

# 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/フクシマの子どもの未来を守る家 10年のつどい/高瀬川のこいのぼり
- From山形 きびたき長井甦るの会 第三弾 純米吟醸「甦る」試飲会
- 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(115)
- From山形 日曜カフェ 手打ちうどん作り/ITお助けコラム
- おすすめ情報●ひと休みレシピ「山菜たっぷりつけそば」
- 団体紹介 民生委員・児童委員のご紹介 ●編集部より

## 第143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

## フクシマの子どもの未来を守る家 10年のつどい

3月6日(日)鶴岡市にて「フクシマの子どもの未来を守る家 10年のつどい」が開催され、福島からのご家族、サポーターや関係者が出席し、10年間の活動を振り返りました。

同所は震災・原発避難者の保養施設として2011年7月に活動を開始し、「守る家」の愛称で親しまれてきました。鶴岡市と酒田市に、多い時で6軒の空き家を借り受けし、現在も1軒が残っています。避難して住まいが決まるまでの短期宿泊や、放射能不安からの一時疎開先として、これまで163世帯の家族を受け入れてきました。

支援団体や関係者からのあいさつの後、「守る家」第1号の利用者がオンラインでメッセージを寄せました。利用者からは「震災後、放射能の影響が心配だった時期に守る家の存在を知り、毎週のように福島から鶴岡に通っていました。子供にとっては楽しい思い出だけが残っています。守る家は何かあった時に戻れる最後の砦です。これからも継続してほしい」と語ってくれました。



また、運営に関わってきたサポーターからは「子供の遊び相手としてサポーターに加わりました。子供から『深呼吸していいの?』『土いじりしていいの?』と聞かれたことは今でも覚えています。今もSNSを通じて親交を続けている家族もいて、自分自身の宝物だと思っています」と思いを寄せました。

最後に代表の高橋さんからは「大勢のボランティアや寄付など、皆様に支えられてここまで来れました。保養の利用数は減ってしまいましたが、何かあった時に役に立てるよう1軒残っています。これからも避難者を見守っていきたい」とあいさつされました。



【お問合せ】  
フクシマの子どもの未来を守る家 代表 高橋 裕子  
URL:<http://mamoruie.jimdo.com/>  
E-mail:[yuko\\_kaiosei1956@yahoo.co.jp](mailto:yuko_kaiosei1956@yahoo.co.jp)

Fromやまがた

## 高瀬川のこいのぼり



紅花の里で知られる高瀬地区では、毎年4月中旬からGWにかけて鯉のぼりが高瀬川上空を泳ぎます。「鳶の木川原に集う会」の皆さんによる主催で、今年で9回目の開催となります。鯉のぼりは、高瀬地区の皆さんや、山形県内外の方から寄付され大切に保管されているものです。今年は8レーン約250匹の色鮮やかな鯉のぼりが泳ぐ予定です。

高瀬川の清流のせせらぎが心地よく、桜とのコラボレーションも見どころです。川遊びをしながら、青空を悠々と泳ぐ鯉のぼりを見られることから親子連れにも人気のスポットです。

コロナ対策を万全にした上で、ぜひGWに出かけてみてはいかがでしょうか。

【開催日】4月11日(月)~5月7日(土) 【会場】山形市大字上東山字上鳶の木



# きびたき長井甦るの会 第三弾 純米吟醸「甦る」試飲会

3月12日(土)にきびたき長井甦るの会主催、「純米吟醸「甦る」試飲会」が開催されました。

第一部の鈴木酒造長井蔵見学会には、46名もの参加者がありました。当日参加の方も多かったようで、社長の大助さんと専務の莊司さんのお二人で酒蔵案内をしていたいただきました。一通り工程の説明を



聞いた後、麴室や枯らし部屋、仕込み蔵などを見学しました。麴や、みりんから取れた砂糖などを試食しながら、純米吟醸「甦る」が出来るまでの苦労したお話等をお聞きました。見学後は、搾りたての純米吟醸を試飲させていただきました。

付金が贈呈されました。寄付も10年間続けられていくそうです。その後、阪神淡路大地震、東日本大震災とボランティア活動をしているゲストのミュージシャン「山口洋」さんの歌で盛り上がり楽しい試飲会となりました。

最後に鈴木酒造では、今後も売上金の一部を東日本震災の復興のために寄付することを宣言しました。

そして第2部の試飲会では、会場を中央会館に移し、初めに鈴木酒造から「週末保養・森の休日」を10年間続けている「葉っぱ塾」の八木さんに、甦るの売り上げから寄



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

## 寄稿



## ココとカラダとお金のバランス

4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられました。携帯電話の契約や、クレジットカードやローンを組むこと、アパートを借りるなどの契約を親の同意なしで結ぶことができるようになります。これまで、20歳までは未成年だったため、親の同意なしで結んだ契約は、未成年者取消権によって原則取り消すことができました。しかし、これからは18歳を迎えていれば、高校3年生でも成人なので、契約の主体として扱われることとなります。

今年度からは、高校の授業で金融教育が必修となります。授業だけでなく、ご家庭でも「お金のはなし」をすることをお勧めします。日本人は、子どもにお金の話をすることを良しとしない風潮がありますが、生活する上で必ず必要なお金は、付き合い方を学んでいくことが必要です。これからの時代は、投資などの知識もさらに必要となります。

成人になることで、親の同意なしにできることが増えます。詐欺にあったり、無理なローンを組むことのないよう、もしも不安な時や、トラブルにあったときはすぐに相談することが必要です。

20→18



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



助け合っていこう!10年以上経ちますが、このことを忘れずに後世へ伝えていきます。たくさんの方が幸せに生きていきますように (^\_^)  
(尾花沢市・女性)

あれから10年。まだ苦しんでいる人がいます。その辛さが10年たっても消えないままですが、一人でも多くの方が助かりますように。  
(山形市・男性)



絶対にわすれない!そしてその思いを次の世代に引きつごう。  
(山形市・女性)

ずっと、応援しています。  
(南陽市・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)

いつまでも忘れません。  
(山形市・男性)

風化させずにこの教訓や、復興の気持ちを  
お伝え下さい。がんばっぺー  
(札幌市・男性)

がんばれ!東北  
(山形市・女性)

災害の経験を忘れず明るい未来に向かって  
いきましょう!!  
(札幌市・男性)

3.11は私にとって忘れることは出来ません。多賀城に行って後片づけを致しました。これからも頑張ってください。  
(山形市・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!



4月、新しいことが始まる季節。寒い冬を超え、実は、心身共に疲れが出やすい季節でもありますので、意識を向けてケアをすることが大切です。縮こまり、巡りの悪くなっている体を緩めるために、まずは、いつも当たり前に行っている呼吸を意識してみましょう。このコラムでも何度かお伝えしていますが、深く長い呼吸を意識的に取り入れてくださいね。

また、目からの情報は心身への影響が大きく、自然が生み出す色彩は、心と体を癒す素晴らしいギフトなのです。北国では一斉に花が咲き誇り、溢れんばかりの色彩が目飛び込んでくる時期です。花見に行けずとも、身近な花々にも癒しのエネルギーが宿っていますよ。自然からの贈り物を受け取りに、自分の足で大地に立って、歩いてみてくださいね。人生は自分のための時間です。一瞬を刻み続ける時は限られていますので、この体と心で生きている時を大切に。



# 日曜カフェ 手打ちうどん作り

山形市避難者交流支援センターで毎月開催されている「日曜カフェ」で、3月27日(日)に手打ちうどんとペーパークラフトで今年の干支「虎」作りが感染対策をしっかりと取りながら行われました。

手打ちうどんはとても人気があり、初めての参加者より毎回参加のベテランさんが多く参加していました。難しいのは、うどんを切るところのように思われがちですが、実は始めの工程で小麦粉との水分調整だそうです。入れすぎると生地がまとまらず、足りないとボロボロになってしまいます。センター職員の指導が上手で、今回は皆さんうまくこなせたようです。15分間生地を踏んで30分寝かせれば、テレビで見えるように均等に切って出来上がりですが、15分間踏み続ける簡単な作業が中々大変でした。うっかり踏む時間を計ら



ないでしまった方は、生地が伸びず太いうどんが出来たようです。「失敗した」と叫びながらも「満足」と喜んでいました。出来上がったうどんは持ち帰り、夕食で食べることになりました。  
次回は4月24日(日)に日曜カフェにて「いちご大福を作ります」を開催予定です

【お問合せ】  
山形市避難者交流支援センター TEL:023-625-2185



綺麗な花を楽しむ季節となりました。コロナ禍ですが、気を付けながら散歩を楽しみたいものです。今回は撮影した写真の投稿について。

## 肖像権

家族や仲間との写真はよい記念になりますし、インスタグラムやFacebook等のSNSに投稿される方もいらっしゃると思います。

仲間メッセージと一緒に写真を送るのはよいですが、写っている人の許可なく写真をネット上で公開することはマナー違反、肖像権の侵害に当たります。

撮影の際に「この写真をインスタグラムに投稿してもよい?」と聞いて承諾を得ましょう。

会社や団体の行事でも、何に使うかを伝えてから撮影すると、トラブルを避けられます。

## 家族の写真

一度ネットに載った写真は、削除しない限りネット上に残ります。また誰かにダウンロードされたり、画面コピー(スクリーンショット)で取られる可能性もあります。公開の範囲を友人限定にしたり、お写真は顔がはっきりわからない写真のみにするなどの配慮を。

### 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





## トレッキング情報

### 鳥海山

鳥海山の登山は、5月～10月にかけて可能です。初級者でもトライしやすく、高山植物を見たい人にもおすすめののが**吹浦口ルート 鳥海湖コース**。登り始めが最大の難所ですが、ここを越えると丘陵が広がり、眼下の展望も抜群！

▶ **【大平登山口】⇒(70分)⇒【清水大神】⇒(50分)⇒【河原宿】⇒(40分)⇒【御浜小屋】⇒(30分)⇒【鳥海湖】**

ベテラン向けの人気ルートは**湯ノ台口ルート 山頂コース**。山頂への最短ルートで、大雪渓をトラバースしたり、外輪山の尾根歩きを楽しめます。

▶ **【車道終点】⇒(30分)⇒【滝ノ小屋】⇒(60分)⇒【河原宿】⇒(40分)⇒【雪渓】⇒(60分)⇒【伏拝岳】⇒(150分)⇒新山頂上**

【お問合せ】

鳥海国定公園観光開発協議会 TEL:0234-72-5886



### 飯豊山



飯豊山は磐梯朝日国立公園内に位置しており、多種にわたる高山植物を見ることができ、飯豊山固有種のイデリンドウは有名です。日本百名山や、やまがた百名山のひとつに数えられ、その中でも飯豊山はレベルの高い山として知られています。山形県側より入山できる登山口は以下のとおりです。

#### 小国町 ぬくみだいら 温身平登山口

石転び沢コース、ダイクラ尾根コース、梶川尾根コース、丸森尾根コース

【お問合せ】

小国町産業振興課 TEL:0238-62-2416

#### 飯豊町 だいにちすぎ 大日杉登山口 大日杉コース、五段山コース ぶどう沢登山口

【お問合せ】

(一社)飯豊町観光協会 TEL:0238-86-2411

## 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」という方は、ADRセンターを利用してみませんか？



ADRセンター広報担当職員

### 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。

ADRセンターでは、原発事故の損害賠償で、東京電力の**提示条件に納得できない、賠償されない、裁判は手続きが大変そう**といった方へ、個別の事情に応じた和解の仲介業務を行っています。

ADRセンターはこれからも被災者に寄り添います！ぜひご利用ください！



- 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。

#### ◇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。





### 材料(4人分)

- ・鶏モモ肉1…枚
- ・わらび…100g
- ・うどん…100g
- ・うるい…50g
- ・たけのこ…50g
- ・みず…50g
- ・だし汁…600ml～
- ・酒…大2
- ・醤油…大さじ4～
- ・みりん…大さじ2
- ・砂糖…少々
- ・そば…4人分

※山形は山菜の宝庫です。いろいろな種類の山菜の味を楽しんでください。

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切って熱湯にサッと通しザルにあける。
- ② わらびは灰汁を抜いておく、みずは糸を取っておく。
- ③ わらび、うどん、たけのこ、うるい、みずは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ だし汁に材料を全て入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ やわらかくなったら、調味料を入れて煮る。そばを好みの固さに茹でてザルにあける。

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/>

## 民生委員・児童委員のご紹介



●あなたの地区の民生委員・児童委員は  
お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員について  
は、各市町村の福祉担当課等へお問合せください。

### ●民生委員・児童委員とは？

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤・特別職の地方公務員です。児童福祉法に定める児童委員も兼ねるため「民生委員・児童委員」と呼ばれています。現在、山形県では約2,600人がそれぞれの地域で活動しています。

### ●主任児童委員とは？

児童委員の中から担当区域を持たず、子どもの問題を専門に担当しています。担当地域を持つ児童委員とともに子どもとその家族を支援しています。

### ●民生委員・児童委員はこんなことをしています

～民生委員・児童委員は、あなたの身近な相談相手です～

- ◆高齢者や障害者の見守りや支援
- ◆子どもや妊産婦に関する相談や支援
- ◆福祉サービスを受けたいときの窓口の相談
- ◆虐待など身近で気になることの相談
- ◆生活の困りごとの相談

民生委員・児童委員はあなたの町の身近な相談役として活動しています。

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

## 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  
**5月18日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
5月2日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆ようやく身体に優しい季節となりました。今年度もうえるかむは変わらず発行します。引き続きよろしくお願いたします。(結)

◆今年は積雪が多かったためか、ようやく春が来たと思ったら、間もなく夏…とても短く感じた春でした。(奈)

◆今年度よりお手伝いさせていただくことになった佐藤です。頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願致します。(佐)

◆最近気温変化が激しいからか、自律神経のバランスを崩しがち。適度な運動を!と思い、花粉症と戦いながらウォーキングはじめました(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](mailto: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。

