

# 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/第10回「落語を楽しむ会」/おいでクリスマス会
- From山形 甦るの酒米「さわのはな米粉」でパウンドケーキ作り
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- 福島県内外に避難している受験生の皆さんへ/しあわせココロのつくりかた(124)
- クラフトカフェ「ミニ門松づくり」/ITお助けコラム
- おすすめ情報/わくわくのたねの会 昭和歌謡ショー
- ひと休みレシピ「そば巻き寿司」
- お店紹介/ペットジャーキーの店 ママのおだいどこ ●編集部より

## 第152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

### 第10回

## 東日本大震災・原発被災者復興支援

# 「落語を楽しむ会」

11月19日(土)鶴岡市にある第六学区コミュニティ防災センターに於いて、第10回目となる「深秋落語を楽しむ会」が開催されました。

この会は、「東日本大震災・原発被災者復興支援」と銘打ち、2011年から鶴岡市に避難している方々を招待し、大変なこの時こそ地元の皆様さんと一緒に盛り上がり、笑顔になれる場を作りたいという強い思いで、毎年約200名が参加し続けられてきました。天気の良い中今年も多くの人が参加しました。しかし、この2年はコロナ禍により中止を余儀なくされ、3年ぶりの開催となりました。

オープニングは地元の人気グループ「虹色シスターズ」のにぎやかな歌で始まりました。そして実行委員長菅原芳信氏の挨拶で、ようやく10回目を迎えることができましたこと、また、10年間続けてきた避難者支援も、節目とな



る10回目を区切りに最後の会となる旨のお話がありました。

鶴岡市社会福祉協議会へ支援金贈呈の後、六代目柳亭左龍師匠による独演会が始まりました。左龍師匠も避難者支援に賛同し、お忙しい中千葉県から毎年一人で車を走らせて講演を続けてきたそうです。独演会では、参加者の皆さんの大きな笑い声が会場内に響き渡り、笑顔の絶えない時間となりました。残念ながら懇親交流会は中止となりましたが、10年間参加したという避難者の方は、「毎年落語会を心待ちにしており、楽しい時間を過ごさせてもらいました」と話していました。



【お問合せ】  
鶴岡市第六学区コミュニティネットワーク内  
第六学区「落語を楽しむ会」実行委員会  
TEL:0235-22-5346

Fromやまがた

## おいでクリスマス会



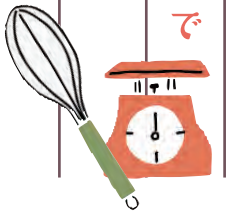
12月3日(土)米沢市万世コミセンにて、米沢市・おいで主催のクリスマス会が3年ぶりに開催され、避難されている方、ゲスト・スタッフ含め75名が参加しました。「フラサークルリコリノ・リア」の皆さんによるフラダンスの披露から始まり、「丸山真哉さんのピアノ演奏」と続き、サンタさんとかねたんから子供たちへプレゼントが渡されました。後半は、「やまがた愛の武将隊」のみなさんによる演舞が披露され、大いに盛り上げていただきました。また、スマイルハウスさんのスワッグ作りも大好評でした。締めは、恒例の「Teamおきたまとその仲間たち」による踊りを披露、最後に会場の皆さんとキツネダンスで楽しい時間を過ごしました。ご支援いただいた多くの支援団体の皆様に感謝いたします。

(避難者支援センターおいで上野)



Fromやまがた

# 甦るの酒米「さわのはな米粉」で パウンドケーキ作り



寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

## の バランスク

11月26日(土)長井市の古民家「蔵高宿」で、きびたき長井甦るの会主催の「さわのはな米粉」でパウンドケーキ作りが行われました。講師は、地元の食材を使ったお菓子作りをしている「伊佐沢チェリッシュ」の村田佳子さんを迎え開催されました。佳子さんはいわき市からの避難者で地域活動にも熱心に参加しています。

きびたき長井甦るの会共同代表の村田孝さんから、会の活動も11年目を迎え、「地酒」だけでなく他のことにもチャレンジしよう、今回の催しを初めて企画したというお話がありました。



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

土曜日とあつて、子ども達の参加もあり賑やかに始まりました。材料に地元の高級卵「庭先卵」を使い、初めてのケーキ作りに子供たちは必死に卵を泡立てていました。「手が疲れた」とママ達と交代しながらメレンゲ作りにチャレンジしました。チョコレートケーキになり、仕上げに鈴木酒造の味醂をたっぷり塗って完成しました。

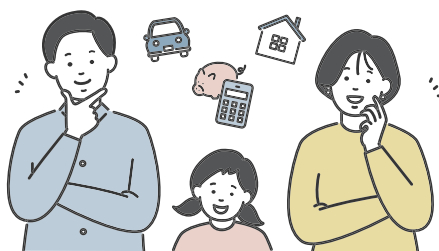
新型コロナウイルス感染症対策で、出来上がったパウンドケーキは持ち帰りとなりました。

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく  
お願いいたします。今年はずきぎ年。株式相場では「卵は跳ねる」と言われており、株価が跳ねる、回復するそうです。

さて、岸田総理は「異次元の少子化対策を実施する」と表明  
しました。児童手当など経済的支援や、幼児教育・保育サービ  
スや育児休業制度などを強化するというものです。同時に、  
物価上昇以上の賃金上昇も掲げています。経済的支援はもち  
ろん有り難いことですが、生活の基盤が整うこと、未来が明  
るいという希望を抱けることが少子化対策には必須です。

気をつけたいのは、経済的支援で現金やクーポンが支給さ  
れた時に、家計費に消えてしまうことです。最近の物価高も  
あり、うっかりすると食費などに消費されてしまいます。意  
識して「教育費」や、「〇〇のた  
めのお金」として分けておき  
ましょう。例えば子どもが生  
まれたときから児童手当を貯  
めておくと、およそ200万  
円になります。大学進学の際  
にとっても助かる金額です。

「卵は跳ねる」に期待しつ  
つ、今年もコツコツと備えて  
いきましょう。



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



# 福島県内外に 避難している 受験生の皆さんへ



## 令和5年度高等学校入学者選抜日程

### ●前期 選抜

出願書類提出/令和5年2月3日(金)～2月8日(水)

### ●後期 選抜

出願書類提出/令和5年3月16日(木)～3月17日(金)

## 避難指示区域解除により帰還した生徒の 出願に関する弾力的な取扱い

福島県教育委員会は、避難指示区域等の解除された市町村に帰還した受験生のみなさんの出願機会を確保するため、以下の弾力的な取扱いを行います。

### 帰還先の通学区域内に通学できる普通科の高等学校がない場合

- 通学区域外の高等学校へ出願できます。
- 実施要綱に定める出願書類を提出することになります。

## 出願について

- 卒業見込の者は、現在、在学している避難先の中学校長を通して、志願先の高校に出願します。また、中学校卒業者は、出身中学校長を通して志願先の高校に出願することになります。
- 出願に必要な書類については、各高校が作成する募集要項で確認してください。
- 入学願書について  
避難により県内の中学校に区域外就学している場合は、在学している中学校からの配付となります。また、避難により県外の中学校に在学している場合は、在学している中学校を通して出願先の高校からお取り寄せください。

【お問合せ】  
福島県教育庁 高校教育課  
TEL.024(521)7772



つし  
くあり  
わかせ  
たココ  
ロの

1月3日、この原稿を、箱根駅伝を見ながら書いています。  
今、私は、湘南地域に暮らしているので、選手が走る道は、よく見知った通りです。  
知っているか、知らないかで、意識の向き方が変わるものですね。  
そんな程度のことならば、知見を広めるために、たくさんの人と会い、  
たくさんの地域に足を運ぶことの大切さを思います。  
一度でも降り立った場所ならば、丁寧に意識を向けると、  
そこに存在している様々な命の息吹を感じられるような…そんな気さえするのです。  
繋がりしみんなのあったかい笑顔を思い出せば、私の口角も上がります。  
離れていても、こうやって、関わり合える。それがたとえ、一人よがりでも、  
自分が嬉しいと思えるなら、なんでもいいとさえ思います。  
悩みがあっても、迷いが生まれても、それでも、みんなが笑顔で健やかであるように。  
新しい年が、さらに愉しく幸せを感じられる日々彩られますように…  
心からの祈りを込めて。

# クラフトカフェ「ミニ門松づくり」



が完成し、皆さん自分の作品に愛着が湧いていたようです。

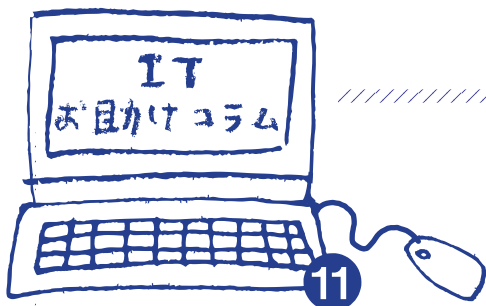
終了後は、本物の門松づくりの話で盛り上がりました。昔は伐採した竹を束ね、コモを巻いたオイル缶に入れ、松の枝やナンテンなどで飾りつけて自作したそうです。

クラフトカフェは毎月1回開催され、季節に合った小物づくりや手軽なクッキングを行ってきました。参加費が掛からないよう、材料費を節約し、身近な物を活用しています。参加者は「手先を使うモノづくりは没頭できて楽しい」「作った後の会話も弾む」と好評のようです。事前の準備は大変だと思いますが、今回の企画が楽しみです。

12月9日(金)に山形市避難者交流支援センターの主催で避難された方を対象にクラフトカフェが開催され、お正月の縁起物の「ミニ門松」作りを行いました。  
パーツとなる部品は発砲スチロールや針金、牛乳パックなど身近な材料を使い、センター職員さんが動画などを参考に少しずつ手作りで準備しました。参加者は手本となる作品を見ながら、部品を糊付けしたり、カットしたりしながら1時間ほど掛けて組み立てました。同じ部品を使っていますが、配置の工夫で個性的な作品



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



## 寂しさを解消、 メールを仲間づくりに活かす！

山形に移住した人の7割が「幸せだ」というアンケート結果が、元日の山形新聞に公表されていましたが、逆に幸せでない理由に「友人や知人がいないため幸せが減った」という回答もありました。私は、20年ぶりにUターンで山形に戻りましたが、その時に感じたのが同じく「友人や知人がいない」という物寂しさ。それを解消するために活用したのがメールやホームページです。

その頃、山形市内の大学で市民参加型のワークショップがありました。そこに参加し、集まった人同士が意見交換できる「メーリングリスト<sup>(※)</sup>」で毎日のようにメールで意見交換を行ったことが、仲間づくりにも活かされました。仲間ができたことでその時の物寂しさは払拭され、パソコンの画面の前にいた自分はリアルな世界へとつながり、さまざまなコミュニティへの参加につながっています。

それ以外にメール活用は求職や仕事にも。大学の副学長や会社役員に直接自分の提案をメールで送ったことがきっかけとなり、仕事につながったこともあります。今になっ

てふり返ってみると、こうしたメール活用の繰り返しが今の自分の仕事の基になったようです。

仲間同士の情報交換としての「メーリングリスト」は、自分で開設することができます。ネットを検索すると無償のメーリングサービスもありますし、Gメールを利用すれば、自分でグループメールを開設することも可能です。

NPO法人Yamagata1では、メールも含めたICT活用の支援を行っていますが、考えてみればメール活用が今のYamagata1が誕生した原点のようです。

※メーリングリストとは：複数の人に同時に電子メールを配信する仕組みのこと

質問を受け付けます！

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

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。

おすすめ情報

## わくわくのたねの会 昭和歌謡ショー ～懐かしの名曲を一緒に聴きましょう～

「あの懐かしい名曲」を聴きながら、知っている人も知らない人も  
素敵な歌声と演奏を楽しみましょう♪

**日時** 2月6日(月)14:30～16:00

**会場** 山形テルサ 2階リハーサル室(山形市双葉町1-2-3)  
※駐車場は山形テルサ隣の「県民へいばな駐車場」をご利用ください

**ゲスト** (一社)日本ソーシャルセラピストアカデミー  
大谷哲範氏 志村友理氏

**参加費** 無料

**対象者** 東日本大震災により本県に避難している方

**定員** 10名程度

**申込締切** 2月2日(木) 電話またはFAX、Eメールにてお申込みください  
※オンラインでの参加も可能ですので、ご希望の方は事前にご相談ください

今回は、音楽を対面で楽しむためにコロナ感染対策を強化します  
なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、内容が変更になる場合があります

**【申込み・お問い合わせ】**  
「ここふく@やまがた」相談支援室  
〒990-0828山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階  
(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内)

**TEL:023-674-0606**  
**FAX:023-674-0808**  
**E-mail:soudan@amill.org**



## 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センターは、原子力損害の賠償請求について、円滑・迅速かつ公正に  
紛争を解決することを目的に設置された国の機関です。



### ADR(裁判外紛争解決手続)の特徴

- ▶ 裁判より簡単で、手続きは非公開
- ▶ 弁護士を立てず個人での申立て可能
- ▶ **手数料無料**(送料、通信費は自己負担)
- ▶ 中立・公正な仲介委員が賠償金額をあらためて算定
- ▶ 2万7千件以上の申立てのうち、**約8割で和解成立**



### 〈自主的避難等対象区域の和解事例〉

- 原発事故によって収入が減ってしまった
  - 避難継続に伴う避難費用や二重生活による生活費が必要になった
  - 自宅周辺の放射線量を理由に自主避難を継続した
  - 県南地域だったが自宅付近の放射線量が高く避難した
  - 自家栽培野菜が手に入らなくなって食費が増加した
  - 自宅敷地の除染を行った
  - 避難先から自宅に戻る引越し費用が必要になった
- 以上のような場合に、賠償金が支払われる可能性があります。



文部科学省HP

◇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



(ADRセンターHP)



# そば巻き寿司



## 材料

- ・そば(乾麺)…1束
- ・海苔…2枚
- ・キュウリ…1/2本
- ・かにかま…8本
- ・食用菊…20g
- ・卵…2個
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…少々
- ・酢…適量

※そばを揃えて並べて、中に入れる具材はお好みで。そばが余ってしまったら市販のいなり寿司に入れて作ってみてください。お弁当やパーティーの一品になります。

## 作り方

- ① そばを茹でて、水洗いしてザルに上げておく。
- ② たまごは砂糖と塩を入れて厚焼き玉子を作り、4本の棒状にきる。
- ③ キュウリは縦に2本切る。
- ④ 菊はちらし沸騰した湯に酢を入れ茹でる。冷水にとり水気をしぼる。
- ⑤ スダレに海苔をしいて、そばを薄く並べ、巻き寿司を作るようにキュウリ、卵焼き、かにかま、菊のお浸しをのせる。
- ⑥ ⑤を巻き寿司を巻く容量でそば巻き寿司を作る。食べやすい大きさに切り麺つゆでいただく。

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/>

## お店紹介

## ペットジャーキーの店 ママのおだいどこ



福島市から米沢市に避難してきた安齋さんは、「我が家の犬にも添加物の入っていない安全で安心なものを食べさせたい」と思いペット用ジャーキーの手作りを始めました。私たちが食べている国産鶏肉の胸肉や砂肝などを使って作ったところ、愛犬のあかつき君がとても喜んで食べてくれたそうです。これなら他のワンちゃんも食べてくれるのではと考え販売を始め、少しずつ利用客が

増えているそうです。味見をさせていただいたところ、一切調味料を使ってなくても鶏肉の味がしっかりと残っていて美味しかったです。

普段は敷地内での無人販売をしていますが、冬季期間は雪が降るため玄関先で販売していますので、気軽にピンポンしてください。なお、遠方の方にはネットでの購入をお勧め致します。

【お問合せ】  
ペットジャーキーのママのだいどこ  
米沢市丸の内1丁目14-9  
TEL:0238-20-5187



<MAP>

冬季間の営業日

毎週土曜日・日曜日  
9:00~17:00  
(12月31日と1月1日を除く)



<HP>

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  
**2月15日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
2月1日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆今年の目標は身の回りの断捨離。不要なものはバシバシ捨てる! 威勢はいいけど、結局はアレもコレも残るんだろうなあ... 性格的に(結)

◆朝起きて布団から出るのがつらい季節です...でも窓を開けて雪が積もってなければちょっと笑顔かな(^▽^)(佐)

◆明けましておめでとうございます。年末年始が大雪にならず、のんびりとした年越しができました。このままの積雪で終わってほしいと願うばかりです(奈)

◆2023年もどうぞよろしくお願ひします。お正月を過ぎると決まってダイエットに勤しむ日々が続きます。今年は例年より手強そうです(泣)(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](mailto:kizuna@yamagata1.jp) WEB <https://kizuna.yamagata1.jp/>



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



<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。

