



### 山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

## CONTENTS

- ・一面 願いを込めて 年越し餅つき／キャンドルづくりと交流会
- ・From 山形：青空保育たけの子にサンタさんがやってきた！
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (23)
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス
- ・しあわせココロの作り方 (100)
- ・シリーズ：東日本大震災「写真で振り返る10年」2011年・2012年
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシビ「ガトーショコラ」
- ・インタビュー～ともにあゆむ～：井上光さん ・編集部より

# 第128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：2200部

## 寄稿 願いを込めて 年越し餅つき

年通りの年末を味わってほしいと、この時期に変更して開催となりました。  
fuccoの餅つきは、臼と杵を使っての本格餅つきです。fuccoがオープンした頃の餅つきでは、一人で杵を支えられずに大人に支えてもらったり、子ども二人がかりで振り上げていましたが、もうすっかりたくましくなった子ども達。ひとり



12月27日(日)、NPO法人やまがた絆の架け橋ネットワークが運営する福島こころの公民館fucco(ふっこ)で年越し餅つきが開催されました。例年3月に避難者・帰還者が集まって「頑張れ餅つき」として開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮して年末年始に帰省を控える避難者がいることから、少しでも例

もしつかり杵を持てるようになっていました。その姿を見て、「みんな大きくなっただね〜!」と、大人が時の流れを改めて感じるとともに、子ども達の成長に嬉しくなりました。  
30分ほどでつきあがった餅は、きな粉を絡めてその場で試食します。「のびる〜!」「もっちもちだ〜!」との声が聞こえ、つきたて餅は格別です。当初会食を予定していましたが、会食のリスクを考慮して試食にとどめ、ついた餅は参加者が持ち帰り各家庭で味わいました。来年はぜひまたみんなで賑やかに会食できるように頑張ってほしいね!と願いを込めていただきました。  
まだまだこれまでの日常に遠く、制限が多い中で生活が続いています。可能な範囲でできることを安全に考慮して開催していく予定です。



【お問合せ】  
福島こころの公民館 fucco  
TEL：023-674-6013



## From 山形 2021年を楽しく迎える いろどり灯すキャンドルづくりと交流会

12月5日(土)ここふく@やまがた相談支援室主催の「キャンドルづくりと交流会」が山形テルサにて開催され、14名が参加しました。今回は講師に門馬ひろ美氏、佐藤弘美氏をお迎えし、検温・手指の消毒・マスク着用など新型コロナウイルス感染対策をしながらの開催となりました。

作成した「ハーバリウムランプ」はガラス瓶の中にプリザーブドフラワーなどの花材をアレンジしながら詰め、最後に瓶の中にオイルを注ぎ完成です。皆さん何度も詰め直し、悪戦苦闘しながらも、華やかで素敵なランプに仕上がりました。

小さい瓶で最長6時間の燃焼が可能です。暖かさも備えた、幻想的な雰囲気「ハーバリウムランプ」は見ているだけでも癒され、2021年を明るく灯してくれるでしょう。



【お問合せ】ここふく@やまがた相談支援室 TEL：023-674-0606

寄稿

青空保育たけの子に  
サンタさんがやってきた!



「メリークリスマスーみんないい子にしていたかな?」お昼ご飯を食べている子ども達にサプライズ!今年も青空保育たけの子に、サンタさんが来てくれました。  
二期期が終わる12月25日は、毎年、終業式と共に子ども達が自分で作るクリスマス給食で締めくくります。この日のメニューは子ども達が考えたもの。ピザ、鶏のから揚げ、コーンスープ、そしてケーキ。ケーキはありがたいことに、ここ数年お付き合ひのある地域の業者さんから続けていただいています。

子ども達はピザ生地を作って伸ばしトッピングする係、鶏肉に味付けし油で揚げる係に分かれて作業をしました。月2回給食作りをしているので、慣れたものです。そのおいしくできた給食を食べているところにサンタさんがやってきてくれたのです。ひとりひとりに絵本のプレゼントをもらえて、子ども達はご満悦でした。この絵本は、イオン米沢店の黄色いレシート応援金で購入したものです。そしてサンタさんは米沢の塾経営者。たけの子は、多くの地域の方々に支えられています。  
実は、サンタさんはいい子だけでなく、どんな子のところにも来てくれるのです。それがクリスマスの本当の意味なのですから。(代表 辺見)



【お問合せ】  
NPO 法人青空保育たけの子  
TEL : 070-1143-1166  
E-mail: aozoratakenoko@gmail.com



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第23回 「ご自宅をパワースポットに!」

明けまして、おめでとうございます。  
コロナウイルスに振り回された昨年ですが  
当分は収まりそうにありませんね。

さて、「整理」と言っても目に見えるモノから見えないモノまで様々  
「お部屋の状態は心の状態」とはよく言われることですが  
目に見える物が散らばっているようなら  
思考も整理がつかない状態なのかも知れません。  
多忙で片づける時間がない...が一時的なら  
時間のある時に片づければいいのです。  
しかし、慢性的に片づけられないのは  
何かしらの不安や不満、不足の表れ、  
心身からのサインかも知れません。

癒される心地いい家、部屋は  
心身の健康と省エネに繋がります。パワースポットになるのです。  
今年のご自宅を、自室を一番の  
パワースポットにすることから始めませんか?  
**あなたの自宅や自室をパワースポットにするには**  
**心の「不」と向き合う思考の整理から。**  
ライフオーガナイザーは思考の整理から始めます。



ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子  
E-mail : yamagata.lo.narasan@gmail.com  
ブログ : https://ameblo.jp/nyr-119/

## ココロとカラダと

### お金のメイクバランス

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

「二年の計は元日にあり」と言いますが、今年をどんな1年にするか決めましたか。ぜひ、ご家族とも、「こんな1年になっただら良いな」ということを話し合ってみてください。よくわかっていると思っていた家族の気持ちや、価値観が意外と違っていることが発見できるかもしれません。また、家族の方向性を共有していくことはとても重要なことです。

価値観がわかっていると、家計の絞りどころも話し合いやすくなります。そのついでに「1年の家計」もぜひ話し合ってみてください。1年を通して、いつどのくらいの支出があるのかを書き出して俯瞰することがポイントです。まずは支払時期がほぼ確定している税金関係、保険関係、ローン、住居費、教育費、車両関係、帰省や、旅行に係る費用、その他金額の大きい支出の予定があれば書き出してください。それを基に今年をどんな風に楽しもうか、ワクワクしながら話し合うと、「お金」の話もしやすくなります。



ファイナンシャルプランナー/心理カウンセラー 庄司 あきこ  
E-mail:info@therapist4everyone.com



### 「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！



※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。  
※投稿された内容は、誤字以外そのまま掲載させて頂いています。  
※特定の方の誹謗中傷などは、掲載を見送る場合もあります。

シェア  
コラム  
100

しあわせココロのつくりかた

いつも通っている道。「でも、なんか今日は通りたくないな…」そんな思いがよぎることはありませんか？この直感って、十中八九、当たっているものです。

直感力、これはとても大事な感覚。自らを正しく守る力にもなります。この直感力が低下すると、自らの身を守ることや、正しい判断をすることが難しくなってしまいます。

直感力が鈍っている時は、大概、頭でいろんなことを考え過ぎている状態に陥っています。辛いことや苦しいことが訪れると、「なんでこうなったんだろう？」と原因を探し始め、そこだけに思いが囚われがちになるものですが、実際、原因がわかったところで、その原因を取り除くことが出来ることは稀なこと。自分自身が変わることや、具体的に問題解決できる悩み以外は、思考にとらわれずに心を自由に羽ばたかせてあげましょう。

直感力がアップしている時の方が案外いい答えが湧きあがるものですよ。



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

風化しつつある震災の記憶を写真で振り返ります。  
震災直後の2011年と2012年の混乱していた当時、あの時皆さんはどうしていましたか。  
山形県では避難者の受け入れのため、避難者支援事業が立ち上がり現在も支援を続けています。  
また、当事者団体の設立も盛んになり、各方面でボランティア活動が行われました。  
※過去のうるかむで取り上げたものを再掲載しています

## 2011年



### 11月14日 あきらめないで繋がる心

チェルノブイリのかげはし代表、野呂美加さんの講演は、子どもと自分の今後について真摯に考え続けている多くのお母さんたちの心に大きな励ましをあたえました。

## 2012年



### 5月22日 ふくしま子ども未来広場オープン

ふくしま子ども未来広場は、「福島から避難してきたお母さんたちが創る、実家みたいな子育てひろば」をコンセプトに立ち上げ、多くのお母さんたちが集まりました。



### 11月～12月 ボランティアバスで宮城県山元町へ

山形ボランティア推進コンソーシアムでは「復興支援やまがた号」と称し、8月から計3回平日に、被災地へ向けてボランティアバスを運行しました。宮城県の南側・山元町では農地の復旧作業で、イチゴ畑2枚分(300坪)の草取り・草刈り作業をしました。



### 7月24日～8月20日夏休みお預かり教室

子どもを育てながら働く福島のお母さんからの要望で「夏休みお預かり教室」が真宗大谷派(東本願寺)山形教務所で約1ヶ月間行われました。



### 11月17日

#### 冬の暮らし・冬道の安全運転講習会

雪道の運転や雪処理等冬の生活に対する不安を解消し、冬期間における安全安心な暮らしを支援するため、避難者を対象として「冬の暮らし・冬道の安全運転」講習会が開催されました。



### 11月23日避難オヤジの集い in 鶴岡

鶴岡市に滞在する男性避難者の交流会が開催されました。鶴岡市社会福祉協議会が主催し、庄内地方の文化に親しみながら、男性だけで語り合う場を作るという目的の元に多くの方が参加しました。

東日本大震災「写真で振り返る10年」①

2011

∩

2012



# おすすめ情報

## 冬のイベント



### 月山スノーランド



月山スノーランド 今シーズングランドオープン!

雪上運搬車や簡易リフト等を配備し、雪が大好きな皆さんにご利用いただけるようになりました。月山山麓の雪原や雪の斜面、雪の散策コースでの、楽しい各種の雪遊び体験。ご家族、ご友人、各種団体、小学校や子供会単位などでお楽しみください。インターナショナルな月山のホットな白銀ワールドが待っています。

日時：4月11日(日)まで(雪の状況により変更有)

※土日祝のみ営業、団体の方は相談

場所：月山弓張平公園

受付：弓張平公園パークプラザ 9:30～13:30

(西村山郡西川町大字志津172-3)

料金：下記「月山スノーランド公式ホームページ」をご覧ください  
<https://gassan-adv.com/>

アクティビティ：チュービング・バナナボート・フリーランド・  
雪上車クルーズ・スノーシューター・  
クロスカントリーレッスン

※予約制もあるので確認ください。

【お問合せ】

(一社)月山朝日観光協会(平日9:00～17:00)

TEL:0237-74-4119

### 奥おおえ柳川温泉雪まつり

雪見風呂に浸かりながら、冬の柳川を満喫

大好評の冬花火が今年も打ちあがります。(予定)

2月6日(土)19時からスタート予定です。

冬の澄んだ空気の中で打ちあがる、幻想的な花火をぜひお楽しみください。あたたかいおもてなしで皆様をお待ちしております。

日時：2月6日(土)13:00～20:30

花火打ち上げ 午後7時開始予定

場所：奥おおえ柳川温泉(西村山郡大江町大字柳川1502-3)

【お問合せ】奥おおえ柳川温泉 TEL:0237-64-2151

### 月山あさひ雪まつり

あさひのおもてなしてんご盛り!

おいしさ、おもしろさ満載の「朝日の冬」をたっぷり体験!

雪遊びや雪国衣装体験、いろいろ端での昔語りなど、昔の雪国文化体験をはじめ、朝日地域の山の幸満載の鍋などを味わえるイベントです。

日時：2月14日(日)～2月下旬

場所：道の駅「月山」月山あさひ博物村(鶴岡市越中山字名平3-1)

【お問合せ】

月山あさひ雪まつり実行委員会

TEL:0235-53-2111



## 原子力損害賠償紛争解決センター(ADRセンター)からのお知らせ

原発事故から今年で10年、賠償について納得がいけない方、ADRセンターを利用してみませんか?

これからの申立てでも、まだ間に合います!

### ADR(裁判外紛争解決手続)の特徴

- 裁判より簡単、手続非公開
- 手数料無料(郵送費用、通信使用は自己負担)
- 弁護士を立てず個人での申立て可能
- 中立・公正な仲介委員が賠償金額をあらかじめ算定
- これまで2万5千件以上の申立てがあり、**約8割で和解が成立**

### <和解事例1682 令和2年5月25日>

自主的避難等対象区域(郡山市)から母子のみ他県に避難した申立人ら(父母及び子1名)の、平成26年1月分から平成27年3月分までの二重生活に伴う生活費増加分、避難雑費及び面会交通費が賠償されたほか、父が面会交通の際に母子の避難先で使用するために契約した駐車場の平成25年9月分から平成27年3月分までの賃貸料金について、使用頻度等を考慮して5割の限度で賠償されました。(他にもホームページで事例を紹介しています。)



私たち調査官がお話をうかがって丁寧に対応します。

(左から、小川調査官、坪井調査官、和田調査官、櫻井室長補佐)

◇申立てに関する問い合わせ窓口◇

文部科学省原子力損害賠償紛争解決センター

TEL 0120-377-155(平日午前10時～午後5時)

申立書の書式は、ホームページからダウンロードいただくか、お電話いただければ、郵送いたします。



## ガトーショコラ

### <材料>

- ・クーベルチュール (カカオ分 60%)  
100 g
- ・無塩バター 60 g
- [a]
- ・卵黄 60 g (3 個分)
- ・グラニュー糖 35 g
- [b]
- ・薄力粉 20 g
- ・ココア 40 g
- [c]
- ・卵白 75 g (3 個分)
- ・グラニュー糖 50 g
- ・洋酒 10 ml
- ・生クリーム 50 ml

### <作り方>

- ① 15cm の丸型 1 台分に紙を敷いておき、オーブンは 160 度に予熱しておく。バターと卵黄は常温に戻しておく。卵白は冷蔵庫で冷やしておく。  
b の薄力粉とココアを混ぜてふるっておく。
- ② a のグラニュー糖と卵黄を混ぜておく。
- ③ c の卵白とグラニュー糖を加えてメレンゲを作る。
- ④ チョコレートとバターを湯煎で溶かす。
- ⑤ ④ に洋酒を入れ、生クリームを加えよく混ぜる。
- ⑥ ⑤ に先にふるった粉類を加え混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥ にメレンゲを 2 ～ 3 回に分けて切るように混ぜる。
- ⑧ 型に生地を流し入れて 160 度のオーブンで焼く 50 分焼く。焼けたら網にのせ上部に紙をかぶせ、粗熱が取れたら形からはずし冷ます。砂糖をハート形に茶こしでふって出来上がり。



レシピ提供  
在来作物案内人 鈴木淳子さん

☆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/>



## インタビュー ～ともにあゆむ～

米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員 井上 光さん

2016年に米沢市社会福祉協議会に入職後すぐに介護の仕事に携わり、昨年の4月から現在の生活支援相談員に着任しました。最初は不安で何をしたいのかわからず、避難されている方へどんな支援があるのかもわかりませんでした。そんな新人の自分をみなさんが優しく迎えてくださりとても感謝しています。まだ走り出したばかりですが、みなさんに必要な情報をお届けできるようにこれからも勉強していきます。

米沢市のサロンは毎回温かい雰囲気、年齢男女を問わず、小さい子どもさんも参加し、とてもぎやかです。先日「この指と～まれ!」のサロンで開催した「ストレッチポール教室」はコロナ疲れを吹き飛ばそうと、知り合いの講師に依頼をしました。コロナウィルス感染症の影響で外出もままならず、参加者のみなさんにとってはリフレッシュの場となり、何より楽しそうな笑顔を見られた事が一番嬉しかったです。

いろんな経験を乗り越えて米沢市に避難してきた方がたくさんいます。みなさんが米沢市に来て良かったという想いで、毎日生活していただけるようにお力になりたいと思っています。先輩が築いてきた信頼関係を大切に、これからも皆さんとの時間を過ごしていきます。どうぞよろしくお願ひ致します。

【お問合せ】米沢市社会福祉協議会 TEL: 0238-24-7881

うるかむダウンロードはこちらから <http://kizuna-yamagata1.jp>

編集部だより

### 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2月17日発行です

情報提供や寄稿は  
2月3日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。



### 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  
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

- \* 「しあわせ」の作り方が今回で百回目の掲載になりました。毎回心にしみる言葉。今年も元気がもたらえるシアワセコラム楽しみます。(正)
- \* 明けましておめでとございます。去年は忍耐の一年でした。冬来たりなば春遠からじ」すべての皆さまに暖かな春が訪れるよう願っています。(結)
- \* 今年の正月は子供たちも帰郷しないので、のんびりと過ごす予定でしたが、元旦早々雪かきに追われヘトヘトでした。次の降雪がこわいよ。(念)
- \* 啓翁桜の小さな花びらが咲き開く度、小さな幸せを感じます。笑顔が多い一年となりますように。今年もどうぞよろしくお願ひします。(海)



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



<http://tsunagarou.net/>



「うるかむ」に掲載された今までの記事と、リアルタイムなおすすみ情報、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。