

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/フルーツたっぷりXmasケーキ作り/仙山線ぶらり途中下車〜ニッカウキスキー
- ココロとカラダを緩めるストレスケア
- ITお助けコラム
- みんなの声/しあわせココロのつくりかた(147)
- 防災まめ知識/ココロとカラダとお金のメイクバランス
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 天童レコードサロン ●編集部より

第175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



フルーツたっぷりXmasケーキ作り

12月8日(日)南陽市健康長寿センターにて、初めてのイベントを開催しました。

前日からのみぞれ混じりの雨が雪になり、ホワイトクリスマス気分を味わいながら、8家族14名の方が参加されました。

今回は市販のスポンジケーキを使い、誰でも簡単にできるXmasケーキ作りをしました。

テーブルにはカラフルなフルーツが並び、生クリームを1kgも使えると分かる子ども供だけでなく大人も一気にテンションが上がり笑顔がはじけました。

まず始めに、スポンジケーキをしっとりさせるためシロップを塗り、間に生クリームとカットしたバナナをサンドして、さらに生クリームをこぼれるほどたっぷり塗り、側面にもきれいにデコレーション。皆さんとても初めてと思えない程上手で個性が光りました。仕上げは、いちご、黄桃、



予想以上にケーキが大きく仕上がりましたが、箱に入らず慌てる場面もありましたが、各自工夫し大切に持ち帰ることができました。

今回はいつもより参加者が多く、子ども達の成長に驚かされたり、おばあちゃんとお孫さんや仲良し姉弟のほっこりする場面も見られ、童心に帰り最後まで笑いの絶えない師走のひとつでした。

(相談員)

【お問合せ】南陽市社会福祉協議会
TEL:0238-43-5888



仙山線 ぶらり途中下車



仙台と山形を繋ぐ仙山線は通勤・通学の足として現在も多くの方に利用されています。普段降りることのない駅に途中下車し、見どころをご紹介します。

山形駅 → 作並駅
所要約45分 片道590円



今回は作並駅に途中下車。作並温泉を訪れる方など観光客の乗降も多い駅ですが、人気スポットの一つとして「ニッカウキスキー宮城峡蒸溜所」をご紹介します。

同蒸溜所はニッカウキスキー創業者の竹鶴政孝氏が、北海道余市町に次ぐ第2の蒸溜所として1969年に建設。湿潤な気候が樽を乾燥から守り、清純な新川の伏流水がおいしいウイスキー作りに適しているとしてこの地を選んだそうです。

広い施設内はレンガ調の建物と自然の緑に囲まれており、四季折々の美しい景色に癒されます。ガイドツアー(無料試飲付き※要予約)のほか、有料試飲コーナーやウイスキーなどの買い物も楽しめます。試飲をしたい方は仙山線のご利用がおすすめです。



TEL:022-395-2865
所要:約70分(要予約)
時間:9:00~11:30、12:30~14:30(約30分毎にスタート)
送迎:作並駅から無料シャトルバスあり(金土日祝日のみ運行)



←詳しくはこちら

Fromやまがた

ココロとカラダを 緩めるストレスケア



10月24日(木)に山形市避難者交流支援センター主催で「ココロとカラダを緩めるストレスケア」講座が山形市役所会議室にて開催されました。講師は本紙コラムでおなじみ、心理カウンセラーの庄司あきこさんが務め、健康寿命を伸ばすリラクゼーション法などについて教えていただきました。

講座では、緊張をほぐすために「最近あった素敵なこと」をお互い出し合いました。最初は出なかったものの、徐々に盛

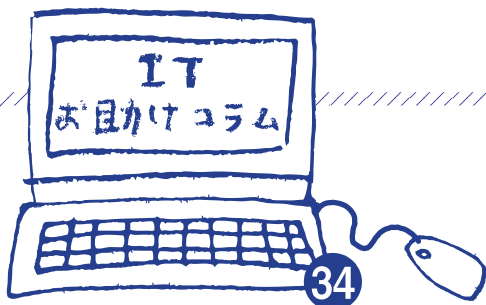
り上がり最後は時間オーバー。また、「日常生活でのイライラにどの程度我慢できるか」をシートに記入し、各自がストレスチェックを行いました。

講師からは「寒暖差があるこの時期は特に身体的にストレスを受けやすく、真面目な人ほどその傾向が強い。しかし、ストレスは必ずしも悪いことではなく、脳にはある程度の刺激も必要」と説明があり、ストレスの予防策として「身体をよく温める、背筋を伸ばす、笑顔で接する、早寝遅起きで十分な睡眠をとること」などのアドバイスを頂きました。

最後に、部屋を暗くして目をつむり、身体をゆるめ、呼吸を楽にするリラクゼーション法を体験し、日頃の疲れを癒す機会となりました。



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



生成AIを賢く使うポイントは

生成AIは調べものや文章作成に便利ですが、利用時に注意しなければいけないことがあります。

まず、「AIが生成する情報は必ずしも正確ではない」ということを理解しておくことが大切です。AIは膨大なデータから学習していますが、その中には誤りや偏りが含まれている可能性があります。したがって、生成された内容を鵜呑みにせず、必ず自分で確認することが求められます。

また、プライバシーとセキュリティにも注意が必要です。入力した情報がAIに学習されることを踏まえて、機密情報、個人情報は入力しないようにしましょう。

最後に、倫理的な視点からAIの使用を考えることも重要です。生成AIを公正かつ責任を持って利用し、社会全体の利益に繋げるための情報リテラシーを高めることが、これからの情報社会で求められる能力です。

[文/加藤 清輝]



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。

子ども達の成長と共に、少しずつ自分の時間を持てるようになってきました。地震の頃の記憶はだんだんあいまいになっていますが、落ち着いた生活が続くといいなと思っています。

(福島市→飯豊町/女性30代)

悲しみはまだ心の中に。
それでも前を向いて生きていこう。
(山形市)

震災を知らない世代にも、必ず伝え続けます。

(山形市)

13年たった今でも、きのうの事のように覚えています。決して忘れてはならない。でも、みんなで乗り越えましょう。1人じゃないよ。

(山形市)

寒い日が続いています。同級生のご主人様が突然永眠なされました。まだまだ私達は若いと思っても何があるか分からない年代になりました。一日一日大切に生きようと思います。

(南相馬市→郡山・酒田市/女性60代)

小学校だったあの頃、今は何ができるか。

(山形市)



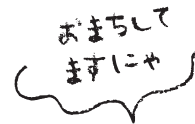
ご投稿ありがとうございます。
2024年3月11日、文翔館で行われた
キャンドルナイトに集まった方からの
メッセージと共にご紹介します。

人との出会い、つながりをこれからも大切に!!

(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!



誰だって自分の思いを聞いてほしいし、わかってもらいたいと思っています。
けれど、聞いてもらえないこと、理解されないことが続くと、「どうせ」という諦めが生まれ、自ら孤独の世界へと入ってしまうのです。
諦めの心境の中に身を置き続けていくと、世界は辛く痛みばかりで、生まれてきた意味も生き続ける意義も見失ってしまいます。
理解されなかったのは、自分が悪いからでも相手が悪いからでもなく、伝え方がちょっと上手じゃなかっただけ。
そして、受けとめる側の心に余裕がなかっただけ。そういう場合がほとんどです。
誰かを憎んだり、自らを憂いたり…どうにもならない過去に引きずられてしまう人は、それは無駄な時間だよと自分に教えてあげてください。
過去がどうであれ、生きていくのはこれからだけ。
すべての時を、自分を愛し癒す時間へとチェンジしていきましょう。
悲苦を経験し、癒しを得たあなたの存在は、必ず誰かの光になっていきますよ。

！ 防災まめ知識 ！

国際人道基準で 避難所が運営されることになりました①



スフィア基準の居住空間とは？

一人あたりの居住スペースは**3.5平方メートル**
※一般的な畳約2畳分の空間です。

避難所は国際人道基準の「スフィア基準」で運営するよう政府から発表されました。

現在の避難所や災害救助法は、終戦直後の「生きていければよい」の想定でつくられ「人道的な環境」とは言えず、日本の避難所は紛争地の難民キャンプ以下の劣悪な生活環境と指摘されていました。

避難所でよく見られる「廊下や体育館で密集し床に、ごろ寝」ではなく、スフィア基準の居住空間、一人あたり3.5平方メートル、畳2畳の空間での運営が求められます。

この基準で既存の避難所を運営すると、避難所に避難できない方が大勢発生すると予想され、対処方法はこれから検討、提唱されるそうです。

次回からは、予想される対処案や途中発表される政府案をご紹介します。

(福祉防災コミュニティ協会認定講師 遠藤正則)

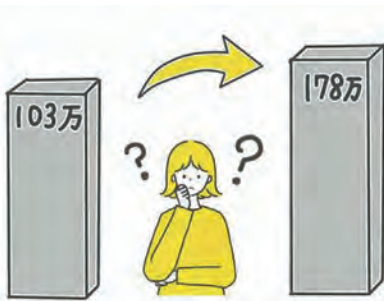
寄稿



最近よく耳にする話題は「103万円の壁引き上げ」でしょうか。103万円というのは、所得税の計算において、基礎控除48万円、給与所得控除55万を足したものです。給与所得者は年収103万円まで、収入から103万円を差し引かれるため所得税がかかりません。この103万円を引き上げる、つまり非課税となる金額が上がるのです。実は、すでに103万円を超えて働いている人や、夫婦共にフルタイムで働く世帯の恩恵が大きくなります。国民民主党の試算によると、178万円まで引き上げた場合の減税額はおよそ、年収(給与所得)200万円↓8.6万円、300万円↓11.3万円、500万円↓13.2万円、800万円↓22.8万円となっています。この金額分取りが増えるということです。

一方で、約7兆8兆円税収減になるそう。この分の財源をどう確保するのが課題です。引き上げ額が最終的にいくらに落ち着くのか気になりますね。

早いもので今年もあとわずかとなりました。来年は嬉しい話題が多い年になると良いですね。今年も一年、ありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。



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

おすすめ情報

寒鱈まつり

寒鱈とは真鱈のことで、味噌仕立てにした大鍋に、身も骨も内臓も余すことなく入れ豪快に煮たあつあつの郷土料理です。雪のちらつく屋外で食べる寒鱈汁は格別です。

日本海寒鱈まつり[鶴岡市]

日時 2025年1月19日(日) 10:30~15:00

会場 山形県鶴岡市本町一丁目(銀座通り)

交通アクセス JR羽越本線鶴岡駅から湯浜温泉方面バスで10分 市役所前下車 徒歩で約5分

・山形自動車道 鶴岡ICから車で約10分

・日本海東北自動車道 鶴岡西ICから車で約15分

駐車場 近隣駐車場をご利用下さい

問合せ先/日本海寒鱈まつり実行委員会(鶴岡銀座商店街振興組合)

TEL/0235-22-2202

酒田日本海寒鱈まつり[酒田市]

日時 2025年1月26日(日) 10:00~15:00

会場 山形県酒田市中町ほか(中町モール・中通り商店街・駅前ミライニ・さかた海鮮市場・漁師飯 番屋)

交通アクセス JR羽越本線酒田駅から車で約5分

・日本海東北自動車道 酒田ICから車で約15分

駐車場 酒田市役所、近隣駐車場をご利用ください

問合せ先/酒田日本海寒鱈まつり実行委員会(酒田商工会議所内)

TEL/0234-22-9311

遊佐町鱈ふくまつり[遊佐町] ひと味違うふぐ入りの寒鱈汁をどうぞ

日時 2025年1月19日(日) 10:30~13:00

会場 山形県飽海郡遊佐町吹浦西浜2-72(マルチドームふれんどりい)

交通アクセス JR羽越本線吹浦駅から車で5分

・日本海東北自動車道 遊佐鳥海ICから車で約5分

駐車場 無料(300台)

問合せ先/NPO法人 遊佐鳥海観光協会

TEL/0234-72-5666

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

最近の和解成立案件をご紹介します

原発事故時は自主的避難等対象区域(いわき市)に居住していたが平成23年3月12日に避難指示解除準備区域(南相馬市小高区)の実家に戻ったところ、原発事故により両親とともに同年4月上旬まで避難生活を余儀なくされた申立人(原発事故時20歳)について、避難指示解除準備区域から避難し、体育館における避難生活を強いられたことや、避難生活の期間等を考慮し、日常生活阻害慰謝料合計24万円(同年3月及び4月分)及び過酷避難慰謝料15万円(中間指針第五次追補の定める目安額30万円の半額)が賠償された。また、実家に置いていた家財道具の財物損害が賠償されたほか、避難生活が終了した後は自主的避難等対象区域で生活していることを考慮して、中間指針第五次追補の定める自主的避難等に係る損害の目安額20万円(ただし、既払金は控除。)が賠償された。



和解合計金額 89万円
令和6年3月27日成立
公表番号2054

和解事例は、あくまで申立人の個別事情に基づいて和解した例であり、一般的に適用できる基準ではありませんが、ご自身の事例について検討するにあたっての参考となります。

ADRセンター福島事務所 夜間臨時開所

1月8日(水)実施



予約電話番号
024-941-0164

(予約電話受付/平日10時~16時)

遠隔(電話・オンライン利用)は
12月25日(水)16時「受付〆切」

福島事務所での対面のほか、福島県外からも電話やオンラインでの利用が可能です。

◆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)



詳しくは
こちらから



旬なお野菜&くだもの通信

今回は堀込せりをご紹介します。

堀込せり(ほりごめせり)は、蔵王山系の豊富な地下水を利用し、山形市前明石地区で、昭和20年(1945年)代に自生したせりを選抜し、栽培がはじまったとされている在来種で、伝統野菜に認定されています。収穫は11月ころから3月くらいまで続きます。

せりの栽培は、約70年の歴史があり、田から引き抜いたせりの束をハウス内に運び、地下水の浅いプールで、女性たちの手によって泥や枯れ葉を洗って選別、袋詰めされて出荷されま

す。年末は大忙しで作業が行われています。山形の郷土料理の納豆汁やお雑煮に欠かせないお野菜です。

寄せ鍋・すき焼きなどの鍋物は、もちろん! 玉子とじ、味噌汁、お浸し、和え物、かき揚げ、煮びたし、和風パスタにおすすめです。ぜひお召上がりください。



その20 堀込せり

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/>



Record Salon 天童レコードサロン



住所/〒994-0013 山形県天童市老野森1-1-1
天童市市民文化会館 1階

開館日/毎週 金・土・日曜日 開館時間/14時～17時

天童レコードサロンは全国でも珍しく、市から委託を受けて運営されているサロンです。旧天童オルゴール博物館が「レコード文化を後世に伝えたい」という思いから収集したレコードを東北パイオニア株式会社が天童市に寄贈し、2012年4月に開館しました。

所蔵枚数は約2万3千枚で歌謡曲、クラシック、ジャズ、洋楽、映画音楽などを収めています。パイオニア製の高音質ステレオセットで鑑賞でき、選んだレコードをスタッフがかけてくれるため、どなたでも無料で楽しめます。

また、毎月1回「懐かしのレコードコンサート」を開催しており、12月で第142回を迎えます。各回テーマが設けられ、毎回大好評。レコードの独特の響きと音質は、今も多くの人々を魅了しています。好きな音楽に包まれながら、思い出の曲と共に楽しんでみませんか。

懐かしのレコードコンサート開催日程

令和7年1月5日(日)・2月8日(土)

会場 天童市市民文化会館 2階大集會室

開演時間 14時～15時30分(開場:13時30分)

※入場無料 申込不要

受け付けています!



【お問合せ】
天童市市民文化会館 TEL:023-654-1511

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
2025年
1月15日
発行です

情報提供や寄稿は
12月26日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

- ◆寒くなって野良猫を見かけなくなった。いればいたで追い払うが、いなくなると少し心配。ネコだけでなく人間もツンデレなのだ。無事に冬を越すんだよ。(結)
- ◆スケジュール管理はずっと100均の変形サイズ手帳。知人が作ってくれた革のカバーをかけて愛用してきたが、年々種類が少なくなりページも薄くなった。値上げの波がここにも...(安)
- ◆4年ぶりに山と人をテーマにした映画祭に関り、素敵な出会いと懐かしい再会の場となりました。人を繋ぐ山形の映画文化、大切にしたい。今年もありがとうございました。(茂)
- ◆大学4年生の娘の卒業制作公演を観に東京へ行ってきました。うるかむの誌面づくりのお手伝いを始めたのがちょうど入学した頃の頃。編集後記を書きながら時が経つ速さに改めて驚いてます。(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。

