

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 米粉パンのお店 あおいそら/やまがたの文化応援キャンペーン
- ・心と身体のストレッチ ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (19)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (96)
- ・From 宮城：岩沼市 千年希望の丘
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「簡単萩おこわ」 ・編集部より
- ・インタビュー～ともにあゆむ～：寒河江市社会福祉協議会 阿部千鶴さん

第124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：2200部

米粉パンのお店 あおいそら

「あおいそら」では、米粉を身近に食べてほしいという想いで、安全な食材にこだわって作っています。店内一番人気のクリームパンは、中に入っているクリームにも米粉を使用しています。いたたくとふんわりもっちりとした食感にやさしい味がありました。お値段も安くお財布に優しいお店です。天井と電球の傘には、店名と同じ「あ



厳しい残暑が続く8月26日(水)、大石田町で米粉パンを販売している「あおいそら」さんにおじゃましました。オーナーの鮎川さんは、東日本大震災後に飯舘村から、大石田町に避難し、米粉パンのお店をオープンして6年目になります。現在は3人の子育てとお店を両立しながら忙しい日々を送っています。



おいそら」が描いてあり、店内は清潔感と開放感にあふれていました。
7月の記録的豪雨の時は、すぐ近くにある最上川が氾濫し、大石田町では断水のためお店の休業を余儀なくされました。避難勧告が出された夜は、家族全員自宅で不安な一夜を明かしましたが、幸いにも自宅の浸水は免れました。
昨年からは、飯舘村の役場、保育園、道の駅でパンを販売しており、飯舘村のみなさんにもお届けできるようになりました。
鮎川さんは、「震災からまもなく10年を迎え、ようやくここまでの道のりを歩いてきました。いつも前向きに、家族が幸せに暮らせる事が一番です。」と話していました。
前日までにご依頼をいただければパンのお取り置きも承っております。お電話にてお気軽にお問い合わせください。

【お問合せ】
住所：北村山郡大石田町横山 748 TEL：0237-53-6251
営業時間：9:30～16:00 定休日 日曜日・月曜日

おしらせ

★ やまがたの文化応援キャンペーン ★

新型コロナウイルス感染症の拡大で、大きな影響を受けている山形県内の文化施設・団体を応援するため、お得な応援割が利用できます。

期間：令和3年3月21日(日)まで(各施設の上限に達し次第終了となります)

利用施設：山形県内の美術館・博物館・山形交響楽団・やまがた舞子・酒田舞娘・映画館

利用内容：入館料・鑑賞券・飲食代等を適用対象とし、**お支払額500円につき250円の割引になり、1回のお支払いあたり、最大2,500円の割引。**複数回の利用も可能です。

※9月10日(木)～11月30日(月)は、高校生以下の美術館・博物館の入館料が無料になります。

利用方法：キャンペーン参加の施設でのお支払いの際に「応援割」を利用する旨をお伝えください。

※ キャンペーン参加施設、利用いただける商品などは、キャンペーンサイトよりご確認ください。

<https://yamagatabunkaouen.jp>

【お問合せ】やまがたの文化応援キャンペーン事務局(山形県芸術文化協会内) TEL：023-616-6510



本間美術館

第5回 おうちで簡単！心と身体のストレッチ

朝晩涼しくなってきましたね。季節の変わり目には、身体中を大きく気持ち良く伸ばして、夏の疲れをリセットし秋を迎えましょう。
体側・腰背部のストレッチ、骨盤調整、歪み改善、肩関節のほぐし、代謝アップ等に効果的な万能ポーズです。

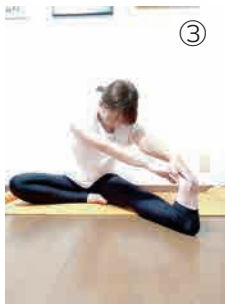
① 左足前のおぐらから、左足を横に伸ばす。左手で足裏を上からつかみ、右手は斜め上に伸ばす。視線は指先を見る（指先を目で追うことで目のストレッチもプラス）。



② 鼻から息を吸いながら、右の肋骨を引き上げるように大きく斜め上に伸びる。



③ 口から息を吐きながら左脚の上にかぶさるように体の向きを変え足裏をつかむ。左手を上からかぶせるように、手を入れ替える。



④ 鼻から息を吸いながらつま先を手前に引くように、腰・背中を後ろに引く。
⑤ 口から息を吐きながら右腕を大きく回して元に戻る。足を組み替えて反対側も同様に行う。3回繰り返す。

ルーシーダットン（タイ式ヨガ）インストラクター 中島明日香さん



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第19回 「水害から身を守るために」

七月二八日の豪雨水害。
寒河江市全域に避難勧告が出ていたにもかかわらず避難の意識がなかった私。
恥ずかしながら洪水を想定してなかったのです。



よくニュース等のインタビューに出てくる「これまでなかった」「自分は大丈夫」という、災害時の感情バイアス …… 感情的要因による認知と意思決定の歪み。
正常性バイアス …… 災害があつても自分だけは大丈夫と思うこと。

突然災害が起こると、どうしていいか分からなくなります。自分に都合のよくないこと（洪水）は、起らない…という先入観正に今回の豪雨での私です。

- そんな経験から心掛けた三つを記します。
- ・避難癖をつける…安全な場所に移動する癖をつけること。
- ・在宅避難を想定…インフラがストップした場合の食糧や水、雑貨等必要数の確認
- ・声を出す…常に声を出していないと、咄嗟には出ないのでたまには大きな声を出してみよう

水害は地震と違い事前に予測できません。早めに避難しましょう!!

「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！



※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。
※投稿された内容は、誤字以外そのまま掲載させて頂いています。
※特定の方の誹謗中傷などは、掲載を見送る場合もあります。



我家は、医療関係者が多くいつもコロナにビクビク。でも最近各国では、自粛により空がきれいになったとか。悪いことばかりではない様子です。私も最近ギスギスしていたので、少し朗らかになって免疫を高めたいと思います。

<感謝の気持ち>
夫を車いすに乗せ、お米や他の買物をし駐車場に行く途中バランスを崩した時、通りすがりの女の方がお米を車まで持っていただきました。本当に感謝でした。10kgの米は重かったと思います。皆さま親切です。(石巻市→山形市・70代女性)

ふるさとからの愛の宅急便が、又今年も届いた。84才のお姉さんが作った新じゃがが届いた。姉のやさしさがいっぱいまっています。ポテトサラダにみそ汁に肉じゃがも最高です。毎日、いろんな料理を楽しく作っています。お姉さんありがとう。(二本松市→米沢市・70代女性)

コロナや大雨など大変な状況が続いていますが、暑さに負けず頑張りましょう。将来の為に健康にお気をつけください。(福島市・20代男性)

地元を離れて丸9年。何年たってもふるさとへの思いは消えないと思いますが、縁あって住まわっている酒田で、楽しい、おいしい思い出をひとつでも増やして行ってください。(50代女性)

福島に戻った友達、今でも時々遊びに来てくれて私の癒しとなっています。ありがとう。(福島市→山形市・40代女性)

<子供が受験生>
山形と福島どちらの高校を選ぶかを決断しないといけない時期になりました。でも、なかなか決断できずにいます。(福島市→山形市・40代女性)

シェアコラム

96

しあわせココロのつくりかた

花が開くために必要な栄養素があるように、人が花開くためにも、必要な栄養素があります。その一つは、人と人の関わりの中に生まれる「気付き」です。

自らを幸せへと導くことのできる人の特徴は、出逢いのチャンスを掴むことが上手です。なぜなら、人と人の関わりの中にこそ、自らを調えたり高めたりする気付きや学びがあることを知っているから。そのような人は、学びを得ることが好物なので、周囲の人に対して棒を作りません。そのため、生き方が楽になりやすく、幸福感を得やすいのです。

一方、不安や恐怖でいっぱいになりながらも、自分だけで答えを見つけ出そうとする人は、思わぬ落とし穴に自ら飛び込んでしまうこともあるのです。独りで考え行動し、自立の道を歩むことは大切ですが、無理をして独りで頑張りすぎると花の蕾も硬くなってしまいます。どうしても独りで頑張りたい時は、マイナスの感情は手放して、心から笑っているかチェックしてね。

カウンセラー・スピリチュアルケアアドバイザー 志村友理
カウンセリング・ルーム メール相談 ryokusuinomori@yahoo.co.jp



岩沼市 千年希望の丘



千年希望の丘交流センターは、震災の記録・記憶の伝承と防災学習や植樹・育樹等の活動拠点として、平成28年4月に相野釜公園内にオープンしました。沿岸部には6つの公園があり、14基の「丘」を園路で結び、全長約10kmに渡って整備されています。道路はかつて住民が使用したものをそのまま残し、「丘」の盛り土には震災の瓦礫を再利用しています。園路には全国のボランティアによって約35万本が植樹され、将来「緑の堤防」となり津波の威力を弱めます。園路はレンタサイクルで散策もできます。また、公園内には津波と同じ高さ

8mの「慰霊碑」があり、「交流センター」では、震災・復興等のパネルや写真が展示されています。

本稿の取材にあたり「語り部」の渡邊良子さんに園内を案内して頂きました。渡邊さんからは、かつての岩沼市の姿や被災された方々のエピソードなど貴重なお話を伺うことができました。丘の頂上まで一緒に登り、眼下に見える仙台空港やかさ上げされた新しい道路、かつての松林などを生き生きとお話していただきました。語り部は3名在籍していますが、残念ながらコロナの影響で現在は休止中です。「命は一つ。後継者を早く見つけて、この先も岩沼市のことを語り継いでいきたい。」との言葉が胸に残りました。



千年希望の丘交流センター
 ○開館時間：9：00～17：00
 (毎週火曜日・年末年始が休み)
 ○入館料：無料
 ○住所：岩沼市下野郷字浜 177 番地
 ○TEL：0223-23-8577

♡ 寄稿 ♡

「ココロとカラダとお金のメイクバランス

9月からサービスを開始したマイナポイント、もう使っていないっしょるでしょうか。

CMなども多く見られるので、ご存じの方が多いと思います。マイナンバーと紐付けたキャッシュレス決済サービスを使うと、利用額の25%、最大五千元相当のポイントが還元される仕組みです。(マイナポイントの申込が必要ですが)つまり、二万円分決済すると、最大額の五千元相当のポイントをもらうことができます。この二万円は、一括で利用する必要は無く、9月から2021年3月までの間に利用した分です。

紐付けできる決済サービスは、1つだけで、後から変更はできません。お子さんの場合、法定代理人(親など)名義のキャッシュレス決済対象とできます。親と子で同じ決済サービスを選択することはできませんが、同一のポイントが付与される別の決済サービスを選ぶことはできます。

また、独自にポイントを上乗せする決済サービスもあります。決済サービスによって、ポイント付与方法、使用期限などが違いますので、確認が必要です。

よく使う決済サービスであること、その中で、ポイントの上乗せ額が大きいものを選ぶことをおすすめします。

※マイナポイントは、マイナンバーカードの浸透のために始まった事業なので、マイナンバーカードを持っていることが条件です。



おすすりめ情報

米沢まくろび講座

「こんなとき、どうしたらいい?」「どんな食べ物や調理が合いますか?」食べ物からからだを考えましょう。
今回は、おはなし中心の講座になります。日常で気になることを聞いてみましょう♪

日 時: 10月9日(金) 10:00~14:00
場 所: 米沢市万世コミュニティセンター 調理室 (米沢市八幡原5丁目4149-9)
講 師: 佐藤あづささん



参加人数: 5名(先着順) 参加費 500円

申し込み: やまがた絆の架け橋ネットワークホームページにある申込みフォームから必要事項を入力してお申し込みください。
(9月14日受付開始) 申込み後3日以内に内容の確認について返信をします。
返信がない場合は023-674-6013までご連絡ください。

※ @kakehasi.jpn.org からの返信を受信できるように設定をお願いします。
※ 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止や延期なども考えられます。

【お問合せ】福島こころの公民館 fucco(ふっこ) TEL 023-674-6013 <http://kakehasi.jpn.org>

やまがた育児サークルランドからのお知らせ

「こんなことしてみたいな～」という皆さんの声を基に、ママカフェサロンを作っていきます。
皆さんのリクエストをお待ちしています。

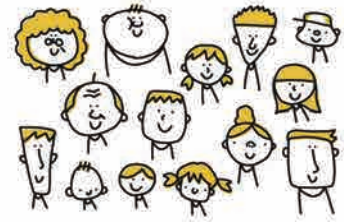
○ママカフェサロン ～アロマキャンドル～ 見守り託児付です
日時: 10月9日(金)

○はーとタイム ○わくほこ芋煮会
日時: 10月18日(日) 日時: 11月3日(火・祝)

※詳細はお問い合わせください。

【お問合せ】

特定非営利活動法人 やまがた育児サークルランド TEL 023-687-1720



原子力損害賠償に関する個別相談会

日 時: 10月31日(土) 10:00~16:00 (休憩 12:00~13:00)
場 所: 山形市総合福祉センター (山形市城西町2-2-22)

・相談時間は1回1時間 ・弁護士が原子力損害賠償全般について相談対応いたします

対 象: 原子力損害においてお困りの皆様 ・個別のご相談は必ず事前予約をお願いいたします。

【予約・お問合せ】

原子力損害賠償・廃炉支援機構 TEL: 0120-330-540 (9:30~17:00 土日祝も受付)



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センターでは、原子力発電所事故による損害賠償について、東京電力の提示条件に納得できない、賠償されない、裁判では手続きが大変そうだ、などと感じられる方々に対して、個別の事情に応じた和解の仲介業務を行っています。国の機関であり、どなたでも申立てができます。申立手数料は無料です(ただし、送料、通信費は要します)。これまで仲介手続きを終了した案件のうち、**8割以上が和解成立**に至っています。

◆賠償された事例◆

家族のうち、父は福島市内に残り、母と子が福島市から山形県内に避難した申立人らに対して、避難に要した交通費等のほか、母が避難により働くことができなくなって給料がなくなったことによる損害、別々に生活することによって増加した生活費、子が幼稚園を転園したことによって生じた保育料の差額分等が賠償された事例(公表番号1498・平成31年2月1日成立)。



左から、伊藤香織調査官、福本浩志調査官、嵐香苗調査官、石原弘隆室長補佐

弁護士資格を有する私たち調査官が、
詳しいご事情を伺い、手続きを進めます!!

◇申立てに関する問い合わせ窓口◇
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)



簡単萩おこわ

<材料>

- ・もち米 160g
- ・うるち米 60g
- ・小豆 40g
- ・枝豆 100g～
- ・塩 小さじ1弱
- ・みりん 大きじ1
- ・水+小豆のゆで汁 240ml

<作り方>

- ① 小豆は洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかけて15分程度ゆでる。いったんザルに上げ、再び鍋に戻し小豆がかぶるくらいの水を加えて少し固めにゆでておく。
- ② もち米とうるち米は洗って水を切っておく。
- ③ 枝豆はゆでてサヤから出しておく。
- ④ ①と②と塩、みりん、水と小豆のゆで汁を炊飯器に入れて普通に炊く。
- ⑤ 炊きあがったら枝豆を加え全体を混ぜ合わせる。

※萩の赤い花に小豆を見立てた萩おこわ。混ぜ込んだ枝豆の緑が映えています。炊飯器で簡単につくれます。

☆ブログ「鈴木淳子の楽しむ食育」も ご覧ください♪ <http://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>



レシピ提供
在来作物案内人 鈴木淳子さん



インタビュー ～ともにあゆむ～

寒河江市社会福祉協議会 市民福祉課 阿部 千鶴 さん

大学時代に介護福祉士と社会福祉士の資格を取得し、卒業後は介護の仕事に就いていました。昨年からは寒河江市社会福祉協議会に勤務し、今年度から避難者支援の仕事に携わり、多くの方が避難生活を送っている事を知り大変驚きました。着任後すぐに、コロナウイルス感染症の影響で訪問活動もなかなか思うようにならず、寒河江市に避難しているみなさんとの関係を築くのが大変でしたが、緊急事態宣言の解除後に、少しずつ顔を合わせる

ことができ、新人の自分を優しく迎え入れてくれました。

先日の豪雨災害では、河北町でボランティアセンター運営の手伝いをして、非常時の体制など大変勉強になりました。みなさんの避難生活の大変さも肌で感じました。

来年で震災から10年を迎えますが、現在22世帯の方が寒河江市で避難生活を送っています。それぞれの事情で避難しているみなさんが、快適に安心して過ごせるように、情報提供や相談など、これからもお手伝いをさせていただければと思います。コロナウイルス感染症が落ち着いたら、訪問やサロンでみなさんに会える時間を増やしていきたいと思います。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】寒河江市社会福祉協議会 TEL:0237-83-3220 TEL:080-8212-1908 いつでもお気軽にお問合せ下さい。

うるかむダウンロードはこちらから <http://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 **10月21日** 発行です

情報提供や寄稿は
10月7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 山形県山形市松山三丁目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 <http://kizuna.yamagata1.jp/>



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

- * 大石田町の「あおいそら」さんに初めておじゃましました。米粉パン、そば、団子と美味しいものがたくさんある大石田町。次回はゆっくり温泉にも入りたいですね。(正)
- * 岩沼市で語り部さんと散策しました。坂道でもスイスイ歩かれるので、聞いたら若い頃から登山が趣味とか。納得しました。(結)
- * 9月だというのに何なんでしょう、毎日のこの気温！いつになったら過ごしやすくなるのでしょうか。ようやく利用が再開した総合スポーツセンターの野外プールも終了してしまいました。残念です。(奈)
- * もうすぐ芋煮の季節。大きなイベントは軒並み中止だけど、自宅で手作り芋煮を楽しみます！(海)



<http://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。