

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/東松島市 震災復興伝承館/南陽の菊まつり
- From山形 野菜ソムリエの「山形の野菜のおはなし」
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声/しあわせココロのつくりかた(122)
- 見学と振り返りの会/I Tお助けコラム
- おすすめ情報
- ひと休みレシピ「人参ケーキ」
- 団体紹介/一箱古本市@山形 ●編集部より

第150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

東松島市 震災復興伝承館

東松島市は仙台市の北東30kmの距離にあり、松島町と石巻市の中間に位置する「奥松島」として知られるエリアです。東日本大震災では津波により市の36%程が浸水し、1110名の尊い命が犠牲になりました。震災後、山から土を運搬し整地をして土地の復興が進み、野蒜海岸の近くには復興祈念公園が整備されました。園内には慰霊碑のほか、「旧野蒜駅」プラットホームが震災遺構として当時の姿のまま保存されています。旧駅舎は「震災復興伝承館」として活用され2016年10月にオープンしました。



東松島市震災復興伝承館

〈住所〉東松島市野蒜字北余景56-36
 〈TEL・FAX〉0225-86-2985
 〈開館時間〉9時から17時(通年)
 〈休館日〉毎月第3水曜日、年末年始
 〈入館料〉無料
 ※10名以上でご来館される場合は事前にご連絡下さい。

館内には震災の資料や写真がパネル展示されており、被災前の自然豊かな姿と被災後に変わってしまった姿、そして今日までの復興の道のりを知ることができます。また、大型スクリーンでは被害の状況や被災された方の体験談などの記録映像が上映されています。職員さんのお話しでは、伝承館

の目の前には「東名運河」が流れており、普段はたつぷりの水量ですが、津波が来る直前に一旦水が引いて空っぽの光景を目にしたそうです。改めて津波の脅威を思い知らされました。

周辺の見どころとして、伝承館から10kmほど離れたところに、有名な「ブルーインパルス」の本拠地、航空自衛隊「松島基地」があります。平日に飛行訓練が行われるほか、夏には航空祭が開催され全国からの航空ファンで賑わうそうです。

また、野蒜のすぐ先に宮戸島があり、その突端の約2kmのエリアに日本三大溪の一つ「嵯峨溪」が広がっており、人気の観光スポットの一つになっています。切り立った崖や奇岩などの絶景を遊覧船やトレッキングで巡ることができます。

東松島市は仙台市の北東30kmの距離にあり、松島町と石巻市の中間に位置する「奥松島」として知られるエリアです。東日本大震災では津波により市の36%程が浸水し、1110名の尊い命が犠牲になりました。震災後、山から土を運搬し整地をして土地の復興が進み、野蒜海岸の近くには復興祈念公園が整備されました。園内には慰霊碑のほか、「旧野蒜駅」プラットホームが震災遺構として当時の姿のまま保存されています。旧駅舎は「震災復興伝承館」として活用され2016年10月にオープンしました。

の目の前には「東名運河」が流れており、普段はたつぷりの水量ですが、津波が来る直前に一旦水が引いて空っぽの光景を目にしたそうです。改めて津波の脅威を思い知らされました。

周辺の見どころとして、伝承館から10kmほど離れたところに、有名な「ブルーインパルス」の本拠地、航空自衛隊「松島基地」があります。平日に飛行訓練が行われるほか、夏には航空祭が開催され全国からの航空ファンで賑わうそうです。

また、野蒜のすぐ先に宮戸島があり、その突端の約2kmのエリアに日本三大溪の一つ「嵯峨溪」が広がっており、人気の観光スポットの一つになっています。切り立った崖や奇岩などの絶景を遊覧船やトレッキングで巡ることができます。

Fromやまがた

南陽の菊まつり

全国一の歴史と技と文化を誇る「南陽の菊まつり」は10月17日(月)～11月6日(日)まで、中央花公園会場で開催され今年で110回を迎えました。山形県内の菊愛好者が育てた菊が一同に集まる菊花品評会は、丹精こめて育てられた絢爛豪華な大輪の菊花が並び、菊の魅力に引き込まれてしまいそうです。また、毎年テーマに合わせて作られる菊人形は、何種類もの菊が使用され、まるで色鮮やかな着物をまとっているよう。今年は「北条義時が主人公の「NHK大河ドラマ鎌倉殿の13人」の情景を南陽の菊人形師が伝統の技で表現されていました。

まつり期間中の土・日には南陽市の物産品や特産品が展示、販売され賑わっていました。





Fromやまがた

野菜ソムリエの「山形の野菜のおはなし」



10月18日(火)に山形市避難者交流支援センター主催により「山形の野菜のおはなし」講座が開催され、講師に野菜ソムリエ上級プロの山口美香さんをお呼びし、野菜の栄養価の知識や、山形県内の伝承野菜などについて話していただきました。野菜ソムリエの資格は初級・中級・上級があり、上級の有資格者は全国で147名、県内では山口さんお一人。山口さんは山形市内で青果店を経営する傍ら、野菜や食育の普及活動に取り組んでいます。



野菜の目標の摂取量は1日350g。緑黄色野菜やその他の野菜など、様々な色味のものを取り入れることで抵抗力もアップするそうです。また、果物も毎日摂取したい食べ物。目標は200g、リンゴ1個・みかん2個・バナナ2本分程度が目安です。

野菜の栄養分は水に溶けやすく、栄養価をどとめるには「短時間で」「たっぷりのお湯で」ゆで上げるのがコツ。また、冷蔵庫の保存は5日経つと栄養分が7割程度に減少するので、葉物は特に早目に食べた方が良さそうです。

山形の人は塩辛いものを好み、塩分が高目と言われています。野菜に含有しているカリウムは余分な塩分を対外に排出する働きがあるので、高血圧予防のためにも意識して野菜をとってほしいと話されました。

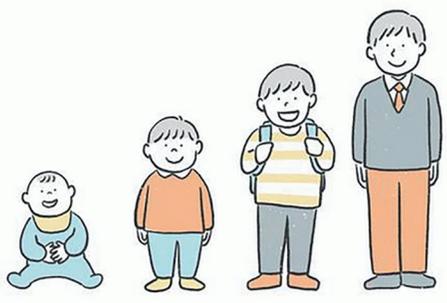


【お問合せ】山形市避難者交流支援センター
TEL:023-625-2185

寄稿

ココとカラダとお金のバランスク

10月から児童手当が見直されました。児童手当は、3歳未満は一律15,000円/月、3歳以上小学校修了までは10,000円/月(第三子以降は15,000円/月)、中学生は一律10,000円/月、児童を養育している父母などに支給されるものです。中学卒業までにおよそ200万円になるので、大学進学資金のために貯めておくことがお勧めです。さて、この児童手当は養育者の所得制限があり、所得制限限度額を超えると、特例給付として一律5,000円/月に引き下げられます。さらにこの度、所得上限限度額が加わり、これを超えると支給されなくなりました。これらの限度額は「所得が高い方の養育者」が「扶養する人数」によって違います。扶養親族が子ども1人の場合の収入額の目安は、所得制限限度額は875.6万円、所得上限限度額は1,124万円です。収入額の目安なので、実際には、収入額から給与所得控除などいくつかの控除をした後の所得で計算します。また、子どもの人数や、夫婦共働きか専業主婦(主夫)かなどによって限度額が変わるので注意が必要です。



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

今日という日は残りの人生です。
負けないぞ
(女性)

庭の植木にシジュウカラ、カワラヒワのご夫婦が巣作りを始めました。何羽ヒナが生まれるか楽しみです。そっと見守ってみたいです。
(南相馬市→郡山市 60代女性)



高島町に避難して10年… この春、娘の高校進学を機に山形市へ引っ越しました。山形は本当に住みやすい所です。お友達たくさんできるといいな。
(福島市→山形市 40代女性)

南陽市に避難し、お世話になって11年が過ぎました。永住を決めて避難者証をお返すことに決めました。今まで地域の方々、市の職員の方々、社会福祉協議会の方々本当にありがとうございました。皆さんに優しくして頂いて、山形の方の暖かさにふれて良かったなと心から思っています。自然が豊かで果実は沢山あり、温泉あり、桜の花が咲くこの南陽市を自慢したい。
(伊達市→南陽市 70代女性)

家庭内
嫁はジャイアン
俺のび太
(天童市 男性)

嫁が言う
子供は家族(血縁)
俺他人
(天童市 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！



今日もいつもと同じ朝を迎え、同じ夜を過ごす。
変わり映えのない毎日。けれど、確実に季節は移り変わっている。
少し目線を広げてみる。高いところから、過去から、未来から、自分の今の立ち位置や、世の中を見つめてみる。少なくとも5年前は、世界的な流行り病はなかったし、大国が戦争へと踏み出すなんて思いもよらなかっただろう。
そう思うと、いつも変わらないように見える朝も夜も、平和である印なのだと、心からありがたく思うものになる。
そうしてもっと深く、様々な出来事や物事に心を寄せてみると、同じような情景など、一つもないことに気付く。似ていても非なるもの。私の肉体の中では、今日も新しい細胞が生まれている。目に見えていなくとも変わっていることはいくつもある。意識をどこに向けていくか、それだけで、人はいかようにも不幸になれるし、幸福にもなる。自分を幸せへと導くための答えは、すでに自分の中に宿っているよ。



見学と振り返りの会



毎年行われている、きびたき長井甦るの会の酒米「さわのはな」の稲刈りが今年も盛大に行われる予定でしたが、前日までの大雨により稲刈りが出来なくなっていました。9月24日(土)、当日は雨も上がり曇り空の天気でしたが、稲が雨で濡れた状態で稲刈りを行うと、乾燥に時間がかかり、米の質が下がり美味しいお米にならないそうです。

代わりに行われた見学会では、レインボープラン市民農場の竹田理事長さんから、黄金色に実った田んぼを見ながら8月の豪雨被害で田んぼが全て水

までの経緯と、レインボープラン市民農場さんとの関わりなどもお聞きし、三者の努力と絆がとても感じられた会となりました。

最後に、希望者は田んぼに戻り少しだけ稲刈りを体験することが出来ました。遠くは大阪や東京からも多くのボランティアの参加者もいましたが、今年の稲刈りはレインボープラン市民農場さんをお願いすることになりました。

浸しになってしまった時の様子や、今年は8割位の収穫しか見込めないというお話をお聞きしました。その後、以前BSテレビで放映された「甦る」が出来るまでの映像を見せていただきました。鈴木社長と村田さんによるトークでは、「さわのはな」を作るに至る

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



電子印鑑



DX(デジタルトランスフォーメーション)時代は、押印省略と電子印鑑。いずれは印鑑廃止と電子署名となるでしょう。昨年あたりから役所に提出する書類の大半が押印省略になり、また民間でも見積書～領収書の一連の電子処理で電子印鑑が使われるようになりました。

朝から晩まで1日に押印する回数が半端でない管理職にとっては吉報です。一方でハンコ文化も捨てがたいような気がします。特に人生における様々な契約の場面では。

私は、以前から相手が正式な印を求めない場合は、電子印鑑で済ませていました。電子印鑑だとデザインの自由度が増し、上記印影はサンプル画像ですが、セキュリティに関係しないアクセサリのようなものになります。

一方で、経済活動としてメタバース(仮想空間)の時代になると、デジタル登記所認証が当たり前になり、それに伴って認証技術もさらに進むでしょう。

また、振込みも手数料が安いネット銀行に移行する人、組織も増えてきています。ネットバンクはウイルス対策ソフトをしっかりと入れた上で活用しましょう。

文/加藤 清輝

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

福島県相双地域等(浜通り)で

介護職員として働きませんか



就職支援金

新規採用職員、中堅介護職員として福島県相双地域等に所在する介護保険施設等で介護等の業務に6カ月以上就労した場合に就職支援金を交付します

新規採用職員

100,000円 (1回限り)

中堅介護職員

200,000円 (1回限り)

被災地における福祉・介護人材に対する奨学金貸付制度

●貸付対象者

- ①福島県外に居住している方
- ②福島県相双地域等の介護保険施設等に介護職として内定または就職が決定している方
- ③所定の研修を受講できる方

●貸付内容(貸付利子は無利子)

- ◆研修受講料/15万円以内
- ◆就職準備金

常勤職員 50万円以内

非常勤職員 週20時間以上/30万円以内
週20時間未満/15万円以内

●返還免除について

就職した介護保険施設等での業務従事期間が以下の年数を満たした場合は、貸付の返還を免除します

研修受講料 2年間

奨学金貸付(就職準備金等)

- ◆30万円以内の場合…1年間で返還免除
- ◆30万円を超える場合…2年間で返還免除

詳しくはホームページをご覧ください→



【お問合せ】
社会福祉法人 福島県社会福祉協議会
TEL:024-526-0045

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

「東京電力からの賠償に納得できない」、「賠償請求が済んでいない損害がある」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。
- 東京電力とすでに合意している方も、申立て可能です。
- 手続きは原則非公開です。
- 資料がすべてそろってなくても申立てできます。

原発事故後、増加した生活費分の賠償が認められることがあります!

(関口調査官・重森調査官)



～和解事例紹介～

野菜や魚介類の自給自足が不可能に

【和解事例1732、令和2年12月4日】

●事故前は自給自足で生活していた

原発事故前は、自宅の畑で野菜を栽培し、米は近隣住民からもらって生活していた。
また、夫は漁業に従事していたため、魚介類も購入することなく入手出来ていた。

●避難によって野菜や魚介類を買う必要が生じた

避難により、野菜や米、魚介類を買う必要が生じ、それらの購入費が事故によって増加した生活費として賠償された。

※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)

申立書はホームページからダウンロードできます。郵送をご希望の方はお電話ください。



(ADRセンターHP)



※人参を皮ごとおろして入れた栄養満点のケーキです。野菜嫌いのお子様どうぞ。

材料

- ・薄力粉…200g
- ・ベーキングパウダー…8g
- ・卵…2個
- ・三温糖…100g
- ・サラダ油…80ml
- ・人参…1本
- ・シナモンパウダー…少々
- ・ホイップクリーム…適量

作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を入れて泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜたら、さらにサラダ油を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①に人参をボウルにおろし混ぜ、次に薄力粉とベーキングパウダー、シナモンを合わせてふるい入れ、ゴムベラで全体に混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いた円形(直径18cm)の型に②を流し入れる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで40分焼く。網の上で冷ましカットする。お好みでホイップクリームをつけていただく。

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 一箱古本市@山形

「一箱古本市」とは、ひとり段ボール一箱ほどの古本を販売するイベントです。私たちはこのイベントを、山形市を拠点に2011年より開催しています。書店員や図書館員などを行っている本好き有志、が中心です。

今年は5月5日に3年ぶりに東ソーアリーナで開催しました。東北各県から出店される店主さんも多く、その感性や関心事や発信したいことなどが、回を重ねるごとに充実してきて、魅力的なお店がたくさんあります。顔の見える相手へ手から手に本を渡すことで、この場でしかできない本にまつわる打ち解けたやり取りが生まれています。日常から離れて、思いもかけない本と人との出会いがある場所。どうぞ、皆様のご参加をお待ちしております。

お知らせ

一日だけの本屋さん、が30店ほど並びます。出店者さんも募集中。詳しくはTwitterにて

【開催日時】

12月18日(日)10時~15時

【会場】

霞城セントラルアトリウム



【お問合せ】

一箱古本市@山形実行委員会
E-mail: 185yamagata@gmail.com
Twitter: @futahako



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

12月21日

発行です

情報提供や寄稿は12月7日までお寄せ下さい。お待ちしております。

◆2011年8月に発刊し今回で150号。これまで支えて頂いた読者および関係者の皆様に改めて感謝申し上げます。初心忘れず、これからも。(結)

◆秋の新しいドラマが次々と始まり、録画はすれど…見る方が追いつかず、結局見ずに終わってしまいそうな予感^^; (佐)

◆先日、今年は雪が多いという、長期予報が発表されました。毎日雪かきに追われるかと思うと、うんざりです。(奈)

◆先日、金継ぎ教室に参加しました。割れたり、欠けたりしていたお気に入りの器たちが、また違った表情でいい感じに再生されました。ますます愛着が湧き、これからも大切にしていきたいです。(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 <https://kizuna.yamagata1.jp/>



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



<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。

