

うるかむ

WELCOME YAMAGATA! COMMUNICATION FREEPAPER.



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- 一面/東日本大震災復興支援 ソフトボール大会/秋の収穫祭 芋煮交流会
- 山形国際ドキュメンタリー映画祭 とにもあるCinema with Us 2025
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- 令和7年度避難者アンケート 調査結果について
- しあわせココロのつくりかた (157) / ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- わくわくのたねの会～珈琲講座&山岳について学ぼう～●編集部より

第185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

東日本大震災復興支援 ソフトボール大会

9月13日(土)～15日(月)の3日間、山形県立上山明新館高等学校のグラウンドで社会人ソフトボールチーム「D o W o n d e r s」主催のソフトボール大会が開催されました。

この大会は東日本大震災の復興支援と、昨年から能登半島地震支援も加わり、今年で14回目を迎えました。被災3県をはじめ、青森・山形・千葉・石川・静岡から高校生13チームが参加。熱戦が繰り広げられ、選手たちは掛け声を交わしながら真剣な眼差しでプレーし、家族や友人の熱い声援が会場を包みました。

震災以前から山形県の高校ソフトボール部は他県との交流を深めており、震災時には多くの高校が被災し、顧問や監督、生徒の安否確認に奔走したそうです。日常が一変し、避難生活で学校にも通えず、部活の道具やユニフォームも失われた中、山形で少しでも心穏やかに過ごし、ソフトボールを



楽しんでほしいという思いから、保護者や県内企業の協力も得て、2011年4月に第1回大会が開催されました。

当時参加した石巻高校の生徒は「自分達だけ、こんな風にしてもらっていいのか」と涙を流したそうです。不安の中で力いっぱいプレーした記憶は、今も大切に大会記録誌に残されています。

現在の参加選手は震災の記憶が殆どない世代ですが、事前に震災について学ぶチームもあるそうです。主催代表の松本直美さんは「大会を通じて多くの人と交流し、教育者も生徒も互いの存在から学びを得て欲しい。震災を思い出し原点に戻り、日常が当たり前ではないことを忘れないでほしい」と語り、勝敗にとらわれず試合を楽しむこと、そして震災の伝承の大切さを伝え続けています。

秋の収穫祭 芋煮交流会

Fromやまがた



10月25日(土)にきびたき長井甦るの会の主催で、秋の風物詩「芋煮交流会」が開催されました。当日は曇天となったため、長井市社会福祉協議会の中庭にて行い、雨天に備えつつ屋外の雰囲気も楽しむことができました。社協さんからは差し入れ等ご協力に感謝です。

中庭にはプロパンガスとコンロが搬入され、面倒な火起こしもなく火力も十分でした。食材はみんなで包丁を握って下準備。火の通りにくい里芋、大根を茹で、柔らかくなったら醤油・酒・砂糖を目分量で入れ、ベテラン勢に味の調整をしてもらい、牛肉・しめじなどを投入し、最後にネギを加えて出来上がり。

会食では共同代表の村田さんの挨拶のあと、味が沁みたま芋煮を堪能しながら、話が弾みました。最近のクマ被害について心配の声もありましたが、芋煮文化やふるさとのことなど話題は尽きず、大満足の交流会となりました。



2年に一度の山形国際ドキュメンタリー映画祭が10月9日(木)～16日(木)に開催されました。2011年より始まった東日本大震災復興支援上映プログラム「ともにあるCinema with Us」では、震災から10年以上経った被災地の人々の暮らしを様々な視点から伝える3作品が上映され、多くの観客が足を運びました。

震災当初は被災現場を捉えた作品が多くありましたが、その後多様なテーマで作られ、その土地で生きる人々の生き様を映し出す作品が生まれてきました。

作品のひとつ「ロココ・キッチン」は、国道6号線沿いに暮らす人々の思いや



Fromやまがた

山形国際ドキュメンタリー映画祭 ともにあるCinema with Us 2025



川内監督(左)と三好監督(右)

活動を「食」を通して描き、上映後には会場での質疑応答や経済産業省主催のトークイベントも開催。共同監督の川内氏、三好氏のお二人は「被災された方は辛い風景ばかり見てこられたので少しでも楽しめる作品にしたい」と思い、映画としては挑戦だった。震災の風化が問われる中、私達は忘れない。ということ伝えていきたい」と語っていました。

また三好監督は、震災前のホームムービーを集めて保管・デジタル化する「(一社)まなざしのアーカイブ」を設立。失われた風景を掘り起こし、何気ない日常の記録を守り続けています。

寄稿

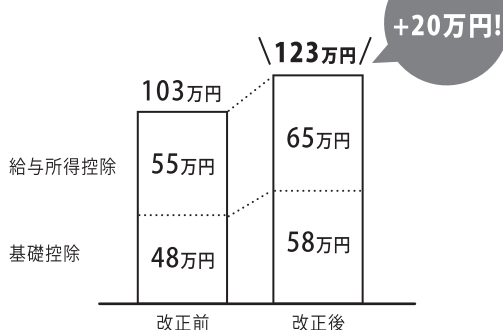
今年もあつという間に11月ですね。そろそろ年末調整の時期です。今年は税制改正で「103万円の壁」が引き上げられたことがポイントの一つです。

年収の壁には、そもそも所得税計算に関わる税制上の壁と、厚生年金等に係る社会保険上の壁があります。今回は税制上の壁です。

まず、所得税の基礎控除が48万円から、58万円に引き上げられました。さらに、給与所得控除が55万円から65万円になりました。この二つを足した123万円を超えると所得税が課税されます。新たな年収の壁は123万円ということです。さらに、合計所得金額にに応じて基礎控除額の上乗せがあります。最大で160万円までが所得税非課税(扶養の範囲内)ということになります。所得によって金額が違いますので、詳細はお勤めの会社や、公式資料でご確認ください。

また、令和9年分以降は金額が変わるので要注意です。

今、様々なものが過渡期にあります。節税したい気持ちはやまやまですが、将来もらえる年金などの社会保障のことも考えて、働き方を選んでいきましょう。



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

ココ

と



カラダ

と



お金

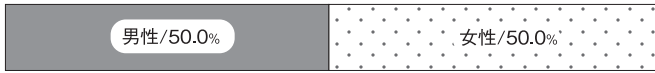
の
バ
ラ
ン
ス
ク

令和7年度 避難者アンケート調査結果について

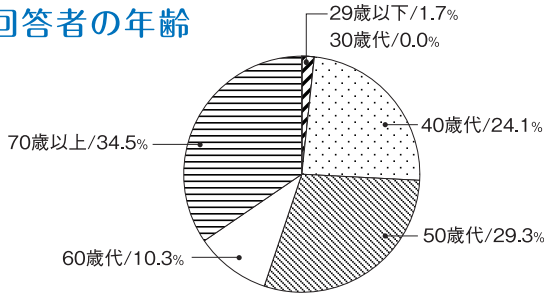
山形県では避難生活が長期化する中で、避難者の皆様の現状やどのような支援を望んでいるか等のアンケートを実施し、取りまとめた結果を山形県ホームページに公開しました。

※この他の結果については、県ホームページをご覧ください。

1 回答者の性別



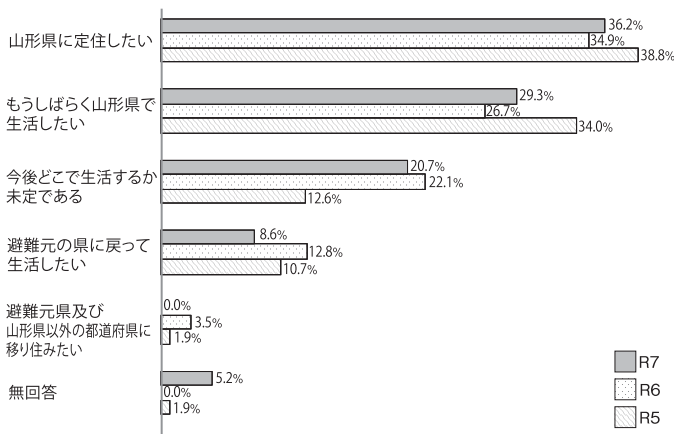
2 回答者の年齢



3 避難の状況

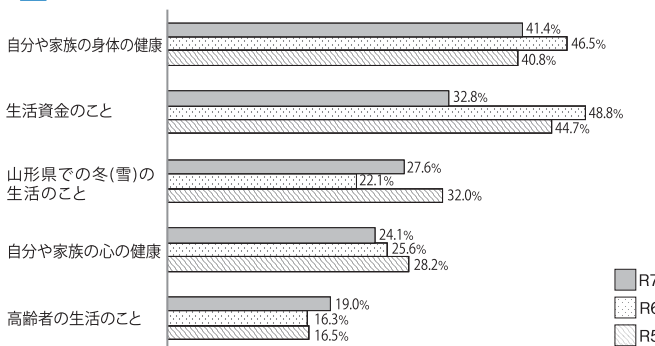


4 今後の予定



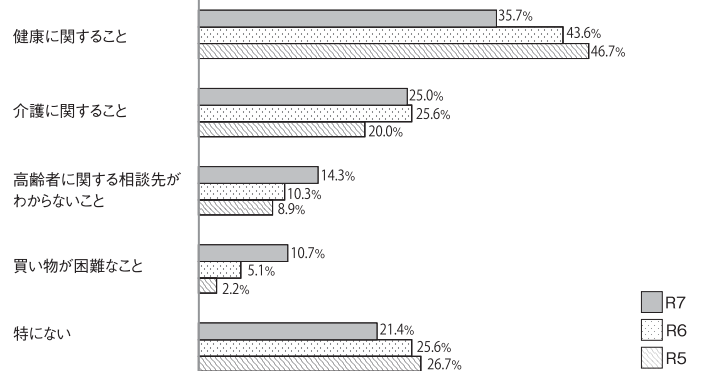
ポイント 約7割近くの方が当面山形県で生活を続けたいと考えており、避難元や山形県以外の都道府県に移り住みたいという人は前年度より減少している。

5 困っていること、不安なこと (複数回答、上位5項目)



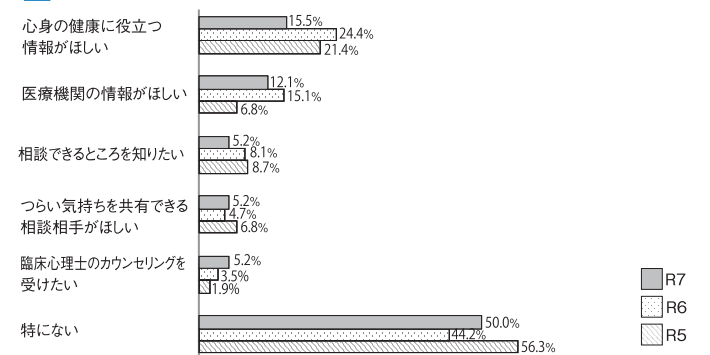
ポイント 「健康」や「生活資金」に関する割合が高く、「冬(雪)の生活のことが」「高齢者の生活のことが」が前年度より増加している。

6 高齢者の生活で困っていること (複数回答、上位5項目)



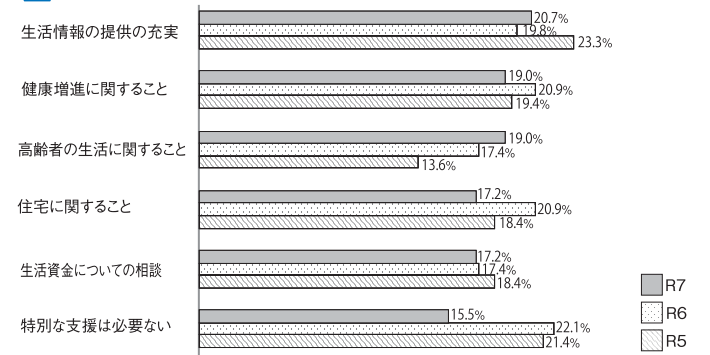
ポイント 「健康」や「介護」に関することが上位だが、「高齢者に関する相談先がわからない」「買い物」に関することが増加傾向にある。

7 心身の健康に関して望むこと (複数回答、同率を含む上位6項目)



ポイント 「特にない」の回答が5割を占めるが、健康への情報を求める回答が多かった。

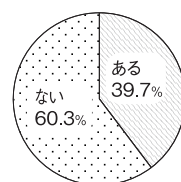
8 今後県内で期待する支援 (複数回答、同率を含む上位6項目)



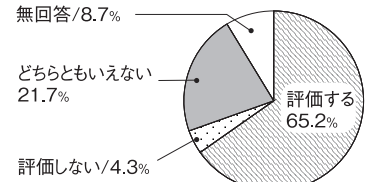
ポイント 生活情報や健康への意識は依然として高い。「高齢者の生活に関する支援」が増加している一方、「特別な支援は必要ない」が減少している。

9 復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供

① 閲覧、利用、参加の有無



② 「ある」と答えた方の評価



〔調査の概要〕 (1) 調査目的 避難生活の長期化に伴う課題やニーズ等を把握し、今後の避難者支援策に資する
(2) 調査対象 東日本大震災により山形県内に避難されている328世帯(R6:377世帯)
(3) 調査方法 郵送によるアンケート調査

(4) 調査期間 令和7年6月上旬～7月下旬
(5) 回答数 58世帯(R6:86世帯)
回収率 17.7%(R6:22.8%)

※いただいた回答は被災県及び政府へ情報提供しております

世間が騒がしくなると、心がザワザワしやすくなります。

不安感や恐怖心が増すと、人は攻撃的になりやすく、非難や批判が増えていきます。

誰かの意見を批判せず、自分の意見のみを伝えることを心がけましょう。

どんな人であってもすべての思いを語り尽くすことなどできるわけがないのですから、他者の言葉を鵜呑みにするのは、とても危ういことです。

同じ意見を伝える言葉であっても、まったく同じであるとは限りませんし、違う意見でもしっかり聴くと理解できることもあるでしょう。

伝えようとしているその人が何を言わんとしているのか、

その思いの背景はどのようなことからきているのか、

深く思いを馳せることのできる力を養っていくことこそ大事だと思います。

そうしていくつもの橋を渡り合えたなら

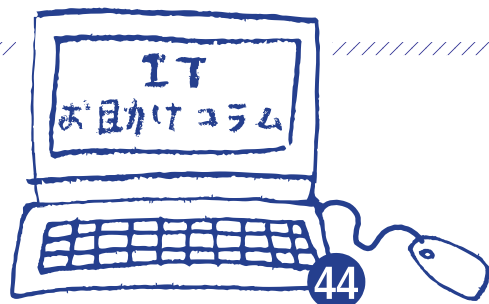
いつか真の平和がこの世界にも訪れるかもしれません。

あまねく命にあまねく存在に慈しみの心を持ち

すべての人の心の奥に宿るであろう菩薩力を信じて…



香術師範・カウンセラー 志村 友理



知らないで損？
無料で使える便利アプリ



スマートフォンには、無料で使える便利なアプリが数多くあります。中でも、災害時や日常生活で役立つものをいくつかご紹介します。

まずおすすめは「Yahoo! 防災速報」です。地震や大雨などの災害情報をリアルタイムで通知してくれるほか、避難情報や警報も届きます。自宅や家族の住む地域など複数登録できます。

次に「NHKラジオ」は、ラジオ第1・第2・FMをインターネットで聴けるアプリです。安心ラジオという番組があり、災害への備えを中心に、健康や防犯、消費者問題等役立つ情報を配信。ただし、災害時にネットが使えないと利用できないので、電池式ラジオなどの準備は忘れずに。

「Googleアプリ」のレンズ機能は、カメラをかざすだけで画面に映ったものについて調べたり翻訳した

りすることができるので、日本語に慣れていない方が避難所の案内表示を読み取るなど、災害時にも活躍します。

この機能は、iPhoneはAppStore、AndroidはGooglePlayから「Googleアプリ」と検索しインストール。初回にカメラの許可を承諾し、検索窓の右にあるカメラマークをタップすると起動します。

[文/菅野 美奈子]

質問を受け付けます!



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

↑ご質問はこちらから

おすすめ情報

令和7年度NPO映画塾

～ドキュメンタリー映画で考える社会課題～

上映作品

『平成から令和への道すがら、
わたしが見たものは…』(2020年/59分)

監督 岡崎 孝氏

東日本大震災や阪神淡路大震災が「前の元号の出来事」として風化してしまうのではないかと不安の中、改元後に忍び寄るコロナ禍の足音を描いた作品です。

〈日時〉 令和7年12月6日(土) 18:00～(開場17:30)

上映後、監督とのQ & A

〈会場〉 山形市市民活動支援センター 高度情報会議室
霞城セントラル23F (山形市城南町1-1-1)

●入場無料 ●定員…40名 ※事前申込みが必要です

●申込み締切…12月3日(水)

※車でお越しの際は、霞城セントラル駐車場か山形駅東口交通センター駐車場をご利用ください。講座時間分の補助があります。

[申込み・お問合せ]

山形市市民活動支援センター
TEL023-647-2260

申込みは
こちらから→



本間美術館

～本間家への贈り物～

東日本を代表する豪商、日本一の大地主として知られた酒田の本間家。

本展では、庄内藩や米沢藩、本間家の菩提寺である酒田の浄福寺や奈良の法隆寺、西郷隆盛ら政府の要人などから贈られた品々を紹介します。

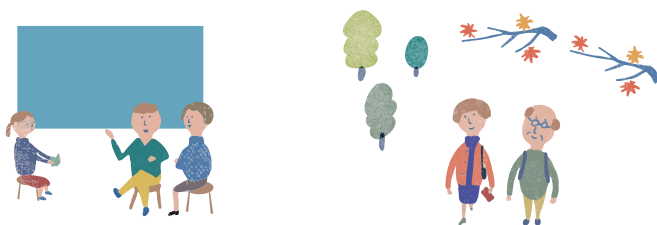
〈期間〉 令和7年10月31日(金)～12月15日(月) 9:00～16:30
11月…無休/12月…火・水曜日 休館

〈住所〉 酒田市御成町7-7

〈入館料〉 一般/1,100円、高・大学生/500円、小・中学生/無料

※上記入館料で国指定名勝「本間氏別邸庭園(舞鶴園)」
「清遠閣」もご覧になれます。

[お問合せ] TEL0234-24-4311



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

弁護士等の専門家と話ができ、その場で申立ても可能
(利用無料)

▼開設日 来年3月までの

偶数月…第1土曜(13～17時)

⇒12月6日、2月7日

奇数月…第1水曜(16～20時)

⇒1月7日、3月4日

▼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】

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

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

和解金額合計 約 60万円(令和7年2月27日成立)

公表番号 2151

■申立人■ 自主的避難等対象区域(いわき市)から避難した方(成人。母が成年後見人として申立)

■ポイント■ 知的障害等を抱えており、避難生活に相当な困難を伴ったこと等が考慮された。

■和解内容■ 精神的損害として50万円(対象期間は平成23年3月から同年12月まで)の賠償が認められるなどした。

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

きくいも
今回は「菊芋」をご紹介します。

菊芋はキク科ヒマワリ属の多年草で、地下にできる塊茎を食用とします。北アメリカ原産で、江戸時代の末に日本へ伝わりました。

注目の成分「イヌリン」は、“天然のインシュリン”とも呼ばれ、健康意識の高い方からも注目されています。デンプンが少なく低カロリーなため、美容や体調管理にも人気の食材です。

おすすめの食べ方は、皮をむいて千切りにし、胡麻ドレッシングをかけたサラダや、軽く炒めた一品。シャキシャキとした食感とほんのり甘みを、ぜひお楽しみください。



その30 菊芋

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/>



わくわくのたねの会

～珈琲講座&山岳について学ぼう～



10月30日(木)に道の駅やまがた蔵王にて、最上・村山地域に避難されている方々の交流会が「ここふく@やまがた」相談支援室主催で開催されました。最上地域からは自家焙煎珈琲の店binoの菅原健児さんと、山岳ガイドや救助隊としても活躍されている田中康裕さんを講師として迎え、珈琲と山の魅力について語っていただきました。

菅原さんは山形に避難後4年間東京で焙煎の修業をし、ご夫婦で新庄市に店をオープン。豆の選び方からお湯の温度、注ぎ方のコツのほか世界の珈琲事情や意外な焼酎との組合せなどを紹介していただき、皆さん珈琲の奥深さに感心の様子でした。

また、田中さんは自然が好きで、避難した際、地元の方はどんな風に山を楽しんでいるのかと思ったのがきっかけで、山形の山を歩き始めたそうです。山での注意点や高山植物の話などを伺い、「山では沢山のひとと繋がって楽しい思い出を持ち帰ってもらい、自分にとって一番の景色を大切にしてほしい」と話されました。

交流会では淹れたて珈琲の香りに包まれながらゆっくりと味わい、秋の楽しみがまたひとつ増えたようでした。



【お問合せ】生活再建支援拠点「ここふく@やまがた」相談支援室
(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内) TEL:023-674-0606

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!

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
12月22日
発行です

情報提供や寄稿は
12月10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

◆鍋の美味しい季節になった。市販のタレも種類が豊富で、肉や魚、余った野菜など適当に入ればそれなりの味になる。手抜きではない。組合せを楽しんでいるのだ。(結)

◆事務所近くの千歳山もいつの間にか紅葉が進み、落葉に悩まされる季節。落葉というとなぜか焼き芋が食べたくなる。落葉を燃やしてアルミ箔に包んで作った焼き芋は美味しかったなあ。(安)

◆数十年ぶりに山寺へ参拝。覚悟はしていましたが、階段に立ち向かう体力は乏しく休み休み…。上からの紅葉の眺めは素晴らしく、改めてすごい場所に建てたもんだと感心しました。(茂)

◆先日、地元のコミセンで『被曝ピアノ平和コンサート』開かれました。優しく力強い演奏を聴きながら、80年前に市内で唯一空襲となり、犠牲になられた方への慰霊と平和への祈りを捧げました。(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>



「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。

<https://tsunagarou.net/>

