

# 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/相馬野馬追ツアー 再会の旅/「かなで」風の風鈴
- From山形 カヌー体験
- 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(131)
- 七日町と御殿堰の歴史さんぽ/I Tお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 団体紹介 3.11伝承ロード推進機構 ●編集部より

## 第159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 **ふくしま**

## 相馬野馬追ツアー再会の旅

席に着くと、さっそく昼食のおにぎりをいただき、優美な相馬流れ山踊りを観覧。そしていよいよ正午より勇壮な甲冑競馬が開始されると、猛暑の中、会場はその上をいく熱気に溢れ人馬一体の大接戦に大歓声が上がりました。参加者の中には初め

きびたき長井甦るの会主催の「相馬野馬追ツアー再会の旅」が7月30日(日)に開催されました。相馬野馬追は国指定重要民俗文化財として日本を代表とする伝統文化行事です。道の駅川のみなど長井を出発後、米沢市からの参加者と合流し23名の参加となりました。

途中のサービスエリアでは、巨大モニタに野馬追行事の「お行列」の様子が中継で映し出され、店内も野馬追一色でした。南相馬市内に入ると、家々には紙垂と先祖代々の旗が掲げられ、祭りへの空気が高まります。会場までは、以前長井市に避難していた方から近くまで迎えに来てもらい、ご厚意でバスを会場近くのご実家に停めさせていただきますました。



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

祭りの観覧後は、南相馬市の道の駅で帰還した方との交流会が行われ、山形での思い出や帰還後に取り組んでいる事、お子さんの事などをお聞きし、皆さん再会の時間を楽しんでいました。その後、北泉海水浴場に案内していただき、久しぶりに海を見た方も多く、お子さん達は汗だくになりながらも楽しそうに浜辺を走り回っていました。

今年は、多くの地域で伝統のお祭りが元の姿に戻りつつあります。祭りが繋ぐ皆さんの思いを感じるツアーとなりました。

て野馬追を見る方もおり、凄まじい驚きながらも米沢市の上杉まつりと野馬追の間に馬の交流がある事を教えていただきました。

From **やまがた**

## 「かなで」風の風鈴



南陽市の熊野大社は縁結びのスポットとして知られており、毎年6月~9月末までの期間「かなで風の風鈴」が開催されています。想いを込めた短冊を、色とりどりの風鈴に結び付け願いを託す、夏の催しです。短冊は境内にて申し込むことができます。かすかな

風でチリンと鳴る風鈴の音色はととても優しく、涼やかな気持ちにさせてくれます。

風鈴の通路にはミストが噴き出ているゾーンもあり、ひんやりとした霧に包まれ幻想的な趣きを楽しむこともできます。また、夏季限定の夜間ライトアップも行われるそうなので、日時は確認してみてください。

神社の周辺にはカフェやジェラートのお店などもありますので、暑い夏の涼めるスポットとして訪れてみませんか。



Fromやまがた



# カヌー体験



7月28日(金)に青空保育たけの子の主催で「とがり隊 in よねざわキャンプカヌー体験」が開催され、福島、米沢から小学生14名が参加し、大人のボランティアアスタツフが5名付き添いました。

場所はいつもの最上川支流が流れる新田橋付近。この日は連日の猛暑で水量が心配でしたが、水遊びには一度良い深さで一安心。仙台から駆け付けたインストラクターの指導のもと、ライフジャケットを着用して注意事項を確認し水遊びを開始しました。

前半は水に慣れるために浅瀬の歩行

を飽きるほど楽しみ、3班に分かれて1組ずつカヌーに乗り込みました。左右のパドル担当が息を合わせ前に進み、方向転換の仕方などコツをつかむのが早く、漕ぎ方も上手でした。

カヌー体験は今年で6年目となり毎年2回開催される人気企画です。外遊びの機会が減った子ども達にとって、安全な遊び方と注意点をしっかりと学び、身近な川遊びを楽しむ良い機会となったようです。

から始め、網を持って魚や虫取りにも挑戦。獲物は定番のヤゴが多かったですが、アブラハヤやカジカなどの魚も捕まり興味津々にのぞき込んでいました。

その後、みんな大好きな「浮かんて流れる」

【お問合せ】NPO法人青空保育たけの子  
TEL:070-1143-1166

寄稿



の  
バラ  
ンス  
ク

「風が吹けば桶屋が儲かる」ということわざがあります。風が吹くと埃が立ち、その埃が目に入って失明してしまうことがある。失明した人は三味線で生計を立てる人が多く、三味線を作るために猫の皮が必要で、猫が減少し、その結果ネズミが増え、ネズミが桶をかじり、桶屋が儲かるという話です。ある事象が、一見するとまったく関係ないようなことに影響を及ぼすという意味合いです。

この考え方は、実は投資の訓練に非常に役に立ちます。一つの出来事があったら、それがどのように社会に影響を及ぼすのか、利益を得る業種は何かを考えるのです。例えば、今年は本当に暑い日が多いですが、その結果利益を得るのはどんな業種でしょう。熱中症防止にペットボトル飲料が売れば、飲料メーカーだけでなく、ペットボトルを作っている会社も利益が上がります。虫除けグッズも売れ行きが伸びそうです。どんどん派生して考えることができます。子どもへの金銭教育の一つとしてもとてもおすすすめです。



風が吹けば  
桶屋が儲かる

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



本籍もお墓も山形に移動して、前向きに生きようと思っているのに、地元に残りに不動産が残っている事がとても私達の足を重くしている様に思います。スッキリして早く軽くなりたいです。  
(南相馬→天童市/女性)

あ～愉快的なチョットよれ!!タイムでしたネー!!(笑)山形での出会い楽しかったなあ。次回は何時かなあ…。  
(伊達市→天童市/男性80代)

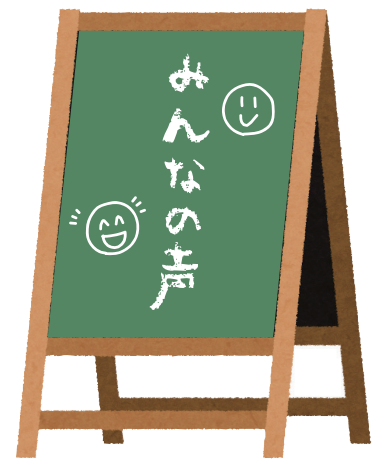
残りの人生を妻といっしょにこの山形で、エンジョイして生きていこうと思います。  
(南相馬市→天童市/男性60代)

96才の母が、断捨離を始めました。服とか、色んな物につめこまれた中に、お宝発見!!炊事の間指からぬけてしまったのかと、あきらめていた私の結婚指輪。数10年ぶりに戻ってきた指輪は、今、私の薬指ではずかしそうに、光っています。  
(南相馬市→郡山市/女性60代)

最近、嫁いだ娘が、自分の家の小さな庭に小さな畑を作りました。戦争に疫病に、災害、危機感を持った様です。私もプランターに野菜を植えようと思います。うまくできるといいなあ～  
(南相馬市→郡山市/女性60代)

「ねえ!!ちよっと!!」  
嫁呼ぶ声に  
震える俺  
(山形市)

ダイエット  
気持ちはあるが  
言葉だけ  
(天童市)



ご投稿ありがとうございます。しばらく掲載をお休みしており、一部過去のご投稿を掲載しております。

### 「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!



酷暑の夏、様々な体調不良の方に出会います。

エアコンや冷たいものの摂り過ぎで胃腸が冷えると、水分が滞留し代謝が悪くなり、浮腫や疲れがでやすくなります。また、暑すぎて、体内に熱がこもって発散できなくなっている時は、深部体温が下がらずに、眠りも浅くなってしまいます。

こんな時の手っ取り早い対処法は、体内の冷氣や熱を吐きだすこと。体内が冷えている時は口をすぼめて「ふう～」と息を吐くと冷氣が、暑さがこもっている時は口を大きく開けて「はあ～」と、お腹から息を吐き出すと籠った熱が出ていきます。水分とミネラル補給、そして、生きる上で一番大事な『呼吸』を上手に使って暑さを乗りきって。

天然物100%の白檀は、血流促進を図り、余分な熱を発散する作用があり、冷えの改善やむくみの解消に繋がります。熱性の体の不調にも良いとされています。

体調が悪いと心も不安定になりやすいので、暮らしの中のひと工夫で調べていきましょう。

Fromやまがた

# 七日町と御殿堰の歴史さんぽ

ごてんぜき



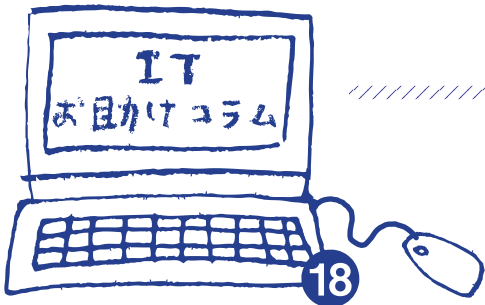
7月20日(木)に山形市避難者交流支援センターの主催で「御殿堰の歴史さんぽ」が開催されました。最初にセンター職員さんより、御殿堰の歴史について説明をして頂きました。

説明によると、山形城を築城した最上義光の後に城主になった鳥居忠政が、400年前に馬見ヶ崎川の流れを変える大工事を行い、御殿堰を含む五堰を作り、町なかに水路を張り巡らし、城のお堀や生活用水、農業用水などに活用したのが始まりとされ、平成22年に「水の町七日町御殿堰」として整備されました。一行は御殿堰がある七日町へ徒歩で移



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

動。七日町御殿堰開発(株)代表で呉服の結城屋のご主人に、再開発に至るエピソードや苦労話などをお聞きました。お話しの中で「時代に合わせてモダンな形にするのではなく、昔ながらの姿を残すことにこだわった」との言葉が印象的でした。整備された御殿堰エリアは、水路のせせらぎを中心に両側に改修された昔ながらの建物やお蔵が並び、ゆったりとした雰囲気を感じることが出来ます。参加者からは「ランチでよく訪れるが、落ち着いた雰囲気、時間を忘れておしゃべりしている」「景観美が素晴らしい。山形の良さを再発見できた」などの声が聞かれました。



## 子どものスマホ中毒



家に帰ってくるとスマホやタブレットばかり見ている子どもたち…嘆く親も多いでしょう。私の娘もそのひとり、次の話は娘のつづきです。

6歳になる息子は大人もびっくりするほど流暢にタブレットを使いこなす。画面を小さな手で操作する姿はあたかもボスベイビー(※1)のようである。外で遊ぶことを促しても、結局はスマホに落ち着き、他の子とおもちゃの取り合いや泥だらけになるまで遊ぶことはほとんど無い。

※1 映画の主人公 姿は赤ちゃん中身はおじさん

スマホを預けておけば大人しいので、大人もついそれに頼ってしまう。検索フィルターをかけて、使用時間制限という抵抗はしている。だが、スマホの力は強大なのだ。常に使用者が好きそうな最新のコンテンツを提案してくる。

彼らスマホ(コンテンツ提供側)もまた、「学習」し、この魅力に打ち勝つのは大人でも難しい。今日も息子は大量のポップコーンを作るYouTubeを見ながら笑っている。今の親たちはこの強大な敵と長いこと戦わなければならないのだ。

スマホ依存対策アプリの他に策が必要ですね。

質問を受け付けます!

【お問合せ】  
NPO法人Yamagata1  
E-mail: mail@yamagata1.org

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。





## 山形県内 秋の催し



### ◆第46回赤湯温泉ふるさと祭り(烏帽子山ハ幡宮例大祭)

一日目は男神輿、女神輿、中学生本神輿が街を練り歩き、二日目には勇壮な暴れ獅子太鼓の響きとともに若者獅子が街を駆け巡ります

〈日時〉9月9日(土)10日(日) 13:00~

〈場所〉赤湯温泉大通り(南陽市)

【お問合せ】赤湯温泉ふるさと祭り実行委員会 TEL0238-43-3466

### ◆谷地どんがまつり

勇壮な行列や舞楽が鳴り響く。約400年の伝統をもつ例大祭が開催。4年ぶりに囃子屋台巡演が行われる

〈日時〉9月16日(土)17日(日)18日(月)

※各日の内容はホームページでご確認ください

〈場所〉谷地八幡宮周辺、河北町谷地地区内

【お問合せ】谷地どんがまつり実行委員会(河北町観光協会内)

TEL0237-72-3787

### ◆第10回なせばなる秋まつり

上杉鷹山の「なせばなる」のチャレンジ精神と先人から受け継いだ味・技・心を伝えていくためのおまつり

〈日時〉9月23日(土)24日(日) 10:00~17:00(24日は~16:00)

〈場所〉松が岬公園・伝国の杜周辺(米沢市)

【お問合せ】なせばなる秋まつり実行委員会 TEL0238-22-9607

### ◆大江の秋まつり

約700年の歴史を誇る獅子踊りや江戸時代に作製された囃子屋台がパレード最大の見どころ

〈日時〉9月17日(日) マルシェ10:00~14:00/パレード10:45~

〈場所〉JR左沢駅前広場

【お問合せ】大江町観光物産協会事務局(役場地域振興課内)

TEL0237-62-2111

### ◆プレミアム平日マルシェ

各日85ブース、2日間に渡るこだわりのマルシェ

〈日時〉9月22日(金)23日(土) 10:00~16:00(23日は~15:30)

〈場所〉山形市ビッグウイング

【お問合せ】フェイスブック・Instagramをご覧ください

### ◆kito kitoマルシェ

歴史ある建築物をリノベーションしたところで行われる市民参加型のマルシェ。11月まで第3日曜日に毎月開催

〈日時〉9月17日(日) 10:00~15:00

〈場所〉新庄市エコロジーガーデン

【お問合せ】エコロジーガーデン TEL0233-29-2122

### ◆まつやま大手門くらふとフェア'23

現存する松山城大手門のある歴史公園で開催。全国各地から工房や飲食屋台約120店舗が出店予定

〈日時〉9月23日(土)10:00~16:30 24日(日) 9:30~15:30

〈場所〉酒田市松山歴史公園

【お問合せ】松山にぎわい創出実行委員会 TEL0234-62-2611

### ◆松ヶ岡クラフトフェス

明治初期の面影を残す国指定史跡松ヶ岡開墾場で開催 約60組の作家が出店予定

〈日時〉9月30日(土)10月1日(日) 10:00~16:00(1日は~15:00)

〈場所〉松ヶ岡開墾場(鶴岡市)

【お問合せ】松ヶ岡クラフトフェス実行委員 TEL0235-64-1331

## 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

# 原発事故の追加賠償では “早期一部支払制度”が利用できます

## 早期一部支払とは

追加賠償(中間指針第五次追補の損害賠償)を請求した場合を中心に、東京電力が答弁書で賠償を認めた部分について、先行して和解を成立させ、早期に支払いを受けることができる制度です。

申立人が希望する場合、ADRセンターの和解仲介手続の中で実施します。早ければ、申立書の提出から3か月程度で和解金(賠償金)の支払いを受けることができます。



詳細は、下記ADRセンターHPに掲載のパンフレット

「早期一部支払の流れ」  
「本人確認書類提出をご案内」  
をご覧ください。

ご不明点につきましては、お問い合わせ窓口までご連絡下さい。



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

だだちゃ豆は、山形の伝統野菜のひとつで、鶴岡市で栽培され続けています。

外皮が褐色がかり、表面のうぶ毛が茶色。サヤの豆の数は2つが主体で、一本の枝に付く実の数が他の品種より少なく、収穫量も少ないです。

JA鶴岡では、だだちゃ豆専門部会を組織し、伝来の形質以外の形状、一つ豆や三つ豆をはじくなどして種子を厳選。1997年に「だだちゃ豆」の商標使用権を獲得し、作付け地域も制限して種子を組合員に配り、血統を守る方法をとっているとのこと。これだけ厳密に守られているのです。

「だだちゃ」は庄内地域の方言で「お父さん」の意味。昔、地元庄内藩の殿様がとても枝豆好きで、城下から毎日持ち寄らせては「今日はどこのだだちゃの枝豆か?」と尋ねたことから、この名が付いたと言われています。お殿様も愛した枝豆をぜひご賞味ください。

### 良品の見分け方

- 実入りが7~8割のころが香り良くおいしい時期。(実が入り過ぎると、食べごたえはあるがサヤが固くなり、食味も悪く香りも薄くなっている)
- うぶ毛がついているもの
- 色鮮やかなもの
- 黒ジミがなく黄変していないもの



### その4 だだちゃ豆

#### ◆保存方法

味が落ちるのが早いので、できるだけ早く食べきる方がいい。

保存する場合は、保存袋に入れて冷蔵庫で1~2日。または、茹でて同様に、それ以上保存する場合は、固めに茹でて冷凍保存をする。ぬたにする場合は味を付けて冷凍し、冷蔵庫で自然解凍。

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



## 団体紹介 3.11伝承ロード推進機構

皆さんは「3.11伝承ロード」を知っていますか? 「3.11伝承ロード」とは、国内外の方々に震災伝承施設(震災の実情や教訓を伝える遺構や施設)へ訪れていただき、東日本大震災の教訓や実情を理解し、一人ひとりの防災力を向上させる活動をいいます。当機構はこの活動を推進していくことを目的として、令和元年8月に設立されました。

当機構では主に次のような活動を行っています。震災伝承施設を紹介する「3.11伝承ロードマップ」や「イラストマップ」の作成、機関誌「伝承ロード『縁』」の発行、メールマガジンの配信。また、震災当時の各企業の活動を映像化した「映像アーカイブ事業」、防災・伝承セミナーやパネル展などの啓発活動、被災地にある施設や復興インフラを案内する企業・団体向けの研修会も実施しています。なお、今年の防災・伝承セミナーは青森県八戸市で行います。オンライン参加も可能ですので、ふるってご参加ください。

当機構はこの活動を通じて、訪れた方の防災力向上はもちろんのこと、たくさんの方が訪れることにより被災地域全体が活性化されることを願っています。



### 令和5年度防災・伝承セミナーin青森

[開催日時]10月26日(木)13:30~15:30

[会場]八戸市公民館(八戸市公会堂文化ホール)

参加無料(オンライン配信あり)

教訓がいのちを救う。

【お問合せ】

**311**  
DENSHO  
ROAD

一般財団法人3.11伝承ロード推進機構  
仙台市青葉区本町3-2-26コンヤビル3F  
TEL:022-393-4261

URL : <https://www.311densho.or.jp/>

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  
**9月20日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
9月6日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆今年には母の初盆。何か好物でも供えよう!...あれ?何好きなんだっけ?これといって思い出せない(笑)。まあ、あれこれ記憶を辿ってみよう。それもご供養。(結)

◆夏の山形の味「だし」。それがあれば何杯でもごはんが代わりできます。みじん切りにしたなす・きゅうり・オクラ・みょうがなどの夏野菜と納豆昆布を醤油で和えたものが我が家の味です。母も作っていました。栄養たっぷりの夏のご馳走です。(安)

◆正藍染の反物をいただくことになり、何に利用しようか思案中。美しい反物にハサミを入れるのには勇気がいります。そのまま大事にタンスの中に...なんてことになりそうです。(茂)

◆3年ぶりに通常開催された花笠まつりに行ってきました。10年間踊り手で参加していた娘に変わり、今年は息子が職場で参加。ひさしぶりのあの熱気に包まれるとやっぱり「山形の夏」を感じます(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。

