

うえるかむ

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 震災遺構 仙台市立荒浜小学校/関山大滝
- From山形/一足早い クリスマスケーキ作り
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声
- しあわせココロの作り方(111)
- 痛みとのつきあい方/きびたき長井甞るの会 第2弾
- おすすめ情報 ●ひと休みレシピ「エビの中華風炒めとホタテの黄金焼き」
- ままカフェサロンがプチリニューアル! ●編集部より

第139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@yamagata.jp
発行数: 2100部



震災遺構

仙台市立荒浜小学校

荒浜地区は仙台市の中心部から約10km離れた海岸地区で、震災前は海岸一帯に松林が生い茂り夏場の海水浴などで賑わいました。東日本大震災では児童や教職員、住民など320名の方々が荒浜小学校に避難し、翌日には屋上からヘリで全員無事に救助されました。しかし一方で、地区周辺190名の住民が犠牲になりました。

荒浜小学校は明治6年に開校し、浜の子供たちの教育を担うとともに、震災前から、津波の時には避難場所と想定して訓練するなど、地域の防災拠点としても活躍していました。周囲には住宅が密集していましたが、津波ですべて流され、学校だけが残されました。

震災時には91名の児童が通っていましたが、平成28年に閉校。町の住民は集団移転し、周辺は更地に整備されていますが、荒浜地区の思い出を残し、震災の教訓を伝えるために震災遺構として校舎が保存され、広く一般公開されています。



現在の校舎には2階まで入り込んだ津波の跡や破壊された痕跡がそのまま残されており、被害の大きさを知ることができません。展示や映像による資料も豊富で、元教職員や住民の説明を聞きながら見学することもできます。

今回の取材では、当時の校長先生に案内していただきました。津波到達までの混乱の様子や、津波の脅威など真に迫るお話をお聞きしました。当時の子供たちの様子を尋ねると「泣いている子供はいたが、大声を上げたパニックにもならず、目の前の現実を静かに受け入れ、じっと耐えている子供が多かった。今は成人した子もいると思うが、辛い過去を乗り越え立派に成長してほしい」と語ってくれました。

【ご案内】
震災遺構 仙台市立荒浜小学校
〈住所〉仙台市若林区荒浜字新堀端32-1
〈TEL〉022-355-8517 ※休館日除く9:30~16:00
〈休館日〉月曜日及び第4木曜日(祝日除く)
年末年始、臨時休館日 〈入館料〉無料
※案内を希望する方は事前にお電話してください。



関山大滝

関山大滝は、国道48号線沿いの「大滝ドライブイン泉や」のすぐ裏手にあります。高さ10m、幅15mと幅広な滝で、エメラルドグリーン色の滝壺も美しく、心地よいマイナスイオンを気軽に感じられる穴場スポットです。上から見下ろす滝も圧巻ですが、下から見る滝もまた力強さを感じさせます。この滝を中心に周囲は溪谷公園となっています。

10月中旬~11月上旬頃には溪谷が紅葉に染まります。階段を下りた先の赤い橋から見る滝とその周辺の紅葉は絶景です。滝の近くにそびえる山形県天然記念物指定の「大カツラ」も見どころです。これからの冬、駐車場からわずか1分で雪化粧をした滝を望むことができるのも嬉しいところです。ぜひ、足を運んでみてください。





一足早い クリスマスケーキ作り

天童市社会福祉協議会では、12月6日(月)開催のサロン「ちえつと寄れっ茶」で、昨年に続き一足早いクリスマスケーキ作りを開催しました。参加者には、スポンジケーキとデコレーション用の苺をはじめ、キウイや桃、ミカンなどたくさんさんの果物とチョコレートが飾り用に用意されました。昨年も参加した方は「サンタクロースやもみの木は無いの?」「くだものが盛りだくさんだね」と手際よく飾り付けをはじめました。スポンジケーキを2段にする人、果物をたくさん飾ったので高さが増してゴージャスにできた方もいました。初めて参加するという方は生クリームを塗るのに一苦労。そして、「どこから飾り付けをしようかしら」と一つ目の飾り付けを始めるまで考え込んでいました。皆さん、世界に一つだけのオリジナルケーキをあつという間に作り上げました。



【お問合せ】
天童市社会福祉協議会
TEL:023-654-5156

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の
バ
ラ
ン
ス
ク

早いもので12月になりました。今年はどうな1年でしたか?年初に家計の計画を立てられた方は、是非、今年の振り返りも行ってください。計画と比べて、実際の収入、支出、貯蓄、生活の満足度はどうだったのかを書き出します。もし、予定と大幅にずれていたら、その原因も探ってみます。そもそも計画に無理があったのか、予想せぬ出来事があったのかななどを丁寧に考えます。計画を立てるときは気持ちも乗っているのです、ついつい多少の無理をした計画を立ててしまいがちなので、計画と現実の誤差を把握することは、計画を立てることそのものよりも重要です。概ね計画通りの1年だった方は、満足度はどうだったのかを振り返ってみてくださいね。どんなことが自分の満足度を高めてくれるのか、本当に必要なものは何かを明確にします。

振り返りを充分におこなったら、いよいよ来年の計画を立て始めます。なにかと物価も上がってきているので、守りの意識を強めにしたところからです。1年間の振り返りと、計画が10年、20年後の自分や家族の生活をよりよくする礎になります。



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

福島にいた時間より、山形にいる時間が長くなりました。こちらの方々は優しいし、頑張る人を応援してくれます。まだまだ先の見えない中ですが、団結して乗り越えていきたいです。

(福島市→高島町・10代女性)

震災時は2才であり記憶がありませんが、怖かった事を覚えています。沢山の方々の助けがあり、今は楽しい日々を過ごしています。この御恩はこれから少しずつ返していきたいです。

(二本松市→米沢市・10代女性)



10年経過しても、ひなん元に行くと3.11の記憶を思い出してしまいます。3.11で家族がなくなったひなん元には帰れません。山形市でがんばって残った家族と生きていこうと思います。

(山形市・40代女性)

志村先生いつも心にしみる話をありがとう。今回の過去のトゲについての心の在り方、涙があふれて止まりませんでした。赤毛のアンを翻訳した村岡花子さんの恩師ブラックバーン校長の教えにも、過去ではなく未来をみて生きなさいと。私もそう心がけようと思います。

(福島市→山形市70代女性)

コロナ禍で外出減って酒が増え
(男性)

「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！



おまちして
ますにゃ



しあわせ
つくりかた
ココロの

2021年締めくくりの月。今年一年の貴方は笑って過ごせたでしょうか？

人は、感謝の心を素直に表し、それを相手に受け取ってもらうことができると、心に充足感を抱くことができる存在といわれています。

心からの「ありがとう」の言葉は、心にほっこりと温かな灯を点してくれますね。照れくさくて気持ちをうまく伝えられず、誤解を生んでしまうくらいなら、恥ずかしがらずに、素直になって、感謝を伝えていきましょう。その先には、きっとたくさんの笑顔が生まれているはずですよ。

愚痴を吐き出しストレス発散することが悪いとは言いませんが、マイナス言葉は周りの人にも、自分自身にも毒を撒いてしまいます。そんな負の連鎖を生み出すより、笑顔の連鎖を生み出した方が、自身の潜在意識にも、みんなの心にも、愛のパワーを送ってあげられます。

さあ、その素敵な笑顔で新しい年の扉を開けてください。

未来はきっと貴方に味方してくれるはずですよ。



痛みとのつきあい方

11月30日(火)に山形市避難者交流支援センター主催で避難者を対象に「痛みとのつきあい方」をテーマに講座が開催され、講師は福島市から避難された理学療法士の東海林崇弘さんが務めました。

「痛みとのつきあい方」とお話しされました。また、「サーモグラフィで測ると、体温の低い部分は筋肉が固くなっている。温めたり、ストレッチ運動をして筋肉を柔らかくすることで痛みが軽減につながる」などのアドバイスがありました。

まず参加者に腰痛・膝痛などの経験談をお聞きしました。原因は「起床の際身体をひねった」「前かがみの作業を続けた」「長時間デスクワークをした」などが挙げられ、各自の対処法は「同じ姿勢を避けている」「荷物は一度に持たず2回に分けている」などの声とともに「痛みの度合いは他人に説明できず分かってももらえない」という声も聞かれました。

原因と対処法について先生からは、「痛みの要因の一つに心の問題がある。心配事があると前かがみになってくる。心のストレスを取り除くことも大事」「理想とされる良い姿勢を保つことは重要だが、傾きなどは個人差があるので、その人にとって負担の少ない姿勢を保つ



【お問合せ】山形市避難者交流支援センター
TEL:023-625-2185



きびたき長井甦るの会 第2弾 秋の収穫祭 芋煮交流会しませんか？

秋空の下10月30日(土)きびたき長井甦るの会では、昨年新しくできたという最上川こいで河川公園いも煮広場で、第2弾「芋煮交流会しませんか？」を開催しました。とても広く多くのグループが一堂に芋煮会が出来るようになっていきます。今回は、天童市や南陽市、米沢市に避難している方々の参加も含め総勢55名の参加がありました。

共同代表 村田氏のあいさつの後は、4つのグループに分かれて、芋煮を作り始めました。用意された材料の中には、長井市の芋煮の特徴である大きな大根が1本ずつ入っていました。山形での生活が10年も経つと、皆さん芋煮を作るのも慣れたもので、小さなお子さんも手伝いあつという間に芋煮が完成しました。差し入れていただいた山形名物「青菜漬け」や「もつて菊」など、おいしいものが勢ぞろいしました。「どの鍋が一番美味しいか」とすべての芋煮を食べた方もいました。鈴木酒造さんからのお酒もいただき、そしてやっぱり、最後はカレーうどんです。次回は来年3月に純米吟醸酒「甦る」の試飲会を開催予定です。



【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





イルミネーション情報

やまがた音と光のファンタジア2021

メイン会場では、光の森をテーマにしたイルミネーションが会場内に流れる音楽に合わせて変化し、幻想的な空間を作り出します。さらに5か所のサブ会場には、メイン会場をイメージした光のツリーや光の花が登場し、会場を色鮮やかに照らします。

〈日時〉●令和3年12月18日(土)～12月31日(金)
16:30～22:00
●令和4年1月1日(土)～2月14日(月)
17:00～22:00

〈会場〉メイン会場/最上川ふるさと総合公園
サブ会場/寒河江駅前みこし公園広場

道の駅河北
道の駅にしかわ
道の駅あさひまち
テルメ柏陵



【お問合せ】さくらんぼ観光課 交流推進係
TEL:0237-85-1692

藤島イルミネーション2021

6周年を迎えた今回は、会場内を庄内最大級となる16万個のきらびやかな光で装飾し、冬の幻想的な空間を演出します。

〈日時〉令和4年1月10日(月)まで
16:30～21:30

〈会場〉藤島歴史公園「Hisu花」

【お問合せ】鶴岡市役所 藤島庁舎 総務企画課
TEL:0235-64-2111

白鷹町「あらとのヒカリ」

LED電球は去年度の1.5倍の約1万5千個を使用。高さ3m、直径6mの半球状にした「スタードーム」を新設しました。ツリー、あずまや、樹木もライトアップします。

〈日時〉令和4年2月28日(月)まで 16:45～22:00

〈会場〉白鷹町立病院前「健康広場」

【お問合せ】荒砥地区コミュニティセンター
TEL:0238-85-0260

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？

ADR(裁判外紛争解決手続)の特徴

- 裁判より簡単、手続非公開
- 手数料無料(郵送費用、通信費用は自己負担)
- 弁護士を立てず個人での申立て可能
- 中立・公正な仲介委員が賠償金額をあらためて算定
- 2万6千件以上の申立てのうち、約8割で和解成立

申立ては何度でもできますが、今でも、
申立てされる方の半数近くが初めての申立てです。

- 東電とすでに合意している方も、申立て可能です。
- 手元に資料がないという方でも申立てできます。
- 申立書を提出後、詳しい事情は調査官が丁寧にうかがいます。
- 原発事故から10年たちましたが、これからも申立てを受け付けます。
- 迷っている方、お早目の申立てをお勧めします。



◇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。

～和解事例紹介～

家賃相当額、住居確保に係る費用の賠償
(和解事例1756)

原発事故当時、帰還困難区域(大熊町)の賃貸住宅に居住していた申立人らについて、避難費用として平成25年4月分から平成30年3月分まで申立人らが実際に負担した家賃相当額、また、借家に係る住居確保損害として東京電力の直接請求における賠償基準に基づく金額が賠償されたほか、財物損害として自宅から持ち出せなかった仏壇の賠償が認められました。



(ホームページでは他の事例も紹介しています。)



エビの中華風炒めとホタテの黄金焼き



※おせち料理に「エビ」が入っているのは
背が丸くなるまで長寿を願う縁起物だからです。

材料

- | | | | |
|-----------------|----------|-------------|-------------|
| ・エビ…8尾 | ・ねぎ…10cm | ・砂糖…大さじ1 | (A) ・ゴマ油…適量 |
| ・ホタテの貝柱(刺身用)…9個 | ・卵黄…2個 | ・豆板醤…大さじ1 | ・酢…小さじ1 |
| ・にんにく…一片 | ・塩…少々 | ・ケチャップ…大さじ3 | ・紹興酒…大さじ2 |
| ・生姜…ひとかけ | ・砂糖…少々 | ・サラダ油…大さじ1 | |

作り方

- ① エビを下ごしらえする(1.ハサミでヒゲと頭の固い部分と尾先を切る。背中も切って背ワタを取る。2.エビに少々の片栗粉(分量外)と水を入れて軽くもんだ後水洗いしてアクを取る。)
- ② ねぎとにんにく、生姜をみじん切りする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、下ごしらえしたエビを入れ炒める。
- ④ ②に③入れさらにAの調味料を加えて炒め煮にする。最後にゴマ油を入れて仕上げる。
- ⑤ 卵黄に砂糖、塩を入れて卵液を作る
- ⑥ 魚焼きグリルを熱し、ホタテの上に⑤を塗って弱火で2分程度様子を見ながら焼く。
- ⑦ 大皿にエビとホタテの黄金焼きを盛り付ける。

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卓」もご覧ください▶ <https://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

団体紹介



【お問合せ】
やまがた育児サークルランド
山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F
TEL:023-687-1720

ままカフェサロンがプチリニューアル!

ままカフェサロンが、子育てランドあ〜べに隣接するコミュニティカフェPont tree cafe(ポンツリー カフェ)で開催されることになりました。店名のPont tree cafeには、Pont=「橋」(仏語)、Tree=「木」(英語)から「人と人をつなぐ、木の下に人が集まる」そんな想いが込められています。

気軽に行けてランチやお茶も楽しめる、ホッとできる場所です。

日替わりランチやカレーなど心を込めたからだにやさしい料理を提供しています。ぜひご参加ください。



ポンツリー カフェ Pont tree cafe

【営業時間】 ランチタイム/11:00~14:00(ラストオーダー13:30)
カフェタイム/14:00~15:30
【定休日】 木曜日・日曜日・祝日・毎月最終火曜日

うえるかむダウンロードはこちらから <https://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
1月19日
発行です

情報提供や寄稿は
1月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆取材で訪れた荒浜は海水浴の思い出の地。すっかり変わったが海岸のテトラポッドに見覚えがあった。懐かしい記憶が蘇る。追悼と復興を願う。(結)

◆寒くなってきたので、YouTubeエクササイズにはまっています。その時の気分に合わせて、曲・エクササイズを選べ、体も引き締まり?ばかばかです。(青)

◆先日の気温が下がった朝は、霧が濃く雲の中にいるような気分でした。ライトを付けて運転してきましたが、前が見えずとても怖かったです~(奈)

◆何年かぶりに演劇を観てきました。ドアを開ければ違う世界が広がり、そこでしか起こらない数時間の舞台は格別。師走を乗り切るモチベもUP!(森)

避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」

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/>

twitter



facebook



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

つながろう NET

<https://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。

