

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/「まちの保健室」&「山形市立商業高等学校」見学会/きびたき長井甦るの会
- From山形 昭和歌謡ショー〜歌の花束をあなたに〜
- 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(133)
- 「ハマカル」プロジェクトin山形 つながる東北/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 催し物紹介 kitokito MARCHE ●編集部より

第161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



秋のバスツアー

Fromやまがた

「まちの保健室」&「山形市立商業高等学校」見学会

10月5日(木)に山形市避難者交流支援センターの主催で山形県看護協会の「まちの保健室」と「山形市立商業高等学校」の施設見学会が開催され、15名程が参加しました。

一行はバスに乗りし山形県看護協会へ。初めて訪れる方が多く、立派な建物に感動。普段は同協会の看護師さんが出張して「まちの保健室」を定期開催してきました。ここでは、握力、血管年齢、体組成の測定などの健康チェックを行いました。秋は食べ物がおいしいので体重や血管年齢を気にする方も多く、改善方法などをお聞きしました。看護師さんからは「適度な運動と定期的な数値を測ることで食事や生活習慣を見直すきっかけにしてほしい」とアドバイスがありました。

次に、一行は山形市立商業高校へ移動。この日、同校では演劇教室があり全生徒が不在のため、静まり返った校舎内を事務次長の我妻さんに案内して頂きました。

同校は県内唯一の市立高校で今年



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

105年を迎え、昨年4月に総工費約80億円、維持費約20億円をかけて校舎が新築されました。校内は明るく広々とした空間の作りで、教室や体育館などは冷暖房完備で、太陽光発電も取り入れるなど最新の設備が備わっていました。大きな体育館は2つあり、柔らかい目の床材で足に優しく、マシンを備えたトレーニングルームなども完備。360人収容できる「輪誠ホール」は階段状に席が配置され大学の講義を受けているようでした。

参加者は久々に学食で定食を食べ、昔の校舎のイメージとは違う最新の校舎に驚きつつ、文武両道に励む生徒さん達をこれからも応援したいと語っていました。

Fromやまがた

きびたき長井甦るの会 酒米「さわのはな」稲刈り



きびたき長井甦るの会主催の稲刈りが9月23日(土)におこなわれました。晴天に恵まれ、北は北海道、南は岡山県まで総勢82名が参加しました。

田んぼは思った以上にぬかるみ、足を取られ悪戦苦闘しながらの稲刈りになりました。コンバインで脱穀する予定でしたが、途中で機械が不調のため、急遽、杭かけに変更。皆さん稲を束ね



るのに苦戦していましたが、無事に刈り終える事ができました。

鈴木酒造店長井蔵の鈴木大介社長は「お酒を通して地域や年代を越えて繋がる日本の文化のすごさを改めて感じる。皆さんの力でここまで続いている事に感謝したい。」と仰っていました。

今回収穫した「さわのはな」を使った新酒吟醸酒「甦る」は、来年3月11日に販売開始予定です。

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

Fromやまがた

わくわくのたねの会

昭和歌謡ショー 歌の花束をあなたに

9月13日(水)に「ここふく@やまがた」相談支援室の主催で昭和歌謡ショーが酒田市社会福祉協議会にて開催され、避難された方、支援者など十数名が参加しました。今回の開催は、庄内地域では初めてとなり、酒田市社会福祉協議会および鶴岡市社会福祉協議会、山形県看護協会にご協力を頂きました。

プログラムを共催したのは「国境なきいぬねこ音楽隊」(一般社団法人JAST)の『いぬを』こと大谷哲範さんと、『ねこきち』こと志村友理さんのお二人で、これまで福島県、宮城県など被災地を巡回し、懐かしの昭和メロディーをお届けしてきました。志村さんの伸びやかな歌声と、大谷さんのなめらかなキーボード演奏で大いに会場を沸かせました。

この日は、「上を向いて歩こう」



や「なごり雪」など定番ソングをはじめ、「銀座の恋の物語」や「伊勢佐木町ブルース」などムードたっぷりなブルースをテンポよくつないで30曲ほどを披露。また、「東京だヨ っ母さん」などしみじみとした曲もあり、参加者は当時に想いを馳せ聞き入っていました。会場では応援うちわを揺らしながら口ずさむ方もいて、歌をきっかけに交流が深まった一日となりました。

【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)
TEL:023-674-0606

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

のバランスク

昨今の人手不足解消のために、今月から「年収の壁」対策が行なわれることが話題になっています。

扶養には税法上の扶養と、社会保険上の扶養があり、今回は、社会保険上の扶養に関するものです。従業員が101人以上の会社にお勤めの方は、年収が106万円以上になると厚生年金・健康保険に加入となります。101人未満の場合は、年収130万円以上になると、国民年金、国民健康保険加入になります。こうした保険料の負担を避けるために扶養に入っていた方が得だと判断し、就業調整して年収を上記の金額以下に抑えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。年収の壁を超えて働くことを促進するために、パート・アルバイトで働く方の厚生年金や健康保険の加入に併せて手取りや、収入を減らさない取り組みを行なう企業に対し、1人あたり最大50万円の支援の実施などを行ないます。実際に取り組む企業がどのくらいあるのかはわかりませんが、働き方を考える良い機会だと言えます。



兄弟と何も分からない米沢へ来て
12年。あっと言う間でした。今は
原町と米沢行ったり来たりです。
(南相馬市→米沢市/女性/30代)

山形に避難して来て12年。社協や地域の
方々の配慮により楽しく過ごさせてもらっ
ています。今後も宜しくお願いします。
(富岡町→米沢市/男性/80代)

米沢で親友ができました。
(福島市→米沢市/女性/40代)

米沢に来て、生後5ヶ月で出会っ
てから小学校6年間クラスが同じ親友
ができました。
(福島市→米沢市/女性/10代)

いつも ありがとうの気持ちを忘れずに。
(福島市→米沢市/女性/40代)

米沢にきてよかったです。スキー
授業ができるし、よいところが
たくさんあるからです。
(福島市→米沢市/男児)

先日、地元の空地の草刈をボランティア
の方々にしていただきました。猛暑にも
かかわらず本当にありがたいです。震災
以降、酒田市の皆様はじめ、ボランティア
の方に寄り添っていただきました。
感謝です。
(南相馬市→郡山市・酒田市/女性/60代)

米沢市は福島の学校とはちが
い、スキーじゅぎょうができる
し、米沢市の人たちはがっ校に
行くときみまもってください
ているし、にこにこしてくれてい
て心づよいので米沢市にいて
よかったです。
(福島市→米沢市/女児/9歳)



「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！



「想像力を働かせる」

自分のことばかり見ていると、他者の心^{ひと}を置いてきぼりにしてしまう。
自分の辛さに浸っていると、想像力が欠如して、知らぬ間に、誰かを傷つけてしまうことがある。

想像力の欠如は、思いやりの欠如だ。その言葉を伝える相手が、
どんな悲しみや痛みを抱えてきたのか、どんな人生を歩んできたのか、
少しでも思いを馳せることが出来たなら、使う言葉は、
優しさで愛に根付いた言の葉にかわるだろう。

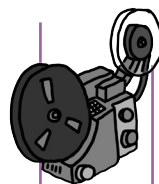
どんな人だって、優しくされたら嬉しいし、怒鳴られたり、意地悪されたら、心が痛む。

自分がされたら嫌なことはしない。そんな当たり前でシンプルなことさえ、
出来なくなっている大人が多いからこそ、もう一度、想像力を働かせてみよう。
誰もが幸せになれる物語を描くために。

わたし自身が輝く笑顔で生きていく物語を始めるために

すべての人に、尊い命が等しくあることを、決して忘れることのないように…

Fromやまがた



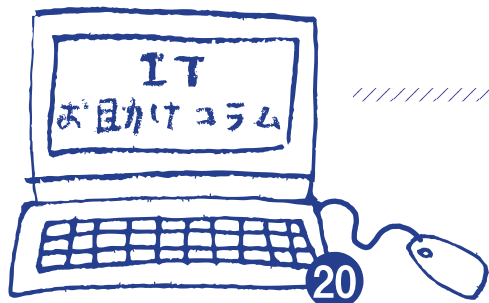
「ハマカル」プロジェクトin山形

つながる東北

「ハマカル」とは、「ハマカルチャール」の略で、原発事故により避難対象地域となった福島県浜通り地域を対象に、経済産業省が2022年より始めた文化芸術を通じて新たな魅力の掘り起こしや、地域交流をまちづくりに活かす取り組みです。今回は、山形国際ドキュメンタリー映画祭で10月7日(土)に「つながる東北」をテーマにトークイベントと野外上映がおこなわれました。

トークでは震災当初から芸術を通じて支援をされてきた方々をゲストに、それぞれの活動の中で目の当たりにした厳しい現状や、地域の声が語られました。そして

「プロジェクトでは映画をはじめとする芸術を通して、各地に「つながりの源泉」をつくり、離れてしまったコミュニティを繋げていきたい。また、訪れる人は現地をゆっくり歩いて、新たな発見や住民の皆さんとの交流をきっかけに繋がってほしい。」と話され、今後の取り組みが期待されます。野外上映では、いわき市の復興公営住宅を舞台に、思い出の音楽を通じて住民の繋がりを支援する活動を記録した「ラジオ下神白」が上映され、終了後は大きな拍手がわき起こり、多くの観客が改めて被災地に思いを寄せていました。



Googleアカウント

androidのスマホを持つと、Googleアカウントが必要なので、新たにGmailを作る方が多いですが、既にGmailをお持ちなら同じアカウントでログインすることをお勧めします。スマホで撮影した写真をGoogleフォトに同期させ、パソコンでも同じGoogleアカウントでGoogleフォトを開けば写真の共有が簡単です。

GoogleアカウントはメールアドレスでIDの登録をしますが、Gmail以外のメールで全く構いません。普段使っている、プロバイダーのメール(PlalaやOCN等)でよいのです。

Microsoftアカウントを取得する際に画面に従ってoutlook.comのメールを作ってしまうがちですが、こちらもメインで使用しているメールアドレスでよいのです。

アカウントごとにメールが増えないようにしたいものです。

なお、プロバイダーメールは、光回線の乗り換えで、プロバイダーを変更する際に解約すると使えなくなりますが、解約後もメールだけ継続して使用することができます。プロバイダーもありますので、契約前に確認をしてください。

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



読者プレゼント



歴史的推理小説「日と月の誓い」 A5版270ページ

飛鳥(奈良県)の聖徳太子と出羽三山(山形県)の蜂子皇子、二人の皇子が夢見たものとは。やまと朝廷の古代ロマン、「奥の細道」に秘められた謎解き歴史推理小説を先着30名様にプレゼントします。応募方法は下記をご参照下さい。

【著者】 林崎 風太郎

「奥の細道」謎解き研究所 所長

松尾芭蕉が山形で多くの名句を詠んだ「奥の細道」。その魅力に心奪われ、仕事の傍ら研究に取り組んでおり2013年より芭蕉を題材にした著書を執筆。

【お申込方法】 うるかむ同封ハガキ、または官製ハガキに住所・氏名・電話番号をご記入の上、「読者プレゼント希望」とお書き下さい。

【宛先】 〒990-2412 山形市松山3-14-69 FM山形ビル1階 復興ボランティア支援センターやまがた

【締め切り】 令和5年12月15日(金)必着 ※先着30名様(1世帯につき1冊)

※先着順に発送、または当センターにお越しいただける方はご連絡ください。

原子力損害賠償に関する説明会・個別相談会のご案内

～原子力損害の賠償請求はすべてお済みですか？～

東京電力とは異なる第三者の立場で専門家が対応いたしますので、お困りの方は是非この機会に何でもご相談ください。

- 追加賠償や請求漏れがないか相談したい方
- 住居確保にかかる費用の賠償請求がお済みでない方
- 合意書の金額に納得できない方
- 以前の賠償が第五次追補で控除にあたるか確認したい方
- ADRの申立てについて相談したい方 など

<説明会>10:00～12:00 予約制

【対象】 避難等対象区域から避難されている方

※第五次追補等を踏まえた追加賠償他、賠償請求全般についての説明

<個別相談会>13:00～16:00 予約制

【対象】 原子力損害においてお困りの方

※弁護士が原子力損害賠償全般のご相談に対応いたします。相談時間は1回1時間

【開催日】 11月11日(土)

【会場】 山形市総合福祉センター3階 会議・研修室2

【お問合せ・予約ダイヤル】

原子力損害賠償・廃炉等支援機構(NDF)
TEL:0120-330-540(9:30～17:00)

ご来場が難しい方は、電話相談をご利用ください。TEL:0120-013-814
オンラインでの相談も可能です。

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



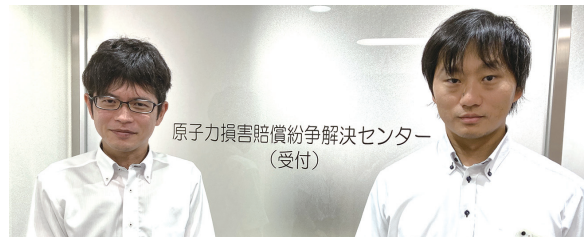
**「東京電力からの賠償に納得できない」
「賠償請求が済んでいない損害がある」とお考えの皆さん
ADRセンターを利用してみませんか？**

亡くなった方の賠償がそのままになっていませんか

- 亡くなった方が受け取るはずだった原発事故の賠償金は、相続人が請求することができます。
- 相続人が複数いる場合は、基本的に、相続人全員で申立てをしていただいておりますが、相続人の一部が所在不明や連絡が付かない場合などには、その相続人を除いた形で申立てできる場合もあります。

【提出いただく主な書類】 ※申立て後の提出も可能

- 亡くなった方(被相続人)の出生時から死亡時までの全ての戸籍謄本等
- 申立人(相続人)の現在の戸籍謄本(又は戸籍抄本)



原子力損害賠償紛争解決センター(受付)

ADRセンター職員

◇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)



文部科学省HP ADRセンターHP



旬なお野菜&くだもの通信



その6 ラ・フランス

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



ラ・フランスは、「みだくなす」(みだくなす=見たくなし→みばえが悪くかっつ悪いものという意味の方言)で栽培に手間がかかることから、始めは受粉樹でした。実った果実を食べても非常に固くてまじいと畑に捨てていたんだそうです。ですが時間が経つと黄色くなり香りがしてきたので、拾って食べてみたところおいしかったことから、収穫後追熟してから食べることに、初めて気づいたという記録があるとのこと。追熟して食べ頃になることがわかってからは、その芳醇な香り舌触りが他にない美味しい果物であることから、みだくなすから女王になったとも言われるほど、人気の果物になりました。

ラ・フランスは、1864年に、フランスのクロード・ブランシュ氏が発見し、そのおいしさに「我が国を代表するにふさわしい果物である!」と賛美したことから「ラ・フランス」と名前がつけました。日本には、明治36年に、山形県には大正初期に入ってきました。

良品の見分け方

- 凹凸のある形が特徴なので、味には変わりありませんが、えくぼのようなくぼみが少なくキズが付いていないもの
- 形や果皮が茶色いなど、見た目に関することはあまり気にしなくてもよい
- 重みがあり、ふっくらとした形のもの

食べ頃の見分け方

- 好みの固さは、人それぞれではありますが、軸の周囲の「肩」とも呼ばれる盛り上がり部分を押してみてもうだったたらOK

食べ方

- 生食・シロップ煮・ワイン煮・ジャム・タルト・パイ
- ケーキ・ジュース・シャーベットなど



キトキトマルシェ

kitokitoMARCHÉ



山形県新庄市で毎年5～11月の第3日曜日に開催しているマルシェです。「キトキト」は「ゆっくり」を意味する方言で、農産物や工芸品、手作りの品々を見ながらゆったりとした時間を過ごしてほしいという思いが込められています。民間団体が2012年から開催し、毎月「パン祭り」「お野菜」「お米祭り」などの様々なテーマが設定され、県内各地から多種多様な約30店舗が出店。幅広い年齢層のお客さんが集い、季節ごとの風景を楽しみながらのんびり過ごせる場となっています。

会場は昭和初期に農林水産省の研究所として建てられた「蚕糸試験場」の跡地で、現在は新庄市エコロジーガーデン「原蚕の杜」として開放されています。歴史ある建物ではワークショップが開催され、蚕糸の資料室も

あり見学も可能です。

最上地域の特産品や、作り手さんとのお話しを楽しみながらお買い物を楽しんでみませんか？



次回開催日 11月19日(日) 10時～15時

会場 新庄市エコロジーガーデン

【お問合せ】新庄市エコロジーガーデン
山形県新庄市十日町6000-1 TEL:0233-29-2122

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

つなごろう
をうかろう



次号は

11月15日

発行です

情報提供や寄稿は
11月1日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆ドキュメンタリー映画祭で、韓国の大学入試に悩む受験生の映画を視聴しました。撮影したのは当時高校生だった監督。ほろ苦い青春時代を思い出しました。(結)

◆秋といえば秋刀魚だが、近年は高級魚になってしまって、なかなか手がでなかった。カボスをいただいたし、今年はたべるぞ。小さくてもサンマは秋刀魚だ。(安)

◆今年には月山の御縁年。「卯」の歳の参拝は12年分の御利益があるとの事で、いざ参拝!山頂は晴れ渡り、目の前の絶景に気持ちが「無」に。おにぎりを頬張りながら、じーんとありがたい気持ちになりました。(茂)

◆お出かけするにはいい季節になりましたね。先日、お隣市で開かれたスイーツウォークラリーに参加。美味しいお菓子をいただきながら、食欲・スポーツの秋を、同時に満喫できました(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。

