

# 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 「温泉でほっこりゆっくりしませんか？」 in 小野川温泉
- ・From 山形：大堀相馬焼体験
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (22)
- ・Special Interview：ライター・エディター 菅野幸子さん
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (99)
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「七草がゆ」
- ・インタビュー～ともにあゆむ～：村井勢一さん ・編集部より

# 第127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

## 寄稿 「温泉でほっこりゆっくりしませんか？」 in 小野川温泉

10月23日(金)に、毎年恒例のほっこり温泉に出掛けてきました。今回は例年とは違い参加員限定、大型バスでの移動や利用する施設の選定など、コロナ禍の影響にも配慮しての開催となりました。

最初は、上杉鷹山公が奨励したと言われている笹野一刀彫(お鷹ぼっぼ)の絵づきの体験をしました。筆を使い目や口を書き



入れ、鷹をイメージしたつもりが、中には鳥になってしまった人もいたようですが、それぞれ個性的な作品が完成し、喜んで持ち帰ってもらえました。

その後は小野川温泉近くにある、米沢のパワースポットでも有名な「甲子大黒天本山」にバスで移動し、有り難い法話をお聞きしました。お参りの作法である二礼二拍

手一礼それぞれの意味の話に始まり、「欲」という漢字は『谷を欠く』と書く理由や、コロナの三文字を組み合わせると『君』という漢字になり、「コロナ禍の今、お互い相手のことを思いやる心が大事」とのお話をお聞きし、全員が開運招福の大黒様のような笑顔に見えてきた感じがしました。

そして皆さん一番のお楽しみ温泉へ到着。小野川温泉の名旅館にて、食事と露天風呂でゆっくり過ごして頂きました。昼食では米沢牛や芋煮、キノコの炊き込みご飯、かぼちゃのムースのデザートなど豪華なメニューが提供され、参加者からは「こんな昼食は初めて!」と感嘆の声が上がりました。

帰路では温泉街のおみやげ屋さんとうふうファーム」でお買い物なども楽しみ、わきあいあい元気な老若男女13人が、大満足したほっこり温泉となりました。



【お問合せ】  
米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員  
TEL：0238-24-7881

## From 山形 大堀相馬焼体験

10月30日(金)山形市避難者交流支援センターでは、2回目の大堀相馬焼陶芸体験が行われました。初めて参加した方はもちろん、2回目となる参加者は前回の経験を活かし、一段上の作品作りに挑戦しました。講師は浪江町から飯坂町に避難して窯を開いた、大堀相馬焼窯元(京戸窯 窯主)近藤京子先生です。

始めに粘土の扱い方や作る手順の説明を受け、各自の制作開始となりました。

思い思いの制作にはいると「なかなかうまくいかない」「何度やっても難しい」などの声も聞こえてきましたが、なかなか皆さん頑張っており取り組んでいました。手が思うように進まない方には先生の手ほどきもあり、2時間という短い時間でしたが、皿やコップをはじめ、粘土を2倍以上使って作ったランプシェードや花器、カエルや金魚などの置物など様々な作品が出来上がりました。1人で二つの作品を作った方もいて、皆さん焼き上がりを楽しみに、話が盛り上がりしました。



【お問合せ】山形市避難者交流支援センター TEL：023-625-2185

## ココロとカラダと

### お金のメイクバランス

あつという間に12月。今年は生活や、価値観ががらっと変わった方も多かったのではないのでしょうか。そんな1年の締めくくりに、ぜひ行って頂きたいことがあります。それはこの1年間の家計の振り返りです。

1年間の手取りはいくらだったのか。1年間の支出は、保険や、車両、教育費、住居費、仕送り、投資に回したものなど大きなものは調べやすいと思うので、まとまった支出から計算します。そして、貯蓄の金額は、去年と比べていくらか増減したのか。収入からこれらを引いた金額を12で割ったものがおよその毎月の生活費になるはずですよ。

だいたい思った通りの金額でしたか。家計簿をつけている方は、あまり誤差はないと思います。意外と、使途不明金や、今年だからこそその支出が多かったりしていませんか。

収支を一目でわかるようにした後は、支出のチェックをしましょう。自分の価値観にあった支出ができていたかを見直すときのポイントです。価値観に反している、無駄だったと思う支出は来年の節約対象です。ぜひ家族で価値観のすりあわせも一緒にやってみてくださいね。



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



## ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

### 第22回 「自動洗浄換気扇に学ぶ」

今年も残すところ僅かですね。

先月お伝えしました「ちょい大掃除」実践された方はお出ででしょうか？

実は私、大掃除は「一気に終わす」ことを長年やってきました。

でも、自動洗浄換気扇にして気づいたんです。

「ちょくちょくやる方が、楽だ！」

自動洗浄換気扇と言いますが、

自動できれいしてくれますのは

シッコロ扇の部分だけ。

1ヶ月に1〜2回洗浄サインが出るので

専用容器にお湯を入れセットすれば自動で洗浄。

でもね、換気扇全体を自動で洗浄するわけではないのです。

洗浄が終わるまでシンクやコンロ周辺など

気になったところを掃除すれば、きれいが保てます。

換気扇に学んだ私、洗浄サインに合わせて

拭いたり磨いたりしています。

貯めていいのはお金とポイント。

汚れと埃とストレスは溜めずに

気持ちよく過ごしましょう！

今年も一年ありがとうございました。

来年もよろしくお願いたします。

皆様、良いお年をお迎えください。



ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子  
E-mail : yamagata.lo.narasan@gmail.com  
ブログ : https://ameblo.jp/nyr-119/

## 「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。



職場の同僚から、まつたけをもらった。山へ取りに行ってきたとか。自宅まで持って来てくれた優しさが嬉しかった。早速、料理が得意な主人がまつたけ料理を作ってくれた。まつたけは本当においしかった。最高。コロナ禍での小さな幸せ。  
(二本松市→米沢市 70代女性)

寒さに負けず、元気に過ごしましょう！！  
(山形市 10代女性)

寒くなってきたので、皆さんお体に気をつけてお過ごし下さい。  
(支援者 40代女性)

「コロナでどこへも行けずストレスがたまる」と言う言葉を聞く度、日本って平和な国だなあとつくづく思う。世界では、コロナと戦争で大変な国もあるらしい。早く戦争とコロナがこの世から無くなります様に！！誰かがコロナになっても支え合っていきたい。  
(南相馬市→郡山市 60代女性)

山形に来てもうすぐ10年が過ぎようとしています。山形の吉村知事の思いやりの有る人柄に惚れ、山形県人になり、今手話を勉強中です。  
(南相馬市→天童市 女性)

寒い日が続いておりますが、体調管理に気をつけてお互いに過ごしていきましょう。(20代女性)

小学校最後の運動会が終わりました。  
(福島市→山形市 10代女性)

いも煮会が楽しかったです。(3杯おかわりしました)  
(山形市 10代男性)

冬なのでたいさくをしましょう。  
(山形市 10才男性)

ウイルスが流行してきたので、がんばりたいです。  
(山形市 8才男性)

### シェアコラム

しあわせココロのつくりかた

2020年も終わりに近付き、新しい年を迎える準備が始まっています。年明けの初詣では、おみくじを引いて、その年の運勢を占う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。さて、そのおみくじ、みなさんは、大吉、吉、凶と書かれてあるものだけを見て、一喜一憂していませんか？

凶であっても、先の未来に喜び事来たと書かれているものもあります。反対に、大吉にも関わらず厳しいことが記されている場合もあります。大吉と書かれてあれば喜び、凶と書かれてあれば不安感に襲われたりするものですが、大切なのは、和歌や漢詩の部分。おみくじを引く機会があれば、ぜひ、歌の部分を読み解いてみてください。読み解くという行為は、読解力や俯瞰力を高めます。正しい読解力は、国語力を高めるので、上手に話をする能力、話を正しく聴く能力に繋がるものでもあります。

おみくじを用いての自分力 & 運氣アップ！新年の幕開けにおためしあれ。

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



# Special Interview

ライター・エディター

すがの さちこ  
菅野 幸子 さん



Q 震災時の様子を教えてください。

震災当時は福島県伊達郡に家族と住んでいました。地震が起きたときは福島市にいて、自宅に戻るためすぐに福島駅に向かいましたが、交通機関はすべてストップ。福島駅前には帰宅できない人達があふれ、街中がパニック状態でした。雪の中で何時間も立ち尽くし、家族とすぐに連絡がつかず不安でいっぱいでした。夜には何とか自宅に戻ることができ、子どもの顔を見た時はホッと小さな体を抱きしめました。

Q 山形市に避難した経緯を教えてください。

福島第一原発爆発後は自宅にこもっていましたが、目に見えない放射能に恐怖を感じ、1週間後に実家がある埼玉県に息子と2人で避難することを決心。高速道路は不通だったため国道を無我夢中で走り続けました。しばらく埼玉県で避難生活を送っていましたが、福島県にいる夫が行き来しやすい避難先を探していました。そんな時、山形市で避難者支援をしてくださっていたご夫婦が、福島県からの避難ママ向けにメールリストを作ってくださいとさまざまな情報を流してくれたのです。そこから避難者同士のつながりができて、支援者の方の励ましと情報を頼りに縁もゆかりもない山形に避難をしたのが、2011年の8月でした。3歳の子どもと2人で、知らない土地に避難するのは不安でいっぱいでしたが、山形の支援者の方がとても親身にサポートしてくださったおかげで、どうにか暮らすことができました。温かい支援の手を差

し伸べてくださったこと、気持ちに寄り添ってくれたことに今でも感謝しています。

Q 山形市ではどのように過ごしていましたか。

山形は公園や自然がたくさんあり、子育て環境が整っているのので、いろいろな場所に子どもを連れて行きました。自然の中で思いつき遊びばせてあげることができ、のびのび子育てすることができたので、山形に来て本当に良かったと思っています。おかげさまで、元気にたくましく成長し、現在は中学校で部活動を頑張っています。

母子避難だったこともあり、子どもが小さいうちは、思うように働くことができませんでしたが、子どもの成長とともに少しずつ仕事と子育ての両立もできるようになりました。現在は、これまで培ってきた企画・編集・ライティングのスキルを活かして、フリーのライターとして活動しています。

## 避難者へのメッセージ

来年で震災から10年が過ぎようとしています。避難者と呼ばれたり、そういう目で見られることに疲れ、避難していることをあえて忘れ



ようとしていた時期もありました。ただ普通の生活がしたいという気持ちが強くなり、避難者という立場から逃げたかったのかもしれない。

でも、東日本大震災が起きたことも、避難したことも事実で、その延長線上に今の自分があることは確かです。過去の選択に正解も不正解もなく、大事なのは自分が選択した道でこれからどう生きていくかだと思います。自分が望む未来を創るために、「今」を悔いなく生きるのみです！

【お問合せ】  
スガノ編集室  
HP: <https://sachiko373sugano.wixsite.com/website>  
E-mail: [sachiko373sugano@gmail.com](mailto:sachiko373sugano@gmail.com)  
・企業取材、店舗取材、スポット取材  
・記事作成、WEB、HP用原稿作成、コラム執筆  
・各種制作物のコピーライティングも承ります。  
お気軽にご相談ください。

# おすすめ情報

## 羽黒山スキー場

雄大な月山を望むファミリーゲレンデ、チビッコ専用ゲレンデで楽しもう。

スキー場開き：12月19日(土)  
 アクセス：JR鶴岡駅から羽黒山頂行きバスで50分  
 山形自動車道 庄内あさひ IC から車で50分  
 【お問合せ】 休暇村庄内羽黒(鶴岡市羽黒町手向羽黒山8)  
 TEL：0235-62-4270

## 最上町赤倉温泉スキー場

恵まれた雪質と豊かなコースを満喫。  
 林の中の非圧雪ゾーンを滑ることができるツリーランエリアや  
 上級者向けのコースが充実。  
 また、お子様の初めての雪遊び、ソリ滑り、スキー滑走を十分  
 にお楽しみいただけます。

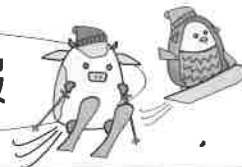
スキー場開き：12月19日(土) 当日リフト券無料  
 リフト運行時間：8:30～16:00  
 アクセス：JRかみのやま温泉駅よりバスで40分  
 山形蔵王I.C.より車で50分  
 【お問合せ】 山形県最上町赤倉温泉スキー場(最上町富澤3480-1)  
 TEL：0233-45-2901

## 蔵王ライザワールドスキー場

降雪状況によりプレオープンあり。オープン以降は様々なイベントを開催します！

スキー場開き：12月25日(金) 当日リフト券無料  
 アクセス：JRかみのやま温泉駅よりバスで40分  
 山形蔵王I.C.より車で50分  
 【お問合せ】 蔵王ライザワールド(上山市蔵王坊平高原)  
 TEL：023-679-2311

# スキー場情報



## 小野川スキー場

初心者や家族連れ向けのゆるやかな斜面で、小野川温泉から歩いて行けます。

スキー場開き：12月下旬  
 アクセス：米沢駅からバスで26分  
 【お問合せ】 NPO法人おのがわ(米沢市小野川町188-1)  
 TEL：0238-32-2121

## Asahi 自然観スキー場

シーズン券付宿泊プラン「G o T o SNOW」が利用できます。

スキー場開き：12月19日(土)  
 アクセス：寒河江I.C.から車で約50分  
 ETC専用出入口寒河江SAスマートICより約40分  
 【お問合せ】 Asahi 自然観(朝日町大字白倉745-1)  
 TEL：0237-83-7111

## 蔵王猿倉スキー場

初心者から上級者まで安全・安心に滑ることができます！

貸切ナイター：ひとつのゲレンデをあなただけのプライベートゲレンデに！(完全予約制)  
 スキー場開き：12月25日(金) 当日リフト券無料(ナイターでオープニングセレモニーを予定)  
 アクセス：かみのやま温泉駅よりバスで30分  
 山形蔵王I.C.より車で60分  
 ☆無料シャトルバス「ホワイトエコー号」が便利です！  
 (かみのやま⇄蔵王猿倉スキー場・蔵王ライザワールドスキー場)  
 【お問合せ】 蔵王猿倉スキー場(上山市蔵王字蔵王山2843-1)  
 TEL：023-679-2211

## ADRセンター(原子力損害賠償紛争解決センター)を利用してみませんか？

東京電力からの損害賠償に不満がある方、  
 東京電力へ賠償請求すべき損害がまだあるとお考えの方  
**中立・公正な立場から和解案を提示し、  
 東京電力との和解を仲介します！**

### ADR(裁判外紛争解決手続)の特徴

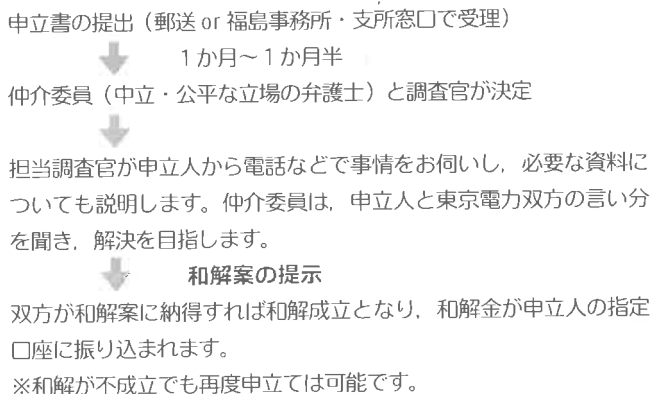
- 裁判より簡単、手続非公開
- 手数料無料(郵送費用、通信費用は自己負担)
- 弁護士を立てず個人での申立てが可能
- これまで2万5千件以上の申立てがあり、8割以上で和解が成立



来年3月で事故から10年です。早めの申立てをお勧めします。

(左から、副田純子室長補佐、島戸順子調査官、東晃一調査官)

### <手続の流れ>



◇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)  
 申立書の書式は、ホームページからダウンロードいただくか、お電話いただければ、郵送いたします。



## 七草がゆ

### <材料>

- ・米 1カップ
- ・水 5カップ(1000ml)
- ・野菜 なずな、はこべら、ほとけのぞ、すずしろ、せり、ごぎょう、すずな
- ・塩 少々



### <作り方>

- ①米を洗ってザルにとって30分位置く。
- ②野菜は鍋にお湯を沸かし塩(分量外)をいれてサツと茹でておく。
- ③土鍋に米と分量の水を入れ、蓋をして強火で沸騰させる。
- ④③が沸騰したら土鍋の底に米が引っつかないようにヘラで一度かき混ぜ土鍋の蓋を少しずらして、20分～30分ほど弱火で煮る。
- ⑤④に塩を少々ふり、茹でた野菜はお好みの長さに切って混ぜて食す。

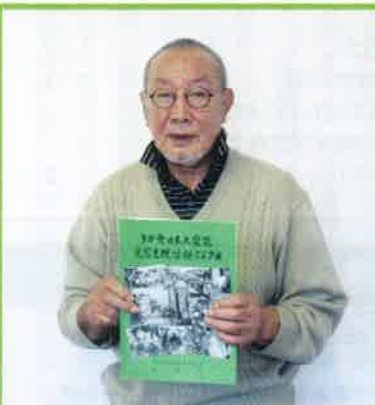


レシピ提供  
在来作物案内人 鈴木淳子さん

☆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/>

## インタビュー ～ともにあゆむ～

NPO法人鶴岡災害ボランティアネットワーク 代表理事 村井 勢一 さん



東日本大震災がおきた平成23年3月11日は、鶴岡市ボランティアセンターの所長として活動をしていました。鶴岡市社会福祉協議会では、3月16日に震災ボランティア登録者の受付業務を開始しました。ボランティアセンターには、自分の使命をまっとうしたいと多くのボランティア希望者が集まり、当時は薄かった被災地とのつながりも徐々に強くなり、ピーク時には600名を超える鶴岡市民が被災地で活動をしました。中でも、初動時に支援活動に参加したメンバーが自主的に結成した「かたづけ人(びと)」は、被災地での活動はもちろん、鶴岡市の避難者が地元に戻る際に、メンバーが同行し

片付け等の手伝いをしました。現在も南三陸町歌津、石巻市湊地区では、現地の方と交流を続けており、だだちゃ豆、新そばなど鶴岡の味覚を届け、17名の「かたづけ人(びと)」が支援活動を行っています。

また、鶴岡市に避難されている方が、少しでも早く安心して生活ができるきっかけになればという想いで、地元の方も交えた編み物教室など様々な活動を行い、お互いの食や文化などの日常会話をしながら交流を楽しみました。

気候の変化もあり近年さまざまな災害が起こっており、平時から危機感を持ち備える事が大切です。東日本大震災の教訓を忘れずに、これからも次の世代に語り継いでいきたいと思えます。

【お問合せ】NPO法人鶴岡災害ボランティアネットワーク TEL: 0235-25-6320

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 **1月20日** 発行です

情報提供や寄稿は  
1月6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

〒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/>

- \* 先日、千歳山の山頂まで登りました。健康志向の世の中、すれ違う人の多さに驚きました。少しは体力ついたかな(正)
- \* 本格的な冬を前に、雪囲いと庭の手入れをしびしが実施。あちこち生えまくる雑草には、コロナも関係ないんだなと実感。見習おう。(結)
- \* 気温も下がり鍋料理が美味しい季節になりましたね。今年は野菜がとて安いか。皆さんは何鍋が好きですか?たくさん食べて迫りくる冬を乗り切りましょう。(奈)
- \* みんなで鍋をつつこう、という計画は未完のまま年を越しそうです。来年はマスクなしで歩ける世の中になりますように。(海)

つながろう NET

<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。

facebook



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