

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/おきたま・ふくしま 冬休み寺子屋/やまがたの民芸品
- From山形 新そばの香りを楽しむ そば打ち体験
- 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(136)
- フードドライブ研修会/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
- 施設紹介/渚の交番 カモンマーレ ●編集部より



第164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



冬休みも楽しく勉強しましょう!

おきたま・ふくしま 冬休み寺子屋

「おきたま・ふくしま 冬休み寺子屋」は、米沢市の館山寺にて、27日(水)に子ども育成支援奨学舎主催の寺子屋が開催され、小学生13名が参加しました。冬休みの開催も4年ぶりとなり、夏休みに引き続き参加したお子さんも多く、学生スタッフとの再会に喜んでいました。

午前中の学習時間では、夏の賑やかさと違い驚くほどの集中力で、静かに宿題に取り組み姿が見られました。午後からは書道教室が行われ、先生方の指導のもと、高学年は書き初めの練習や課題をし、低学年のお子さん達は一年のお子さん達は一年からの手習いです。最初は気が進まずなかなか筆を執ろうとしなかつたお子さんもジャンケンがきっかけで書き始め、そのうち夢中になり何枚も書き続けていました。「大人が無理強いせず時間をかけて待っていると、いつの間にかお子さん同士で自然と一緒に楽しんでいたりして、こちらも学ぶことが多いです。」と代表の石井先生は嬉しそうに

米沢市の館山寺にて、27日(水)に子ども育成支援奨学舎主催の寺子屋が開催され、小学生13名が参加しました。冬休みの開催も4年ぶりとなり、夏休みに引き続き参加したお子さんも多く、学生スタッフとの再会に喜んでいました。午前中の学習時間では、夏の賑やかさと違い驚くほどの集中力で、静かに宿題に取り組み姿が見られました。午後からは書道教室が行われ、先生方の指導のもと、高学年は書き初めの練習や課題をし、低学年のお子さん達は一年のお子さん達は一年からの手習いです。最初は気が進まずなかなか筆を執ろうとしなかつたお子さんもジャンケンがきっかけで書き始め、そのうち夢中になり何枚も書き続けていました。「大人が無理強いせず時間をかけて待っていると、いつの間にかお子さん同士で自然と一緒に楽しんでいたりして、こちらも学ぶことが多いです。」と代表の石井先生は嬉しそうに

に仰っていました。メインイベントの凧への文字入れでは、お手本を見ながら一画一画真剣に自分の名前、好きな言葉や干支を書いていました。中には難しい梵字にチャレンジしたお子さんもおり、個性あふれる凧が完成。書き終えるお互いに見せ合い、褒めたり笑ったりと早くもお正月の福が舞い込んできそうな元気な声が響きました。

コロナ禍で学生時代に参加できず、今回の開催に駆け付けたOGの方や、震災時小学生だった自分と重ねながら子ども達と接する学生さんなど、様々な思いでスタッフの皆さんも「寺子屋」を楽しみにしています。ほっこりとした雰囲気の中で、子ども大人も一緒に学べる場として今後



【お問合せ】
子ども育成支援奨学舎
080-1113-6707(代表携帯)

も開催していく予定です。

も開催していく予定です。

やまがたの民芸品

笹野一刀彫



干支シリーズ(辰)

笹野一刀彫は米沢市笹野地区で作られる民芸品で、口承では約1200年の歴史があると伝えられています。戦勝祈願、お供え用の「飾り花」が始まりとされ、その後、米沢藩主上杉鷹山公が農閑期の手仕事として奨励し、鷹を模した「お鷹ぼっぼ」(“ぼっぼ”はアイヌ語で“玩具”の意味)が作られるようになり、新築祝い・出産祝いなどの贈答品としても喜ばれています。

材料はコシアブラの木で、秋冬に山で採取し、数年かけて乾燥させたものを、独特な刃物で木を切り離すことなく一気に削り上げて作ります。年の瀬が近づくと、翌年の干支の一刀彫が作られ、年末の風物詩となっています。

笹野民芸館では、お鷹ぼっぼの他にも孔雀やセキレイ、ふくろうなど多くの作品が展示、販売されており、絵付け教室も行われています。



【お問合せ】笹野民芸館
米沢市笹野本町5208番地2
TEL:0238-38-4288

Fromやまがた

寄稿

新そばの 香りを楽しむ そば打ち体験

12月17日(日)南陽市健康長寿センターにて、恩地耕一朗氏を講師に迎え「そば打ち体験教室」を開催しました。当日は、老若男女あわせて7名の参加で賑やかなイベントとなりました。

まず初めに、講師よりそば打ちの説明と手順を披露してもらい、手慣れた手つきであつという間に鏡餅のようなそばの塊が完成。ここからこねの作業に移りますが、講師は一且手を休め、4組に分かれてそば粉と強力粉を2対8で計量。粉を振るう、水回し、こね、のし、切りの順番で作業し、粉と水を混ぜている時にふわつとマスクの上からでも分かるそば粉のいい香りに癒されました。



のお子さんまで感激して、お代わりするほど美味しく頂きました。

最後にアイラップ(耐熱用ポリ袋)を使いホットケーキミックスの蒸しパンとご飯を作り、停電

時に役立つ、お湯で茹でるだけの簡単な非常食に皆さん驚いていました。

終始、笑顔で和やかな交流会となりました。

【お問い合わせ】
南陽市社会福祉協議会
TEL:0238-43-5888

寄稿



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。今年の目標は決まりましたか？わたしは、昨年の1月に立てた目標を確認したところ、30/56達成でした。毎年1月中旬に1年間の目標を立てるので、義務感や、思い込みでたてたものはなかなか叶いにくいという実感があります。例えば仕事に活かしたいスキルでも、「身につけておいた方が都合良いかな？」といったものはなかなか身につけません。「このスキルがあったら、〇〇さんの役に立てそう！」とのめりに決めたものは、難しくても身につけていきます。

お金の目標も同様です。「お金が貯まっていくのが好き！嬉しい！」なのか、「貯めたものを、活用するのが楽しみ」「安心が手に入る」なのか、貯めた先を考えると、貯める金額、方法が明確になり達成しやすさが増します。投資においても、銘柄を選んだり、損切りをする指標となるので、ぜひ「何のために貯めるのか」「いつまでに貯めるのか」「いくら貯めるのか」の順番で考えてみてくださいね。



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

どんなことがあっても生きる
(東根市/男性)

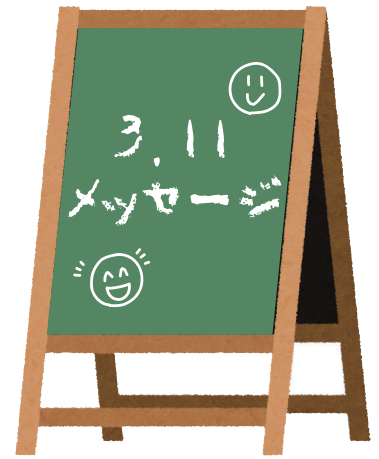
共に繋ぎ、紡いでいこう。今までの糸も
この先の糸も大事にするよ。
(長野県/女性)

「絆」忘れません。
(山形市/男性)

山形の皆様

東日本大震災時には一方ならないご支援ありがとうございました。復興にはもう少し時間がかかります。引き続きご支援よろしくお願い致します。

(男性)



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)

次の大災害に備えよう
心も物品等も
(寒河江市/男性)

私は3・11を経験した事は無いのですが、母から教えてもらいました。とてもつらく悲しい気持ちになりましたが、次にあった時に自分のいのちを守るように努力しようと思いました。

(山形市/女性)

生きているだけで幸せ。
(天童市/男性)

だれもが笑ってくらせる
世界になりますように
(山形/女性)

今幸せに暮らしていることに感謝
(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！

おまちして
ますにゃ



つしあわせココロの
くりかた

年明け早々、悲しい出来事が続いてしまいました。

このような時、辛い思いをしている方々に思いを馳せて、何もできない自分を責めてしまう方に多く出会います。けれど、暗い世界に共に落ちてしまつては、誰も救われないのです。

今、できることはなくても、この先にできることが見つかるかもしれません。たとえ、具体的に動くことが出来なくても、私たちには、心があります。

辛い出来事に遭ってしまった方々が、この先、平安に暮らしていけるよう祈ることができるはずです。

そうして、今、元気に暮らせる人たちは、今、与えられている時間に感謝して笑って生きてください。自分の目の前に起こる出来事に心を尽くし、日々を営むことは、命ある存在として誠実な行いです。

世界全体が平和になるのは、まだまだ先の未来かもしれませんが、どんな出来事が起こっても、まずは自分自身の心を平和へと導き、生あることを喜びと感じられる心を育てていきましょう。

11月22日(火)に「一般社団法人やまがた福わたし」主催による、フードドライブ研修会が新庄市「ゆめりあ」にて開催されました。フードドライブとは、家庭で余っている食品を譲り受け、福祉団体などを通して困っている世帯へお届けする活動のことで、食品ロスやごみを減らすなどの効果もあり、各地で広く取り組まれています。

この日は一般の方に加え、新庄市内の高校生も参加。フードドライブについて学ぶとともに、募集チラシ作りのワークショップも行いました。

講師の伊藤代表のお話しによると、お持ち込み頂きたい食品として、お米



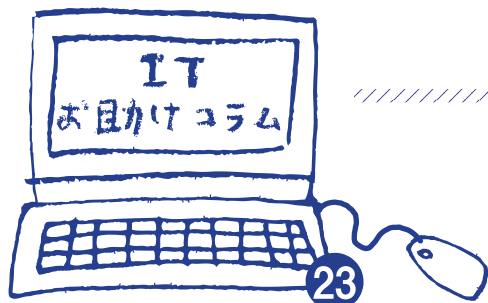
フードドライブ研修会

乾麺・缶詰・お菓子・調味料など賞味期限が1か月以上あるもので、開封済み、外国語表記のもの、アルコール類等は受け付けていないとのことでした。募集の際の注意点もチラシ作りを通して学びました。

最後に代表からは「最近では物価高騰で節約志向が高まっている。また、企業側も食品ロス削減が進んでおり、受け入れ物品が昨年と比べ2割ほど減っている。フードドライブによって救われる命もある。多くの方にこの活動を知ってもらい、ご協力をお願いしたい」と語って頂きました。



【お問い合わせ】一般社団法人 やまがた福わたし
TEL: 080-3322-0029
E-mail: fooddrive@fukuwatashi.com



ネットバンク



皆さんネットバンクは使っていますか?例えばY銀行の口座もネットバンクを申し込めばパソコンやスマホで明細確認や振り込みができ、個人口座であれば利用料(月額)は無料です。ATMに行かなくて済み、手数料も安くなるのでお得です。PayPay銀行(個人口座)の振込手数料は145円、PayPay銀行同士なら0円です。

便利ですが、PayPayというスマート決済を使いPayPay銀行を開設、イオンカードを持ちイオン銀行を開設、楽天銀行や地方銀行のネットバンクと、口座があっという間に増えてしまうので、管理できる範囲で留めるべきですね。

また、口座に登録していないメールアドレスに「〇〇銀行です。登録された情報を更新しないと口座が凍結されます」のようなメールが届きドキとしたことはありま

せんか?これはなりすましメールで、URL(ホームページのアドレス)をクリックしIDやパスワードを入力してしまうと、その情報が抜き取られます。メールのURLはクリックせず、銀行のサイトはお気に入りに登録し、そこからログインするようにしてください。電話の場合もメールに記載された番号にはかけず、郵送物や本サイト、電話帳で確認できる電話番号に問い合わせてください。

(文責 菅野美奈子)

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。



真室川町観光情報 ▶真室川町宿泊助成キャンペーン

[期間] 令和5年12月1日(金)～令和6年3月23日(土) 宿泊分まで
[割引内容] ・宿泊料金1,000円につき500円の割引(お一人様一泊4,000円上限)
・宿泊先でのお土産、体験料金(下記)が500円割引

▼対象施設 ※ご予約・空室のお問合せは、ご希望の宿泊先に直接お願いします

梅里苑 ☎0233-62-2373 <お土産等:麺屋うめ助、梅カフェでの飲食>

農家民宿 果菜里庵 ☎0233-62-2872 (携帯☎)090-7935-8313 <体験:味噌作り、漬物加工>

農家民宿はちみつ屋 ☎0233-63-2708 (携帯☎)090-9032-9829 <体験:はちみつ化粧水、リップクリーム作り>

[お問合せ] 真室川町企画課 産業交流課 0233-62-2050

大蔵村観光情報 ▶肘折温泉郷 ドカ雪・大雪割キャンペーン

[期間] 令和5年12月15日(金)～令和6年3月3日(日) ※12/30～1/7除く

▼割引内容 [対象施設] 17旅館

ドカ雪割 ● 宿泊料(1人1泊につき)2,000円の割引 | 宿泊(利用)日前々日15時時点の24時間降雪量が40cm以上の場合
● 入浴料(1人につき)300円の割引 | (例)1/10・15時時点の24時間降雪量40cm以上→該当日1/12

大雪割 ● 1泊分宿泊料/1万円分無料 | 宿泊日前々日15時までの積雪深が446cm以上の場合(過去最高積雪深更新)
(期間中1回のみ) | (例)1/9・16時から1/10・15時の間で最高積雪深更新→該当日1/12

各旅館の宿泊プランについては、大蔵村観光協会のホームページをご覧ください。



[お問合せ] 大蔵村観光協会(肘折いでゆ館内) ☎0233-34-6106

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

原発事故の損害賠償について
事故から10年を過ぎていますが
消滅時効を心配していませんか？



消滅時効に関して、東京電力は「賠償に当たっては、時効の完成を理由に一律にお断りすることはせず、時効完成後であっても被害者の方々の個々のご事情を踏まえ柔軟に対応する」と表明しています。

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。

原発事故から10年を過ぎても、東京電力に対する原子力損害の賠償請求は、可能な状況です。

ただし、時の経過とともに証拠を揃えるのが難しくなるものもありますので、お早めの申立てをご検討ください。



手続の主な流れ

◆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「赤根ほうれん草」をご紹介します!

赤根ほうれん草の収穫時期は、11月から2月いっぱいくらい。味の特徴である赤根ほうれん草の甘みは、雪をかぶった方がさらに増します。雪を掘り起こしての収穫作業に加えて、大株にする為の間引きや栽培に手間がかかっています。

山形市風間の赤根ほうれん草農家、柴田さんの畑では、代々種を自家採取しており、柴田さんの畑で採れた1月の露地物の根っこの糖度は17.5度!なんとメロンの糖度なみ!びっくりするほど美味しくおすすめです。

おすすめの食べ方

赤根ほうれん草の株の中心部分にある小さな葉は、ぜひ生でそのままサラダに!パスタ・シチュー・グラタン・炒め物・根っこもまるごと全部いただけますので、茹でる時は、根の下から十字に切り込みを入れて根を鍋に立てて茹でて、1分くらいしたら倒して全体を一気に茹であげます。また、1.5cmくらい茎を残し根っこの天ぷらに!ころもは、薄くつけてカラッと揚げてお塩だけでも美味しいです。



その9 赤根ほうれん草

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

<https://greenshop-harada.com/company/>



施設紹介

渚の交番 カモンマーレ



【お問い合わせ】
〒997-1204 山形県鶴岡市加茂字大崩595-4
TEL:0235-35-1217
HP:<https://kamonmare.jp/>

2023年6月鶴岡市加茂地区に「渚の交番 カモンマーレ」がオープンしました。「渚の交番」は現在全国に14ヶ所あり、東北では宮城県石巻市に続き2番目となります。「交番」とは、「交流する番所」を意味し、地域ごとに浜辺の活動を通じて「人・文化・海」の魅力発信に取り組んでいます。

館内は、未利用魚、低利用魚を使ったメニューやオリジナルジェラードが味わえるファーストフード&ショップとイタリアンレストラン、そして会議や講座、料理教室も開催できるコミュニティルームがあります。全階から海が一望でき、特に由良市場直送の新鮮な魚介を使ったイタリアンは生パスタが絶品で、お子様にも大人気です。加茂水族館までは徒歩10分、マリナクティビティと合わせて庄内浜を楽しんでみてはいかがでしょうか。

利用案内

〔定休日〕毎週火曜日(祝祭日の場合は翌日)

※1月、2月は冬季休業があるため、HPにてご確認ください。

3F コミュニティルーム「夕陽でらす」9:00~17:30

2F レストラン「ピッコロ・パッソ」(1月、2月営業時間・予約制)

●ランチ/12:00~14:00(L.o14:00)

●ディナー/17:30~21:00(L.o20:00)

1F ファーストフード「なべしま」 3月20日より営業開始



う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
2月21日
発行です

情報提供や寄稿は
2月7日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆令和六年を迎えたが、お正月気分どころではない方も大勢いたのでは。ともあれ、被災された方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、早期の復旧を願っております。(結)

◆今年も叔父が漬物樽いっぱい青菜漬を持って来てくれた。青菜漬は漬けたてはもちろん、べっ甲色になってちょっと酸っぱくなくても美味しい。そして、くきな煮を煮る時の独特の匂い。祖母を思い出します。(安)

◆明けましておめでとございます。今年はどうな方々や風景、発見に出会えるでしょうか。皆様にとって穏やかな年になりますように。本年も宜しくお願い致します。(茂)

◆毎年訪れている神社へ初詣。今年は雪がないおかげで、奥の院の開かずの木戸が開かれ参拝することができました。穏やかな日々が一日でも早く訪れますように(森)

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

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 WEB <https://kizuna.yamagata1.jp/>



<https://www.facebook.com/fvsc.yamagata>



<https://tsunagarou.net/>

「うるかむ」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。

