバーいらっしゃい♪

あなたもハッピーママの一員になりませんか？引越してきたばかりで仙台の情報を知りたい方も、日々のリフレッシュをしたい方も、自分のペースで参加できます。赤ちゃん連れもプレママもOK☆お気軽にメールをください。

#### \*編集後記\*

#### 「ええねん通信」

オヤタマの編集と上映会の準備を同時に行ってきた数か月。自分の時間はほぼ無いような、でもあるような、そんな毎日でした。忙しい日々だけど、何か一つクリアするごとに小さな達成感を感じ、その積み重ねがハッピーママの活動への自信につながった気がします。この気持ちを「水曜どうでしょうベトナム原付縦断」の時の大泉洋氏の言葉を借りて表現すると「私は今、生きております」でしょうか(笑) (あきんこ)

オヤタマのバックナンバーは  
ブログからダウンロードできます！



しょうちゃん(8歳) せいちゃん(4歳) みっちゃん(3歳)

スタッフの  
オススメ紹介！

3, 11  
体験記

初田悦子さん  
鎌田雅人さん  
スペシャル  
インタビュー！

みんなどこかでつながっている！

笑顔を取り戻そう 元気になるフリーペーパー

ブログ随時更新中！  
http://oyatamasmile.blogspot.jp/

オヤタマブログ

検索



# 出せない手紙

大切な仲間サツキーの旦那様、  
鎌田吉将(かまたよしまさ)さんへ

咲子さんと、吉将さん、3歳の可愛い可愛いあずちゃん、  
生後たった2か月の大亮 おおすけ(ちゃん)。

人が羨むほど幸せいっぱいだった鎌田さん一家が大震災  
で天国に旅立ってしまったって、1年と8か月が過ぎました。

岩手の大船渡での仕事のため、一足先に単身赴任されて  
いた吉将さんの元へと、陸前高田の高田松原のすぐ側にご  
一家が引っ越して、たった2週間後の出来事でした。

大船渡は陸前高田と違い、高台がすぐ側にあつたので、  
あの日、激しい揺れの後、吉将さんはいったん難を逃れら  
れたと聞きました。

でも、吉将さんはその後すぐ陸前高田に向かったそうで  
すね。高田まで車での距離は約20分、大切なご家族の為に、  
必死で戻られたことと思います。

震災後、なかなか安否が確認されないまま1か月経ち、最  
初にあずちゃんが、そしてすぐ側で吉将さんが、ちょっと離  
れた海の方で、咲子さんと大亮ちゃんがそれぞれ見つかった  
ことを、咲子さんのご両親に教えていただきました。

新聞に、それぞれのお名前が掲載された時の衝撃は、今  
でも忘れられません。ご家族全員の死亡が確認されたのが、  
ちょうど7月7日、七夕の日でした。

「七夕に家族が揃うなんてさすが」と、メンバーで涙  
しながら鎮魂の七夕飾りを作ったのを覚えています。

生前は建設関係のお仕事に就いておられた吉将さん。ご  
担当だった建設中の魚市場を見に行ったところ、津波にも  
負けず、立派な足場が組まれたままでした。吉将さんは、  
そのお仕事が終わられたら1年足らずで仙台に戻る予定だ  
ったと聞き、短い間の滞在のほすで、なぜ…どうして鎌田  
さん一家だったのか…と、今でも悔しくてなりません。

でも、きっと、海のすぐ側のお家でご家族楽しく過ごし  
ていらしたでしょうし、津波から必死にご家族を守ろうと  
なさった吉将さんは、まさしくヒーローだったと思います。

生前、メンバーが偶然、吉将さんが咲子さんと公園でお  
話しているのを見かけたことがあって、初々しい恋人同士  
のようだったと言っていました。そんな素敵な吉将さんと  
私達もお話してみたかったです。咲子さんとも、もっと  
もっといっぱい話したかった。あずちゃん、おおちゃんと  
も子供達をいっぱい遊ばせたかったです。

どうぞ、天国で安らかに。そして、私達は、鎌田さん一  
家の分も生きていきます。どうか見守っていてください。

## ハッピーママ一同



「うまれる」は、自分たちが生まれてきた意味や家族の絆、  
命の大切さ、人との繋がりを考える、ドキュメンタリー映画。



宮城野区文化センター開館記念事業

映画「うまれる」上映会を開催!

日時 11 / 20  
火曜日

開場 / 10:00~  
【上映】  
10:30~

会場

宮城野区  
文化センター  
パトナシアター

※上映会観賞のお申し込みは、おかげさまで定員  
となりました。たくさん  
のお申し込みありがとうございました!

かねてから企画していたこの上映会。  
震災で実現の見通しが立たなくなってし  
まい一度は断念しましたが、宮城野区文  
化センターの開館記念事業として開催す  
る運びとなりました。

ハッピーママとして初めての自主上映  
会の開催で、何から始めていいのか全く  
わからない状態でしたが、たくさんの方  
に協力をしていただきました。

上映会当日は「ママとシネマ実行委員  
会」さん、「まふあ会」さん、「ママとお  
茶時間」さん、「誕生学アドバイザー」の  
みなさんにお手伝いをお願いし、とて  
心強く上映会当日を迎えられそうです。  
本当にありがとうございます!上映会を  
成功させるべく、私たちハッピーママも  
頑張ります。

MUSIC 親子で楽しんできました！ あきんこ

夏に、国営みちのく杜の湖畔公園で行われた「ap bank fes'12」に家族で行って来ました。

ファミリーゾーンだったので、まわりは子連ればかり。後ろに座ってたママと少し話したり、子ども同士は遊んでたりと、安心感たっぷりでした。

音楽を聴いた時、その当時の出来事がフラッシュバックすることがありますよね？特に多感な時期に聴いた曲はイントロが始まった瞬間、鮮明に思い出しますよね？私だけかな(笑)

後ろに座ってたママは、Mr.Childrenが始まった途端に少女の顔に戻っていました。

きっと昔からミスチルが大好きで、恋愛中も失恋した時も聴いていて、今、その時の事が頭の中で駆け巡っているんだろうな、と自分勝手に想

像しながら、「ママになっても、そんな時間も大切だよね！」とこれまた勝手に心の中でエールを送っていました(笑)

最後に、ミスチル大ファンメンバーまるけつと、おススメの1曲を紹介してくれました！音楽プロデューサーの小林武史さん、Mr.Childrenの櫻井和寿さんが中心となって結成されたバンド、BankBandの3枚目のアルバム「沿志奏逢3」の中から。このアルバムは、カバー曲を中心に収録されています。

「キリンジの「Drifter」かな。難解な歌詞けど素晴らしい、究極のラブソング！」

ap bankとは…

音楽プロデューサーの小林武史さんと、Mr.Childrenの櫻井和寿さんに、坂本龍一さんを加えた3名が拠出した資金をもとに、2003年に設立。環境プロジェクトに融資などを行う非営利組織。資金はフェスやBankBandのアルバムの収益から捻出されています。



マイ箸・マイカトラリ  
一持参してフェスに参加  
した人が多かったそう  
じゃー！



くぐくぐマン

FOOD 子連れOKのカフェを紹介！ ばなな



宮城野区新田に5月にオープンした「くるう 食堂」。「くるう」とは英語で「手がかり」という意味だそう。

昼間はカフェ、夜は学習塾という二つの顔をもつ、このお店は、『日々の暮らしを豊かにする手がかりを発信して体験してもらおうお店』が、コンセプトです。

栄養士さんが監修した、栄養バランスの良いランチは、週替わりの内容で、メインのおかずが3種類から選べます。また、離乳食もオーダーでき、授乳スペースやおむつ交換台も設置されていて、子連れママに嬉しいお店。

テイクアウトのお弁当もあり、ご近所には配達もしています。ランチやお弁当と一緒に配布される、旬の食材の情報やランチに登場しているおかずのレシピが掲載された『てがかり日記』という小さなチラシはママの献立の強い味方になってくれそう。

『てがかり日記』という小さなチラシはママの献立の強い味方になってくれそう。

お家にもってばかりのお母さん！さあ、お散歩ついでにお子さんとのカフェデビューにトライしませんか？毎日の生活をより楽しいものにする「手がかり」がきっと見つかりますよ！

ある日のテイクアウト弁当。  
この日の主菜は「揚げ茄子とトマトのピリ辛炒め」。副菜は「春雨サラダ」「ピーマンの塩昆布炒め」「カボチャのそぼろ煮」。見た目よりかなりボリュームがあり大満足の内容です！

BOOK 秋の夜長に親子で絵本タイムはいかがですか？ ともぞ

『ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしばんのまき』

いつも元気なばばあちゃん。なぞなぞをしながら子どもたちと楽しく「むしばん」を作っていきます。ダンゴムシが入った「むしばん」も作っちゃいますよ。

4歳の娘が、ばばあちゃんが好きで、ばばあちゃんシリーズは図書館で借りて全て読みました。ばばあちゃんのアイデアが詰まった「むしばん」が作れるレシピも載っていて、何度も娘と楽しく作りました。いわゆるレシピ本とはまた違った、楽しい料理絵本です。



『おこだでませんように』

家でも学校でも、いつも怒られてばかりの小学校1年生の「ぼく」が、七夕の短冊に書いたお願い事がタイトルの「おこだでませんように（おこられませんか）」。

読書感想文の課題図書にもなった本ですが、私は育児中の親向けの本かな～と思います。反抗期の娘に手を焼きながら「つついっ怒っちゃうの…」と友人に漏らしたところ、娘の誕生日にこの本を贈ってくれました。

「ぼく」の心情が娘と重なって自然と涙がこぼれました。

『ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしばんのまき』

さとうわきこ・作  
佐々木志乃・協力  
福音館書店 ¥945(税込)



『おこだでませんように』

くすのきしげのり・作  
石井聖岳・絵  
小学館 ¥1575(税込)



ママの献立の手がかりに！★くるう 食堂直伝レシピ★

鮭のポテサラ焼き

【材 料】(2人分)

- 生鮭 2切                      グリーンピース 大さじ1
- 塩こしょう 少々              マヨネーズ 大さじ2
- 小麦粉 小さじ1
- じゃがいも 2個
- にんじん 1/6本

【作り方】

- ①鮭に塩こしょうをして小麦粉をふるい、オーブンレンジで7～8分焼く
- ②にんじんはさいの目切りにして、グリーンピースと一緒にゆでる
- ③じゃがいもは皮をむき、ゆで、半分くらい潰し、②とマヨネーズで和えてポテトサラダにする
- ④鮭に③のをのせ、さらにオーブンで7～8分焼く

くるう 食堂

【住 所】 仙台市宮城野区新田4-34-23

【電 話】 070-5096-3299

【営業時間】 火～金曜 10:00～14:30  
(ランチタイム 11:30～13:30)

【定休日】 土曜・日曜・祝日  
※月曜はランチテイクアウトのみ営業

【ブログ】 <http://ameblo.jp/clueshokudo/>

- |      |                  |                 |
|------|------------------|-----------------|
| MENU | ● 週替わりLUNCH ¥850 | ● ブレンドコーヒー ¥450 |
|      | ● 丼ぶりLUNCH ¥650  | ● デザートドリンクセット   |
|      | ● お子様セット ¥600    | ¥700            |

カフェとは思えない、シンプルでシックな外観。内装は木をふんだんに使った明るい雰囲気♪

