

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/カヌー体験/昭和歌謡コンサートin平泉寺
- 落語とVR体験を楽しもう
- 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(143)
- 防災コラム/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 陸前高田市立博物館 ●編集部より

第171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:2000部



カヌー体験

Fromやまがた

8月2日(金)に青空保育たけの子主催による「とがり隊inよねざわキャンプカヌー体験」が開催され、福島、米沢から小中学生9名が参加し、高校生ボランティアと大人が付き添いしました。場所は米沢市内の最上川支流が流れる橋げた付近。

ちようど梅雨明けが発表され、猛暑の一日でしたが、水遊びには絶好の天気となりました。

最初にインストラクターから、ライフジャケットの装着など安全装備の点検と、川遊びの注意事項を聞き入水開始。まずは水に慣れるために列になって水中歩行や浮かぶ練習をし、網をもって虫や魚とりなど水辺の観察をしました。

草むらや岩の下などからはヤゴやナベバタ虫、大きな目のザリガニも取れました。珍しい虫も出てきて、調べたらトビケラとのこと。生き物は観察した後リリースし、網にかかったゴミは袋に入れて持ち帰るなど、水遊びのマナーもしっかり学習。



【お問合せ】
NPO法人青空保育たけの子
TEL:070-1143-1166

水に慣れた後はいよいよカヌー体験。4・5人ずつ乗り込みパドルを持ち、力を合わせて漕ぐものの、流れが速いところは苦労しましたが、掛け声をかけて力強く前進していました。

お昼はみんなでおにぎりを頬張り、スイカ割りをし、昼食後も待ちきれず川流れを楽しんだり、場所を移してカヌーを漕いだり自由に過ごしました。

カヌー体験は今年で7年目となり毎年2回開催される人気企画です。生き生きと遊ぶ子供達を目にし、青空保育たけの子が掲げる「自然の中で遊び、生きる力を育む」を感じられる一日となりました。

Fromやまがた

国境なきいぬねこ音楽隊 昭和歌謡コンサートin平泉寺

2020年まで平清水にお住まいだった大谷哲範さん・志村友理さんが、久々に山形に帰ってきます!被災地支援で大好評だった昭和歌謡コンサートを、山形のみなさんへお礼を込めてお届けします♪皆さまのご来場をお待ちしております。

〈日時〉9月28日(土) 開場17:30 開演18:00

(終了予定19:15)

〈場所〉平泉寺(山形市平清水番外1)

このコンサートは能登半島地震チャリティーコンサートです。当日は会場内に募金箱を設置いたします。皆さまのご協力をお願いいたします。

入場無料

企画・制作/一般社団法人 緑水の森、クレセント
協力/平泉寺、サンセットスタジオ山形、復興ボランティア支援センターやまがた



Fromやまがた

わくわくのたねの会

落語とVR体験を楽しもう



ミカルに演じ分け、見事なおチで笑いを誘いました。

またNPO法人 Yamagata によるVR体験では、VRゴーグルを使い水上バイクやスキー、ボールやブロックを掴むゲームを楽しみました。夢中になり思わず椅子から落ちそうになる場面も見られ、「もっとやりたい。楽しい。」と初めてのVRに大満足の様子でした。

体験後は全員でビンゴゲームが行われ、間違つて「ビンゴー」と声を上げてしまう方も。お目当ての景品を手を大いに盛り上がり、沢山の笑い声に包まれた交流会となりました。

7月31日(水)に置賜総合文化センターにて、置賜地域に避難されている皆さんと「わくわくのたねの会 落語鑑賞とVR体験」が開催されました。ここふく@やまがた支援室が主催し、米沢市防災危機管理課、避難者支援センターおいで、南陽市社会福祉協議会、長井市社会福祉協議会、ふくしま生活・就職応援センターの協力で、13名の方が参加されました。

参加者はそれぞれ希望する会場に分かれ、落語会場では落語長屋の田舎家鯉志氏による新作落語「親の顔」、粋亭志歩氏いきていいつほによる古典落語の「松竹梅」を披露。登場人物をコ



【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)
TEL:023-674-0606

寄稿



と



と



のバランス

このところ日経平均株価の値動きが激しく、不安に感じている方も居られるのではないのでしょうか。

積立投資の場合は、株価が下がれば購入株数が増えるので基本的には心配いりません。10年以上先まで保有すると考えると、株数が増えることは良いことです。

個別株などの投資の場合は、その株を最初に購入した理由に立ち返ってみると良いでしょう。企業や商品を応援したいと思った、特許を取った、業績が良かったなど、何かしらの理由があったかと思えます。その最初の理由が失われてしまった場合、損切りのため手放す事を検討します。購入する際に、損切りのルールを自分で決めておくことも大切です。良く聞く基準の一つは、10%以上株価が下がったら売るというものです。基準があれば、売るタイミングを失って損失が膨らみすぎることも防げます。

心穏やかに資産形成するためには、投資は余剰資金で行なう、自分で調べたり考えることを怠らない、長期的な目で見る事が大切です。



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

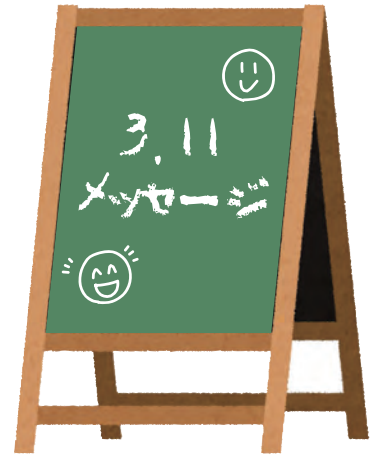
福島から山形に避難した経験があります。
大変な時なのに地域から離れないという
悔しさが小さいながらあったことを覚えてい
ます。大人になった今、地域に歩み寄ろうと
考えられるようになりました。

(東根市)

当たり前を当たり前だと
思わずに日々感謝して
(山形市)

津波で亡くなった友人のこと
に思いをはせています。そし
て災害に備えて生活したいと
思います。

(山形市)



2024年3月2日～31日まで日本大震災追悼・復興祈念事業の関連企画展示「3.11を忘れない」が山形県立図書館で行われました。来場した方からのメッセージをご紹介します。(一部掲載)

幼稚園児だった私は電気がついた事
のうれしさから、テレビの情報を見た
時の驚きが忘れられない。日常⇒非
日常は簡単に起こるのだと知った。

(高畠町)

あの時は小学校1年生。地震
を考えるきっかけ、生きてるっ
てすごいことなんだって考えら
れるようになりました。みんな
が大切に考える世の中になれ
ばと思う。

(鶴岡市)

自分にできることはとてもわずかだ
ですが、忘れずに過ごすことも意味が
あるのかなと思います。子どもたち
にも都度伝えていきたいです。

(山形市)

今の幸せを忘れないように。

(山形市)

「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！

おまちして
ますにゃ



なかなか思うようにいかない人の心。
ととても嬉しいことがあれば、天にも昇る気分になり、嫌なことがあれば、一転して落ちてしまう…
自分のことすら思うように扱えないのですから、他の人のことはどうにもならないことばかりです。
思い煩うことの多い世界ですが、人生の時間は限られていて、あなたに与えられた一分一秒は、
あなたのための時間です。その時間を不機嫌に過ごすのか、ご機嫌で過ごすのか、
人生の豊かさは大きく違ってくるでしょう。
あなたは、ご自身のご機嫌の取り方をご存じですか？
何をすると喜び、何をすると笑い、何を食べると機嫌がよくなるでしょう？
機嫌よく過ごすことは、自分の体や精神を調えるために摂取するサプリよりも高級です
普段から、自分をご機嫌にするアイテムを知っておきましょう。
ただ虚ろにテレビや動画を見続けていると、脳は疲弊するとか。
自分から積極的に楽しめることをいくつも見つけてみてくださいね。

！ 防災まめ知識 ！

夜間豪雨中の避難は危険です

豪雨の中、車で避難中に濁流に流され死亡する事故が絶えません。

夜間の豪雨中の運転は、車のライトが地面と濁流が同じように反射し、見分けがつかず進み続け、車ごと流されてしまいます。

また道路のマンホールや側溝蓋が外れている事があり、タイヤがはまり込み動けなくなる事があります。徒歩なら落ちてしまい命の危険につながります。

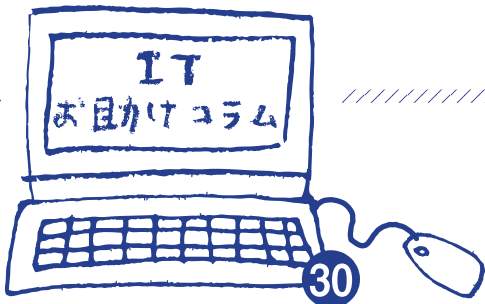


天気予報やハザードマップで避難の可能性がある時は「高齢者等避難」が発令された時点で避難しましょう。

「避難指示」が発令後の夜間屋外移動はとても危険です。発令はスマートフォンから警報メールが届きます。

また、浸水し一番被害金額が大きな家財は車です。豪雨が予想される時は、早めに車を避難させ、それから落ち着いて避難行動をとりましょう。

(福祉防災コミュニティ協会認定講師 遠藤正則)



小学生にスマホは持たせるべき？



小学3年生の男の子を持つ共働きの親御さんからこんな相談を受けました。「息子が“4年生から放課後児童クラブに行きたくない!”と言い出したが、家で子どもを1人にするのは心配だし、固定電話がないので連絡も取りにくい。やはりスマホを持たせるべきなのかな」。

確かに子どもがスマホを持てば、見守りアプリ(GPS機能アプリ)で居場所も把握でき、連絡もとりやすくなるので安心できるというメリットがあります。しかし、ネットトラブルやスマホ依存症などの心配があるのも確かです。

「NTTドコモモバイル社会研究所」のホームページに、小学校高学年のスマホ保有率が4割を超えたとの調査報告がありました。こども携帯よりもスマホ保有率の方が高いようで、持たせる理由も「緊急時の連絡」「子どもから欲しいと言われた」「子どもがいる場所の把握」が上位を占めていました。

iPhoneの場合、ファミリー共有の設定をすることで子どものiPhoneのスクリーンタイムやコンテンツ制限などの設定ができるので、子ども用のスマホとして利用することができます。

子どもにスマホを持たせる時は、最初に親子でルールをしっかりと決めて、安心して利用したいですね。

[文/岩沢暢子]

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

みちのおくの芸術祭 山形ビエンナーレ2024

山形ビエンナーレとは?

2011年の東日本大震災を大きな契機として、公設民営の東北芸術工科大学が、「地域に対し、アートとデザインで何を成すことができるのか?」という問いのもと始まった芸術祭。今年で6回目を迎える。

テーマ いのちをうたう

会場 ◆蔵王温泉、東北芸術工科大学
会期 ◆2024年9月1日(日)~16日(月・祝)
参加料 ◆無料/一部有料プログラムあり
主催 ◆東北芸術工科大学

見どころ

蔵王温泉を会場に、「歌人 斎藤茂吉の歌碑」のルートを巡る周遊型展览会や、「嶋の谷地沼」を舞台にしたアートイベント、「蔵王体育館」や「酢川温泉神社」・「旅館や店舗」での展览会など多彩なプログラムが展開される。

※イベント日程はホームページでご確認ください。



ビエンナーレ
WEBサイト

東電福島原発事故の損害賠償における無料説明会・相談会&請求書作成支援のご案内

開催日 ◆10月19日(土)

会場 ◆山形テルサ 3階 研修室A

住所 ◆山形市双葉町1-2-3

駐車場 ◆無料(近隣指定駐車場のサービス券を配布)

◆弁護士による説明会/10:00~12:00

◆弁護士による個別相談/13:00~16:00

◆行政書士による請求書作成支援/13:00~16:00
(※追加賠償の請求書をご持参ください)

請求内容について弁護士にご相談された後に、行政書士から請求書作成支援を受けることもできますので、1日で請求書提出まで目指すことができます!

来ていただきたい方

1. 追加賠償や請求漏れがないか相談したい方
2. 追加賠償(増額事由、相続など)の請求書が来たものの、請求書の内容や書き方が分からない方
3. 追加賠償の合意書の内容に納得がいかない方
4. 親族全員と連絡が取れないため相続がまとまらず、請求が進まない方
5. 福島市などの自主的避難等対象区域から避難された方で追加賠償について知りたい方

【お問合せ・ご予約ダイヤル】原子力損害賠償・廃炉等支援機構(NDF)
フリーダイヤル 0120-330-540(通話料無料)
対応時間/9:30~17:00 月~土(祝休日を除く)

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

ADRセンターでは、来年1月まで毎月1回、福島事務所の開所時間を延長してお話を伺います。

この夜間臨時開所時には、特別に弁護士資格を有するADRセンターの専門家が個別に対応を行い、その場で賠償請求のための申立書を作成できます。

福島事務所での対面の他、
**福島県外からも電話や
オンラインでの利用が可能です。**
この機会に是非ご利用ください。



詳しくは
こちらから



◆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

山形県尾花沢市のスイカは、夏の生産量日本一!!尾花沢市の気候風土は、盆地で昼夜の寒暖の差が大きいのが特徴。日中暖かい気温と十分な光がスイカの光合成を盛んにし養分が作られ、夜の低温がスイカの呼吸を抑え、蓄えられた養分が使われることなく、スイカの糖分になります。この気象条件が糖度12度を超えるおいしいスイカを作ります!風味も甘さもシャリみも人気の尾花沢スイカ、ご贈答用にも喜ばれています。

今回は小玉品種の「ピノ・ガール」をご紹介します。

種は、奈良県にあるナント種苗株式会社が16年の歳月をかけて作られました。2020年から商業出荷が始まり、種が普通のスイカの1/4の大きさで、マイクロシードと言われているほど小さいのが特徴。食べても気にならないほどの大きさで、シャリみと甘みがあり、冷蔵庫にそのまま入ることや少人数のご家庭でも食べきりサイズで、ゴミも少なく人気です。ぜひ召し上がってみてください。



その16 ピノ・ガール

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

<https://greenshop-harada.com/company/>



陸前高田市立博物館



住所 /岩手県陸前高田市高田町字杉並300番地1
TEL /0192-54-4224
開館時間 /9:00~17:00(最終入館は16:30まで)
休館日 /月曜日(祝日・休日の場合は翌日)12月29日~1月3日
観覧料 /無料(特別展の内容に応じ有料となる場合あり)

陸前高田市立博物館は、東日本大震災で被災した「旧市立博物館」と「海と貝のミュージアム」の2つが統合され、総合博物館として令和4年11月に開館しました。所蔵資料56万点が被災し、そのうち46万点が多くの市民とボランティアにより回収され、前例のない修復作業を終え36万点が甦りました。現在も修復が続けられ、作業の様子がガラス越しに見ることができます。

館内は世界で唯一のツチクジラ剥製の「つつちい」をはじめ、2000点を超す美しい世界の貝など再生した津波被災資料約7300点を展示し、陸前高田の豊かな自然・歴史・文化を震災の記憶とともに伝えています。

地域の方々と共に「生きた博物館」として新たにスタートし、今年6月には来館者が10万人を越えました。現在はロダン彫刻の「考える人」も展示されていますので、是非ご来館ください。

「飯森の化石産地」市指定天然記念物指定記念特別企画展



陸前高田の化石~300000000年前の世界~

〈期間〉

令和6年 7月13日(土)
~10月27日(日)

陸前高田市HP博物館ページ



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
2024年
9月19日
発行です

情報提供や寄稿は
9月4日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆取材で陸前高田市へ。魚介のうまさと人の温かさに触れました。課題もお聞きし、まだまだ復興半ば。これからも応援したいと思います。(結)

◆神奈川の友人にサクランボを送ると返礼としてご当地グルメが届く。小田原の蒲鉾や干物が多いが今年は横浜と鎌倉のクラフトビール。フルーティーなビールで乾杯です。(安)

◆大雨により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。カーナビに初めて避難所マークが表示され災害の大きさを感じました。穏やかな日々が早く戻りますように。(茂)

◆連日の酷暑で、とうとう我が家の猫が熱中症に! 食欲もなく嘔吐と下痢が続き、病院で点滴や栄養剤を投与してもらいました。今ではすっかり元気になりましたが、まさか猫も熱中症になるとは...初めてのことで驚きました。(森)

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

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。

