

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 米沢浄水管理センターの見学/まちに絆の火をともし
- From山形/写真でふりかえる震災と山形空港
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声
- しあわせココロの作り方(103)
- シリーズ/東日本大震災「写真で振り返る10年」2017年・2018年
- おすすめ情報 ●ひと休みレシピ「懐かし手作りドーナツ」
- インタビュー～ともにあゆむ～/結城 翔太さん ●編集部より

第131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: 2150部

Fromやまがた

寄稿

米沢浄水管理センターの見学と 大門寿司のランチに出掛けてきました!

3月26日(金)、毎年恒例の避難者交流イベント「スマイル」を開催しました。コロナ対策を徹底的に行い皆さんに安心して楽しんで頂きました。

初めは「米沢浄水管理センター」に向かいました。米沢浄水管理センターは、米沢市民の生活排水と工場排水を安全な形に処理し最上川に放流する施設です。工場はとても広く、まるで迷路の様でした。普段私たちが使っている水がキレイになるまでの工程は、いろいろな工夫があり、とても興味深かったです。特に、微生物が汚水中の汚れを食べて重くなることで沈み、透明な上澄みが出る様子には驚きました。また、汚水の泥も最後まで有効に活用し、廃棄物ゼロを目指しているとのことでした。米沢浄水管理センターの方のおかげでキレイな川が保たれていることを知りました。



3月26日(金)、毎年恒例の避難者交流イベント「スマイル」を開催しました。コロナ対策を徹底的に行い皆さんに安心して楽しんで頂きました。



【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

最後に、大門寿司より歩いて「普門院」と「羽黒神社」へ行きました。米沢藩の危機を救った上杉鷹山が無二の恩師細井平洲を迎えた銅像を見学し、説法もお聞きしました。改めて米沢の魅力を発見できる、大満足な一日となりました。

勉強をした後はお待ちかねのランチ。米沢市関根の山の中にある大人気の「大門寿司」へ。このお店は当初から、福島県浪江町からの避難者の支援をされていた方が経営しているお店です。



店主の計らいで、浪江町の方がよく食べられるという「アンコウのとも和え」や「カニの味噌汁」を頂き、「久しぶりに食べた」「懐かしい」と皆さん喜ばれました。

Fromやまがた

まちに絆の火を灯す

竹あかりプロジェクト 七日町御殿堰

3月20日(土)、鎮魂と復興をテーマにしてきた東北絆まつり。大震災への祈りをテーマにしてきた竹あかり。同じ想いを持った「東北絆まつり学生チャレンジプロジェクト」と「夢プロジェクト『竹あかり×ゆき×祈り』」のコラボにより、歴史を紡いできた『七日町御殿堰』で竹あかりを灯しました。

「竹あかり」とは、竹に穴をあけろうそくやLEDなどで明かりを灯す光のオブジェです。県内では、米沢で開催されている上杉雪灯籠まつりが40周年を迎えたのを機に6年前から始まりました。

希望や優しさの灯りがこれからも続きますように。と願いを込めた竹あかりは見ている人々の心を和ませました。



Fromやまがた

東日本大震災10年 写真でふりかえる震災と山形空港



当時の空港ロビー

3月10日(水)から30日(火)まで、山形空港で「東日本大震災10年 写真でふりかえる震災と山形空港」が開催され、東日本大震災後の山形空港の様子をパネルや資料、動画で紹介しました。
東日本大震災が起きた当日は地震のため、山形空港の滑走路は一時閉鎖されました。しかし、仙台空港が被災し、完全機能停止になり、翌12日から救援活動を行う航空機への給油、被災地へ支援に向かう人や物資の輸送、また被災地からの避難者を目的地へ送るための中間地点として、24時間体制で緊急事態に対応しました。



4月3日には過去最高となる1日34便が運航され、ロビーには寸断された陸路の代替ルートを求める利用客であふれ、キャンセル待ちなどで搭乗できない人々が、山形空港で一夜を明かしました。このため山形空港ビルでは、毛布、夜間の暖房、宿泊スペースの提供も行いました。首都圏からの陸路が絶たれ、被災地に一番近い空港として東北のピンチを救ってくれた山形空港の役割は大変おおきなものでした。
今後、いつおこるかわからない災害時にも10年前の対応はきつと活かされることでしょうか。

【お問合せ】
山形空港ビル(株) TEL:0237-47-3111

寄稿



4月から進学や、就職で一人暮らしを始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新生活では何かとお金がかかります。今回は、そんな新生活で気をつけるポイントを2つお伝えします。

まず一つ目は、「キャッシュレス決済はほどほどに」です。今までもキャッシュレス決済を利用してきており、キャッシュレスでのお金の管理に慣れている場合はかまいません。そうでない場合は、翌月の請求金額を見てびっくりなんてこともあるので、要注意です。お金の管理に慣れるまでは、現金で管理することがお勧めです。

二つ目は、「お金をつかう優先順位を見極める」ことです。友人との交際費や、被服費など他人から見える部分にお金を多く使い、食費や、衛生用品、防犯のための費用を極端に削ってしまう方も多いです。身体を壊したり、危険があつては本末転倒ですので、予算を決めて使うようにしましょう。

学生や、新社会人になったばかりの頃にカードローンなどを利用してしまふ方は、意外と多いです。CMなどもよく目にするので、お金を借りることへの抵抗感が薄れていることも問題ですが、借金は借金です。せっかくの新生活。やりくり上手を目指しましょう。



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

2/13の地震、とても恐かったです。10年前を思い出し涙ポロポロ。そんな時届いた「うるかむ」元気いただきました。福島に戻って早5年。いつも気にかけてくれる酒田市の皆様、感謝しております。コロナが終息したら会いたいです。
(南相馬市→酒田市→郡山市60代女性)

子ども達はスキーに夢中です。雪が大好きで、四季を楽しんでいる様子に、寒がりの私は羨ましいです。
(福島市→飯豊町30代女性)



毎日の大雪で雪はき(雪の片付け)が大変だ。もう降るのはいい加減にしてよと天を仰いでいる。福島では経験した事がない大雪だ。降る量が桁違いだ。私の職場の人も転んで靭帯を怪我して2か月の入院になった。春よ早くこいこい。春が待ち遠しい。
(二本松市→米沢市70代女性)

被災から10年、今、山形の土地で豊かな気持ちで生活してもらえたらなら嬉しいです。
(10代女性)

体調に気を付けて過ごしてください。

山形はとても思いやりのある県です。不安なところもあると思いますが、ぜひたよって下さい。支えあっていきましょう!!
(10代女性)

毎年3月11日が近づくと震災関連の記事やテレビを目にしますが、被災された方は一年を通じて常に心に抱えるものがあると思います。私達はそんな皆さんの思いを忘れてはならないと思います。

山形県はお米がとても美味しい県であると思っています。つや姫や雪若丸などを使ったスイーツなどで、山形を盛り上げていきましょう!
(10代女性)

クリスマス会に参加しました。プレゼント交換をしたり、オリジナルバッグを作りました。とても楽しかったです。
(山形市・10代男性)

「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!



春 四月。

希望に溢れ、新たな気持ちで迎えている方、慣れない環境に戸惑っていらっしゃる方、様々な思いが交差する季節ですね。

未だ先の見えぬ日々の中で、気持ちが落ち込みやすい時代ではありますが、春は新しい命が芽吹き、世界は新しい光に満ちています。

家の中にこもりがちの日々かもしれません、

今、生きていることを感じる瞬間を、自分に与えていきましょう。

まぶしい朝日の美しさを、その身にいっぱい受けてください。

黄金色に輝く夕陽の神々しさを、その目にしっかり焼きつけてください。

爽やかに吹き渡る風は、その頬にどのようにあたるでしょう?

きらきらと光を纏う木々の葉は、その目にどのように映るでしょう?

春を彩る花々の香は、その鼻にどのように届くでしょう?

今、この私を感じることをできるすべてをしっかりと感じとって、

今、ここに生きていることをしっかりと感じてみてください。

未来は今よりもっと光に満ちていると信じて。



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
ブログ「しあわせこころのつくり方」<https://nekota-nekokichi.hatenablog.com/>

2017年から2018年は、自主避難者等の借り上げ住宅支援が終了し、震災後から継続開催されていたスキー教室や津波被害を受けた資料の保全活動も終了を迎えました。

※以下の写真は、過去のうるかむで取り上げたものを再掲載しています。

NO.4/
📷

東日本大震災 写真で振り返る10年

2017年~2018年



2017年

1月29日/山形信用金庫主催 しんきんスキー教室



2018年

6月23日/やまがた絆の架け橋ネットワーク主催
みんなで湯ったりさくらんぼ狩り交流会



2017年

2月25日/長井市社会福祉協議会主催 冬の交流会



2018年

7月25日/JR労組米沢地区OB会主催 夏まつり



2017年

11月1日/天童東ロータリークラブ主催
東日本大震災復興祈念桜の植樹



2018年

12月24日/山形文化遺産防災ネットワーク主催
津波被害資料の保全活動

おすすめ情報

東日本大震災により避難されている皆様の新型コロナウイルスワクチン接種について

福島県から避難されている皆様は、住民票を移していない場合でも、避難元に避難の届出をしている方に限り、特別な手続きを行うことなく、避難先市町村で新型コロナウイルスワクチン接種を受けることができます。

福島県以外から避難されている皆様は、住民票のない避難先での接種を希望する場合、お住まい(避難先)の市町村に届出を行い、「住所地外接種届出済証」の発行を受け、これに住民票のある市町村(避難元)が発行する「接種券」と合わせて接種を受けます。

【お問合せ】お住まいの市町村もしくは、住民票のある市区町村



山形歴史探訪

山形の歴史の扉を開けてみませんか？
山形市霞城公園の山形城はどんな城だったか…
最上義光公の人生、山形市郷土館(旧済生館病院)を訪ねます。

- 日時 5月18日(火) 12:30~15:30 小雨決行
- 見学場所 霞城公園
(山形城跡本丸・最上義光歴史館・山形市郷土館)
- 集合場所 山形市避難者交流支援センター 12:30集合(時間厳守)
- 参加費 保険料100円
- 持ち物 飲み物、雨具
筆記用具(メモしたい方)
- お申し込み 5月11日(火)まで



【お問合せ】山形市避難者交流支援センター
TEL:023-625-2185



借金と心の無料相談会

ギャンブル等依存症でお悩みの方の借金と心の無料相談会を開催します

「返しきれない借金」や「お金の悩み」のこと、専門家に相談しませんか？

ご家族の借金が心配で悩んでいませんか？

このたびの、コロナウイルスの影響により減収・借金返済困難となった方、ギャンブル依存症等でお悩みの方等、借金を抱えてお悩みの方々からの相談に応じています。

日時 5月17日(月)~5月19日(水) 8:30~16:30
※5月14日(金)まで事前予約が必要

場所 東北財務局 山形財務事務所
(山形市緑町2丁目15-3)

保健師相談・相談無料・秘密厳守

【予約・お問合せ】東北財務局 山形財務事務所 理財課
TEL:023-641-5201

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

「東京電力からの損害賠償に不満がある」、「東京電力へ賠償請求すべき損害がまだある」とお考えの方へ
ADRセンターを利用してみませんか？

ADRセンターとは？

センターは申立人、東京電力双方の意見等を伺い、中立的な立場で和解仲介手続を行う組織です。

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可能
- 中立・公正な仲介委員が賠償金額をあらためて算定



私たち弁護士資格を有する調査官が、丁寧にお話しを伺います！

(左から、宮野調査官、高井調査官、田中調査官、牛久保室長補佐、村上調査官)

Q. 東京電力に対する直接請求で既に合意したのですが、センターに申し立てる事は可能でしょうか？

A. 申し立てる事は可能です。その場合には、直接請求と合意した損害額を超える損害が発生していたかどうかが審理の対象となります。

Q. すでにADRセンターに申し立てたことがあります。まだ賠償を受けていないものがあります。これからの申立ては可能ですか？

A. 再度の申立ても可能です。事故から10年が経ちましたが、これからの申立ても受付けています。



●迷っている方、お早目の申立てをお勧めします。

◇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)

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。



懐かし手作りドーナツ



懐かしい昔ながらのドーナツを手作りしてみましょう。
素朴な味わいです。

材料

- 小麦粉…160g
- ベーキングパウダー…小さじ1と1/2
- 牛乳…30ml
- バター…20g
- グラニュー糖…40g

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卓」もご覧ください

<http://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐしグラニュー糖を加え混ぜる。さらに牛乳と溶かしたバターも入れてよく混ぜる。
- ③②にふるった小麦粉を加えひとまとめにする。
- ④③をラップで包み冷蔵庫で30分寝かせた後、打ち粉(分量外)をふり、めん棒で1cmの厚さに伸ばしてドーナツ型で抜く。
- ⑤④を180度の油で4～5分揚げる。熱いうちにグラニュー糖(分量外)をまぶす。



山形大学 人文社会科学部 地域公共政策コース
3年 結城 翔太さん



宮城県仙台市の出身です。東日本大震災の時は小学4年生で、自宅は内陸部だったため、幸い大きな被害はありませんでした。高校生まで仙台市で過ごしましたが、家族や友人との間で震災の話題が出ることも少なくなり、記憶が薄れていくのを感じていました。

昨年、民間団体が主催するインターンシップに応募し、宮城県選出の国会議員の事務所に入り、被災地訪問に同行させていただきました。沿岸部の護岸工事の現場や、市民センターなどを訪れ、被災者から震災当時の生の声を聴くことができました。そのことがきっかけで、自分が生まれ育った地域に興味を

持つようになり、被災地に対する意識もより強くなりました。

大学では公共政策について学んでいます。インターンシップがきっかけで東日本大震災に関わる授業を多く取るようになりました。去年は復興ボランティア支援センターを含む山形の震災支援活動についてのレポートも作成しました。震災について深く調べることで、昔の話にするのではなく、東北出身者として知っておくべきことだと再認識しました。

将来は公務員を志望しています。これからも地元のことに関心を持ち、目標に向けて勉強を頑張っていきたいです。

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
5月19日
発行です

情報提供や寄稿は
5月6日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆暖かくなると義務感に襲われるのが片付け。とにかく分別が面倒。そして収納も面倒…来年にしようかな。(結)

◆春の一番幸せな時間は、満開の桜を見ながら毎朝出勤できることです。おかげで気持ちよく一日のスタートが出来ます。どうか散らないで…(奈)

◆3月まで放送していたドラマ監察医朝顔。東日本大震災にふれていたこのドラマをみながら、毎回涙でした…(正)

◆今月号から誌面作りのお手伝いをさせていただくことになりました森谷です。みなさん、どうぞよろしく願いたします(森)

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3丁目14番69号「復興ボランティアセンターやまがた」
TEL.023-674-7311 FAX.023-674-7312
E-mail/kizuna@yamagata1.jp WEB/http://kizuna.yamagata1.jp/



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。

