

# 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

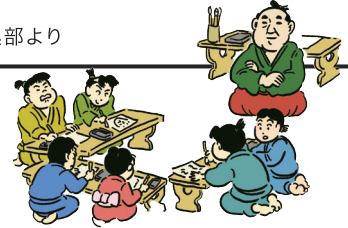
### CONTENTS

- 一面/復活 夏休み寺子屋/東日本大震災復興支援 第12回気仙沼さんま祭りin山形
- From山形 自然の香りでつくる「アロマリードディフューザー」
- 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(132)
- わくわくのたねの会 ジェルキャンドルづくり/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
- インタビュー～ともにあゆむ～ 佐藤 昌宏さん ●編集部より

## 第160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



## 復活 夏休み寺子屋

沢山のセミが鳴いていましたが、不思議とお笋の音色とあいまって、今だけしか聴くことのできない素晴らしい夏の演奏会となりました。中には身を乗り出して聴き入るお子さんの姿も見られ、演奏後には「どちらの流派が弾きやすい?」「音の出方はど

8月1日(火)〜3日(木)に米沢市の春日山林泉寺にて、こども育成支援置賜学舎主催の寺子屋が4年ぶりに開催されました。置賜学舎では、平成26年から子どもたちへの学習支援に加え、昔遊びや茶道、書道などの文化に触れてもらう活動に取り組んできました。

午前中は学生ボランティアと一緒に夏休みの宿題をし、お昼はお弁当の他に枝豆やトマト、茄子の煮びたしに山形名物の「だし」が並び、夏野菜いっぱいのおいしい豪華な食事となりました。育ち盛りの子供たちは別腹でスイカとメロンもペロリ。



午後は本堂で「二人箏」の杉浦充氏(生田流)と五十川真子氏(山田流)による邦楽のミニコンサートが開催されました。外では沢山のセミが鳴いていましたが、不思議とお笋の音色とあいまって、今だけしか聴くことのできない素晴らしい夏の演奏会となりました。中には身を乗り出して聴き入るお子さんの姿も見られ、演奏後には「どちらの流派が弾きやすい?」「音の出方はど

う違うの?」との質問もあり興味津々の様子でした。お笋の体験では「さくらさくら」を練習。初めて弾くとは思えないほどみるみるうちに弾きこなし、子どもの集中力と吸収力は素晴らしいものがありました。短時間の練習でしたが、最後に全員で見事な合奏を披露してくれました。

代表の石井さんは「多くの方々のご支援で再開することができました。震災後に生まれたお子さんがほとんどですが、いろいろな体験を通して学びの愉しさを知ってもらいたいと思っています。これからも継続的に開催してまいります。」と仰っていました。寺子屋は冬休みも開催する予定です。



【お問合せ】  
こども育成支援置賜学舎  
080-1113-6707(代表携帯)



4年ぶりの開催!

## 東日本大震災復興支援 第12回 気仙沼さんま祭りin山形

日時 2023年10月8日(日) 10:30~  
(さんま配布はなくなり次第終了)

場所 山形城跡「霞城公園」内

※特設駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

料金 無料

(会場内では募金を受付。募金は全額「気仙沼市奨学金」へ寄付します。)

※会場内では整理券をお受け取りください。

【お問合せ】やまがた気仙沼会 <https://with-kesenuma.net/>

サンマ炭火焼き  
2,011匹  
無料提供



同時開催

三陸と山形の物産市  
復興写真展

●会場設営やサンマ焼きのボランティアスタッフも募集中です。詳しくはホームページをご覧ください。

Fromやまがた

寄稿

自然の香りをつくる

「アロマリードディフューザー」

8月6日(日)南陽市健康長寿センターにて、yamaicolonialabo(福島県助成事業)のご協力をいただき、久しぶりのイベントを開催しました。ナチュラルケアkamiko笹淵美香氏のご指導のもと、「アロマリードディフューザー」づくりをしました。

今回は、日曜日ということもあり、平日勤務している方や親子参加もあり賑やかなイベントになりました。

まず初めに、容器に無水エタノール24mlとお好きな精油(アロマ)数種類を合わせて3ml入れ、ふたを閉めて50回程振り混ぜる。次に精製水3mlを入れ更に50回程ふりまぜると完成です。

制作中は、皆さん真剣な面持ちで「どれにしようかなあ〜」「すごくいい香り!」と迷いながらも満面の笑み。完成品はお互いテイスティングをして、称え合い終了。自宅に帰ってからリード(竹串)を差し、香りの広がりを楽しみました。

猛暑の日でしたが、爽やかな香りに癒された時間でした。



recipe

「リードディフューザー」づくりのレシピ

- ①使う精油の種類と量を決める。
- ②容器に無水エタノール24mlとお好きな精油3ml入れて、ふたを閉めてよくふる。
- ③精製水3mlを量って、容器に入れてふたを閉めてよくふる。
- ④ラベルに、入れた精油の名前と作成日を書いて貼る。
- ⑤ふたを取り、リード(竹串)を差し出します。

レシピ提供/ナチュラルケアkamiko 笹淵 美香

【お問合せ】南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888

寄稿

ココとカラダとお金のバランス

台風シーズンですね。台風やそれに伴う豪雨などの被害が大きくなってきているように感じます。台風の強風や、落雷、物が飛んでくることで住宅などへの被害があった場合に使うことができるのが火災保険です。ただし、洪水などの水災は補償されないこともあるので、加入している火災保険の補償範囲を確認し、ハザードマップなども照らし合わせながら、適切な保険に加入したいものです。

通販型の手軽に加入できる保険も増えており、どの保険を選ぶか悩む方もいます。一般に通販型は保険料が割安なことが大きなメリットです。一方で代理店型は、相談に乗ってもらいながら必要な補償を決めることができます。また、代理店によっては台風や地震、大雪のあとに駆けつけて、保険の請求ができるものがないか確認してくれる場合もあります。

時々、「うちは火事を出さないように気をつけているから、火災保険は入らない」という方がいますが、万が一もらい火をした場合に備えて加入するのが安心です。

火災保険未加入の方もぜひ検討してみてくださいね。



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

長井小学校で、あさがおをそだてたり、ミニトマトをそだてたりするのがたのしいです。

(浪江町→長井市/女児/7歳)

時々米沢に来ていましたが、米沢に住むと決めて10年となり、だいふ山形、米沢の居ごちの良さに満足しています。果物おいしい!!暑い夏も朝夕は涼しくてすみよい街です。

(富岡町→米沢市/女性/70代)



夏は美味しい果物。冬は雪遊びと1年を通して楽しんでいます。

(浪江町→長井市/女性/40代)

三がいの滝(三階滝)という滝に行って、とても水がきれいでした。

(浪江町→長井市/男児/9歳)

暑い日が続いています。娘がお中元に庄内メロンを職場からいただきました。とても甘く美味でした。さすが、食の宝庫、庄内です。

(南相馬市→郡山市・酒田市/女性/60代)

福島には、おぼんに帰ります。おじいちゃんに会うのが楽しみです。

(福島市→米沢市/男児/8歳)

福島より、涼しい米沢市最高!!地域の夏祭りやビアガーデンなど、山形は子供たちが嬉しいイベントがたくさんあってありがたいです。

(福島市→米沢市/女性/40代)



### 「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!



鎌倉時代、第三代執権・北条泰時らによって制定された「御成敗式目」。武家社会にとっての最初の成文法であるといわれています。なんとなく、歴史の授業で耳にした記憶がある方もいらっしゃるのでは?

その御成敗式目の第一条に記された言葉に、「神は人の敬によりて威を増し、人は神の徳によりて運を添ふ」というものがあります。『神様は、人間が神を敬う心によってそのお力を増し、人間は、神々を敬い祈ることにより、神の徳をいただいて運を開く』という意味で、神と人とは、決して一方通行の関係ではなく、相互の関わりによって、お互いを高め合い、助け合う関係であるということだそうです。古き良き日本の精神性が見てとれますね。

神仏や自然を敬い、この世界に生きる喜びと感謝を見出せる力を育てていくことは、自身の心を清め、高めることにも繋がります。

自分自身の美しい心になり方で、運は開かれていくということを憶えておいてくださいね。

Fromやまがた

# わくわくのたねの会 ジェルキャンドルづくり

ここふく@やまがた相談支援室主催の「わくわくのたねの会 ジェルキャンドルづくり」が7月28日(金)に置賜総合文化センターにて開催されました。親子連れも多く、18名の参加がありました。親子連れとなりました。講師の佐藤弘美氏は、震災の時にキャンドルの灯で心が落ち着いたことがきっかけでキャンドル作りを勉強。キャンドルの魅力を伝えたいと今回楽しみにして来られたそうです。

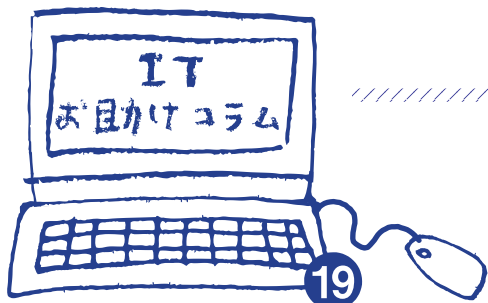
作り方は6色のシート状のジェルの中から、好きな色を4色選びハサミで約5ミリ角にカットします。切り方にも個性が出て、3ミリほど細かくカットする几帳面なお子さんの姿も。カットした4色のジェルを混ぜ、芯が置かれたカップに入れると「お菓子みたいで美味しそう!」との声があがり、宝石のような美しさに皆さん大満足の様子でした。

キャンドル作りの後は、金魚すくいならぬキャンドルすくい。たくさんあったキャンドルもお子さん達は夢中になりました。あつという間にすくってしまいました。ビンゴゲームも盛り上がり、美味しいお菓子と完成したキャンドルを手に、楽しい夏の思い出になったのではないのでしょうか。



### 【お問合せ】

生活再建支援拠点ここふく@やまがた相談支援室  
(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内)  
山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階  
TEL:023-674-0606 E-mail:soudan@amill.org



## 海外旅行での インターネット利用

コロナ禍が収束し、海外に出かけられる方もいらっしゃると思います。海外旅行先で電話やインターネットを使うためには、事前に日本でローミング手続き(※1)するか、その国のトラベルSIMに入れ替える必要があります。後者の方が割安で、現地空港に降り立ったとき簡単に購入でき設定もしてくれます。

日本の家族や職場、友達との通話やチャットはSNSが便利です。日本人同士であればLINEで問題ありませんが、外国ではほとんどLINEは使われておらず、WhatsAppやFacebook Messengerが多いようです。また、国によっては日本の動画サイトやWEBページが見られない場合もあります。このようなときは事前にVPN契約(※2)をしておいて、日本のプロバイダサーバに

直接つなぐことで解決できます。いまや世界中どこにいてもインターネットの利便性を享受できます。

(きよき)

(※1)海外ローミング 日本で契約しているキャリアを介して渡航先の回線を使った通信を行うこと。

(※2)VPN Virtual Private Networkの略。第三者には見えない仮想的なトンネルを形成して通信する仕組みで、認証や通信内容の暗号化などで安全性を高めています。

質問を受け付けます!

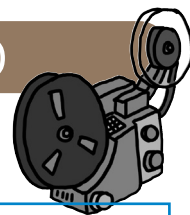
【お問合せ】  
NPO法人Yamagata1  
E-mail: mail@yamagata1.org

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。



## 山形国際ドキュメンタリー映画祭2023 10月5日(木)～12日(木)

今年は4年ぶりの会場開催となります。東日本大震災が起きてから12年の月日が経ち、今回で7回目となる特集プログラム「ともにある Cinema with Us 2023」では3作品が上映されます。



### なみのおと

監督:酒井耕、濱口竜介/142分

10月6日(金) 19:30

2011年より製作された東北記録映画三部作の第1部。三陸沿岸部を中心に被災者の言葉を集めた口承記録。12年前の人々が語る言葉は決して過去のものではない。12年ぶりの上映となる。

### 津島～福島は語る・第二章～

監督:土井敏邦/193分

10月8日(日) 12:05

今年3月に特定復興再生拠点区域の避難指示が一部解除になった津島地区。当時、故郷への帰還が叶わず各地に避難した住民たちの証言を2018年から撮影。津島への想いがあふれる作品。

### ラジオ下神白～あのとき あのまちの音楽から いまここへ～

監督:小森はるか/70分

10月6日(金) 17:20/7日(土) 18:30

いわき市にある復興公営住宅・下神白(しもかじろ)団地に避難してきた方々から、町の思い出と当時の馴染み深い曲について話を伺い、それをラジオ番組風のCDとして届けてきたプロジェクト「ラジオ下神白」。音楽を通して支援するちょっと変わった被災地支援活動を2018年からカメラが追いかけた。

### その他のイベント

- トークセッション「つながる東北」/10月7日(土) 17:00
- ともにある Cinema with Us 2023  
----- ディスカッション/10月8日(日) 18:00
- 映画「MARCH」を通して被災地支援について考える  
----- 10月7日(土) 19:00
- ワールドカップと被災地/10月9日(月) 18:00

山形発の映画の製作に力を尽くされた高橋卓也氏の追悼上映として「やまがたと映画」のプログラムも是非ご覧ください。

- ・「わらびのこう 蕨野行」(監督:恩地日出夫/125分 2003年)
- ・「無音の叫び声 木村迪夫の牧野村物語」(監督:原村政樹/122分 2015年)
- ・「ひのまる ないだて あかい～農民詩人、戦後70年目の旅～」(山形放送/50分 2015年)
- ・「雪の詩」(監督:波多野勝彦/80分 1976年)

#### 映画祭入場券

	前売り	当日券
1回券	1,300円	1,500円(シニア1,300円)
3枚つづり	3,000円	3,600円
10枚つづり	9,000円	11,000円
フリーパス	13,000円	15,000円

〈前売り券取扱い〉

- ・チケットぴあ
- ・YIDFF Shop
- ・フォーラム山形
- ・山形市内プレイガイド
- ・山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー(山形ビッグウイング内)
- ・映画祭事務局ほか

※高校生以下無料

その他、110本を超える作品や多彩なイベントが開催されます。詳しくは映画祭公式HPをご覧ください。

【お問合せ】認定NPO法人山形国際ドキュメンタリー映画祭 事務局 TEL:023-666-4480 Email:info@yidff.jp

## 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

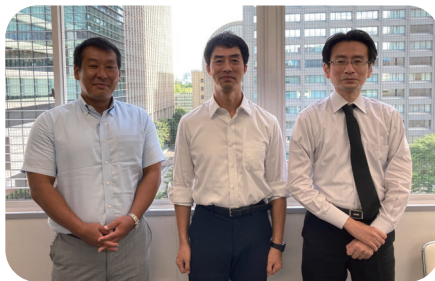
「東京電力からの賠償に納得できない」  
 「賠償請求が済んでいない損害がある」とお考えの皆さん  
 ADRセンターを利用してみませんか？

ご存知ですか 第五次追補

追加賠償(第五次追補)についても申立て可能です。私たちがお話を聞きます。

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られる方法もあります。

### 早期一部支払制度



田邊調査官 村上調査官 横路調査官



被災者の皆さんに  
寄り添います

申立て時に資料がそろっていなくても大丈夫です。調査官が聞き取りをしながら手続きを進めます。

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。



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

今回は、刈屋梨をご紹介します。

刈屋梨は、酒田市豊川地区で、明治時代からつくられてきた和梨です。

年間を通して適度な気温と雨量、日射量と気候にも恵まれ、梨栽培には最適の環境とされており、豊かな大地と鳥海山の清流が、おいしい刈屋梨を育ててきました。

品種はいくつかあり、幸水梨はやわらかな口当たりで、多汁で酸味が少なく、甘く、年齢問わず人気です。例年ですと9月後半から10月初めにかけては、幸水梨より肉質がしまっていて日持ちも良く、甘さと酸味のバランスが良く人気の豊水梨が旬を迎えます。2023年は天候の影響で早まっており、9月初めから入荷が始まっています。

10月上旬からは、南水やほどよい甘さと食感が人気の、あきづきなども楽しめます。

## 「和梨」の見分け方、選ぶポイント

- 軸が太くて色が全体にまわっているもの
- ふっくらとした形で果皮に張りがあり、ずっしりと重みがあるもの
- 和梨は完熟すると果皮のザラザラが減るので、あまりザラザラしていないもの
- キズがついていないもの
- 和梨は西洋梨と違って追熟しないので、鮮度がよいうちに食べましょう！



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

ふくしま生活・就職応援センター

佐藤 昌宏さん



福島市の出身です。以前は、福島市にある情報機器を製造する会社に定年まで勤務しました。製造現場や生産管理などを一通り経験し、おもに人事・総務関係の部署に在籍していました。仕事柄、労務面や職場での人間関係などの相談を受けることも多く、双方から話を聞いて公平な対応をする難しさがありました。当時の経験が、相談対応をする現在の仕事に活かせればと考えています。

定年後は、太陽光発電の施工会社に再就職しました。工事の進捗管理がおもな業務でしたが、外国人労働者も来ていて、貴重な経験をさせていただきました。

現在の職場は今年から着任しました。県外担当として、山形県や関東地方などを巡回し、福島県に帰還される方の就職相談や、求職者と企業側とのマッチングに努めています。

センターでは毎月100人程の方が就職に結びついています。何かのタイミングで福島に帰還し就職される方など、ご本人の適性などを一緒に考え、ご希望に沿った就職につなげられるよう尽力したいと思います。

### 【お問合せ】

ふくしま生活・就職応援センター 郡山事務所  
郡山市駅前1-14-21 郡山椿ビル8F  
TEL:024-925-0811  
月曜～土曜10時～19時(日・祝・年末年始休)

### 窓口相談・電話相談

県内6か所 郡山、いわき、白河、南相馬、会津若松、富岡

サポート内容 就職相談、生活資金、住居等の情報、就職セミナー、職業訓練等の情報提供

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  
**10月18日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
10月4日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆今年記録的な暑さだ、酷暑だ。と世間的にはウンザリの様子ですが、暑いのが大好き人間の自分にとっては丁度良い夏だった。むしろ冬の寒さが記録的にならないかと戦々恐々です。(結)

◆芋煮会のシーズン到来。東京の友人が言っていました。スーパーではいつも皮むき不要の里芋が買えるし、鍋もレンタルしてくれる山形は素晴らしい。当たり前なことだと思っていたことが他ではそうでもない我知道了。(安)

◆さくらんぼ農家のおじちゃん80歳からシャインマスカットを作り始め、今年出荷3年目を迎えました。いくつになっても新たな作物へチャレンジする姿はあっぱれです。(茂)

◆8月、約20年振りに実をつけた我が家のびわの木に、ヒヨドリが巣をつくりました。酷暑の中、母鳥は必死で餌を運び育て、幼鳥が無事に巣立って行く姿に感動!(涙)。私の夏休みの観察日記になりました。(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 <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。

