

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

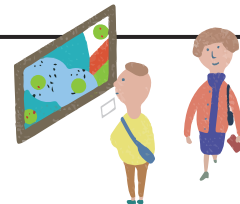
CONTENTS

- 一面 南三陸復興写真展/出張カキ小屋 牡蠣奉行開催
- From山形/セルフケアを大切に～お野菜ごはん講座～
- 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(110)
- ダリヤの散歩道とけん玉ペイント/わくわくのたねの会スペシャル
- おすすめ情報 ●ひと休みレシピ「赤根ほうれん草スムージー」
- NPO法人 山形県ひとり親家庭福祉会 ●編集部より

第138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@yamagata.jp
発行数: 2100部



Fromやまがた

南三陸復興写真展

それ以来、毎月、南三陸町に5か所ある幼稚園や仮設住宅などを訪ねてきました。訪問時にはさくらんぼなど季節の果物や、米沢市の民芸品「お鷹

の子供たちが避難している山奥の公民館に行き、食べ物や玩具などの差し入れをきっかけに交流を始めたそうです。

波で流された町を見て涙が止まらなかったそうです。「子供たちを励ましたあげたい」との一心で、あさひ幼稚園

の生徒たちが避難所です。東日本大震災の直後に米沢市の避難所でボランティアをし、その後、被災地のことが気にな

り、9月に単身で南三陸町に赴き、津波で流された町を見て涙が止まらなかったそうです。「子供たちを励ました

あげたい」との一心で、あさひ幼稚園の子供たちが避難所です。東日本大震災の直後に米沢市の避難所でボランティアをし、その後、被災地のことが気になり、9月に単身で南三陸町に赴き、津波で流された町を見て涙が止まらなかったそうです。「子供たちを励ました



ちの笑顔が心の支えになっているそうです。3・11の日には毎年欠かさず南三陸町の海岸に立ち、琵琶の弾き語りをして鎮魂の祈りを捧げてきました。若かった頃に吾妻山に登山した際、偶然出会った登山者が遭難で命を落とす出来事があり、その時の無念の思いがボランティアを続ける原点になっているそうです。被災地の復興と子供たちの成長を願い、これからも、もう少しボランティアを続けていきたいと語ってくれました。



おひかけ
【お問合せ】 笈掛 昇
TEL: 080-6020-1441

Fromやまがた

出張カキ小屋 牡蠣奉行開催



10月9日(土)から11月6日(土)まで、やまぎん県民ホール屋外特設会場で、「出張カキ小屋 牡蠣奉行」が開催されました。このイベントは、石巻の牡蠣を食べることで復興につなげたいという思いから始まり、主に東北6県で開催されています。

コロナ対策がされたテント内では、毎朝石巻から直送される牡蠣を炭火で焼く音が響いていて、海老やサザエ、ホタテなどの海産物、おつまみも充実していました。市内で牡蠣が食べられるという喜びの声もあり、平日夜はサラリーマン、休日は家族連れで賑わっていました。



【次回開催地】米沢市 西條天満公園

【日時】11月13日(土)～28日(日)11:00～21:00 【お問合せ】かき小屋実行委員会東北エリア本部 080-7638-4182

Fromやまがた

セルフケアを大切に

お野菜ごはん講座

10月29日に米沢市万世コミュニティセンターを会場に「お野菜ごはん講座」が開催されました。講師は震災直後からママたちの健康をサポートしてくださっている佐藤あづささんと、やまがた絆の架け橋ネットワークが主催です。毎年秋に開催しており、山形での生活を続けている方に加えて福島へ帰還した方も参加しているリピーターの多い講座です。

これまでは子どもの健康ばかりに意識が向いていたママたちも、子どもの成長とともに自分の不調もちらほら見られるお年頃。「10年たった今だからこそ、自分のカラダに耳を傾けようね。」という講師の先生の言葉にうなずきました。今回は、調理はせずにカラダの不調を台所にあるもので気軽に行う「手当て」のお話を中心。手当ての実践ではホカホカの「生姜湿布」と手軽に準備できる「生姜油」を体験しました。

「へろへろで自分のために何かをするのは難しいけど、これなら自宅でもできそう!」「じんわりずっと温まる感じが優しいね」と、1年ぶりに集まったみなさんからも笑顔が見られました。



【お問合せ】
福島こころの公民館fucco
TEL:023-674-6013



寄稿



と



と



の
バ
ラ
ン
ス
ク

寒い季節がやってきました。我が家は先月からエアコンをつけていましたが、11月に入りついに石油ファンヒーターの出番です。

今年は原油価格が高騰しており、ガソリンも灯油も高値が続いています。雪国の山形では辛いところ。また、原油価格の高騰は、様々なものの価格に影響を及ぼします。交通や流通に影響すると、旅行や移動だけでなく、漁船の運航や食品の輸送にも関わってきます。農業のハウスを温めるのにも使われているので野菜や果物の価格にも影響があります。クーリングやプラスチックの製造、電気代などにも関わるため、わたし達の生活への影響は小さくありません。

賃金が上がらなく景気が悪い状況が続くなかで物価上昇が続くことを、スタグフレーションと言い、わたし達生活者に大打撃を与えるとされています。

ドルコスト平均法で毎回一定金額ずつガソリンを入れる、価格変動の小さい野菜や、冷凍野菜なども上手に取り入れるなど暮らしを守りつつ、ウィズコロナ、アフターコロナで経済活動が戻ってくることを期待したいですね。



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

震災から10年、山形の皆さんに
支えられて、今があります。本
当にありがとうございます。
(伊達郡→山形市・40代女性)

上山に来て10年。家族5人で楽しく
過ごしています。
(南相馬市→上市市・30代男性)



「なじょしたあ」100号記念本当におめでとうございます。生活支援相談員初期メン
バーから現在までの方々には本当にお世話になりました。心からお礼申し上げます。
やめた人たちの写真入りコメントを見て、とてもなつかしく思いました。又、いつかどこか
で会いたいです。米沢では、Hさん、Sさん2人共、3月まで、本当にさみしいです。いつま
でも、お元気で。
(二本松市→米沢市・70代女性)

10年目という節目は、通過
点。まだ続く、復興の道。
歩みはゆっくりでも前へ
進もう。
(郡山市→南陽市・40代女性)

上山に永住することを決め自宅を
建てて暮らしています。三姉妹とパ
パと楽しく生きていきます。
(南相馬市→上市市・30代女性)

バスケットをがんばっています。パスラ
ボの応援も楽しんでます。がんば
ってほしいな。
(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！



10年後の未来を描きながら、余命半年を宣告されたと思って生きてみようか。
そうすると、自ずとやらなければならないこと、本当にやりたいことの優先順位がみえてくる。
過去の苦しみに吞まれること、悲しみや痛みに苛まれること、未来の不安に怯えること、
自分を否定すること、誰かを非難すること、そんなつまらない時間が自分の人生からなくなっていく。
自分の中の優しさに、世界の中の優しさに敏感になっていく。
この世界の美しさに心が魅了されていく。
だから、この世界で起きている悲しみのために、この世界の片隅で泣いている誰かのために、
自分にできることを精一杯やっというと思えるようになる。
たとえ小さなことでも意識を持って行動している自分を好きになっていくことができる。
たとえ大した役に立てなかったとしても、それでもここに生きているだけで、充分に何かを学んでいる自分がある。
だからこそ、楽しみながら、感動しながら、今、この瞬間も、美しさに心を向けて、ただ、生きよう。
ありがとうの心で。



Fromやまがた

ダリヤの散歩道とけん玉ペイント

10月24日(日)南陽市
社会福祉協議会では、2
年ぶりのバスツアーを開
催しました。

当日は秋晴れで絶好の
交流会日和となり、650種
10万本のダリヤが咲き誇
る、川西ダリヤ園で可憐
な花や大輪の花など色と
りどりの花に癒されまし
た。また、人名がついてい

るダリヤを見つけ、自分と同じ名前の花をみんなで
探しましたが見つからなかったようです。

昼食は、長井市に避難してきた方が経営するアト
リエパッションで、美味しいランチをいただきました。

午後は登録有形文化財指定の旧長井小学校で、
全員が楽しみにしていたけん玉ペイントです。やま
がたアルカディア観光局の高橋氏から説明を受け、
油性ペンを手に下書き無しで描き始めました。自然
と無になり集中して仕上げました。ユニークな作品
やアートな作品を手に記念撮影。和気あいあいの2
時間でした。帰りは川のみなと長井でお土産を買い
帰路につきました。

コロナ禍の自粛続きで、久しぶりの笑顔の皆さん
と過ごした交流会になりました。



【お問合せ】南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888

Fromやまがた

わくわくの
たねの会
スペシャル

「ボタニカルジェルキャンドルづくり &交流会」を開催

爽やかな秋晴れの10月30日(土)、「こ
こふく@やまがた相談支援室」主催の
「ボタニカルジェルキャンドルづくり&
交流会」が開催されました。

昨年に引き続き、「ふらつと輝くママの
会」の吾妻ひろ美さん、佐藤弘美さんを
講師にお迎えし、キャンドルを作成しま
した。

ボタニカルジェルキャンドルとは、耐
熱ガラスの内側に、プリザーブドフラ
ワーを並べ、最後に、ジェルワックスを
高温で溶かしたものを流し込んで完成
です。ガラスの中央には大きな円状の
隙間があるためキャンドルを灯す事が
できます。

完成後はテーブルに並べ、写真撮影会
です。どのキャンドルも素敵なものばか
り。世界にたった二つの自分だけのキャン
ドルを眺め、皆さんも満足の様子。「自宅
に持ち帰りキャンドルを灯すのが楽しみ」
と丁寧に梱包し大切に持ち帰りました。

ここふく@やまがた相談支援室開催
の交流会「わくわくのたねの会」は、次回
令和4年1月開催です。ぜひご参加く
ださい。



【お問合せ】ここふく@やまがた相談支援室
山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階(NPO法人アミル内)
TEL:023-674-0606 E-mail:soudan@amill.org
担当:佐藤・阿部



痛みとのつきあい方 腰痛、膝痛を経験から考える

生活運動機能面で不安のある方は、この機会に理学療法士の先生にご相談ください。ソーシャルディスタンスに配慮し、大会議室で開催します。

- 〈日時〉11月30日(火)13:30~15:30…腰痛、膝痛講座
15:30~16:30…個人的相談
- 〈場所〉山形市総合スポーツセンター3階大会議室
- 〈講師〉理学療法士 東海林 崇弘先生
- 〈対象〉県内の避難者 〈参加費〉無料

※当日参加も大歓迎。マスク着用で参加ください
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により中止する場合があります



【お問合せ】
山形市避難者交流支援センター
TEL:023-625-2185

原子力損害賠償に関する個別相談会 ~原子力損害の賠償請求はすべてお済みですか?~

原子力損害賠償について何でもご相談いただけますので、この機会にさまざまな損害の賠償に関して、専門の弁護士にご確認・ご相談されることをおすすめいたします。

【お問合せ】
原子力損害賠償・廃炉等支援機構 TEL:0120-330-540

- 〈日時〉12月18日(土)10:00~16:00
- 〈場所〉山形市総合福祉センター
- ※相談時間は1回1時間(事前予約制)

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

「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?

Q. センターでは、どのような申立てを受け付けていますか?

A. 原発事故の被害にあわれた方に対して、東京電力が賠償責任を負う原子力損害に関するものを受け付けています。

たとえば…

- 避難費用
- 生命・身体的損害
- 営業損害
- 就労不能損害
- 検査費用
- 財物価値喪失等
- 除染費用
- 家族別離による二重生活 など

こうした損害について賠償を受け取っていない、不十分であるとお考えの方は、ADRセンターを利用してみてはいかがでしょうか。



資料がない場合は、
申立て後に調査官へ
ご相談ください。

(左から、影山室長補佐、黒澤調査官)

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かじめ算定
- 2万6千件以上の申立てのうち、約8割で和解成立

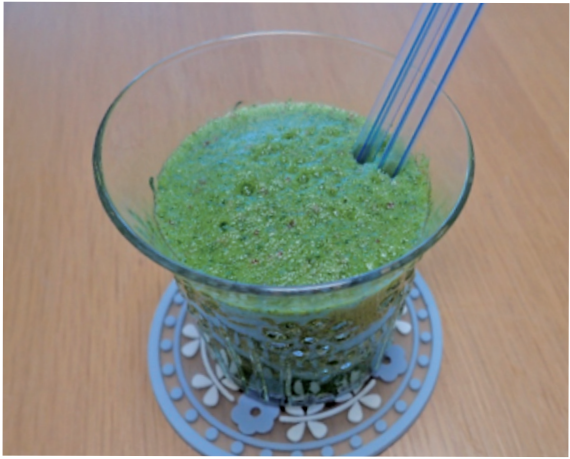


- 東電とすでに合意している方も、申立て可能です。
- 原発事故から10年たちましたが、これからも申立てを受け付けます。

◇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。



赤根ほうれん草のスムージー



材料 ……4人分

- ・赤根ほうれん草…50g(生)
- ・りんご…1個
- ・バージンオリーブオイル…少々(お好みで)
- ・水…200ml
- ・バナナ…1本
- ・レモン…1個
- ・はちみつ…少々(お好みで)

作り方

- ① 赤根ほうれん草はきれいに洗って、3cm幅に切る。
- ② りんごは種を取って一口大に、レモンは半分に切り、絞っておく。バナナは皮を剥いて手で適当な大きさに切る。
- ③ ②をミキサーに入れ、最後に水を加えて、スイッチを入れて回す。
- ④ 滑らかになったら、味見をしてグラスに注ぐ。お好みで、オリーブオイルやはちみつを加える。

※赤根ほうれん草は在来品種の東洋種です。糖度はメロンやブドウ並みの17.5度もあります。根の上部が濃紅色です。

レシピ提供/在来作物案内人 ●ブログ「鈴木淳子の楽しむ食卓」もご覧ください
鈴木 淳子さん <https://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

団体紹介

NPO法人 山形県ひとり親家庭福祉会



【お問合せ】
NPO法人 山形県ひとり親家庭福祉会
TEL:023-622-5570
E-mail:yamagata-hitorioya@shirt.ocn.ne.jp

ひとり親家庭では、子育て・教育・就業等に関する悩みや将来の生活への不安など、様々な問題を抱え、厳しい状況が続いています。

私達は、思いを共有する会員が集い、このような状況を少しでも改善するために、ひとり親家庭を支援する様々な事業を展開しています。

ひとり親世帯等の病後児保育事業

対象者… 1歳から小学6年生
条件… ①医師から「第3者に預けてもよい」とされていること。②投薬の必要がないこと。
③強い感染性をもたないこと。
支援方法… 訪問型病後児保育事業 利用料…1時間/300円

ひとり親世帯等の学習支援事業

対象者… ひとり親世帯等の小・中学生等
条件… 県内18カ所に教室を開設し、通所型支援を実施
利用料… 無料



こどもの居場所づくり事業

対象者… ひとり親世帯等の親子
条件… 毎月定期的に子ども食堂とレクリエーション事業を実施。随時、食材配付事業を実施。
利用料… 無料

うえるかむダウンロードはこちらから <https://kizuna-yamagata1.jp>

編集部日より

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
12月15日
発行です

情報提供や寄稿は
12月2日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆ 寒くなってきましたね。最も嫌いな季節がヒタヒタと忍び寄ってきました。冬好きな人は尊敬します。今から5カ月間ひたすら耐え忍ぼう。(結)

◆ 久しぶりに帰省した娘が、年の離れた妹のピアノ演奏に涙していました。音楽の魅力と2人の娘の成長に感動した母です。(青)

◆ 先日、庄内地方に行ってきました。紅葉の中から見える月山も真っ白になり、とてもきれいでした。曇り空であきらめていたブルーインパルスの迫力に圧倒です。(奈)

◆ 疲れの溜まるお年頃。年齢に合わせた就寝前のストレッチ動画を見つけて始めてみたら、朝が楽になりました♪無理せず気長に続けられそうです。(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 <http://kizuna.yamagata1.jp/>



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



<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。

