

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

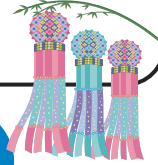
CONTENTS

- 一面/東北絆まつり2024仙台/支援センターのご紹介
- From山形 イライラをコントロールしてご機嫌アップ!
- ITお助けコラム
- みんなの声/しあわせココロのつくりかた(141)
- 防災まめ知識/ココロとカラダとお金のメイクバランス
- 山形県からのお知らせ
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 県消費生活センターのご案内 ●編集部より

第169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: 2100部



Fromみやぎ

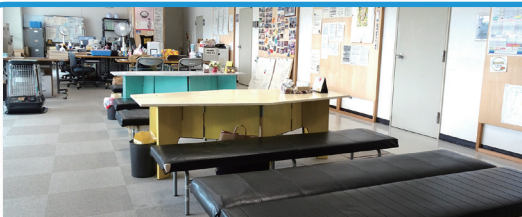
東北絆まつり2024 仙台



6月8日(土)、9日(日)に東北絆まつりが仙台市で開催され、2日間で57万人が来場しました。2011年に始まった東北六魂祭を引き継ぎ、2017年に東北絆まつりとして東北6県6市を巡り今回で2巡目、仙台市での開催は3回目となります。8日は様々なイベントが行われ、東北の魅力伝える多くの店が出店。9日は最大の見どころ「東北絆パレード」が開催されました。はじめに、パレードを先導する仙台育英学園高校書道部女子生徒による書道パフォーマンスが披露され、その後出発式では6市長が挨拶、笛の合図とともに総勢1,000人の踊り手がスタートしました。定禅寺通りから東二番丁通りを練り歩く、往復1.1kmのコースです。沿道には身動きもできないほど多くの観客が詰めかけ、熱気あふれるお囃子太鼓や威勢のいい掛け声が沿道を沸かせ、観客を魅了しました。山形からは、鮮やかな衣装の踊り手たちが艶やかな女踊りや笠回しなどを生き生きと披露し、大いに盛り上がりました。パレードの最後には六祭りの踊り手が一体となり、老いも若きも、そして海外の方も参加し、拍子木の音と共に静かに祭りの幕が下ろされました。来年は、東北を飛び出し大阪万博で開催される予定です。



け、カメラを手に今か今かと待ち構えている方も大勢見られました。秋田竿燈まつりに続き、仙台七夕まつり、山形花笠まつり、福島わらじまつり、盛岡さんさ踊り、青森ねぶた祭が練り歩



支援センターのご紹介

避難者支援センターおいでは、県外からの避難者と関係機関とをつなぐ役割や避難者が交流できる場の提供を目的として、平成23年6月から開設しております。いつでも気軽にお越しください。

また、今年度から米沢市社会福祉協議会生活支援相談員に変わり、おいで職員が訪問を行っております。困りごとなどお寄せください。

相談窓口

●福島県相談会/福島県

[日時] 毎月第1水曜日
13:30~15:00
[会場] 避難者支援センターおいで

●ふくしま就職相談会/ふくしま生活・就職応援センター

[日時] 7月9日(火)
13:00~16:00
[会場] 米沢市すこやかセンター

●定期訪問/避難者支援センターおいで

今年度より、職員による訪問活動を行っています。お困りごとなどお気軽にお寄せ下さい。

●定住等各種相談/避難者支援センターおいで

市町村の移住支援策、住まいに関する支援制度などについて情報提供や相談先の取次ぎをします。

今後の
予定

健康とダイエットのための運動教室

7月2日(火)、23日(火) 14:00~16:00

置賜総合文化センター3F(203研修室) ※7月以降も開催を予定。

避難者支援センターおいで

米沢市金池三丁目1-14 TEL 0238-26-8003
開館時間 9:00~17:00(土日祝日休館)



山形市避難者交流支援センター主催の講座「イライラをコントロールしてご機嫌アップ」が5月16日(木)に開催され、19名が参加しました。講師は本紙連載「コロナとカラダとお金のメイクバランス」でおなじみの庄司あきこさん。まずは最近体験した素敵な出来事を話し合い、楽しい気持ちに。いつも楽しい事ばかり考えていたものですが、人は簡単に嫌な事を忘れる事ができません。それは、身を守るために「危険(「嫌な事」)を覚えておくという本能が働くからだそうです。



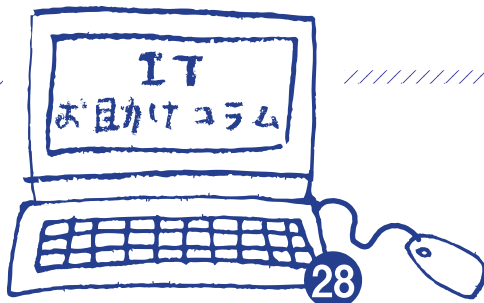
イライラを
コントロールして

ご機嫌アップ!



次に自分の怒りのタイプをチェックシートで診断。タイプそれぞれの長所や怒り方の癖、その癖を治す改善方法を学びました。驚いたことに、優しい人や情が深い人ほど相手を守ろうとして怒りやすく、また真面目な人は自分の常識を貫くが故にイライラが溜まってしまうなど、意外な要因も。怒りはストレスとなり体にも悪いため、日々、深呼吸と笑いが大切とのこと。特に笑いは全身の血流が良くなり、脳を活発にさせ免疫力をアップさせます。庄司さんは「人は他人と比較しやすくダメなところに目が行きがちですが、自分が今持っているものを認め、少しでも心地いい環境にいて下さい。」と話され、その後、笑顔の交流会となりました。

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



ChatGPT Part2

文章校正ツールとして最適!

ChatGPTに代表される生成AIは、調べ物をしてくれるだけでなく、文章を簡単に校正してくれます。まず、文法やスペルのミスを自動的に修正してくれるため、読み手にとって理解しやすい文章を作成できます。また、表現の選択肢を提案してくれるため、より適切な言葉を見つける手助けをしてくれます。さらに、文章の一貫性や論理的な流れを改善することで、読み手に深い印象を与えることができます。生成AIのMicrosoft社のCopilot(コパイロット)やGoogle社のGemini(ジェミニ)は、効率的で信頼性のある文章作成のパートナーとして、私たちの日常的なコミュニケーションに欠かせない存在となっています。

スマートフォンでCopilotやGeminiアプリを立ち

上げて、「以下の文を400字程度で要約してエッセイ風に校正してください」と書き、その下に校正してほしい文を書くだけで、クオリティーの高い文章に直してくれます。「エッセイ風」を「ポエム風」に変えると、原文から詩を書いてくれます。文章づくりが苦手な方は是非試してみてください。

(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

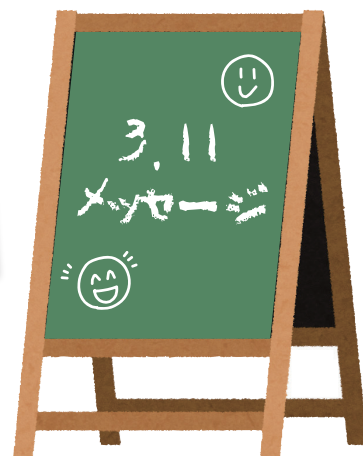
メールで質問を受け付けますので、お気軽にお寄せください。

当時はまだ幼稚園児で、とても怖い体験
だったことを記憶しています。災害による被
害が少なくなるように、科学技術が進歩す
ればいいなと思いました。

(山形市)

時間が経ってしまうけれど、
当時のことを忘れずにつなぎ、
今後に活かしていきたい。あたり前
があたり前でないことを学んだ。

(高畠町)



2024年3月2日～31日まで東日本大震災追悼・
復興祈念事業の関連企画展示「3.11を忘れ
ない」が山形県立図書館で行われました。
来場した方からのメッセージをご紹介します。
(一部掲載)

今、思いおこしても涙があふ
れます。あの時みんな必死
でした。よくがんばったと思
います。

(上山市)

年月と共に記憶から風化していきます。
特に地震による津波被害はいつ日本各地
で起きるかわかりません。同じ様な被害に
ならない事を願います。

(山形市)

あれから13年。能登の地震災害もあり、先日、
使い捨てトイレを備蓄に加えました。防災意識
を保ちつつ、平和な毎日でありますように。

(山形市)

楽しいことばかりではない毎日。
小さな幸せに巡り会えますように。

(山形市)

「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。
はがき、又はメールでお送りください。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



奈良県の室生寺にある大きな御神木に出会った夜、こんな言葉が降りてきました。

『私には、折れている枝葉や腐った幹、枯れた根っこすらある。だがね、枯れた根はそのままに、
私は新たな根を生やす。枯れた枝はそのままに、新しい葉をつける。

根はさらに広がり、幹はどんどん太くなる。枝葉は茂り、私はまたどんどん成長していく。

腐った部分に意識を向けていたならば、わたしはすでに枯れて果てていただろう。

わたし達は常に、自らの中に生まれる新しい命に意識を向けるのだ。

いつかは、わたしも朽ちるだろう。

けれど、この星の一部として、この身を捧げるに何のためらうこともない。

すべては生まれ朽ちてゆく。だからこそ、この命は輝き、この生が愛おしい。

わたしはわたしの命を、新たな命のために輝かせてあげたい。

ただここに在り、ここに生きていくことで…』

人の心も命も同じく、前に向かってのみいけばいいよと言われたような気がした夜でした。



！ 防災まめ知識 ！

お薬シールを携帯しましょう



年齢を重ねると常備薬のお世話になるものです。突然の入院や緊急搬送、いつもと違う病院・薬局を利用するときなど、常用しているお薬を尋ねられますが、いざという時、正確に答える事は困難なものです。持病のある方は、現在の病状を説明できなくても、医療従事者なら常用薬から推測することが可能です。お薬手帳を持ち歩くのが一番ですが、そういつも持ち歩くものではないでしょう。

また、災害時の避難所においても、お薬手帳がないと入手しにくいと言われています。スマホアプリの「電子お薬手帳」の利用もよいですが、緊急時に誰でも確認出来る事が大切です。

薬局でお薬手帳に貼る「お薬のシール」を「一枚

多くください」とお願いするといいただけます。財布に入れるなり、スマホケースに貼るなりし持ち歩くと、万が一の時も安心です。私はスマホケースに「お薬シール」を貼っており、緊急時に役に立った経験があります。ご参考にしてみてください。



(福祉防災コミュニティ協会認定講師 遠藤正則)

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の
バ
ラ
イ
ン
ス
ク

早いもので今年も半分が過ぎようとしています。6月といえば、ジューンブライドですが、結婚をすると発生するのが、家計どうする問題です。夫婦のお財布は別で生活費は分担派、全部まとめて夫または妻が管理する派、生活費と貯蓄分を入れたら後のお金は自由派と、大きく分けると3パターンでしょうか。

6月から定額減税があるとはいえ、食品や、電気代など再び値上げされるものが多く、家計の負担は大きくなります。この負担増を乗り切り、より快適に暮らしていくためには、家に入出入りするお金の流れを整えていくことが必要です。

一番お金が貯まりやすいのは、いわゆる夫婦で1つの財布にすることです。二人の収入を合算し、そこから貯蓄、教育費などの貯めるお金を確保し、残りを生活費に割り振っていくのが理想です。お互いの収入を知らない、貯蓄額もわからず、いざというときにもめることもあります。家族は一つのチームや小さな会社だととらえて運営すると家計管理がしやすくなります。



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

令和6年度交流相談会

交流スペースでおしゃべりしていきませんか?避難生活や、避難元への帰還のことなど、それぞれのお悩みに対する相談会も開催します!

山形会場

日時 ■ 令和6年7月7日(日)13:00~16:00

場所 ■ 山形市総合福祉センター(山形市城西町2-2-22)

※やむを得ない事情により、内容の変更をする場合があります。

開催状況は、山形県ホームページを御覧ください。



開催内容

◆交流コーナー/13:00~16:00

・まちの保健室・情報コーナー

◆福島県立高校入試に関する説明会
13:00~14:30

◆個別相談ブース/13:00~16:00

・山形県での生活 ・心の相談
・避難元での生活 ・なんでも相談
・日常生活 ・福島県立高校入試

※Zoomによるオンライン相談も受け付けます!なお、相談者はZoomのインストール(無料)が必要です。

すべて事前申込が必要となります

◆申込方法/「参加申込書」を返信用封筒にに入れて郵送(FAX可)または「やまがたe申請」にてお申込みください。

◆申込締切/6月24日(月)



やまがたe申請

予告 米沢会場

日時 ■ 令和6年8月25日(日)

場所 ■ 置賜総合文化センター(米沢市金池3-1-14)

※案内送付時期/7月中旬頃

〈ご注意〉

米沢会場では、福島県立高校入試に関する説明会、相談会は実施しませんので、希望される場合は、山形会場にお申込みください。

避難者アンケート調査にご協力をお願いします

山形県に避難されている皆様には、毎年、避難者アンケート調査にご協力いただきましてありがとうございます。本県では、今後の避難者支援策に活かすため、今年度も避難者アンケート調査を実施いたします。調査票がお手元に届きましたら、お手数ですが次の①、②のいずれかでご回答くださるようお願いいたします。

① アンケート調査票に記入して

回答する場合

郵送された「アンケート調査票」に回答を記入し、同封の返信用封筒で回答

② パソコン、スマートフォンから

回答する場合

郵送された「アンケート調査票」に記載の二次元コードを読み取って回答を入力



調査期間/7月19日(金)まで

【お問合せ】山形県防災危機管理課復興・避難者支援室 TEL:023-630-3100

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センターは個別の事情に応じて賠償の和解案を提示します



最近の和解成立案件をご紹介します

自主的避難等対象区域から避難した申立人ら(父、母、原発事故時未就学の子1名)について、**申立人子が難病に罹患しており、避難生活に困難を伴ったことを考慮して、申立人子に対し精神的損害の増額分として一時金10万円が賠償されるとともに、当該子を介護した申立人父母に対しても同じく精神的損害の増額分として一時金10万円が賠償されるなどした。**



和解合計金額**120万円**
(既払金をここから控除)
令和5年8月23日成立 公表番号1997

自主的避難等対象区域において松茸栽培の個人事業を営んでいた申立人について、申立人の所有する山林で採取された松茸から基準値を上回る放射線量が計測されて出荷制限を受けたことから、**原発事故と相当因果関係のある損害として営業損害(逸失利益)を認め**た上、単価として申立人の主張する金額(令和元年及び令和2年の単価)を採用し、これに申立人が実際に収穫した松茸の重量を乗じることにより、令和3年及び令和4年における損害額を算定した。



和解合計金額**26万円**
令和5年8月2日成立 公表番号1990

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)



ADR手続の主な流れ



旬なお野菜&くだもの通信

今回は、山形生まれのさくらんぼ「佐藤錦」をご紹介します。

昨年は新品種の「やまがた紅王」をご紹介させていただきましたが、佐藤錦は、1912年から1916年にかけて山形県東根市で佐藤栄助氏によって交配育成され、名前もそれに因んで命名され、核が小さく多肉で甘く、通常は7～8g位ですが、13g程度の大玉優良品も収穫されています。果形は短いハート型で、鮮やかな紅色に着色し、光沢があり、ルビーのようなので、「赤い宝石」とも呼ばれ、日本を代表する品種です。今年は、さくらんぼ全般で収穫量が少ない見込みですので、ご贈答は早めにご利用ください。

保存方法

- ビニール袋に穴を開け呼吸ができるようにして、冷蔵庫の野菜庫へ。冷やしすぎや日にちを置くと甘さが抜けるので、早めに食べましょう。
- すぐ食べない時は、種を取り、保存袋に入れて冷凍保存もできます。その際、練乳やカルピスの原液などを入れ、からめて冷凍すると、凍ったままデザートとして召し上がれます。ぜひ試してみてください。



その14 佐藤錦

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/>



県消費生活センターのご案内



悪質商法、訪問販売・インターネット販売などのトラブル



契約に関する事業者とのトラブル

相談例



製品・食品やサービスによる事故

産地の偽装、虚偽の広告など不適切な表示による事業者とのトラブル



【お問合せ】

山形県消費生活センター

〒990-8570 山形市松波2-8-1 (山形県庁2F)

TEL 023-624-0999

相談受付 月曜～金曜/9:00～17:00

ホームページは
↓こちら↓



商品の購入・サービス利用に伴うトラブルや悪質商法の被害でお困りの方の苦情相談、消費生活に関する疑問・相談などについて、専門の相談員が情報提供や解決のためのお手伝いをしています。

ご相談は無料です。まずはお電話でご相談ください。

いやや！
「おかしいな…」
「困ったな…」
と思ったら…
188
消費者ホットライン

一人で悩まず、まず相談！



相談して
ケロ！

局番なしの
188ケロ！

山形県消費生活センターキャラクター
ケロちゃん

消費者ホットラインは、全国共通の相談ダイヤルです。
お住いの地域の最寄りの消費生活センターまたは消費生活相談窓口につながります。
土日祝日についても、年末年始を除き、原則毎日ご利用いただけます。

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
2024年
7月18日
発行です

情報提供や寄稿は
7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

◆ここ数年ウロウロしていた野良猫5匹が、一斉に姿を消しました。どうしたのかなあ？いる時は大変でしたが、いなくなると少し寂しい気持ちもあり…(結)

◆近所のおばあちゃんが自分で育てたというキュウイをもってきてくれた。いつも家の前の草取りをしているが97歳になるという。こんな風に歳を重ねられたらと思う人の一人だ。(安)

◆ふと見つけた和菓子屋さんに入ると、店内に数々の素晴らしい押絵が。店主のお父様の作品との事で、沢山のエピソードを教えてくださいました。地元の小さなお店に大きな歴史あり。(茂)

◆今年も友人宅でさくらんぼのお手伝いが始まりました。娘の高校時代の部活のママ友でもあり、毎年、3、4人の母たちが集まります。娘たちの話や部活の思い出話で作業所はいつもとっても賑やかです。(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/>

旧Twitter



facebook



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

つながろう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りめ情報、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。

