

うるかむ

WELCOME YAMAGATA! COMMUNICATION FREE PAPER.



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- 一面 夏休みカヌー体験/風鈴飾り
- From山形/福島の10年 写真展
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声(キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」の会場から)
- しあわせココロの作り方(107)
- スペシャルインタビュー/坂本 美利奈さん
- おすすめ情報 ●ひと休みレシピ「フルーツいっぱい牛乳寒天」
- インタビュー～ともにあゆむ～/西田 創さん ●編集部より

第135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: 2100部

Fromやまがた

夏休みカヌー体験



7月29日(木)に、米沢市の青空保育たけの子主催によるカヌー体験が開催され、福島市や米沢市の小学生20名が参加し、スタッフや高校生ボランティアなど数名が付き添いました。場所は徒歩数分のところにある最上川の橋げた付近。前日まで台風が接近し、川の様子心配でしたが、水かさも丁度良く、絶好のお天気に恵まれ、子供たちは元気いっぱい遊び回りました。

最初にインストラクターよりライフジャケットの装着と川遊びの注意点を聞き、午前中は水に慣れるために、網を持って魚取りや、隊列を組んで「川流れ」を楽しみました。川ではヤゴやザリガニなどが取れましたが、触るのは平気だったようです。また、浅瀬で黙々と小石を積み上げているグループもいて、作業員も徐々に増え、最後には大勢の共同作業でダムを完成させ



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

7月29日(木)に、米沢市の青空保育たけの子主催によるカヌー体験が開催され、福島市や米沢市の小学生20名が参加し、スタッフや高校生ボランティアなど数名が付き添いました。場所は徒歩数分のところにある最上川の橋げた付近。前日まで台風が接近し、川の様子心配でしたが、水かさも丁度良く、絶好のお天気に恵まれ、子供たちは元気いっぱい遊び回りました。

最初にインストラクターよりライフジャケットの装着と川遊びの注意点を聞き、午前中は水に慣れるために、網を持って魚取りや、隊列を組んで「川流れ」を楽しみました。川ではヤゴやザリガニなどが取れましたが、触るのは平気だったようです。また、浅瀬で黙々と小石を積み上げているグループもいて、作業員も徐々に増え、最後には大勢の共同作業でダムを完成させ

ずつグループを組み、上流まで漕いで帰りは流れに乗って到着。子供たちはコツをつかむのが早く、漕ぎ方も上手になり、時間いっぱい繰り返し乗り込みカヌーの楽しさを満喫していました。

カヌー体験は今年で4年目となり、毎年2回ずつ開催しています。外遊びの機会も減っているためか、人気の企画で、今回もすぐに定員に達したそうです。川遊びは、遊び方や注意点をしっかり守れば、身近で楽しい自然遊びだと改めて感じた一日でした。

せていました。土木の楽しみに目覚めた子もいたようです。

お昼はみんなでおにぎりや頬張り、スイカ割りも行いました。休憩する子は一人もおらず、川下りを何回も楽しんでいました。午後からはよいよカヌー体験。5人

Fromやまがた

風鈴飾り



縁結びのスポットとして知られている南陽市の熊野大社では、風鈴の音色に良縁の思いを託す恒例の縁結び祈願祭「かなで」が開催されています。手水舎には季節の花が浮かべられ、参拝客をもてなしています。今シーズンは既存の4色にピンクと金色が加わり約500個の風鈴がトンネルを作り、隙間から太陽の光がさすと、とても気持ちが良く、そよ



風が吹けば風鈴の音色で心も体も癒されます。

伊勢神宮から伝授した神事芸能「太々神楽」が今年で100年となることを記念して、土日祝日の午後6時半～8時半にはライトアップも行われており、参拝者に「明るく清らかで素直な心」になってほしいとの思いも込められています。(9月末まで開催)

Fromやまがた

夏の夕まつり

7月30日(金)に山形市内にてやまがた育児サークルランド主催による夏の夕まつりが開催され、市内在住の避難された親子が参加し交流を図りました。

会場にはお菓子の輪投げやルーレット、ゼリーすくいなどのゲームのほか、屋台セットなどの遊具がおかれ、景品を取ったり、体験を通して、夏まつりの雰囲気を感じながら楽しんでいました。また、会場には懇談スペースも設けられ参加者どうしがお互いの近況などを話し合っていました。

育児サークルランドでは定期的に避難されている親子を対象に「ままカフェサロン」や「はーとタイム」を開催しています。今回の夕まつりは初めての開催で、中には仕事の都合や、土日は家族の行事などで参加できない方が多いため、夏休み期間中の夕方開催にしたそうです。久しぶりにお会いした方も多かったのではないのでしょうか。コロナで各地の夏祭りも中止になっていますが、工夫を凝らして開催することで、子どもたちにはたくさんさんの思い出作りをしてほしいですね。



【お問合せ】
NPO法人 やまがた育児サークルランド
TEL:023-687-1720/E-mail:info@ikuji-land.jp

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の バ ラ ン ス ク

今年も暑い夏になりました。8月9月といえば、台風の季節ですね。近年、水害の規模が大きくなってきています。国土交通省によると、水害被害額は、10年間で2倍以上になっているそう。昨年は、山形でも最上川の氾濫が大きなニュースになりました。台風ではないのに豪雨で被害が出ることも全国各地で増えています。

「今までなかったから、今回も大丈夫。」は、通用しなくなってきています。家族みんなでハザードマップを確認し、いざというときの避難場所や、待ち合わせ、連絡方法、ペットはどうするのかなどを確認しておくことをおすすめします。また、水害は、火災保険で補償されます。今のうちに入っている火災保険を確認しましょう。戸建ての場合特に、1階に重たい家具や電化製品を設置していることが多いので、浸水し家電等の買い換えが必要になった場合の費用も大きくなります。保険の対象が、建物、家財など、どの範囲なのか確認も必要です。確認したら、家族みんなで共有しましょう。



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

被災地をいつまでも
応援しています。
(山形市・女性)

頑張ろう東北!
(山形市・男性)

となりの県で一番親しい所。
復興願っています。
(山形市・女性)

10年、いろんなことを考え、
想った年月でした。これから
もずっとです。幸多きこれから
になりますように。
(山形市・女性)

あの日から、悲しみと苦しみが続いています。
ひと区切り…はひとそれぞれ。あなたのペース
でいいと思います。一緒に歩いていきましょう。
(山形市)

地震のたびにあの時の怖さを思い
出します。いつまでも忘れません。
(山形市・女性)

3.11の出来事が風化しませんように
これからも応援していきましょう!
(河北町・男性)

今を大切に生きることが自分たち
の果たすべき義務と感じています。
(東根市・男性)

鮮明に思い出されます。あの時
思ったこと、経験は決して忘れませ
ん。災害の少ないことを祈ります。
(山形市・女性)



2021年3月11日、東日本大震災
から10年を迎えキャンドルナイ
ト「追悼・復興への祈り」が山
形市文翔館前広場で行われま
した。来場した方からのメッ
セージをご紹介します。
(一部掲載)

生きているだけで有難い。
(山形市)

「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!



すべての生命は揺らぎの中に存在しています。
生まれる時、死ぬ時も、潮の満ち引きと関りがあるといわれていますよね。
ですから、どんなに立派に見える人でも、ひどく落ち込むこともあるのです。
いつも幸福そうにみえている人も、人生の浮き沈みを経験しているものです。
他人と自分を比較して、自分は努力が足りないとか、ダメな人間だと
レッテルを貼ってしまうと、自分自身が持っている宝物に気付くことなく、
人生を楽しむこともなく、波にのまれて流されていってしまいます。
磨けば光る宝石の原石は、誰の中にも眠っているもの。
波間をスイスイと楽しんで渡る人生を選ぶか、波にのまれたままに、
せっかくの素晴らしい宝石の入った宝箱を、
みすみす海底に沈ませてしまうかは、自分次第です。
どんな人生を歩んでいても、気付きのターニングポイントは訪れます。
心が豊かになれる道を選び取れるように、自分を大切にしてください。

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方」<https://nekota-nekokichi.hatenablog.com/>



special interview

東北芸術工科大学 デザイン工学部

さかもと まりな
企画構想学科 4年 坂本 茉利奈 さん



Q 震災時の様子を教えてください

当時は南相馬市において小学5年生でした。大きな揺れに驚き、全員机の下に隠れました。一時揺れが治まったときにみんなで校庭に避難しました。校庭には大きな亀裂が入っていて、とても怖かったです。「まさか自分が居るところで、こんなことが起こるなんて」と、ただただ驚きました。3月11日は、兄の中学校の卒業式であった為、両親が仕事を休んでいたため、家族が家にいるという安心感がありました。

自宅は物が落ちた程度でしたが、祖父母の家は、瓦が落ちたり部屋中の物が飛び散り大変な状態でした。曾祖母の家は海の近くにあり、津波の犠牲にあいました。

Q 避難した経緯を教えてください

3月14日に福島第一原発で2回目の水素爆発があり、福島県が危険と考へ避難することになりました。テレビで山形県知事が、避難者の受け入れを表明したこともあり山形県に避難することにしました。最初の2ヶ月は、高島町の避難所でお世話になり、その後は米沢市の借り上げ住宅に移り、初めての山形暮らしに不安な気持ちもありました。転校の際、友人が出来ないと思いましたが、初めて声をかけてくれた同級生

とは今も仲良くしています。また、南相馬市の同級生と逢う機会があり、昔話や現況を聞きながら盛り上がりました。とても楽しいひと時でした。米沢市には、7年間お世話になり、その後山形市にて生活しています。

Q 大学での卒業制作について教えてください



将来の夢など今後の方向性など何でも良いです。それぞれの想いを、旗に書いていたみたいです。馬は運氣を上げる縁起の良いモノとされています。「思いを馬に乗せる」という形にして、「東日本大震災により避難された方やその支援者から見た10年間」にこだわって制作したいと考えています。

完成した作品は、大学内だけでなく支援センターやそのほかのところでも展示して多くの方々に見ていただきたいと考えています。そしてより多くの方からの感想やご意見をいただき、今後の自分に生かしていきたいと思っています。ご協力よろしくお願ひします。

避難者へのメッセージ

東日本大地震から10年という月日が経ちましたが、あの時の記憶は鮮明に覚えています。生きていく中で辛かったことなど、様々な思いがあるかとは思われますが「前に前にと歩んでいける」そんなポジティブな気持ち、皆様の素敵な笑顔を引き出せるような、そんな作品と一緒につくっていったらと考えております。

山形に来たからこそ出会えたヒトやコトは「宝物」だと思っています。皆様の「宝物」を作品にしてみませんか。

『10 years やまがた with 相馬野馬追』と題して、山形に避難して来たらからの10年間の思いを、私自身が参加したことのある相馬野馬追をモチーフに、作品に残したいと考えています。

山形での生活で楽しかったことや

おすすめ情報

お野菜ごはん講座

～季節の野菜でカラダを整えよう～

お家にあるお野菜を上手にを使って作るカラダにやさしいごはん講座です。季節の変わり目のカラダをいたわりませんか？初めての方・料理が苦手な方も大歓迎です！

〈日時〉9月24日(金) 10:00～13:30
〈場所〉米沢市万世コミュニティセンター 調理室
〈参加費〉500円(軽食付)
〈申込み〉氏名、避難元→避難先と連絡先を福島こころの公民館fuccoまで
〈締切〉9月10日(金)

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって内容の変更や延期となる場合があります。

【お申込み・お問い合わせ】
福島こころの公民館fucco(ふっこ)
TEL:023-674-6013 (平日/9:30～16:30)
Email:fucco@kakehasi.jpn.org



第5回 施設見学会

～山形をもっともっと知って見て！～

「山形市動物愛護センター(わんにゃんポート)」と「水運用センター(見崎浄水場)」を見学します。動物愛護センターは、平成31年春にオープンした動物の殺処分をしない明るい施設です。見崎浄水場は、半世紀に渡り山形のおいしい水を作ってきた歴史のある浄水場です。

〈日時〉9月28日(火)13:00～15:30
〈集合時間〉避難者支援交流センターへ13:00
〈参加費〉100円(保険代)
〈締切〉9月19日(日)
〈持ち物〉飲み物・雨具・帽子・日傘など

※動きやすい服装、歩きやすい靴で参加ください。

【お申込み・お問い合わせ】
山形市避難者交流支援センター
TEL:023-625-2185



山形県看護協会協力まちの保健室 ～暑い夏の疲れた体は大丈夫？～



8月だけの開催であり継続ではありませんので、是非この機会にご自分の健康状態をチェックしましょう。

〈日時〉8月31日(火)10:00～12:00
〈場所〉山形市総合スポーツセンター3階 大会議室
〈内容〉体組成計、血管年齢、血圧測定、健康に関する相談
〈協力〉山形県看護協会

【お申込み・お問い合わせ】
山形市避難者交流支援センター TEL:023-625-2185

文部科学省 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

- 東京電力から賠償金を受け取られた方も、話し合い中の方も、まだ話し合いをしていない方も、どなたでも申立てをすることができます。
- 申立てのあった事例のうち約8割で和解が成立しています。
- 東京電力とは全く別の公的機関で申立費用は無料です。
- 中立・公正な立場で皆様と東京電力との賠償の話し合いがまとまるよう仲介します。

ADRセンターでは賠償金額を改めて算定し直します

避難指示等対象区域の方

たとえば、以下の場合、慰謝料(原則月額10万)が増額されることがあります。

家族が別々に避難し、二重生活となった



●妊娠中であった
●乳幼児の世話を日常的に行った



身体又は精神の障害がある



身体又は精神の障害がある方の介護を日常的に行った



自主的避難等対象区域等の方

たとえば、以下の支出した費用が賠償される可能性があります。

避難交通費、宿泊費用等の避難費用の増額



二重生活に要する面会交通費、増加した生活費



放射線測定器(ガイガーカウンター)購入費用



自宅を除染した際の除染費用、高圧洗浄機購入費用



◇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。

季節の果物をたくさん入れて召し上がってください。パイナップルやミカンなど缶詰の果物を利用していいでしょう。練乳がコクを出して美味しくいただけます。



材料

- ・牛乳…350ml
- ・砂糖…80g
- ・水…150ml
- ・練乳…50g
- ・粉寒天…5g
- ・果物(季節の果物) …適量(イチゴ・キューイフルーツ・ミカン等)

作り方

(下準備) 牛乳を常温にもどす。果物はお好みの大きさにカットしておく。

- ① 鍋に水、粉寒天を入れ中火で加熱する。沸騰したら弱火で3分加熱し火を止める。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし粗熱が取れたら牛乳、練乳を加えて混ぜる。
- ③ 容器に②を流し入れ、果物を入れて、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。

レシピ提供/在来作物案内人 ●ブログ「鈴木淳子の楽しむ食卓」もご覧ください
鈴木 淳子さん <http://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>



interview ともにあゆむ

山形大学 人文社会科学部 地域公共政策コース
2年 西田 創さん



兵庫県神戸市の出身です。神戸は1995年に阪神大震災で大きな被害を受けました。まだ生まれる前の出来事で、震災のことは両親に聞いて育ちました。父の実家が全壊し、就寝中で2階の床が抜け落ち、命からがら避難し全員無事だったことや、東日本大震災の時は、被災経験を思い出し父が被災地にボランティアで駆け付けたことなどを聞いていたので、東北に行ったら東日本大震災のことを学びたいと思い、大学のインターンで復興ボランティア支援センターを選び、6月から約2か月間職場体験をさせていただきました。

大学では地域公共政策について学んでいます。まだ2年生なので専門科目はこれから増えていくと思いますが、少子高齢化への対応や障がい者の方も住みやすい街づくりなど身近な地域課題に興味を持っています。

山形に来てスキーを始め、大学のサークルで活動しています。蔵王山や月山の夏スキーにも行き、だいぶ上達しました。コロナで対面授業も減り、友人ともなかなか会えませんが、充電期間と捉え、将来のことをじっくり考えていきたいと思っています。

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
9月15日
発行です

情報提供や寄稿は
9月1日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆近隣の銀行が次々と店舗閉鎖に。記帳場所も減った。ネットに不慣れな人は生きづらい世の中になりましたね。(結)

◆コロナ禍の中で開催された東京五輪。選手達の素晴らしいプレーに感動しました。希望をありがとう!(青)

◆連日の暑さに体がついていけないですね。時々来る豪雨にも困っています。この前は草取りをしていて、ずぶ濡れになってしまいました。皆さんも気を付けてください。(奈)

◆オリンピックの新体操は開催国に合わせた衣裳や音楽が毎回楽しみ。セーラームーン風のウズベキスタンのチームにきゅんきゅんしました(森)

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」
発行元/つなごろう! 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3丁目14番69号「復興ボランティアセンターやまがた」
TEL.023-674-7311 FAX.023-674-7312
E-mail/kizuna@yamagata1.jp WEB/http://kizuna.yamagata1.jp/



facebook



<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。

