

# 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 山形市少年自然の家を訪ねて / Smile 展開催
- ・From 山形：やまさあべ稲刈りキャンプ
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (20)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (97)
- ・From 山形：3 1 1ドキュメンタリーフィルムアーカイブ
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「菊とほうれん草のおひたし」
- ・インタビュー～ともにあゆむ～：仏壇のさとう佐藤幸美さん・編集部より

## 第125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

## 山形市少年自然の家を訪ねて

到着後、「野外での自然観察」と「草木染め」のふた手に分かれ行動しました。野外班は職員さんのガイドのもと、メジロなど野鳥のさえずりを聞きながら、山ブドウやサルナシ、赤グミなど木の実をかじってみたり、ドングリやクリ拾いなどをしながら小一時間山歩きをしました。展望台からは山形市内が一望でき、マスクを外して山の新鮮な



9月30日(水)に山形市避難者交流支援センターの主催で、避難された方を対象にバスツアーが開催され、「山形市少年自然の家」を訪れました。自然の家は山形市から18kmほど離れた「県民の森」に位置する山の上であり、周囲には荒沼などの湖沼も点在し、自然に親しむには絶好の場所です。この日は秋晴れの好天に恵まれ、一行は



空気吸って久々のリフレッシュとなったようです。草木染め班は、二人の先生がサポートしハンカチの色染めを体験しました。手順は、黄色の染料となるキハダと、赤色の染料のアカソを煮詰めたものに、輪ゴムやビー玉で模様を付けたハンカチを入れて20分程煮詰めます。色を定着させるためにミョウバンや釘を入れた水に付け、絞って天日干しをして完成です。ベニバナ染めなどの経験がある方もいましたが、身近な草花で自然な色合いが出る草木染めに満足していたようです。昼食を挟み、午後はプラネタリウムで説明を受けながら「山形で見られる秋の星座」を眺めました。満天の星空も美しかったです。普段見上げている星座には様々な物語があることを知り、少年少女の心に戻って鑑賞した人も多かったのではないのでしょうか。

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

### From 山形

### アートで東北を明るく! Smile 展開催

南陽市在住の画家小林親寛さんの個展「Smile 展」が、9月9日(水)から9月22日(火)まで、南陽市熊野大社にある「ficho cafe (いちようカフェ)」で開催されました。

小林さんは、東日本大震災後に、福島県郡山市から南陽市に避難し、現在は画家や木工作家として活動をしています。2009年にはニューヨークで個展を開き、国内外で作品を発表し続けています。

小林さんは「みなさんに喜んでいただける絵を描いていきたい。今後も世界に向けて絵画を発信していきます。」と今後の想いを語りました。

11月3日から11月23日まで南陽市赤湯「菊地アトリエ」で、アートショップを開催する予定です。



【お問合せ】小林親寛 TEL：090-7661-3589 E-mail：chikahiro.k0528@gmail.com

寄稿

やまさあーべ稲刈りキャンプ



少ないながらも地域交流の場となりました。稲刈り初体験の子もいましたが、現地スタッフさんのサポートでコツを掴み、鎌を上手に使いながら、集めた稲を紐でしばる感触を楽しみながら、どんどん杭がけをしていきました。

稲刈り終了後は、やまさあーべスタッフ特製本格山形芋煮でおにぎりを頬張り、食後は地元の柳川温泉に入つてさっぱりと汗を流して大満足。同法人では、来年2月にもやまさあーべでの雪遊び企画を予定しているようです。(ほよ太郎)

大江町山里交流館やまさあーべにて、(認特)ふくしま30年プロジェクトが主催する「やまさあーべ稲刈りキャンプ」が10月3日(土)から1泊2日の日程で開催され、福島県から来た子ども16名、大人4名に現地の親子1組が加わって楽しい週末を満喫しました。  
1日目はまず山形県立自然博物館でブナの原生林を散策しながら自然を学び、やまさあーべに到着してからは、施設内全体を元気に楽しく走り回る子ども達の姿が見られました。2日目は、朝食後すぐに田んぼへ移動しての稲刈り作業。山形からの参加者親子もいて、



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第20回 「洋服は吊るす収納がお勧め」

十月も下旬ですが、衣替えはお済ですか？

衣替えに合わせて、洋服を吊るして収納してみませんか？

コーデイナートをする際に重要なのが、日頃の整理収納です。

そして「吊るす収納」は洋服選びがし易くお薦めです。

極端に言えば、洗濯物を掛けて干したハンガーを

そのままクローゼットへ『吊るす』

クローゼットやハンガーラックに端から順に

ジャケットなどの上着類、ブラウスやニットなどのトップス、

そしてスカート、パンツ類、ストールやスカーフも

吊るしておけば選びやすくなりますよ。

収納量は8割。概ね拳1つ分の余裕があれば

ハンガーを動かしやすく一目で色も分り

服を選び易くなります。

家族が多く、収納に余裕がない時はよく着る

(ヘビーローテーションの)

服を選んで各人毎に仕切りを付けます。

衣替え時に服を見直し、

取って置こうかと迷う時は着てみましょう！

お気に入りの『1軍』だけを残すと、スッキリして服選びがし

易くなりますよ。





## 「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。



新型コロナウイルスがなかなか終息しませんが、みんなで乗り越えていきましょう！ (30代女性)

心と身体のストレッチのコーナーを毎回楽しみにしています。コロナと猛暑で家にいる時間が増えたので助かっています。続けたら痩せるのかな・・・？体型キープしたいところです。(福島市→山形市・40代女性)

短い夏休みだったけど、宿題がたくさんあって大変でした。(山形市・10代男性)

コロナに神経質な私。旅行したり、大人数で会食している友人の話や私と私って気が小さいのかなと悩んでしまう今日この頃。早くコロナ終息して欲しいな～と思いつつ今日も一日過ぎていきます。(南相馬市→郡山市・50代女性)

震災時初めてのお誕生日直前で、1才のお祝いは7年もなくお祝いできなかった娘が11才になる年になりました。2年に1度の甲状腺検査のお知らせが来る度に当時のことを思い出して不安に思います。娘がどうか健康に育ってほしいです。(福島市→米沢市・30代女性)

俳優の渡哲也さんが78才で亡くなった。ファンだったので、とても残念です。吉永小百合さんと共演の映画はよく見ました。渡さんが日活入社後、撮影所の食堂で裕次郎さんに挨拶した所、雲の上の大スターがわざわざ立ち上がって激励してくれたことに感激して、この人についていこうと思ったそうです。あいつとは、いかに大事か、渡さんの一生を変えたのだから。天国で石原裕次郎さんと笑いながらおいしい酒を飲んでいるのが目に浮かんだ。義理と人情に厚かった渡さんやすらかに。(二本松→米沢市・70代女性)

ミアラヤム  
ココロ  
97  
しあわせココロのつくりかた

自分という存在が今、ここに生きていることそのものが特別なことだということを思い出してほしい  
世の中に大きな衝撃や深い悲しみが蔓延つていたとしても  
そつちに引つ張られないで自分の軸を思い出してほしい  
ここに生きているというそれだけでいいんだ  
いつかこの世を旅立つた後にわかることがあるよ  
何かを成したとか成せなかったとか  
そんなことは関係なくただ「この世界に生きて  
経験したすべてのことが己の学びとして培われているんだ  
心の中の光も闇も関係ない  
すべてまるごと全部があつてよいものなんだ  
苦しいときは 助けてって言えること、悲しいときは  
涙すること  
素直になれないときは素直になれないと言えること  
その方がよっぽど大事  
悲しみも 苦しみもダメダメと思う自分も  
誰もが抱えることだから恥ずかしくないよ  
ホントはダメなんかじゃないよ  
海とひとつになって風とひとつになって  
空とひとつになって木々とひとつになって  
自然とひとつになって  
自分を取り戻そう



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

From 山形

311ドキュメンタリーフィルムアーカイブ



認定NPO法人山形国際ドキュメンタリー映画祭は、2014年11月に「311ドキュメンタリーフィルムアーカイブ」を設立しました。東日本大震災の記録映画とその作品資料を蒐集・保存し世界に発信するプロジェクトです。震災直後の状況と今も続く影響をさまざまな視点、さまざまな位相から記録した作品群は、今後ますます、災害と人、社会のあり方を考える上で重要な歴史・文化資源の一つとなっています。また、アーカイブのある山形ドキュメンタリーフィルムライブラリーのフィルム収納庫には、1989

年から現在まで、17,000本を超えるさまざまな世界各国のドキュメンタリー映画が保存されています。

「311ドキュメンタリーフィルムアーカイブ」の登録作品は、ライブラリーにて、コンピュータ等で作品を検索し、申し込み後すぐにどなたでも視聴することができます。

1人でゆっくりと映画鑑賞をしたい時にピッタリの場所です。お気軽にお越しください。



- 視聴会場：山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー  
山形国際交流プラザ（ビッグウイング）3階試写室  
山形市平久保100
- 開館時間：10:00～17:00
- 休館日：月・火曜（祝日を除く）

【お問合せ】  
認定NPO法人山形国際ドキュメンタリー映画祭  
TEL:023-666-4480

写真提供：山形国際ドキュメンタリー映画祭

♡ 寄稿 ♡

ココロとカラダとお金のメイクバランス

ベーシックインカムという言葉をご存じでしょうか。大まかに言うと、政府が全ての国民に対して最低限の生活をおくるのに必要なお金を支給するというものです。経済的な格差の是正のため富の再分配などの意味があり、コロナ危機を契機に世界的に議論が活発になってきています。9月末にも、竹中平蔵氏が、「生活保護と年金を廃止し、ベーシックインカム一律7万円を支給」を提言したというニュースがありました。もしも実現したら、ガラッと世の中が変わりそうです。

現実的には、財源をどのように確保するのか、給付金額をいくらにするのか、社会保障との兼ね合い、給付対象はどうするか等、議論すべきことがたくさんあります。また、自己責任論の下、社会保障を縮小することを目的とするのか、現在の社会保障の課題点を改善することを目的にするのかも大きく意味が違ってきます。今すぐに導入は難しそうですが、様々な視点からメリットデメリットを見ることができて面白いですね。わたし達生活者は、置いて行かれないように注視したいものです。



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

# おすすめ情報

## 今後の暮らし応援のつどい

山形県での生活や避難元への帰還など今後の暮らしを考えている避難者のためのつどいを開催します。出入り自由のつどいです。ご都合のよい時間においでください。

- 山形会場 日時：11月7日(土) 13:00～15:00  
場所：山形市総合福祉センター  
(山形市城西町2丁目2-22)
- 米沢会場 日時：11月8日(日) 13:00～15:00  
場所：置賜総合文化センター  
(米沢市金池3丁目1-14)



【お問合せ】  
山形県復興・避難者支援室 TEL：023-630-3100

- ★交流コーナー  
参加された方々との交流が生まれるスペースです！  
情報コーナー まちの保健室
- ★健康増進講座  
健康づくりボランティア等による手軽で楽しい運動講座です！  
協力：山形市健康づくり運動普及推進協議会  
(山形市 健康増進課・米沢市 高齢福祉課)  
※先着順になりますので、申込み多数の場合は、参加できない可能性があります。
- ★個別相談ブース  
山形県での生活、避難元での生活、心身の健康など、困りごとの相談を受け付けます！  
※Zoomによるオンライン相談も受け付けます。相談者はZoomのインストール(無料)が必要です。お申込みの際、「オンライン相談希望」の旨お知らせ下さい。

## アロマを楽しむワークショップ

### 親子で一緒に体験できる「ふわふわシアバタークリームづくり」

《米沢》日時：11月15日(日) 10:30～/13:30～  
場所：広場カフェはるにれ  
(米沢市西大通1丁目5-5アクティール米沢1階)

申込期日：各開催日の1週間前

※申込みは同居家族単位でお願いいたします

《山形》日時：11月22日(日) 10:30～/13:30～  
場所：山形県生涯学習センター遊学館(3階第3研修室)  
(山形市緑町1丁目2-36)

【お申込み&お問合せ】

アロマ & 植物療法 Kamikobuchi

TEL：050-5361-2167

E-mail: kamikobuchi@gmail.com

《zoom》日時：12月5日(土) 10:30～

☆所要時間は45分程度

参加費：500円(東日本大震災の避難者の方は無料)



Facebook ページ

## 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

「東京電力から示された金額では納得できない。」「東京電力から賠償されない。」などお困りの方

**中立・公正な公的機関「紛争解決(ADR)センター」が無料で仲介します！**

- ✓申立ての手数料はかかりません(ただし、送料、通信費は要します)。
- ✓裁判よりも手続きが簡便で、ご本人様おひとりでも申立てができます。
- ✓既に東京電力との間で合意している場合でも申立てができます。
- ✓東京電力から提示のあった金額よりも低い和解案は出ません。
- ✓手続は非公開です。
- ✓申立て時にすべての資料が揃ってなくても大丈夫です。



(左から、稲川静調査官、渡邊義基調査官、中尾正浩室長補佐、高橋裕美子調査官)

私たち調査官になんでもご相談ください。

賠償されました！

乳幼児や病気の家族がいたり、家族が離れ離れになるなど、避難生活による苦痛が大きい場合、精神的損害について十分考慮した金額での和解が成立しています。



◇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 (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できます。  
電話をいただければ、申立書を郵送でお送りします。





菊とほうれん草のおひたし

<材料>

菊 100g  
ほうれん草 200g  
[A] しょうゆ 大さじ 1  
だし汁 大さじ 1  
分量外 酢

<作り方>

- ① 菊は花びらを散らし、熱湯に酢を入れさつと茹で、水に取る。
- ② ほうれん草は熱湯で色よく茹で、水にとって軽くしぼり 3cm ほどに切る。
- ③ 菊とほうれん草はざるに入れ、きれいに混ぜるよう水の中で合わせる。
- ④ A を合わせ、割りだししょうゆを作る。
- ⑤ ③の水気をしぼり、④で和える。



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/>



インタビュー ～ともにあゆむ～

酒田市 仏壇のさとう 佐藤 幸美 さん

酒田市の中通り商店街では、1967年の酒田大火をきっかけに、災害時に全国の商店街が助け合う「ぼうさい朝市ネットワーク」に2008年に参加しました。東日本大震災後は、ネットワークに参加していた南三陸町に支援物資を届け、2011年4月から始まった南三陸町復興市では、芋煮カレーうどんや孟宗汁、玉こんにゃくなどを提供して、売上の一部を寄付しています。

また、2016年から「酒田着物プロジェクト」を立ち上げ、着物を通じた支援を始めました。寄付してもらった着物を販売して、売上金を南三陸町に寄付しています。このプロジェクトは新聞やラジオなどですぐに情報が広まり、4年間で250万円を寄付することができました。みなさんの温かい気持ちに感謝しております。

3月には、かまぼこ、海苔、めかぶなどの南三陸町の特産品を販売する「南三陸おいしいものフェア」を開催しています。毎回大好評で、立ち寄った方は被災地を思い起こすきっかけになり、商品を説明する事で、被災地の今を伝えることができます。

機会があれば、山形県に避難しているみなさんの故郷の話をぜひお聞きしたいです。そして山形県の良さも教えて下さい。みなさんは私たちが気づかない事を教えてくれる最高のアドバイザーです。

現在、復興市と着物プロジェクトは、新型コロナウイルス感染症の影響で中止していますが、今後再開する予定です。

これからも震災を忘れないように地元と被災地をつないでいきます。

【お問い合わせ】 仏壇のさとう TEL: 0234-22-3736

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 11月18日 発行です

情報提供や寄稿は  
11月4日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。



facebook



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

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/>

\* GOTOKYカンパインを利用して、以前から行きたかった県内の旅館に宿泊しました。お徳感たっぷり!温泉に入りリフレッシュしました(正)

\* 冬の足音がヒタヒタと。猛暑の年は雪が多いとの説があるが、説を覆して少雪でありますように願っています。(結)

\* 最近はずっと涼しくなってきた秋を感じています。と言っても、私の秋は「食欲の秋」です。ご飯が美味しくてとまりません。誰か止めて(恠)

\* 今年は芋煮会ができなくて残念だったけど、もうすぐ新そばの季節。紅葉を見ながら少し遠出もいいかなと考えています。(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。