

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/きびたき長井甦るの会 浪江バスツアー/「あおいそら」東根店オープン
- From山形 震災とコロナ禍に向き合う映画の力
- 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(120)
- 山形市施設見学会/ITお助けコラム
- おすすめ情報●ひと休みレシピ「トマトジュースで作るミネストローネ風さつまも入りスープ」
- 施設紹介～マザーズジョブサポート山形～ ●編集部より

第148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@yamagata.jp
発行数: 2100部

Fromやまがた

きびたき長井甦るの会 浪江バスツアー

最初に到着した「震災遺構 浪江町立請戸小学校」は、子供たち全員が無事に避難できたことで有名ですが、避難経路などを聞くと、とても大変だったことが伺えます。南陽市に避難している方は、故郷を目にしているだけでも懐かしがっていました。

次に「東日本大震災・原子力災害伝承館」を見学し、昼食は隣にある、レス

7月22日(金)きびたき長井甦るの会主催により、鈴木酒造杜氏鈴木大介氏と行く「浪江バスツアー」が開催されました。あいにくの天気でしたが19名の参加がありました。朝4時起きして鶴岡市から来て参加したという方もいました。バスは長井駅前中央会館を出発して、米沢道の駅からも参加者に乗せ浪江町を目指しました。

バスの中では、鈴木酒造の生い立ちから東日本大震災を経て現在までの苦労話や、浪江町に近づくに連れ、沿道に見える震災後の風景について、そして当事者として経験した事など私たちの想像のつかないことを話してくださいました。



【お問合せ】
きびたき長井甦るの会
TEL:090-3645-6745(村田)



早朝から往復300kmのハードな一日でしたが、学ぶことが多くとても有意義な「浪江バスツアー」となりました。

店内には鈴木酒造代表作の「寿」や「一生幸福」など所狭しと並んでいました。

トランやフードコート、シヨップなどが入る「双葉町産業交流センター」でなみえ焼そばを食べました。

最後に、今回の目的でもある「浪江道の駅」なみえの技なりわい館に到着。鈴木酒造2つ目のなみえ蔵「酒蔵ゆい」は、シヨップ内から酒蔵が見えるように作られており、ガラス張りにされた向こう側に作業風景が見える近代的な酒蔵です。

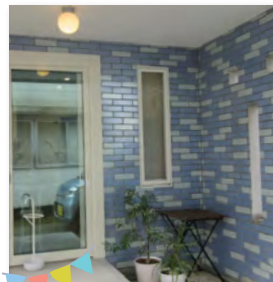
店内には鈴木酒造代表作の「寿」や「一生幸福」など所狭しと並んでいました。

Fromやまがた

「あおいそら」東根店オープン

米粉はんのお店「あおいそら」が東根市に2店舗目をオープンしました。店内はとても明るくひろい作りになっていて、イートインスペースも併設されています。店主の鮎川さんは、飯館村から大石田町に避難後、自宅敷地内に米粉パンのお店を開店して、ご主人と家族皆さんでお店を切り盛りしていました。

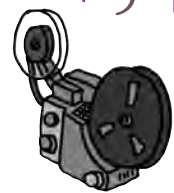
子供たちの成長と共に、塾通いや買い物など東根市に来る機会が多くなり、それならと東根市への出店計画が持ち上がりました。物件を探していたところ手ごろで店名である「あおいそら」のイメージに合う、青い外壁で出来ている今の店が見つかり4月に2店舗目をオープンしたそうです。コロナ禍や材料費の高騰などで大変なこともありますが、お客様も少しずつ増えてきているそうです。各種イベントなどへの出店にも力を入れており「出店を希望する方はお電話ください。また、近くに来た際は気軽にお立ち寄りください」と笑顔で話していました。



お店情報 営業時間/8:00~17:30 定休日/日・月曜日
住所/東根市一本木3-1-33 TEL.FAX/0237-48-9835



震災とコロナ禍に向き合う 映画の力



寄稿



の
バラ
ンス
ク

8月28日(日)に「映画で男女共同参画を
考える会」の主催により、山形市フーラに
てドキュメンタリー映画が上映されまし
た。この映画は、東日本大震災とコロナ禍
を、東北の力・文化の力で強く乗り越えよ
う、という思いを込めて制作されました。

映画には、2020年と2022年ま
で、コロナ禍と向き合う東北6県の伝統行
事や民俗文化など、岡崎孝監督が足で稼い
だ現地取材が99分に収められています。主
な訪問先として、奥州市の鹿踊り、湯沢市
岩崎地区の人形道祖神「鹿島様」、青森市の
三内丸山遺跡、米沢市の上杉神社周辺、相
馬野馬追、仮設住宅を活用した陸前高田市

の体験館などが紹介されています。
伝統的な民芸品として、「会津の赤べこ」
に良い波が永遠に来るといふ青海波を描い
た「青い青べこ」も登場しました。製作者は
「震災で被災された方も、自分たちは辛い
思いをしたが、これを見て前向きな気持ち
になれると感激してくれた」と語りました。

岡崎監督はあいつで三内丸山遺跡の縄
文文化に触れ、「縄文文化は1万年も続い
たが、争いのない平和な時代だったと言わ
れている。各地の取材を通して、東北人の平
和を希求する心が、震災とコロナ禍を克服
する原動力になっていると感じる」と語っ
てくれました。



【お問合せ】映画で男女共同参画を考える会
TEL:090-6255-0921 岡崎



9月1日は防災の日でした。このところ水害や地震も多
いのでしっかりと備えておきたいところです。

さて、近年の自然災害の多さから、火災保険料が10月1
日以降開始の契約のものから大幅に値上げされます。個人
向け火災保険料の目安となる「参考純率」を全国平均で
10.9%引き上げると発表されています。実際には、保険
会社、地域、建物構造、築年数などによって保険料は変わ
りますが、値上げ幅は過去最大だそうです。

また、契約期間も、最長10年から、最長5年へ短縮され
ます。さらに、長期割引率が引き下げになります。家財保
険の自己負担金額の引き上げも行われますが、自己負担額
が大きいほど保険料は安くなるものなので保険料を抑え
ることができるともいけません。

従来のプランに加入するには、9月末までに契約し、補
償の開始を9月30日以前にする必
要があります。残存年数が短い場合
などは、9月中に保険の見直しをし
た方が良い可能性もあります。時間
がありませんが見直す場合は見積
もりをとることを忘れずに。今後も
値上げが予想されます。補償内容な
どもまめに見直す習慣をつけたい
ですね。



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

昨年の12月、94歳の母が足を骨折。
これで寝たきりになるかと思いきや、
見事復活。志村先生のお母様と同じ
く人の為に尽くす母です。人に尽く
す人は強く前向きなんですね。
(南相馬市→郡山市 60代女性)

今年の大雪ビックリです。町の支援で除雪
のボランティア。稲川まちづくりセンターの
生活支援事業の暖かい支援。大震災から10
年経っても暖かい遊佐町最高です。
(石巻市→遊佐町 70代女性)



こんにちは。先月2月、南相馬市に戻って参りました。山形で10年過ごし
まして、大変お世話になりました。山形の方々にはと
ても感謝しております。とても楽しかった10年でありました。親切にし
て頂いた事は忘れません。
(南相馬市→東根市→南相馬市 50代女性)

うちの妻
ステイホームでなく
老人ホーム
(天童市 男性)

第7波
コロナを蹴散らせ
かめはめ波
(天童市 男性)

コロナより
嫁の変異に
怯える日々…
(天童市 男性)

成長期
子供は進化
親退化
(天童市 男性)

「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！



思想は、その時代によって、いくらでも変わっていく。正しさを主張する力が強い程、
人々は、その思想に感化され、自分の思考もその枠に囚われていってしまう。
果たして、自分の行動は、本当に自分で考え、導き出したものだろうか。
大切なのは自分自身の志であって、誰かが唱える思想ではない。
自分の心の奥にある真心にのみ、誠実にあればよい。
枠を外して、そのままに、大いなる自然と繋がれば、そこに自分と繋がる一つの大きな根に気付く。
わたしの命は私のものであり、美しき心は私の宝である。
美しき思いは、現象世界に善き形を作り出し、わたし自身の命をも、さらに輝かせてゆく。
私の生き様を決めるのは、私自身の心であって、他者の心ではないことを、わたし達は忘れずにい
よう。
私の心は私の魂に繋がりがゆくものであり、私の魂は美しき光によって創られているものなのだから。

山形市施設見学会



も使われていることをお聞きし、山形の伝統産業の奥深さを知りました。

次に「山形県工業技術センター」を訪れました。同センターは県内産業の技術支援を行うところで、扱う産業は醸造分野やロボット分野など多岐にわたります。参加者は

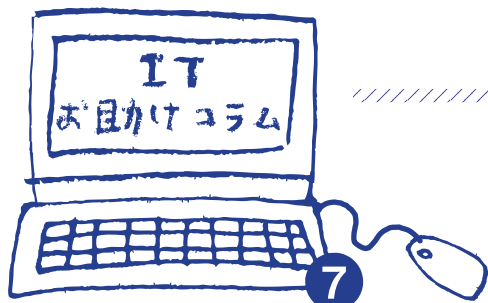
7月12日(火)に山形市避難者交流支援センター主催により施設見学会が開催され、10名程が参加しました。今回のテーマは「ものづくり」に関する施設を訪問しました。

最初に訪れた「山形市産業歴史資料館」は西部工業団地の一角にあり、山形鋳物など山形を代表する伝統工芸品が展示されています。職員さんの説明で、山形鋳物は鉄瓶や置物など日用品だけでなく、霞城公園の最上義光像や東京スカイツリーのエレベーターの滑車など工業製品として

3Dプリンターの実物や工場で使うロボットなど初めて見るものも多く「ためになった」「滅多に来られる場所ではないので、良い機会だった」といった感想が聞かれました。

最後に、あじさい寺として知られる「出塩文殊堂」に行き、旬のあじさいの鑑賞と散策を楽しみました。「大人の社会科見学」として毎回好評な施設見学会、次回も楽しみます。

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



便利なアプリを活用

AppleIDにMicrosoftID、googleアカウント他、たくさんのIDがありますね。同じメールアドレスをIDにし、パスワードも同じにしていると、IDとパスワードを盗まれたとき、様々なログインに使用されてしまうことになります。

パスワードは定期的に変えましょう。とはいえ、覚えていられないし、手帳に書いても探せなかったり、また書いてある通りに入力しても、「違います」と拒否されたり。よくあるのが、記入する際の間違え、大文字と小文字を区別せず書いてしまった等があります。記号も含めたパスワードもあるので、手書き管理は大変です。

そこで、パスワード管理専用アプリを使うのもよいし、メモ帳アプリもおすすめします。例えば、「Best-Note」は、アプリ自体にパスワードを付けられて安

心。かつ、IDパスワードの記録以外に「誕生日に何を送った」とか、パソコンを購入した日や家電を買った、修理した等様々なことを記録として書いておくことができます。「仕事」「家庭」「健康」「映画」「レシピ」などフォルダに色と名前を付けて分類し、書き込んだメモをどんどん追加していきます。編集も削除も簡単。無料なので、広告が入りますが、後で情報を探すのが楽なので、重宝しています。

質問を受け付けます!

メールで質問を受け付けますので、お気軽にお寄せください。

【お問合せ】
NPO法人Yamagata1
E-mail:mail@yamagata1.org



おすすめ情報

紅葉情報



もみじ公園

場所：山形市東原町2-16-7

紅葉の見頃 11月上旬～中旬



「心」の文字をかたどった心字池を巡ることができる池泉回遊式の庭園です。色濃く染まる秋の紅葉は、言葉に尽くせないほどの美しさで訪れる人を魅了します。

【お問合せ】清風荘/TEL:023-622-3690



白川渓谷

場所：最上郡最上町大字東法田

紅葉の見頃 10月中旬～下旬



白川渓谷は、山々を彩る新緑や紅葉、雪景色など四季折々の自然の景観を望み、特に秋の紅葉は美しく、西日を浴び水面に写る景色は見事です。

【お問合せ】最上町観光協会/TEL:0233-43-2233



鶴間池

場所：酒田市草津湯ノ台

紅葉の見頃 9月下旬～10月下旬



新緑と紅葉が特に美しく写真撮影やトレッキングにとっても人気の場所です。トレッキングをしない場合でも鳥海高原ラインの「のぞき」から見下ろすこともできます。

【お問合せ】酒田市八幡総合支所
TEL:0234-64-3111



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

**「東京電力からの賠償に納得できない」、「賠償請求が済んでいない損害がある」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

- 申立ての手数料はかかりません(送料、通信費は自己負担)。
- 裁判より手続きが簡単で、弁護士を立てず個人でも申立てできます。
- 東京電力とすでに合意している方も、申立て可能です。
- 東京電力から提示された金額よりも低い和解案は出ません。
- 手続きは原則非公開です。
- 資料がすべてそろってなくても申立てできます。

私たちがお話を
お聞きします!



(酒井調査官・戸田調査官)

～和解事例紹介～

高額家財など財物損害に伴う賠償の増額

【和解事例1795、令和3年10月13日】

帰還困難区域(大熊町)の自宅にある高額家財(ピアノ、着物等)と農機具(トラクター)の損害について、写真や申立人の説明等を踏まえて、賠償が認められました。



※和解事例は、個別の事情に基づいた和解例であり、一般的に適用される基準ではありません。(ホームページでは他の和解事例も紹介しています。)

◇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)

申立書はホームページからダウンロードいただくか、郵送をご希望の方はお電話ください。



(センターHP)



材料(2人分)

- ・さつまいも…1/4
- ・玉ネギ…1/4
- ・人参…1/4
- ・ウイナーソーセージ…3本
- ・にんにく…1片
- ・パセリ…適宜
- ・水…200ml
- ・トマトジュース…1缶(200ml)
- ・オリーブオイル…大さじ1

※ミネストローネはイタリアの代表的な「具たくさんスープ」です。冷蔵庫にある野菜やパスタなどを入れてもいいです。お好みでパルメザンチーズをふっても美味しいです。

作り方

- ① 玉ネギ、にんじんは1cm角に切る。さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水にさらして水気を切る。ソーセージは丸く切る。ニンニクはみじん切にする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ熱し香りが出たら、玉ネギ、にんじん、さつまいもを加え軽く炒め分量の水とトマトジュースを入れて煮る。
- ③ ②が煮立ったら弱火にして15分程煮る。
- ④ 器に盛りパセリを散らす。

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/>

施設紹介 マザーズジョブサポート山形



マザーズコーナー

- 就職支援セミナーを開催
- ハローワークの職員が丁寧に就職活動についての悩みなど何でも相談を受けます

コロナ禍に対応してズームによるオンライン相談も始めました。詳しくは、マザーズジョブサポート山形にお問い合わせください。

【お問合せ】マザーズジョブサポート山形
山形市双葉町1-2-3 山形テルサ1階 ハローワークプラザやまがた内
TEL.コンシェルジュコーナー/023-665-5915 マザーズコーナー/023-646-7360

マザーズジョブサポート山形では「自分にあった働き方の相談や紹介」、「子育てをしながら働きたい」方を応援します。働きたいけどブランクがあって不安に思っている方、仕事と家庭・子育てと両立できるか悩んでいる方、子どもの預け先情報が欲しい方など1人ひとりのニーズに応じた総合相談窓口で、県とハローワークが子育てと就職をサポートしますので、安心して就職相談が出来ます。

マザーズ・コンシェルジュコーナー

- 預け先や両立など、仕事を始める時の不安について何でもご相談いただけます
- 登録後にハローワークの紹介で面接に行く方にスーツや靴、バッグを無料で貸し出します

保育ルームにこここ

- 相談中やセミナー等への参加時・就職面接時などに無料でお子さんを預かります。詳しくは、コンシェルジュコーナーまで
- 火・水・木曜日対応

【窓口】平日…9:30～18:00/土曜日…10:00～17:00
【閉庁日】日曜日・祝日・年末年始

う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
10月19日
発行です

情報提供や寄稿は
10月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆ウィズコロナの生活も段々慣れてきた。いつまでも慣れないのがマスク。着脱がとにかく面倒。耳も痛い。お店で外せるのはいつになることやら…(結)

◆最近、夜の草むらから鈴虫の合唱が聞こえ、晩酌どきの楽しみになっています。秋風が心地よい今日この頃、飲み過ぎ食べ過ぎに注意な私です(^^) (佐)

◆朝晩涼しくなり、日に日に秋を感じています。そして秋は芋煮の季節。雨が多いので里芋は大きく育てているとのこと。今年こそは河原で芋煮会をしたいですね。(奈)

◆産直に並ぶ果物や野菜たちに、すっかり秋の気配を感じます。あの酷暑で、夏バテしたはずなのに何故か体重増加したまま、食欲の秋を迎えそうです(森)

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

twitter



facebook



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

つながろうNET

<https://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りめ情報、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。

