

# 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/そば打ち体験 新そばを楽しもう!/第12回 気仙沼さんま祭り in山形
- From山形 親子で楽しむ 香り&クラフトワークショップ
- しあわせココロのつくりかた(134)
- 令和5年度 山形県避難者アンケート 集計結果
- ココロとカラダとお金のメイクバランス/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 「人権相談」窓口のご案内 ●編集部より

## 第162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



## わくわくのたねの会

### そば打ち体験 新そばを楽しもう!

Fromやまがた

次「の伸ばし」では、力を入れ過ぎると生地が皺がきたり、厚さが不均等だったり、皆さん苦戦の様子。好みの厚さに伸ばしたら、いよいよ最後の「切る」工程です。大きなそば包丁でテンポよく切るのがコツ。ためらってしまうと

え、15名の参加がありました。今回は山形産の新そば「出羽かおり」を使用。そば打ちには「混ぜ」「伸ばし」「切る」の3工程があり、最初の「混ぜ」は、水分量が蕎麦の良し悪しを決める大事な工程となります。気温、湿度、蕎麦の種類など様々な条件に合わせて調節し、見極めが難しい作業です。



山形市社会福祉協議会ご協力のもと、「ここふく@やまがた」相談支援室主催のそば打ち交流会が、山形市の鈴木製粉所にて10月31日(火)に開催されました。「手打梅蕎麦」の山川さんと「そば処三百坊」の岡崎さんを講師に迎

蕎麦が潰れたり、太さがバラバラになったりと、なんとも味わい深いお蕎麦に。完成後はお楽しみのお食事です。先生が打ったお蕎麦は美しい細麺で口に入れた瞬間ふわっとした触感と甘みを感じられ、違いは歴然。それでも、太さは様々ですが自分で打った蕎麦もコシがあり、とても美味しく大満足でした。会食が楽しみで朝ご飯を抜いてきた方もおられ、皆さん新そばの味と香りを堪能した交流会となりました。

の旧家の屋根裏で発見され、山形で唯一発芽に成功し、大切に栽培されています。来年の6月頃に味わえるそうなので、機会があればご賞味ください。

また、山川さんより「幻の天保そば」の紹介がありました。この蕎麦は160年前の蕎麦の実で、平成11年に福島県大熊町

【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

Fromやまがた

## 第12回 気仙沼さんま祭り in山形



10月8日(日)に、やまがた気仙沼会主催による「気仙沼さんま祭り」が開催されました。近年はコロナ禍による中止が続いていましたが、4年ぶりの開催となりました。

秋晴れとなったこの日、会場の霞城公園では、炭火焼の煙と香ばしい匂いが立ち込め、秋の味覚を待ちわびた参加者の長蛇の列が続きました。気仙沼産のさんまは2011匹が無料で振舞われ、来場者は大分県産カボスや大根おろしとともに脂の乗ったさんまを堪能。



開催セレモニーでは「やまがた気仙沼会」の武田会長のあいさつに続き、山形吹奏楽研究会による演奏も披露されました。また会場では、気仙沼産の水産品の販売や、東日本大震災の写真展も開催され、復興に想いを馳せ、秋の恵みを楽しむ姿があちこちで見られました。

Fromやまがた

親子で楽しむ

香り&クラフトワークショップ



10月28日(土)にアクティビティ米沢内の「広場カフェはるにれ」にて香りとクラフトのワークショップが開催されました。yamaicolonlaboが主催で、県内の避難世帯を対象としたストレスケア事業として毎年開催しています。

この日は午前3組の親子が参加し「クロモジ蒸留と笛づくり」を体験。講師は小国町の「白い森林の精」代表の本間さんが務めました。クロモジは古来より香木として知られており各地で見られますが、小国町は群生数が多く、質も高いと言われているそうです。

蒸留方法は、乾燥させたクロモジの葉を大量に釜に敷き詰め、ガスで蒸し上げます。気化したクロモジの成分がポタポタと水分が落ち、上澄みにほんの少し溜まった成分が精油(アロマ)になります。2kgの葉から1mlほどしか採れない貴重なもので、ウッドペーパーで落ち着く香りと消臭効果も高く、人気のアロマだそうです。

参加者は枝をカットしたストラップにアロマをたらし、香りを楽しみ、ホイッスル作りも体験。ピーツと良い音で鳴るホイッスルは熊よけの笛としても良さそうです。午後からは蜜蝋を使ったアロマキャンドル作りも行われ、香りと癒しを楽しむ一日となりました。



【お問合せ】  
yama\_colon labo  
E-mail:kamikobuchi@gmail.com

光の花を咲かせる。

私の光の花って、どんな色で、どんな形だろう?そもそも、光の花って一体どんなもの?

光の花は、あなたの美しい心、優しい心、柔らかな心、穏やかな心、慈しみの心、愛の心。

そんな心から生まれるあなた自身が行っている行為そのもの

それは時に、

言葉だったり、文章だったり、音楽や、絵画だったり、ハグすることや贈り物だったり、

話を聴くことや、ごはんを作ることや、お花を活けることだったり、

美味しいお茶を淹れることや、一緒に笑うことや泣くことや、ただ傍にいることだったりもする。

あなたの光の花はどんな形、どんな香りをしているだろう

その花をそのままに咲かせることが大切で、

自分の持ち味じゃない花を咲かせようと躍起になる必要はないよ。

誰もが自分自身が持ってきた光の花を咲かせて

光の花園が広がっていったなら、

未だ心に傷を持ち、辛さの中にいる人たちの心に、

美しい光の花を渡すことができるかもしれないね。

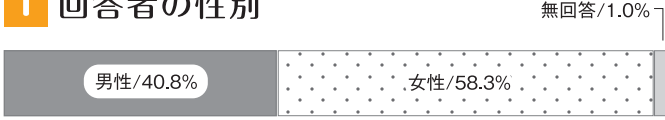


しあわせココロの  
つくりかた

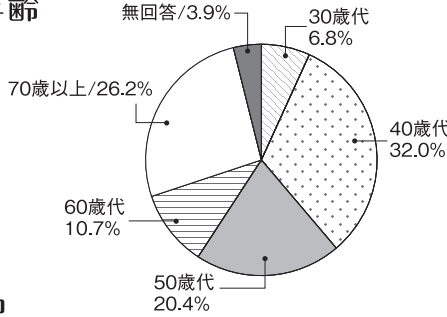
# 令和5年度避難者アンケート調査結果について

山形県では避難生活が長期化する中で、避難者の皆様の現状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、取りまとめた結果を山形県ホームページに公開しました。  
※この他の結果については、県ホームページをご覧ください。

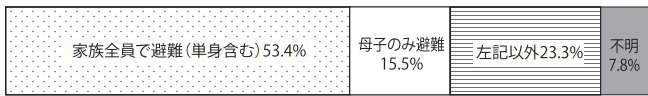
## 1 回答者の性別



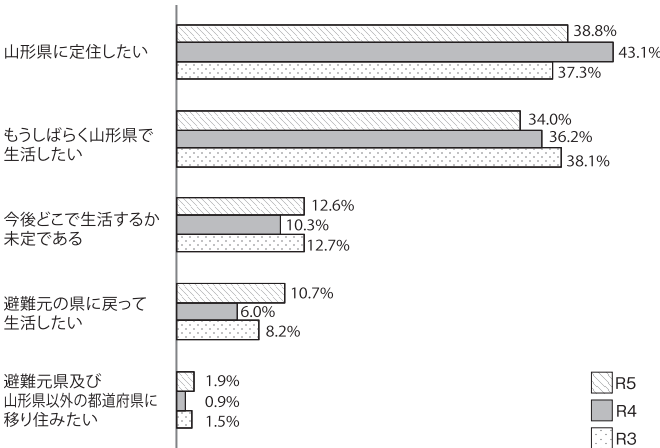
## 2 回答者の年齢



## 3 避難の状況

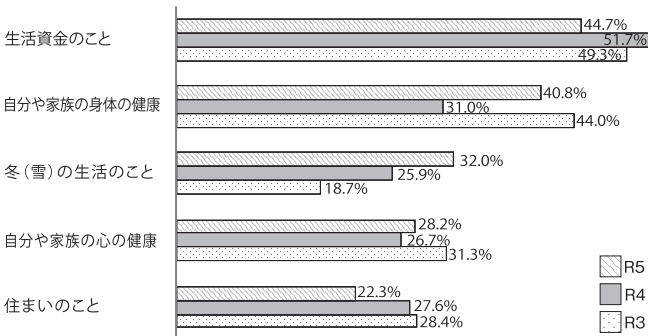


## 4 今後の予定



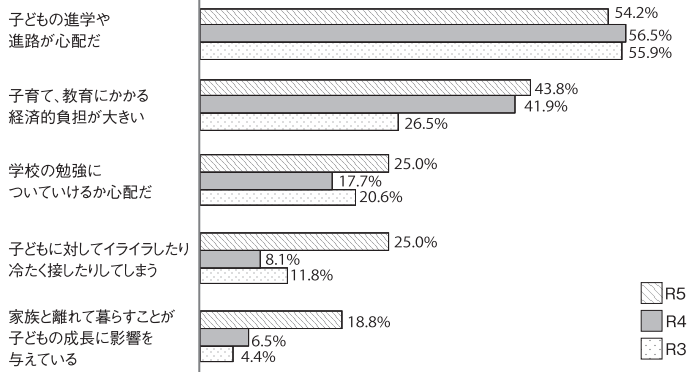
**ポイント** 約7割の方が、当面山形県で生活を続けたいと考えている

## 5 困っていること、不安なこと(複数回答、上位5項目)



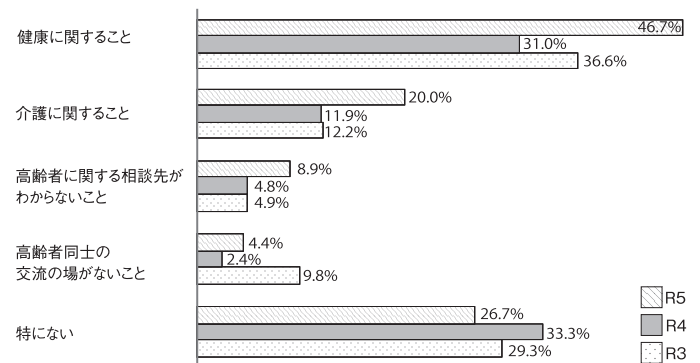
**ポイント** 「生活資金」と「身体の健康」の割合が依然として高い

## 6 教育や子育てで困っていること(複数回答、上位5項目)



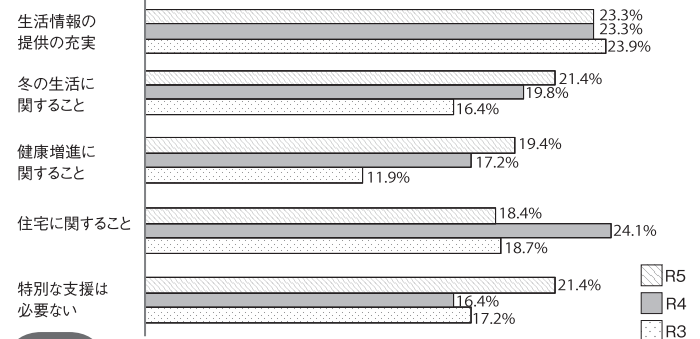
**ポイント** 進学や進路を心配する方が最も多い

## 7 高齢者の生活で困っていること(複数回答、上位5項目)



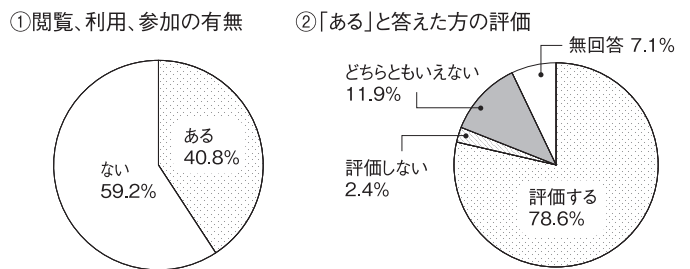
**ポイント** 健康、介護に関することの割合が大きい一方、「特にない」の回答も多い

## 8 今後県内で期待する支援(複数回答、上位5項目)



**ポイント** 生活情報の提供の充実が最も多い

## 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



**【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 (4) 調査期間 令和5年6月下旬～7月下旬  
 (2) 調査対象 東日本大震災より山形県内に避難されている425世帯(R4:461世帯) (5) 回答数 103世帯(R4:116世帯)  
 (3) 調査方法 郵送によるアンケート調査 回収率 24.2%(R4:25.2%)

※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

寄稿



と



と



の  
バ  
ラ  
ン  
ス  
ク

今年もあと1ヶ月半ほどになりました。わたしは10月頃から「来年の準備をしなくては」という気持ちになっ  
てきます。準備の一つは、今年のやり残しを洗い出すこ  
とです。

「お金」に関することだと、今年の収支の確認、貯金や投  
資はどのくらいになったのか、年初にたてた大まかな予  
算との差はどのくらいかなどを確認していきます。また、  
12月1月はクリスマス、年末年始とイベント事もあり出  
費がかさむもの。その大まかな予算を立てるのもこの時  
期の楽しみです。

さて、もう一つ忘れてたくないのが、ふるさと納税です。

10月からルール変更があったので、9月中に済ませたと  
いう方も多いのではないで  
しょうか。一般的に「値上げ」  
と言われていますが、本来の  
ふるさと納税の主旨を守る  
ためには必要な見直しでし  
た。変更したとはいえお得心  
があることには違いありま  
せん。今年の分がまだお済み  
でない方は、12月31日まで  
申込・入金が必要です。余  
裕を持って早めに申し込み  
ましょう。

## ふるさと納税



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



## パソコントラブル詐欺被害

近所の叔父さんがウイルスに感染したとPC持参で我が  
家に駆け込んできた。Microsoftのロゴと警告と電話番号  
が画面に表示され、叔父さんはそのカスタムセンターに電  
話をしていた。「何を言われているかわからない」と携帯を差  
し出すので、スピーカーにして一緒に話を聞くことに。

『指示に従って操作を。』の声に従い、AnyDeskとい  
う遠隔操作のソフトをインストールさせられ、パソコン  
の中のウイルスを確認すると言う女性。画面上でメモ帳  
アプリを開き自己紹介をし、こちらの氏名住所を書くよう  
指示。その後、銀行口座番号も必要だと言ってきたが、  
それは書かずに、相手のIPアドレスを調べようと操作し  
始めたら、『触らないください。』と。「あなたは詐欺です  
か?」と質問したら、メモの文字は消され、あっさり接続を  
切られてしまった。ハイ!詐欺でした!

急に警告音と警告画面が表示され、何も操作できなく  
なると焦りますが、正規のMicrosoftの警告画面には電  
話番号は出ません。

### 警告画面を止める方法

キーボードで「Ctrl」キーを押しながら「Alt」と「Del」キー  
を同時に押します。表示された黒い画面の右下の電源  
マークをクリックし、再起動を選びます。

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。



# 雪道ドライブのワンポイントアドバイス



## 1 冬タイヤは早めに装着!

積雪・凍結路面のノーマルタイヤ走行は法令違反です。

〈反則金〉

- ・大型/7,000円・普通/6,000円
- ・二輪/6,000円・原付/5,000円

## 2 雪用ワイパー

氷点下になると普通のワイパーではゴムが凍ってしまうことがあります。雪用ワイパーはゴムが凍らず、重い雪にも耐えられる丈夫な構造です。

## 3 サイドブレーキを引かないで駐車しましょう

凍ってしまってサイドブレーキが解除できなくなることがあります。

## 4 車に積もった雪は確実に落としましょう

ウィンカーやテールランプなど雪で隠れてしまうと他のドライバーや歩行者への意思表示が伝わりません。

## 5 靴底の雪をとって運転しましょう

靴底に雪がついたまま運転すると、アクセルやブレーキを踏んだ時に滑りやすく危険です。

## 6 ドライブで便利なグッズ

- ・スノーブラシ
- ・スコップ
- ・懐中電灯
- ・軍手、長靴
- ・ブースター
- ・霜取りスプレー

## 7 自動車学校での雪道講習

雪道の運転が不安な方はお近くの自動車学校にお問い合わせください。



〈山形県移住交流ポータルサイト〉より抜粋

# 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



**原発事故による損害賠償について**  
**「東京電力に請求してダメだったら、諦めるしかないのかな」と思っていないですか？**

**中立・公正な国の機関が無料で賠償額を算定し話し合いによる解決の仲介をします**

私たちが電話で事情をお伺いします

事故直後からの賠償も第5次追補の追加賠償も申立てができます

申立てを受けて法律の専門家が電話などで詳しい事情をお伺いします



(黒澤調査官)

(辻調査官)

個別の事情に応じて賠償の和解案を提示します

約8割の事案が和解に至っています

◇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)



文部科学省HP ADRセンターHP



# 旬なお野菜&くだもの通信

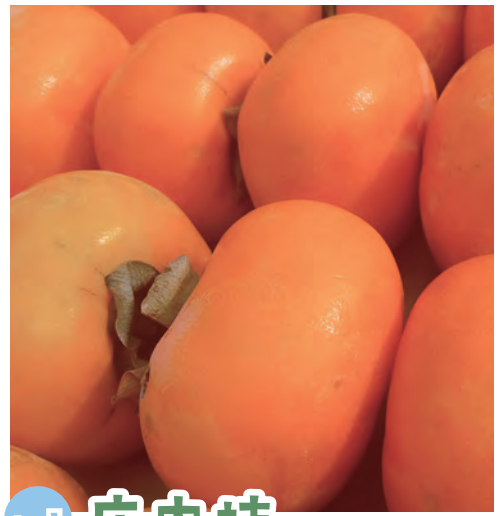
今回は、庄内柿をご紹介します。

柿は、200種以上の品種があるといわれており、渋柿と甘柿に大別されます。庄内柿は、早生の品種の「刀根柿」や主に「平核無柿」で渋柿の品種です。出荷時に渋抜きを行うことで甘くなります。最初の固めもおいしいですが、置くとやわらかくなり、甘くてまるやかな口当たりが人気です。甘柿は、未熟のうちは渋みがありますが、熟すにつれて甘くなります。渋柿は熟しても渋く渋抜きが必要な柿となっております。

今年の庄内柿は不作とのこと。デザートやお菓子作り、ジュースや干し柿、白和えに。柔らかくなった柿は、ミキサーにかけてプリンやゼリーのソースにすると色鮮やかで美味しいです。試してみてください。

## 良品の見分け方

- ヘタの部分がきれいで実とヘタの間に隙間が無いもの
- 果皮にツヤとハリがあり重量感があるもの
- 果皮全体色がまわっていて色が濃いもの
- 形の良いもの



## その7 庄内柿

野菜ソムリエ上級プロ・食育指導士

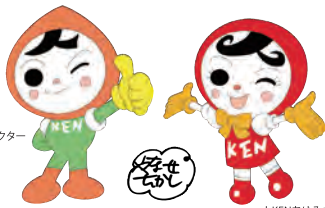
山口 美香

(株)グリーンショップはらだHP



## 「人権相談」窓口のご案内

人権イメージキャラクター  
人KENまもる君



人KENあゆみちゃん

### 人権とは？

- 誰もが生まれながらに持つ権利
- 人が人らしく生きる権利
- 全ての人が幸せになれる権利

### 人権で困り事がある方はご相談ください。

- 秘密は守ります
- 相談は無料
- お気軽にご相談ください

人権は誰にとっても身近で大切なものであり、互いにそれぞれの人権を尊重し、幸せを思いやることによって日々守られていくべきものだとは私たちは考えています。

### 人権についての相談は何でも

この電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります

**みんなの人権110番 0570-003-110**

受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)  
※一部のIP電話等からはご利用できない場合があります。

### 学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談はこちら

子どもの人権についての専用相談電話です

**子どもの人権110番 0120-007-110**

受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通・通話料無料)

### 職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談はこちら

女性の人権についての専用相談電話です

**女性の人権ホットライン 0570-070-810**

受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)  
※一部のIP電話等からはご利用できない場合があります。

インターネットでも相談を受け付けています

SOS-eメール インターネット人権相談 <https://www.jinken.go.jp/>

山形地方法務局・山形県人権擁護委員連合会

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

**12月20日**

発行です

情報提供や寄稿は12月6日までお寄せ下さい。お待ちしております。

◆来年の手帳を無事購入。愛用の物はいつも売り切れるので9月には予約。スマホのスケジュールはよくわからないし、昭和の私は手書き派です。(結)

◆暖房が必要になってきた。我家の古いFF式ファンヒーターは灯油の消費量が半端ではない。灯油も電気料も高くなったしどうしよう。今晚、おでんでも食べながら対策を考えよう。(安)

◆来春のチューリップを植えようと、倉庫に保管していた袋を見ると穴が…。ネットで調べてみると、なんとネズミの大好物との事。知らなかったー。大ショックな出来事でした。(茂)

◆弓張平へ紅葉狩りに。あちこちで熊棚(熊の食痕)を発見。樹上で枝を折り木の実を食べ尽くすと、その枝をお尻の下に敷き詰めていくので、まるで大きな鳥の巣のよう。そんな熊の姿を想像しドキドキしながらの散策でした。(森)

避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」

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。

