

# 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 東北絆まつり山形/一足早いベニバナの収穫
- From山形/地域活性学会 東日本大震災後10年特別大会
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声(キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」の会場から)
- しあわせココロの作り方(105)
- スペシャルインタビュー/赤井 菜津美さん
- おすすめ情報 ●ひと休みレシピ「夏野菜の豚汁」
- インタビュー～ともにあゆむ～/高橋 亨さん、伊藤 純さん ●編集部より

## 第133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



## 東北絆まつり山形祭

両日とも夕方からは、文翔館や水の町七日町御殿堰で「絆の火を灯す! 竹あかりプロジェクト」により竹あかりが灯されました。

そして、23日(日)の午後に行われた「東北絆まつり2021山形セルモニ〜絆の灯をともし〜」では、一般入場者は入らず関係者だけの開催



5月22日(土)〜23日(日)、山形市役所や山形市中心部において「東北絆まつり山形」が開催されました。新型コロナウイルス感染症対策のため規模を縮小して、恒例のパレードやブースの出店などは取りやめ、山形市役所野外エリアに設けられた特設会場に東北の祭りが一斉に展示されました。入り口では、検温やマスクの配布なども行われました。見物に来た方は写真を撮ったり、東北の祭りの様子が放映されている移動映像車の前で観覧しました。



となりましたが、山形市長をはじめ6市の市長らによるメッセージが発表されました。

また、震災復興とコロナ収束を願い、毎日大変な思いをしている医療従事者への感謝の気持ちを込めて、ブルーインパルスによる展示飛行が行われました。予定時間より30分も遅れてやってきたブルーインパルスの音が聞こえてくると、待ちかねていた観衆からは、「来た〜」という歓声が上がりました。あいにくの曇り空となつてしまいましたが、「ブルーインパルスが見られただけでとても嬉しいです。元気をもらえました。」と空を見上げていました。セルモニとブルーインパルスの展示飛行は、YouTubeで生配信されました。



## 一足早いベニバナの収穫



6月初旬に本紙でレシピを担当されている鈴木淳子さん宅にお伺いし、咲き始めのベニバナを見せていただきました。野外の露地栽培は7月上旬に旬を迎えますが、ハウス栽培は1か月ほど早く開花します。

県花でもあるベニバナは染物や化粧品などの製品が有名ですが、鈴木さんは食用としてのベニバナの普及に取り組んできました。薬効成分の高いベニバナは漢方としても重宝され、血行促進や美容効果などが期待できるそうです。また早摘みの若菜はシャキシャキとして食感もよく、ほのかな香りもあり料理との相性もいとか。食用のベニバナ乱花や若菜を使った様々なレシピを考案されています。



# 地域活性学会 東日本大震災後10年特別大会

5月22日(土)・23日(日)の2日間にわたり地域活性学会が開催されました。同学会は13年前に全国22の大学が中心となり発足し、年1回の全国大会などを通し地域活性化の支援に取り組んできました。今回は震災後10年の節目を迎えたことから山形大学が事務局となり「災害からのレジリエントな社会」をテーマに、東根市職業訓練センターをメイン会場とし各発表がオンラインにて全国配信されました。

大会ではメインセッションとなる基調講演のほか、21の小セッションに分かれ発表されました。山形からは「隣県支援・広域避難者支援で得た教訓と地域づくり」東

日本大震災後10年を経て語る」と題して、震災で初動支援にあたったNPO団体や行政機関の代表4名が意見交換をしました。

震災時、山形県からは被災地の復旧や物資支援などで多くのボランティアが活躍しました。また、県内には最大で1万3千人の方々が避難されてきました。これらを支えてきたのは、災害支援に対する平時からの体制づくりや、団体どうしのつながりがあり、今後起こるかもしれない大規模災害に東日本大震災の教訓を活かすことなどが話されました。



**【お問合せ】**  
 地域活性学会特別大会実行委員会事務局  
 山形大学地域価値創成学研究所  
 E-mail: [gakukinpf@yz.yamagata-u.ac.jp](mailto:gakukinpf@yz.yamagata-u.ac.jp)

## 寄稿

ココとカラダとお金のバランス

昨年末からの株価の上昇や、コロナ禍での先行きの不安感から投資を始める方が増えています。そこで注目されているものの一つが、AIを利用して、一人ひとりに適した運用プランを提案してくれる「ロボットアドバイザーサービス」を利用した投資です。投資に興味はあるけれど知識の面で不安がある方や、誰に投資の相談をしたらよいかわからないという方には心強いサービスに感じるのでないでしょうか。



このロボットアドバイザーサービスには、提案のみを行うものと、提案から運用まで行うものがあります。投資者の年齢・収入・資産・運用目的などを入力するとAIが計算し、適した運用プランを提案してくれます。運用まで行うタイプでは、その提案を選択することで、プランに沿った運用をしてくれます。基本的には、長期分散投資の提案となるので、投資信託などが用いられます。ここで注意したいのは、

- ① 投資者の状況が変わったら、運用プランに反映すべき条件も変化するので見直しが必要
- ② もちろん、運用結果がマイナスになることがある
- ③ サービスを利用する手数料がかかる
- ④ 提案を選択するのは、あくまでも自分

ということ。AI任せにせず、投資を始める場合はいずれにしても勉強が必要です。提案を見るだけでも勉強になるので、選択肢の一つとして検討してみるのも面白いと思います。

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](mailto:info@therapist4everyone.com)

これからも避難者の皆さんを応援します!  
(寒河江市・男性)

ただ、茫然とテレビの映像を眺め、真っ暗な道路をびくびくしながら家路を急いでから、早10年の月日がたとうとしています。あの日のことを忘れることはないでしょう。感謝の気持ちを忘れないでこれからも生きていきたいです。  
(山形市・男性)



震災を忘れてはいけない。東北が一つになって助け合いながら復興することを願います。  
(大石田町・女性)

いつ起こるかわからない災害。日本人の助け合い国民性を誇りに、復興も災害にも、協力、協働でがんばりたい!  
(山形市・女性)

2021年3月11日、東日本大震災から10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)

忘れない  
(山形市・男性)

あの日のことは、絶対に忘れません。これからも3月11日には、家族で当時に思いを馳せようと思います。  
(山形市・女性)

3.11を忘れない!!これからも応援しています。東北がんばろう  
(山辺町・女性)

塩釜の牡蠣が美味しかった!!いつまでも応援しています!!

## 「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!



シェアセココロの  
つくりかた

ひとりの人が変われば、その人に繋がる人々が変わる。  
あなたの心が和らぎに満ちてあれば、連なる人々の心に和らぎが生まれる。  
あなたが笑顔であれば、そこには笑顔の花が咲き誇る。  
おんなじようにね  
あなたがトゲトゲしていると、そのトゲは周りの人の心に刺さって、別の心に傷がつく。  
傷が疼くと、心は痛んで、その心にもトゲが生まれるの。  
そうやって、心に生まれたトゲトゲは、周りに広まっていくんだよ。  
目に見えないから、わかりにくいかもしれないけれど。  
指先にトゲが刺さったままだと、ふいに触れた瞬間強い痛みがくるように、  
心のトゲも刺さったままだと、強い痛みが訪れることもある。  
刺さったままのトゲがあるならそれを抜いてみようか。  
「もういらないよ」ってするだけでいい。  
怖いと感じた昔の恐怖は、過去の出来事でしかないよ。  
今の私は、あの時とは違う私になっているから。  
ここからは、心に花を咲かせて。みんなの笑顔へ。



## special interview

川西町/(株)Gazi工房

あかい なつみ  
赤井 菜津美さん

Q 震災時の様子を教えてください

当時、仕事で川西町を訪れていました。打ち合わせの直前に地震が発生、テレビで報道され続けていた被害状況を見て、急ぎよ打ち合わせを中断して、福島へ戻りました。あの時は、地震の後に急激に天候が悪くなり雪が降りだし、過去に感じたことのない恐怖に襲われました。

福島市に戻ると、信号が消えていたり道が通れなくなったりしていて、主要な道路は渋滞していました。やっとの思いで帰宅したことを覚えています。

Q 高島町に避難した経緯を教えてください

東日本大震災をきっかけに、勤めていた会社が川西町に移転することになりました。福島県に残るのか山形県へ行くか、随分迷いましたが、放射線がどこまで人体に影響するのかわからず、不安を煽る憶測や噂ばかり耳にする毎日。恐怖を感じていたため、避難すればよかったと後悔するより、避難して何もなかったと思う方がよいと考え、避難を決定しました。

しかし、仕事や家庭の都合から動きたくても動けない方もいて、気持ちのすれ違いから友人と距離ができてしまうなど、心が苦しくなる出来事もあり、避難したばかりのころは引きこもっていました。

Q 高島町ではどのように過ごしていますか？

最近はややかに過ごしています。ご近所さんと話したり、山形のみなさんの優しさに気

持ちが救われています。

休日は山形県内の観光や、高島町の「まほろばの緑道」で趣味のランニングをしています。移りゆく季節を体感できる高島町が大好きです。

Q なぜ聖火ランナーに応募したのですか？

震災後、考え方や価値観が大きく変わりました。何かできることはないかと考えていたところ、聖火ランナーを募集していることを知りました。応募当時(2019年)は、東京オリンピックが震災復興の大きなきっかけになると思いました。各地で復興のために頑張っているたくさんの方を見ていたので、福島復興のきっかけに関わりたいと思い応募しました。

聖火リレー当日、川俣町を走りました。遠くギリシャから各地をつないだ聖火がトーチに灯った時は、責任の重さに気持ちが引き締まりました。今まで経験したことがないくらい緊張しましたが、無事に聖火をつなぐことができたとほっとしました。この日のことは一生忘れないと思います。

また、太鼓の演奏な



どで盛り上げてくれた地元のみなさん、東京オリンピック関係者のみなさん、新型コロナウイルス感染症対策を行いなごらという大変な中での準備となったと思います。改めてお礼をお伝えしたいです。本当にありがとうございました。

避難者へのメッセージ

ひとりひとり状況は違うと思います。みなさんの毎日が心穏やかでありますよう、祈っています。

今は新型コロナウイルスという新たな困難もあります。難しい判断を迫られる時があると思いますが、周りの方と助け合いながら立ち向かっていきましょう。

【お問合せ】 (株)Gazi工房  
ホームページ・印刷物制作はお任せください。  
住所/東置賜郡川西町洲島572-8  
ウェブサイト/<http://gazikobo.co.jp/>

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3年7月3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3年7月4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。お申し込みの際、「オンライン相談希望」の旨お知らせください。

#### ●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。
- ・山形県の「新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」および「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ご協力をお願いいたします。(当日会場での登録も可能です。)

#### ◆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！
- 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があります。



#### 【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

## 紅花畑を訪ねよう 第2回 ちょっとウォーキング(片道300m)してみませんか？

山形県・山形市の花「紅花」って  
どんな花なのでしょう…？

復興ボランティア支援センターやまがたさん発行『うえるかむ』で料理レシピ提供の在来作物案内人 鈴木淳子先生の紅花畑を訪ねます。

【お問合せ】山形市避難者交流支援センター  
TEL:026-625-2185

[日時] 7月8日(木)13:30~15:30

[集合場所] 山形市総合スポーツセンター 第1会議室

[持ち物] 雨具 帽子

[参加費] 無し

[申込締切] 7月4日(日)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または延期となる可能性があります。

## 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いませんか？



いまさら賠償といっても…

- ① どうせとりあってももらえないだろうし…
- ② 自主避難だから対象にならないし…
- ③ 領収書も捨ててしまったから諦めるしかないのでしょうか？

＼そんなことはありません！／

- ① 東京電力に対象外とされたものも申立てはできます！
- ② 自主避難された方の申立てで和解が成立しています！
- ③ 証拠書類がなくても、申立ては可能です！  
早めの申立てをお勧めします。



(左から、北迫室長補佐、石原室長補佐)

調査官がそれぞれの事情を詳しくお伺いして、丁寧に対応いたします！

### 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
- 2万5千件以上の申立てのうち、約8割で和解成立

#### ◆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。





Recipe

# 夏野菜の豚汁

## 材料

- ・豚肉…150g
- ・ナス…1個
- ・ミニトマト…8個
- ・キュウリ…1本
- ・しめじ…1/4パック
- ・マイタケ…1/4パック
- ・しいたけ…小4枚
- ・ごぼう…1/5本
- ・厚揚げ…1/2枚
- ・コンソメ…1個
- ・だし汁…800ml
- ・酒…大さじ2
- ・味噌…70g
- ・みりん…大さじ2
- ・サラダ油…適宜

## 作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。ナスは皮をむいて乱切り、キュウリは皮をとこところ残してむいて食べやすい大きさに切る。厚揚げはさっとお湯をかけてから一口大に切る。トマトはヘタを取っておく。
- ② キノコ類は小房に分けておく。ごぼうは厚めのさがきにし、切ったはしから酢水にさらし、後で水洗いをする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、ナス、キュウリ、ごぼう、キノコ類を炒める。
- ④ ③にだし汁を注いだ後コンソメを入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら中火にしてアクをすくい取り、トマトを加え煮えたら味噌を溶き入れ、味を整える。
- ⑥ お好みでミョウガの小口切りをいれても美味しい。

具だくさんの味噌汁は旬の野菜を入れて  
バリエーションを楽しんでください。



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



## interview ともにあゆむ

酒田市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員

高橋 亨さん/庄内町出身(右)  
伊藤 純さん/酒田市出身(左)



皆様の生活や困りごとなどがございましたら、  
お気軽にお問い合わせください。

【お問合せ】酒田市社会福祉協議会  
TEL:0234-23-5765  
E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

### 4月より新たに生活支援相談員を担当されるお二人にお話を伺いました。

庄内町の出身で、以前は役場に勤務して  
いました。酒田市は生活圏で、買い物等で  
よく行き来していました。これまでは震災支  
援とは縁がなく、この仕事について大勢の  
方が避難されて来たことを知りました。さっ  
そく4月から全避難世帯への訪問活動を  
開始しています。酒田市は海があり、冬は温  
暖で雪も少なく夏も暑すぎず過ごしやす  
いところ。また庄内米をはじめ、海の幸や  
山の幸、豊富な食材に恵まれ住みやすい街  
です。避難者の方が地域になじめるよう  
フォローし、相談しやすい雰囲気づくりを  
心掛けたいと思っています。

(高橋 亨さん)

酒田市の出身で、夫の転勤等で酒田市に  
戻り18年目になります。以前は事務の仕事  
をしていました。人と接する仕事は初めて  
で、戸惑う事もあります。新鮮な気持ちで  
取り組んでいます。この仕事に就き、酒田市  
にも多くの方が避難生活を送られていると  
あらためて感じました。よく家族とキャンプ  
に出掛けますが、山形県は自然豊かでよい  
ところだと感じます。

相談員としてまだ日が浅く教わることも  
多いですが、皆様とお話しすることで少し  
ずつよい関係性を築いていきたいと思っ  
ています。

(伊藤 純さん)

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  
**7月21日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
7月7日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆先日20年ぶりに自転車に乗りま  
した。ママチャリだったからか、思う  
ように前に進まず、フラつく有様。  
高校生は颯爽と乗ってるのになあ。  
近場は自転車を使ってみよう。(結)

◆田んぼに水が入り、晴れた日は青空と  
雲が水面に映り、きれいな夕焼けの日  
にはサンセット田んぼを見ながら、夏  
むけてウォーキング頑張っています。(森)

◆今年は、霜の被害を受けサク  
ランボの収穫量が少ないそ  
うですよ。桃やリンゴも被害  
を受けているようです。値段  
が高くないことを願うば  
かりです。(奈)



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/



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



<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  
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。

