

# 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/浪江町請戸の「安波祭り」写真展/休刊のお知らせ
- 皆で学ぼう防災・減災
- 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(151)
- やさしい山形学～祈りの山々出羽三山～/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 悪質商法に注意! ●編集部より

# 第179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



あ ん ば

## 浪江町請戸の「安波祭り」写真展 ～15年間の記録～

Fromやまがた

渡辺さんのお話しによると、震災による津波で神社や祭りの道具などは全てが流されてしまい、笠・衣装・女性用の下駄など祭りの道具

漁と豊作を占う神事も行われます。



浪江町 鈴木酒造店前(現在長井市に移転)にて  
(2011年2月撮影)



祭りの会場にて  
(2025年2月撮影)



は新たに探したり手作りするなど、苦労を重ねて現在まで続けられました。また、踊り手の子供達も今では成人し、後進の育成にも取り組み、地元の伝統行事をしつかり受け

継いでいるそうです。

渡辺さんが初めて安波祭を撮影したのは2011年2月20日で、その翌月に東日本大震災が起き、当時撮影した写真は大変貴重なものとなり、その後、団体の代表や関係先に写真を届け、会場ではパネル展示を行うなど写真を通して交流を重ねてきました。渡辺さんは「これからも写真を撮り続け、伝統行事を見守っていききたい」と語ってくれました。

写真展は6月末まで開催しています。



## 休刊のお知らせ

大変申し訳ございませんが、都合により5月号は休刊とさせていただきます。

次号は2025年6月18日発行です

情報提供や寄稿は

6月4日まで

お寄せください。  
お待ちしております。



Fromやまがた

## 皆で学ぼう防災・減災



方はお湯を入れてよくかき混ぜ、袋のジッパーを閉じて15分待つと完成です。非常食とは思えないくらい美味しいと皆さんに好評でした。また、市販の「じやがりこ」にお湯を入れてしばらく置き、かき混ぜるとまるでポテトサラダのような食感を味わえました。

次に災害時の対応を考えるクロスロードゲームをし、二者択一の設問に、なぜそれを選んだのかをグループごとに真剣に話し合い、多様な意見が参考になりました。

最後に山形の会社が開発した災害支援車「LCX」を見学。一台で電気・ガスの供給、河川や雨水を飲料水に変えることが可能で、被災した珠洲市にも派遣されました。参加者は実際に浄水器を通した水を試飲し、貴重な体験ができました。



2月26日(水)に道の駅やまがた蔵王にて、NPO法人Yamagata 1主催の「皆で学ぼう防災・減災」が開催され、災害食体験に12名が参加しました。講師 ウェザーハート災害福祉事務所代表 千川原公彦氏より能登半島地震の被災地支援の状況や体験談をお聞きし、被災地で特に困ったのはトイレと食事だったそうです。

災害食は急速乾燥させたアルファ化米を使用した五目ごはん、山菜おこわやドライカレー等が紹介されました。作り



【お問合せ】  
NPO法人Yamagata 1  
E-mail: mail@yamagata1.org

寄稿



と



と



の  
バ  
ラ  
ン  
ス  
ク

今回は4月から変わる、子育てに関わる「お金のこと」をざっくりと紹介します。

### ① 出生後休業支援給付

夫婦で14日以上の子育て休業を取得する場合に、最大28日間、休業前賃金の13%相当額が育児休業給付金に上乗せで給付される。給付金には社会保険料がかからないので、休業前の手取り相当の金額になる。

### ② 育児時短就業給付

2歳未満の子の育児のため時短勤務を選択し、賃金が低下した人に対して、時短勤務時の賃金の最大10%が給付される。

### ③ 妊婦のための支援給付

4月1日以降妊娠している方及び、死産・流産等をされた方が対象。市町村へ妊婦給付認定申請書を提出し、認定後5万円、さらに妊娠32週以降に胎児数の届け出を行うと5万円が妊婦本人の口座に振り込まれる。

### ④ 認可保育園に落ちた場合の育休の延長の審査が厳格化

延長を希望する場合、従来の書類に加えて、育児休業給付金支給対象期間延長事由認定書の提出が必要になる。

いずれも、要件等があるので直接問い合わせてくださいね。



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

苦しいことは皆で乗り越えよう!明るく  
楽しみながら生きよう。苦しい事は楽し  
い事へ変えよう。  
(寒河江市)

みんなが笑顔で幸せに暮らせ  
ますように!  
(会津若松市)

小4の時に体験して大変でした。あの時に災害につ  
いて考えるようになりました。いつおきるのかわから  
ないので対策はしていこうと思いました。  
(蕨市)

北海道で学生生活を送っていた私は当時揺れを図書館で感じ、多くの学生  
と共に机の下にかくれました。すぐにふるさと東北が大変なことになってい  
る情報が。震え恐怖でいっぱいになりました。小さい頃、陸前高田のおだや  
かな海に日本海側出身としては憧れを抱いていました。また多くの人でにぎ  
わうビーチに、そしてもうこのような恐ろしい災害が起こりませんように…  
(秋田市)



2025年3月11日、  
東日本大震災から14年を迎え  
キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」が  
文翔館にて行われました。  
来場した方からのメッセージを  
ご紹介します。  
(一部掲載)

## 「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。  
みなさまからの投稿、お待ちしております!



← ご投稿はこちら



変えられるものは自分だけ 相手を変えることはできません。  
自分の思い通りに相手をコントロールすることはNG行為。  
人として当たり前のことだけどこれがなかなか難しい。

「あなたのためを思って」「あなたに幸せになってほしいから」  
それはきっと善意の心から生じる思い  
けれど、ほとんど余計なお世話です。

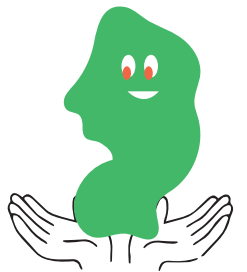
本人が望まぬ限り、何を言っても届かない。本人が気付かぬ限り、何を言っても糠に釘です。  
それでも伝えたいことがあるならば真正面から向き合って自分の思いを伝えましょう。  
相手を变えようとするのではなく自分の気持ちを伝えるために。

その人が苦しそうでも辛そうでもその問題を解くのは本人にしかできません。  
すべての人に、地球に生まれた意味がありテーマがあるのです。  
その課題を奪うことは、その人の成長を奪うことにも繋がります。  
思いを伝えたことで、相手の心に種は撒けたかもしれません。  
自分の気持ちの落としどころを作りましょう。

Fromやまがた

## やさしい山形学

### 祈りの山々 出羽三山



山形市避難者交流支援センター主催の「第2回やさしい山形学」が2月

27日(木)に開催されました。前回に引き続き、センター職員の村田祐子さんが講師を務め、今回は日本三大修験道場の一つ「出羽三山」を学びました。出羽三山は

湯殿山、月山、羽黒山からなり、山形県のほぼ中央に位置し「西の伊勢参り、東の奥参り」として古来より人々の信仰を集めてきました。

講座では出羽三山の歴史をはじめ、地図や写真を見ながら三山

へ続く六十里越街道や宿場町、神社仏閣の成り立ちや見どころまで盛り沢山な内容となりました。参詣への道は数多く、その中でも関東や福島からは室町時代に道智上人が整備した「道智みち」が利用され、出羽三山

までがぐつと近くなったそうです。

福島県とのエピソードも紹介され、出羽三山の玄関口のひとつである西川町大井沢の中村という地名は、福島県の相馬中村に由来すると言われています。また、国の重要文化

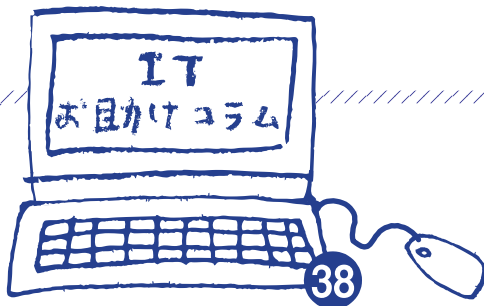


財である岩根沢三山神社で奉納されている太々神樂は、福島県伊達地方の里神樂が伝えられたとのこと。

参加者からは「福島との交流の中で伝承されたものが今でも大切にされている事を知ることができて良かった。」との声があり、山形の深い歴史に触れる時間となりました。

#### 【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「Gemini」を利用しよう!

～まるで友達やアシスタントが自分のそばにいろ～

ジェミニ

「Gemini」とは、Googleが開発した最先端の人工知能(AI)システムの名前です。これを使うことで、コンピュータが人間のように物事を考えたり、質問に答えたり、文章や画像を作成したりすることができます。従来のAIモデルと比較して、より自然な会話や複雑な問題にも対応できるのが「Gemini」のすごいところです。

具体的な例としては…

〈質問に答える〉

「明日の天気は?」「犬と猫の違いは?」のような質問をすると、正確な答えをわかりやすく教えてくれます。

〈文章やアイデア作りを助ける〉

学校のレポートや仕事のメールを書く時に手伝ってくれたり、ブログの記事を一緒に考えてくれる、といった感じです。

〈画像やデザインを作れる〉

「可愛い猫のイラストを描いて」と頼むと、素敵な画像を作成することもできます。

〈日常生活のサポート〉

買い物リストを作ったり、スケジュール管理を手伝ったり、生活を便利にするアシスタントとして活躍します。

【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。

おすすめ情報

イベント情報

伝国の杜 米沢市上杉博物館



◆国宝「上杉本洛中洛外図屏風」原本展示◆

上杉本洛中洛外図屏風は現存する数少ない狩野永徳の真筆作品の一つで、洛中洛外図の白眉といわれます。

〈期間〉令和7年4月19日(土)～

5月18日(日)9:00～17:00

※この期間以外は常設展示室上杉文華館で複製を展示します

〈住所〉米沢市丸の内1-2-1

〈料金〉一般/800(640)円

高大生/500(400)円

小中生/300(240)円

※( )内は20名以上の団体料金

〈お問合せ〉0238-26-8001

★ゴールデンウィークのイベント★

新庄カド焼きまつり



〈開催日〉令和7年4月29日(火)～

5月5日(月)11:00～15:00

〈開催場所〉最上公園内特設会場

〈料金〉一尾 1,500円(お茶1本付き)

〈お問合せ〉新庄観光協会

0233-22-2340

詳しくはコチラ→



米沢 上杉まつり



〈開催日〉令和7年4月29日(火)～

5月3日(土)

〈開幕祭〉4月29日

〈武禊式〉5月2日

〈上杉軍団行列〉5月3日

〈川中島の合戦〉5月3日

〈お問合せ〉米沢四季のまつり委員会

0238-22-9607



↑詳しくは  
コチラ

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の申立て手続の  
解説漫画をご覧ください



東電福島第一原子力発電所事故を受けて家族と共に浜通りから避難したワカイススムがADRセンターの存在を知り、原発事故により「止まってしまった時間」を再び進められるようになるまでの物語と、最近の代表的な和解事例等について、分かりやすく説明した解説漫画を作成しましたので、是非ご覧ください。

こちらから  
ご覧いただけます



2026年3月までの 偶数月/第1土曜日 奇数月/第1水曜日  
平日夜間・土曜窓口を開設します

詳細はこちら→



対面(福島事務所へ来所)

ご自宅からも利用できます

※郡山駅徒歩5分

予約  
優先制



完全予約制  
(先着順)



電話



オンライン  
(Zoom会議)

◆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「キラリボシ」を紹介いたします。

山形県東田川郡三川町横山で、地域特産野菜として、キラリボシが栽培されています。

キラリボシは、東北農業研究センター(岩手県盛岡市)が開発した新品種の菜の花で、他の菜の花と比べて色が濃く甘味が強いのが特徴。毎年9月中旬頃に種が蒔かれ、発芽した苗を10月下旬からハウス栽培用と露地栽培用に分けて植え付け、翌年2月頃にハウス栽培から収穫開始、露地物へと移ります。今年は、雪が多く寒さが続いたせいか、3月に入ってからお店に並び始めました。

おひたし、サラダ、天ぷら、味噌汁、茹でたキラリボシを刻んで塩昆布などと合わせご飯のお供においしいです。ぜひご賞味ください!

### ポイント

花と一緒に茹で上げて大丈夫です。花が咲くと栄養価が落ちるので、花が開ききる前にお召し上がりください。



## その24 キラリボシ

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/>



## 悪質商法に注意!

悪質業者は、様々な手口で消費者を騙そうと絶えず狙っています!

新生活の季節、言葉巧みな勧誘やご自宅への訪問などでトラブルに巻き込まれるケースがあります。決して一人で判断せず、周りの人や警察によく相談しましょう。

### 主な手口

- ▶ 架空の投資話等を持ちかけ、多額の金銭をだまし取る
- ▶ 住宅の屋根や床下の点検を口実に高額な工事料金を請求する
- ▶ 「保険金を使って無料で修理ができる」と言って保険金を不正請求させる
- ▶ 公的資格と紛らわしい架空の資格や、正規の資格取得を名目に、登録料や教材費をだまし取る など

24時間  
相談窓口

警察相談専用電話

#9110

悪質商法相談電話

023-642-4477

悪質業者は...

う

うまい話を信用しない

そ

そうだんする

つ

つられて返事をせず、すぐに契約しない

き

きっぱり、はっきり断る



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!



復元支援センター  
ボランティア

◆寝る前の読書が楽しみだ。昔の作家を探しているが、読みたい本が絶版になってることが多く、どうしたものか迷っていた。ネットで検索したらいくつか発見。昔の本は人気が無いのか値段も安い。オールドファンにはありがたい限りである。(結)

◆姪が、来年小学校に入学する子どものランドセルをもう予約してきたという。女の子に人気のカラーは薄紫だそう。赤と黒、少数派の黄色しかなかった昔とは大違いだ。小学生もオシャレになったね。(安)

◆春になると、あれもやろう、これもしなきゃと思うのですが、迷っているうちに夏になり、やる気が暑さに負けてしまいます…。つついとお花見やら団子やらに気を取られてしまいますが、春の陽気を楽しまなきゃもったいないですね。(茂)

◆春は出会いや旅立ちの季節です。娘もなんとか卒業式を迎え、4年間を過ごした住み慣れた街でこの春、社会人としてスタートしました。巣立ちの寂しさも、子が親に与えてくれる人生の妙味ですね。(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/>

旧Twitter



facebook



<https://www.facebook.com/fvsc.yamagata>

つながろうNET

<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。

