

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/純米吟醸「甦る」試飲会/移転しました!
- From山形 南相馬市・相馬市 合同視察会
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声/しあわせココロのつくりかた(127)
- 大人気のポーセラーツ体験交流会/I Tお助けコラム
- おすすめ情報
- 新コーナー「旬なお野菜&くだもの通信」
- NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミルよりお知らせ ●編集部より

第155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

純米吟醸「甦る」試飲会



お世話になった地元長井市に少しでも貢献したいというきびたき長井甦るの会の趣旨にそって、毎年「甦る」1本の売り上げから100円を長井市で森の休日保養支援を行っている「葉っぱ塾」の八木代表へ寄

話がありました。了するため次年度からはより多くの方の協力が必要になるというお話がありました。

また、レインポーランの竹田代表からは、これまでの経緯や事業が今年度で終了するため次年度からはより多くの方の協力が必要になるというお話がありました。

明がありました。

また、レインポーランの竹田代表からは、これまでの経緯や事業が今年度で終了するため次年度からはより多くの方の協力が必要になるというお話がありました。

長井市にある中央会館で3月12日(日)、きびたき長井甦るの会が主催する純米吟醸「甦る」の試飲会が開催され、今年で11回目を迎えました。

第1部では、村田共同代表の挨拶で、8月の豪雨災害で最上川が氾濫して大切に育ててきた酒米「さわのはな」が水没してしまい大きな被害を受けてしまいました。収穫でき



るのかとても心配していましたが、レインポーランの皆さんのおかげで無事に稲刈りが行われ、収量は少し減ってしまいました。今年も純米吟醸「甦る」が完成したと説明がありました。

また、レインポーランの竹田代表からは、これまでの経緯や事業が今年度で終了するため次年度からはより多くの方の協力が必要になるというお話がありました。



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



部が始まりました。

長井市のアルカディア観光局の協力もあり、1年を通して全国から田植えから稲刈りまで協力してくださった方63名が集い、搾りたて「甦る」の試飲を楽しみました。

今年の田植えは5月20日頃を予定しておりますので、是非参加をお願いいたします。

Fromやまがた

移転しました!

山形市避難者交流支援センターは、4月1日より「山形国際交流プラザ(ビッグウイング)」に移転しました。

これまで同様、情報提供や生活安定の支援の他、交流の場として利用しやすい環境づくりに努力して参りますので、お気軽にご利用ください。

今後の予定

- 5月14日(日) こどもday! いちご大福にチャレンジ/10:00~クラフトカフェ いちご大福づくり/13:00~
- 5月25日(木) 浜通り交流会~文翔館を訪ねよう/13:30~

移転先 山形市避難者交流支援センター

[新住所] 〒990-0076 山形市平久保100番地 山形国際交流プラザ2F (エスカレーターで2階まで上がって、左側です)

[TEL] 080-2807-7591

[開館時間] 9:30~17:00 (月曜日休館、祝日の場合は翌日休館)



Fromやまがた

南相馬市・相馬市 合同視察会



借り受け、15棟あるハウスでカスミウを中心とした様々な花を栽培しています。栽培した花は東京や仙台に出荷するほか、フラワーリースなどにアレンジし販売しており、地元の方も買いに来てくれるそうです。

午後からは原町区にある「南相馬市メモリアルパーク」を訪れました。ここは昨年4月にオープンし、高台には記念碑とモニュメントが整備され、一面の海を見下ろすことができます。サーフィンをする若者も見かけました。

一行はその後、両側を海に囲まれた浜街道を抜けて「相馬市伝承鎮魂碑念館」を見学し帰路につきました。

（二社）東北圏地域づくりコンソーシアムの主催で、福島県から避難されている方の支援団体を対象とした合同視察会が3月4日（土）に開催され、南相馬市と相馬市を訪れました。

午前中は南相馬市小高区にある「小高交流センター」を視察。センターは4年前にオープンし、交流スペースやマルシェ、子供の屋内遊び場など、幅広い年代に対応した複合施設として親しまれています。



【お問合せ】

一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアム
TEL:022-353-7550
E-mail:info@tohokuconso.org

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の
バ
ラ
ン
ス
ク

暖かくなって過ごしやす季節がやってきましたね。春は、冬にため込んだ悪いものを外に出す季節です。苦味のある山菜などの旬の食材がお勧めです。

さて、「健康投資」という言葉をご存じでしょうか。食事や、運動など健康を維持するために時間やお金を遣うことを指します。

毎年、医療費がどのくらいかかっているかご存じでしょうか。年を重ねるにつれ手術や入院、長期的に薬が必要になる場合も多く、医療費は高額になる傾向にあります。健康を損ねると、生活に制限がかかったり、仕事を続けることが困難になることも。できないことが増えると、リフォームや介護など、何らかの手段で補う必要が出てくるので、その費用もかかります。健康でいることは、医療費の削減につながるだけでなく、その他の出費を抑えることにもつながります。できる限り健康に過ごせる時間を延ばすために投資をすることは、老後の経済的、精神的な豊かさに繋がります。毎日の積み重ねのリターンはとも大きいので、元気なうちから健康投資を心掛けたいものです。



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

思う 忘れない 東北復興
(山形市)

ずっと忘れません
今を大切に
(東根市/女性)

記憶を風化させない!!
(山形市/女性)

伝え続けていきます。忘れません
(山形市/女性)

3.11が近づくと あの時を
思い出します
(山形市/女性)



頑張りましょう
いつか
きっと……!!

忘れない 未来に
つなぐ あの日の思い
(山形市/女性)

福島県をいつまでも
応援しています
(山形市/女性)

つなぐ
未来へ
(山形市/男性)

2023年3月11日、東日本大震災から12年を迎えキャンドルナイト「追悼・復興への祈り」が文翔館にて行われました。来場した方からのメッセージをご紹介します。(一部掲載)

ずっと忘れないです。語り継いで繋いでいく大切な思い出です。被災して亡くなった方のため、東北のため祈ります
(山形市/女性)

沢山の人の悲しみや不幸を、私達は忘れず、生きている今に感謝し続けたい
(女性)

いつまでも忘れません。皆さんの想いがつながりますように。
(山形市/女性)

希望と明るい未来!
3.11決して忘れません
(山形市/女性)

当日出むくことが出来ないので、同じ時間に祈ります
(山形市)



「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!



春四月。暖かな陽気とともに訪れる心身の不調。そんなお悩みを抱える人が増えています。東洋医学の考え方では、春は、冬の冷えて影響を受けた腎系の弱りから巡りが悪くなり、エネルギー(気)を回せない状態に陥りやすく、さらには、デトックス(解毒)期で頑張っている肝が、お隣にある脾(消化器系)から血を奪ってしまう形となり、脾が弱ってしまうというのです。(気血虚) そうなると、体調不良だけでなくメンタルの不調も起こしやすくなります。そんな季節にぴったりのおすすめ食材が「ナツメ」。ナツメには、冷えやむくみをとる作用、アンチエイジング効果、貧血予防などの他、ストレス軽減、精神安定作用となるパントテン酸やオレイン酸アミド等が含まれ、気分障害や睡眠導入を促す効果があるといわれます。ドライナツメを一日に3個食べ続けると良いそうですよ。また、気分が優れない時は天然の香りを暮らしの中に。リラックス効果が高まります。



大人気のポーセラーツ 体験交流会



米沢市社会福祉協議会主催のポーセラーツ体験交流会「この指とくまれっ!」が3月28日(火)に米沢市置賜総合文化センターで今年も沖田由美子先生のご指導のもと開催されました。この交流会は楽しみにしている方が多く、とても人気があります。春休みに開催という事もあり早々に定員になってしまい、参加できなかった方もいたようです。

今回は、定番のコーヒーカップをはじめ茶碗と丸や四角のお皿、それにハート形をしたお皿もありました。参加した



【お問合せ】米沢市社会福祉協議会
TEL:0238-24-7881

方は自分が作る陶器の形とシールを選び終えると、慣れた手つきでどんどん作業を進めていました。また、初めての参加者には、沖田先生が丁寧に指導してくれました。子どもたちも自分の世界に入り黙々と作業を続け、あつという間に時間が過ぎてしまいました。
昼食を挟んだお茶会では、「積雪が少なく春が早くきて嬉しい」という方や、子どもたちの進級進学の話で盛り上がりました。大学進学のため遠くに行くという方もいて、12年という時の流れを感じました。そして作品の早い完成をお願いして交流会は終了しました。



YouTubeで学ぶ「eラーニング」

みなさんは、1日にどのくらいYouTube(動画配信サイト)を見ますか?私は運勢が気になるので、毎月の運勢やニュースをよく見えています。動画を配信している人たちがYouTuber(ユーチューバー)と言って、YouTube動画配信サイトを利用して自作の動画を配信することで世界中の人々に感動や驚き、笑いを提供していて、芸能人の動画配信も話題になっていますね。

中でも近年充実してきているのが「学びに関する動画」です。ジャンルも多く、お金、文学、政治、歴史、英語学習、ビジネス、パソコン習得などあらゆるジャンルの動画を無料で見ることができ、ひと昔ではありえないくらい編集技術・内容ともに良質な動画が多くなりました。新たなことを学びたくても忙しくて本を読む時間が無いという方にはうってつけなのが、YouTubeの「学びに関する動画」です。私は、毎日

何らかの学びの動画を見て雑学を楽しんでいます。

パソコンやインターネットといった情報技術を用いて行う学習(学び)のことを「eラーニング(イーラーニング、electronic learning)」と言いますが、昔は、動画というとDVDで見る学習方法が一般的でした。今は、好きな時間に好きな場所で学べる「eラーニング」が当たり前になりつつあります。みなさんも「eラーニング」で新たな知識を身に付けてみませんか。(伊勢)

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

やまがたの花まつり

寒河江つつじまつり

〈場所〉寒河江公園つつじ園
〈時期〉5月中旬頃
[お問合せ]
寒河江市さくらんぼ観光課
TEL:0237-85-1682



大山自然公園ユリまつり

〈場所〉大江町大山自然公園
〈時期〉5月下旬～6月上旬
[お問合せ]
大江町農林課
TEL:0237-62-2115



南陽のバラまつり

〈場所〉南陽市双松バラ園
〈時期〉6月1日(木)～
7月5日(水)
[お問合せ]
南陽市観光協会
TEL:0238-33-9512



あつみ温泉バラ園まつり

〈場所〉あつみ温泉バラ園
〈時期〉6月1日(木)～30日(金)
[お問合せ]
あつみ観光協会
TEL:0235-43-3547



白つつじまつり

〈場所〉白つつじ公園
〈時期〉5月10日(水)～31日(水)
第33回ながい黒獅子まつり
5月20日(土)
[お問合せ]
長井市観光協会
TEL:0238-88-5279



菜の花まつり

〈場所〉道の駅庄内みかわ
いろり火の里周辺
〈時期〉5月6日(土)
[お問合せ]
三川町観光協会
TEL:0235-66-4656



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

ADRセンターでの和解仲介手続きは

- 法律の専門家が個別具体的な事情に応じて賠償額を算定します
- 裁判よりも簡単で手続は非公開
- 国の機関なので手数料はかかりません
- 弁護士を立てずに本人のみで申立て可能
- 申立て時に資料がそろっていなくても大丈夫



Q. 申立書が手元にない、書き方が分からない。

A. 申立書を郵送いたします。書き方の説明もいたしますので下記の電話番号へご連絡ください。申立書はHPからダウンロードもできます。

☎0120-377-155
(平日午前10時～午後5時)

Q. これまでにADRセンターで賠償が認められた事例を知りたい。

A. 文部科学省やADRセンターのHPで和解事例を公開しています。「原子力損害 賠償請求」で検索してみてください。

Q. 申立書を提出した後は、どうしたらいいの？

A. 申立書の提出から1か月～1か月半で担当者から電話連絡がありますので、まずはお電話で詳しいご事情をお話ください。

◇お問い合わせ窓口◇

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)



(ADRセンターHP)



文部科学省HP





旬なお野菜&くだもの通信

初めまして!株式会社グリーンショップはらだ(以下弊社)の山口美香と申します。

「うえるかむ」に、11年という長きにわたりレシピ提供をされてきた前任の鈴木淳子先生より、こちらのコーナーを引き継ぐことになりました。数々のレシピを拝見すると、続けてこられた重みを非常に感じているところです。私も微力ながら、少しでもお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願い致します。

初回は、少し自己紹介をさせていただきます。食べる事が大好きで、食の資格をいくつか持っており、今も勉強中です。

弊社は、昭和53年山形市に創業。山形県唯一野菜ソムリエ上級Proのいる青果物専門店として、地産地消、伝統野菜にこだわった野菜や果物を販売しております。

このコーナーでは旬の野菜・果物・伝統野菜の情報やレシピなどを織り交ぜ、野菜・果物を楽しんでいただく内容にしたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



食育指導士 山口 美香さん

野菜ソムリエ上級プロ
日本野菜ソムリエ協会山形地域校主宰
アスリートフードマイスター1級
ベジフルビューティーセルフアドバイザー
インナービューティーダイエットアドバイザー
「食の至宝 雪国やまがた伝統野菜PR大使」
「かほくイタリア野菜研究会PR大使」

株式会社グリーンショップはらだ/ホームページ

moh's店(もと元気市場たかはし元木店)/街なかやおや by Greenshop HARADA(七日町ルルタス内)/上町店(元気市場たかはし上町店内)/城南店(ショッピングセンター吉田内)



【お問合わせ】
NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル
山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階
TEL:023-674-0606 FAX:023-674-0808
E-mail:soudan@amill.org

NPO法人山形の公益活動を応援する会

アミルよりお知らせ

アミルでは、東日本大震災により福島県から避難されている方を対象に、帰還や、避難先での生活再建に向けた相談ができる「生活再建支援拠点」ここふく@やまがた相談支援室を設置しております。みなさまの日頃の不安やお悩み事、今後の生活に向けた相談対応や、避難されている皆さま同士が交流できる場を設けるなど、さまざまな活動を行っています。

なお、今年度から、事務所内での相談対応の他に、避難者のみなさまのご自宅に訪問させていただく機会が増えます。お話をうかがい、一緒に考え安心して暮らしていくことができるようお手伝いをさせていただきます。

来所相談対応 原則として月・火・木 9:00~17:00

※事前連絡の上お越しください。

**ご相談は、電話またはメール、FAXでも受け付けいたします
開所時間:月~金(9:00~17:00)**

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
5月17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。

◆先日、久しぶりに新幹線に乗車。お弁当の車内販売が無いことに気付く。仕方なく、柿ピーとお茶で腹をごまかしました。以前は普通だったことも、時節柄、何事も事前に調べてから行動しないとなあ、と痛感。(結)

◆4月よりお世話になります。皆様との出会いを楽しみに、活動していきたいです。今年は桜が早く咲き、あっという間に春爛漫です。桜並木も素敵ですが、歩きながらお宅のお庭の桜を見つけるのも楽しいものです。皆様どうぞ宜しくお願いいたします。(茂)

◆ウォーキングするの心地よい季節になりましたね。最近では家の近くの山の麓を歩きながら、木々の芽吹きや、足元に咲く野の花の成長を毎日楽しみに観察しています。(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 <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りめ情報、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。

