



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 復興のシンボル「道の駅なみえ」／交流の集い
- ・From 山形：ちえっと寄せ茶 in 山寺
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (21)
- ・山形県避難者アンケート
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス
- ・しあわせココロの作り方 (98)
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「キノコの炊き込みご飯」
- ・インタビュー～ともにあゆむ～：竹田義一さん ・編集部より

第126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

寄稿 復興のシンボル「道の駅なみえ」

「道の駅なみえ」は、浪江町を南北に走る国道6号と、海側から山間部を通り福島市

観光情報発信室」となっており、24時間利用ができる情報コーナー、公衆電話、トイレ、授乳室が配置されています。情報コーナーでは、定点カメラの映像がモニターに映し出され、リアルタイムでの道路状況が分かりますし、様々な印刷物を入手できます。



8月1日(土)にオープンした「道の駅なみえ」。コロナ禍でも明るいニュースの一つ! 福島県で34番目の道の駅です! 残念ながらコロナ感染の関係で一時的に閉鎖しましたが、対策を強化して営業を再開し、休憩だけでなく、お買い物や食事を楽しめる場となっています。

最初に足を踏み入れるスペースは「地域



へと東西に走る国道114号の交差点に位置していることもあり、休憩やお買い物はもちろん情報発信・受信の場として、大切な場所になると思います。

コロナ禍で利用が制限されていますが、町民同士が交流する場として大会議室や郷土料理研修室もあり、これからの活用が期待されます。駐車場も大型車用22台、一般車用は103台と広いので、町民の皆さんも観光客の皆さんも、気兼ねなく行きやすいのではないかと思います。

まずは「美味しいものを食べる」に来てみてください! 旬の魚介から浪江焼きそば、地元の野菜、スイーツと、安心安全にお腹いっぱいになりますよ! (南相馬市S)

【お問合せ】
道の駅なみえ
住所：福島県双葉郡浪江町大字幾世橋字知命寺 60
営業時間：10:00～19:00
休館日：毎週水曜日

From 山形 寄稿 地域特産の秋野菜収穫体験や山形芋煮つくりで交流の集い

10月3日(土)、河北町の里山にある菜園で、「ハチドリ一滴の会」主催の「秋の実りの収穫体験交流の集い」が開かれました。福島県から避難している家族や、福島県に帰還した家族、ボランティアの総勢24名が参加し、今年で4年目の開催となりました。

この日は、枝豆摘み、里芋・さつまいも掘りをしました。さつまいも掘りでは「まるで遺跡発掘のよう」と笑いが聞こえ、みなさん、子どもの頃に戻ったようで、賑やかな作業となりました。

作業の合間には、朝に掘った里芋で「山形の芋煮会」を開催。野外に設けられた竈で、村山地方の牛肉と醤油味の芋煮つくりを体験し、お代わりをしながら芋煮の味を楽しみました。



【お問合せ】ハチドリ一滴の会 (代表 八矢昭司) TEL: 080-4512-5402 E-mail: 8man1949@wind.email.ne.jp

寄稿

ちえつと寄せ茶 in 山寺



修学旅行の中学生に出逢い、元氣とパワーをもらいながらせみ塚に到着しました。散策チームは周辺のお土産屋さんに立ち寄り買い物を楽しみました。

昼食交流会では、「芋煮鍋ざるそば」で山形の食を楽しみ、地域毎に異なる芋煮の話やコロナ禍での生活など話題が尽きませんでした。

昼食後に訪れた山寺後藤美術館ではヨーロッパの絵画とガラスのランプを鑑賞し、ゆったりと名画を堪能しました。山寺芭蕉記念館では猿の群れと出会い、それもまた良い思い出となりました。

天童から少し離れた山寺で山形の文化と芸術の秋を楽しみ、心身ともにリフレッシュしたひと時になりました。

10月8日(木) 天童市社会福祉協議会主催の交流会を開催しました。今年はコロナウイルスの影響で交流会が開催出来ない状況が続いており、少しでも楽しく交流をしていただきたいと思います。バスでは三密に気を付けてゆったりと乗り込み、手の消毒をしてからの出発となりました。

山寺に到着後は登山チームと周辺散策チームに分かれました。登山チームは時間の都合上「せみ塚」を指すことになり、雨で足元が滑りやすいので慎重に登りました。雄大な自然を楽しむ余裕もなく、登ることに必死です。



【お問合せ】
天童市社会福祉協議会
TEL: 023-654-5156



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第21回 「ちよい大掃除で年末を楽に！」

今年も残すところ一ヶ月余りですね。

新型コロナに振り回された今年でしたが

どんな時でも新しい年は来るものです。

気持ちよく、そして楽に年末を過ごすために

今からちよい大掃除を始めませんか？

年末の寒い時季、一気に全部を

終わらせるのは、大変で疲れます。

そこでご提案したいのは、小分けにして

スケジュールを組むことです。

実は私がやっていることなのですが、早々に始めます。

例えば、一日目はキッチンの換気扇

二日目は、ガスコンロ (IHコンロ)。

三日目は、冷蔵庫。四日目は食器棚。

五日目は・・・というように

毎日ではできなくとも順序を決めて、一つ一つ。

余裕がある日は、二〜三か所を掃除していけば捗ります。

年末には、残っているところをきれいにするだけ！

そして、最後に神棚や仏壇をきれいにし、

年神さまをお迎えしましょう。

さあ、気づいたところからちよい大掃除。

ちよい大掃除で年末を楽に過ごしましょう！



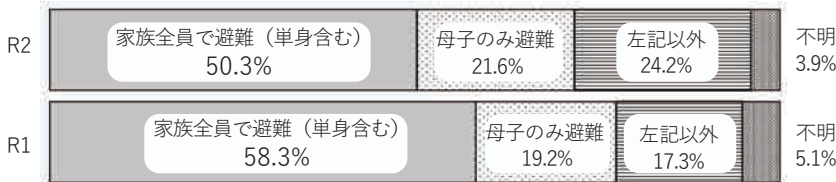
ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子
E-mail: yamagata.lo.narasan@gmail.com
ブログ: https://ameblo.jp/nyr-119/

令和2年度避難者アンケート調査の結果について

山形県では、今後の避難者支援策のため、避難者の状況や、どのような支援を望んでいるか等のアンケートを実施し、山形県ホームページに結果を公開しました。

※ここでは一部の項目を抜粋して掲載しています。その他の結果については、県ホームページをご覧ください。

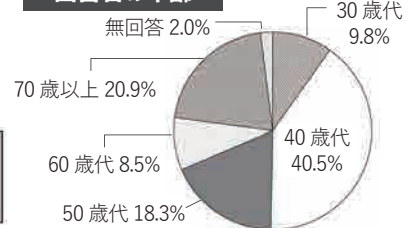
避難の状況



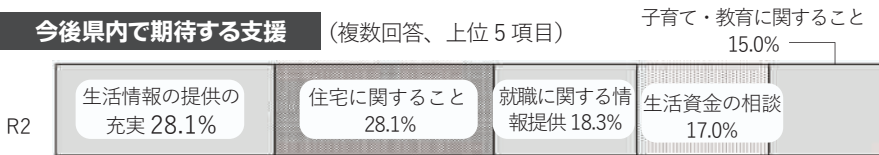
回答者の性別



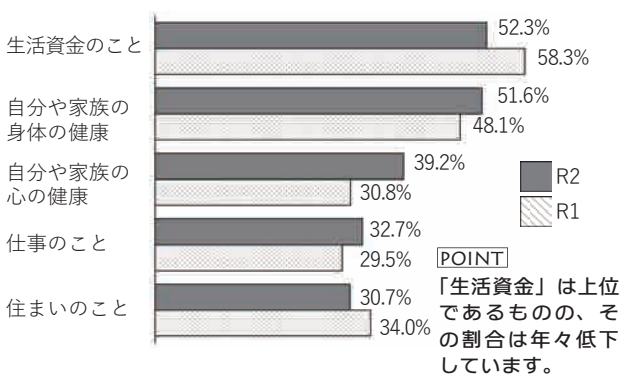
回答者の年齢



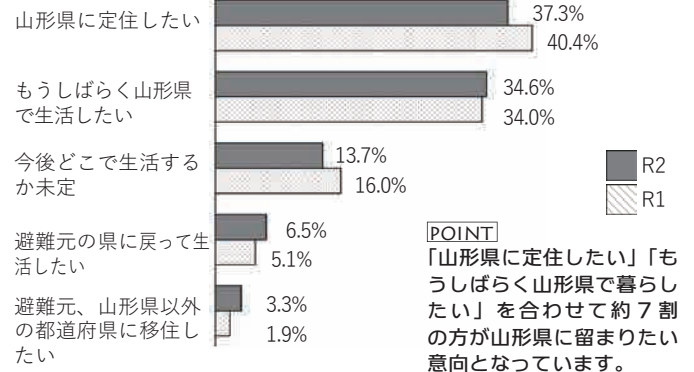
今後県内で期待する支援 (複数回答、上位5項目)



困っていること、不安なこと (複数回答、上位5項目)

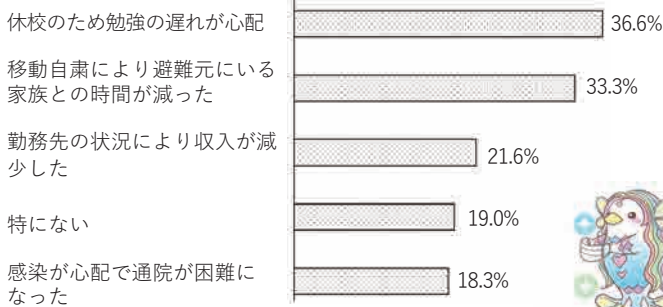


今後の予定について (上位5項目)

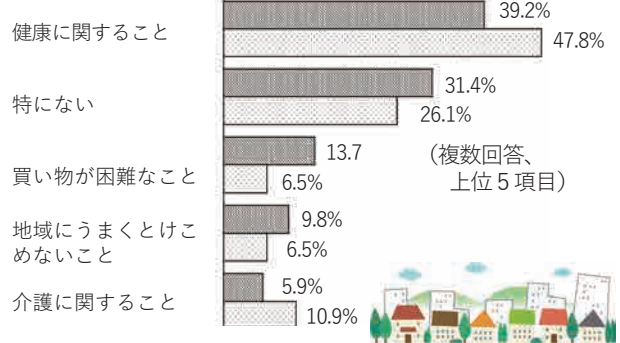


新型コロナウイルス感染症による影響

(複数回答、上位5項目)



高齢者の生活で困っていること・不安なこと



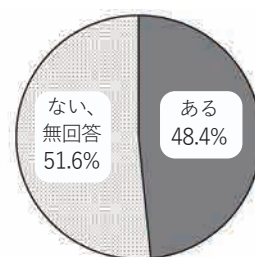
【調査の概要】

- 調査対象
東日本大震災により山形県内に避難されている547世帯 (R1: 613世帯)
- 調査方法
郵送によるアンケート方式
- 調査期間
令和2年7月
- 集計数
153件 (R1: 156件)
- 回収率
28.0% (R1: 25.4%)

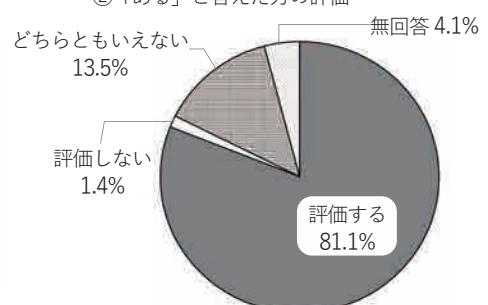
復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供

(うえるかむ・つながろうネット)

① 閲覧の有無



② 「ある」と答えた方の評価



ココロとカラダと

お金のメイクバランス

日に日に寒さが増し、冬が近づいてきていますね。コロナ対策に伴う様々な変化にも、慣れてきました。コロナ対策は、多岐にわたり影響を及ぼしています。

今回は、葬儀についてです。この状況下で、リモート葬儀なども登場し話題になりました。実際に、最近は少人数で行う家族葬や、火葬式などを選ぶ方も増えているようです。また、葬儀や火葬の際の飲食をなくすかわりに、カタログギフトをお渡しする場合もあります。

ここで気をつけたいポイントがひとつ。現在は、会場の収容人数に制限が設けられている場合があるということです。密を避けるため、入場できる人数が、通常時よりも大幅に減らされていることがあります。そのため、人数によっては家族葬であっても、広いホールを使用しなくてはいけないということです。

最近では、葬儀に関して事前相談を行う方が増えています。コロナの流行よりも前に相談した方は、変更点などがないか、確認しておくとう安心です。



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

シェア
コラム

98

しあわせココロのつくりかた

山の上に白いものが目立つようになり、寒さが増す季節になりましたね。雪国では、これからの季節、空の色がグレーになりやすいので、気持ちが塞ぎやすくなりがち。色を与える影響は、自分が思うよりも大きいのです。そんな時期には、なるべく明るい色の洋服を着たり、お部屋に赤いものを飾ってみたり、意識して明るい色を取り入れてみましょう。暗い色の洋服しか持っていないという方は、小物で色味を足してみてくださいね。

また、目には見えていないかもしれませんが、誰もが発している光の色というものがあります。柔らかな美しい色味の光。その光を美しいままに発するためには、優しさに素直にあることです。自分自身の優しさにも、他者からもらう優しさにも素直になって、ありがとうの心を添えていくと、光はさらに輝き出します。自身の光の色も上手に味方に付けて、寒い季節を乗り越えていきましょう。



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



「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。



山形県に避難しているすべての方々へ

つながろう YAMAGATA.net リニューアルオープンしました



これまでのうえるかむが全記事公開中！イベント情報なども掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://tsunagarou.net/>





令和2年度 福島県県外避難者への相談・交流・説明会事業

2021年を楽しく迎える～いろいろ灯すキャンドルづくりと交流会～

華やかに年末を演出するキャンドルをつくりながら、楽しくお話しませんか？ワクワク心がときめく時間を一緒に過ごしましょう。

日時：12月5日(土)10:00～12:00
(受付は9:30より)

場所：山形テルサ 研修室B (山形市双葉町1-2-3)
参加対象者：福島県から避難している方 15名

[プログラム]

10:00～11:00

「2021年を楽しく迎える～いろいろ灯すキャンドルづくり～」

講師：門馬ひろ美氏 佐藤弘美氏

11:00～12:00 お話・交流会

※新型コロナウイルス感染予防を考慮した対応をします

【申込み・問い合わせ】

電話・FAX・E-mailにより下記までお申し込みください。

ここふく@やまがた相談支援室

(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル)

〒990-0828 山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階

E-mail: soudan@amill.org

TEL: 023-674-0606 FAX: 023-674-0808

樹氷ライトアップ

～星瞬く夜空を超えて、幻想的な光の美術館へ～

漆黒の間の中に色彩豊かな照明で浮き上がる樹氷の姿は、日中の白銀に輝くそれとは趣がまったく異なり、まるで幻想的な世界に迷い込んだ雰囲気です。

全国の観光地の中から「恋人の聖地」としてプロポーズにふさわしいロマンチックなスポット「恋人の聖地サテライト」に決定されました。

日時：12月26日(土)～2月28日(日)

17:00～21:00(上りは最終19:50まで)

場所：蔵王ロープウェイ(山形市蔵王温泉229-3)

往復乗車運賃：おとな3,000円 こども1,500円

◎ご注意

※マイナス10度以下になりますので防寒対策を万全にご鑑賞ください。

※スキー・スノーボードの持ち込み、滑走はできません。

※悪天候の場合は中止することがあります。

※運行状況は下記へお問い合わせください。

※気象条件によって樹氷がご覧いただけない場合があります。

【お問合せ】蔵王ロープウェイ

TEL: 023-694-9518 (8:30～20:00)

ひがしねウィンターフェスティバル

東根市公益文化施設「まなびアテラス」を会場に開催するイルミネーションイベントです。昨年度には新しいイルミネーションエリアが誕生しました。ミニコンサートを映像で届ける他、賞品の当たるキャンペーンも開催します。

また、期間限定でLEDスカイランタンが会場内に現れます。日程等はひがしねウィンターフェスティバル(公式)SNSアカウントをご確認ください。

日時：11月28日(土)～1月11日(月・祝)

場所：東根市公益文化施設「まなびアテラス」

(東根市中央南1丁目7-3)

【お問合せ】

実行委員会 事務局

(東根市経済部商工観光課内)

TEL: 0237-42-1111 (代)



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方・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

ADRセンター(原子力損害賠償紛争解決センター)を利用してみませんか

中立・公正な立場から和解案を提示し、東京電力との和解を仲介します！



手数料は無料、裁判より簡単な手続きです。申立て時にすべての資料がなくても大丈夫です。私たち調査官が丁寧に対応します。

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、精神的損害や生活費増加費用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いただくか、お電話いただければ、郵送いたします。

(上段左から、峰ひろみ調査官、吉川佳子調査官、山下良調査官、小川久美調査官、武内明日香調査官、下段左から、笹野茂樹調査官、市川太室長補佐、南原由記調査官)



キノコの炊き込みご飯

<材料>

- ・米 2・1/2カップ
- ・もち米 1/2カップ
- ・鶏肉 150g⇒下味としての醤油・酒(各大きじ1)
- ・キノコ(マイタケ・しめじ・しいたけ)⇒下味としての醤油・酒(各大きじ1)
- ・油揚げ 2枚
- ・人参 小1/2本
- ・ゴボウ 1/5本
- ・だし汁 620ml
- ・サラダ油 大きじ1
- ・酒 大きじ3・醤油 大きじ1
- ・塩 小さじ1・砂糖 大きじ1

<作り方>

- ①米は炊く30分前にといてザルに上げておく。鶏肉はそぎ切りにして下味をつけておく。キノコ類は食べやすい大きさにして下味をつけておく。油揚げは細かく切る。
- ②ゴボウはさがきにし、水にさらしアクをとる。人参は花形に抜いて下茹でし、分量外の塩少々で味付けし残りはみじん切りにする。
- ③炊飯器に米と材料、調味料、だし汁を入れて普通に炊く。炊き上がったらすっくりまぜてお好みで三つ葉を加えて混ぜる。器に盛り花型の人参と銀杏を飾る。

※秋には自然の恵み、キノコをたっぷり召し上がってください。



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～

NPO 法人レインボープラン市民農場 理事長 竹田 義一 さん

長井市 NPO 法人レインボープラン市民農場は、市民から回収した生ごみを主原料とした堆肥を使い、環境保全型農業による安全、安心な農産物を供給しています。平成 16 年に発足し、農場を長井市内の児童と保護者の農作業体験学習、一般の希望者には、農業体験と現地研修の場として活用し、現在は 79 名の会員の皆さんと活動をしています。

平成 24 年には、野菜栽培で被災者を支援する「絆」循環プロジェクトを立ち上げ、避難している皆さんと農作業を通して、交流、情報交換、健康づくりができる「復興ファーム」を立ち上げました。自分たちで育てた安全でおいしい野菜は、ふるさと福島の 1 日も早い復興を願い、ふるさとに送り、長井市と被災地をつなぎました。「復興ファーム」では福島県浪江町から長井市に避難し、酒造りを始めた「鈴木酒造店」さんの「甦る」の原料になるお米「さわのはな」も生産しています。翌年 3 月 11 日の発売日の前に、「甦る」の試飲会を開催し、生産できた事を共に喜びました。この活動は、今年で 8 年目になり、現在は法人の一般事業として継続しています。

震災から来年で 10 年になります。定住された方・帰還された方、それぞれ皆さんが新しい道を歩んでいます。これからも陰ながら見守り応援しています。困ったときはいつでも声をかけてください。

【お問い合わせ】NPO 法人レインボープラン市民農場 TEL: 090-2271-3249

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 **12月16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。



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/>

facebook



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

- * 朝晩めつきり寒くなりました。今年の冬は雪が多いという予報になっています。車の運転を気をつけないと…(正)
- * 師走といえばカレンダーの更新時期。最近は頂きものも減ったので自前で何点か購入します。来年は何にしようかな?(結)
- * 先週から腰痛に悩まされています。腰痛持ちではないのですが、寒さのせいでしょうか?もしかしたら年のせいでは…(奈)
- * 来年のためにと花の球根を買い足して庭に植えました。冬は寒くて好きじゃないけど、また来る春と芽吹きが今から楽しみです。(海)

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。