

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/夏のカーヌー体験/長命水(東根市)
- アロマ虫よけスプレーと涼やかなハーブティー
- 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 (154)
- 長井市定期交流会 ポーセラーツでオリジナル食器作り/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 大江町立歴史民俗資料館 ●編集部より

第182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

Fromやまがた

夏のカーヌー体験

8月1日(金)にNPO法人青空保育たけの子の主催で、米沢市の新田橋のもとにて、夏休み恒例の「とがり隊キャンプカーヌー体験」が開催され、米沢・福島から10名の小学生が参加し、スタッフやボランティアの大人が付き添い川遊びを楽しみました。

ライフジャケットを着着した子供達は元気いっぱい出発し、徒歩数分で川岸に到着。インストラクターから川遊びの注意点を聞き、最初に浅瀬で水中歩行の練習から始めました。子供達からは「流れが思ったより強い」、「川の水は意外と冷たい」などの感想が聞かれました。その後、各自網を持って虫や魚採りに挑戦。開始早々ザリガニをつかまえ、その後も川底をたぐり、ヤゴや水カマキリのほか5種類の魚を捕獲し、移された水槽の周りには子供たちが集まり興味津々の様子でした。



暑くて早く水につかりたい子供たちは、全身水に入り流れる練習をしました。ライフジャケットで流れに身をまかせ浮かぶ姿はとても気持ち良さそう。その後はいよいよカーヌー体験。5人1組で乗船し、パドルの漕ぎ方、方向転換の仕方などを学びました。正座で乗船するため、足がしびれた子もいました。行きは流れに乗ってスイスイ進みますが、帰りは流れに逆らって必死に漕がなければならず、どれだけ先に進めたか競い合いもし、掛け声と応援が響き渡りました。

カーヌー体験は今年で8年目となる人気企画です。カーヌーの後、あおぞら館にてキャンプや食農体験などで2泊3日を過ごすことで、自然への学びと、野外遊びの楽しさを満喫できたのではないのでしょうか。

【お問合せ】NPO法人青空保育たけの子
TEL:070-1143-1166

Fromやまがた

長命水(東根市)



長命水は、東根市の『甌岳』登山道に通じる林道の斜面から流れ出ている湧水です。元々この辺りは水場として知られ、上部に水源地があり、地面に流れ落ちる流水を汲み易く・飲み易く設備を改良し、無名だった水場を「長命水」と命名しました。「里の名水・やまがた百選」にも選ばれています。夏場でも冷たくコン

コンと流れる湧き水は登山者や一般の方々の喉を潤しています。

周囲は杉木立に囲まれひんやりと涼しく、水汲みや避暑には最適な場所です。道路は途中から狭くなり未舗装区間もあるため、注意が必要です。地元の方が水汲みをしていましたが、飲料であれば小さなペットボトルに数多く汲んだ方が便利とのこと。

アクセスは山形県ホームページをご覧頂くか、スマホで『東根市 長命水』と検索してください。



長命水パンフレット



寄稿

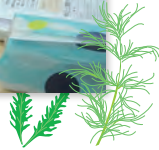
アロマ虫よけスプレーと 涼やかなハーブティー



8月3日(日)南陽市健康長寿センターにて、yamaicolonlabo(福島県助成事業)のご協力のもと、ナチュラルケアKamikikoの笹渕美香さんを講師に迎え、連日の猛暑で少しでも涼しさを届けようと、「アロマ虫よけスプレーづくり」を体験しました。

会場には爽やかなアロマの香りが漂い、レモングラスやペパーミントが暑さを忘れさせてくれました。

今回は新たに2種類のアロマが加わり、作り方の説明を聞いたあと、ど



の組み合わせにしようかと、ひとしきり精油の香りを試し、ようやく選び終えた顔には自然と笑みがこぼれます。合間には冷たいハーブティーがふるまわれ、香りと涼やかさが五感を満たしてくれました。

この日は、親子参加や毎回楽しみにリピートする人、久しぶりの対面で子どもたちの成長に驚く人など、笑い声があちこちから響く、和やかな空間で癒しのひとときでした。

【お問合せ】

南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888



寄稿



と



と



の
メ
ラ
イ
ス
ク

今年も暑い日が続いていますね。夏になると、空き家の草木も生い茂ります。最近では、独居の人が認知症のため施設に入居したことによる空き家状態もよく見かけます。認知症の場合、自宅に戻る予定がなかったとしても、売ることが難しくなるのでやむを得ず空き家になっているというケースも耳にします。

一方で昨年の4月から、相続によって不動産を取得した場合、相続を知った時から3年以内に相続登記することが義務化されました。遺産分割協議が行われない場合は、法定相続分通りに相続登記を行うこととなります。この場合、対象となる不動産は、相続人の共有名義になります。売却する際などには、共有名義人全員の同意が必要になることや、その後さらに相続があった場合、名義人が増えることが予想されるので、要注意です。相続税の税額軽減の特例などを受ける場合にも、申告期限までに遺産分割が決定している必要があるのです。元気なうちから相続についても話し合える関係性を築いておきたいですね。



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

3.11の出来事を忘れず、伝え続
けていこうと思います。

はやくみなさまが幸せに、笑顔に過
ごせるようになりますように！

災害から時間が経っても、私たちは、忘れ
ていません。住む地域や国に関わらず、
みんなで助け合っていきましょう！

私自身、日々できることを探して、明るい
未来をつかっていきたいと思います。



not alone

復興に向けて一緒に頑張りましょう

皆さんが早く前を向いて生きていけるよう、
ずっと応援しています！たくさんの方が味方し
てくれます。いつでもまわりの人を頼ってくだ
さい。

共に歩み。支え合い、
未来へ。

2025年3月11日、県立酒田光陵高校ビジネス
流通科の生徒が企画したキャンドルナイト
「追悼・復興への祈り」が
酒田市中町中央公園にて行われました。
来場した方からのメッセージをご紹介します。
(一部掲載)

みなさんが安心して過ごせる日常をとりも
どせることを心から願っています。

「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

おまちして
ますにゃ



酷暑が続く今夏。日本人ならではの知恵、五感をうまく刺激して涼をとる工夫で乗り越えましょう。

視覚: 爽やかな印象の寒色系の青色をただけで体感温度が3℃下がったという説があります。

嗅覚: 同じ温度の2つの水槽に手をつけた実験で、ペパーミントの香りのある水槽では体感温度
が4℃も低く感じられたとか。市販のハッカ油を数滴垂らした水で冷たいタオルを絞り、首筋
や体を拭くだけでもほっと一息。

聴覚: 風鈴やせせらぎの音がおすす。音を聴いた後で体表温度が下がっていたという実験結果
があります。ただし、これは日本人のみの結果だそう。風流という言葉のある日本人ならではの
感性なのかもしれませんね。

触覚: 手のひらを冷やす。体温調節機能を持つAVA血管を通して冷えた血液が全身を巡り深部体
温を下げる効果があります。

味覚: 青じそやミント・バジルなどの薬味やハーブ、また酸味を用いることで内臓の働きが変わり、
体内に涼をとれますよ。

Fromやまがた

長井市定期交流会

ポーセラーツでオリジナル食器作り

長井市老人福祉センターにて、8月5日(火)に定期交流会が開かれました。今回は、白磁器に転写紙を使って簡単にオリジナル食器が作れるポーセラーツという

クラフトアートです。講師はポーセラーツインストラクターの沖田遊美子さん。

震災後より各地の交流会で講師を務められ、長井市では10回以上の開催となり、毎回参加するお子さん達の成長を嬉しく思うそうです。

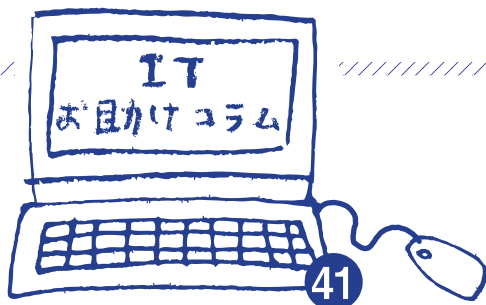
皆さん何度も参加されているので、花や動物、美しい装飾模様など百種類以上ある転写紙の中からデザインを選び、手慣れた手つきで食器に貼っていきます。全体に模様をつけたり、ワンポイント



【お問合せ】
長井市社会福祉協議会 TEL:0238-88-3711

にしたりと真剣な表情で黙々と作業する姿はまさに職人のようでした。時間はあっという間に過ぎ、皆さんやりきった表情で出来上がった作品を眺め、素敵なデザインばかりでお子さん達のセンスも光ります。作品は、沖田先生に一旦お渡しし、800℃の窯で絵柄を焼き付け完成です。

オリジナルの食器は愛着もあり、以前の作品も大切に使っているそうです。震災で多くの思い出の品を失った方も多い中、山形で作るひとつひとつの思い出を大切にされているようでした。



小さな目かっ人「エアタグ」



唐突ですが、筆者は60代後半。最近、物忘れがじわじわと増えてきました。財布や鍵はもちろん、広い商業施設の駐車場では、買い物のあとに「さて、どこに停めたっけ?」と車探しで右往左往することもしばしばあります。そんな日々を終止符を打つべく、先日「エアタグ」という小さな助っ人を購入しました。

コインサイズのこのデバイスを、なくしたくない物に取り付けておけば、スマートフォンの「探す」アプリで居場所を教えてください。まるで、物の記憶を肩代わりしてくれる秘書のような存在です。使い方も簡単で、鍵や財布、バッグのほか、ペットの首輪や子どものランドセルに付ければ、迷子対策にもなります。将来的には、筆者自身の“お散歩(徘徊)”対策にも活用できるかもしれません。

とはいえ、便利な一方でプライバシーの課題もあります。他人をこっそり追跡するなどの悪用も報告されており、エアタグ側も警告機能などで対策を講じています。少しおせっかいで、ちょっと賢い。そんな現代の「なくし物探偵」として、日常の安心をそっと支えてくれる頼もしい存在です。

[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。

おすすめ情報

みだがはら

弥陀ヶ原湿原トレッキング

標高1,400mの月山八合目から10分ほど歩くと、御田原神社と御田原参籠所に至ります。

その背後に広がるのが弥陀ヶ原湿原です。日本でも有数の高山植物を鑑賞できる人気のスポットです。

なだらかな湿原は木道が整備されており、一周約60分ほどの空中の自然散策を楽しめます。

弥陀ヶ原は、阿弥陀如来が祀られていたので「弥陀ヶ原」とも、

神様が御田植えをされたことから「御田ヶ原」ともいわれます。

御田原神社には稲田の守護神である奇稲田姫神が祀られています。

暑さを忘れてトレッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

〈所在地〉 鶴岡市羽黒町川代

〈アクセス〉 ●JR鶴岡駅から月山八合目行きバスで約120分、
月山八合目下車(※9月28日までの土日祝日のみ運行)

●JR鶴岡駅から車で90分

〈駐車場〉 150台

〈トレッキングができる期間〉

10月上旬まで

※天候状況によって

変わる場合があります

【お願い】

- 木歩道上での傘差しは禁止ですので、雨具や帽子の準備をお願いします。
- 木歩道は滑りやすい場合もあり、転倒や踏み外しの危険もありますので、スニーカーやトレッキングシューズの着用をお願いします。
- 土日祝日は、月山八合目へ向かう道路(県道月山公園線)が大変混み合いますので、ご注意ください。



【お問合せ先】

●弥陀ヶ原について

月山ビジターセンター TEL 0235-62-4321

●路線バスについて

庄内交通 TEL 0235-22-2600

庄内交通→



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
個々のご事情を踏まえて
賠償額等を検討します
申立てをご検討されてみて
いかがでしょうか



被害者の方のご事情は
それぞれ違うので、
東京電力の一律賠償では
不十分な方も
多くいらっしゃいます。

平日昼間に時間を取れない方のための 「平日夜間・土曜窓口」を開設します

▼開設日 来年3月までの

奇数月…第1水曜(16～20時)⇒9月は3日(水)

〈予約受付は8月25日(金)まで〉

偶数月…第1土曜(13～17時)⇒10月は4日(土)

〈予約受付期間/9月1日(月)～9月25日(木)〉

▼利用方法 ※無料で弁護士等と話すことができ、その場で申立ても可能です

①福島事務所へ来所(郡山駅東口徒歩5分)【予約優先】

②自宅等から電話・オンライン(Zoom)【要予約・先着順】

ご予約は電話にて

024-941-0164

予約電話受付

平日10時～16時

詳しくは

こちらから→



最近の和解成立案件をご紹介します

■申立人 自主的避難等対象区域(いわき市)に居住し同区域内の工場で勤務していた方

■ポイント及び和解内容 原発事故の影響により当該工場が稼働を停止するなどしたため、平成23年6月に勤務先を退職することを余儀なくされたとして、平成24年6月から平成28年2月までの就労不能損害(原発事故の影響割合について、平成24年6月から平成27年2月までは10割、同年3月から平成28年2月までは6割として算定。なお、平成24年5月までは直接請求手続にて賠償済み。)が賠償された。

和解金額約646万円(令和6年10月31日成立)

公表番号2121

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。

◆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

「大和ルージュ」は、奈良県の種苗メーカー・大和農園が開発。日本で初めて“実が赤い”スイートコーンとして誕生しました。外皮は黄緑色ですが、ヒゲは濃紫色。皮をむくと、まるで赤ワインのようなボルドー色。実の中は黄色です。一般的な高糖度コーンとは異なり、ほんのりとした甘みとコクのあるとうもろこしらしい味わいが特徴です。色素はアントシアニンで、茹でると赤い色が抜けてしまうため、蒸す・焼く・電子レンジ加熱がオススメ。見かけたらぜひ、色や味わいをお試しください！

加熱方法



ゆでる

皮をむき沸騰した湯に塩を入れ3〜4分。

電子レンジ

電子レンジ600Wで1本約4〜5分。又は2分加熱したら上下逆にして残り1分30秒程度。出来上がった粗熱が取れるまでラップで包んでおくとしわになりにくい。

蒸す

強火で5〜6分、熱いうちにラップで包んでおくとしわになりにくい。

その27 大和ルージュ

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/>



施設紹介 (大江町文化財指定) 大江町立歴史民俗資料館



住 所 / 西村山郡大江町大字本郷丁373番地の1
開館時間 / 午前9時〜午後5時
休館日 / 毎月第2・第4火曜日、12/29〜1/3
入館料 / 大人100円、学生50円、小人30円
団体(20名以上)それぞれの金額の半額

大江町はかつて青苧(あおそ)の名産地でした。青苧は、麻の一種で高級織物の「小千谷縮」などの原料として、作物が育ちににくい山間部の暮らしを支えた重要な作物でした。

大江町立歴史民俗資料館は、江戸時代から明治初期まで青苧などを扱う問屋を営んでいた豪農齋藤半助家の住宅です。町が寄贈を受け、昭和53年に移築復元し、翌年資料館として開館しました。母屋は1832年築、土蔵は1750年頃の建物で、建築当時の手斧削りの立派な柱や梁、美しい欄間は見事です。館内には民具や青苧に関する資料も展示されています。

現在、青苧を復活し、織物のほか食事なども手掛ける「青苧復活夢見隊」が活動しています。活動にあたり、日本で唯一青苧栽培が続けられている福島県昭和村に何度も通い、栽培や糸の紡ぎ方を学んだそうです。

10月には青苧を使った伝統食のつどいが開催されますので、是非訪れてみてはいかがでしょうか。



【お問合せ】

大江町教育委員会 TEL:0237-62-3666

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

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
9月17日

発行です

情報提供や寄稿は
9月3日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

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

◆最近、忙しいのか面倒なのか「風呂キャン」の人が増えているらしい。男女問わず多いと聞いてちょっと驚いている。せめて夏は入ろうよ。いや冬も。風呂はええぞ。(結)

◆お風呂掃除をちょっと頑張ったからなのか、次の日から腕が上がらない。五十肩の症状。洗顔もトイレに行くのも大変。着替えをするのも苦痛が伴う有り様。健康のありがたさを痛感しました。(安)

◆雑草という名の草は無いと言いますが、どうにも雑草として排除したくなります。特にドクダミの根は凄まじく、アスファルトも貫通し一面を制圧。毎年惨敗し、この根性に脱帽です…。(茂)

◆この暑さを楽しみに変えようと、月山湖ヘカヌー。たまたまその日は程よい雲と心地よい風。対岸にはカモシカの親子を発見。そしてシメは湖ヘダイブ! 思いきり夏休み気分を満喫できました。(森)

〒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。

