

うえるかむ

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/酒米「さわのはな」づくりの活動報告会/蔵王ペンション村 秋のオープンガーデン
- わくわくやまふく交流会～防災教室&ハンドメイド教室～
- 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 (156)
- ぼうさい国体2025 in新潟/ITお助けコラム
- 東日本大震災・原子力災害で広域避難された皆さまへ
- 旬なお野菜&くだもの通信
- ワンちゃんネコちゃんの「あたらしい飼い主」になりませんか? ●編集部

第184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:1900部



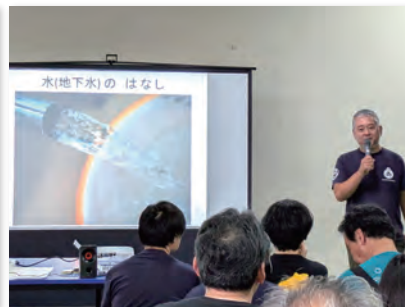
Fromやまがた

酒米「さわのはな」づくりの活動報告会

9月20日(土)に長井市にて、きびたき長井甦るの会の主催で、酒米「さわのはな」の稲刈り体験をする予定でしたが、朝方の降雨により稲穂が濡れているため延期になり、急遽、屋内にて酒米の報告会と交流会が開催されました。

この日は、長井市をはじめ大阪・東京・茨城などから69名が集まりました。皆さん作業の装備も万全でしたが、天候上の理由に納得し、田んぼの生育状況を見学。今夏の猛暑による影響が心配されましたが、6枚ほどある田んぼには金色の稲穂が見事に実っており、思い思いに稲穂にふれあいました。

報告会では鈴木酒造の社長の鈴木大介氏より、お米と並んで酒造りに欠かせない「水」についての講話がありました。説明によると、長井市は周囲を朝日連峰、飯豊連峰に囲まれ、市内を最上川・白川・野川が流



れ、市内を最上川・白川・野川が流れる「水のまち」で知られています。地名の「長井」も「水が集まる場所」に由来し、地下水が豊富で水質も良く、酒造りには最適とのこと。「浪江町から酒蔵を移転したが、地形など浪江と似ているところもあり、長井に来ておいしいお酒が造れている」との感想が語られました。

また、きびたき長井甦るの会の共同代表の村田孝氏より、酒米作りの活動報告がありました。同会は、2024年に活動を終了した「レインボープラン市民農場」の意志を引き継ぎ、「さわのはなファーム」として酒米作りを継承してきました。村田さんは「田植えや夏場の草刈り作業など、皆様のご協力で今年も良いお米が出来てホッとしている。来年3月に新酒「甦る」がお披露目できる日を楽しみにしてほしい」と語ってくれました。

【お問合せ】きびたき長井甦るの会 TEL:090-3645-6745

Fromやまがた

蔵王ペンション村 秋のオープンガーデン



上山市の蔵王ペンション村では、1999年よりオープンガーデンを開催しており、現在は春と秋の季節に一般公開されています。

自然な雰囲気大切にしたいイングリッシュガーデンが広がり、今の時期にはダリアをはじめ、秋明菊や藤袴など色鮮やかに蔵王の雄大な山々と共に楽しむことができます。足元には可憐な花や珍しい野生のシクラメンも見られ、様々な実も庭に彩りを添えています。また、野鳥や蝶が花の蜜を求めて集まり、長距離を異動することで有名なアサギマダラもやってきました。

5月下旬からの春のオープンガーデンでは、村のシンボルのクレマチスが各ペンションで満開になり、バニラのような甘い香りが楽しめますので、是非、訪れてみてはいかがでしょうか。



蔵王ペンション村

Fromやまがた

わくわくやまふく交流会 ～防災教室&ハンドメイド教室～



【お問合せ】

NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル
TEL:023-674-0606

9月10日(水)にNPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル主催、米沢市市民環境部防災危機管理課、避難者支援センターおいで、山形市社会福祉協議会協力のもと、わくわくやまふく交流会が山形市で開催され、置賜地域と村山地域に避難されている方々が集まりました。

午前中は山形市市民防災センターを見学し、地震・消火・煙・117災害用伝言ダイヤルの体験が行われ、災害への備えを学びました。参加者からは「実際に消火器を使ったり、煙の充满する部屋に入ったりしたことで怖さも分かる意識が変わった」との声も。センター職員からは日頃行く店や職場、初めて訪れる場所での避難路の確認や、災害用グッズは必ず自分が使える必要なのを準備しておくことが大切との説明がありました。

午後は山形市男女共同参画センターでタイルコースター作りの交流会が開催され、互いに震災当時の状況や現在の暮らしの様子などをお話しながら、オリジナルコースターを製作。カラフルで素敵なデザインが完成し、皆さん嬉しそうに眺めていました。

短い時間でしたが、同郷の方々との交流を通じて笑顔が広がり、懐かしさを感じる方も多く、心温まるひとときとなりました。

寄稿



と



と



の
メ
イ
ン
ス
ク

今年は暑さが続くかと思いきや、あっという間に過ぎやすい季節になりましたね。最近では、日経平均株価が44,000円を超える高値で推移しており(10月初旬現在)、明るい気持ちになった方もいらっしゃるのではないでしょうか。

この数年は、新NISA制度のおかげもあり、積立投資が浸透しました。「オルカン」や、「S&P500」という言葉を耳にした方も多いのではないのでしょうか。オルカン＝オールカントリー、全世界の株式に投資できるインデックス型投資信託ですが、その内訳は米国株が6割を上回っています。S&P500は、米国株式上位500銘柄の投資信託で、どちらも手軽に外国株式に投資できることや、利回りが良いことなどから人気ランキングの上位です。

これは、その分の資金が国内企業ではなく、海外に流れているということも意味します。



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

あの日を忘れず、日々楽しいことを
大切に生きていきましょう。一緒に
がんばりましょう♡

皆様が平穏な日々を過ごすことができる
日常(時)がこれからも続きますように

一人一人ができることを大切に
いきましょう!

今でもずっと想って
います。
さゆり・かな

MAKE A CHANGE 光に向かって
みんなが進もう!

共に乗り越え、未来へ。

これからもみんなが幸せに、この先の人生
を歩むことができますように。



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。
(原文のまま掲載)

みんなの声

冬が来ると思うと憂鬱にもなりますが、豊富な温泉と月に一度届く「うえるかむ」が救いです。しあわせコラムも155回という長期連載。何度、この言葉に励まされ自分を整えてきたことでしょうか。コラムが本になるといいなと密かに願っています。(山形市/40代女性)

「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!



おまちして
ますにゃ

← ご投稿はこちら



人はどうしても やらなかったことや出来なかったことに 意識を向けてしまいがち。
やってきたことや出来ていることは どこかに追いやってしまいます。
長い年月を丁寧に振り返れば きっとたくさんの為した出来事が溢れかえっているでしょう。

毎日の食事作り
毎日の洗濯
毎日の掃除
毎日の出勤
毎日の通学...

サボってばかりいたから 毎日なんてやってないという人もいるかな?

それでも何にもしなかった日は きっと一日だってありません。

なんなら私たちの肉体は この命の存続のために 細胞レベルで働き続けていますよね。

たとえ体を病んでも 心を病んでしまっても

“あなた”という代わりのいない存在は あなたが思う以上に誰かの心を占めているものです。

心配をかけてきたならば これからのあなたが笑顔になっていけばいい。

その笑顔こそが心配をかけた人々への 大きなギフトになるのです。

あなたの幸せが 誰かの心の安らぎに繋がっていることを知っていてくださいね。



ぼうさい こくたい 2025 in 新潟

ぼうさい国体2025
in 新潟

9月6日(土)・7日(日)の2日間、新潟市の朱鷺メッセにて「ぼうさい国体2025」が開催され、全国の防災関係者や一般の方などのべ1万9千人が来場しました。また、天皇皇后両陛下の長女・愛子さまもご出席され、会場は大勢の方で賑わいました。

この催しは2016年に始まり、昨年は熊本で開催。今年は中越地震から20年経つことから新潟が開催地となりました。

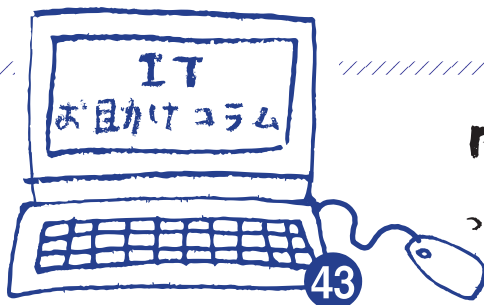
会場では災害支援に関するセッションや、防災活動をしている団体のパネル展示、最新の防災設備や防災グッズなどのブース展示があちこちで行われ、会場が広い上に色々説明を



聞いたたりすると時間が足りないと感じました。防災グッズでは泥水をろ過し生活用水にできるポータブル装置や、快適なトイレと洗面台がついた最新の「トイレカー」など、災害の現場ですぐに役立つような展示に興味をひかれました。

また、セッションでは昨年起きた能登半島地震での支援活動の事例発表や、予断を許さない南海トラフ地震について、自治体や専門家との意見交換などが行われ、防

災・減災について学ぶ充実した2日間となりました。来年は鳥取県で開催が予定されています。



「このゲーム課金しないと詰むんだけど」 ってどういう意味？

「課金しないと詰むんだけど」という言葉。子どもたちがゲーム中に言っているのを聞いたことがある方も多いのでは？

これは、ゲームの中で強くなるために必要なアイテムやキャラクターがお金を払わないと手に入らない、その結果、先に進めなくなる…という意味です。

キャラクターを強くするレアアイテムや期間限定で登場する特別キャラなどを、お金を払って手に入れる「課金」という仕組みが、今のゲームにはよくあります。

子どもたちは「勝ちたい」「もっと強くなりたい」という気持ちから課金したくなると思いますが、親としてはできればお金をかけずに楽しんでほしいと思いますよね。

そんなときは、まず「なぜ課金したいのか」「どんな仕組みなのか」を知ることが大切です。

「課金しないと詰む」という言葉の裏には、ゲームの中での金銭の使い方＝“ゲーム内経済”が隠れています。ちょっと難しく感じるかもしれませんが、仕組みを知っておくと、子どもと落ち着いて話し合えるきっかけになりますよ。親子で一緒に、バランスよくゲームを楽しむ方法を考えていきたいですね。

[文/岩沢 暢子]

質問を受け付けます！



↑ご質問はこちらから

【お問合せ】
NPO法人Yamagata1
E-mail: mail@yamagata1.org

東日本大震災・原子力災害で広域避難された皆さまへ ～調査ご協力をお願い～

東日本大震災・原子力災害により長期化している避難生活の実情を把握し、様々な理由で他地域へ避難された方々が安心した生活ができるよう、今後の支援に繋げることが求められています。皆さまのこれまでの体験や支援政策に対するご意見をお聞かせいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

調査については匿名で行い、調査結果は2026年3月頃に大学ホームページにて公表予定です。また、政府・行政機関にお伝えし今後の支援政策の改善に努めます。

**インターネット
回答の方**
(回答数34問)



**紙の調査票を
ご希望の方**

お電話またはメールにて
調査票をご請求ください。
(郵送でお送りします)

〈対象者〉広域避難生活を経験された18歳以上の
すべての皆様(個人)
〈調査期間〉令和7年12月25日(木)まで

【調査実施・お問合せ】

立命館大学災害危機レジリエンス研究センター 研究代表者:丹波 史紀
TEL:050-1793-0311

E-mail:ritsumeikan311resilience@gmail.com

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

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)

⇒11月5日、1月7日、3月4日

偶数月…第1土曜(13～17時)

⇒12月6日、2月7日

弁護士等の専門家と
無料で直接話をすることができ
その場で申立ても可能です

ご予約は電話にて

024-941-0164

予約電話受付 平日午前10時～午後4時

▼利用方法

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】

予約受付期間等
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(相馬市)に居住していた方々(祖母、母及び未成年の子2名)

■ポイント■地震により自宅が半壊したため避難指示解除準備区域(南相馬市小高区)の親族宅に身を寄せていたところ、平成23年3月12日に同親族宅が避難指示区域内に設定されたため、同日中に同親族宅から避難することを余儀なくされたなどの事情が考慮された。

■和解内容■過酷避難慰謝料各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)の賠償が認められるなどした。

和解金額合計 **66万円**(令和7年2月13日成立)

公表番号2147

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

今回は「シャインマスカット」をご紹介します。

7月頃から出回り始め、低温貯蔵のものを含めると12月頃まで楽しめる人気のぶどうです。山形県産は、10月いっぱいが最盛期となります。種なしで皮ごと食べれるのが特徴です。

ぶどうには吸収の早いブドウ糖や果糖が豊富に含まれ、疲労回復や集中力アップに役立つといわれています。

●良品の見分け方

選ぶポイントは、皮にハリがあり、白い粉（ブルーム）がついているもの。果皮全体が色づき、軸が青くしっかりしているものが新鮮です。冷やしてそのまま食べても、デザートやサラダの彩りにもぴったりです。



その29 シャインマスカット

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/>



ワンちゃん ネコちゃんの 「あたらしい飼い主」になりませんか？



山形県では、保健所に保護された犬・猫について、新しい飼い主に譲渡する事業を実施しています。



- ① 最後まで大事に飼えるか話し合いましょう。
- ② 「譲渡前講習会」を受講しましょう。
- ③ 譲渡希望の申込書を提出します。
- ④ 意中の犬・猫とのお見合い
- ⑤ 犬・猫のゆずり受け

家族の一員として迎えます！

譲渡対象の犬・猫情報はこちら

→ 村山保健所 生活衛生課	→ 置賜保健所 生活衛生課	→ 最上保健所 生活衛生室
→ 庄内保健所 生活衛生課	→ 山形市 動物愛護 センター	災害時にペットと一緒に 安心して避難するために → 山形県ペット 同行避難 マニュアル

【お問合せ】

山形県防災くらし安心部食品安全衛生課（各保健所）TEL:023-630-2677/山形市健康医療部動物愛護センター TEL:023-681-1210

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

11月19日

発行です

情報提供や寄稿は
11月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆10月の値上げラッシュが始まった。食料品は言わずもがな、頻繁に買うインスタントコーヒーも安い時の2倍になっていて驚いた。あれもこれも値上げでどうしたものか…。(結)

◆友人と久しぶりに行った居酒屋のカウンターで名古屋から飛行機で来たというお客さんと話が盛り上がった。芋煮を食べながら地酒・果物・ラーメン・蕎麦。山形のお国自慢ができて嬉しかった。(安)

◆現代人が1日で触れる情報量は、平安時代の一生分、江戸時代の一年分とのこと。そりゃ、頭もパンパンで気持ちの余裕も無くなります。自然の中でリフレッシュしたいけど熊が怖い…。(茂)

◆どうとう、毎朝日課にしているお気に入りの散歩コースでクマ棚が確認されたそう。手入れのされていない何本もの立派な栗の木があり、実は私も落ち栗を狙っていた場所だけに先を越されてちょっと残念…。(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/>

f facebook

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



つなごろう NET

<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。

