

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/鈴木酒造が造る「甞る」の酒米「さわのはな」の田植え/ 寒河江公園 つつじ園
- From山形 ちえっと寄れ茶〜 コーヒー講座
- 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(117)
- 山形市南部児童遊戯施設「コバル」オープン/ITお助けコラム
- おすすめ情報 ●ひと休みレシピ「ちりめん山椒」
- インタビュー〜ともにあゆむ〜山形県社会福祉協議会 ●編集部より

第145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

鈴木酒造が造る「甞る」の酒米「さわのはな」の田植え

鈴木酒造の鈴木大介社長のあいさつの後、NPO法人レインボープラン市民農場の竹田義一理事長から、今年度は低温が続いたので稲が少し小さいことや、稲の持ち方や、植え方、そして田んぼの中の歩き方などの指導を受け、恐る恐る田んぼの中へ入っていきましました。初めて田植えをするという方は、「足が抜けな

5月21日(土)あいにくの曇り空のもと、鈴木酒造が造る純米吟醸「甞る」の酒米「さわのはな」の田植えが行われました。酒米作りは、NPO法人レインボープラン市民農場の田んぼをお借りして、毎年実施されていて、今年で11回目を迎えます。

道の駅「川のみなと長井」の堤防脇にある田んぼには、県内はもとより東京や神奈川県、茨城県、岩手県などから多くのボランティアの方が集まり、関係者を含め34人の参加者が田植えに汗を流しました。



「いと稲を植える以前の問題で四苦八苦している方もいました。そして遂にしりもちをついてしまった方も…。3歳のお子さんは、田んぼの中で一歩も進めず固まっていたが、終わるころには一人で田んぼの中を走り回るくらい楽しんでいました。参加者には、

美味しい長井の水「卯の花姫の涙」が配られ喉を癒しました。

時折雨が降ってきて、中止になってしまいうのでは、という場面もありましたが、皆さんの頑張りで無事に予定通りの田植えを終えることが出来ました。帰りには手作りのおにぎりや団子のお土産をいただき、疲れが吹き飛んだようです。

稲刈りは9月末頃を予定しています。



【お問合せ】
きびたき長井甞るの会
TEL:090-3645-6745(村田)

Fromやまがた

寒河江公園 つつじ園

寒河江公園つつじ園は東北最大級の規模を誇る3.2ヘクタール。園内には11種類、約4万3千株のつつじが鮮やかに咲き誇ります。5月上旬～下旬が見頃で、早生種から晩生種まで長期にわたって楽しめます。期間中は夜のライトアップが行われるので、昼間とは違った幻想的な雰囲気に浸れることができます。

眺望がよく、山形盆地や月山、蔵王、朝日連峰の山々を一望でき、頂上の展望広場にある「日本一さくらんぼの里碑」を中心に、西には寒河江市郷土館や桜の丘、南には総鎮守寒河江八幡宮があり、数々の文学碑や運動広場、散策路もあり、四季を通じて楽しめるようです。



寄稿

Fromやまがた

ちえつと寄せ茶く コーヒー講座

5月24日(火)の天童市社会福祉協議会主催の交流会は、コーヒー講座を開催しました。

講師に、就労支援事業でコーヒー焙煎、販売を行っている、(社福)天童まいづる会天童ひまわり園のコーヒーコーディネーターの方をお招きしました。就労支援や訓練の作業内容等の説明を交えながら、コーヒーの知識や焙煎したてのフレッシュなコーヒーのおいしい淹れ方を学びました。コーヒー豆にはそれぞれ個性があり、焙



煎の度合いや挽き方、お湯の注ぎ方によって、コーヒーの風味が大きく変化します。実際にコーヒーの抽出体験をさせていただき、皆さんで味比べをしました。酸味が苦手な方、フルーティーな味わいが好きな方など様々。「いつも何となく飲んでいたが、淹れ方ひとつでこんなに味が違うのに驚きました」といった声も聞かれました。

コロナ禍で窮屈な毎日ですが、ホッとする楽しい時間でした。一仕事終えて腰をおろしてやれやれというところでの一杯。その安らぎが大切ですね。おいしいコーヒーの淹れ方を学び、ご家庭で飲むコーヒーを、一層おいしく・楽しく召し上がっていただければと思います。

【お問合せ】
天童市社会福祉協議会
TEL:023-654-5156

寄稿



と



と



の バランスク

お金のことを考える際に便利な数字の法則をいくつかご紹介します。

一つ目は72の法則です。これは、お金を「複利」で運用した場合に、「今あるお金が倍になるまでにおおよそ何年かかるか」を計算する際に使います。例えば、金利4%で運用する場合、 $72 \div 4 (\%) = 18$ 約18年で今の資金の倍になるといことです。バブルの時期などは年利6%以上というときもあつたと聞きます。 $72 \div 6 (\%) = 12$ およそ12年で倍になっていました。現在は、銀行の定期預金の金利は0.001%程でしょうか。 $72 \div 0.001 (\%) = 72000 (年)$ なかなか増えませぬ。こうしてみると複利の金利の差は非常に大きいのが実感できるのではないのでしょうか。

3倍になるまでのおおよその期間は、115の法則 $115 \div 金利 (\%)$ で求めることができます。

単利で運用する場合は、100の法則で、 $100 \div 金利 (\%)$ です。

運用目標などを考える際に便利です。また、運用する際だけでなく、お金を借りるときにも参考にしてみてくださいね。



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

大好きな郷土で心おだやかに、
安心して暮らせますように。
(仙台市・女性)

震災直後、岩手県山田町に復興支援に
行きました。津波被害から年々復興して
ゆく姿を見て勇気をいただきました。
(山形市・男性)



3.11の教訓を忘れず、これからの社
会を築いていきたいと思えます。
(千葉県・男性)

平和 防災の意識 自然災害
に負けない
(山形市・女性)

2022年3月11日、東日本大震災から
11年を迎えキャンドルナイト「追悼・
復興への祈り」が山形市文翔館
前広場で行われました。来場した方
からのメッセージをご紹介します。
(一部掲載)

悲しいできごとでしたが、いろんなこと
に気づけました。犠牲になられた皆さ
ん、ご冥福を祈り続けます。
(朝日町・男性)

明日に向かって力強く。
(山形市・男性)

普段から防災を意識した生活を
送るようになりました。
(長井市・男性)

いつまでも忘れないように毎年ここに
集まっています。思いを寄せています。
(山形市・女性)

被災者・被災地、すべてに笑顔
があふれる日が訪れますように
(山形市・女性)



「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！



自らを罰することと律することは違います。

自分にダメ出しをしたり、否定したりしているのは、自分自身を罰している状態です。

自分を律するということは、「自分をコントロールする」「自らの弱さに打ち克つ」ということ
で、たとえば、理不尽な相手を前に、怒りをぶちまけたくなくなったとしても、ぐっと堪えて穏や
かに、相手が理解できるような言葉で伝えるよう努力することや、やるべきことをやってから
休憩しようと思うことなどが当てはまります。

私は、自分を律するということは、自分自身を調べていくことと同義だと思っており、俯瞰的
な視点で自らを見つめた時に、『美しい自分』で在れているかどうかを確認基準にしていま
す。自分のことを嫌いになってしまうのは、とても悲しく苦しいことだから、私が私を諦めな
いように、自分自身が好きになれる私を育てていきましょう。人生はいつだって、今この瞬間
から、新しく始まっていきますよ。

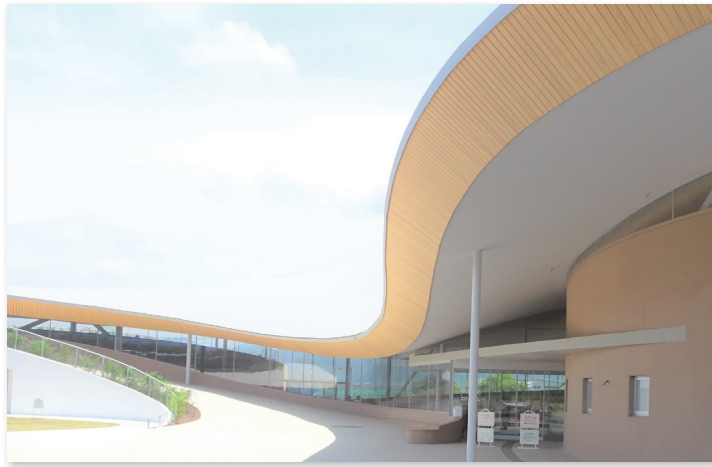
施設紹介

山形市南部
児童遊戯施設
「コパル」
オープン

山形市に新たな児童遊戯施設「シエルトーインクルーシブプレイスコパル」が4月18日にオープンしました。オープンから1か月ほどで来館者は1万人を超えたそうです。インクルーシブとは年齢・性別・障がいの有無などに関わらず誰でも利用できること。広い館内は、周囲がぐるりとスロープで行き来でき、手すりや椅子、小物に至るまで安全な工夫がされており、子供たちが元気に遊べる空間になっています。また、デジタルアトラクションやスノーズレンのある部屋など大人も楽しめる空間もあります。その他、紙面ではお伝えしきれない様々な遊び場がありますので、ぜひ一度訪れ、体験してみてください。

【おもな施設案内】

体育館(卓球やボール遊び、積み木遊び)/遊戯場(すべり台、ボルダリング、ネット小屋)/遊戯ルーム(デジタルアトラクション、ものづくり、スノーズレンのある部屋)/屋外施設(ブランコ、水遊び(夏季))/あかちゃんきゅうけいしつ、子育て相談室なども充実しています



【ご利用案内】

利用料/無料

利用時間/屋内・屋外9:00~17:00/1回の利用は90分間

休館日/第2・4火曜日(祝日の場合は翌日)、元日

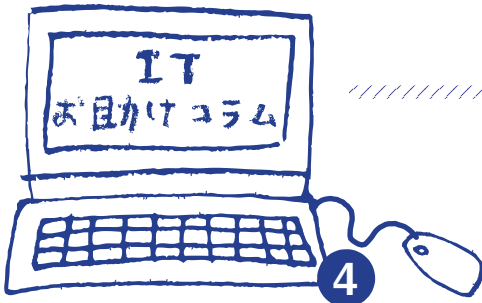
利用申込/LINEによる事前申込み・当日券

※コロナ対策のため当面は山形市在住の方が利用できます。

山形市大字片谷地580-1

TEL:023-676-9876

※詳しくはホームページ、インスタグラムで検索



梅雨の季節ですが、暑くなる前に外出を楽しみたいものです。個人的には、歴史と文化の美術館「童の里」がお気に入り。ネットで検索してみてくださいね。

今回は、LINEの写真のこと。

〈保存期間がある?〉

LINEで写真が送られて、少し期間が経ってから見返そうとすると、「保存期間が終了しました…」と表示になり、見ることもダウンロードもできないことがあります。LINEは写真データの保存期間を公表していません。

無料で使えるサービスは、提供者側で仕様変更をすることが多く、こちらが合わせて使うしかありません。

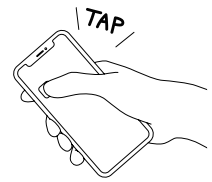
一番良いのは、受け取ったらすぐダウンロードレスマホ本体に保存すること。面倒な場合は、写真の自動ダウンロード設定ができます。LINE「ホーム」タブの設定ボタンから「写真と動画」へと進み、「写真を自動ダウンロード」をオンにします。トークで写真を受信するたびに、LINEアプリ内に保存されますが、アプリが重くなる可能性も。必要な時だけオンにするのもよいですね。

〈LINEのアルバム〉

トーク画面右上の三本線をタップし「アルバム」を選択。右下の「+」マークでアルバムを作成できます。

スマホに入っている写真をアップロードします。

アルバムの写真は、トークの仲間同士いつでも見ることができます。



質問を受け付けます!

メールで質問を受け付けますので、お気軽にお寄せください。

【お問合せ】

NPO法人Yamagata1

E-mail: mail@yamagata1.org

おすすめ情報

今後の暮らし応援のつどい



コロナ禍で自宅にこもりがちの方、手軽に体と心をリフレッシュしてみませんか？

日時と場所

- 〔山形会場〕令和4年7月2日(土) 13:00～15:00
山形市総合福祉センター(山形市城西町2-2-22)
- 〔米沢会場〕令和4年7月3日(日) 13:00～15:00
置賜総合文化センター(米沢市金池3-1-14)

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、内容の変更または延期をする場合があります。開催状況は山形県ホームページをご覧ください。開催についてご心配な場合は**080-8201-1390**まで電話で確認の上お越しください。

開催内容

◆個別相談ブース：13:00～15:00

- 山形県での生活●避難元での生活●日常生活●健康・心の健康●なんでも相談●福島県立高校入試
- ※Zoomによるオンライン相談も受け付けます！事前申し込みが必要です。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」の旨お知らせください。

◆交流コーナー：13:00～15:00

- 情報コーナー(支援情報、避難元の情報、県内市町村における健康増進活動情報)
- おいしいパンとコーヒーをお持ち帰りできます！(数に限りがあります)
- まちの保健室

◆健康増進講座：13:30～14:30

- 手軽にできる運動機能回復、維持体操
- ※先着になりますので申込み多数の場合は参加できない場合もあります。

●コロナ対策について

- ・発熱や咳など、風邪症状のある方は、入場をご遠慮いただくようお願いいたします。
- ・マスク着用やアルコール消毒などにご協力いただくようお願いいたします。
- ・「新型コロナウイルス接触アプリ(COCOA)」を登録したうえで来場いただくようお願いいたします。(当日会場での登録も可能です。)

【お問合せ】山形県防災危機管理課復興・避難者支援室
TEL:023-630-3100
【当日のお問合せ先】TEL:080-8201-1390

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

- ▷ 申立ての手数料はかかりません(送料、通信費は自己負担)。
- ▷ 裁判より手続きが簡単で、弁護士を立てず個人でも申立てできます。
- ▷ 東電とすでに合意している方も、申立て可能です。
- ▷ 東京電力から提示された金額よりも低い和解案は出ません。
- ▷ 手続きは非公開です。
- ▷ 申立て時にすべての資料がそろってなくても大丈夫です。

～和解事例紹介～

避難に伴う賠償の増額 [和解事例1791、令和3年9月17日]

飯舘村から避難し家族別離が生じた申立人について、前回の申立てでは和解の対象期間とならなかった平成25年12月分以降の避難費用(食費、水道光熱費、交通費等の生活費増加分)の実費分が賠償されたほか、トラクター等の農機具に関し、前回の申立てでは和解から除外された分について、新たに提出した資料に基づいて財物賠償が認められました。



※和解事例は、個別の事情に基づいた和解例であり、一般的に適用される基準ではありません。(ホームページでは他の和解事例も紹介しています。)

- 申立書の作成が難しい方は、問い合わせ窓口へご連絡ください。
- 申立書を提出後、詳しい事情を調査官が丁寧にうかがいます。
- 迷っている方、お早め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)



(センターHP)



(左から近藤次長、峰調査官)

以前、申立てされた方も、異なる期間や新しい証拠などで、再度申立てできます。



材料(作りやすい分量)

- ・ちりめんじゃこ…50g
- ・実山椒(ゆでたもの)…大さじ3
- ・白ゴマ…適宜

- A
- ・みりん…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1~
 - ・酒…100ml
 - ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・薄口しょうゆ…大さじ1弱

作り方

- ① ちりめんじゃこは水でサッと洗しておく。
- ② 鍋にAを入れ中火で熱し、煮立ったらちりめんじゃこを加える。煮汁が半分くらいになったら実山椒を加え弱火で煮汁がなくなるまで煮る。最後にお好みで白ゴマを振る。

※山椒は香辛料として重宝されています。実山椒は昨年の6月に山で収穫して茹でて冷凍保存したものです。下処理方法はYouTube「食育デザイナー淳子チャンネル」で詳しく説明しています。



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/>



interview ともにあゆむ

山形県社会福祉協議会 復興支援員
菊地 忍さん 荒井 由美さん



山形県社会福祉協議会の菊地と申します。本年度より県内の避難生活を支えるための事業に関わっていくこととなりました。

福島県の出身で、浜通りで中学まで過ごしていました。父は飯館村の出身です。震災後は祖母や親戚は他の市町村で生活することとなりました。福島県と山形県の両方で育った身としては、この事業に関わることになったのも何かの縁だと思っています。

避難者の方々の生活支援に関わるたくさんの方々の団体がありますが、お互いの特色や強みを理解しながら、同じ方向を向いて連携していければと考えています。(菊地さん)

山形市の出身です。以前は医療関係の仕事をしておりました。前任者の記録や資料を読み日々勉強の毎日です。モンテディオ山形が大好きで、休みの日はサッカー観戦で疲れをとっています。復興支援員としてはまだ日が浅く、教わることも多々ありますが、各地の生活支援相談員や支援関係者と連携し、良い関係を築いていきたいと思っています。(荒井さん)

【お問合せ】
山形県社会福祉協議会
TEL:023-626-1622
●復興支援員 携帯番号
TEL:090-5231-5638
Line ID:Fukkou006

う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
7月20日
発行です

情報提供や寄稿は
7月6日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆数年ぶりに結婚式に出席。マスクを付けたり外したり、余興もビデオメッセージと、ご時世なので運営も大変そう。ともあれ、当人達お幸せに。(結)

◆今年も6月! 年の半分は終わりですね。編集後記を書きながら…季節を追いかけっていると、アツという間です。(佐)

◆天気の良い日は、まだ所々しか緑が見えず真っ白な月山を前方に見ながら帰路につきます。1日の疲れが取れる瞬間です。(奈)

◆最近、一人暮らしの母の終活の手伝いを始めました。アルバムの中の学生時代の両親に出会ったり、幼い頃の自分に再会したり。中々、片付けが捗りませんー笑。(森)

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/>



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



<https://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。

