

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 初夏の味覚さくらんぼ／名取市震災復興伝承館
- ・寄稿：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 (17)
- ・心と身体のストレッチ ・しあわせココロの作り方 (94)
- ・東日本大震災を語る 手塚富美子さん・鈴木かおりさん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「アーリオオーリオパペロンチーノ丘ひき入り」
- ・ともにあゆむ 福島県避難者支援課山形駐在 仲野能磨さん ・編集部より 発行数：2250部

第122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



初夏の味覚さくらんぼ



納得できました。一粒いただく甘酸っぱい果汁が口いっぱいに広がりました。浅野さんは、震災後福島県浪江町から白鷹町に避難し、その後就農制度を利用して研修生として学び、独立後は朝日町で果樹栽培を営んでいます。現在は、さくらんぼの他に、りんご、ラフランスを出荷しています。さくらんぼを始めて4



「果物王国やまがた」で、全国一位の生産量を誇るさくらんぼを、朝日町で作っている浅野農園さんを訪れました。訪問した6月24日(木)はあいにくの曇り空でしたが、ビニールハウスの中には、収穫目前のルビー色の大粒さくらんぼが、まぶしいほど光っていました。さくらんぼが「果樹園の宝石」といわれる理由も



年目になりますが、当初は親しいお客さまにだけ届けていましたが、現在では出荷量が追い付かないほど皆さんから味わってもらっています。7月のナポレオンの出荷を終えると、8月にはりんごの収穫と出荷が始まり、12月まで作業が続きます。現在は10種類のりんごを作っています。今年からベトナムに輸出することになり、海外の方にも朝日町の美味しいうりんごをお届けできる事になりました。浅野さんは「農園があるこの地にオーブンテラスを開店し、加工品の販売・食事の提供・広大な景色や澄んだ空気を体感していただける場を作っていきたい。」と今後の想いを話しました。浅野さんの日々の惜しまぬ努力で、山形のおいしい「果物」が育っていると感じました。

【お問合せ】 浅野農園
TEL : 090-5232-7203
E-mail : yutaasano0518@gmail.com

From 宮城

名取市震災復興伝承館

東日本大震災の記憶や教訓を後世に伝え、防災意識を高める施設として名取市閑上(ゆりあげ)地区に5月30日(土)に開館しました。館内では町全体のジオラマや、復興までの歩みの展示スペース、映像で震災を振り返るシアタールームなどが見学できます。場所は名取川と運河に囲まれた堤防の上であり見晴らしも良く、食べ歩きスポット「かわまちてらす閑上」までは、ちょうど良いお散歩コースです。また、すぐ近くに閑上港があり、日曜・祝日には朝市が開かれています。震災について学ぶとともに、開放的に生まれ変わった閑上を訪れてみませんか。

- ◇開館時間 9:30～16:30(4月～11月)
10:00～16:00(12月～3月)
- ◇休館日 毎週火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ◇料金 入館料無料
- ◇所在地 名取市閑上二丁目66番地外
- ◇電話 022-393-6520



ココロとカラダとお金のメイクバランス

今日は、大学等進学に係る教育費についてのお話をしたいと思います。

大学等の進学に係る主な費用は、一般的に

- ①受験をするために係る費用約20万円
- ②入学金・前期授業料等約100万円〜200万円
- ③後期授業料等約50万円

その他に、自宅外通学の場合は、下宿に伴う初期費用、生活費がかかってきます。もちろん、大学・短大・専門学校等、国公立・私立、理系・文系で違います。

これらの費用を補うために、奨学金という制度があります。主なものは、日本学生支援機構のもので、高校在学中に申し込みが必要な奨学金もあるので、高校の先生に相談してみてください。他にも自治体や、企業、大学独自で行っている奨学金もあります。すでに大学生の方でも使える奨学金もあるので、大学の学生課や、厚生課に相談してください。

進学費用は、

- ①家庭内で準備する
- ②祖父母にお願いする
- ③給付型（返さなくてよい）奨学金
- ④教育ローン・貸与型（返す必要のある）奨学金

この順番で検討することをおすすめします。

なお、奨学金は入学後に振り込まれるので、入学金等の支払いには使えません。お気をつけくださいね。



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17回 「食べきって！〜食材ロスをなくす〜」

物の整理だけでなく、食材の整理について考えてみましょう！みなさんは食費にどれだけの金額を掛けていますか？

我が家は、大きな行事が無ければ一週間約3,000円が平均です。買物のモットーは「無いものを買う」

特売などで大量に買い込むよりも、その時々で必要な物を買うようにしています。

その効果として、食材の在庫管理がしやすい。

大量に買い込むよりも経済的。一番の効果は食材ロスがない！

あるのに買ってきってしまったが無い。賞味期限や消費期限が過ぎてしまい、食品食材を廃棄してしまう：なんていうことはありませんか？

食品食材の廃棄が一週間で400円としますと、一ヶ月（四週間）1,600円、

一年で19,200円。約2万円捨てている計算です。

もちろん週一回しか買物できない場合でも、大まかな献立を立てて

買物すれば食材ロスも減らせるのではないのでしょうか？

食費を見直して我慢やストレスを減らし笑顔を増やしましょう！



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/

第3回おうちで簡単！心と身体のストレッチ

今回は、脚の血流とリンパの流れを良くするマッサージです。リンパの流れはゆっくりなので、ゆっくり優しいマッサージが効果的です。流れが良くなるとむくみや疲れが取れてスッキリします。冷え性にも良いですよ！

① 両脚を前に伸ばして座り、手は脚の付け根に添える。

② 鼻から息を吸いながら、体重をかけるようにして脚の付け根を手でギュッと気持ちよい程度に掴み刺激する。
口から息を吐きながら、手を緩める。

※ ②と同様に、脚の付け根↓太もも↓膝上↓膝下↓すね↓足首の順で、一カ所ずつ丁寧に行う。

③ 足首まで終わったら、②と同様に足首↓すね↓膝下↓膝上↓太もも↓脚の付け根の順で戻ってくる。

無理のない程度で、2〜3セット繰り返し返します。流れが良くなって足の裏までじんわり温かくなるのを感じてみてくださいね。



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



「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いただきます。
※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。

シェア
コラム

94

しあわせココロのつくりかた

二日酔いの日は思うように事が運ばず、時間の無駄遣いをしているよう。

感情の二日酔いも同じく、心の痛みや怒りにばかり気が向いていると、幸せに過ごせる時間を置き去りにしていることに。

『怒りや悲しみが続くのは、深く傷つけられたせい。だから、長引いたって仕方ない』

でも、いつまでもそこに居続けることは、自分にとって良いことに繋がっているかしら？ひざ小僧のケガに絆創膏をつけるように、心のケガも早めに手当をしてあげましょう。一番の回復法は、自分の心が感動することを、なるべく多く体験させてあげること。煌めく感性を甦らせてあげることこそが、心の奥に輝く光を呼び覚ますきっかけになるのです。

それでも、どうにも怒りがおさまらない時には、思いっきり紙を破くとか、要らないお皿を割ってもOK！ただ、怪我には十分注意して。

やった後は、自責の念に苛まされず「ありがとう♡ごめんね」で切り替えてね。

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



あれから9年 東日本大震災を語る〔第5回〕

「きびたき長井甦るの会」の絆

長井市社会福祉協議会 生活支援相談員

手塚 富美子さん 鈴木 かおりさん



鈴木さん(左) 手塚さん(右)

Q 震災時の様子を教えてください

【手塚】

震災の時は、地区の役員をしていたため、自宅で資料を作成していました。震度4を観測した長井市では、被災地ほどの大きな揺れではなく、ドアをあげ避難通路を確保し作成した資料を保存して冷静に対応ができました。その後は停電になりとても寒く、蝋燭で灯りをともし、ペットボトルにお湯を入れて湯たんぼ変わりにして暖をとりました。

【鈴木】

震災の時は、長井市社会福祉協議会の事務所で、サロンに参加していた高齢者の送迎の準備をしていました。揺れが収まりいつも通りに高齢者を自宅に送りましたが、バスの中でも余震が感じられ、とにかく皆さんを無事に送り届けたいという想いでいっぱいでした。送迎終了後に職場に戻りましたが、停電のために業務はできませんでした。

震災直後は、長井市社会福祉協議会の事務所が入っている老人福祉センターに10数名の方が一時的に避難されていました。

Q 生活支援相談員に着任してからどんな活動をしていますか。

震災翌年の2012年2月から生活支援相談員に着任しました。当時は320名ほどの方が長井市に避難しており、小さい子や小学校に通うお子さんのママたちのサークル「ももキッズ&ママ」などの団体も立ち上がり、活動を見守りました。

長井市では定住促進住宅の入居者に、家賃の補助など独自の支援で避難者を支えました。現在は月1回の定期交流会、毎月1回のおたよりの発行、訪問活動を中心に活動しています。

Q「きびたき長井甦るの会」について教えてください。

「きびたき長井甦るの会」は、毎年4月にお花見会、10月に芋煮会を開催し、長井市に避難している方々との交流を深めています。発足のきっかけは、「レインボープラン市民農場」の竹田理事長の呼びかけで実施された避難者家族の花見会の席上で、今後さらに交流の場を設け絆を深めたいという皆さんの熱い想いから発足することになりました。今年で3年目になります。

「きびたき」とは福島県の鳥、「甦る」は福島県浪江町から長井市に避難してきた「鈴木酒造店長井威」さんのお酒の名前をいただき「きび



2019年「きびたき長井甦るの会」と共催の芋煮会

たき長井甦るの会」と決めました。

帰還した方も毎年の芋煮会を楽しみにしています。参加できない方も地元の様子を写真で送っていただき近況を報告しながら、遠方でも交流を深めています。

「きびたき」をモチーフにしたハンカチ・バック・コースターなども作成しました。今後皆さんと会えた時に配布する予定です。

避難者へのメッセージ

現在、長井市には16世帯43人の方が避難生活をされています。長井市に縁あつて避難されてきた方々同士、つながりはとても大切です。気兼ねなく気軽に参加できる場として、「きびたき長井甦るの会」に参加していただき、同じ想いを共有し、少しでも気持ちや和んでいただければと思います。微力ながら今後もお手伝いをさせていただきます。

【お問合せ】

長井市社会福祉協議会

TEL: 0238-87-1822 (直通)

TEL: 0238-88-3711 (代表)



きびたき長井甦るの会グッズ



おすすめ情報

ふらっと☆輝くママの会

【キャンドルワークショップ】親子で作るジェルキャンドル

日時：8月11日(火) 10～15時
 場所：蔵王みはらしの丘 はらっぱ館
 (山形市みはらしの丘2-32)



対象：山形に避難している方・避難後帰福した方
 参加費：500円

【心と絆 癒しの会】揉みほぐし(施術)

日時：8月25日(火) 10～15時
 場所：蔵王みはらしの丘 はらっぱ館
 (山形市みはらしの丘2-32)



対象：山形に避難している方・避難後帰福した方
 参加費：500円

【味覚のお話会】甘味・味噌のお話(予定)

日時：8月19日(水) 10～15時
 場所：空間企画工房 そら・いる
 (山形市新山字一ノ渡戸131-1)



対象：山形に避難している方・避難後帰福した方
 参加費：500円

【お問合せ・予約】

ふらっと☆輝くママの会 代表 門間ひろ美
 TEL：090-2888-5876
 E-mail：flat.shine.mama@gmail.com



おすすめ避暑地(滝編)～マイナスイオンを求めて～

酒田市 十二(じゅうに)滝(たき)



大小12の滝から構成され、岩肌をつたって流れ落ちる白い水しぶきや緩急の変化ある水の流れが、滝ごとの表情をまったく違ったものになっています。また、この美しい景観の全容を楽しむために、長さ28m、幅1.2mのつり橋があります。鮮やかな赤色のつり橋は、清冽な流れを有する十二滝と周囲の緑の美しさをさらに引き立たせています。

- 所在地 酒田市北俣奥山地区
- アクセス JR酒田駅から車で約45分
日本海東北自動車道 酒田中央ICから車で約25分
- ビューポイント 吊り橋(通行止め)
- 【お問合せ】平田総合支所建設産業課 TEL：0234-52-3915

鮭川村 大滝



「与蔵沼」登山道の中腹にある観瀑台からほぼ全長を眺める事ができます。段瀑・滑瀑が組み合わさった複雑な流れが神秘的。
 <まぼろしの滝群>
 村民の幼少の頃の記憶により、平成5年に発見された、幻の滝群。大滝、湯沢の滝、白猿の滝、夫婦滝を指し、遊歩道が整備され滝愛好家を魅了します。

- 所在地 最上郡鮭川村大芦沢(大字曲川)
- アクセス 新庄北ICから遊歩道駐車場まで車で60分
- ビューポイント 遊歩道大滝展望台から見下ろす。直下への道は無い。
- 【お問合せ】鮭川村観光協会 TEL：0233-55-2111

天童市 だんらん滝



高瀧山不動尊の奥の院 拝殿そばに、鬱蒼とした清楚に流れ落ち、滝に至る沢沿いの遊歩道も苔むして幽玄な雰囲気。

- 所在地 天童市山口(高瀧山不動尊)
- アクセス 天童駅～高瀧山不動尊前鳥居まで車で45分
天童ICから車で45分
- ビューポイント 滝前
- 【お問合せ】東北三十六不動尊霊場会HP参照

米沢市 火焰(ひのほえの)滝(たき)



夕陽で炎の様に染まるのが由来。50mの落差を筋状に広がり落ちる様は飽きることがなく、天元台高原には遠望できる観瀑台もあります。
 <信仰・伝承・由来>
 秋の夕陽が滝に当たるとまるで炎が燃え上がるような姿になることが由来

- 所在地 米沢市大字李山
- アクセス 米沢駅より車で約1時間その後徒歩35分
- ビューポイント 大平温泉奥(滝下)、天元台高原に展望台あり(遠望)
- 【お問合せ】米沢市観光課 TEL：0238-22-5111

アーリオオーリオ・ペペロンチーノ丘ひじき入り

<材料>

- ・スパゲッティ 200g
- ・丘ひじき 100g
- ・ベーコン 100g
- ・にんにく 1片
- ・輪切り唐辛子 1本分
- ・乾燥バジル 小さじ1
- ・オリーブオイル 30ml
- ・塩 少々
- ・コショウ 適量
- ・ゆで汁 30ml

<作り方>

- ① 丘ひじきは硬い部分を外しておく。
 - ② ベーコンは細く切り、ニンニクはみじん切りにする。
 - ③ たっぶりのお湯に塩を加えスパゲッティをゆでる。
 - ④ フライパンにオリーブオイルを入れニンニクと輪切りの唐辛子を加え香りがたったらベーコンを炒め塩、コショウ、乾燥バジル、ゆで汁をさらに加えて乳化させる。
 - ⑤ スパゲッティがゆであがる直前に丘ひじきを加えて一緒にゆでる。
 - ⑥ ⑤をザルにあけて④に加えてさっと炒める。
- ※海藻のヒジキに形の似た陸のヒジキ、つまり丘ひじきと名づけられたといわれています。シャキシャキ感を味わってください。

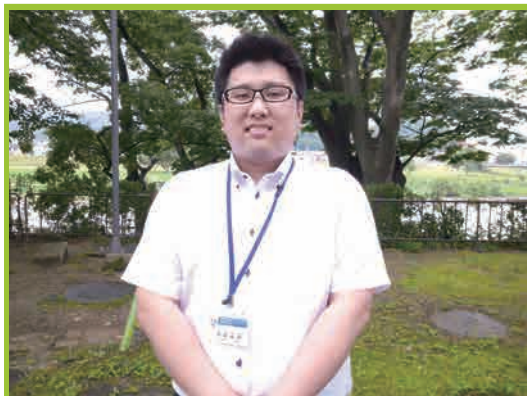


レシピ提供

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～

福島県避難者支援課 山形駐在 仲野 能磨 さん

福島県国見町の出身で、高校まで野球部に所属し、卒業後は大学に進学し企業会計を学びました。震災に遭ったのは大学2年の春休みに友人と過ごしていた時でした。大きな揺れに何が起きたのかわからず、情報も入ってこなかったため不安に過ごしたことを覚えています。その後、各地で大きな被害があったことを知り、地元や人のためになる仕事

したいと思い公務員を志望しました。

初任地は会津にある保健福祉事務所で、保育所関連業務を担当していました。保育所における子どもたちの安全を確保するための施設の確認など、子どもの育成に関わりました。会津は雪が多いですが、日本酒や馬刺しなどおいしい食べものが印象に残っています。

その後、避難者支援課に異動し新潟県、埼玉県の駐在、全国26か所に設置している生活再建支援拠点を担当した後、今年4月に山形県駐在に着任しました。現時点では、新型コロナの影響でなかなか皆様にお会いできませんが、今後は山形県内の避難者の方々の相談対応や情報提供など、丁寧に対応させていただきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】 福島県避難者支援課 TEL: 024-523-4157 (福島県庁内) / TEL: 023-625-1651 (山形県庁内)

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8月19日 発行です

情報提供や寄稿は
8月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす。



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/>



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

- * 朝日町の浅野農園さんに4年ぶりにおじゃましました。山の綺麗な空気と景色に癒されました。秋のりんごも今から楽しみです。(正)
- * 夏で思い出すのは蚊帳(かや)。秘密基地のようでワクワクしたものです。蚊取り線香がほのかに香る蚊帳、昭和の優れた安眠グッズです。(結)
- * 一年待ったサクランボも、間もなく終わってしまふところ。皆さんたっぶりとお食べましたか? 今年は紅さやか・佐藤錦・紅秀峰を食べることが出来ました。雨が少なかったので、とても甘く美味しかったです。(奈)
- * 今年はレジャーも気を遣いますね。行こうかな、どうしようかなと迷ってるうちに秋になりそう。(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り情報、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。