

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 復興支援酒米「さわのはな」稲刈り/秋もクマに注意!
- わくわくのたねの会 クラフトバンドで小物入れをつくろう!
- 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 (165)
- 浜通り交流会～身近な食材で優しい葉膳～/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 施設紹介 洗心庵 ●編集部より

第193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

復興支援酒米「さわのはな」稲刈り

きびたき長井甦るの会主催の酒米「さわのはな」の稲刈りが、9月19日(土)に長井市にて開催されました。今夏は長雨で生育が心配されましたが、実の詰まった黄金の稲穂が並び、美しい里山の風景が広がっていました。過去2年は雨のため当日刈り取りができず、今回は3年ぶりの待望の刈入れです。待ちに待ったこの日に県内外から約70名が参加し、皆さんやる気満々でスタートしました。

刈入れ前日に田んぼで眼鏡を落としてしまったハプニングがあり、コンバインで巻き込む危険を避けるため、急遽2番目に大きい1反(約1,000㎡)の田んぼを手刈りすることに。作業は二人一組で一人が刈り、もう一人が稲を並べる方法で行い、秋晴れの高気温の中、熱中症にならないよう声を掛け合いながら進めていきました。田んぼ中ほどで「眼鏡あったー!」の声があがり、皆さんホッと一安心。

刈り終えた稲は順次脱穀するため、



【お問合せ】きびたき長井甦るの会
TEL/090・3645・6745

並べた稲を抱えてコンバインに運ぶ人、脱穀後の稲わらを田んぼに撒く人など、自然と役割分担し一体感をもつて作業が進みました。また、一粒のお米も粗末にしないよう念入りに落穂拾いを行う姿からは、自然の恵みへの深い感謝が伝わってきました。

予定の時間を超える大仕事となり、皆さんかなりお疲れの様子でしたが、春の田植えにも参加した方からは「稲刈りは初めてで大変でしたが、こうして多くの方と繋がる場所は素晴らしいですね」と充実した笑顔が見られました。

多くの人の絆が詰まった15回目の「復興支援酒」の仕込みは、11月3日に行われる予定です。

県内ではクマによる人身被害の多くが9月～11月に発生し、特にキノコ採りに行った際の事故が多くなっています。クマ被害に遭わないために次のことに注意しましょう。

クマ被害防止7ヶ条

- 1 目撃情報を確認する
- 2 クマが侵入しないよう自宅や倉庫の鍵をかける
- 3 音の出る物で自分の存在をクマに知らせる
- 4 なるべく複数人で行動する
- 5 目撃情報のあったところでの早朝、夜間の外出は控える
- 6 生ごみ、取り残しの果実や野菜は放置せず処分
- 7 藪や下草刈り、不要な果樹を伐採



秋もクマに注意!



生ゴミ等は放置しない



クマ情報はサイトで確認

備えは万全に!



ラジオ・クマ鈴・笛など



クマ撃退スプレー

クマの目撃情報はこちら **けものおと2** で検索
県内の目撃情報を地図上で見ることができます



←QRコード「けものおと2」
ID・パスワード kuma

山形県みどり自然課 鳥獣被害対策室
TEL 023-630-3042

Fromやまがた

わくわくのたねの会

クラフトバンドで小物入れをつくろう！

8月18日(火)に酒田市社会福祉協議会にて同市社会福祉協議会のご協力のもと「ここふく@やまがた」相談支援室主催の交流会が開催されました。この日は酒田市が県内最高気温を記録し、暑さが厳しい中、幅広い年代の方にご参加いただきました。

今回は、福島県出身の吉野貴子さんを講師に迎え、クラフトバンドを使った小物入れ作りに挑戦。初挑戦の方も安心して楽しめるよう、進行に合わせた特製キットが用意されるなど、細やかな気配りの中でスタートしました。



参加者は好みの色のキットを選び、講師の丁寧な指導のもと、

慎重にバンドを編み進めていきました。緩まないように形を整えながら編み込む作業にはコツが必要で、皆さん真剣そのもの。隣の方と手元を確認しながら作り、最後の工程は時間が足りず持ち帰りの宿題となりましたが、ほぼ全員が形を完成させ、ほっとした笑顔が見られました。



作業中の各テーブルでは、近況報告や避難生活を振り返りながら「久しぶりに外出して皆に会えて嬉しい」との声も。帰り際には互いの健康を気遣う言葉が交わされ、心温まるひとときとなりました。

【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

寄稿



と



と



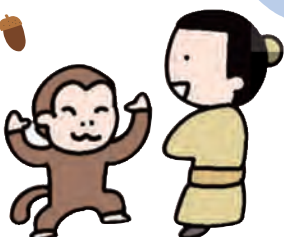
の
バ
ラ
ン
ス
ク

相変わらず様々なものの値上げが続いていますね。値上げ自体には慣れてきてしまった感じがすらあります。猿に木の実を「朝三つ、夕方四つ」と言うのと怒ったので、「朝四つ、夕方三つ」と言ったら喜んだー合計は同じなのに、見せ方で感じ方が変わるという「朝三暮四」。

私たちの生活の中にも似たようなことが多々あります。「月々たつた980円」「今だけ20%OFF」「ポイント10倍」「金額はそのままで容量が実は少ない」など様々な見せ方で「お得」を演出します。実質的には変わらないどころか、高くつくことも少なくありません。企業も人件費や原材料費高騰のため値上げせざるを得ないという状況下では、仕方ないことはありません。

私たちが気を付けることは、朝四つに惑わされず、冷静に総額を確認することです。お得だと思っただけで、必要なものを買っていないか、便利な支払方法や、サブスクは自分にとって本当に得なのか、目先の安さに惑わされていないかを見直しましょう。

では、朝に4つ暮れに3つではどうじゃ？



朝三暮四

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

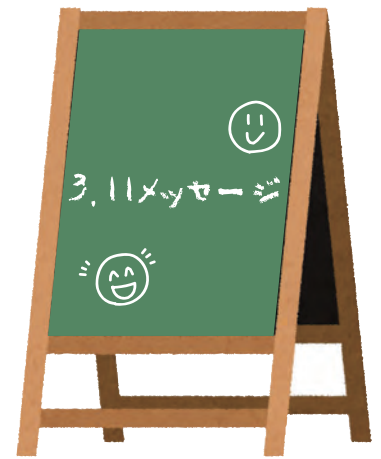
これから先すべての人が笑ってすご
ことができますように。
(富山市)

震災を風化せず未来に伝えていき
たい。
(山形市)

皆様が一日でも早く、気持ちおだやか
に幸せにと願います
(大阪市)

3.11の時の事を後の世代にも伝
えて防災の大切さを皆で共有
していきたい。
(山形市)

みなさんに支えられて感謝の15年…
ありがとうございます
(石巻市)



2026年3月11日、東日本大震災から
15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



苦勞の多い人生を歩んでいるなら、
そこには、この世界の苦しみを受け止め、いつか光に変えていきたいという、
強い思いが眠っているのかもしれません。
不安や恐怖を感じることも、決して悪いことではありません。
それだけ愛するもの、守りたいものが増えたということでもあるのでしょう。
けれど、苦勞や不安に心を奪われ、
自分自身の光まで見えなくなってしまうと、
すぐそばにある小さな光にも気づけなくなることがあります。
そんな時こそ、少しだけ立ち止まって、自分の内側を見つめてみてください。
あなたの中には、どんな時にも消えることのない光があります。
今は見えなくても、その光は静かに灯り続けています。
どうか、自分の光を信じてください。
これまでの苦しみや経験も、いつか誰かの心をそっと照らす、
優しい光へと変わっていくのだと思います。

Fromやまがた

浜通り交流会

「身近な食材で優しい薬膳」

山形市避難者交流支援センター主催の「身近な食材で優しい薬膳」講座が、9月25日(金)霞城公民館で開催されました。講師は薬膳マイスターの庄司あきこさんです。日頃から健康への関心が高い参加者の皆さんに向け、今回はコンビニやスーパーのお惣菜にプラスできる手軽な食事法が紹介されました。

さらに、秋冬の不調対策として体調に合わせたセルフケアも紹介。冷えには加熱した生姜や根菜類、秋の乾燥には体を潤す梨やレン

コンな

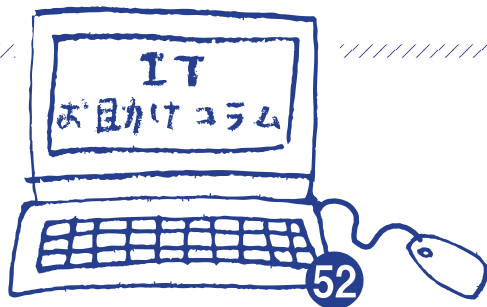


どの「白い食材」が効果的です。疲れには卵の追加、むくみにはキノコ類での水分排出など。また、無性にジャンクフードや特定のもの食べたくなる時は、ストレスや寝不足、体が必要としている要素のサインなのだそうです。

イメージがありますが、特別な漢方ではなく、日常の食事そのものです。講座ではまず、朝の舌の状態から体の冷えや胃腸の疲れを読み解く「舌診」を学びました。

これから寒さが増す季節。ご自身の体をよく観察し、プラス一品で健やかな秋冬を過ごしましょう。

【お問合せ】山形市避難者交流支援センター
TEL: 080-2807-7591



AI時代に必要な「情報を疑う力」

ブログやSNS等で誰もが情報発信できるようになったことで、「インターネット上にある情報は正しいとは限らない」と多くの方が認識していると思います。それでも疑うことを忘れ「へ～そうなんだ」と思ってしまう時があります。

さらに今は、生成AIの進歩によって、文章や写真、動画などを簡単に作れるようになったため、「インターネットに載っている情報には嘘がある」としっかり認識する必要があります。例えば、AIで作られた写真や、本物そっくりの人物、声の動画内容を信じてそのまま家族や友人に伝えたり、不要サービスを契約してしまうなどトラブルは尽きません。

そこで大切になるのが「情報を疑う力」です。気になる情報を見つけたら、すぐに信じず落ち着いて、①誰が発信しているのか(主催者、販売会社)、②いつ発信された情報なのかを

確認し、③ほかの信頼できるサイト、新聞や知人からも情報も得ましょう。

おいしい話は絶対ありません。2026年のデジタル庁の重点計画でも、インターネット上の偽・誤情報への対策が重要な取り組みとして挙げられています。情報を「一度立ち止まって確認する習慣」が重要になっています。

[文責 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

山の恵みの映画たち2026 11月21日(土)～23日(月祝)

極限の登山、そして山と共に生きる姿まで。多様な物語を織りなす、山岳にまつわる映像作品を是非ご覧ください。

★…上映後ゲストトーク付き

11/21 11月21日(土)10:00～★

「ライフ・イズ・クライミング！」

監督:中原想吉/日本/2023年/89分

視力を失ったクライマーが、相棒の声を頼りに頂点を目指す。

11月21日(土)14:00～

「雪解けのあと」

監督:ルオ・イシャン/台湾、日本/2024年/110分

ネパールの雪山で旅立った親友の足跡を、遺された者が迎える旅。

11月21日(土)16:30～★ ※無料上映/要申込

「過ぎゆく日」

監督:ギンマ・ゲル・シェルパ/ネパール/2024年/14分

都会の空き地で草を刈る女性。移ろう日常を静かに見つめる映像。

「Nanda」

監督:アマン・シャヒ/ネパール/2024年/15分

故郷の伝統芸能を守り続ける音楽家の物語。

11/22 11月22日(日)9:30～

「八甲田山」

監督:森谷司郎/主演:高倉健/日本/1977年/169分

雪の八甲田山で何が起きたのか。極限状態の軍隊を描いた大作。

11月22日(日)13:00～

「神々の山嶺(吹替版)」

監督:パトリック・インバート/フランス、ルクセンブルク/2021年/94分

なぜ山に登るのか。圧倒的なスケールで描く至高のアニメ。

11月22日(日)14:50～

「烤火房(プラーハン)で見るいくつかの夢」

監督:サーユン・シモン/台湾/2025年/98分

火を囲む家族の日常と夢。台湾先住民族のルーツを見つめる。

11/23 11月23日(月祝)10:00～★

「椿山(つばやま) 焼畑に生きる」

監督:姫田忠義/日本/1977年/95分

高知の山村で伝統の焼畑を受け継ぎ暮らす人々の4年間の記録。

11月23日(月祝)13:00～★

「サクラマスのラストワルツ」 山形ロケ作品

監督:坂本麻人/日本/2026年/95分

近代化に遮られた命の循環。自然と人間の間を問う記録映画。

11月20日(金)～26日(木)上映予定

「ブータン山の教室」

監督:パオ・チョニン・ドルジ/ブータン/2019年/110分

標高4800の村に赴任した都会の青年と、村の子供たちの心温まる交流。

〈会場〉フォーラム山形(山形市香澄町2-8-1)

〈前売券〉1回券…1,300円/3回券…3,600円

〈当日券〉1回券…1,500円

●前売券取扱い
フォーラム山形、YIDFF
オンラインショップ、山
形ドキュメンタリーフィ
ルムライブラリー他



←詳しくはこちら

【お問合せ】

山形国際ドキュメンタリー映画祭事務局 TEL:023-666-4480

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

最近公表となった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、福島第二原子力発電所で警備員として勤務していた方

◆ポイント

原発事故後、勤務先から防護服を着用しての同発電所勤務又は東京での勤務を選択するよう迫られたために退職せざるを得なかったことが考慮された。

◆和解内容

平成23年3月から平成25年3月までの就労不能損害(原発事故の影響割合を、平成23年3月から平成24年3月までは10割、同年4月から平成25年3月までは5割として算定)の賠償が認められた。

(和解金額合計 約108万円) 令和8年1月8日成立 和解事例2224

◆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10時～17時)



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

11・12月の開設日時

11月4日(水) 16時～20時

12月5日(土) 13時～17時

予約電話番号

024-941-0164

受付時間/平日10時～16時

ご自宅や避難先から電話やオンライン(Zoom会議)でも利用できます



←詳しくはこちら

ご利用は
無料



旬なお野菜&くだもの通信

今回は、秋の味覚「生落花生」をご紹介します。

落花生といえば、炒ったものやピーナッツを思い浮かべる方が多いと思いますが、秋の短い期間だけ味わえる「生落花生」は、ご存知でしょうか？収穫したばかりの生落花生は、ゆでるとホクホクとした食感になり、やさしい甘みと香ばしい風味が楽しめます。

山形市内でも、落花生を大切に育てている農家さんがいらっします。今回入荷しているのは、大粒で食べ応えのある品種「おおまさり」。この時期ならではの生落花生をぜひ味わってみてください。

生落花生の
おいしいゆで方



たっぷりの水を鍋に用意し、水洗いした生落花生を塩を加えて中火にかけます。沸騰したら弱火にし、沸騰の状態を維持しながら40分程度ゆでればできあがり！

ゆでたてをそのまま味わうのはもちろん、おつまみやおやつにもおすすめです。生落花生ならではのホクホクとしたおいしさをぜひお楽しみください。

その38

生落花生

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 洗心庵



山形市の街中に
ある「洗心庵」は、
山形県生涯学習セ
ンターの分館とな
っており、見事な
「池泉回遊式庭園」
が広がっています。
こちらは名造

園家、岩城亘太郎氏が30種類千本の樹木と多くの名石を用いて造り上げました。中でも樹齢300年の黒松の堂々たる姿は必見です。随所に趣向を凝らした仕掛けや石造美術と出会うのも楽しみのひとつです。

多目的ホールでは展覧会や演奏会、写経やヨガなど様々な文化学習活動に使用され、和室研修室では定期的にお茶会を開催し、地域活動の中心となっています。庭園は無料で



散策できますので、心地よい秋のひとときを過ごしに、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

11/3(祝・火)～29(日)までスタンプラリー開催

●洗心庵・文翔館・遊学館・教育資料館合同企画、「歴史文化ゾーン」を巡るスタンプラリーを開催。抽選で素敵な景品がもらえます！

住 所 / 山形市緑町1-4-28

開館時間 / 9時～19時

休 館 日 / 月曜日(毎月第3日曜日、年末年始12/29～1/3)

入 館 料 / 無料(施設使用の場合有料)

【お問合せ】TEL:023-664-2800



洗心庵HP

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！



次号は

2026年

11月18日

発行です

情報提供や寄稿は
11月4日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆新米の季節です。昨年のコメ騒動でお米消費が減ったのか、新米より古米の方が値段が高いという。なんかチグハグだね。一番大変なのは農家さん。感謝して食べよう(編)

◆朝晩の気温差が大きくなりましたので、体調管理が難しいです。寒さに弱い私は、「ぬくちゃん(毛布)」と仲良くしています。皆様ご自愛くださいませ。(本)

◆SNSで見た驚くほど綺麗に剥ける栗の皮むきにチャレンジ!しかし、動画のように渋皮がするりと剥けず、結局いつものごとく…。剥くのが大変ですが、栗への想いは一途です。(茂)

◆先日、レトロな活版印刷機を使って印刷体験をしました。山形の老舗店の看板や教科書などを印刷していた木版や石版の展示もあり、懐かしく、温度が伝わる様々な印刷物にときめきました♡(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 WEB <https://kizuna.yamagata1.jp/>

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。

