

# 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/わくわくのたねの会～らくらく健康講座～開催/「ちえっと寄れ茶～」コーナー設置
- From山形 第100回 支援者のつどい
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- 令和4年度 避難者アンケート調査結果
- I Tお助けコラム/しあわせココロの作り方(121)
- おすすめ情報
- ひと休みレシピ「たなごめ」
- 団体紹介/日本ソーシャルセラピストアカデミー(JAST)～ ●編集部より

## 第149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

寄稿

## わくわくのたねの会～らくらく健康講座～開催

9月28日(水)ここふく@やまがた相談支援室主催の「らくらく健康講座」が鶴岡市総合保健福祉センター「にこころふる」にて開催されました。

この講座は、鶴岡市社会福祉協議会・酒田市社会福祉協議会・山形県看護協会より協力をいただき、庄内地域の避難者の皆さんと健康に関する事を学びながら交流を深めました。

講師の山形県看護協会の阿部恵子さん、佐藤千鶴子さんから、東日本大震災での教訓や避難時の持ち物などについて説明をしていただき、昔大活躍をしたテレフォンカードが役に立つ事を学びました。災害時は携帯電話が使えなくなる場合があるため、避難の際に重要な持ち物としてぜひ準備しておくという良いそうです。

また、一生涯大切な口の健康法についても学び、口の動きをスムーズにする体操を行いました。体操をしながら参加者の皆さんの顔の表情も



徐々にイキキとしてきました。

この日は会場で血圧と握力測定、健康相談も行い、計測結果を確認しながら普段の健康面について個別に相談をしました。

参加者からは、「体操は簡単そうに見えるが実際に体を動かすと難しい」「空いている時間で体操をがんばりたい」などの感想がありました。

まもなく寒い冬の季節が訪れます。自宅にこもりがちになってしまふこの時期、日常生活の中で気軽にできるピツタリな体操でした。



【お問合せ】  
ここふく@やまがた相談支援室(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内)  
TEL:023-674-0606 E-mail:soudan@amill.org

Fromやまがた

## 「ちえっと寄れ茶～」コーナー設置



天童市総合福祉センターにおいて10月8日(土)、天童市と天童市社会福祉協議会主催で3年ぶりに「いきいきふれあい健康福祉まつり2022」が開催されました。作品展示コーナーには、地域のサロンで作られた作品と共に「ちえっと寄れ茶～」コーナーも設置され、避難者が今まで作りためたドールハウスやクラフト籠など数多くの手芸品などを展示し訪れる市民の方に楽しんでいただきました。

「ちえっと寄れ茶～」は、天童市に避難している方々の交流の場として、お茶をいただきながら色々な作品を作ったり、時には紅葉を見に出かけたりと、現在は2か月に1度開催しています。毎回参加している方は、「同郷の方と話が出来るので、楽しみにしている」と話していました。

【お問合せ】  
天童市社会福祉協議会  
TEL:023-654-5156



Fromやまがた

# 第100回支援者のつどい

9月28日(水)に復興ボランティア支援センター主催により、山形市総合スポーツセンター大会議室にて「第100回支援者のつどい」が開催され、県内外から震災支援の関係者35名が参加しました。

この会議は東日本大震災後の2011年9月に初開催をし、官民を問わず様々な団体が集い、被災地における復興活動や県内に避難された方々への生活支援に関する情報交換の場として続いてきました。当初は、日中活動している団体が多かったため、毎月1回夜に開催していましたが、近年は昼開催となり、これまでの累計で、のべ1900人の

方に参加していただきました。

今回のつどいでは東日本大震災支援全国ネットワーク代表の栗田氏の講演をはじめ、山形・宮城から3人のゲストを迎えトークセッションも行いました。また、支援者OB・OGの方の参加や、来れなかった方からは応援メッセージも多数寄せて頂きました。この場を借りて感謝申し上げます。

節目を迎えましたが、まだ通過点。これからも支援関係者の連携の場として、様々な課題について話し合い、避難された方々の安心した暮らしにつながるようできる限り継続していきたいと考えています。



【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

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の  
バ  
ラ  
イ  
ン  
ス  
ク

早いものでもう10月半ば、残りおよそ2ヶ月半となりました。今年になってから、家計はいかがでしょうか。予定どおり順調に管理できていますか。わたしは、スーパーで買い物をする度にひしひしと物価上昇を感じています。特に、10月は雇用保険料の値上げや、高所得世帯への児童手当の廃止、食料品をはじめ様々なものの値上げが多い月です。収入は増えないのに支出は増える状況がしばらく続きそうです。

家計を守るための対策としては、

① 収入を増やす

② 支出を減らす

ですが、収入を増やすことは簡単ではありません。とはいえ物価が上昇している中で支出を減らすことはなかなかストレスがかかることです。できる限り、メリハリをつけて節約したいところです。自分にとっての幸せとは何か、譲れないものは何かを明確にし、お金を使う優先順位を明確にすると節約しどころがわかりやすくなります。人との比較ではなく、自分にとってのより良いお金の使い方求められる時代です。



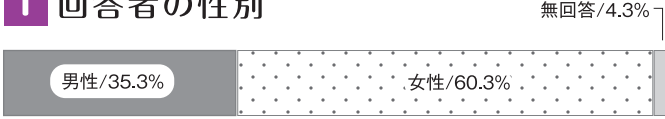
ファイナンシャルプランナー/心理カウンセラー 庄司 あきこ  
E-mail:info@therapist4everyone.com

# 令和4年度避難者アンケート調査の結果について

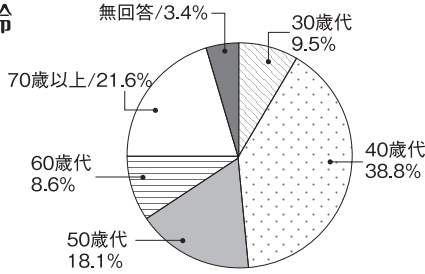
山形県では、今後の避難者支援策のため、避難者の状況や、どのような支援を望んでいるか等のアンケートを実施し、山形県ホームページに結果を公開しました。

※ここでは一部の項目を抜粋して掲載しています。その他の結果については、県ホームページをご覧ください。

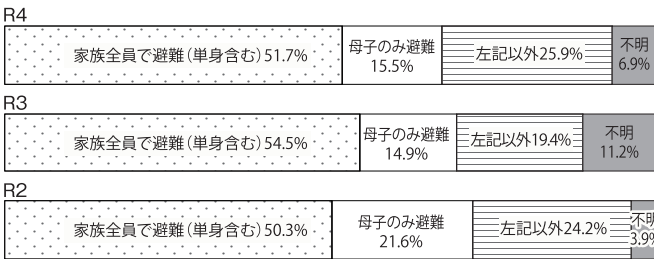
## 1 回答者の性別



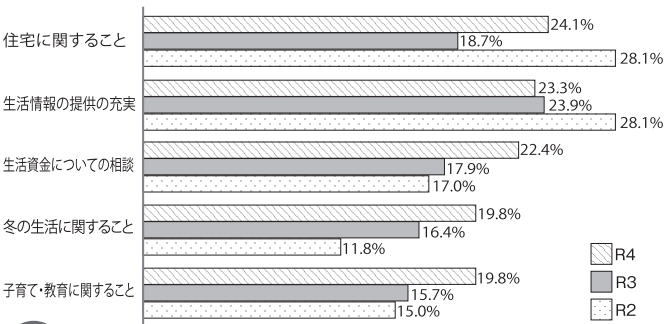
## 2 回答者の年齢



## 3 避難の状況

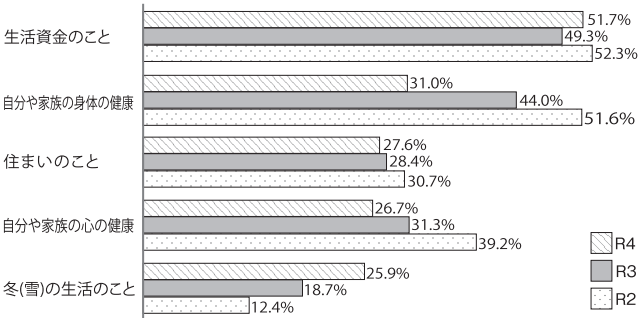


## 4 今後県内で期待する支援(複数回答、上位5項目)



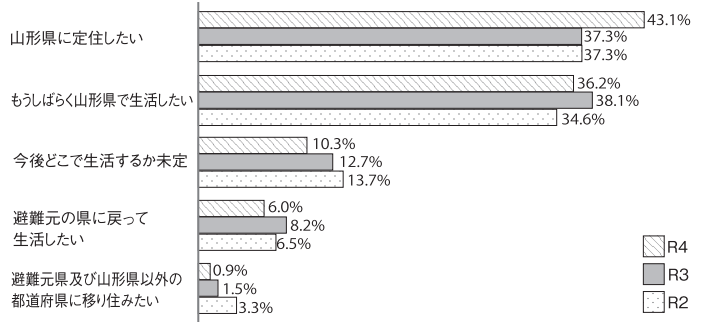
ポイント 「住宅に関すること」が最も多い

## 5 困っていること、不安なこと(複数回答、上位5項目)



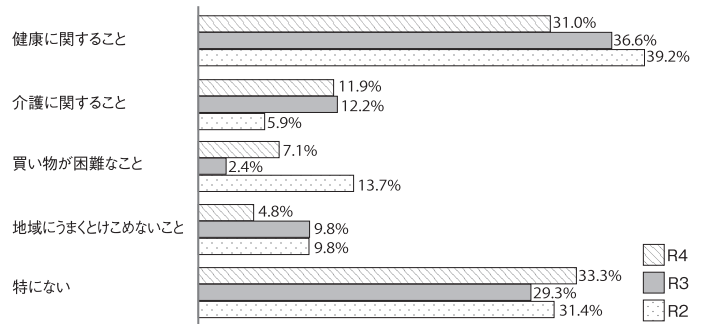
ポイント 「生活資金のこと」が依然として高く、「自分や家族の身体の健康」は減少傾向、「住まいのこと」は横ばいになっている

## 6 今後の予定について



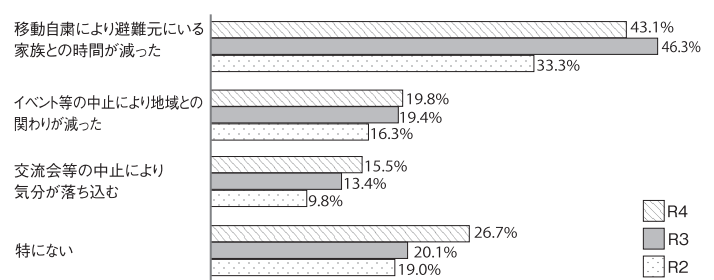
ポイント 「山形県に定住したい」「もうしばらく山形県で生活したい」を合わせて、当面山形での生活を続けたいと考えている方が約8割で過去最高となっている

## 7 高齢者の生活で困っていること(複数回答、上位5項目)



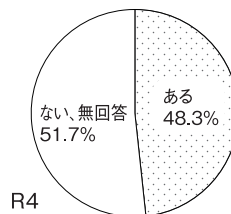
ポイント 「健康に関すること」「介護に関すること」と続き、一方「特にない」は最も多く33.3%になっている

## 8 新型コロナウイルス感染症による影響(複数回答、上位4項目)

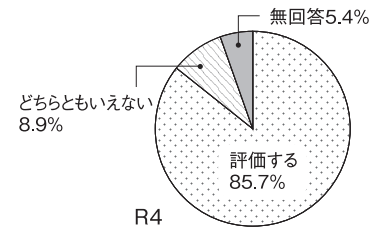


## 9 復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供

①閲覧、利用、参加の有無

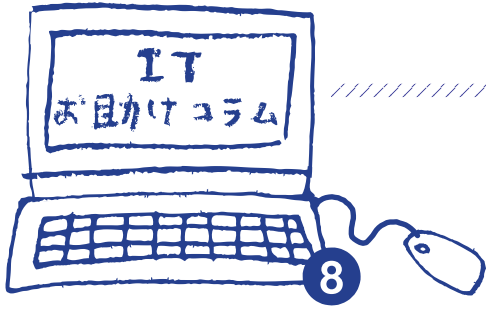


②「ある」と答えた方の評価



【調査の概要】 (1) 調査目的 避難生活の長期化に伴う課題やニーズ等を把握し、今後の避難者支援策に資する (2) 調査対象 東日本大震災により山形県内に避難されている461世帯 (R3:511世帯) (3) 調査方法 郵送によるアンケート調査 (4) 調査期間 令和4年6月下旬～7月中旬 (5) 回答数 116世帯 (R3:134件) 回収率 25.2% (R3:26.2%)

※いただいた回答は被災県及び政府へ情報提供しております



## デジタル・デバインドってな~に？

国が進めているデジタル化。2021年9月にデジタル庁が設立され、デジタル化が進んでいます。でも、デジタル化で全ての人 convenient と思える社会になるのでしょうか？

急速に進む高齢化と社会のデジタル化に伴い、デジタルの恩恵を受けられる層と受けられない層の情報格差が問題視されています。例えば、パソコンやスマートフォンを不自由なく利用できる人、苦手で利用できない人の間に格差が生じています。この格差のことを「デジタル・デバインド」と呼んでいます。デジタル・デバインドは、年齢によるものではなく、環境や様々な要因があり、若い層でもデジタル機器を苦手とする人もいます。

コロナ禍が進んだことで働き方も大きく変わり「在宅ワーク」が一気に普及しましたが、在宅ワーク

で仕事を行うには「デジタル機器を使いこなせる」という条件が付きまといまいます。私たちはさまざまな情報格差の渦に取り込まれ、収入にも影響を及ぼし貧富の差を生み出す可能性もあります。

情報格差をなくすためにNPO法人Yamagata1では、ICT活用や情報化の支援をおこなっています。



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



しあわせココロの  
つくりかた

悲しみの中にあっても 怒りの心に支配されていても その心の奥には輝ける光が宿っている  
どんなに小さくなってしまっても決して消えることのない灯火  
どんなに自分を卑下しても 嫌いになってしまっても その光だけは消えないの  
その光がきらきらと輝き出して 外へ外へと放たれていけたら  
あなたはきっと楽になれるだろう  
それぞれの人の光の色は それぞれ違っていてどれもが美しい色を持っている  
これだけの数の色彩の光が この世界に放たれてあるとしたら  
世界はどれほどに美しいだろう  
数えきれない程にある花々のように 人の中にも美しき光の花がある  
光の花の育て方は 本当はとても簡単なはずなのに  
人間になったわたし達には とても難しく感じるのね  
その光を放つために必要なことは ただ自分自身の優しさに素直になること  
御仏の心のままに 要らぬ力を抜いて  
心からの笑みを湛えてある そのような人であればよだけ



## 原子力損害賠償に関する個別相談会

### ～原子力損害の賠償請求はすべてお済みですか？～

原子力損害賠償について何でもご相談いただけますので、この機会にさまざまな損害の賠償に関して、専門の弁護士にご確認・ご相談されることをおすすめいたします。

- 請求漏れがないか相談したいという方
- まだ住居確保のかかる費用の賠償請求がお済でない方
- 住居確保にかかる費用の賠償可能残額がある方
- ADRの申立てについて相談したいという方など

是非、ご相談  
ください！



日時 11月20日(日)10:00～16:00

場所 山形市総合福祉センター

※相談時間は1回1時間(事前予約制)

【お問合せ・予約ダイヤル】

原子力損害賠償・廃炉等支援機構

TEL:0120-330-540

ご来場が難しい場合は、電話相談をご利用ください。0120-013-814

## 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

- 和解仲介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。
- 資料がすべてそろっていなくても申立てできます。

### 自主的避難等対象区域等の方

避難交通費、宿泊費用等の避難費用



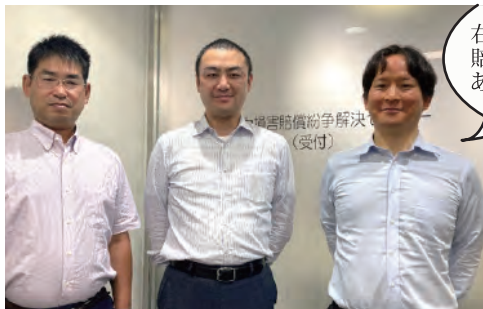
放射線測定器(ガイガーカウンター)購入費用



二重生活に要する面会交通費、増加した生活費



自宅を除染した際の除染費用、高圧洗浄機購入費用



右記の支出した費用が賠償される可能性があります！

(左から水上調査官、栗原調査官、小澤調査官)

◇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)

申立書はホームページからダウンロードできます。郵送をご希望の方はお電話ください。



(センターHP)



材料

・ご飯…350g(茶わん2杯分)

- A
- ・砂糖…50g～
  - ・醤油…20ml～
  - ・酒…大さじ1

・サラダ油…適量

・銀杏…適量

※山形の村山地方の伝統的なおやつで、あまりご飯を干して作ったものです。ポリポリとした食感がやみつきです。

作り方

- ① ご飯を水で洗い、水気を切って、天日干しする。
- ② ①を油で揚げる。次に、銀杏も揚げておく。
- ③ 鍋にAを入れ、トロリと煮詰めて②の揚げた干しご飯と銀杏を混ぜ合わせる。

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卓」もご覧ください

<https://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

団体紹介 日本ソーシャルセラピストアカデミー(JAST)

今年度の活動

被災地・避難先の交流会に、音楽や農業指導などのプログラムで参加しています。



昭和歌謡ショー

誰もが知っている昭和歌謡や懐かしのポップスなど、リクエストにもお応えして選曲します。オンラインで避難元と避難先をつなぎ、地域を超えた「ふるさとを応援する」縁づくりも行なっています。オンラインツールの使い方の出前講習会も行っています。

3.11直後より、被災者・避難者・支援者への心のケアを行っています。これまでに、のべ50,000件の相談対応の実績があります。その他、カウンセリング、法人コンサルティング、こころの防災師講座、カウンセラー養成講座、研修・講演会・講師派遣・対話カフェ等と合わせ、災害等における被災者・避難者の方たちへの援助活動等を行っています。

※山形での出前開催も募集中です。お気軽にお問合せください。

【お問合せ】  
一般社団法人 日本ソーシャルセラピストアカデミー (JAST)  
TEL:023-600-6764/E-mail:info@jast.asia  
ホームページ: <https://jast.asia>



畑ワークショップ

石巻市にて畑をお借りして、被災者・避難者の方々へ野菜作りの農業支援活動を行っています。

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  
**11月16日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
11月2日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆ 来年の手帳を買いました。年末になるといつも品切れになるので、早目に購入。早いな～もう来年か…(結)

◆ 先日、相馬市の松川浦へ行ってきました。浜焼きで売っていた「いかぼっぼ」が大きくてプリプリで最高に美味しかったです。おかわりにもう一杯買ってきてしまいました(^ ^)(佐)

◆ 稲刈りも進み、すっかり秋の景色になりましたね。今年は何回芋煮を食べましたか。秋の味覚が盛りだくさんですが、食べすぎに注意ですよ～(奈)

◆ 歩くには絶好の季節♪生活習慣を改善すべく、毎日夕方1時間のウォーキングを再開。程よく汗をかき体調も上々。ただ食欲は程よく。とはいかないのが悩ましいです。(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](mailto:kizuna@yamagata1.jp) WEB <https://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。

