

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 きびたき長井甦るの会 第1弾「さわのはな」の稲刈り/慈恩寺の彼岸花
- 施設見学会
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- 生活支援相談員の現地視察研修
- しあわせココロの作り方(109)
- 令和3年度避難者アンケート調査結果
- おすすめ情報 ●ひと休みレシピ「なめこのみぞれ汁」
- 団体紹介 NPO法人フードバンク山形 ●編集部より

第137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:2100部

Fromやまがた

きびたき長井甦るの会 第1弾「さわのはな」の稲刈り

9月25日(土)爽やかな秋空の下、長井の酒蔵、鈴木酒造が作る純米吟醸「甦る」の原料米となる「さわのはな」の稲刈りが行われました。

最初に共同代表である村田氏より、「きびたき長井甦るの会」は、2011年の東日本大震災及び福島原発事故により山形県長井市に避難した福島県民と受け入れ支援をした長井の人たちが、福島県浪江町で酒蔵を失い長井市で酒造りを開始した鈴木酒造と共に、長井の地酒「甦る」の原料である「さわのはな」を共同生産することをきっかけに生まれた団体です。この酒米生産の取り組みが10年目を迎えるにあたり、復興庁の「心の復興事業」の採択事業となりました。



お昼には、おいしいおにぎりをいただき、疲れも吹き飛びました。次回は芋煮会を10月30日(土)開催予定。

また、稲作りを行っているNPO法人レインボープラン市民農場の竹田理事長からは、怪我をしない稲の持ち方などの説明を聞いて作業に入りました。

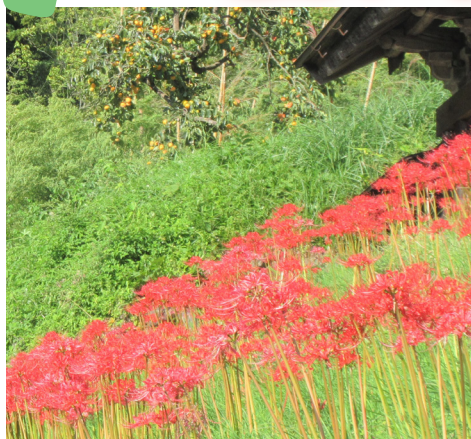
稲刈りは今年度初めての事業で、まん延するコロナが心配でしたがソーシャルディスタンスをしっかりと守り、稲刈りを行いました。当日に浪江町から朝出てきたという方々も加わり、総勢32名で稲刈りを行いました。参加者は、慣れない作業に「疲れた」とを連発しながら、小学生のお子さんも必死に稲刈りを手伝いました。



【お問合せ】
きびたき長井甦るの会/共同代表 村田 孝
TEL:090-3645-6745

Fromやまがた

慈恩寺の彼岸花



寒河江市にある古刹、本山慈恩寺の境内や参道の彼岸花(曼珠沙華)が見頃を迎えています。慈恩寺には約50年前頃から群生しており、秋の涼しくなってきた頃に咲くと言われていました。

華蔵院の斜面が知られていますが宝蔵院の登坂口、最上院の斜面をはじめ、地区内ではあちこちで見ることが出来ます。仁王堂坂から登るコースがおすすめで、本堂へと続く参道では、真っ赤な花が参拝者を出迎えているようです。帰りには田園の素晴らしい景色を楽しむこともできます。今年5月にオープンした「慈恩寺テラス」でお茶をしながら、疲れをとるのもいいですね。

慈恩寺は、平成26年に、約446千㎡(東京ドーム約10個分)の広大な慈恩寺旧境内一帯が国史跡に指定されています。

Fromやまがた



施設見学会



9月28日(火)に山形市避難者交流支援センター主催で「第5回施設見学会」が開催され、山形市動物愛護センター(わんにゃんポート)と水運用センターを訪れました。

わんにゃんポートは3年前に開所し、動物の適正飼育の普及や保護動物の収容、犬・猫の譲渡会や講習会などを行っています。職員の方に施設の説明を受け、保護室を見学しました。今は犬の保護はなく、キャットタワーで遊び回る子猫を見ることができました。掲示板には迷子の動物や、新しい飼い主を探す情報なども

閲覧することができます。

その後、山形市見崎にある「水運用センター」を見学しました。市内には浄水場が数カ所あり、同センターは唯一の有人施設で昼夜、水質管理をしています。コロナで建物には入れませんでした。敷地内をぐるりと一周し、浄水の仕組みと水道事情について説明を受けました。山形市内には最上川・蔵王ダム・寒河江ダムの3水系あり、それぞれに水温や水質の違いがあること、断水経験がないことなどを知りました。今回は「大人の社会科見学」として、ためになる話とちよつとした外出を堪能した一日となりました。



【お問合せ】山形市避難者交流支援センター
TEL:023-625-2185

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の
バ
ラ
ン
ス
ク

早いことにもう10月ですね。今回は、ふるさと納税についてです。ふるさと納税は税の前払いにあたります。前払いなのに、何がお得かというと、翌年払う税金から還付や、控除を受けられるという点です。控除上限額内の寄付であれば、寄付金額2,000円を超える部分が住民税の控除や、所得税還付となります。つまり、上限額が5万円、5万円分寄付したとすると、48,000円分が控除や還付を受けることができ、実質2,000円のみ自己負担ということになります。2,000円で返礼品がもらえると、とてもお得な気がしませんか。また、自分の出身地に限らず、全国の自治体に寄付ができるので、応援したい自治体を選ぶことができます。さらに、寄付金の使い道を選ぶこともできるところも面白い点です。

ふるさと納税の受付は12月31日までですので、まだ寄付先が決まっていな方はそろそろ検討したいところです。まずは、各ふるさと納税のサイト、控除上限金額のシミュレーションをしましょう。昨年度の源泉徴収票を基に収入などを入力するだけで調べることができます。



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

寄稿

生活支援相談員の現地視察研修

山形県内の生活支援相談員と双葉町社会福祉協議会の生活支援相談員の情報共有を通じ、生活支援相談員の効果的な支援活動と資質向上を図るため、9月27日(月)に「令和3年度相談員現地視察研修」を開催しました。今回は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点からオンラインでの開催となり、19人が参加しました。

双葉町ではいまだに6,771人の方が避難生活を余儀なくされ、その内訳として福島県内避難者数が4,004人、県外避難者数が2,767人となっています。町の96%が帰宅困難区域とされており、残りの4%は避難指示解除準備区域とされていますが、最近は道路や街並みが整備され、「東日本大震災・原子力災



害伝承館」をはじめ、様々な施設や災害復興公営住宅の建設が進められています。まだ多くの町民の方が避難を余儀なくされている中、双葉町社会福祉協議会では避難先社協と連携し避難者の方が安心して生活が送れるよう、支援活動を行っています。

今回の研修会は山形県の生活支援相談員にとって、大変勉強になりました。今後も避難元の関係機関と連携を行い、県内避難者の皆さんが安心して過ごせるよう活動していきたいと思えます。(山形県社会福祉協議会)

心が穏やかでない時、どうすると心が和らぎますか?こんなご質問が増えました。

穏やかでいられない時ほど、裁きの感情や、責めの感情が出やすいものですね。

そうすると、自分のことがイヤになるという悪循環を起しがちです。

でもね、そんな状態に陥っているということは、

それだけ、心や体が頑張り過ぎて、疲弊しているということなのです。

そんなときは、丁寧に自然を感じてみてください、とお伝えしています。

風の音、光の色、木々の緑、波の音、川の流れ、土の匂い…意識を向けて、自然と対話をなさるように、心に向けていただきたいのです。

自然の中で、肩の力を抜いて、ゆっくり丁寧に深呼吸をしてみるのもよいですね。

生命を持つ人間も自然の一部ですので、大きな自然の優しさ、慈しみを感じると、五感が再生し始めます。

感動する心、感謝する心、愛しむ心、慈しむ心…ご自身の中にある優しさを、何度でも感じ直してみてください。



令和3年度避難者アンケート調査の結果について

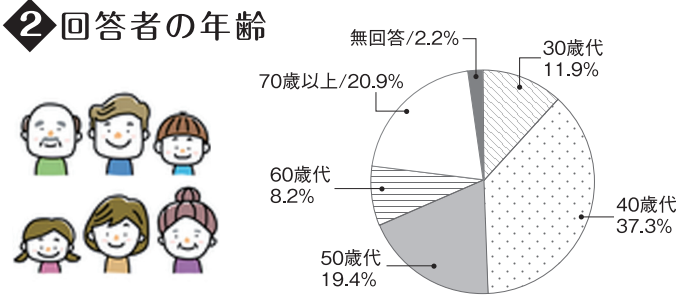
山形県では、今後の避難者支援策のため、避難者の状況や、どのような支援を望んでいるか等のアンケートを実施し、山形県ホームページに結果を公開しました。

※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。

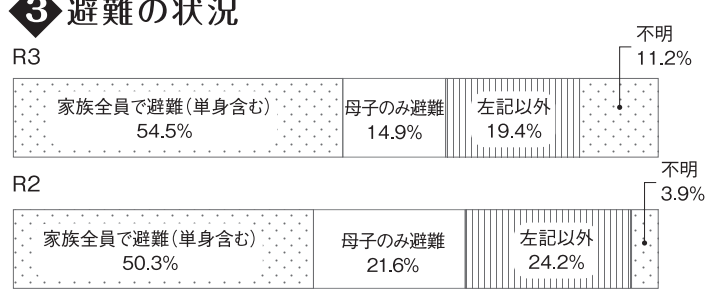
1 回答者の性別



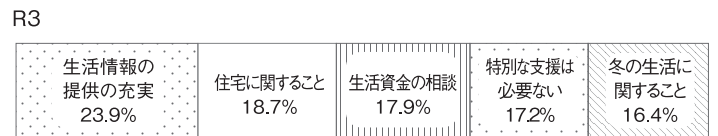
2 回答者の年齢



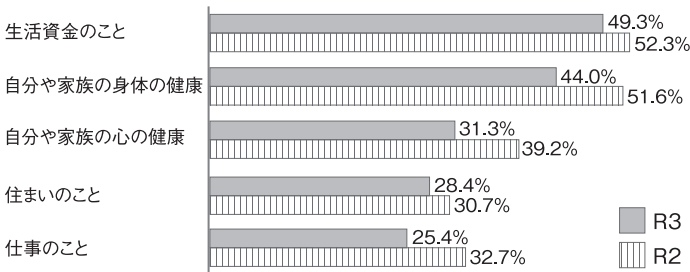
3 避難の状況



4 今後県内で期待する支援(複数回答、上位5項目)

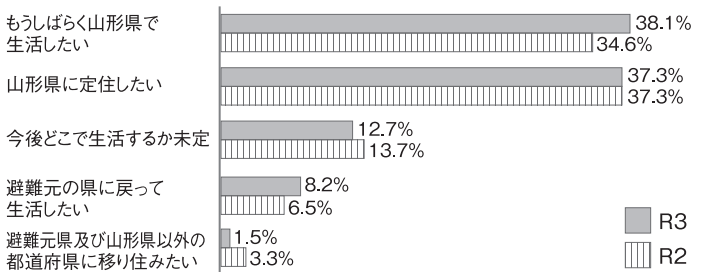


5 困っていること、不安なこと(複数回答、上位5項目)



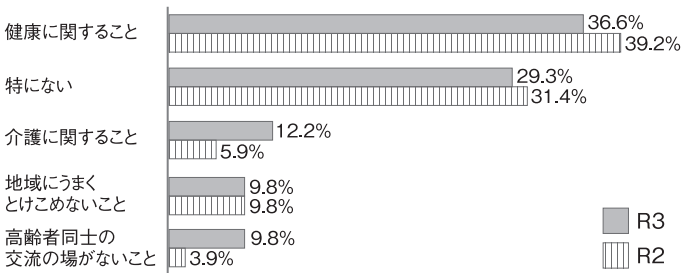
ポイント 「生活資金」は上位であるものの、その割合は年々低下しています。

6 今後の予定について(上位5項目)

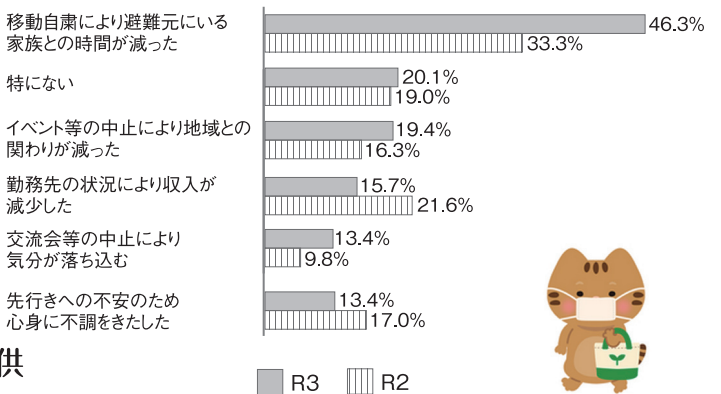


ポイント 「もうしばらく山形県で暮らしたい」「山形県に定住したい」を合わせて約7割半の方が山形県に留まりたい意向となっています。

7 高齢者の生活で困っていること(複数回答、上位5項目)

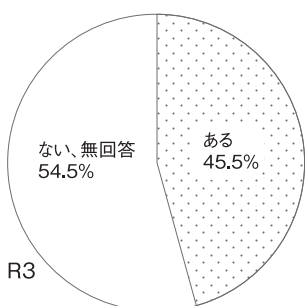


8 新型コロナウイルス感染症による影響(複数回答、上位6項目)

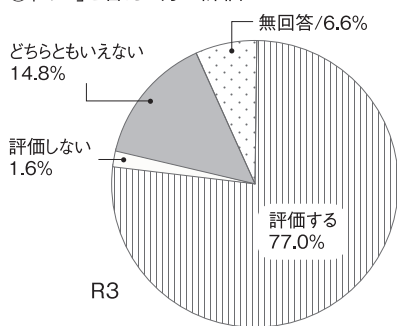


9 復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供

① 閲覧、利用、参加の有無



② 「ある」と答えた方の評価



[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511世帯 (R2:547世帯)
- 調査方法/郵送によるアンケート方式
- 調査期間/令和3年6月~7月
- 集計数/134件 (R2:153件)
- 回収率/26.2% (R2:28.0%)

おすすめ情報

南三陸復興写真展「あの日、あの時、あれから10年」

東日本大震災を忘れないで下さい～ボランティア支援、支え合い、励ました10年間～

〈日時〉11月2日(火)～11月7日(日) 10:00～18:00

〈場所〉よねざわ市民ギャラリー「ナセBA」 米沢市中央1-10-6 TEL:0238-22-6400

特別企画
講演会

- 11月2日(火) …「米沢から南三陸の子供達へ仮設のみんなへ」
 - 11月3日(水) …「山との出会いと人との出会いとみんなのために」
 - 11月5日(金) …「コロナ禍に負けない復興へ」
- ※いずれも11:00～12:00



【お問合せ】

主催者: 錦心流琵琶、米沢研究会、ボランティア支援者 おいかげ 笈掛 昇
TEL:080-6020-1441

山形県庁見学と秋のもみじ公園散策

秋です! 山形の山々を彩る美しい季節に出かけてみませんか?

〈日時〉11月9日(火) 山形市避難者交流支援センターに12:15集合

〈参加費〉100円(保険料)

〈持ち物〉飲み物・雨具・帽子・動きやすい服装、歩きやすい靴で参加ください

〈締切〉10月28日(木)

※緊急事態宣言が発令された場合は中止になります

【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 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. 自分の損害について賠償されるか申立て前に
相談できますか?

A. ADRセンターは、中立的な立場で和解仲介
を行う組織であるため、申立てに先立って判
断をお示しすることはできません。

賠償についての相談は、原子力損害賠償・廃炉
等支援機構(損害賠償相談窓口)

0120-013-814(月～土曜日10時～17時)
をお願いします。

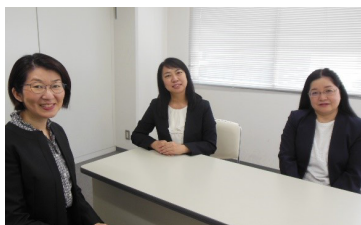


Q. 申立てはどうやってするのですか?

A. 申立書を書いてご提出ください。書式はホームページ
からダウンロードいただくか、電話でも取り寄せでき
ます。申立書の取り寄せや、書き方や手続きについて
は、こちらでご案内しています。

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)

0120-377-155
(平日10時～17時)



ADRセンターでは、申立てを受けた後、それぞれ個別の事情をお伺いして和解の仲介
を目指します。申立書に書ききれないことも、丁寧にお話を伺います!
迷っている方、お早目の申立てをお勧めします。

(左から、板橋室長補佐、金子調査官、田中調査官)



材料

- ・なめこ…250g
- ・三つ葉またはねぎ…少々
- ・味噌…75g～
- ・絹ごし豆腐…1丁
- ・だし汁…1200ml
- ・片栗粉…大さじ2～
- ・大根おろし…1カップ
- ・酒…大さじ2
- ・水…大さじ2～

作り方

- ① なめこは、ザルに入れて、熱湯をかけ、水気を切る。
- ② 豆腐は、1cm角切りにし、三つ葉またはねぎは、みじん切りにする。
- ③ 味噌は、1カップのだし汁で溶いておく。
- ④ だし汁1200mlを鍋に入れて、ひと煮立ちさせ、酒、なめこを加える。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐、大根おろし(水を軽く切る)、味噌を加え煮て、火を止める。椀によそい、三つ葉を散らす。

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 <http://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

団体紹介



【お問合せ】
TEL/FAX:0238-37-3282
E-mail/foodbankyamagata@gmail.com
HP/https://foodbank-yamagata.jimdo.com

NPO法人 フードバンク山形

フードバンク山形では、市場で流通できなくなった食品を、企業から提供を受け、福祉目的に活動する事業及び団体です。

具体的な活動としては、企業でラベルの印字ミスや内容量の誤記載、包装だけに不備があるなどの理由で規格外になり、市場に流通できなくなった食品の提供を受け、福祉関係団体へ提供しています。大量に廃棄されていく食糧、飽食がゆえの肥満、そして病気に罹患する人々。この矛盾を少しでも解決したいと、日々活動しています。

また、野菜作りや食事会参加者も募集しています。長年野菜作りに従事している者が土作りから教えますので、野菜作りを覚えるのに絶好の機会です。

フードバンク山形では、いっしょに活動する仲間や、食品などを提供していただける企業や個人、支援をしていただける方を随時募集しています。

うえ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17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。

◆山形市の浄水場を見学。山形の水道水がおいしいのは日々の管理の賜物。料金が安くなるとなお最高です。(結)

◆夕方、暗くなるのが早くなってきましたね。段々と寒くなってきますね。寒いのは嫌だあ～(奈)

◆紅葉が見頃になってきましたね。心のデトックス、どこに行こうかな。ついでにおいしいものも食べたいな!(青)

◆山形の秋の味覚「食用菊」。早速「もってのほか」をおひたしにして、県外に住む娘に送ってあげました。はい!親ばかです笑(森)

避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」
発行元/つなごろう! 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/



つなごろう NET <http://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。

