

# 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/山形うわの温泉 天神乃湯
- From山形 恵方巻&飾り寿司作り
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声/しあわせココロのつくりかた(125)
- ヴィーガンスイーツお茶会/I Tお助けコラム
- おすすめ情報
- ひと休みレシピ「牛すじ煮込み」
- 施設紹介/山形市動物愛護センター(わんにゃんポート) ●編集部より

## 第153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

寄稿

## とがり隊inよねざわ スキー体験

1月28日(土)から29日(日)、青空保育たけの子主催で自然体験教室とがり隊のスキーキャンプを行いました。当初9人の申込みがあつたのですが、当日までにキャンセルが相次ぎ、4人の参加者となりました。参加者は小学校3年生から5年生までの男の子ばかり。全員別々の福島市の小学校からの参加です。



行きのバスの中で自己紹介と呼ばれた名前を決め、お互いを少しわかってから現地へ。米沢市のあおぞら館で大学生の協力者と待ち合わせしていたのですが、なんと、車が側溝に落ちてしまっていて、まずは救出! というアクシデントからの出発。予定よりも少し遅れて小野川スキー場に到着しました。

楽しみました。宿泊先はたけの子の活動拠点のあおぞら館。「何食べたい? 作るのはみんなだよ」と話し合い、夕飯はカレーライスと手作りアイス。翌朝は手作りうどんと決まりました。アイスは外でアイスボールを使って作つたのですが、中々固まらず大苦戦。それでもみんな、寒さも忘れ、アイス作りのために奮闘しました。おかげでおいしいアイスができたがり、大満足。



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

翌日は飯豊自然の家にてチューブ滑り。家にて急な坂道を何度も昇り降りし、連結したりして、本当に楽しそうでした。いろいろな子がいましたが、終始仲よく遊んでくれ、ケガもなく終わることができ、本当によかったです。

Fromやまがた

## 山形うわの温泉 天神乃湯

山形市の蔵王山中腹に位置する「山形うわの温泉 天神乃湯」は、山形バイパス国道13号線から蔵王温泉方向に登り、赤い大鳥居より2kmほど進んだ先にある日帰り温泉です。桧香る内風呂と、四季の移ろいを感じながらひたる2つの露天風呂があります。地底800mの花崗岩から湧き出す日本でも珍しい石膏芒硝泉の美肌効果があり、飲んででは肥満症や慢性便秘に効果があるという湯、そしてもう1つは床にトルマリン鉱石を埋め込んだイオン浴のできる疲労回復、健康増進の湯です。週ごとに男女が入れ替えになるので、どちらからの眺めも堪能できそう。今の時期の雪見風呂は風情があり癒し効果も抜群、日常の疲れを流してみたいはかがでしょうか。

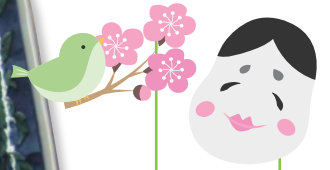


【天神乃湯情報】

営業/10:00~22:30 定休日/木曜午前は休  
住所/山形市蔵王上野313-1 TEL/023-688-5837



Fromやまがた



# 恵方巻&飾り寿司作り



1月24日(火)天童市社会福祉協議会主催の交流サロン「ちえつと寄せ茶」で、今年自分で作れるようにと「恵方巻作り」を開催しました。

用意された具材は、かんぴょうや桜でんぶ、胡瓜にカニカマ、卵そして鮭フレークなど盛りだくさん。参加された方は用意された具材の品数の多さに感激し、真剣に選んでいました。レシピを見ながら、初めての恵方巻作りに挑戦です。

海苔の上にご飯を敷き、好きな具材を並べて巻くのですが、はじめは中々巻き込むことが出来ず「どうしたら巻けるんだ」「はみ出



【お問合せ】天童市社会福祉協議会  
TEL:023-654-5156

してしまつた」という声に、相談員さんが丁寧に指導をしていました。海苔の代わりに薄焼き卵で作った方もいて、とても彩りよくきれいに出来あがりしました。何本か作っている間に、皆さん形良い恵方巻が出来るようにになりました。相談員さんが作ってくれたなめこ汁とわかめの酢の物も加わり、恵方巻の品評会をしながらの豪華な昼食となりました。

午後は部屋を移動してお茶会を開き、「次は何を作るの」という声や故郷の話で盛り上がり、あつという間に時間が過ぎてしまいました。

## 寄稿



2024年から、NISA制度が新しくなります。特にジュニアNISAは、新NISA制度から無くなるため駆け込み開設も増えているようです。現行ジュニアNISAは、年間80万円を成人(18歳)まで非課税で運用できるというものです。2023年末で、新規の投資はできなくなりますが、保有し続けることができ、いつでも売却可能、子が18歳を迎えると課税口座に移行されます。

1. 資金に余裕がある
2. 子の年齢が低い
3. 子に贈与したい

特に、このような場合には検討をお勧めします。1は資金に余裕があり、NISA制度をフル活用したい場合です。2の子の年齢が低い場合は、18歳までに時間があるので、長期保有することで利益を出す可能性が高くなります。3の贈与は、80万円は非課税の範囲内で贈与後運用することもでき、運用益は非課税になるので、お得と言えます。

ただし、損失を出すリスクもあります。特に、18歳を迎えると自動的に課税口座に移行されるので、なるべく利益が出ている時に手放せるように売却時期を見極める必要があります。



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

今年もまた寒い雪の季節到来  
です。燃料代が上がっても、  
こたつやヒーターの節約には  
限界があります。さて…何を  
削ろうかしら。そうそう贅沢は  
していないからツライな～  
(女性)

果実農家をしている友人より柿とラフランスを  
いただきました。形が悪いからともらった果物  
でも、味は最高に美味しく、大きさも規格外と  
言うけれど、特大で食べ応え満点です。山形の  
秋は美味しいもの祭りができますネ。  
(山形市 女性)



今冬は、雪が多く山形の皆様もひときわ大  
変だと心配してます。酒田市でお世話に  
なった方々の顔を思いだしながら、無事に  
春を迎えることができる様祈ってます。  
(南相馬市→郡山市 60代女性)

2023年を迎え新たな気持ちで、今年も一年、無事にすごすことがで  
きる様、自分に喝を入れました。皆様にとっても素敵な一年になる  
ことを祈っております。  
(天童市)

メール通知  
の通販  
PayPay  
(山形市 男性)

我が娘  
嫁と一緒に  
MY mother  
(わがまま)  
(山形市 男性)

私は大雪のたびにうんざりしてしまいが  
が、子ども達はスキー、スノボ、雪遊びな  
ど本当に毎日楽しそうです。うらやましい  
な…と思いながら過ごしています。  
(福島市→飯豊町 30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！



誰にだって、間違いや失敗のひとつやふたつ、  
いえいえ、大きいものから小さなものまで合わせてみたら、数えきれないくらいあるものです。  
失敗した自分を許せないと、自分のことをどんどん追い詰めていくでしょう？  
その先に生まれた状況は、誰も笑顔にはなっていないはず。  
だから、失敗したり、間違えたら、恥ずかしがらずに、  
一つ大きな経験をしたから次は間違えないぞ！くらいに思いましょう。  
もし、その失敗によって、誰かに迷惑がかかったなら？素直に謝る。心から謝る。  
これからの私を見ててくださいという気持ちで、本気で向き合えばいい。  
そこまでやっても相手が許してくれなければ？  
許してくれないなら…それはね、相手の器が小さいだけだよ。  
加害者や被害者になり続けていく先には、決して、光の道は開かれない。  
自分も、周りの人も幸せにはできないの。  
まあくまあく みんなが笑顔になれる世界へと

Fromやまがた



## ヴィーガンスイーツお茶会



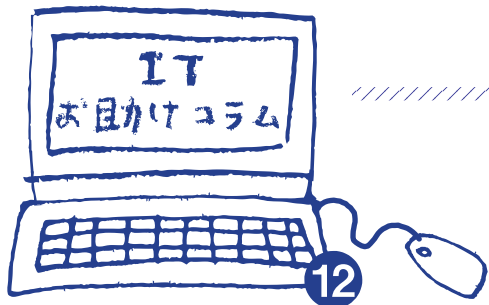
「なかにし農縁」で栽培したかぼちゃのフレッシュやアワ粉とヒエ粉を使ったアップルパイ、そしてヒエ粉ともちきびが入ったモンブランなど、どれもとても美味しくいただきました。

南相馬市で自動車整備士をしていたご主人も、南陽市に移住を決め新規就農を始めて5年。雑穀料理を初めて食べたときのおいしさに衝撃を受け、雑穀の栽培を始めました。現在は自然と調和した雑穀畑での、「つぶつぶ(雑穀)料理を味わう栽培体験」を年6回開催しています。今までの生活とは全く違いますが、充実した健康な生活を送っているとご夫婦で話していました。同じ目標を持つ地域の仲間と共同での開催で、個性あふれるお茶会でした。

日本ベジタリアン学会のベジタリアンアドヴァイザー・つぶつぶ料理コーチの資格を取得して活動をしている中西さんが、12月9日(金)米沢市にある農と食をつなぐコミュニティカフェ・ポンテルパーチエで「ヴィーガンスイーツお茶会」とオーガニックに冬のマーケットを開催しました。



【お問合せ】なかにし農縁  
TEL:090-2844-5600



## オンライン決済サービス



PayPayやauPay、d払い、楽天ペイなど、各携帯電話の会社が運営するオンライン決済サービスの他、様々な「〇〇pay」と呼ばれるものがあります。メリットは、現金を持ち歩かなくてよい、明細が自動で記録になるので家計簿代わりになる、キャッシュバックやポイントが受け取りやすく使いやすいこと。

キャンペーンなどにのっかり多くの〇〇payにアカウントを持ち、あちこちにお金が入っていたり、年齢を重ねるとアカウント開設したことも忘れてしまったりと、勿体無いことにならないように私自身気を付けています。

スマホの中にお財布があるのと同じなのですが、「どうやってお金を入れるのだろう」という質問を受けます。銀行やクレジットカードを登録してそこから振り替えたり、コンビニにあるATMなどで入金することができます。また、

同じオンライン決済アプリなら、家族友人へ送金することもできます。この時、「お金送れ」のメッセージがあっても、送り先が本当に本人かどうかを事前に確認してください。

最近、後払いもできるようになり、クレジットカード同様使い過ぎにも気を付ける必要があります。

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



### 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12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。 ※天候等により、事業を中止・縮小する場合があります。

〈日時〉令和5年3月11日(土)17:00~18:30  
〈会場〉文翔館前広場(山形市旅籠町3-4-51)  
〈内容〉復興へのメッセージ、キャンドル点灯

※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…期間/3月8日(13:00)~3月14日(13:00)  
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 東日本大震災十二周年追悼・復興祈願式

12年が経過するという今もなお、多くの方が市内で暮らしている。

こうした状況を踏まえ、山形市として、世界平和を願い制作した千年和鐘を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の真の復興を祈願する。

新型コロナウイルス感染防止対策を講じて開催しますので、どなたでも参加できます。

〈日時〉令和5年3月11日(土)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)

#### 米沢市 令和4年度 東日本大震災復興祈念事業

忘れない!東日本大震災!  
備えよう明るい未来のために

〈日時〉令和5年3月11日(土)  
〈会場〉置賜総合文化センター(米沢市金池3-1-14)  
〈内容〉・献花・黙祷・ドキュメンタリー映画上映「東北の力・文化の力」  
・東日本大震災写真展・避難者交流会・ピアノとフルート演奏(福田直樹、鈴木芽玖)

※献花受付は9:00~18:00  
時間及び内容等の詳細はお問合せください。

【お問合せ】置賜総合支庁総務課防災安全室  
(担当:遠藤・赤木) ☎0238-26-6007

※また、置賜管内各市町でも行っております。(内容は市町で異なりますので、直接市役所・町役場へご確認ください)

#### 高島町 令和4年度 東日本大震災復興祈念事業

高島町立図書館 企画展  
東日本大震災特集

震災の復興を祈念し、災害の事実と教訓を語り継いでいくために、町立図書館に「東日本大震災特集コーナー」を設けます。

〈期間〉3月1日(水)~3月31日(金)まで  
〈会場〉高島町立図書館内正面  
〈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

## 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。



### 原子力損害賠償の中間指針が見直されました

#### 中間指針とは

文部科学省に設置された原子力損害賠償紛争審査会が、福島原発事故の賠償に関して、類型化が可能な損害項目や範囲等を示したものが中間指針です。

平成23年に策定され、昨年12月に9年ぶりに見直しが行われ、新たな損害項目などが中間指針第五次追補として示されました。福島原発事故の賠償は中間指針に沿って行われています。



文部科学省HP

#### 中間指針第五次追補で示された追加賠償

- 事故発生時に避難区域内におり、避難を余儀なくされた方
  - ▶ 過酷避難による慰謝料の目安額 30万円又は15万円
- 居住制限区域、避難指示解除準備区域に住居があった方
  - ▶ 生活基盤変容による慰謝料の目安額 250万円
- 自主的避難等対象区域に住居があった方(妊婦・子供以外)
  - ▶ 賠償額が8万円から20万円に増額(既払賠償分は控除)

紹介したのは中間指針第五次追補の一部です。  
また、中間指針に示されていないことも、原発事故と相当因果関係のある損害と認められるものは、賠償の対象となります。

◇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)

# 牛すじ煮込み



## 材料

- ・牛すじ肉…1kg
- ・砂糖…250g
- ・酒…適量
- ・醤油…100ml
- ・人参…1本
- ・大根…1/5本
- ・ゴボウ…1/5本
- ・セロリ…1/5本
- ・小ネギ…適量
- ・ニンニク…1/2個
- ・ショウガ…50g

## 作り方

- 鍋に牛すじ肉を入れてたっぷりの水で茹でこぼし、ザルにあげて水洗いする。
- 大根は小さめの半月切り、人参とゴボウは乱切り、セロリは食べやすい大きさに切る。ゴボウはささがきにする。セロリは食べやすい大きさに切る。ニンニクは大きめのザク切り、しょうがはための千切り、子ネギは小口切りにする。
- 鍋に子ネギ以外の材料と酒と水を半量ずつ、ひたひたになるように入れて1時間ほどコトコト煮る。
- ③に砂糖と醤油を入れてコトコト弱火でひたすら煮る。水分が減ってきたら水を加える。お好みでネギをかけていただく。

※牛すじ煮込みがトロトロになるまで時間をかけてひたすらコトコト煮てください。

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

### 山形市動物愛護センター (わんにゃんポート)

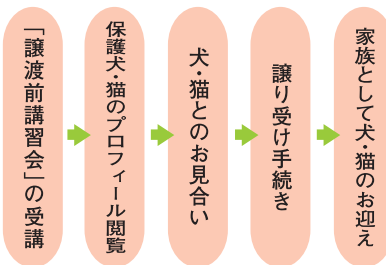


【開館時間】9時～17時(土日、祝日、年末年始を除く)  
【住所】山形市大字船町1030-1  
【TEL】023-681-1210



山形市動物愛護センターは山形市の中核市移行に伴い平成31年4月にオープンし、公募で名付けられた「わんにゃんポート」の愛称で親しまれています。「わんにゃんポート」では、愛犬の登録や狂犬病予防注射などの業務のほかに、公共の場で病気やケガで動けなくなっている犬や猫を収容して、「新しい飼い主を探す」取り組みを行っています。譲渡にあたってはペットを家族として迎える心構えや、飼い主のモラルなどを学ぶ講習会への参加が必要となります。『犬や猫を飼ってみたい』という方はぜひ見学に訪れてみてください。

## 譲渡までの流れ



## 譲渡前講習会のお知らせ

毎月12日

(わんにゃんの日)に開催

※市外の方も参加できます。  
※臨時開催もありますので、詳しくは山形市のHPをご覧ください。

譲渡前講習会はHPのトップから

【譲渡前講習会】 【譲渡】 で検索

## その他のご相談

●犬や猫の困り事について ●猫の不妊、去勢手術について ●ペット(犬・猫)の飼育について

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  
**3月17日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
3月3日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆コロナは5類へ移行らしいですね。5類と言われてもピンときませんが、行動はどのように変わるのか。マスクはいつ外せるのか。などなど疑問は尽きませんね。(結)

◆圧雪でツルツル道路の出勤は朝からストレスです。立春も過ぎ、暦の上では春…待ち遠しいです(佐)

◆帰福した方からいただいた年賀状の中に「山形ではどんなにたくさんの雪が降っても、朝起きると道路はきれいに除雪されているんだよ。と友人に自慢しました」と書いてあり、なんだか嬉しくなりました(奈)

◆春は光、音、そして気温の三段階でやってくると言われてます。確実に日が長くなり、日中の日差しにも、ゆっくりながらも春の気配を感じています(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](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。

