

# 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/12年目の春～希望の光いつも胸に～
- From山形 昭和歌謡ショー
- 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(126)
- ピノの珈琲講座/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- ひと休みレシピ「イチゴババロア」
- お店の紹介/くだものうつわ ●編集部より

## 第154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



東日本大震災から12年を迎え3.11キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」が文翔館で行われ、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しました

## 12年目の春～希望の光いつも胸に～



### 山形市

山形市では、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しました。



### 米沢会場

「忘れはしない! 東日本大震災! 備えよう明るい未来のために」と題して、置賜総合文化センターにて献花台が設けられ、映画の上映、ピアノとフルートの演奏、屋外では竹あかりが灯されました。



### 酒田市

酒田市ミライニにて、県立酒田光陵高校ビジネス流通科の生徒達の企画で、キャンドルナイトが開催されました。キャンドルは廃油や牛乳パック提供の協力を得て手作りました。



### 酒田市社会福祉協議会

酒田市社会福祉協議会では「東日本大震災を忘れないよう、そして気持ちはずっと皆さんと同じ」を胸に職員有志による追悼式が行われました。



### 高畠町

高畠町立図書館にて、震災関連図書の展示が開催されました。



Fromやまがた



# 昭和歌謡ショー 懐かしの名曲を一緒に聞きましょう



では「歌を聞けば元気になれる。皆さんの願いが叶うように」と「見上げてごらん夜の星を」が披露され、会場はペンライトを振りながら感動のまま閉演となりました。

参加者からは「生の演奏で、全ての曲がわかり選曲が良かった」、「名曲ばかりで元気をもらった。音楽の力はすごいと改めて感じた」など絶賛の声が聞かれ、満喫のひとときを過ごすことができました。

2月6日(月)、「ここふく@やまがた」の主催で、一般社団法人日本ソーシヤルセラピストアカデミーJASTのメンバーで構成している「国境なきいぬねこ音楽隊」による昭和歌謡ショーが、山形テルサにて開催されました。交流会には20数名が参加し、またオンラインでは酒田市の避難者の皆さんにも同時配信されました。会場の参加者は懐かしい昭和の歌18曲程を、ピアノの伴奏による生歌で鑑賞しました。曲目は演歌の王道美空ひばりの「乱れ髪」から、童謡、ちよっと新しめの「赤いスイートピー」、ムード歌謡、そしてアンコール



### 【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

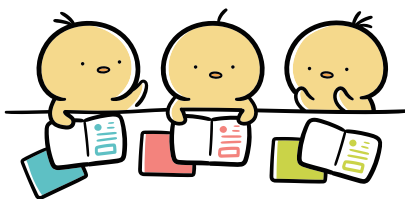
寄稿



今年も3月がやって来ましたね。この時期には、防災グッズの賞味期限、使用期限や、避難場所、避難経路、家族の集合場所などの防災関係の見直しをする習慣ができました。

災害や異常気象、戦争などの有事の際には物価も上がりやすいです。最近では物価上昇がつづいており、節約術を聞かれることも増えました。なんでもかんでも節約だと、心がしぼんでしまうので、「ここは使ってもOK」というメリハリをつけることが継続の秘訣です。また、キャッシュレス決済は、ポイントがつくことが多いですが、使い勝手の良い1、2個に絞って利用するのがポイントを貯めるコツです。ティッシュなどの消耗品の購入にふるさと納税を利用するのもお勧めです。

今どのくらいの資産があるのかを意識することは、無駄遣い削減やお金の使いどころ把握に役に立ちます。資産には持っているスキルや、人の繋がりの無形資産も含まれます。非常時にはこの無形資産に助けられることが多いと聞きます。防災関係の確認の一つに資産の棚卸しも是非加えてみてください。



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

快晴のある日の午後で、カップラーメン持参、大公園へ。食べ終える。振り向くと、散歩へ行こうと友人が。そこは素堀小川が、田畑の中を流れていた。周囲はそり屋根の旧家が、蔵が立ち並ぶ。街を曲ると都市化した、大型店舗が立ち並ぶ……ホットした。午後で、過去、現代、未来を満喫した。ゆっくりと、心を癒してくれたひと時でした。

(伊達市→天童市 70代男性)

今年の1月、電気代にビックリ!! まさかこんなに上がるとは!! 上手に節電して生活していかないと気持ちをひきしめました!!

(南相馬市→郡山市60代女性)



今年、シジウカラのヒナが10羽無事に成長し巣立っていきました。親鳥の子育てには、大変感動しました。皆、同じ日同じ時間に飛び立って行く姿に「頑張れ!! ありがとう」とエールを送りました。

(相馬市→ 60代女性)

くもりと雪の日が続く… 山形に来た頃は雪かきと散歩が中心の生活だったが、今は天気の悪い日はこれからの健康のことや、春からの野菜畑を考えると冬も有難く思えることも…

(浪江町→山形市 70代男性)

ダイエット  
口には出すが  
手にお菓子  
(天童市 男性)

物価高  
所得変わらず  
小遣い減  
(山形市 男性)

我がペット  
エサ代高騰  
飢えるカメ  
(うえるかむ)  
(山形市 男性)

フリーペーパー  
うるかむさんへ一句



### 「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!



「自分以外の人はすべて先生。そう思っていれば間違いないよ。」96歳の男性が語っていた。常に、感謝の言葉が表に顕れる人の周りは、優しい空気が漂っている。それぞれ違う人間だからこそ、別の価値観、考えがある。批判や非難をするのは簡単だけれど、そこに留まれば、自分の成長はそこ止まり。違う意見の発言は、何を思っていることなのか、静かな心で聴いてみよう。なかなか辛い世の中だ。みんな、なんとか踏ん張って、今を生きている。どの立場に生きる人も、その人にしかわかり得ない苦しみを抱えている。笑顔溢れるあの人も、心の奥には深い傷を負っているかもしれないよ。そんな世界に生きている者同士、「おつかれさま」「ありがとう」を素直に伝え合えたらいい。みんなが互いに労わり合えたなら、世界は少し変わるかもしれない。大切なものを失う痛みは、もう十分に知っているはずだから、大切なものを守る「優しい勇気」を持ち続けていきたいね。

Fromやまがた

# ビノの珈琲講座



新庄市で開業している「自家焙煎珈琲の店ビノ」の菅原夫妻が、11月23日(水)27日(日)の両日、寒河江市にある最上川ふるさと総合公園からの依頼で、珈琲講座を開催しました。

1日目は「コーヒ―基礎知識講座」と題し、良い豆と悪い豆の選び方や、試飲を繰り返しながら正しいコーヒ―の淹れ方を学びました。キズや形の悪い豆を丁寧に取り除き、良質な豆だけで淹れたコーヒ―は香りも味も良いそうです。

2日目は、「コーヒ―手網焙煎体験」で、専用の器具を使用して自宅でも出来る手



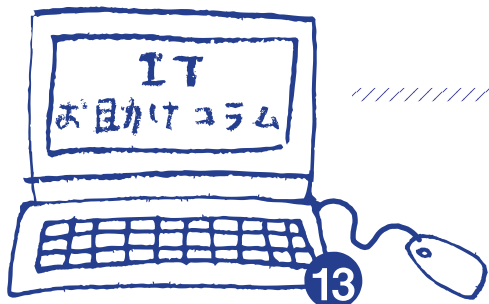
網焙煎を学びました。浅く焙煎すると味の強いコーヒ―になり、深く焙煎すると苦味などが感じられるコーヒ―になります。焙煎後はすぐに冷却して美味しさを閉じ込めるため、会場ではうちわや扇風機で冷やしました。

同じ種類のコーヒ―豆でも焙煎しだいで味が何通りにも変われることを学び、参加者は驚いていました。自分のために焙煎をして、挽き立てを味わうコーヒ―はとても美味しく贅沢なひとときです。

自家焙煎珈琲の店ビノでは、豆での販売を中心に行っていますが、イベントなどへの出店もできるようにと、1年前からキッチンカーでの販売も始めました。皆さん是非声をかけてください。



【お問合せ】自家焙煎珈琲の店bino  
TEL・FAX:0233-32-1188



## スマホでラジオを聴く



病院の待ち時間やちょっとした時間に、スマホを覗き込んでSNSを見たり、ゲームをしたりと隙間時間を有効に活用している方も多いと思います。

画面は小さくてもYouTubeで動画を楽しむ、講座で学ぶ、料理のレシピを見ながら調理をするなど、活用方法は無限ですね。

イヤフォンを使えば外に音が漏れず、どこでも音楽が楽しめますし、Bluetoothのイヤフォンを使えばコードがないので、体操やウォーキング中も聴くことができます。今は本も読み上げてくれるサービスがあり、耳で本を聴くことができます。「オーディオブック」や「オーディブル」などのアプリを使用)

ラジオのアプリ「radiko」を追加すると、ラジオも聴くことができます。また「iphone」の方は「Radio-World」というアプリで全国のFMラジオが楽しめます。(すべてのFM局というわけではありません)様々な地域のラジオ番組からお気に入りを見つけるのも面白いですね。

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

各地の雛めぐり



旧阿部家ひなまつり

町内をはじめ、庄内一円から寄贈された雛人形が、約600体飾られています。江戸時代末期から戦後にかけて作られた昔ながらの瓦人形が奥座敷に並ぶと素朴な懐かしさに包まれます。瓦人形の製作体験も行っています。時間のない方には絵付け体験のみもあります。

〈住所〉酒田市山元字上千刈田27  
〈期間〉3月1日(水)～5月7日(日)  
〈休業日〉月曜日(祝日の場合は翌日)  
〈料金〉無料

【お問合せ】旧阿部家  
TEL:0234-54-2776



かみのやま城のひなまつり

江戸時代から現代まで、各時代を彩ったひな人形を一堂に展示します。大切に受け継がれてきた貴重なひな人形をご覧ください。

〈住所〉上市市元城内3-7  
上山城1階特別展示室  
〈期間〉3月3日(金)～4月2日(日)  
〈時間〉9:00～16:45(最終入館)  
〈休業日〉木曜日  
〈料金〉大人420円、高校・大学生370円、小・中学生50円

【お問合せ】上山城郷土資料館  
TEL:023-673-3660

山形市避難者交流支援センター  
移転のお知らせ

山形市避難者交流支援センターは、令和5年4月1日(土)より山形国際交流プラザ(山形ビッグウイング)に移転いたします。

現在開設中の山形市総合スポーツセンター第2会議室からの移転です。現在よりスペースは狭くなりますが、これまで同様、情報提供や生活安定の支援の他、交流の場として利用しやすい環境づくりに努力して参りますのでお気軽にご利用ください。

移転作業の日時は後日お知らせします。

山形市避難者交流支援センター新住所

〒990-0076  
山形市平久保100番地  
山形国際交流プラザ2F

(変更後の電話番号は後日お知らせします)

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。

まだ申立てを受付けています！

ADRセンターでは平成23年の設置から、これまで**2万7千件以上の申立てが終了**し、その**約8割で和解が成立**しています。

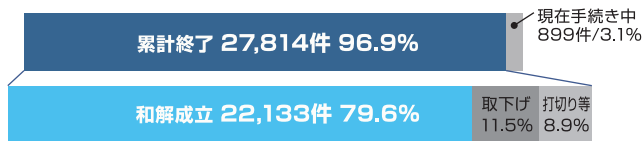
また、原発事故から12年が過ぎましたが、昨年のADRセンターへの申立ては、**1,162件**あり、その**半数以上が初めて申立て**をされる方でした。ADRセンターのことをご存じないか、ご存知でも、なかなか申立てに踏み出せない方が多いようです。

ADRセンターではこれからも申立てを受付けていますので、賠償に不満がある方は、まだ間に合いますので申立てをご検討ください。

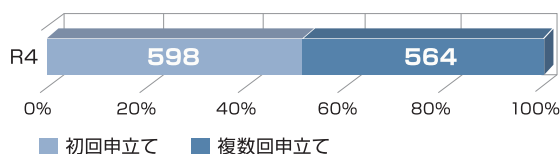
よし！ADRに  
申し立て  
してみるぞ



〈和解仲介の状況〉(令和4年12月末時点の速報値)



〈令和4年の申立て状況〉



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)



### 材料/4個分

- ・いちごジャム…60g
- ・生クリーム…150g
- ・ヨーグルト…80g
- ・レモン汁…大さじ1
- ・ゼラチン…5g
- ・水…45ml

### 手作りいちごジャムの作り方

- 材料
- ・イチゴ…1パック
- ・砂糖…100g
- ・レモン汁…大さじ1
- 作り方
- イチゴに砂糖とレモン汁を加えて混ぜながらとろみがつくまで煮る。

### 作り方

- ① 小さな耐熱ボウルに水を入れ電子レンジで50秒加熱してゼラチンと合わせてよく混ぜて溶かしておく。
  - ② ボウルにいちごジャム、生クリーム、ヨーグルト、レモン汁を加えてよく混ぜる。
  - ③ ②に①のゼラチンを合わせてよく混ぜる。
  - ④ ③を容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑤ ④が固まったらジャムをのせていただく。
- ※いちごジャムは市販のもので代用しても良い。

### 「うえるかむ」によせる言葉

震災を乗り越えてこられた皆様にレシピを提供していつのまにか11年になりました。今154号をもちまして終了となります。長い間ご愛読いただきありがとうございます。

自分自身が経験の幅や視野が広がった素晴らしい体験で、11年続けてこられたことは読者の方の温かい反応と「うえるかむ」の職員の方のご協力があったからこそ深く感謝申し上げます。皆様のご多幸をお祈りいたします。

鈴木 淳子

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/>



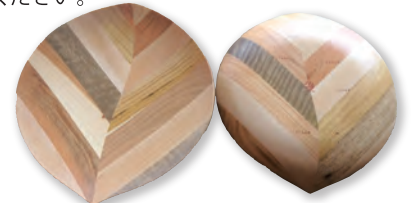
## くだものうつわ

上山市にある「くだものうつわ」では、役目を終えた果樹の原木を再加工し、一つひとつ手作りで食器などの製作を行っています。「果樹王国やまがた」ならではのモノ作りで、材料にはさくらんぼ、ラフランス、柿、りんごなど10種類ほどの木材が利用されています。果物の木はそれぞれ色や木目が様々で、温かみがあるのが特徴です。

製品は菓子器、お皿、お箸やスプーンなど多彩な品々で、特に、数種類の木を組み合わせて作る「木の葉皿」が人気商品です。工程は、原木を角材に切り揃え3～4ヶ月程度乾燥させ、その後、角材を組み合わせた円形の土台を削り出して木の葉の形にし、表面の仕上げをするという、

とても手間のかかった製品です。裏面には木の種類が書いてあるので、色や木目の違いを楽しむことができます。普段使いに加え、お祝いの贈答品としても喜ばれているそうです。

お店では販売もしており、時期によっては、その時々樹木を使った1点ものの器も展示されています。また、敷地内の工房見学や、お箸の名入れなどの製作体験も行っているそうなので、詳しくはお問合せください。



【お問合せ】  
くだものうつわ  
上山市金瓶字水上6-2  
TEL&FAX: 023-672-5861



〈HP〉

【営業時間】10:00～17:00  
【定休日】水曜、木曜、お盆、年末年始(12/31～1/3)

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  
**4月19日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
4月5日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆ レシピコーナーの鈴木さん、これまでたくさんの料理の品々ありがとうございました。後ろ髪を引かれますが、想いは後任の方に引き継いでまいります。(結)

◆ 花粉の季節が始まりました。朝起きて空気の入替と、窓全開などしようものなら、子ども達のくしゃみがあちらこちらから…外にも洗濯物は干せないし…早くこの花粉飛散終わって欲しいです!(佐)

◆ 3月末で退職することになりました。多くの方々との出会いにとても感謝しています。大変お世話になりました。ありがとうございました。(奈)

◆ いよいよ個人の判断でマスク着用緩和の嬉しいお知らせが届きましたが、今年の手強い花粉シーズンに突入で、まだマスクを手放すのはしばらく先になりそうです。(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、リアルタイムなおすすり情報、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。

