

# 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 珈琲講座/プレミアム平日マルシェ開催のお知らせ
- ・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 (18)
- ・心と身体ストレッチ ・しあわせココロの作り方 (95)
- ・Special Interview 山形市 ふらっと☆輝くママの会
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「豆入りラタトゥウ」 ・編集部より
- ・団体紹介 鶴岡市第六学区「落語を楽しむ会」実行委員会

## 第123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：2250部



## 今年も開催 珈琲講座



7月21日に、NPO法人やまがた絆の架け橋ネットワークが運営する福島こころの公民館 fucco で珈琲講座が開催されました。新庄市で自家焙煎珈琲の店 binno を経営する菅原健児さん・菅原清子さんを講師に迎えての講座は fucco が開設されてから毎年開催している人気講座です。8回目となる今回は、珈



琲器具の話やアイスコーヒーの淹れ方について学びました。焙煎状態と風味の特徴では、「あまり分からずに何となく珈琲豆を買っていたけど、これからは自分の好みに合わせて買ってみたいよ。」という声も聞かれました。豆の挽き方の違いについても挽き具合の違う粉を比べてみると、「もっと細かく挽いていいのかも?」とい

う発見があった方も。今回の講座では、なかなか味わうことのできない貴重な豆で淹れたおいしい珈琲の試飲もあり、自粛などで窮屈なことが多い世の中からちよっと離れたホッとする時間となりました。じっくり珈琲の世界に浸るのは格別です。次の珈琲講座は秋頃を予定しており、今回は中止となった講座後のランチ交流会も開催予定です。

### 〈今後の予定〉

- おしゃべりサロン  
毎月第3水曜日 11:45 ~ 17:45
- シニアサロン  
毎月最終水曜日 11:00 ~ 14:30  
※当面は施設内での密を回避するために来所前の連絡をお願いしています。
- 野菜のごはん講座  
佐藤あづささんをお迎えして、季節の野菜を上手に活用したごはんを学ぶ講座を10月に米沢市で開催予定です。

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



### event

## プレミアム平日マルシェ開催のお知らせ

日時：9月9日(水) 10:00~16:00

場所：山形ビッグウイング (山形市平久保100)

約50ブースが出店します

### 【主な出店ブース】

- スピリチュアルブース
- リラクゼーションブース
- 物販ブース
- フードブース

平日マルシェは、東日本大震災の自主避難者が仲間にいることから募金活動を行っております。マルシェ会場に募金箱を設置しておりますのでご協力よろしく申し上げます。

【お問合せ】平日マルシェ代表 吾妻 ひろ美 (門馬) E-mail: chiari1631@gmail.com



## ココロとカラダとお金のメイクバランス

今年は、コロナあり、夏なのに涼しいし、雨が降らないと思った矢先に大雨による災害があり、本当に先が見えない年ですね。

企業活動だけでなく、農業も痛手を負っている今年は、家計への影響がますます大きくなりそうです。

今回は、家計悪化の際の応急処置についてです。その中でも、支出の負担を減らす支援についてです。「コロナの影響で離職・廃業した」、「収入が大幅に減った」そんなときは、迷わず公的な支援に頼りましょう。主な支援を紹介します。全てをここに記載することができないので、詳しくはそれぞれHPで確認してください。

また、山形県や、市町村のホームページには支援策がまとめて掲載されているのでぜひご覧ください。

### ① 住居確保給付金

(賃貸している住居の家賃を一定期間補助)  
支給要件は厚生労働省のパンフレットをご覧ください。

(住居確保給付金)



### ② 住宅ローン返済期間の延長、一定期間の返済額減額

詳しくは、住宅ローンを組んでいる金融機関・住宅金融支援機構・フラット35へお問い合わせください。

(住宅金融支援機構)



### ③ 国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療制度・介護保険料の減免

お住まいの市区町村の担当課へお問い合わせください。

(フラット35)



### ④ 生命保険・損害保険の保険料の支払い猶予

加入している、各保険会社へお問い合わせください。

上記の他、電気・ガス・上下水道・通信費・NHK受信料の支払い猶予などもあります。

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18回 「脳が喜ぶお片づけ」

使い終わった食器をしまう時、無意識に戻していませんか？  
慣れた行動は脳が安心している状態なので、無意識に行動します。  
それが整理された行動。

部屋を片づけ、どこに仕舞ったかわからなくなるのは  
今までと全く違ったところに置いてしまうからです。  
すると、脳は「片付けるとたいへんだ。面倒だ。」と誤ってしまい、  
片づけ＝面倒、イヤなこと、と記憶してしまいます。

では、どうしましょう？  
『片づけ＝スッキリ！気持ちいい！楽しい！』  
と思うようにすればいいのです。

そのためには「達成感」を持つことも大事なポイントです。  
家族みんなが集うリビングの引出し一つをみんなで整理して  
みる。

みんなで作業することで**共通の連帯感と達成感**につながります。  
できる片づけ＝楽しい♪  
脳は楽しいことが大好き！  
脳が喜ぶ片づけで、お部屋も心も風通しを良く  
して、暑さを乗り切りましょう！



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4回 おうちで簡単！心と身体のストレッチ

冷たいものが美味しい季節になりましたね！ですが、冷たいものは内臓を冷やしてしまうので、疲れや怠さの原因になります。そこで今回は、腸を刺激し身体の中から温めて、夏を元気に乗りきるポーズです。

① あぐらで座り（椅子でもOK）、胸の前で手を組み前に突き出す。そして弧を描くように上に伸ばし頭の上で手の平を返す。鼻から息を吸いながら真上に伸びる。

② 口から息を吐きながら組んだ手を解き、手首を立てながら左右肩の高さまで下ろす（手首を立てることで二の腕のシェイプアップにも効果的！）。

③ 手首を真っ直ぐにし、親指から一本ずつ内側に折り曲げて拳をつくる。

④ 拳を横にして、拳の角ではなく広い部分を脇腹辺り（一番柔らかいところ）に当てる。息を吸いながら、拳で軽く圧を加えていく。吐きながら緩める。

※①～④を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

### 「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。

### シェアコラム 25 しあわせココロのつくりかた

衝撃的なニュースや不安を煽る報道が増えていますね。流行り病や災害など、落ち着かない日々が続いています。肩に力が入っていたり、呼吸が浅くなっている方も多く見受けられます。この状態を積み重ねてしまうと、自律神経が乱れ、心身の状態にも影響を及ぼしますので、意識して、深く長く呼吸をする時間を取ってみましょう。

ここでおすすめ呼吸法は、口を結んで鼻だけで息を吐き、息をする「鼻呼吸」です。まずは、朝起きた時と寝る前の1分程度でもOK。呼吸が整うと、体内の巡りがよくなるので、体調が整うと言われています。この呼吸法で自律神経が整い、不安感や動悸息切れなどの症状がなくなった方が、私の周りにもたくさんいらっしゃいます。この世界に完璧はありえないので、今の自分の状況で、よりよく生きられるようにすることが大切。

しあわせを感じる能力をアップする「しあわせレッスン」  
続けていただけたらと願っています。

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

山形市

ふらっと☆輝くママの会

代表 門馬 ひろ美 さん

副代表 佐藤 弘美 さん



Q 避難した時の様子を教えてください。

【門馬】

2011年の9月に福島市から山形市に避難をしました。何よりその年の初めての大雪にとても驚きました。最初は山形の生活に慣れるのに必死でしたが、交流の広場で同じ避難者の方たちとイベントに参加するようになり、交流の輪がどんどん広がっていきました。

【佐藤】

2011年の8月に福島市から山形市に避難をしました。縁もゆかりもない山形市でしたが、福島市からの移動距離も考え避難先に決めました。

厳しい山形の冬には履き慣れない長靴で備え、雪道も慎重に車の運転をして乗り切りました。

Q 現在はどのような活動をしていますか。

私達は、山形市に避難してから、数年後に避難者ママの交流会で出会いました。その後、2017年11月から山形市みはらしの丘はらっぱ館で「平日マルシェ」を開催しています。現在、「平日マルシェ」はコロナウイルス感染症の影響で3月から中止になっていましたが、9月9日(水)に山形ビッグウイングを会場に、「プレミアム平日マルシェ」を開催することになりました。当日は、ハンドトリートメント・占い・アクセサリー雑貨・米粉パン・珈琲販売など50ブースが出店し盛大に開催されます。

2020年には、避難者のママ達が気軽に集える場を設けたいという想いで、「ふらっと☆輝くママの会」を立ち上げました。7月15日に

初めての交流会「キャンドルワークショップ & 交流・相談会」を開催し、私達も講師として14名ほどの方と一緒にポタニカルキャンドルを作りました。参加者のみなさんに楽しんでいただき、久しぶりの友人との再会に、会えることの喜びと感謝の気持ちでいっぱいでした。このイベントは今後も定期的に開催されます。

## 避難者へのメッセージ

東日本大震災後、私達は沢山の事を経験し、何が良いのか迷い、決断しながら進んできました。福島県から山形県に避難している私達が当事者の目線で、今何を必要としているのか考え、「ふらっと☆輝くママの会」を作りました。帰還に不安を抱えている方、すでに帰還された方、第二の故郷山形で喜ぶ方、皆さんの状況はそ

れそれぞれですが、同じ想いや苦勞を共にした同志だと思っています。

「ふらっと☆輝くママの会」は「ふらっと行ける」「フラット平等」の二つの意味を持っています。皆さんが安心して集い、少しでも不安が解消される場になれば願っています。会えることは心の交流になります。顔を見て安心できる気持ちが癒される場、幸せな気持ちになれる場をこれからも作っていききたいと思っています。お気軽にご参加ください。



## 今後のイベントの予定

9月 2日 (水) ハンドメイドワークショップ

9月 16日 (水) 味覚のお話会

9月 30日 (水) 心と躰 癒しの会

※3密を避けるため、こまめな換気と人数制限をしています。マスク着用、手指の消毒、体調確認のご協力をお願いします。

## 【お問合せ】

ふらっと☆輝くママの会

E-mail: flat.shine.mama@gmail.com

WEB: <https://flatshinemama.wixsite.com/-site>

Facebook



LINE





# おすすめ情報

## みっけ隊 in よねざわ

カタチ、かず、仲間探し。自然の中には算数がいっぱい！親子で自然の中で遊ぼう！学ぼう！

日時：9月5日(土)・10月17日(土)・11月7日(土) 10:00～13:00

現地集合の場合9:30

場所：ぐるっと花笠の森(米沢市上新田1166) \*福島市からの送迎は要予約

参加費：1回につき 親子1組1,000円

\*お弁当・保険料込 付き添いがある方はご相談ください。

対象：3歳～未就学児のお子様と保護者様

持ち物：着替え・帽子・水筒・レジャーシート・雨天の場合カッパ

【お問合せ】NPO法人青空保育たけの子 TEL:070-1143-1166(平日9:00～17:00) E-mail: aozoratakenoko@gmail.com



## 介護予防教室 認知症予防講座

理学療法士の先生による認知症予防講座で「予防になること」「日頃できること」「病気への気づき」などを楽しく学びませんか？  
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：9月12日(土) 10:00～12:00 認知症予防講座 12:00～13:00 個人相談(質疑応答)

場所：山形市総合スポーツセンター3階大会議室

参加費：無料

講師：天童市民病院 理学療法士 東海林 崇弘 先生

対象：避難中の方 先着10名 \*マスク着用でご参加ください。

\*新型コロナウイルス感染症の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



## 文部科学省・ADRセンターからのお知らせ



### 文部科学省からのお知らせ

東京電力福島原発事故による被害者の皆さま

原子力損害の賠償請求はお済みですか？

令和3年3月で、東京電力福島原発事故から10年となります。

- ☑ 時間が経てば経つほど、損害を証明する証拠書類が集めづらくなります。
- ☑ また、原子力損害の賠償請求の効力は「損害及び加害者を知った時から10年」となっています。

事故後10年が経過したからといって、賠償請求ができなくなるとは限りませんが、これを機会に、原子力損害の賠償請求に関する内容・請求漏れのご確認をおすすめします。

詳しくは文部科学省HPを御覧ください。

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/genshi\\_baisho/jiko\\_baisho/detail/1335890.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/genshi_baisho/jiko_baisho/detail/1335890.htm)



### 【賠償請求に関するお問い合わせ】

東京電力ホールディングス株式会社

TEL:0120-926-404

9:00～19:00 月～金(除く休祝日)

9:00～17:00 土・日・休祝日

### 【原子力損害の賠償に関する個別相談】

原子力損害賠償・廃炉等支援機構

TEL:0120-013-814

10:00～17:00 月～土

### 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事業を行っています。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)。ぜひご活用ください。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。

### 【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

10:00～17:00 平日



## 豆入りラタトゥユ

### <材料>

・豆（ひよこ豆や大豆等）	[A]	・トマトピューレ	100ml
200g(茹)		(またはホールトマトの缶詰)	
・玉葱	中1	・トマトケチャップ	大さじ2
・なす	2個	・コンソメキューブ	1個
・ズッキーニ	1本	・乾燥バジル	適量
・パプリカ	1/4個	・オレガノ	適量
・ミニトマト	12個	・塩	小さじ1/2
・ベーコン	50g	・コショウ	少々
・ニンニク	1片	・揚げ油	少々
・オリーブオイル	大さじ3		
・白ワイン	50ml		

### <作り方>

- ① ニンニクはみじん切りにし、ベーコンは5mm角の棒状に切る。玉葱となす、ズッキーニ、パプリカは食べやすい大きさに切り、なすは色よく揚げ、油を切っておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクをゆっくり炒める。ベーコンを加えて炒めてから玉葱を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②の中になすとズッキーニ、パプリカを入れ炒め、しんなりしたら白ワインを加えAの調味料、豆を加え20～30分煮込む。途中で、なす、ミニトマトも加え塩、胡椒で味を調える。



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/>



### 団体紹介

## 鶴岡市第六学区「東日本大震災・原発被災者復興支援 落語を楽しむ会」実行委員会



鶴岡市の第六学区では、2010年から「落語を楽しむ会」を開催しており、2011年からは、鶴岡市に避難している方を招待して「東日本大震災・原発被災者復興支援 落語を楽しむ会」を開催しています。震災が起き、大変なこの時にこそみんなで盛り上がり、笑顔になれる場を作りたいという主催者の強い想いで、2019年で第9回を迎え、毎年約200名の方が参加しています。会場にはススキ・七夕の短冊など手作りの品や季節の果物も飾られ、きめ細やかなおもてなしに参加者からは感動の声も聞かれました。地域の方々や避難者のみなさんが一緒に落語を楽しみ、料理を囲みながら交流も深まりました。

### お問い合わせはこちら

鶴岡市第六学区コミュニティネットワーク内  
第六学区「落語を楽しむ会」実行委員会  
住所：鶴岡市みどり町22-28  
TEL：0235-22-5346

実行委員では、「今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になりましたが、令和3年に、節目の第10回目を開催することになりました。避難者の皆さんには、縁があつて避難してきた鶴岡市が第2の故郷になってほしいと思います。」と話していました。

これからも第六学区では避難者の方々との交流を続けていきます。



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9月16日発行です

情報提供や寄稿は  
9月2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/>

- \* 大好きなスイカを今年の夏は連日食べています。暑い夏にはやっぱりこれですね。(正)
- \* 最近の楽しみは将棋観戦。藤井聡太さんのタイトル戦に注目しています。棋聖は取った、次は王位、目指せ8冠！(結)
- \* 新しい生活様式には、中々慣れることが出来ないでいます。コロナウイルスはいつまで続くのでしょうか。早くマスクのない生活をしたいです。(奈)
- \* 今年はなんだか苦難の年だけど、目の前の笑顔や庭に咲いたヒマワリを見るとがんばろうって思います。(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。

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