

# 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/山形百名山 甌山 山開きと番楽奉納祭/避難者アンケート調査にご協力をお願い
- From山形 酒米「さわのはな」の田植え
- 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(129)
- 山形県郷土館「文翔館」を訪ねて/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- インタビュー～ともにあゆむ～平澤 康則さん ●編集部より

## 第157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



## 山形百名山 甌山 山開きと番楽奉納祭

山探究会の庄司さんガイドのもと、急な斜面が続くコースのため、一般的なコースは約1時間の散策路です。甌山探検会の庄司さんガイドのもと、

男甌の山頂までは約2時間かかり急な斜面が続くコースのため、一般的なコースは約1時間の散策路です。甌山探検会の庄司さんガイドのもと、

一行は登山口へ到着後、山開きの祭事として「平枝番楽」が披露されました。番楽は江戸時代中期に秋田県矢島地方から伝来したといわれる悪霊祓いの神楽芸能で、町には他に「八敷代」、「釜淵」番楽があります。

林道口まではJR奥羽本線を利用し真室川駅から、2駅先の大滝駅へ。久しぶりに列車に乗るという方が多く、車掌さんが笑顔で見送ってくださいました。

6月3日(土)に真室川町の甌山の山開きが行われ、町内外より約40名程が参加しました。甌山は山形百名山として秋田県境の真室川町に位置し、標高981mの男甌、979mの女甌からなる双耳峰として知られています。「甌」とは米を蒸すための木桶のことで、形が似ていることから名付けられたそうです。



雨模様でしたが、参加者は雨水が木々を伝い流れる様子や、白い可憐なユキザサの花を写真に納めたりと、美しいブナ林を堪能しました。終点付近には名水百選の「大清水」と呼ばれる清水が湧き出ており、皆さん喉を潤して散策を終えました。

最後に新庄市の「自家焙煎珈琲の店ビノ」の珈琲がプレゼントされ、この珈琲を楽しみにしていた方もおられました。山頂から眺める展望は美しく、これからの季節訪れてみてはいかがでしょうか。



【お問合せ】  
真室川町観光物産協会  
(真室川町役場企画課内)  
TEL:0233-62-2050

## 避難者アンケート調査にご協力をお願いします

本県に避難されている皆様には、毎年、避難者アンケート調査にご協力いただきましてありがとうございます。山形県では、今後の避難者支援策に活かすため、今年度も避難者アンケート調査を実施いたします。調査票がお手元に届きましたら、お手数ですが次の①、②のいずれかでご回答くださるようお願いいたします。

### ① アンケート調査票に記入して回答する場合

郵送された「アンケート調査票」に回答を記入し、同封の返信用封筒で回答

### ② パソコン、スマートフォンから回答する場合

郵送された「アンケート調査票」に記載の二次元コードを読み取って回答を入力

【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



調査期間 /  
7月21日(金)まで



Fromやまがた

# 酒米「さわのはな」の田植え



5月20日(土)に長井市にて「きびたき長井甦るの会」主催で、酒米「さわのはな」の田植えが行われました。この日は県内外から70名程のボランティアが参加しました。

酒米「さわのはな」は、震災で浪江町から避難し、長井市にて酒蔵を復活させた「鈴木酒造店」が醸造する、長井の地酒「甦る」の原料となるもので、栽培は今年で12年目になります。

会の共同代表でもある、鈴木酒造の鈴木大介社長のあいさつに続き、田んぼを管理している「レインボープラン市民農場」の竹田理事長から田植え作業について説明をして頂きました。

説明後、それぞれ場所を決めて作業開始。参加者は横一列に並び、事前に代掻きしてある線に沿って一束一束丹精込めて植えていきました。参加者からは「中腰の姿勢は腰にこたえる。農家の方のご苦労が身に沁みる」といった声や「田植えを一回やってみたいかった。良い思い出になった」などの感想が聞かれました。その後、およそ2時間程度で2枚分の田んぼが完了。

最後に会の共同代表の村田さんから「震災からの復興を願って地酒には『甦る』と名付けた。この苗がおいしい酒米に育ち、秋の収穫の時期にはぜひ稲刈りにも来て欲しい」とあいさつがありました。



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

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の  
バラ  
ンス  
ク

早いもので今年も半分が過ぎようとしていますね。6月と言えば、住民税が今年分開始します。昨年の1月1日〜12月31日の所得に応じて税額が決まるので、今年の収入が減った場合などは要注意です。5月〜6月に「住民税決定通知書」が、会社員の方は会社から、自営業の場合は自治体から届いたのではないのでしょうか。この通知書が届いたら、控除などに間違いが無いか確認をしましょう。

まずは、所得控除額の欄です。生命保険は生命保険料、iDeCoは小規模企業共済、入院手術出産などは医療費、扶養は配偶者(特別)控除の欄に記載されます。年末調整等で申告したものが間違いなく反映されているか確認してください。また、ふるさと納税をされている方は、払いすぎているかの確認も大切です。ふるさと納税は、所得控除欄と摘要欄、税額欄を見ます。ワンストップ特例制度を使用した場合と、確定申告をした場合で確認方法が違います。限度額を超えて納税した分は自己負担になるので気をつけてください。



いろいろ活動しているのがわかってすばらしいと思いました。がんばってください。  
(寒河江市/女性)

3.11で学んだことを生かして、行動につなげていけるように!

復興を願っています。  
(山形市/女性)



決して忘れない。そして語りつぐ。  
(山形市/女性)

山元町の妻の実家は全て流された。思い出も全て流された。子供、孫達に伝えたい!  
(山形/男性)

“力”にはありませんが、思いはいつももっています。ガンバロー  
(山形市/男性)

まだ見つけてない人が1人も多くみつけてほしいです。  
(東根市/女性)

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)

ずっと元気!!  
(山形市/女性)

蘇る東北 これまでも これからも  
(札幌→東京/男性)

自分と自分の大切な人の命を守るために  
(山形市/女性)

みんなでがんばろうね!!

最大の地震、大津波を乗り越えた“いのち”大切に生きて下さい。私たちも心ひとつに...  
(天童市/女性)

東北の復興を願っています!  
(女性)

おまちしてますにゃ



### 「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!



出来ないことばかりを見続けると、心が不自由になる。

心を閉ざし、自分の殻に籠るからだ。その状態は、過去に生きていることになる。出来ることを増やすと、自由が増えていく。

ハイハイしかできなかった幼子が、歩くことを覚えると、途端に、行動範囲が広がるように、一つ、出来ることを増やすと、今よりも自由度が高くなる。今からでも、出来ることを増やしていけばよい。そうすれば、未来へと向かう生き方に変わっていく。

老いてゆけば、出来ないことは増える。けれど、その分、魂は自由に羽ばたく準備を始めている。出来ないのではなく、出来ていたことを手放しているだけ。もう必要がなくなるからこそ、手放しているんだ。老いたその状態だからこそ、出来ていることがある。人は、誰もが、最期の瞬間まで出来ることがある。

いや、なんならこの世を去ってからでも、この世に残した愛する人たちのために、出来ていることはある。すべては、意識の向け方次第なんだよ。

Fromやまがた

# 山形県郷土館「文翔館」を訪ねて



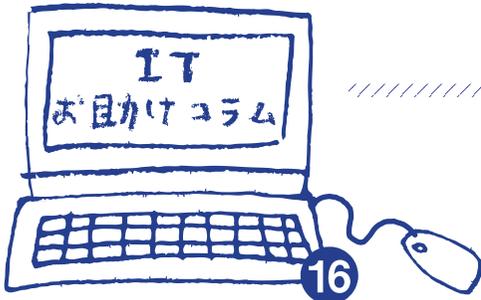
5月25日(木)に山形市避難者交流支援センターの主催で「文翔館」の見学に訪れました。当日は10名程が山形市役所に集合し、徒歩で文翔館へ。到着後、館内をボランティアガイドさんに案内していただきました。

文翔館の建物は旧県庁舎および県会議事堂として、火事による焼失を経て大正5年に建設され、昭和50年に役目を終え現在の県庁舎に移転。その後、昭和59年に国の重要文化財に指定され、以降10年間かけて修復工事が施され、現在の文翔館として完成しました。修復された建物は、大正ロマンあふ



れる洋風建築の外観と豪華な内装で、映画「るろうに剣心」のロケ地になるなど、人気の観光スポットとなっています。参加者からは「外観も素晴らしいが、大理石の柱や絨毯などが見事だ。年数が経っても色あせない」「詳しい説明のおかげで山形の歴史や文化など理解が深まった」といった声が聞かれ、また、案内のガイドさんからは最後に「皆様に、今日ガイドできたことをうれしく思っている。一期一会の出会いを大切にしたい」とのお言葉をいただきました。

【お問合せ】山形市避難者交流支援センター  
TEL:080-2807-7591



## 自分史 エクセル年表

和暦、西暦、自分の年はわかっている、この仕事を始めたのは何年前?その時何歳で、家族は何歳だったか。思い出せないのは年齢のせいとしたいが、20代の頃も履歴書を書くのに、入学卒業年はわかっても、資格取得年が思い出せない、もちろん証書を確認すれば良い話だが。

様々な団体に属し、習い事もあり、それぞれいつスタートで何年目だろうか、この車は何年乗っているだろう。このもやもやから脱するために、一度しっかり確認し、記録した自分史年表のようなものを作ってみました。時々見返して「もうこんなに経ったんだ」とか、子どもたちの成長記録や法事の予定確認もできます。

項目が自由に増やせ行を追加できる、表計算ソフトの

エクセル(マイクロソフト社)を使っています。google社で出しているスプレッドシートも見た目はエクセルと同じで、ネット上にあるので、複数人で書き込みたい時に便利です。西暦、和暦、自分の年齢、プライベート情報(入学入社、家族の年齢)+団体加入日、いつ役職が変わった等々記載しています。いろいろな推移がこれを見れば全部わかり、あれこれ思い出す時間を短縮です。

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



## 今後の暮らし応援のつどい

避難生活や、避難元への帰還のことなど、それぞれのお悩みに対する相談会を開催いたします。  
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5年7月8日(土)13:00～16:00 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5年7月9日(日)13:00～16:00 置賜総合文化センター(米沢市金池3-1-14)  
※やむを得ない事情により、内容の変更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御覧ください。

**開催内容**

- ◆個別相談ブース/13:00～16:00
  - 山形県での生活
  - 避難元での生活
  - 日常生活
  - 心の相談
  - なんでも相談
  - 福島県立高校入試
- ◆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
  - ※Zoomによるオンライン相談も受け付けます！(事前申込みが必要)なお、相談者はZoomのインストール(無料)が必要です。
- ◆交流コーナー/13:00～16:00
  - 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)
  - まちの保健室
  - 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)

【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

## わくわくのたねの会～置賜地域のみなさんとジェルキャンドルをつくろう！～

今回は置賜地域のみなさんと、自分だけのオリジナルキャンドルを作ります。夏休みの工作にもぴったりなので、お子様とご参加もOK!お気軽にお申し込み下さい。

〈日時〉7月28日(金)13:30～15:30  
〈会場〉置賜総合文化センター 203研修室  
米沢市金池3丁目1番14号  
〈参加料〉無料  
〈持ち物〉ハサミ  
〈対象者〉東日本大震災で置賜地域に避難している方  
〈定員〉先着35名程度  
〈申込方法〉TELまたはEメール、FAX  
〈申込締切〉7月18日(火)

協力:米沢市社会福祉協議会、南陽市社会福祉協議会、長井市社会福祉協議会

【申込・お問合わせ】  
生活再建支援拠点「ここふく@やまがた」相談支援室  
〒990-0828 山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階  
(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内)  
TEL:023-674-0606 FAX:023-674-0808  
E-mail:soudan@amill.org

## 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

**追加賠償以外にも  
原発事故についての損害賠償請求、まだ残っていませんか？**

Check!

例えば…

- 避難にかかった費用の賠償
- 生活費が増加した分の賠償
- 一時立ち入りで家に帰った時の費用の賠償
- 精神的な損害の賠償
- 収入がなくなった(減った)ことの賠償
- 営業ができなくなったり、売り上げが減った(なくなった)ことの賠償
- 所有している物の価値が下がった(なくなった)ことの賠償



ADRセンターでは  
申立てを広く受け付けていますので、  
賠償されていない損害が残っていると考える方、  
これまでの賠償に納得できないという方は、  
申立てをご検討ください



文部科学省HP



ADRセンターHP



◇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)



# 旬なお野菜&くだもの通信



べにおう  
今回は、紅王をご紹介します。

県が20年以上かけて開発した新品種「やまがた紅王(べにおう)」が今年メジャーデビュー

します。「やまがた紅王」は、品質の良い「紅秀峰」とレーニアと紅さやかの交雑種を掛け合わせて開発されました。鮮やかな紅色で、500円玉を超える大きな実が特徴です。糖度は佐藤錦と同等で酸味が少なく、上品な甘さが楽しめます。また、さくらんぼといえど「佐藤錦」「紅秀峰」が人気です。生ではもちろん、お菓子作りやデザートとして、ぜひお召し上がりください。

## 良品の見分け方

- 実がふっくらとハリがあるもの
- 全体に赤く色がまわり、ツヤのあるもの
- 果肉がしまっていて表面がなめらかで、傷がついていないもの
- 軸が緑色でみずみずしいもの



## その2 やまがた紅王

野菜ソムリエ上級プロ・食育指導士 山口 美香  
(株)グリーンショップはらだHP

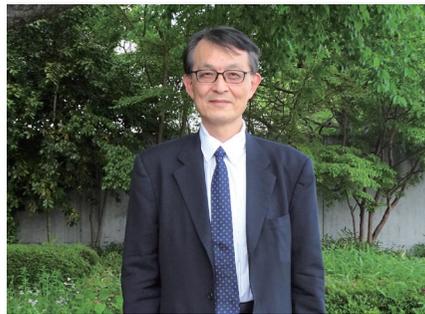


## interview ともにあゆむ

福島県避難者支援課 山形駐在

ひらさわ やすのり

平澤 康則さん



【お問合せ】福島県避難者支援課  
TEL:024-523-4157

4月から避難者支援課に配属になり、山形県を担当させて頂くこととなりました。

出身は東京都羽村市です。幼少期は奥多摩に近い自然豊かな街で過ごしました。

前職では損害保険会社に33年間勤務し、全国各地に赴任しました。人生の半分位は転勤生活でしたが、多くの方々と出会ったことが財産だと感じています。

秋田県大館市に勤務している頃、東日本大震災に遭いました。幸い秋田県は被害が少なく済みましたが、被災地の被害は甚大だったため、塩竈市や東松島市に赴き、被災家屋の判定にも加わりました。変わり果てた被災地を目にし、ある日突然、日常生活が壊されたことを思うと、被災者の辛い思いに少しでもお役に立ちたいと思いました。今の仕事に就いた原点にもなっています。

山形出身の叔母がおり、とても優しくしても

らいました。山形は人情味があり人柄も良いという印象を持っています。また、趣味の登山では秋田勤務の頃に鳥海山や月山に登ったこともあり、雄大な自然と歴史・伝統に溢れる県だと感じています。食べ物もおいしいです。

担当になって日も浅く、学ばせて頂くことも多いですが、避難された方々が安心して暮らせるよう、相談や情報提供など親身に対応させていただきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 相談会スケジュール(予定)

- 山形市** 山形市避難者交流支援センター 第1・3木曜日/13:30~16:00
- 米沢市** 避難者支援センターおいで 第1水曜日/13:30~15:00
- 酒田市** 酒田市社会福祉協議会 第3火曜日/13:30~15:00

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  
**7月19日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
7月5日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆先日、野良猫が子猫を自家用車の下に隠すというプチ事件がありました。親猫に威嚇され子猫の存在に気づき、無事に救出できたものの、毎朝の心配事が増えました。(結)

◆6月1日からスタッフに加わりました。新任でわからない事ばかり。四苦八苦しています。どうぞよろしくお願いたします。(安)

◆今春、ハーブを種から植えてみました。植えた早々強風でポットがひっくり返り、小さな種は何処へやら…。それでも数本新芽が出て、嬉しい限りです。(茂)

◆今年も友人宅でさくらんぼ詰め作業のお手伝いが始まりました。日々自然と向き合いながら頑張る友人夫婦の姿に感化されながら、季節限定のお手伝い頑張ってます。(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](mailto: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。

