

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 とがり隊inよねざわ スキー体験/山形の春の風物詩 雛巡り
- From山形 この指と〜まれっ!「わらって健康体操」
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声
- しあわせココロの作り方(113)
- From山形 こころの癒しに苔玉作り/3.11ユースダイアログ
- おすすめ情報●ひと休みレシピ「生ハムロール(洋風細巻き寿司)」
- 団体紹介 山形県立図書館 ● 編集部より

第141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



とがり隊 in よねざわ スキー体験

会場は小野川スキー場。目が行き届く広さのちょうどいい環境でした。午前中何度か滑ったあとは、ソリ滑り&雪遊びに転じ、急斜面の雪の崖をソリで滑り下りたり、ジャンプしたりと、それぞれ、ちよつと「とがった」遊びをまるで犬つころみたいにする存分楽しんでいました。

「スキー体験教室」を行いました。1月22日(土)〜23日(日)は一泊二日で「スキー体験教室」を行いました。コロナ禍の中、参加希望者にキャンセルが相次ぎ、3名だけの参加となりました。まいましたが、スキーを指導するスタッフも3名だったので、マンツーマンで教えてもらえることになり、子ども達にとっては結果オーライでした。



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

今後のイベント予定は
フェイスブックを
ご覧ください。



また次も参加したい!みんながそう
言ってくれたのがうれしかったです。

NP O 法人青空保育たけの子では、毎年「とがり隊」と銘打って小学生以上の子さんの自然体験活動を行っています。1月22日(土)〜23日(日)は一泊二日で「スキー体験教室」を行いました。

夕飯はみんなが
決めたカレーライ
ス&カレーうどん。
翌日の朝はお
餅。お昼はハン
バーグ。栄養バラ
ンスはどうなんだ
と思っしてしま
いますが、子ども達
が作りたい、食べた
いというものを子ども達
がたけの子キャンプなの
です。



Fromやまがた

山形の春の風物詩 雛巡り



酒田の傘福(やまがたへの旅より)

山形県内では2月から4月中旬にかけて酒田雛街道や置賜雛回廊などをはじめ、各地区でお雛様が公開されます。

地元ならではの押絵や古裂、傘福をはじめ、古くは享保雛や古今雛も見ることが出来ます。酒田夢の倶楽の加藤家のお雛様は、五人囃子が見たこともないような巨大だったり、村山市の「段々ロングな雛祭り」は、最大6万体的もある壮観なひな祭りで、大きなホールを囲むように設置され雛段の長さはなんと50mもあります。この時期にしか食べられない雛メニューが用意されているところもあります。

また、お雛様が展示されている建物も重要文化財や旧家、蔵などもあり、それらを見るだけでも歴史を感じることができます。詳しくは山形県公式観光サイト「山形への旅」をご覧ください。



山形県公式観光サイト
「やまがたへの旅」

Fromやまがた

この指とくまれっ! 「わらって健康体操」開催

12月21日(火)米沢市にある置賜総合文化センターにおいて、米沢市社会福祉協議会主催の定期サロン「この指とくまれっ!」で、「わらって健康体操」が開催されました。講師には、鹿俣体育研究所の健康運動指導士、鹿俣由美さんを迎え本

当に笑いながらの体操でした。

世の中には、病気の種類が腫瘍、炎症、循環障害、奇形、外傷、変形の6つしかなく、この「変形」が多くの人を悩ませている。これは毎日の生活によるところが大きく、ほとんどが軽い運動をすることにより改善されるというお話でした。

バランスボールでの動きは、注意点を守れば誰でも簡単にできる動きで、生活習慣による肩こりや腰痛には、とても良い体操だそうです。「毎日の疲れを残さない」ことも大切だとおっしゃっていました。

また、同時開催された「まちの保健室」では、「手の洗い方」について一人一人丁寧に教えていただきました。「きれいに洗ってきたのに、私の手がこんなに汚れているなんて」「いつもより丁寧に洗ったのに汚れが残っている」などの声があがり、汚れ

を残さない手洗いの仕方をじっくりと聞いていました。



【お問合せ】

米沢市社会福祉協議会 TEL:0238-24-7881

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

のバランスク

先月から、パンなどが値上げになりました。今月からは、冷凍食品やパスタ、ハムや、醤油などが、3月以降も様々なものの値上げが続きます。原材料や物流の価格が高騰していることが要因です。スーパーなどでも、「高くなったな」と感じるが増えました。一つひとつは小さな値上げでも、家計への影響は小さくありません。賃金等も上がってくれば良いのですが、なかなか難しいような気配です。先月のトンガの噴火の影響で今年は冷夏になるのではないかととも言われており、農産物などの価格高騰もあり得ます。経済を回すことが景気回復につながるとはいえ、慎重にならざるを得ない状況なのではないでしょうか。

低金利が続く、「銀行に預けているだけでは資産は増えない」「投資で資産を増やすべき」と言われて久しいですが、株価もなかなか読みにくい状況が続いています。貯蓄は、元本割れを起こすことにはないので、ひとまず運用せずに様子見をすることも必要です。また、投資をするのなら余剰資金を長期的な目で見て運用することをおすすめします。



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

吉永小百合さんの「いのちの停車場」が6/21に公開されました。122本目の映画とか、すばらしい記録です。私は「キューポラのある街」が特に好きです。東京都小平市にある私の勤務していた会社の食堂でロケをしたとか上司から聞いていました。当時の会社と食堂が映っているのになつかしく何回もビデオを借りてきて見えています。私より3つ年上の大女優に元気と勇気もらっています。私もパートとして生きがいを感じながら働いています。健康で働ける事、幸せです。

(二本松市→米沢市・70代女性)

雪の季節になりますので、皆さんお体ご自愛下さいね。

(支援者 40代女性)

夫婦間

今まで通り

ディスタンス

(男性)

山形の

人柄に惚れ

定住へ

(男性)



毎年ベランダの花園で花を楽しんでいる。種から植えて育てたおぼん花が病気になった。葉が枯れ葉のような色になった。もうダメかと思いついてしまおうとしたが、病気の葉だけ切って育てていたらいつのまにか立派な花が咲いていた。うれしくなり、思わず頑張ったねと花に声をかけてしまった。力強さに感動した。

(二本松市→米沢市・70代女性)



「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！



シェアセコラム 113
つくりかたの

人にはそれぞれの役割がある。その役割を受け容れて生ききった人生が、どれほどに誇りあるものかを深く感じた出来事があります。私事ですが、1/30、母が他界しました。38年前、最愛の夫を亡くし、以降、姉家族とともに暮らしてきた母は、多忙な姉の代わりに、家事をこなし、4人の孫の世話をし、家族のために一生を捧げた人でした。父と結婚する前は、社交的だったと話す母。実は、母は、昭和の大スター女優になっていてもおかしくないくらいの絶世の美女なのです。けれど、父の希望通り仕事にも出ず、ひたすらに家を護る人になっていきます。家族のために生きた母は、在宅での緩和ケア医療を望み、みんなに看取られて最期の時を迎えました。

最後のお役目は、大手術を受けた義兄の見守り。無事、手術に成功した義兄の話によると、術後、麻酔が効いた中でうつらうつらしている時、母がずっと左手を握っていてくれた…。その日から4日後、母は旅立っていきました。愛と慈しみを与え続けた母。愛のバトンは、育てた孫の世代にすでに受け継がれています。

Fromやまがた

こころの癒しに苔玉作り

高島町社会福祉協議会では、11月16日(火)にコロナ禍で開催が出来ずにいた今年度第1回目の避難者サロン「まほろば」を開催することができました。

長引くコロナで室内の癒しにと思い、苔玉作りに挑戦しました。講師は町内で造園業を営む御田さんにお願ひし、苗木や苔など多くの材料を準備して頂きました。

ひとつは「ヤブコウジ」で全員が作り、もうひとつは「ミニシクラメン」や「南天とヤブラン」などで寄せ植えを楽しみながら、それぞれ違った苔玉を作りました。苗木をポットから外して、土のついたまま「ハイゴケ」で全体を包んで丸い形に整えて糸を巻きつけます。その作業が一番難しかったようですが、御田さんが一人ひとりに丁寧に指導して下さったので短時間で二作品も完成することができました。特にかわいらしい赤い実をつけた「ヤブコウジ」は皆さんのお気に入り、完成した苔玉をテーブルに並べて笑顔で記念撮影をしました。久しぶりの再会に和やかでとても楽しい交流会となりました。



【お問合せ】高島町社会福祉協議会
TEL:0238-40-1661

3.11 ユースダイアログ



1月29日(土)に東日本大震災支援全国ネットワーク(JCN)主催により「3・11 ユースダイアログ」がオンラインにて開催されました。

「3・11 ユースダイアログ」は震災当時、小中高生だった若者が、自身の経験や感じてきたことを同世代に伝える場として、大学や高校に赴くなどして、2019年から取り組まれてきました。

今回は一般の大人も参加し、若者の震災時の体験談に耳を傾けました。登壇されたのは岩手県出身の大学生と宮城県出身の高校生のお二人です。震災で家族や友人を失った悲しみや、震災によってその後の人生が大きく変わってしまったことなど、身につまされるお話が続きました。しかし「辛かった時も親友の存在が励みになった」「10年という時間の経過が自分を見つめ直すきっかけになり、人生を前向きにとらえられるようになった」との話に、聞いている方も救われました。現在はそれぞれ、社会福祉士や幼児教育の目標に向かって学業に励んでいるそうです。お二人の未来を応援したいと思います。

また、参加者からは「震災は一括りではない。世代によって経験や感じ方も違う。語り継いでいくことが大事だ」などの感想が語られました。今後もぜひこのような場を継続して欲しいと思います。

おすすめ情報

3.11 追悼・復興祈念イベント



山形会場 東日本大震災追悼・復興祈念事業

東日本大震災から11年を迎え、犠牲者への追悼と東北の復興、震災の風化防止、防災への願いを共有する場として、キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」を開催します。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、事業を中止・縮小する場合があります。

- 〈日時〉 令和4年3月11日(金)17:30 ~
- 〈会場〉 「文翔館」(山形市旅籠町3-4-51)
- 〈内容〉 17:30 ~キャンドル点灯式(前広場)

※入場には事前の申し込みが必要です。
詳細はお問い合わせください。

●ギャラリー展示…展示期間/3月8日~3月13日

メッセージボード設置、被災県の復興状況・県内避難者支援活動の展示コーナー、「やまがた気仙沼会」、「3.11伝承ロード推進機構」による写真・パネル展の開催

【お問合せ】「東日本大震災追悼・復興祈念事業(山形会場)」実行委員会事務局
(山形県復興・避難者支援室)TEL:023-630-3100

山形市 東日本大震災11周年 追悼・復興祈願式

今なお約460人の方々が避難生活を送られている山形市において、千年和鐘を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の復興を祈願します。新型コロナウイルス感染症対策により、規模を縮小して行いますので、一般の方の参加はご遠慮くださいますようお願いいたします。

- 〈日時〉 3月11日(金)14:40 ~
- 〈会場〉 山形市役所「千年和鐘」前
- 〈内容〉 黙とう、「千年和鐘」打鐘
- 〈主催〉 山形市

【お問合せ】山形市総務部防災対策課
TEL:023-641-1212(内線216)

高島町 東日本大震災復興祈念事業

希望を共に語り継ごう!そして備えよう!次の世代へ

震災から11年が経過しましたが、時間の経過とともに多くの方々が震災のことを忘れつつあるようにも感じられます。そのような状況を踏まえ、町立図書館の特設コーナーに「東日本大震災特集」を設けました。

- 〈期間〉 3月18日(金)まで
- 〈会場〉 高島町立図書館 特設コーナー
- 〈内容〉 東日本大震災に関連した書籍・防災に関する書籍等の紹介と展示・貸出し

【お問合せ】高島町立図書館 TEL:0238-52-4493

※米沢会場はコロナ感染対策防止の観点から今年度は中止になりました。

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」という方は、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、通信費用は自己負担)
- 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
- 2万6千件以上の申立てのうち、約8割で和解成立

Q. 賠償に不満はありますが、どのように申立てたらよいかわかりません。

A. ホームページにこれまでに和解となった事例を公開しています。また、ご連絡いただければ事例集をお送りしますので、申立てを検討される際の参考とさせていただきます。(和解仲介手続きは個別に進めるので、事例は賠償をお約束するものではありません。)

よし、ADRに
申し立て
してみよう



申立ては何度でもできますが、今でも、
申立てされる方の半数近くが初めての申立てです。

- 東電とすでに合意している方も、申立て可能です。
- 手元に資料がないという方でも申立てできます。
- 申立書を提出後、詳しい事情は調査官が丁寧にうかがいます。

◇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。



申立書に
書ききれないことも、
丁寧にお話を伺います!

(左から、平林調査官、安江調査官)

生ハムロール(洋風細巻き寿司)



材料(1本分)

- ・すし飯…80g
- ・クリームチーズ…10g
- ・シソ…1枚
- ・きゅうり…1/6本
- ・生ハム…2枚
- ・赤ピーマン…適宜
- ・半切りの海苔…1枚
- ・黒コショウ…少々

作り方

- ① クリームチーズ・きゅうり・赤ピーマンは1cm幅くらいにのりの長さに切っておく。しそは、一枚をななめに細く5mm幅に切っておく。
- ② 巻きすの上に、1/2枚ののりを置き、80gのすし飯を全体にうすく広げる。
- ③ ②の上にラップをしき、そのまま裏返して黒いのりを上に出す。
- ④ その上に①を並べ、ラップごと細巻きを作る。
- ⑤ ③のラップをはがし、黒こしょうをふり、シソを横にきれいに並べ、その上に生ハムのをせ、またラップごと、まきすで、巻いて型をととのえて6等分に切る。

すし飯/材料

- ・米…3合 ・水…米と同量
- [合わせ酢の分量(3合分の米)]
- ・酢…70ml ・塩…小さじ2 ・砂糖…大さじ4
- ※基本1合→ご飯できあがり(300g)

【ポイント】

※クリームチーズが入っているので子供さんにも好評ですし、お酒のおつまみにも美味しいです。

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卓」もご覧ください▶ <https://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

団体紹介



詳しくは、山形県立図書館企画課にお問い合わせください。

【お問合せ】山形県立図書館 企画課
〒990-0041 山形市緑町一丁目2-36
TEL.023-631-2523(代表)

山形県立図書館

山形県立図書館では、東日本大震災の記憶を風化させることなく後世に引き継ぐため、震災関連資料の収集と保存に取り組んでいます。

震災発生から10年以上が経過し、これまでの「活動の記録」や、「復興のあゆみ」などの記録集や写真集などを発行された方は、ぜひ県立図書館にご寄贈ください。

寄贈した資料は、どのように利用されますか？



- 東日本大震災の記録として永く保存します。
- 図書館へ来館された方の閲覧に供します。
- 利用者から求めがあった場合は、資料の一部分を複写して提供します。
- 他の図書館に貸し出します。
- 毎年3月に開催しております企画展「3.11を忘れない」にて展示します。

※ご寄贈いただいた資料の保存・活用方法については、県立図書館にお任せくださいますようお願いいたします。

うえるかむダウンロードはこちらから <https://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
3月17日
発行です

情報提供や寄稿は
3月2日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆ 食品が値上げラッシュですね。数十円の違いとは言え、地味に痛い。調味料とか必須なものは買いだめした方がいいのか、悩み中です。(結)

◆ 北京オリンピックが開幕しました。メダルも楽しみではありますが、選手の皆さんがコロナに感染せず、無事に競技を終えることを祈ります。がんばれ日本!(青)

◆ 皆さん、恵方巻を食べましたか。節分も過ぎ日没が遅くなり、冬の終わりをほんの少しだけ感じています。これで雪とコロナが無いと最高ののですが…(奈)

◆ 巣ごもり生活を少しでも楽しむべくフリマアプリで断舍利中です。「捨てるにはもったいない…」が必要とする方には喜んでもらえることは、精神的にもスッキリします(森)

避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」

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/>



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



<https://tsunagarou.net/>

「うえるかむ」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。

