

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 癒しの香り クロモジワークショップ/休刊のお知らせ
- 吉田水子企画 ミニコンサート
- 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 (161)
- 「彼方の家族」特別上映会/ITお助けコラム
- 福島県奨学資金(震災特例採用) 奨学生募集
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 不動産登記における住所等変更の登記申請義務化のお知らせ ●編集部より

第189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



癒しの香り クロモジワークショップ

Fromやまがた

3月25日(水)に、米沢市の広場カフェ「はるにれ」にてクロモジを使ったワークショップが開催されました。山形県へ避難してきた方へのストレスケア事業として、yamaicolonlaboのメンバーが毎年様々な植物のもつ香りの魅力を伝えています。

午前の部は株式会社「白い森林の精」の本間さんを講師に迎え、日本固有の香木「クロモジ」の精油蒸留体験が行われました。抗菌・殺菌・消臭効果があると言われている、中でも群生地が多い小国町産は香りの成分が特別なのだそう。今回は2キロの乾燥葉から水蒸気蒸留法で精油とハーブウォーター(芳香蒸留水)を抽出。はみ出んばかりの量の葉を釜に詰め込み、蒸気で蒸し上げると徐々に爽やかな香りとともに香り成分を含んだ蒸留水が流れ出てくる仕組みです。表



面にうつすらと精油が見えると参加者からは感嘆の声が。採れた精油はわずか4ml。慎重にスポイトですくい上げる手元には緊張感が漂いつつも、フレッシュな香りに包まれ、皆さんの表情が自然と和みました。

午後と同社公認アンバサダーの桃園さんによる、採れたばかりのクロモジの蒸留水を使った化粧水づくりです。全部で5種類用意され、中には季節柄やつかいもののイメージのスギの登場に皆さん驚いた様子でしたが、意外にも安眠効果があるそうです。桃園さんからは「効能より好みの香りを選ぶことが大事」とのアドバイスを受け、何度も香りを確認しオリジナルの化粧水が完成。一人ひとり異なる仕上がりや互いに試して嬉しそうに感想を伝え合うなど、日常の疲れを優しく癒やす時間となりました。

【お問合せ】yama_colon labo / E-mail:momokan2128@gmail.com

休刊のお知らせ

大変申し訳ございませんが、都合により2026年5月号は休刊とさせていただきます。

次号は2026年6月17日(水)発行です

情報提供や寄稿は

6月3日まで
お寄せください。
お待ちしております。



Fromやまがた

吉田水子企画 ミニコンサート

3月6日(金)にNPO法人青空保育たけの子「あおぞら館」にてミニコンサートが開催されました。出演は、コントラバス奏者の吉田水子氏と作曲家の金子忍氏。6年前から年2回続くこの交流では、吉田さんの透き通る歌声と金子さんの温かな歌声が子どもたちへ届けられてきました。



幕開けは、命の大切さを伝えるメッセージソングから。続いて「大きな古時計」や「おつかいありさん」など、子どもたちは「この曲知ってる!」と目を輝かせていました。

を輝かせ、園歌ではかけ声とともに元気いっぱい合唱しました。演奏後は楽器体験も行われ、恐る恐る弦に触れては「すごい!」とにっこり。音を奏でる面白さを感じているようでした。

お二人は演奏会で全国を巡る中、行く先で東日本大震災の被災者・避難者の方の声を聞くこともあるそうです。「自分たちには何ができるのか」という葛藤を抱えつつも、音楽を通じて「誰もが自信を持って人生を謳歌してほしい」との願いを込めて活動を続けています。

たけの子の子ども達は様々な体験を通して心も体も逞しく成長し、今年も無事卒園を迎え新たな旅立ちとなりました。



【お問合せ】NPO法人青空保育たけの子
TEL 070-1143-1166

寄稿



新年度が始まりましたね。心機一転、お金回りも見直してみましよう。特にこのところの世界情勢の影響もあり、物価がまだ上がる見込みです。最初に確認しておきたいのは、何かあった時のためにすぐに動かせる預貯金の金額が適切かどうかです。3〜6カ月分の生活費分を生活防衛費や予備費としてキープすることが良いとされていますが、物価上昇分は反映されているでしょうか。

例えば、1カ月20万円の生活費×5カ月＝100万円を貯めていたとします。その時から、物価上昇等により約3割生活費が増えているとしたら、100万円×1.3＝130万円が生活防衛費としてためておく目安になります。特に今は有事と言えるので、預貯金比率は増やしておきたいところです。

今、生活にいくらかかっているのか3カ月程家計簿をつけて把握することや、最低いくらあったら暮らしていけるのかを試算しておく目安です。国や自治体の給付金などにも注視しておきましょう。不安に振り回されることなくコツコツとお金と暮らしを整えていきたいと思いますね。



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



ご投稿ありがとうございます。2026年3月11日、文翔館で行われたキャンドルナイトに会場の方からのメッセージと共にご紹介します。(一部掲載)

先日、川西で行われた昭和歌謡コンサート。「しあわせころ」を書いていらっしゃる志村友理さんが出演されていることを知り参加してきました。素晴らしい歌声。いつもコラムで支え続けてきてくれたことに御礼を伝えることができました。160回目のコラムも読んで泣きました。勝手に生まれていた不安や恐怖がとけていき光に包まれた思いです。これからも続けてください。ありがとうございました。
(米沢市/女性70代)



震災を忘れずに自分の
できることで未来に伝
えていきたい。
(都留市)

15年前、あの時小学生だった中見た数々の映像
の衝撃は今でも忘れません。被害にあった全て
の人々が幸せでいられますように。
(東京都)



「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！



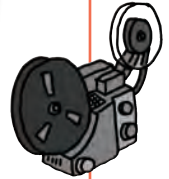
ご投稿はこちら



今、目の前にあるものだけに、そっと心に向けてみる。
ざわざわと揺れる世の中に呑み込まれないように、
私は、私の時間を、丁寧に生きてみる。
咲き誇る桜の美しさに心を委ね、絢爛と舞う桜吹雪の中に身をゆだねる。
風に乗って届く春の薫りを、体いっぱい感じてみる。
ほっとする。心がほどける。
知らず知らずに入っていた力が、すっと抜けていく。
そんなひとときに、私は本来の私へと還っていく。
私が私らしくいられる時間を、どうか私自身に与えてあげよう。
騒がしすぎる時代を生きているからこそ、私が私を、やさしく癒してあげよう。
「よしよし。えらいぞ。
こんな時代に、今日もよく生きてくれたね」
そうやって、自分に声をかけてあげる。
もしできるなら、そのやさしさを、身近な大切な人にもそっと手渡せたらいい。
優しさのギフト。私へのギフト。
そして、私からあなたへのギフト。
それはきっと、静かにひろがっていく愛のかたち。

Fromやまがた

「彼方の家族」 特別上映会



当時海外在住の川崎氏にとって、震災の鮮明な記憶はテレビを見て涙を流していた母親の姿。その後、大学での出会いを通じて改めて震災と向き合い始めたそうです。

「福島」と「山形」という異なる背景を持つ二人は、互いの視点や経験の差を尊重しながら、突如失われる日常や大切な人への想いを本作に込めました。震災を語り継ぐ決意と、今隣にいる人との時間を慈しむ大切さを訴えかける内容は、観客の心に深く響きました。

3月29日(日)、やまぎん県民ホールにて東北芸術工科大学出身の映像作家による「彼方の家族」(2023年制作)の上映会とトークイベントが開催されました。本作は、山形県出身の川崎たろう氏と福島県出身の坂内映介氏が共同監督を務め、東日本大震災で父を亡くした高校生と、転校先で出会った「父との関係」に悩む同級生の葛藤と交流が描かれています。坂内氏が脚本を書いたきっかけは、2022年の福島沖地震。当時の記憶が甦り「今の自分なら、あの時の思いを形にできる」と執筆しました。

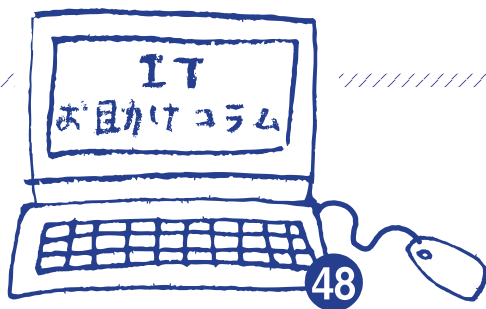


川崎監督

坂内監督

【お問合せ】

認定NPO法人 山形国際ドキュメンタリー映画祭
TEL:023-666-4480



デジタル情報の整理整頓

私は50代後半なので、記憶力や脳ができるだけ衰えないように歩くようにし、運動もしています。しかし、買い物、さまざまな登録や申し込みもスマホやパソコンからできるようになり、手軽になったことでその数が増えました。そのうち申し込んだことさえ忘れてしまうことがあり、「毎月料金が発生する契約(サブスクリプション)もそのうち使わなくなり、契約していることも忘れてしまったらどうしよう」と考えるようになりました。

便利なツールや楽しめるゲームなど、多くのサービスはID(メールアドレスなど)とパスワードで登録します。キャンペーンやプレゼントがもらえるなど新しいサービスの案内に誘われつい登録してしまいがちですが、物の整理と同様デジタルの整理整頓も必要です。

契約しているものを一覧にして、不要なサービスは解約し、

アカウント登録したものは一度ログインし管理画面で「アカウントの削除」をしたうえで、アプリを削除します。大切な情報と写真はとっておきますが、たくさんの写真は見返すのも大変なので、時々整理します。洋服は数年着ないものは結局ずっと着ません。写真やアプリも同じで、数年見ないもの、使わないものは、なくてもよいものかもしれません。

[文責 菅野 美奈子]

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

令和8年度 福島県奨学資金《震災特例採用》奨学生募集案内

福島県教育委員会では、原子力災害被災地域において被災し、経済的理由により修学が困難となった高校生を支援するため、福島県奨学資金《震災特例採用》の奨学生を募集します。

対象者 1年生以外の方も申込可能です。

- ・高等学校(特別支援学校の高等部含む。以下同じ)、又は修業年限2年以上の専修学校の高等課程(福島県教育委員会で定める専修学校に限る。以下同じ)の生徒
- ・福島県内の高等学校、専修学校(高等課程)に在学する者については、福島県内に6ヶ月以上住所を有していること
- ・福島県外の高等学校、専修学校(高等課程)に在学する者については、震災時に生徒本人が福島県内に住所を有し、かつ保護者は福島県内に6ヶ月以上住所を有していること
- ・原子力災害被災地域において被災し、下記①②のいずれかの事由により修学が困難で、生徒の生計を主として維持する方の所得金額が所得基準額以下(※)であること

- 警戒区域又は計画的避難区域内に居住して避難した場合
- 緊急時避難準備区域、屋内退避指示が出た区域等に居住して市町村の判断により避難した場合

※所得金額：1年間の総収入金額から必要経費及び、特別控除額を差し引いた金額

詳細は福島県教育庁高校教育課へご確認ください。

貸与月額	自宅通学	自宅外通学
国公立	18,000円	23,000円
私立	30,000円	35,000円

※保護者と同居の場合は自宅通学扱い

貸与期間 令和8年4月～令和9年3月まで

貸与方法 採用決定後、原則年2回(令和8年9月末と令和9年1月末の予定)に分けて奨学生本人の口座に振り込み

利子 無利子 **保証人** 連帯保証人1名(原則親権者)

返還 ・卒業から6ヶ月経過後より半年払い(年2回)で20年以内に返還(納期限までに返還されなかった場合は年10%の延滞利息が発生します)。
・ただし、卒業後の奨学生本人の年収(見込)が300万円以下の場合には出願により、最大5年間まで返還を猶予することができます。
・また、卒業から5年経過後も奨学生本人の年収(見込)が300万円以下の場合には出願により返還義務を全額免除します。

申込方法 在学する学校を通して行います

- ・申請に必要な書類を学校へ提出
- ・学校の推薦を得て申請へ
- ・学校より申請書類を福島県へ

募集期間 令和8年4月1日(水)～令和8年12月11日(金)
※年3回に分けて募集します。

申込締切 ・学校への申込締切/各学校の指定する日
・学校から福島県教育委員会への提出締切
第1回目 令和8年7月1日(水)必着

福島県教育委員会HP
詳しくはこちら→



【お問合せ】
福島県教育庁高校教育課
TEL:024-521-7775

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

原発事故の賠償について気になっていることはありませんか？ 賠償請求はまだ間に合います。
専門家と話ができる「平日夜間・土曜窓口」を引き続き開設中です

解説日時

5月13日(水)
16時～20時

6月6日(土)
13時～17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】

ご利用は
無料

ご予約は電話にて

☎024-941-0164

(平日午前10時～午後4時)



お電話でも
ご利用いただいています



7月以降の日程や詳しい利用方法は
←こちらから

気になることがあれば お早めにお電話を

◆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、山形の春の味覚「ギンボ」をご紹介します。

ギンボは、ギボウシ科の植物(トウギボウシなど)の若芽で、山形県内、特に村山地方で親しまれている山菜です。春になると山間部や畑の周辺に芽を出し、旬の時期には店頭にも並ぶ、地域ならではの食材です。

見た目は細長い茎で、成長すると30cm以上にもなります。ウルイと同じ仲間ですが、ややしっかりとした食感で、大きく長くなると、葉と筋を取ってから調理します。火を通しても煮崩れしにくく、ほんのりとしたぬめりがあります。

出始めのやわらかい時期は、葉も一緒に煮物にして食べることができ、春ならではのやさしい味わいが楽しめます。定番は「ギンボの煮物」。鯖の水煮缶やなまり節、にしんなどと一緒に煮ることで、旨味がしっかりと染み込み、ごはんが進む一品に仕上がります。

旬は4月上旬から中旬頃までと短く、山形の食卓に根付く味わいを、ぜひ楽しんでみてください。



その34 **ギンボ**

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/>



シン 山形県司法書士会 公式キャラクター

不動産登記における住所等変更の登記申請義務化のお知らせ



ライ

この4月1日より不動産登記における住所等変更の登記申請が義務化されました。不動産の所有権の登記名義人である個人や会社等法人について、**住所、氏名・名称が変わったら、2年以内に登記申請をしなければならず、正当な理由なく申請を怠ったときは、5万円以下の過料の適用対象となります。**

注意点としては、令和8年4月1日以前の住所等の変更について、登記手続きをしていない場合も過料の対象となります。ただし、**2年間の猶予期間が設けられており、令和10年3月31日までに変更登記を行うことで、過料の適用対象では無くなります。**

以前お住まいだった地域に土地や建物をお持ちの方は、ご確認をいただき、過料猶予期間が来年3月31日にせまる相続登記申請の義務化と合わせて、お近くの司法書士にご相談や山形県司法書士会の無料電話相談会をご活用いただければと思います。

(山形県司法書士会 会長 佐藤 剛)

無料電話相談会

毎月第3木曜日
18時~19時~



事前予約 **TEL.023-642-3434**
(各相談日の7日前まで)

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!



支援センター
復興ボランティア
詳しくは
やまがた
サポート
センターへ

◆ ガソリン不足が懸念されている。備蓄や補助金もいつまで続くのか心配。せめて冬を越せたのは幸いだ。近距離は徒歩・自転車・公共交通の利用で節約に励むのが王道か。運動不足解消も兼ねて。(結)

◆ 桜が咲きました。ようやく春の到来ですね。春の『嵐』に桜の花たちが負けませんように!ちなみに、私は違う『嵐』に完敗しております。(本)

◆ 無事に冬を越した植物達が、ぐいぐいと新芽を出すのが嬉しい季節です。しかし、あっという間に雑草との闘いがくるので、うかうかしてられません。町のクマさんにも要注意です。(茂)

◆ 我が家のキッチンの窓から見える朽ちた柿の木に、なんと!アカゲラがやってきて、一生懸命にクチバシで穴を掘りはじめました。もしかして子育ての場所探し?楽しみに見守りたいと思います(森)

避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」

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>



つなごろう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。

