

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

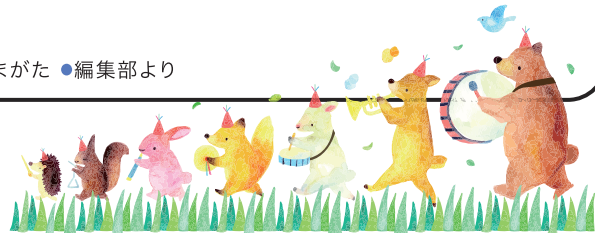
CONTENTS

- 一面/ミニ音楽会/令和6年能登半島地震募金のお知らせ
- From山形 ドキュメンタリー映画「東北の力 文化の力」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(137)
- 震災の教訓と伝えたいこと/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/生活あんしんネットやまがた ●編集部より

第165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



「りんごごごりら・らっぱ・・・」の最後の言葉をつなげて「♪りんごりらっぱ・・・」とメロディをつけて歌いました。最初の単語から歌うので、大人は途中で分からなくなる事が多かったのですが、お子さん達はスラスラと歌って、演奏者のお二人もびっくり。

初めは大きなコントラバスの音に驚いていたお子さんも、歌が始まると元氣よく歌いだし、みんなが大好きな生き物や自然にちなんで、「じよっこふなっこ」や「たきび」「雪やこんこん」など10曲程を披露。中には、しりとりにゲームを歌にし「りんごごごりら・らっぱ・・・」の最後の言葉をつなげて「♪りんごりらっぱ・・・」とメロディをつけて歌いました。最初の単語から歌うので、大人は途中で分からなくなる事が多かったのですが、お子さん達はスラスラと歌って、演奏者のお二人もびっくり。

通常、演奏会では50種類の楽器を使うのですが、今回は鈴や木の実を使ったシンプルな楽器を使用しました。また、「コンサティーナ」という小さなアコーディオンのような可愛らしい楽器が奏でられ、柔らかな空気が温かな音色となつて会場を楽しませてくれました。

演奏家のお二人は東京を拠点に「いのち」と「平和」をテーマに活動し、毎月岩手県盛岡市で演奏会を開催しています。最後にはオリジナル曲「みんなのいのち」を演奏。私達のいのちは、沢山のひとと結びあがっている



というメッセージが込められています。心地よい音楽の中で、お子さん達もリラックスし楽しいひとときを過ごしました。

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

令和6年能登半島地震義援金のお知らせ

能登半島地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。山形県では、この地震により被害に遭われた方々への義援金を受け付けています。皆様からの温かいご支援をお待ちしております。

募金箱の設置場所

県庁舎ロビー、各総合支庁、県立図書館、文翔館、やまぎん県民ホールの計12か所

※県機関は平日の開庁時間(8時30分~17時15分)、各施設の開館日において受付しています。

口座受付期間

令和6年**3月31日(日)**まで

【お問合せ】山形県健康福祉部 地域福祉推進課 TEL:023-630-2274

義援金受付口座

〈口座名義〉令和6年能登半島地震山形県義援金

(レイワロクネンノハントウジンヤマガタケンギエンキン)

〈銀行名〉山形銀行 県庁支店 (店番号 113)

〈口座番号〉普通預金 3138526

詳しくは山形県HPをご覧ください。



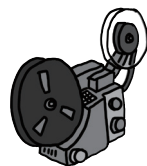
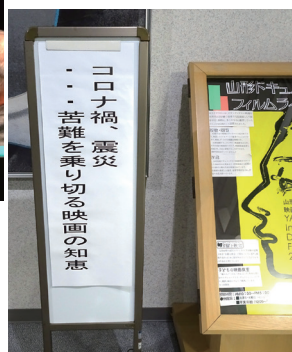
Fromやまがた

ドキュメンタリー映画

「東北の力文化の力」上映会

1月13日(土)、1月14日(日)の2日間、山形国際交流プラザにて「コロナ禍、震災：苦難を乗り越える映画の知恵」をテーマに、「映画で男女共同を考える会」の主催でドキュメンタリー映画の上映会とゲストトークが開催されました。この会では、山形市在住の岡崎孝監督が、主に東日本大震災とコロナ禍の二大困難に焦点を当てて制作された4作品が上映されました。

2日目に上映された「東北の力文化の力」は、コロナ禍と向き合う東北6県の伝統行事、民俗文化などの現地取材や、震災時の仮設住宅での暮らしぶりを今に伝える取り組みなどが収録されています。上映後のトークショーでは、避難者支援センターおいでの上野寛さん、岩手県陸前高田市で震災当時の



仮設住宅を活用した宿泊・見学施設運営に携わる(一社)トナリノ防災伝承チームの久保玲奈さんが登壇し、避難や移住の体験談とともに、元日に起こった能登半島地震への想いも語られました。

岡崎監督からは

「東日本大震災以降も多くの地震や災害があった。震災を忘れないように今後も啓発活動が続けていきたい」と語ってくれました。

【お問合せ】

映画で男女共同参画を考える会
TEL:090-6255-0921

寄稿



と



と



の



の

バランスク

最近、お子さんへの金融教育に興味を持つ方が増えています。「何歳くらいから始めれば良い?」「どんなことをしたら良い?」「投資とか、教えられない...」などというお声を聞くことが多くなりました。キャッシュレス決済が増えているため、「お釣り」を知らない子どもがいると聞いて驚いたこともあります。

子どもが最初にお金を認識するのは、スーパーなどでの買い物でしょうか。店員さんと、親のまねをして、お店屋さんごっこを始めます。わたしはセルフレジを利用することが多いのですが、娘はお店屋さんごっこでは必ず店員さん役をし、お金の受渡しなども再現しているの、数少ない有人レジの様子もよく見ているのだと感心しています。

最初に教えたいのは、お金は「ありがとう」の対価であることだと思います。まだ数字や算数ができない幼い子どもでも、感覚的に理解することが出来ます。お金は、汚いもの、下品なものではなく、感謝の心が循環したものととらえると、その後のお金との付き合い方も上手になるのではないのでしょうか。



全国転々とし、ご縁あって今年山形に引っ越してきました。おいしいお米・お野菜・果物やお魚…素晴らしい自然にいやされています。

(南相馬市→遊佐町/女性50代)

「うるかむ」を届けて頂きありがとうございます。数ページの中に多岐にわたる情報がつまっていて、いつも楽しみにしています。『ココロとカラダとお金のメイクバランス』はわかりやすくとても役に立っています。

(大熊町→山形市/女性60代)



「うるかむ」へのハガキを書いているこの時間は、私にとって、ホッとさせる幸せの時間です。「私はここにいるよ」自分の存在を肯定できる時間です。みんな、元気かなあ？

(南相馬市→酒田市・郡山市/女性60代)

3.11メッセージ

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)

今でも覚えています。そして涙があふれます。忘れません。ずっと
(山形市/女性)

わたしはまだうまれなかったけど、テレビや親におしえてもらいました。もし同じことがあったら、ひっしで命をまもりたいと思いました
(山形市/女性)

今ある幸せを大切にします。
(寒河江市/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



一年の気の巡りは、立春から始まるということをご存じですか？
今年、年明けから、胸の痛む出来事が起こってしまいましたが、立春からの新しい年回りに合わせて、今年の自分なりのテーマを意識して過ごしていただけたらいいと思います。
ここでは、『美しいと思える自分を生きる』をテーマに据えてみたいと思うのですが、みなさんは、自分を美しいと思ったことはありますか？
美しい瞳、美しい唇、美しい髪、美しい姿勢、美しい歌声…美しい心。
美しいという形容詞は、いろいろなものに付けることができます。
では、自分自身に当てはめた時、どの言葉に「美しい」が付くと嬉しいと感じられるでしょう？
今年、言われて嬉しい『美しさ』に生きてみませんか？
一年後の私が自分の思うような美しい人になっていたら、今までよりも、さらに素敵な人生を送っているはずですよ。
悲しみの多い時代だからこそ、せめて自分のことは自分自身で幸せ色に包んでいきましょう。

避難訓練の「おはしもち」

おさない



はしらない



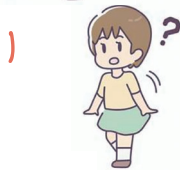
しゃべらない



もどらない



ちかよらない



震災の教訓と伝えたいこと

2月2日(金)に静岡県立大学グローバル地域センター主催による「地震と火山と防災」をテーマにしたオンライン講座が開催されました。

6期目の開催となる今回は、前半のゲストに、東日本大震災の語り部である、3・11メモリアルネットワークの武山ひかるさんより「震災の教訓と伝えたいこと」と題した講話がありました。

武山さんは東松島市に住み小学4年生で震災に遭いました。小学校で被災し、母親が自動車で迎えにきて、高台へ避難すべきところ、自宅に戻ろうとして農道で津波に遭ってしまいました。幸い高台へ避難できましたが、命にかかわる危険な状態を見

過ごし、正しい行動ができなかったと反省したそうです。小学校では津波が来た時「おはしもち」という行動指針を教えられていました。図にあるような簡単な内容ですが、その時は忘れてしまっていたそうです。その後は、自身の教訓を後世に伝え、被災者を一人でも減らしたいとの思いから、語り部として活動されています。武山さんは家族間で「災害が起きたら、とにかく自分の身を守る。ことだけ考えて行動し、無事ならば後で落ち合おう」と話し合ったうえで、「少しでもいいから、災害時の行動を家族間で話し合ってほしい」と語っていただきました。

Chat GPT



ChatGPTは、自然言語処理技術を用いたAIチャットボット(※)で、大量の文章データから学習し自然な文章を生成します。ビジネスや教育などのさまざまな分野で活用できる可能性を秘めており、司法試験で合格者上位10%の実力とされています。

私は企画書や報告書を書く機会が多いですが、最近はこのChatGPTにデータ処理をお願いすることが増えました。以下、「震災復興においてChatGPTが役立つケースをエッセイ風に400字程度でまとめて」とChatGPTに聞いてみました。一部を紹介します。

被災地の情報提供 震災後の被災地では、ライフラインやインフラが寸断され、情報が不足することがあります。ChatGPTは、インターネットや電話などの通信手段があれば、被災地の最新の状況や救援活動の進捗、避難所や物資の情報などを提供することができま

す。また、被災者のニーズや要望を聞き取り、適切な支援を紹介することもできます。ChatGPTは、被災地の情報提供の一つのツールとなるかもしれません。

ChatGPTは人間の代わりにはなれませんが、人間の感情や思考を完全に理解することもできません。しかし、人間との協働や補完の形で、震災復興にも貢献することができるようです。

(文責 加藤 清輝)

(※)「チャット(会話)」と「ロボット」を組み合わせた言葉

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。

おすすめ情報

3.11追悼・復興祈念イベント

山形会場 東日本大震災追悼・復興祈念事業

東日本大震災から13年を迎え、犠牲者への追悼と東北の復興、震災の風化防止、防災への願いを共有する場として、キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」を開催します。 ※天候等により、事業を中止・縮小する場合があります。

〈日時〉令和6年3月11日(月)17:00~19:00
〈会場〉文翔館 議場ホール、前広場(山形市旅籠町3-4-51)
〈内容〉復興へのメッセージ、キャンドル点灯

ギャラリー展示…期間/3月8日(13:00)~3月14日(13:00)
メッセージボード設置、被災県の復興状況・県内避難者支援活動の展示コーナー、
「やまがた気仙沼会」、「3.11伝承ロード推進機構」による写真・パネル展の開催

【お問合せ】東日本大震災追悼・復興祈念事業(山形会場) 実行委員会事務局(山形県復興・避難者支援室) TEL023-630-3100

山形市 令和5年度 東日本大震災追悼・復興祈願式

13年が経過するという今もお、多くの方が市内で暮らしています。

こうした状況を踏まえ、山形市として、世界平和を願い制作した千年和鐘を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の真の復興を祈願します。

どなたでも参加できます。

〈日時〉令和6年3月11日(月)14:40~
〈会場〉山形市役所「千年和鐘」前
〈内容〉黙祷、「千年和鐘」打鐘
〈主催〉山形市

【お問合せ】山形市総務部防災対策課 TEL023-641-1212(内線216)

米沢会場 令和5年度 東日本大震災復興祈念事業

追悼・復興・再生 東日本大震災 それぞれの13年 あの日、あの時 ~ 忘れない! 後世に語り継ぎ、災害にどう備えるか? ~

〈日時〉令和6年3月11日(月)
〈会場〉置賜総合文化センター(米沢市金池3-1-14)
〈内容〉献花・黙祷・山形県警察音楽隊演奏・東日本大震災写真展・防災用品展示
まちの保健室・竹あかり

※献花受付は11:00 ~ 18:00 時間及び内容等の詳細はお問合せください。

【お問合せ】置賜総合支庁総務課防災安全室(担当:遠藤) TEL.0238-26-6007
また、置賜管内各市町でも行っております。

(内容は市町で違いますので、直接市役所・町役場へご確認ください)

高島町 町立図書館 東日本大震災 特集

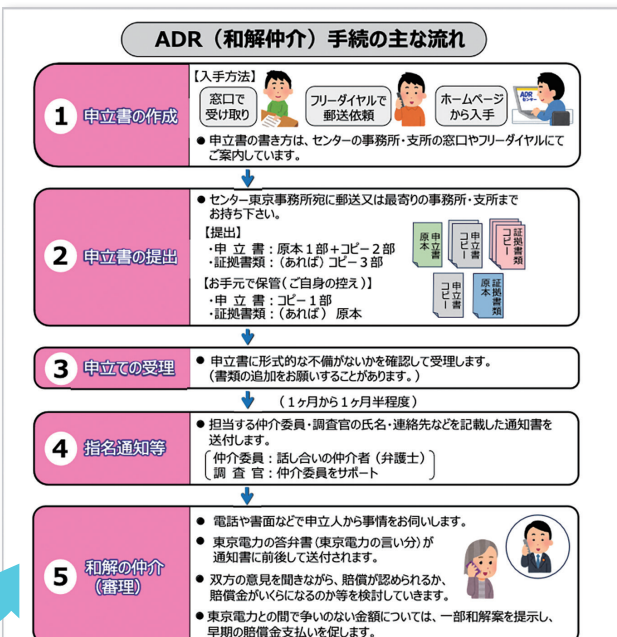
震災の復興を祈念し、災害の事実と教訓を語り継いでいくために、町立図書館内において「東日本大震災特集」の展示を行います。

〈日時〉令和6年3月1日(金)~3月31日(日)まで
〈会場〉高島町立図書館内 特設コーナー
〈内容〉東日本大震災に関連した書籍・防災に関する書籍等の紹介と展示・貸出し
東日本大震災のパネルや写真の展示

【お問合せ】高島町立図書館 TEL:0238-52-4493

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

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)
原発事故による損害賠償について「東京電力に請求してダメだったら、諦められないかな…」と悩んでいませんか?
中立・公正な国の機関が無料で賠償額を算定し話し合いによる解決の仲介をします
もうひとつの選択肢 "ADR"



ADRの手続きや要点についてお手持のスマホで簡単に確認できます

郵送を希望される方にはお送りしますので下記のお問い合わせ窓口までご連絡下さい。

QRコードとADR説明会のスケジュールはこちらから確認できます
出張窓口の開催日程

◆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「雪の下キャベツ」をご紹介します!

雪の下キャベツとは、雪の下に保存されたキャベツのことです。雪の下に保存されると、キャベツは凍らないように自ら糖分を蓄え、甘みが増します。例年ですと1月から3月にかけて雪の下から掘り起こして出荷されます。みずみずしくて甘いのが特徴の冬限定のキャベツです。

生では固いですが、寒さにあたり甘みをましていて、加熱するととてもおいしいです。

蒸してお浸し、もつ鍋、ギョーザ、炒め物などで楽しんでください。

保存方法

キャベツ1個一気に全部食べきれない時は、葉を1枚1枚はがして使っていくのがおすすめです。切った断面から酸化や乾燥が進んでしまいます。芯をくり抜き、そこに湿らせたキッチンペーパーを入れて、ボードン(保存袋)に入れるかラップをして、冷蔵庫の野菜庫に保存。また、100円ショップで買えるキャベツの成長点がある芯に刺しておくだけの便利グッズもございます。試してみてください。



その10 雪の下キャベツ

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

生活あんしんネットやまがた



生活あんしんネットやまがたでは、「生活なんでも相談」を行っています。暮らしに関する困りごと、人には言えない悩みごとなど、日常生活のどんな相談でもお聞きし、皆さんと一緒に解決の糸口を考えます。年間平均480件のご相談があり、多くの方にご利用いただいております。相談は無料、個人情報厳守いたしますので、おひとりでもお悩みをまずはお相談ください。

相談事例

- 生活相談
- 法律相談
- 家庭相談
- よりそい・その他相談

詳しくはホームページをご覧ください



通話無料

電話相談

サンキュー ロー フク

0120-39-6029

県内からの発信のみ通話可能

相談受付 平日(土日・祝祭日を除く)

相談時間 午前10時～午後4時



来所相談

事前に来所希望日をご連絡ください

メール相談

ホームページの「ご相談入力フォーム」をご利用ください

日常生活のどんな相談でもお伺いしています。まずはお相談を。



【お問合せ】

〒990-0044 山形市木の美町12-37
大手門パルズ4階 山形県労福協内



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
3月21日
発行です

情報提供や寄稿は
3月6日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆春の足音がだいぶ近づいてますね。桜の開花予想も早まりそうだとか。桜の時期に開催される天童市の人間将棋に、今年は何とか参加してみたい。(結)

◆花屋を覗くと春の花木が随分見られるようになりました。桜・雪柳…。4歳になる姪の子供に「どの花が好き?」と聞くと直ぐに「チューリップ」という答え。花があると元気になります。(安)

◆みつばちの蜜蝋を使ったクリーム作りを体験。蜂蜜、蜜蝋は効能が沢山あり、我が家では欠かせません。虫と蜂蜜が大嫌いだった私がこんなに虜になるなんて…。養蜂は小さな憧れです。(茂)

◆映画が好きで、隙間時間によく映画館に出かけます。封切りを待ちわびた作品を午前中に1本、急いでホットドックを食べて午後からもう1本。学生時代に戻ったようで楽しい一日でした。(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 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。

