

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/3.11復興式典 灯し火に祈りを込めて～心いもそばに～
- きびたき長井甦るの会 お菓子づくり
- 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(150)
- 防災まめ知識/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- みんなの声 投稿フォーム ●編集部より



第178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: 2000部



山形会場

山形市の文翔館で開催された追悼セレモニーでは、山形交響楽団による弦楽三重奏が捧げられました。前広場では、被災された方と手を取り合いながら復興を願うキャンドルに、若い世代が祈りを込めて点灯しました。



山形市

山形市役所前で黙とうが捧げられ、復興と平和を願い打鐘が行われました。



米沢会場

米沢市金池の置賜総合文化センターにて東日本大震災復興祈念事業が開催され、来場者が献花と黙とうを捧げ、落語の独演会や山形県警察音楽隊による演奏などが行われました。



酒田会場

酒田市中町の中央公園にて、県立酒田光陵高校ビジネス流通科の生徒達が企画し、5回目となるキャンドルナイトが開催されました。キャンドルは市内のホテルから廃油の提供を受け、空き瓶を活用し生徒達が手作りしました。



鶴岡会場

有志の企画により、鶴岡まちなかキネマ前にて約100本のキャンドルが灯され、防災講話や語る会が開催されました。



高島町

高島町立図書館にて、東日本大震災のパネル写真や防災用品などの展示が行われました。



きびたき長井甦るの会 酒粕でお菓子づくり

2月8日(土)きびたき長井甦るの会主催で、鈴木酒造の酒粕を作ったお菓子作りが長井市伊佐沢コミュニティセンターにて開催されました。昨年に引き続き、福島県いわき市出身の村田佳子さんがレシピを考案。酒粕のお菓子作りは初となり、調理室に入ると既に芳醇な香りが漂っていました。

おつまみクッキーはサクサク感を出すために、薄力粉に米粉を加え酒粕をしつかり混ぜ込み、好みの細さにカットし青のりをトッピング。焼き上がり待の間、酒粕を使ったあんこ入りの甘酒をいただき、お汁粉のようで美味しいと大好評でした。



どちらも美味しいように焼き上がり、クッキーを早速味見。酒粕の風味抜群で、お子さん達も手が止まらない美味しさでした。



料理はもちろん、手軽なお菓子でも美味しくいただける酒粕に魅了された交流会となり、クッキーはお家での楽しみとなりました。

今回は「チーズケーキみたいなの酒粕ケーキ」と「酒粕おつまみクッキー」の2種。ケーキ作りでは初めに温めた牛乳に酒粕を溶かすのですが、温度が低く、なかなか溶けずに苦戦する班もありました。レモン汁をたっぷり入れ、なめらかな生地ができると型に入れオープンへ。

【お問合せ】きびたき長井甦るの会 TEL/090-3645-6745

寄稿



と



と



の
バ
ラ
イ
ン
ス
ク

ようやく春が近づいてきましたね。春は、木々が芽吹くように、人の心も外へと向かいやすい季節です。つい買い物をしすぎたり、お金を使いすぎたりしやすい季節でもあります。

「ライフプランは見直しが必要」と言われますが、転職、結婚、出産、離婚、住居取得、介護などのライフイベントが発生した時に見直すのは、わかりやすいかと思います。もう一つ大切なタイミングが、今のようにインフレが進んでいるときです。すでに、老後資金が2千万円だったものが、3千万円〜4千万円と言われているように、将来必要な金額が大きく違ってきています。特に最近では、所得の壁や、大学無償化、高額療養費など、様々な制度が変わるうとしています。それに加え、米国のトランプ大統領が関税を上げると言っているの、円安にもかかわらず輸出が不調になる可能性もあります。大きなうねりの中にいる今のような時期は、勝つことよりも「大きく負けない」ことを意識することが大切です。



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

震災からまもなく14年を向かえようとしています。今では震災の為の相談する人もいなくなり風化されています。逆にうとまれているような気がします。話しても無関心です。帰りたいです。無理でしょうか。
[村山市 女性]

3.11の心の傷はまだ癒されていませんが、石川の傷の方が、まだ1年で傷口が開いていて、大変な思いをしている事を思うと、心が痛いです。早い復興を望んでいます。
[天童市 女性]



2025年3月11日、東日本大震災から14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)

自然災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。自然災害を「自分事」として考えて生きていきましょう。
(名取市)

震災時小学1年生で記憶が残っている最後の世代であると思っています。後世に私たちが伝えていきたいです。
(米沢市)

当時の記憶が薄れつつある今、今一度災害の予防について考えていければいいと思います。
(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。
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



優しい言葉は人を幸せに導き、棘のある言葉は人を不幸へと突き落とします。

自分の言葉が誰かの人生を変える力を持っていることを

人はあまり意識していないのでしょう。

けれど、たった一言の言葉が誰かの命を救うことすらあるのです。

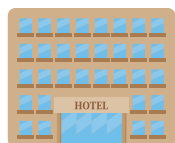
以前、新幹線で隣になった女性と世間話になりました。

とてもセンスの良い素敵な女性です。いろんな話をするうちに、彼女の深い悲しみを感じ取ったのですが、その悲しみこそが彼女の素晴らしいセンスを作り上げたように思えて、注意深くそのことをお伝えしました。

最後に「あなたのそのセンスが、誰かを幸せにしてきたように思います」とお伝えしたら、彼女は大粒の涙をこぼし、「私、救われました。今迄のことすべて報われました」と仰ったのです。彼女は服飾デザイナーでした。

あなたは自分の使っている言葉をどのように放っていきたいですか？

！ 防災まめ知識 ！



ホテル・旅館避難の豆知識

昨年は能登半島地震という大規模災害がありました。昨今の避難生活は、体育館等での生活が一週間を超えるとホテル、旅館等の宿泊所で避難生活をする事が増えてきました。

万が一の予備知識として、知られていないホテル・旅館での避難生活の注意点をお知らせします。

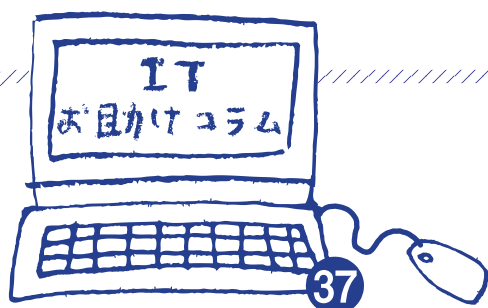
宿泊先の手配や宿泊費負担は行政がすることが多いです。宿泊先に自家用車で避難する場合は、駐車場料金が自己負担になります。宿泊費の補助額は令和5年の事例では1名1泊食事付き1万円です。東日本大震災時は5千円でした。

しかし、この金額では都市部のホテルや観光客向け温泉旅館では足りません。地元の方向けの温泉旅館が食事も待遇も無料駐車場も良い傾向にあります。

また、宿泊施設には町内会や友人・親族単位で避難するのが理想です。孤独防止や体調急変の発見につながります。

避難宿泊先から近隣のデイサービス施設等を利用する事も可能です。和室でベッド希望の方は段ボールベッドも利用可能です。体調や健康面等で不安な方は、役所等にご相談ください。

(福祉防災コミュニティ協会認定講師 遠藤正則)



特殊詐欺の被害に遭わないために

先日、「警視庁捜査二課の刑事」を名乗る男から電話がありました。070から始まる携帯番号からかかってきて、適当な住所を言って私の住所を聞き出そうとし、特殊詐欺の容疑で身柄拘束されるかもしれないと脅してきました。途中で明らかに特殊詐欺の電話だと気づいたので、「警察に知り合いがいるので、こちらから弁明に出向きます。どの部署に行けばいいですか？」と聞くと、即座に電話が切れました。どうやら先方も「警察」という言葉に弱いようです。

最近、この手の詐欺が増え、被害も一向に減りません。年間被害額は約360億円、1日に換算すると1億円です。自分は大丈夫だと思っても相手は詐欺のプロ、彼らの言葉巧みさには注意が必要です。

特殊詐欺の被害に遭わないために「電話番号を確認

し、知らない携帯番号の場合は注意する(出ない)」「名前の読み方や住所、カード番号など個人情報絶対に教えない」「話の内容を慎重に確認する」ことが大事です。“罰金”や“身柄拘束”などと言われれば誰でも気が動転してしましますが、冷静に対処して被害を未然に防ぎましょう。

[文/加藤清輝]

質問を受け付けます！

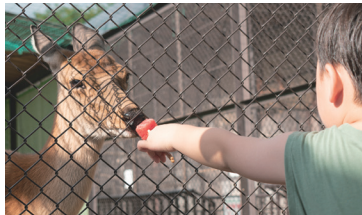
【お問合せ】
NPO法人Yamagata1
E-mail: mail@yamagata1.org

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。

おすすめ情報

おすすめ情報

河北町児童動物園



山形県内唯一の動物園。ポニー・さる・しか・うさぎ・くじゃくなど30種類以上の動物がいます。
開園は昭和28年。令和7年4月下旬に歴史ある町の小さな動物園が大きくリニューアルオープンします。昨年10月から河北町児童動物園リノベーション事業として寄付を募っていましたが、たくさんの人から目標額を大幅に上回る金額が集まったということです。

〈場所〉山形県西村山郡河北町谷地成81
(河北町役場の西側)
〈TEL〉0237-73-5162
〈開園時間〉365日 24時間開園
(夜は一部動物たちもお休み)

〈入園料〉無料

※ご来園の際は役場の駐車場にお停めください

山形県の「野生鳥獣救護所」にも指定されており、怪我をした動物の救護も行っています。

詳しくはこちら→



【お問合せ】河北町役場
商工観光課 TEL.0237-73-5162

ながい黒獅子まつり



長井の伝統神事として伝わる黒獅子の歴史は1000年にもおよびます。異なる面持ちの長井市内数社の黒獅子が一同に会し、勇壮な舞を繰り広げながら街を練り歩きます。

〈開催日〉2025年5月24日(土)

※時間はお問合せ下さい

〈開催場所〉白つつじ公園(松ヶ池公園)

〈住所〉長井市神明町

〈交通アクセス〉

〔車〕…東北自動車道南陽高畠ICより約20分

〔公共交通〕…山形鉄道フラワー長井線長井駅より徒歩約10分

〈駐車場〉なし(臨時駐車場をご利用下さい)

詳しくはこちら→



【お問合せ】長井市観光協会
TEL.0238-88-5279

さわのはな 田植えイベント



写真は2024年の様子

毎年ながい黒獅子まつりの同日に、東日本大震災復興支援酒「甦る」の酒米「さわのはな」の田植えを開催しています。今回で14回目を迎え、皆さんの応援と願いが詰まったお酒が造られる第一歩として、県内外からのご参加お待ちしております。

〈日時〉5月24日(土)13:00~15:00頃

〈場所〉「道の駅 川のみなと長井」の東側の堤防(田んぼ)

※長井市中央コミュニティーセンターで受付後、田んぼへ移動

〈持ち物〉長靴、タオル、汚れてもいい恰好

〈参加費〉無料

〈申込締切日〉5月16日(金)

【申込・お問合せ】鈴木酒店店長井蔵店
TEL.0238-88-2224

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

最近の和解成立案件をご紹介します 令和6年6月18日成立 和解合計金額約49万円 公表番号2080

■申立人 県南地域(白河市)に居住していた申立人ら(申立人祖父、父母及び長女)

■ポイント及び和解内容

1

野菜栽培のための畑(白河市所在)周辺の放射線量等を考慮して、平成24年1月から平成25年5月までの生活費増加費用(原発事故の影響により自家消費野菜の栽培ができなくなったことにより増加した野菜購入費用)の賠償が認められた(平成23年中の損害は直接請求で賠償済み。)



2



稲作用の水田(白河市所在)において、原発事故以降放射性物質の吸収を抑制するために行ってきた塩化カリウム散布に代わるものとして令和3年3月頃に行った土の入替えに要した費用を支出した申立人父について、入替工事实施の合理性の程度を考慮して上記費用の5割の限度で賠償が認められた。

3

平成23年4月からの就職に備え、同年2月中に転出届を提出していたため、原発事故時の住民票上の住所が福島県外にあった申立人長女について、申立人ら提出に係る資料等に基づき、同年3月末まで白河市の住居に滞在していたことを認め、東京電力プレスリリース(令和5年1月31日付け)に基づく自主的避難等に係る損害10万円の賠償が認められた。



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

今月は「ふきのとう」をご紹介します。

春を代表する山菜「ふきのとう（落の薑）」は、落の花の蕾で、独特の芳香とほろ苦さがあり、ふきのとうみそや和え物や天ぷらなどで食べられています。

日本各地に自生しておりますが、山形県ではいち早く促成栽培に着目。2004年から県内の天然物を採取して選抜し、2012年に「春音」として品種登録された、市場でも高い評価のふきのとうがあり人気です。

雪解けと共に出てくるふきのとう。花が開いてしまったものは固くなってしまうので、しっかりとしまっている蕾の方がおすすめです。茶色の根元を切り落としてお使いください。

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/>



その23 ふきのとう

本紙掲載「みんなの声」

大募集！

「うえるかむ」では「みんなの声」の投稿はがきを終了いたしました。今後はパソコンやスマートフォンで「うえるかむ」読者の方はどなたでも気軽にメッセージをご投稿いただけます。

「うえるかむ」の感想、ご意見

山形での暮らし

日々の出来事や思い

皆さんのおすすめ情報

など、日々のつぶやきや伝えたい気持ちをお送りください。

おまちしておりますにゃ



皆様の「声」をお待ちしております！

スマートフォンから



パソコンから



WEBサイト
<https://kizuna.yamagata1.jp/>
(みんなの声投稿フォーム)

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
4月16日**
発行です

情報提供や寄稿は
4月2日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆大船渡市の山火事で被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。悲劇を繰り返さないためにも安易なたき火や、タバコのポイ捨てなど厳に注意しましょう。(結)

◆竹ざるが草臥れてしまい近くの荒物屋に行く。六つ目編みのざるは洗った野菜の水切りに愛用している。荒物屋が少なくなったが、昔ながらの道具をずっと扱ってほしいと願っている。(安)

◆買ったままにしていた焙烙を使って、ほうじ茶を作ってみました。煎り具合が難しく、こんなもんか？と飲んでみるとなかなかの出来。夕飯後のほうじ茶はほっこりします。(茂)

◆西藏王の氷爆を見に行きました。1時間半ほど雪山道を歩き、目の当たりにした時は、神々しく青く輝く姿にただただ感動！そして雪山で煎れてもらったコーヒーの美味しさにも感動。佳き休日でした。(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/>

旧Twitter



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。

