

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

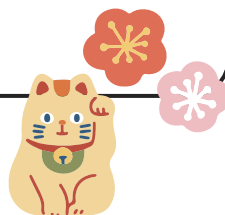
CONTENTS

- 一面/冬休み寺子屋/復興支援酒 純米吟醸「甦る」仕込み体験
- 仙台・宮城 グリーフサポートマップ完成記念講演会
- 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(148)
- TASビル見学とAI講座/I Tお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 「救急電話相談」のご案内 ●編集部より

第176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



冬休み寺子屋

「こども育成支援置賜学舎主催の冬休み寺子屋が12月26日(木)〜27日(金)に米沢市の館山寺にて開催されました。」

1日目は初参加も含め小中学生11名が参加。午前中は冬休みの宿題に取り組み、分からない問題は駒澤大学の学生さん達に一つ一つ教わっていました。皆さん熱心で、中には自主勉強ノート持参のお子さんもお見受けされました。お昼は地元NPO法人ならではの森・楓さんの手作り弁当をいただきました。山形名物玉こんにゃくも振る舞われ、皆さん大満足。また、2日目は芋煮の差し入れがあったそうです。

午後は書道教室が行われ、書初めの宿題と凧に文字を書きました。毎年参加しているお子さんの上達ぶりにはスタッフ一同驚きの表情。先生のお手本を見ながらゆっくり書く子や、素早く一気に書き上げる子など、それぞれの思いを感じる凧が完成しました。帰りには「凄く楽しかった。早く凧上げたい。」「書初めの宿題が終わって良かった。」「などの声が聞こ

え、元気よく「また明日ね。」と挨拶。初参加のお子さんもすっかり仲良くなり、一緒に自撮りする姿に寺子屋の楽しさが伝わってきました。

寺子屋は10年目を迎え、代表の石井先生は「始めた当初は様々な事情を抱えたお子さんがいましたが、学生の存在がとても大きく、様々な年代と触れ合える場づくりが出来ました。館山寺さまをはじめ、多くの方々のご支援のおかげです。感謝しかありません。」と仰っていました。

2日目は12名が参加し、絵馬に干支や好きな絵とお願い事を書いて館山寺へ奉納。新たな一年の始まりに向けて、思いを込めた時間となりました。

え、元気よく「また明日ね。」と挨拶。初参加のお子さんもすっかり仲良くなり、一緒に自撮りする姿に寺子屋の楽しさが伝わってきました。

寺子屋は10年目を迎え、代表の石井先生は「始めた当初は様々な事情を抱えたお子さんがいましたが、学生の存在がとても大きく、様々な年代と触れ合える場づくりが出来ました。館山寺さまをはじめ、多くの方々のご支援のおかげです。感謝しかありません。」と仰っていました。

2日目は12名が参加し、絵馬に干支や好きな絵とお願い事を書いて館山寺へ奉納。新たな一年の始まりに向けて、思いを込めた時間となりました。



【お問合せ】
こども育成支援置賜学舎
TEL:080-1113-6707(代表携帯)



復興支援酒 純米吟醸「甦る」仕込み体験

昨年11月2日(土) 鈴木酒造長井蔵にて、きびたき長井甦るの会主催の復興支援酒純米吟醸「甦る」の仕込み体験が行われました。この日は三段仕込みの最終段階で、支援者で植えた長井市産のお米「さわのはな」を660キロ使用。

午前中は蒸米を麹菌が働きやすい温度の6℃に冷ますため、布の上に広げる作業を行いました。この作業は、素早く素手で出来るだけ細かくほぐさなければならず、次々運ばれる熱々の蒸米に皆さん必死。午後は一転、冷蔵室の中で冷ました米を一人一人タンクに入れ、櫛棒(かいぼう)でかき混ぜ仕込み終了です。

参加者は酒造りの奥深さと魅力に引き込まれ、そして良いお酒になるようお願いを込めました。約1ヶ月間の発酵後、搾り、熟成を経て3月11日に発売予定。今年も売上げの一部は震災復興支援金として寄付されます。

【お問合せ】きびたき長井甦るの会 TEL:090-3645-6745





仙台・宮城グリーンサポートマップ 完成記念講演会



11月10日(日)に仙台市医師会館にて、「仙台・宮城グリーンサポートマップ」の完成を記念し、市民を対象とした講演会が開催され80名が参加。医療従事者、支援関係者なども参加しました。「グリーン」とは悲しみや嘆きを意味し、病気、事故、災害など様々な原因で大切な人を亡くされた方々同士が、つらい気持ちを語り合い、寄り添う活動を行っています。宮城県内にも多くの団体・グループがあり、東日本大震災で命を失った家族の語り合い活動も続けられています。

主催者の「グリーンケアのマップを作るの会」は、仙台市内および宮城県内でグリーンケア活動をしている有志が集まり令和6年4月に発足。8月にマップを発行しました。

マップを作った経緯について、主催者の一人「ライフカフェ」代表で緩和ケア医師の佐藤悠子氏は「情報をまとめ、地域の心ある活動をお知らせしたかった。必要な方にグリーンケアにつながって欲しい」と語られました。

講演会では3団体からの活動報告が行われたほか、NPO法人仙台グリーンケア研究会理事長で医師の滑川明男氏が「グリーンと共に生きる」をテーマに特別講演も開催されました。



山形からの参加もお待ちしております!

マップはこちら



【お問合せ】
グリーンケアのマップを作ろうの会
E-mail: lifecafe.sendai@gmail.com

寄稿



心のバランスク

あけましておめでとうございます。昨年は、能登半島の地震、新NISA、円安、マイナズ金利政策の解除、新紙幣の発行、南海トラフ地震臨時情報の発表、物価高、首相の交代、米国大統領の交代、健康保険証の新規発行停止、出生数過去最少更新など、わたし達の生活に影響を及ぼす出来事がたくさんありました。「損をしないためには?」、「儲けるには?」といった文脈の報道なども目立ちました。

安心や幸せ、人生の選択肢を増やすために家計を管理し、資産形成をしていきます。資産形成の方法の1つに投資がありますが、本来、余剰金を「今、お金を必要としている人」のために提供することが投資と考えると、お金を増やすことそのものが目的になりすぎていく気もします。

改めて「幸せ」なお金のかいかたを考えることが、ストレスのない資産形成に繋がります。投資をするのなら、「目的」と「購入時の基準」を忘れずに。

本年もどうぞよろしくお願いたします。素敵な一年になりますように。



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

あの日…こんな状況でも、雪って降るんだー。
と
思っていました。つくづく、“自然“の前では
人間は無力だな～と感じました。まだ終わって
いませんね。これからも共に!!

(山形市)

波越さじとは

有り得ないことばかりですが、ゆっ
くり頑張っていきたいと思います。

(山形市)



2024年3月2日～31日まで
東日本大震災追悼・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。

犠牲になられた皆様のこと
は決して忘れません。

(村山市)

私は生まれていなくて、毎年3月11日近くに
なると各局ニュースがあって大変な事だっ
たことがよく分かりました。自分もいつか起
きる大地震に備えて対策をしたいです。

(山形市)

傷ついた心はなかなか癒されない
けれど、生きていけば楽しい事、
感動する事、笑い、希望なども持てる。
おそれず生きていこう。

(寒河江市)

ものは、なくなっても♡はやぶれ
ない。元旦ののと半とうじしんで
亡くなったみなさま、心よりおみ
まいいたします。

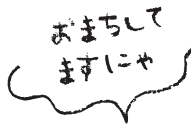
(山形市)

3.11の出来事を忘れず備えをしっか
りと考えていきます。復興をお祈りし
ています。

(山形市)

「みんなの声」につぶやきを送ろう

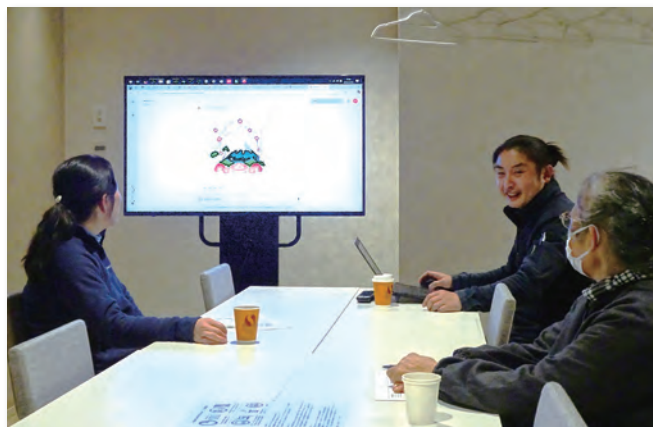
あの人に伝えたい一言や、最近思う事、今の暮らしの中のつぶやき
などを募集しています。
はがき、又はメールでお送りください。みなさまからの投稿、
お待ちしております!



つしあわせココロの
つくりかた

新年を迎え清々しい心持ちで一年のスタートを切ることができた人、
去年の課題を引き継いだまま心が晴れずにいる人、
幸せの渦中にいる人、悲しみに打ちひしがれている人、
この世界には数え切れない程の思いが充満しています。
様々な思いが溢れるこの世界で、あなたはどのような心持ちで生きていきたいですか？
苦しみの中に嵌っている時と絶好調の波に乗っている時は正反対に見えますが、
どちらも周りのことが見えにくい状態になっているものです。
またコンプレックスが強い人ほど、自分を素晴らしい人に見せようとしがちですし、
自分に自信がない人ほど相手を攻撃して、自分の凄さを誇張しようとしてしまいます。
人の心理は表裏一体。長所と短所は裏を返せば同じであるとも言われます。
両極端に行き過ぎず『中庸』に生きることで、本来の自分らしさがそのままに輝き始めます。
変に肩肘張らず、和らかな私で生きていられるよう2025年をスタートさせてください。

TASビル見学とAI講座



12月18日(水)に長井市社会福祉協議会主催の第3回定期交流会が開催されました。今回は長井市のランドマークである多目的施設TAS(タス)ビルの見学と生成AIについて学びました。

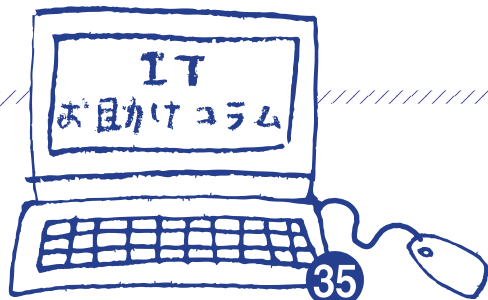
タスビルは昨年4月にリノベーションオープンし、新たに温泉施設やフィットネスジム、ベーカリー等が新設され、幅広い世代の方々に利用されています。また、温泉は6時半から23時まで利用でき、1階と2階には誰でも自由にくつろぐスペースがあります。

見学後はビル内の新たなワーキングスペースで、様々なデジタル技術に詳しい飯澤智弘さんを講師に迎え、AI講座が行われました。講座ではAIに指示を出し、クリスマスや年賀状のイラストなどを生成。AIソフトは海外製のため、日本文化をうまく表現しきれず思いがけないイラストが出来上がり、皆さんから笑い声が。飯澤さんは「AIは便利ですが間違った表現もあるので、あくまで道具として使い、使う人が判断する事が大事です。」と仰っていました。

参加者からはとても勉強になったと喜ばれ、ランチ交流会では、子どもスマートフォンについての悩みやご家庭での対応を共有する場となりました。



【お問合せ】
長井市社会福祉協議会 TEL:0238-88-3711



海外からの不審な電話に要注意！ NTTを名乗る詐欺に警戒を

最近、海外の電話番号を使った自動音声の電話がよくかかってきます。先日「NTTからの重要なお知らせ」と音声が出る電話があり、内容は、「現在ご利用中の電話番号が2時間後に停止します。オペレーターにお繋ぎをご希望の方は1を押してください」とのこと。一見すると本当にNTTからの連絡に思えますが、実はこれ、最近多い詐欺の手口なのです。オペレーターに繋がればきっとお金を要求されるのでしょう。

NTTの公式サイトでも、こうした電話について注意喚起がされています。正式な連絡であれば、電話で急かすような対応を求めることはまずありません。理由なく電話番号が数時間後に停止されることはありませんので、慌てて指示に従うのではなく、「少しでもおかしいな」と感じ

たら電話を切るのが安全です。

身に覚えのない電話や、特に海外からの着信には注意しましょう。不安を感じた場合は、公式の問い合わせ窓口で確認することをおすすめします。冷静な対応が、トラブルを防ぐ一番の方法です。大切な情報と財産を守るためにも、慎重な行動を心がけましょう。

[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

真室川町観光情報 ▶真室川町宿泊助成キャンペーン

[期 間] 令和7年3月29日(土)宿泊分まで

[割引内容] 宿泊料金1,000円につき500円の割引(お一人様一泊4,000円上限)

▼対象施設 ※ご予約・空室のお問合せは、ご希望の宿泊先に直接お願いします

まむろ川温泉 梅里苑 ☎0233-62-2373

農家民宿 果菜里庵 ☎0233-62-2872/携帯090-7935-8313

農家民宿 はちみつ屋 ☎0233-63-2708/携帯090-9032-9829

[お問合せ]真室川町企画課 産業交流係 0233-62-2050

今年もやります!!



←詳しくは
コチラ

大蔵村観光情報 ▶肘折温泉郷 第10回ドカ雪・大雪割キャンペーン

[期 間] 令和7年3月2日(日)宿泊分まで

▼割引内容

ドカ雪割 ●宿泊料(1人1泊につき)2,000円の割引 | 宿泊(利用)日前々日15時時点の24時間降雪量が40cm以上の場合
●入浴料(1人につき)300円の割引 | (例)1/10・15時時点の24時間降雪量40cm以上→該当日1/12

大雪割 ●1泊分宿泊料/1万円分無料 | 宿泊日前々日15時までの積雪深が446cm以上の場合(過去最高積雪深更新)
(期間中1回のみ) | (例)1/9・16時から1/10・15時の間で最高積雪深更新→該当日1/12

対象施設 ※詳しくはQRコードをご確認下さい。

[お問合せ]大蔵村観光協会(肘折いでゆ館内) ☎0233-34-6106



←大蔵村
観光協会



←ドカ雪割・大雪割
判定ページ

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

日常生活阻害慰謝料の賠償及びその増額が認められた事例

■**申立人** 緊急時避難準備区域に居住していた申立人父母及び子2名
(原発事故当時4歳の長男及び2歳の二男)

■ポイント

- ① 原発事故直後、申立人母及び子2名が福島県外に避難したものの、**申立人長男が幼稚園でいじめに遭うなどしたため、平成23年8月に会津若松市へ転居したこと**
 - ② **申立人父が申立人母らと同居するため、勤務先に申し入れて平成24年3月に会津若松市に転勤したばかりであったこと**
 - ③ **申立人父及び二男が障害を有していたこと**
- などから、平成24年9月以降も避難継続の合理性があったとされた。

■和解内容

日常生活阻害慰謝料に関する以下の賠償等が認められた。

- ・平成24年9月から平成26年9月まで各自月額10万円の賠償
- ・**申立人父及び二男の障害を考慮して月額合計4万円の増額**
- ・**申立人母が乳幼児である申立人長男及び二男の世話を恒常的に行ったことを考慮して月額合計1万円ないし4万円の増額**
- ・**家族別離が生じたことを考慮して月額合計6万円の増額**
- ・**申立人長男が避難先の幼稚園でいじめに遭うなどしたことを考慮して10万円(一時金)の増額**



和解合計金額 **1346万円**
令和6年4月4日成立
公表番号2057

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。

令和7年2月～3月
福島県内の自治体と連携して
確定申告会場等に
ADRセンターの出張窓口を
設置します

詳しくはこちらから
ご確認ください。



◆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

あさつきは、山形の伝統野菜の1つで、葉の部分の色が濃い緑色になる前の浅い色づきの時期に利用することから、この名前がついたとされています。また、ニンニクよりも辛味が少ない(浅い)からとの説もあります。酒田市周辺では比較的太さがあり味の良いものを選抜し、食用として砂地で栽培してきました。

同じく、山形伝統野菜の「小野川あさつき」は、「小野川豆もやし」と同じ産地で、もともとは野生でしたが、小野川温泉のお湯を利用して栽培されるようになり、辛味が少なく歯ごたえが柔らかいのが特徴です。

おいしい食べ方

あさつきは、全国的には薬味に使われることが多いのですが、山形県では茹でて酢味噌和えで食べるのが定番。イカやキュウリ、ワカメなどと一緒に和え、おかずや酒のお供として、冬から初春にかけて楽しめる一品です。また、かき揚げやパスタ、炒め物、お好み焼きに入れてもおいしいです。ぜひお召し上がりください。



その21 あさつき

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/>



山形県

「救急電話相談」のご案内

山形県では、夜間の急な病気などへの対応について専門的な知識と豊富な経験を持った看護師(症状によっては医師)が電話で相談に応じる「救急電話相談」を実施しています。夜間の急病などでどう対応すればいいか心配なとき、すぐに病院へ行く必要があるか知りたいときなど、夜間における急病時の不安解消や医療機関を適切に受診していただくための相談窓口として、ぜひご利用ください。

●相談日 毎日 ※相談はおおむね10分以内とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

●相談時間 18時～翌朝8時

子どもの発熱、嘔吐、下痢など、子どもの急な病気の相談

15歳未満

#8000

(県内のプッシュ回線・携帯電話)
または
023-633-0299
(ダイヤル回線・IP電話)

発熱、頭痛、腹痛、めまい、吐き気など、急な病気の相談

15歳以上

#7119

(県内のプッシュ回線・携帯電話)
または
023-633-0799
(ダイヤル回線・IP電話)

【お問合せ】山形県健康福祉部 医療政策課 TEL:023-630-3366 E-mail:yiryoseisaku@pref.yamagata.jp

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
2月19日**
発行です

情報提供や寄稿は
2月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆5年ぶりに免許を更新。ゴールド免許歴はもう少しで20年になる。自分の運転モットーは「初心忘れず」。今年も謙虚な運転を心がけよう(結)

◆今年も近くの六榎八幡宮に行き、御守を買って80,000円札(八幡縁)を頂いてきた。一杯お金が貯まりますようにと財布に入れておく。今年はお利益がありますように。(安)

◆物や情報が溢れる世の中。便利で手軽も必要だけれど、丁寧な暮らしをしている方に出会い、気付かされるのが沢山ありました。「足るを知る」一年でありたいです。(茂)

◆今年はずりくりの注連飾りでお正月を迎えました。なんと藁細工歴80年(なんと御年90歳!)の師匠から教えていただき、縄ないに初めてチャレンジしました。2025年もどうぞよろしく願います(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み情報、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。

