

# 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/田代島〜ネコが幸せに暮らす島〜/山辺町玉虫沼農村公園「かおりの広場」
- From山形 ガーデン散策交流会
- 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(130)
- 山形の郷土料理 笹巻ぎづくり/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- インタビュー〜ともにあゆむ〜伊藤 博子さん ●編集部より

## 第158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



## 田代島 ネコが幸せに暮らす島

田代島は宮城県石巻市から17kmほど離れたところにある、周囲が11kmほどの小さな島です。島民よりも猫の方が多く、「ネコの島」として全国の愛猫家に知られています。島の猫は「大漁の守り神」として大事にされており、震災で島全体が大きな被害を受けましたが、数匹の猫が生きたが、全国ファンから様々な支援が寄せられたそうです。

今回は6月某日に猫好きなスタッフが現地を訪れた様子をレポートします。

田代島までは石巻からフェリーで50分ほど。乗り場は2つありますが、自家用車の方は無料駐車場がある。門脇港が便利です。下船場所の仁斗田港に着くと、早速猫ちゃんがお出迎え。凛としてつも人懐こく、すり寄って来る猫も多く、ここに居るのは野良猫ではなく「島の猫」だと実感。道中、様々な猫達と出会いましたが、どの猫も穏やかで幸せそうな表情が印象的でした。

今回気付いたアドバイスとして、島内はゆっくり散策すると3〜4時



間、多少の山道や坂道もあるので、ウォーキングの装備を忘れずに。島内には「猫神社」や「島の駅」など見学スポットが数か所ある他、至る所で可愛い猫達と戯れることができます。島内には食堂やカフェが2〜3軒ありますが、商店や自販機もないため、食料と飲料は持参した方が無難です。また、案内地図や看板などはあまり詳しくないため、焦って全部を回らずに、気に入った場所まで気に入った猫とじっくり戯れるのがオススメです。

また、島内では「猫のエサやり禁止」「ゴミの持ち帰り」「他人の敷地への立ち入り禁止」など、いくつかルールがありますので、訪れる際にはご注意ください。

また、島内では「猫のエサやり禁止」「ゴミの持ち帰り」「他人の敷地への立ち入り禁止」など、いくつかルールがありますので、訪れる際にはご注意ください。

Fromやまがた

## 山辺町玉虫沼農村公園「かおりの広場」

山辺町玉虫沼農村公園「かおりの広場」では、15,000㎡の敷地内にラベンダーや多彩な花などが植栽されており、無料でラベンダーの摘み取り体験ができます。ハサミが用意され、職員の方から用途に合わせて花の状態や保存方法などを教えていただけます。香りを楽しむには蕾の状態が適しており、開花しているものは、観賞用や染色として使うそうです。摘み取りが難しい方でもお持ち帰り用があり、ラベンダーの香りを楽しむことができます。休日には、ピクニックやペットとの散策の場としても人気の公園です。ラベンダーの時期は7月中旬までですが、近くには「ため池百選」に選ばれた玉虫沼があり、遊歩道がめぐられ、秋には紅葉散策が楽しめます。



Fromやまがた

# ガーデン散策

# 交流会



すめ「のんびりてらす」へ。広い敷地に季節の花々が咲き誇り、名前のとおり「のんびり過ごせる、知る人ぞ知る穴場のお庭です。」

そして、いよいよ園へ到着。大輪の百合に迎えられ、一行からは「わぁ!」と思わず声が。園内はまだ咲き始めでしたが、早咲きの百合が見事で、写真撮影に足が止まります。整然と並んで咲く景色も綺麗ですが、広大な色とりどりの花畑も華やかで、思いの散策となりました。

8月の交流会は、ポーセラーツ作りの予定です。夏休み中のお子さんも、是非ご参加下さい。

6月27日に長井市社会福祉協議会主催の第1回定期交流会が開催されました。  
5名の参加があり、「ながいピオニーの森」、「いいでどんでん平ゆり園」に加え、地元企業さんのオープンガーデン「のんびりてらす」と、盛り沢山なコースとなりました。  
「ピオニーの森」の芍薬は、昨年南陽市の諏訪神社より植栽されました。見頃が過ぎていましたが、「サーカスサーカス」「越後金魚」など面白い名前を見つけて、どんな芍薬かしら?と想像して園内を歩きました。  
続いてボランティアガイドさんおす



【お問合せ】長井市社会福祉協議会  
TEL:0238-87-1822(直通)/0238-88-3711(代表)

寄稿



と



と



の  
バラ  
ンス  
ク

今年の夏は平年よりも暑いと言われていてますね。以前は、「夏は暑ければ暑いほど、個人消費が伸びる」つまり、経済効果があると言われていました。しかし近年は、猛暑や豪雨災害などによる被害も大きく、暑すぎる夏は歓迎されなくなってきました。6月にもすでに真夏日がありましたし、大雨の被害も発生しています。

生活の中では熱中症に気がつけたいところです。電気代値上げの影響もあり、冷房を控えたいと考える方もいらっしゃるかと思います。年々熱帯夜も増えてきていることから、寝苦しく睡眠不足になることも、熱中症リスクを上げる要因となります。接触冷感グッズなども取り入れ、節電を意識しつつも冷房を控えすぎないように注意しましょう。また、農作物もすでに例年よりも価格が上がっているものがでてきました。

一方で、コロナ禍で夏のレジャーを控えていた反動で夏を楽しむにはしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

猛暑で体調を崩さないように気をつけつつ、メリハリをつけた支出で満足度の高い夏になると良いですね。



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

うるかむの恵方巻作り拝見  
しました。私も今年は自分で  
作り、自分一人で食べました。  
入院している夫にも食べさせ  
たいなー。健康が第一とつくづ  
く思う今日此の頃です。

(石巻市→山形市/80代女性)

H23年3月14日に山形市に避難。当時、長女20歳  
長男16歳 次男10歳。現在長女と長男は親にな  
り、次男は今年成人式を迎えた。今年の成人式  
はコロナの影響で5月2日に延期になり出席す  
るか迷っていたようだが、「せっかくのスーツが  
無駄になってしまうから」と出席した。スーツ姿  
を見て震災後の色々な思いがこみ上げてきて涙が  
出た。改めて山形に避難してお世話になった方々  
に感謝を伝えたい。ありがとうございました。



ご投稿ありがとうございます。  
しばらく掲載をお休みしており、一部  
過去のご投稿を掲載しております。

先日、祖父が亡くなりました。近くに住んでいたらなあ…と悔やむことばか  
りでしたが、しあわせココロのつくりかたを読んでとても心が救われまし  
た。祖父に恥じないよう、周りを大切に生きていこうと思います。

(南相馬市→南陽市/女性)

今年も庭の樹木にシジユウカラの夫婦が巣箱  
を見にやってきました。今冬、雪が沢山降った  
ので、エサを探すのも大変だったと思います。  
頑張っようやく春を迎えようとしています。

ガンバレ!  
(南相馬市→郡山市/女性)

我が家では  
妻との食事  
黙食だ!

(山形市)

市街地に  
クマ出没で  
クマったね!

(天童市)

おまちして  
ますにゃ



### 「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!



しあわせココロの  
つくりかた

どんなに立派に見える人でも、ネガティブな感情を持つことはあり、落ち込んでしまうこ  
ともあるものです。マイナス感情に呑まれると、思考の癖に巻き込まれ、自分自身を見失い  
がちになりますが、感情を上手にマネジメントできるようになれば、次第に、本来持っている  
素敵な個性が表に顕れ、輝き始めます。素敵な個性はあなたを生きやすい世界へと連れて  
ていってくれるはず。

過去の出来事にばかり心を向けていると、今とこれからの時間を奪われてしまいますよ。  
心の痛みを上手く手放して、ご自身のよいところを見つけていきましょう。誰かを助けた  
り、支えたり、笑わせたり、善きことが出来た日の自分への丸付けは出来ていますか?感動  
する心や、感謝する心に出逢うたびに、大きな丸を付けてくださいね。

そうやって、自分の素敵などころにだけ目を向けて、光の芽を育てていきましょう。すべて  
は自分の心次第。幸せな未来をまたここから作っていきましょう。

昨年に引き続き、7月7日に山形市避難者交流支援センター主催の笹巻き作りが行われました。11名の参加者の中には2度目の方もおり、講師の先生より巻き方の説明を受け、さっそく笹巻き作り開始です。笹は2枚使い、1枚目に餅米を入れる円すいを作る際、隙間が無いように巻くのがコツですが、これがなかなか難しく大変でした。餅米がこぼれないようもう1枚で蓋をするように包み、い草でしっかりと結びます。笹が途中で破けたり、い草が切れたりとおハプニングもありましたが、皆さんフォローしあって巻き方



Fromやまがた

## 山形の郷土料理



## 笹巻きづくり

完成。たっぷりの水に入れて、沸騰してから1時間程煮ます。出来上がった笹巻きに「星3つ!」との声があがりました。きな粉をかけて食べるのが一般的ですが、黒蜜をかけても美味しいそうです。また、納豆+酢醤油もさっぱりとしておすすめです。

参加者からは、避難所で白鷹町の方から沢山の笹巻きをいただき、その時初めて食べた事が忘れられないとの話もありました。県内でも地域によって灰を入れて煮る方法もあり、是非、食べ比べてみてはいかがでしょうか。



【お問合せ】山形市避難者交流支援センター  
TEL:080-2807-7591



## 電話よりも早いメール連絡

仕事でお客様とやり取りするのに利用するのは、電話や電子メールです。お客様によっては「今メール送りました!」と親切に電話で知らせてくれる方もいますが、私の場合、会議や打合せが多いので着信があっても電話に出られないことが多く、すれ違いで、電話で連絡がつくまで結局3日も掛かってしまうことが多々あります。

私は、アップルウォッチ(腕時計)を身につけているので、会議中でもメールが来れば振動ですぐ分かり、腕時計を見れば内容まで読むことが出来てしまいます。

一般的に、電話をした方が要件を早く伝えられると思われませんが、私の場合はそうでない。メールで送っていた方が、要件が早く伝わり、空き時間に私からお客

様や友人に電話することができます。

スマートフォンと連動する腕時計タイプの情報機器「スマートウォッチ」の登場で情報伝達方法も変わり、便利になったのではないのでしょうか。(文/伊勢 博)



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。



## 山形県内花火大会情報

### ◆第60回米沢納涼水上花火大会(米沢市)

100連発、400連発の打ち上げ花火。公園の堀に映る水上花火が魅力

〈日時〉8月4日(金) 19:30~21:00

〈場所〉米沢市松が岬公園

【お問合せ】米沢日報デジタル TEL0238-22-7250

### ◆酒田の花火 全国二尺玉競技大会(酒田市)

全国唯一の2尺玉花火競技大会

〈日時〉8月5日(土) 19:30~21:00

〈場所〉最上川河川公園

【お問合せ】

酒田の花火実行委員会事務局 TEL0234-26-5759

### ◆令和5年かわにし夏まつり(川西町)

花火打ち上げ、マルシェ、ステージイベント等盛りだくさん

〈日時〉8月11日(金) 15:00~21:00(花火打ち上げ19:45~)

〈場所〉川西町役場周辺

【お問合せ】実行委員会 TEL0238-42-6613

### ◆第44回山形大花火大会~蛸舞え~(山形市)

ドローンアートも予定。スマッシュヒット、極上ポップソングと花火との融合は必見

〈日時〉8月14日(月) 19:00~20:15

〈場所〉山形市霞城公園

【お問合せ】実行委員会 山形青年会議所

TEL023-632-8665

### ◆水郷大江夏まつり灯ろう流し花火大会(大江町)

山形県内で最も長い歴史をもつ大会。三ヶ所同時花火や20号玉の打ち上げ

〈日時〉8月15日(火) 19:00~20:30

〈場所〉大江町左沢地区 最上川河畔

【お問合せ】

大江町役場地域振興課観光振興係 TEL0237-62-2139

### ◆大石田まつり「最上川花火大会」(大石田町)

日本一の町民号「20号玉(2尺玉)10連発」

〈日時〉8月16日(水) 19:00~

〈場所〉横山下河原

【お問合せ】大石田まつり委員会 大石田町役場産業振興課

TEL0237-35-2111

### ◆第70回2023真室川まつり花火大会(真室川町)

3000発の花火が瞬く間に上空に咲き開く。圧巻は10号玉の連発

〈日時〉8月17日(木) 19:00~21:00

〈場所〉真室川河川敷

【お問合せ】真室川まつり花火大会実行委員会

TEL0233-62-2050

### ◆第30回赤川花火記念大会(鶴岡市)

打ち上げ幅700mにも及ぶミュージックスターマイン

〈日時〉8月19日(土) 19:15~

〈場所〉鶴岡市赤川河畔

【お問合せ】大会実行委員会事務局 TEL0235-64-0701

※雨天決行・荒天中止・順延などの場合がありますので、ご不明な点は各会場にお問合せ下さい。

## 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



家族が離れ離れになり、二重生活となった



自家栽培していた野菜や米を作れなくなり生活費が増加した



子の世話や介護をしながら避難した



事故の影響で職場を解雇された



就労、子の学業、医療上の理由で避難を継続した



避難によりペットを失った

## 追加賠償

(第五次追補に基づく賠償の請求)

についても

ADRセンターで

申立てが可能です。



文部科学省HP



ADRセンターHP

このような場合、原発事故の慰謝料が増額されたり、支出した費用が賠償される可能性があります。

ADRセンターへの申立てを検討してみませんか？

◇お問い合わせ窓口◇

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)



## 旬なお野菜&くだもの通信



今回は、蔵王サファイヤをご紹介します。

蔵王サファイヤは、山形市大郷地区で栽培されているブランド茄子です。

品種は、しんせんちゅうなが真仙中長。ミ

ツバチ交配でハウス栽培されており、濃黒紫色で色よく、ハリとツヤがあり、若い内に収穫されているので、皮が薄く小ぶりのサイズで柔らか、アク味が少ないのが特徴です。蒸し暑い山形の夏の食卓に欠かせない『なす漬け』や『山形のだし』に適しています。ぜひご賞味ください。

### 良品の見わけ方・選び方

- 色濃く光沢があるもの
- ヘタが黒くとげがとがっている
- つやとほりがあるもの
- 全体に色がまわっているもの



### その3 蔵王サファイヤ

野菜ソムリエ上級プロ・食育指導士 山口 美香  
(株)グリーンショップはらだHP



## interview ともにあゆむ

生活再建支援拠点  
ここふく@やまがた相談支援室 相談員

伊藤 博子さん



5月より、「ここふく@山形相談支援室」の相談員として勤務し、避難者のみなさまへ、ブログでの情報発信や、交流会の企画調整、戸別訪問の業務を担っています。

東日本大震災の時は、勤務中に大きな揺れに遭い、慌てて外に出ると駐車中の車が前後に大きく揺れているのを目の当たりにして、今まで感じた事のない揺れに動揺したことを覚えています。

以前、3月11日に文翔館で開催していたキャンドルナイトに参加したことがあります。犠牲者への追悼、東北の復興、震災の風化防止、みなさんの幸せに願いを込めて

キャンドルを灯しました。その時は、山形県内にこんなにも多くの避難者、支援者の方がいることを知りました。

今年度は山形県内各地域で交流会を開催します。みなさんの気持ちに寄り添い、安心して山形県での生活が送れるようにこれからもお手伝いをさせていただきます。

### お問合せ

生活再建支援拠点 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)  
山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階  
TEL:023-674-0606  
E-mail:soudan@amill.org

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  
**8月18日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
8月2日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆先日、新幹線ホームでアジア系の女性2人組に「この切符で乗れますか?」と聞かれた。見慣れない切符で、発車1分前...乗せて車内で確認したらフリー切符?で無事有効と判明。老眼で瞬時に判断できなかったことは内緒。(結)

◆スタッフに加わり一ヶ月ちょっと。毎日があっという間に過ぎてしまいます。ゆっくり歳を重ねていこうと決めていたのに、ここにきて年(とし)をとるのも早くなりそうです。(安)

◆今年は梅干しに初挑戦。採るのが少し早かったので色づくの待っていたら、しわが!自然のものは、きちんと見極めてしないとダメですね。祖母が梅を干していた姿思い出します。(茂)

◆先日、初めて庄内地方の笹巻きをいただきました。見た目は内陸地方のものとはほぼ同じですが、笹をめぐってびっくり!黄色くてプルンとした食感!全くの別物!所変われば...ですね(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 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。

