

# 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/思い続けた13年 ～ともに未来へ～
- とちの実保育園 双子キャンドル作り
- 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(138)
- 日曜カフェ 手打ちうどん作り/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
- 県からのお知らせ ●編集部より

## 第166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

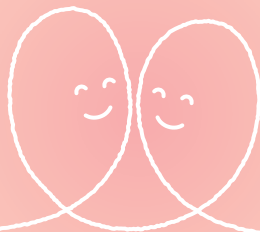
TEL 023-674-7311  
E-mail kizuna@yamagata1.jp  
発行数: 2100部



### 山形会場

文翔館にて追悼・復興祈念セレモニーが開催され、山形交響楽団による演奏も行われました。前広場では追悼と復興への願いを込めて、今年は学生ボランティアによってキャンドルが灯されました。

## 思い続けた13年



～ともに未来へ～



### 米沢会場

「東日本大震災 それぞれの13年 あの日、あの時～忘れはしない! 後世に語り継ぎ、災害にどう備えるか?～」と題して、置賜総合文化センターにて献花と黙とうが捧げられ、山形県警察音楽隊による演奏などが行われました。



### 酒田市 社会福祉協議会

酒田市社会福祉協議会では追悼式を行った後、職員有志によりキャンドルに灯りが灯されました。



### 山形市

午後2時46分に市役所前で千年和鐘の打鐘が行われ、黙とうを捧げました。



### 高島町

高島町立図書館にて、東日本大震災の記録写真や防災についての展示が開催されました。



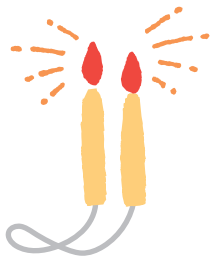
### 酒田市

酒田市中町中央公園にて、県立酒田光陵高等学校ビジネス流通科の生徒達の企画でキャンドルナイトが開催されました。キャンドルは、酒田市内のホテルから廃油を、校内にて瓶容器提供の協力を得て手作りました。

Fromやまがた

とちの実保育園

# 双子キャンドル作り



寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の  
バ  
ラ  
イ  
ン  
ス  
ク

2月20日(火)に山形市のとちの実保育園にて、「ハチ蜜の森キャンドル」代表の安藤さんを迎え、蜜蝋を使ったキャンドル作りが行われました。作るのには1本の芯から2本出来る双子キャンドルで、双子のうちの1本を平成30年から毎年福島県南相馬市の原町聖愛こども園に贈られています。

さん達は一回一回真剣な眼差しで丁寧に蝋を浸け、真っすぐになるよう一生懸命整えていました。浸けては固める作業を繰り返して、だんだん太くなってくると「でぶつちよになつてきた！」と嬉しそうに互いを見せ合っていました。太さが約15cm程になったら芯を切って完成です。

今年は5歳児クラスの13名(休み3名)が参加。初めに、安藤さんよりハチの生態や蜜蝋ができる仕組みを教えてください、その後、震災時の様子や原町聖愛こども園の写真を見て、双子キャンドルがお祈りの時間に大切に灯されている事を学びました。



そしていよいよキャンドル作り開始です。持ち板に芯をセットし、順番にゆつくりと蝋に芯を浸します。お子



職員は「キャンドル作りは東日本大震災を子ども達に伝えるだけでなく、平和に過ごしている私達のくらしをも振り返る機会となる大切な取り組みです。」と仰っていました。小さな手から生まれる光が未来へ続きますように。

昨年の出生数が前年比4万人以上少ない、72.6万人となる見通しという発表がありました。これまでの予想を上回るスピードで少子高齢社会が進んでいます。先日BIGLOBEが18歳〜25歳の未婚男女500人に実施した「子育てに関するZ世代の意識調査」では、約5割の人が将来子どもを欲しいと思っていないという結果が出ています。理由は、お金の問題が17.7%、お金以外の問題42.1%でした。お金以外の問題は、育てる自信がない52.3%、子供が好きではない45.9%、自由がなくなる36%となっています。結婚をする・しない、子どもを持つ・持たないは、個人の選択なので是非を問うものではありません。しかし、このまま少子高齢化が進むと今のままのシステムでは国の存続が難しいことは想像に難くありません。少子化対策として、子育てに関する支援ばかりが目立っていますが、自分の生活がままならないと、将来や結婚、子どもについて前向きに考えることができませ



最近、めっきりと涼しくなり、時折こたつが恋しい今日この頃です。今年は猛暑で庄内の農家の方々も大変だったと思います。食の宝庫、山形、庄内、いつも応援してます。

(南相馬市→酒田市・郡山市/女性60代)

震災後に学び今でも続けていること

- ①ガソリンはまめに入れる。
- ②小さな地震が起きてても過信せず避難を意識する。
- ③災害のケースに応じて避難できる場所を把握しておく。

(国見市→酒田市/女性50代)



### 3.11メッセージ

2024年3月11日、東日本大震災から13年を迎えキャンドルナイト「追悼・復興への祈り」が大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)

年長の時に体験し、とても怖かったことを覚えています。今度は保育士として子どもたちを守れるように頑張っていきたいです。

(酒田市)

備えること

伝えること

忘れないこと

私達にできること

(山形市)

忘れられない 忘れない。

当時、小学5年生。

(仙台市)

これからも絆を大切にしていきたいと思います。

(登米市)

震災に立ち向かった福島歴史とさらに発展した福島の良さを伝えていきたい!

(福島市)

### 「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!



この世界に生きている以上老いを迎えることは当たり前  
病を患うこともあるし 友達や家族と喧嘩をすることもあれば 仕事が思うように捗らないこともある  
問題が生まれるのも当たり前 幸せばかり訪れるわけではない  
そもそも命は尽きるもの それが大前提ならば 今 生きているこの瞬間  
体が動くこの時間 余計なことに心煩わせず 思い切り楽しむ方がいい  
役に立たない人と思いつ込んでるのは自分だけで どんな人であっても  
関わりがある限り 誰かの力になっているし 誰かの役に立ってきた  
その笑顔が誰かを照らす その優しさが誰かを癒す  
誰も見てないその道で 吸い殻一本拾ったなら 地球のお庭を掃除した あなたを讃える神がいる  
あなたはあなたでいるだけで 貴重で尊い存在なんだと あなた自身が気付くこと  
それだけで 幸せの種はいくつもいくつも芽生えていくよ

Fromやまがた

# 日曜カフェ 手打ちうどん作り

山形市避難者交流支援センター主催「日曜カフェ」での手打ちうどん作りが、2月25日(日)に山形市北部公民館を会場に開催され、12名が参加しました。



昨年に続き参加の方がほとんどで、皆さん材料が配られると手際よく打ち方開始です。袋に入れた薄力粉に塩水を少しずつ加え、全体に水分が行き渡るよう根気よく混ぜます。初心者はこれがなかなか難しく、いつまで経ってもボロボロの状態。その後、袋ごと新聞紙に挟めて上から踏むとだんだん生地らしくなりました。踏み過ぎて袋が破けてしまうハプニングもありましたが、額に汗

しながら15分ほど踏むと、しっとりとした生地に。

最後に丸めた生地を伸ばし、三つ折りにして切ります。ベテランさんの切り方はリズムミカルで、綺麗な麺が完成。たつぷりのお湯で茹で、大根、人参、牛蒡、葱、鶏肉入りの具沢山おつゆと一緒にいただきました。

中には二人前を完食した方もおり、「皆で作って食べるのが何より楽しい。交流会で色々体験できて面白いですね。」と皆さん大満足の出来となりました。運動不足になりがちな季節、体を動かし美味しくいただく手打ちうどんをお家でもいかがでしょうか。



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



## アンケートのお願い

今年度最後の「ITお助けコラム」は、アンケートのお願いです。皆さまのお役に立ちたいという思いからこのコーナーに、ICT活用に関する内容を執筆してきましたが、お役に立っていますでしょうか。引き続き、執筆するにあたり、皆様の要望をお聞きしようとアンケートを実施することになりました。このコーナーにある「QRコード」にスマートフォンのカメラをかざして頂くと、アンケートフォームへのリンクが画面に表示されますので、クリックしてアンケートに回答をお願いします。「うるかむ」に掲載して欲しい情報や記事なども、ぜひ教えてください。

アンケートフォームは、Googleアプリを利用してつくりました。Googleアプリを利用すれば、無料であつという間に簡単にアンケートフォームをつくることができ

ます。家族間、仲間同士、PTA等いろいろな場面で活用できます。パソコンであれば、「Google Forms」と検索、スマートフォンiphoneでは、「Forms for Google」、androidでは、「G-Forms app for your forms」のアプリを入れてフォームを作成することができます。

(文/伊勢 博)



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。



## 春のお出かけ情報

### 映画上映と瀧山ハイキング



上映作品「瀧山信仰 中沢新一消えた巨大霊場を歩く」

製作/2010年 山形テレビ(46分)

山形市東部にそびえる瀧山。かつて天台宗の一大霊場といわれたその歴史を、人類学者・中沢新一が謎を解き明かす。

●上映+トーク: 製作者 庄司勉さん

〈日時〉4月28日(日)10:00~

〈会場〉滝山コミュニティセンター(集会室)  
(山形市上桜田1-17-26)

〈鑑賞料金〉無料(申込不要)

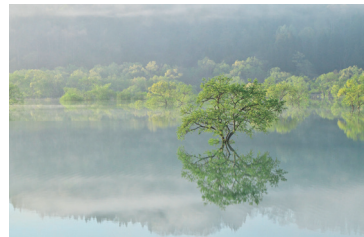


上映後、春の瀧山ハイキングを予定しております。  
ハイキング定員: 先着15名程度  
詳細は、山の恵みの映画たちFacebookをご確認下さい。

【申込・お問合せ】090-5838-6956(高橋)



### 白川湖 水没林



1年の中でも春限定の神秘的な風景。白川湖に春先の雪解け水が流れ込み、満水の時期を迎えるとシロヤナギがあたかも水の中から生えているかのような幻想的な風景を見ることが出来ます。2ヵ月限定の神秘的な風景を是非ご覧ください。

〈周辺施設〉●白川ダム湖岸公園

…パークゴルフ場、オートキャンプ場、カヌー体験

●源流の森センター

…陶芸教室、リースづくり

〈駐車場〉GW期間に限り、白川湖岸公園内駐車場をご利用されるお客様より「駐車協力金」をお願いしたいと考えております。

【協力金期間】2024年4月27日 ~ 5月6日

・自動車1000円/・二輪車500円

【お問合せ】一般社団法人飯豊町観光協会  
TEL:0238-86-2411



## 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

### ADRセンターは個別の事情に応じて賠償の和解案を提示します

最近の和解成立案件をご紹介します(避難指示等対象区域)



和解事例は、あくまで申立人の個別事情に基づいて和解した例であり、一般的に適用できる基準ではありませんが、ご自身の事例について検討するにあたっての参考となります。

幼児(事故当時5歳)の世話をしながらの避難生活であったことから、個別事情を踏まえて、平成23年3月から平成24年3月まで(就学まで)月額3万円の慰謝料の増額分が賠償された。

和解合計金額 **132**万円  
令和5年4月17日成立 公表番号1954



所有していた農機具について、評価額を法定耐用年数でなく実質的な耐用年数を用いて見直し、直接請求手続で認められていた以上の金額が賠償された。

和解合計金額 **327**万円  
令和5年2月2日成立 公表番号1932

緊急時避難準備区域から県外に避難した家族について、就労上の事情により平成24年9月以降についても避難継続が合理的であると認められ、原発事故後出生した子を含め平成26年3月まで月額10万円の慰謝料が賠償された。

和解合計金額 **882**万円  
令和5年4月26日成立 公表番号1957



居住制限区域からの避難により親夫婦と息子一家との間で家族別離が生じたことを考慮して、平成23年4月から平成30年3月まで月額3万円の慰謝料の増額分の賠償がされた。

和解合計金額 **533**万円  
令和5年3月13日成立 公表番号1943



◆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)



ADR手順の主な流れ



## 旬なお野菜&くだもの通信

今回は「いちご姫」をご紹介します。

『神町いちご倶楽部』さんで栽培されている『いちご姫(品種:とちおとめ)』は、さくらんぼでも有名ですが、果樹栽培の盛んな東根市が産地です。

日照時間の少ない東北地方の冬のいちごは、その寒さを逆手にとって、ゆっくりゆっくりと甘さを凝縮しながら育つので、いちご姫は、糖度・味ともに人気のいちごとなっております。ぜひご賞味ください。

山形市七日町『街なかやおや』では、そのいちご姫を使ったフルーツサンドや、やおやの愛すソフトクリームいちご『贅沢いちごまみれソフト』が人気です。こちらもぜひご利用ください。



### その11 いちご姫

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/>



## 3月11日は「県民防災デー(防災点検の日)」

山形県では、防災対策において大きな教訓となった東日本大震災が発生した3月11日を「県民防災デー(防災点検の日)」に決めました。



地震や津波、豪雨などによる災害はいつ・どこで起きても不思議ではありません。被害を最小限にとどめるためにも、ひとりひとりが防災について考えるとともに、地域や身近にいる人同士が助け合うことが大切です。ご自身や家族、地域、企業・団体それぞれが災害に備えましょう。

### ! 防災チェックシート

いざというときに備えて、身の回りの危険や避難所・避難経路、備蓄品などの確認・点検を行い、災害が起きた場合の行動について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう!「自らの命は自らが守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」ため、しっかり準備しておくことが大切です!

「防災チェックシート」で災害への備えを点検してみてください。



【お問合せ】

防災くらし安心部 防災危機管理課 TEL:023-630-2230

check

ダウンロードはこちら

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  
4月17日  
発行です

情報提供や寄稿は  
4月3日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆読書熱が再燃している。本屋に行くのが楽しみの一つ。気づくとお気に入りの作家の棚にいる。冒険心で別の作家も買ってみるが、なかなか好みの書に巡り合えないものだ。(結)

◆3月になると開花予想日が更新発表される。桜の名所から穴場スポットの情報も。春の花木はたくさんあるのに、何故か私たちは桜にこだわる。梅も桃も木蓮もきれいだよ。(安)

◆先月初めて味噌作りをしました。麴たっぷりの贅沢味噌。微生物の力は偉大です。地球上で一番凄い生物なのでは。不安と期待の半年間。蓋を開ける瞬間が楽しみです。(茂)

◆何か月も前から心待ちにしていた「推し」のライブ。友人2人と娘と一緒に参戦!今どきの電子チケットやスマホと運動するペンライトの設定に四苦八苦する私たち。娘がいてくれて助かったー(笑) もちろんライブは最高でした。(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](mailto:kizuna@yamagata1.jp) WEB <https://kizuna.yamagata1.jp/>

旧Twitter



facebook



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

つなごろうNET

<https://tsunagarou.net/>

「うえるかむ」に掲載された今までの記事と、リアルタイムをおすすめ情報、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。

