



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

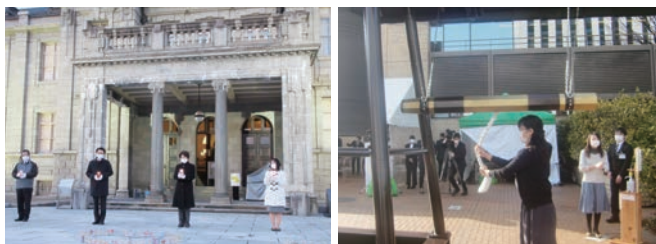
- ・一面 2021 あの日から10年～復興と未来（あす）への祈り～
- ・From 山形：寄稿「ちえつと寄せ茶～災害時の備えを考えよう～」
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術（25）
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス
- ・しあわせココロの作り方（102）
- ・シリーズ：東日本大震災「写真で振り返る10年」2015年・2016年
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシビ「ワンプレートでライスバーガー」
- ・山形の支援活動10年のあゆみ 発行のお知らせ ・編集部より

第130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

2021 あの日から10年～復興と未来（あす）への祈り～

山形市会場



追悼式にて黙とうと千年和鐘の打鐘が行われ、夜は文翔館にて、追悼・復興祈念セレモニーを実施し、前広場では祈りをこめたキャンドルが点灯されました。

米沢市会場



「復興と共に風化させない！」心ひとつに！十年の災間をのりこえて、と題して追悼式、朝倉さやコンサートなどを無観客で開催。YouTube、ケーブルTVなどで同時配信され、屋外では竹あかりが灯されました。

鶴岡市会場



「あの日から10年未来を想う私たちが柔らかな灯火でひとつにつながる夜」をテーマにキャンドルに祈りを捧げました。
(写真提供：10年目のCandle Night 実行委員会)

酒田市会場



「酒田に東日本大震災の復興を応援する光を灯そう」をテーマに、酒田市内のそれぞれの場所でもキャンドルを灯し、被災地へ復興を応援する灯を届けました。
(写真提供：酒田市社会福祉協議会、生涯学習施設里仁館、チーム moreE（モアイ））

寄稿

ちえつと寄せ茶
災害時の備えを考えよう



2月19日(金) 天童市社会福祉協議会主催の2月の交流会は「災害に強いまちづくり」と題して天童市の危機管理室から講師をお招きし、防災について学びました。

講座では天童市の地形を学び、自分が住んでいる場所は災害が起きやすいか確認し、災害が起きた場合に何をすべきか、どの避難所に何で行くべきか、日頃の備えの大事さなどを学びました。最後にアルファ米やマフィンなどの保存食の試食をして備蓄について再確認をしました。

参加者からは「天童市に避難してき



【お問合せ】 天童市社会福祉協議会
TEL : 023-654-5156

て何年にもなるが、自分の家の方が安全なのか、避難した方が安全なのか確認することが出来た。感染症対策に必要な備品も準備しなければならぬ。「保存食は準備していたが、そろそろ消費期限の確認をしなければならぬ。」など感想がありました。また講師の先生へ質問も沢山あり、防災意識の高さが伝わりました。東日本大震災から10年を迎えました。2月13日の地震では山形県は震度5弱を観測し、不安に思われた方も多かったと思います。「自分の命は自分で守る」という意識を持って、日頃から備えることが大切だと実感しました。



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第25回 「あれから10年 〽もう一度確認を!」

東日本大震災から10年:今年2月13日 M7の地震があり、大きく揺れました。怖い思いがよみがえってきた方も多かったのではないのでしょうか。

この地震で被災された皆様にお見舞い申し上げます。

節目の10年目で大きな地震。皆さん災害対策はできていますか?

次の項目をチェックしてみましょう。
□全ての家具の固定はしていますか?

冷蔵庫やテレビ、様々な家具を固定しましょう。

□窓ガラスに飛散防止フィルムは貼られていますか?

□避難経路(廊下や階段、玄関)に物を置いていませんか?

□居住地域のハザードマップはチェックしていますか?

□避難場所は把握できていますか?

災害によって避難場所が違います。

□災害備蓄の消費期限や賞味期限の確認をしていますか?

□非常用トイレはありますか?

人間は食べる前に出ます!

□災害時持ち出し袋は用意していますか?

是非、確認してみてくださいね。

備えていれば避難の有無に集中できますよ。



この号で私の寄稿は最終回となります。2年間お読みいただき誠にありがとうございました。皆様のご健康とご多幸をご祈念しております。

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

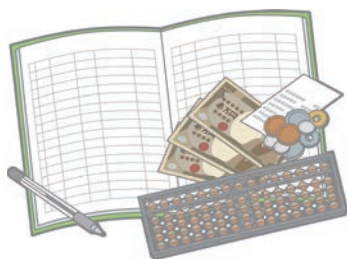
今年も東日本大震災から10年です。先月の地震にひやっとした方も多いのではないのでしょうか。

近年は、全国各地で地震、大雨、大雪、最近だと山火事など様々な災害が増えているように感じます。10年の節目に、今一度災害への備えを見直しましょう。

お金の面では、まずは、現在の1ヶ月、半年、1年の生活費を知っておくことが大切です。いざというときに持ちこたえる「家計の体力」を把握することにつながるからです。

被災すると、収入は減り、支出が増えることが一般的です。生活再建に必要なお金は金額も大きくなります。また、二重生活をおくる可能性も視野に入れておく必要があります。さらに、今回の新型コロナウィルスのような事態も考えると、生活のリスクへの備えとして、緊急予備資金を最低でも月額生活費の3ヶ月分準備しておきたいところです。3ヶ月分が確保できたら、6ヶ月分、1年分と増やしていきましょう。近年は、生活を立て直すのに時間がかかる傾向にあります。2年分確保できたら安心感は大きいですね。もちろん、このお金は、災害や、思いがけない失職、病気のときなどにも使うことができます。

また、ご家族みなでお金の話や、災害時の知恵を語り継ぐ時間を持つことが大切です。



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 102

しあわせココロのつくりかた

「ゆるし」という言葉には「許し」と「赦し」の2つがあります。この違いを知ることは、恨みや怒りを抱える人、また、罪悪感などを抱える人が癒されるために、とても重要です。

「許し」とは「やっていいよ」という許可を与えること。すでにやってしまったことの場合は事後承諾を与えるということです。

「赦し」とは、許せない行為をした相手を罰したい、裁きたいという感情を手放すこと。怒りや恨み、憎しみなど、自分自身の心を縛る暗い感情を手放すことへと繋がるのです。

赦しは、相手がした行為を「よし」と認めることとは違います。たとえば、虐待や犯罪、戦争などは決して許されるものではありません。ただ、その特定の存在を赦すことにより、新しい関係を作ることや、新しい価値観の中で新しい生き方を作っていくことができるようになるのです。

自らを不幸にする負の感情から自由になることこそが、真の幸せへ導くことに繋がっていくのです。

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
ブログ「しあわせこころのつくりかた」<https://nekota-nekochi.hatenablog.com/>



2015年から2016年には、米沢ライオンズクラブ主催による震災復興高校生サミットや酒田市では、少年少女の交流会なども開催されました。

当センターにおいても「山形県の協働・支援活動の記録」や「やまがた暮らし特別版」を発行しました。

※以下の写真は、過去のうるかむで取り上げたものを再掲載しています。

2015年



4月 「山形県の協働・支援活動の記録」

2016年



1月20日 山形県知事と避難者との意見交換会



3月29日
山形と福島の高校生が語り合う震災復興高校生サミット



1月22日
山形市と浪江町共催での新春落語会&交流会



7月3～5日
やまがた・ふくしま少年少女交流事業「島の体験」



10月1日
ママ達が主催した「アロマセラピーイベント」

東日本大震災「写真で振り返る10年」③

2015

∩

2016



山形市避難者交流支援センター移動のお知らせ

令和3年4月1日(木)より現在開設中の山形市総合スポーツセンター第1会議室より、隣室の第2会議室へ移動します。スペースは狭くなりますが、これまで同様、情報提供や生活安定の支援の他、交流の場として利用しやすい環境づくりに努力して参りますのでお気軽にご利用ください。

移動作業の日程などについては、山形市避難者交流支援センターにお問合せください。

【お問合せ】山形市避難者交流支援センター TEL: 023-625-2185

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

「東京電力からの損害賠償に不満がある」、「東京電力へ賠償請求すべき損害がまだある」とお考えの方へ
⇒ ADRセンターを利用してみませんか？

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**

賠償されました！

乳幼児や病気の家族がいたことや、家族が離れ離れになるなど、避難生活による苦痛が大きい場合、精神的損害について十分考慮した金額での和解が成立しています。

- 証拠が全て揃っていない場合でも、申立てがあれば調査官が詳しくお話を伺って、和解案を検討します。
- 迷っている方、お早目の申立てをお勧めします。



原発事故から10年。これからも詳しくお話を聞き、丁寧に対応していきます！

(左から、鈴木室長補佐、古沢調査官、井上調査官)

◇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。



お花見情報



真室川公園 場所：最上郡真室川町木ノ下
桜の見頃：4月下旬からゴールデンウィークにかけて
長い冬を耐えて、梅と桜が同時期に花を開くことは全国的にも珍しいといわれています。梅の植栽数は約450本。その他、四季を通じて楽しめるように様々な花木が植えられています。
【お問合せ】真室川町企画課 TEL: 0233-62-2050



小国町 榎口峠の一本桜 場所：西置賜郡小国町大字小玉川地内
桜の見頃：4月下旬から5月上旬
飯豊連峰の山懐にあたる小玉川地区から榎口へ抜ける峠の頂上ちかくに一本桜があります。東北地方に多いオオヤマザクラで展望台からは飯豊連峰の雄大な山並みを一望できます。
【お問合せ】小国町観光協会 TEL: 0238-62-2416



釜の越農村公園 場所：白鷹町大字荒砥
「釜の越」とは古い地名であり、県内でも有数の大きさを誇ります。
樹下の三個の巨石は、この地の西方の山「三廻峯」に源(八幡太郎)義家が居陣した際、この石でかまどを築き兵糧を炊いたとの伝説があります。
【お問合せ】(一社)白鷹町観光協会 TEL: 0238-86-0086

ワンプレートでライスバーガー

<材料>

- ・ご飯 3合分
- ・赤ピーマン 1個
- ・豚薄切り肉 200g
- ・ゴマ油 小さじ2
- ・玉ねぎ(8mm厚さの輪切り) 6枚
- ・白ゴマ 大さじ3
- ・レタス 適量

[A]

砂糖、醤油、シウウガ

[B]

醤油、酒

<作り方>

- ① 赤ピーマンは細切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをよくもみ込み、ゴマ油を加え混ぜる。
- ② アルミホイルにタマネギを並べ①を等分のにせ、グリルで焼く。
- ③ ①に白ゴマと韓国のりをちぎって加え混ぜる。12等分にして丸め、直径約9cmの円形にする。フライパンにゴマ油を薄くひき、並べ両面を焼く。焼き色がついたら合わせたBを回し入れる。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ④にコチュジャンを塗り、③と④をはさみ、器に盛りつける。お好きな副菜を添える。



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/>

未来へ伝えたい 東日本大震災 山形の支援活動 10年のあゆみ 発行のお知らせ

東日本大震災から10年を迎えた2021年3月11日(木)、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では、震災の記録と記憶を後世に継承していくため、「未来へ伝えたい東日本大震災 山形の支援活動 10年のあゆみ」を発行しました。

震災以降、山形県内ではさまざまな支援活動が行われました。本書では、震災直後の避難者の受け入れ・情報発信・支援団体の連携・避難者と地域とのつながりなど、さまざまな視点から活動の記録を掲載しています。

【主なコンテンツ】

■未来へつなぐ提言

災害支援ネットワーク 初動対応・避難所 支援物資
 避難者の受け入れ 被災地支援 借り上げ住宅制度
 交流会 子育て支援 など

■関係者からの寄稿

■震災から10年間の主な出来事

■震災の情報

■山形県の避難者アンケート 他



WEB版はホームページからご覧になれます。冊子版をご希望の方はメールまたはお電話でお問い合わせください。なお、数に限りがありますのでご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

【お問合せ】復興ボランティア支援センターやまがた

TEL:023-674-7311

E-mail: kizuna@yamagata1.jp

HP: <https://kizuna.yamagata1.jp/>

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4月21日発行です

情報提供や寄稿は
 4月7日まで
 お寄せ下さい。
 お待ちしてまーす。



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/>



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

- * 今年もJリーグが開幕しました。昨シーズンは自宅での観戦でしたが、今年こそは会場に応援に行きたいです。(正)
- * あっという間に10年が経ちました。これまでの様々な方のご協力に感謝しつつ、これからも皆様に寄り添った紙面づくりを目指してまいります。(結)
- * 雪解けがようやく始まり、春が近づいて来ているのを実感していますが、我が家の周りには大量の雪が残っています。いつになったら消えるのでしょうか・・・(奈)
- * 10年間レイアウトをさせていただきましたが今号で卒業となります。今まで大変ありがとうございました。皆様の幸せをお祈りしています。(海)



<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。