

# 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/天童市のみなさんと「秋の味覚を楽しもう」/おいでクリスマス会
- From山形 「風に立つ愛子さん」上映会
- 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(135)
- 酒米「さわのはな」でお菓子作り/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 施設紹介/ちよさんの家 ●編集部より



## 第163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

### わくわくのたねの会

Fromやまがた

## 天童市のみなさんと「秋の味覚を楽しもう」

11月14日(火)に天童市総合福祉センター調理室にて、秋の味覚を楽しむ交流会が開催されました。「ここふく@やまがた」相談支援室が主催、天童市社会福祉協議会が協力し、郷土料理づくりにチャレンジしました。

当日はエプロンを着用した10名程が調理室に集合。2人一組になり調理台を囲み、メニューの紹介を受け、調理を開始しました。この日のメニューは「芋煮」「ほっきの天ぷら」「サツマイモご飯」など、山形と福島の郷土料理をラインナップ。

ご飯類はあらかじめスタツフに仕込んで頂き、芋煮の調理をメインに行いました。芋煮は、醤油味・みそ味、牛肉・豚肉など、地域や家庭によって味付けや具材が異なりますが、今回は牛肉、里芋、ネギ、ゴボウ、しめじ、こんにゃくといったシンプルな具材を醤油で味付けする山形内陸風の伝統的な作り方でチャレンジしました。

今回は一人一人が小鍋で作ったの



で、お互いの芋煮を味見して回り、自分の鍋に戻って、醤油と砂糖で味調整をしながら段々と山形内陸風の味に近づけているようでした。完成した後は別室に配膳し、お楽しみの試食会を行いました。テーブルには上記の品々の他に、菊のおひたしやラ・フランスなども並び、秋の味覚を堪能しました。

交流会では、具材たっぷりの芋煮を見て「昔のカレーには具が無かった、肉も入ってなかった」など最後の食料難の話や、最近の値上げによる食品価格の高騰と、安売り情報についての話題に花が咲きました。

### 【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

## Fromやまがた おいでクリスマス会



12月2日(土)米沢市万世コミュニティセンターにて、米沢市・おいで主催のクリスマス会が開催され、避難されている方、ゲスト、スタッフを含め85名が参加しました。

おきたまシンフォニックサウンド倶楽部の演奏から始まり、サンタさんとかねたんから子供たちへプレゼントを贈呈。後半は、「やまがた愛の武将隊」のみなさんによる演舞と母衣武者合戦を行い、参加者も大喜びでした。和室では、休憩

時間などを利用して、スマイルハウスさん協力によるクリスマスワッグ作りも大変好評でした。

締めは、「teamおきたまゆかいな仲間たち」による余興で、「ゲゲゲの鬼太郎」の寸劇と「アイドル」のダンス、会場のみなさんで「ジャンボリミッキー」を踊って、楽しい時間を過ごしました。ご支援いただいた多くの支援団体のみなさまに心より感謝いたします。

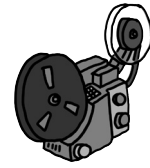


(避難者支援センターおいで 上野)

Fromやまがた

# 「風に立つ愛子さん」上映会

11月26日(日)に「鶴岡まちなかキネマ」にて、震災映画「風に立つ愛子さん」(監督・藤川佳三氏 2022年作品)の上映会が開催され、終了後、監督と県内のボランティア関係者を交えたトークイベントが行われました。



映画は、東日本大震災の際、石巻市に住む村上愛子さんが避難所となった湊小学校を経て、仮設住宅、復興公営住宅へと移り住んだ8年間を記録した内容となつていきます。

主人公の愛子さんは70代の一人暮らし。高校進学をあきらめ家計を支え、結婚を選ばず長い間家族の介護に勤しみました。そんな暗い過去を明るくユーモラスに語る愛子さんは避難所でも仮設住宅でも周りを笑顔にしてくれる存在で、藤川監督もそんな愛子さんの人柄に魅力を感じ、フィルムを回したそうです。



ボランティア関係者からは、震災時に食料や子供の玩具など支援物資を携え、石巻の避難所にボランティアに駆け付けた話や、映画の感想などが語られました。

藤川監督は「震災映画はつらい記憶を思い出すから見たくない、という方も多いと思う。私も本心ではそう感じている。しかし、12年経ち、愛子さんの言葉を聞きながら、心の整理につながってくれればうれしい」と語って頂きました。

寄稿



12月は街中がキラキラしていて、道行く人がひときわ幸せそうに見える季節に感じます。

さて、幸せとは何でしょうか。同じ環境にいても、幸福度40と感じる人と、幸福度90と感じる人がいます。環境が変わったとしても、幸福度40の人は40、90の人は90に近い幸福度を感じる人が多いのだそうです。「幸せは自分の心が決める」とは良く聞く言葉ですが、実はこの幸せの感じ方はトレーニングで「より幸せを感じやすい心」を育てることができます。一番簡単なトレーニング方法は、夜眠る前に、今日幸せに感じたことを3つ書き出すことです。小さな幸せに気がつくことができるようになっていきます。

年を重ね、たくさんの経験を重ねると、物事の裏に隠れている人の想いや有り難みに気がつくことができるようになります。感謝をする、有り難みに気がつくことは、幸福度を高めることに繋がっています。

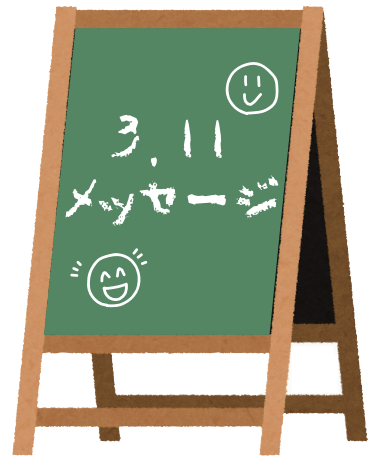
幸せを感じる心を育てることが、幸せで賢いお金の遣い方につながるのだと思います。



震災の事を忘れない様に伝え続けて下さい。祈りをこめてお願いします。  
(山形市/女性)

祈  
(山形市/女性)

繋ぐ  
(山形市/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)

この日の1年後に娘がたん生しました。そのせいか、よりいっそう命の尊さを、大切さを感じます。風化させず今後につなげて少しでも悲しむ人をへらしてほしいです。  
(東根市/女性)

生きる  
(山形市/男性)

私達はあの日の事を絶対わすれないので、私達の事を天国からいつまでも見守って下さい。頑張ります。

毎年、3.11には三陸に(陸前高田市)行きます。同じ朝が来るという事を無いと教えて頂いた日です。ずっと祈りを忘れずに。  
(山形市/女性)

あの日は仙台市内で地震にあいました。大きな揺れに壁をおさえながら3Fから外へでたことを思い出します。大きな人の流れの中、就職試験があるのに…という学生さん、卒業式後の学生さんなどの姿もありました。あれから12年みんなどんな風に社会人になったかなと思いをめぐらせています。みんなそれぞれの思いで伝えていこう。  
(山形市/女性)

### 「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！

おまちしますにゃ



自分に対して意地悪い言葉を使っていますか？

他の人から言われたら傷つく言葉も、自分からの言葉だと痛みを感じにくいものですが、実は、脳は強いストレスを感じ、体へも影響を与えているのです。当然、心は疲弊し、気づかぬうちに、心の病を患ってしまうことさえ起こります。心が傷つくのは、なにも他人からの投げ掛けだけではないのです。自分の人生に、自分自身が不幸を招いているなんて、なんともったいないことでしょう。

被害者意識の強い人、自己憐憫の強い人は要注意です。

不幸になる呪いをかけ続けているのは、自らであることを認めて、これからは、幸せになるおまじないを、自分自身に唱えて続けてください。

2023年晦日月は、『自分をしあわせにする言葉選び』をテーマに、自分への優しさで締めくくりましょう。そうして、自分への優しさを取り戻したら、その優しさを周りへと伝播してください。

あなたの言葉と笑顔がこの世を照らす光となるように。



きびたき長井甦るの会主催の酒米「さわのはな」を使ったお菓子作りが、11月25日(土)に長井市の伊佐沢コミュニティセンターで開催されました。ここは以前、震災後支援していただいた鎌倉のレストランシェフが、皆さんに料理をご馳走してくださった場所でもあるそうです。お菓子作りは今年で2回目となり、雪がちらつく中15名の参加がありました。



## 酒米「さわのはな」でお菓子作り

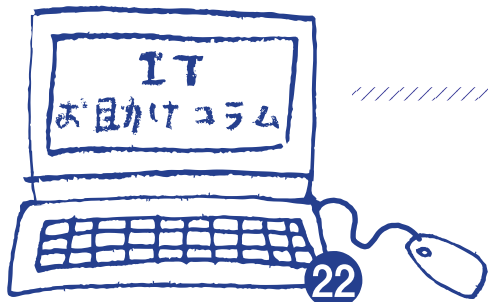


今回は、ココア味のカップケーキと、刻んだチョコレットを入れたクッキーを作りました。米粉ではなく水に浸した生米を使うところがポイントで、好みによってふちふちとした食感が楽しい、ほとんどの材料をまとめてミキサーにかけるだけで生地が完成するお手軽レシピです。途中でミキサーが動かなくなるハプニングもありましたが、再起動し無事生地ができました。お子さん達は真剣な眼差しで仕上げの飾りつけをしてくれました。

オーブンからは甘い香りが漂い、美味しそうに焼きあがると熱々をちよつとだけ味見し「卵もバターも使っていないので、ヘルシーで嬉しい。」と皆さん笑顔に。米粉を買わずともお家で気軽に作れるお菓子作りは好評でした。

【お問い合わせ】

きびたき長井甦るの会 TEL:090-3645-6745(村田)



## スケジュール管理法

～あなたはデジタル派？それともアナログ派？

スケジュール管理法はさまざまありますが、Googleカレンダーなどのデジタルツールを活用する人とアナログな手帳を利用する人の大きく2つに分けられるのではないのでしょうか。それぞれのメリットをご紹介します。

### ▶ Googleカレンダーのメリット

オンラインベースなのでスマートフォンやパソコンなどさまざまなデバイスからアクセス可能で、どのデバイスからでも最新のスケジュールが確認できます。

また、リマインダー機能を使えばイベントの通知をしてくれるので、大切なスケジュールを見逃す心配がありません。カレンダーを複数持ちカレンダー毎に他の人との共有も可能なので、仕事やプライベートのスケジュール調整も簡単です。

### ▶ 手帳のメリット

スケジュール以外にもメモやアイデアなど、いつでもどこでも思いついた時に素早く自由に書き込むことができます。また、手書き

で情報を記入することは、視覚的に記憶しやすく忘れにくいとも言われます。電源が不要でバッテリー切れの心配がないのも大きな魅力です。

どちらを選ぶかは個人の好みやライフスタイルによりますが、併用することでより効果的なスケジュール管理が可能です。両方を試して自分に合った方法を見つけるのもいいかもしれません。

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。



## 映画の上映とトークイベント

### 『コロナ禍、震災…苦難を乗り越える映画の知恵』 監督/岡崎 孝氏

東日本大震災とコロナ禍の二大国難に焦点を当てたドキュメンタリー映画の鑑賞を通じ、今後、様々な災害に向き合う貴重なヒントを学ぶ

[日時] 2024年1月13日(土)・14日(日) 午後1～4時  
[会場] 山形国際交流プラザ(山形ビッグウイング)  
3階 山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー試写室



#### 1月13日(土)

##### ▶上映作品

- ①「平成から令和への道すがら、私が見たものは…」(59分)
- ②「山形でカミュと一緒にアマビエに祈る」(30分)
- ③「札幌、コロナ禍、オリンピック」(14分)

##### ▶トークゲスト

阿部 宏慈氏 [山形県立米沢栄養大学・山形県立米沢女子短期大学学長]  
間 裕美氏 [山形市 恵荳画廊 コーディネーター兼キュレーター]

[主催] 映画で男女共同参画を考える会

[申込み・問合せ] 岡崎/090-6255-0921 鹿野/kano-sekkei@nifty.com

#### 1月14日(日)

##### ▶上映作品

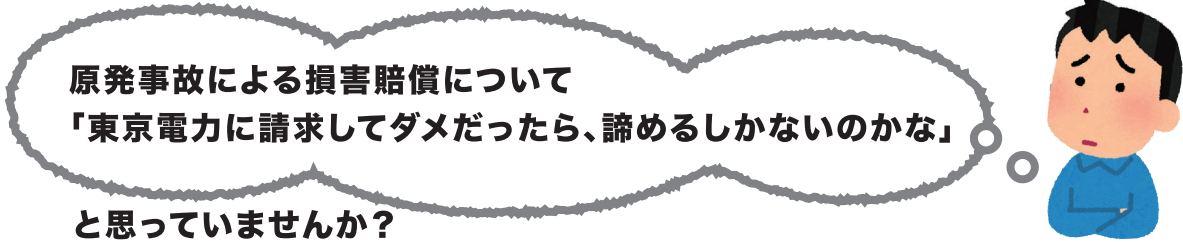
- ④「東北の力 文化の力」(99分)

##### ▶トークゲスト

上野 寛氏 [米沢市 避難者支援センターおいで事務長]  
久保玲奈氏 [岩手県陸前高田市 一般社団法人トナリノ防災伝承チーム]

入場無料※電話またはメールで申込みください  
※2日間連続の参加をおすすめしますが、  
どちらか1日だけの参加も可能です

## 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



### もうひとつの選択肢“ADR”があります!

**賠償額を算定し直し、話し合いによる解決の仲介をします!**

- ADRの手続きは東京電力への直接請求とは別個の手続きです。
- 追加賠償(第五次追補)についてもADRへの申立てで請求可能です。
- 東京電力への直接請求を行わずにADRの申立てを行うことや、直接請求と並行してADRの申立てを行うことも可能です。

私たち、弁護士資格を持つADRセンターの職員がお手伝いします。



### 和解仲介の費用は無料です

●ご自身が送付する書類の郵送費用等は自己負担となります。



◇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、ふじりんごをご紹介します!

ふじりんごは、国光とデリシャスの交雑種で、果汁が多く甘みと酸味のバランスが良く、成熟すると蜜入りも出回り、人気の品種です。今年是不作の年で、ご贈答をお考えの方は、早めがおすすめです。

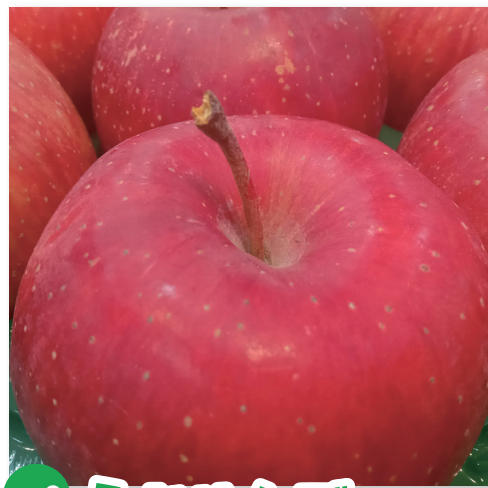
ふじという名前は、育成地である青森県藤崎町の地名「藤」と、富士山のような日本一のりんごになってほしいとの思いから付けられたそうです。

## 保存方法

- 涼しい場所であれば常温でOK。
- ビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜庫に入れると日持ちするのでおすすめです。

## 良品の見分け方

- 形が良くおしりの方まで果皮が均等に色付いているもの
- ハリがありしわのないもの
- 持った時重量感があるもの



## その9 ふじりんご

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



## 施設紹介

### ちよさんの家



【お問い合わせ】  
 フクシマの子どもの未来を守る家事務局  
 TEL/0235-23-3063  
 E-mail/yuko\_kaiose1956@yahoo.co.jp  
 ホームページ/http://mamoruie.jimdo.com

2011年から保養活動に取り組んできた「フクシマの子どもの未来を守る家」に新たな保養施設として、医療協やまがたが管理する「ちよさんの家」を地域活動と併用してお借りすることになりました。保養施設は震災および原発事故により被災されたご家族が、お子さんとのびのびと過ごせる場として利用されています。

「ちよさんの家」は鶴岡市の自然豊かな田園の中で地域の集いの場として使われており、今年の夏には保養として一組のご家族が宿泊され、写真はその時の磯釣りの様子です。由良海岸までは車で約10分程で、家の世話人をされている佐藤安太郎さんが案内役として同行しました。他にもサポーターが宿泊時のお手伝いをいたします。

「守る家」は、お子さんを心配されるご家族の心の拠り所として、いつでも皆さんをお待ちしていますのでお気軽にお問い合わせください。

## ちよさんの家ご利用案内

- 対象/震災および原発事故により被災された方
- 利用料金
 

大人	1人1泊/2,000円
高校生	1人1泊/1,300円
小・中学生	1人1泊/1,000円
未就学児以下	1人1泊/300円

※宿泊数に制限はありませんが、地域活動で利用する日もある為、ご相談させていただく場合があります。  
 ※お米・調味料は「守る家」に備えています。



## お問い合わせ・申込方法

電話、メール、ホームページの問い合わせフォームより、空き状況をお問い合わせください。

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  
**2024年**  
**1月17日**  
 発行です

情報提供や寄稿は  
 1月4日まで  
 お寄せ下さい。  
 お待ちしてまーす。

◆ 実感がないうまま今年も終わりに近づいている。振り返ると、何となく穏やかな年だったと思う。冬も穏やかだ。雪が少なくありがたいけど、温暖化だじょうぶかなあ。(結)

◆ 秋収穫のセロリが店頭に並ぶと、イカ燻製とセロリのドレッシング和えが我が家の食卓にのる。ところが今年はいかがなく、タコの燻製にした。価格高騰のおおりがここにも。(安)

◆ ここ数年、手作りしているお飾り。今年は新たな師匠から教を乞う機会をいただき、立派なお飾りを作る事ができました。素敵な方々との出会いに感謝し、新年を迎えたいです。(茂)

◆ 秋をゆっくり堪能する間もなく一気に冬が加速してやってきました。朝晩の寒暖差に身体が追いつかなく最近体調を崩しがち。皆さん、くれぐれもお身体に気をつけて新年をお迎えくださいね(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。

