うぇるかむ
WELCOME YAMAGATA!COMMUNICATION FREEPAPER.
YAMAGATA

山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

●一面/天童桜まつり・人間将棋/支援センターのご紹介
●From福島 食農教室～40種類の有機野菜を作って食べよう！～
●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(140)
●防災まめ知識/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/旧青山本邸 ●編集部より

第168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



Fromやまがた

天童桜まつり・人間将棋

天童市の舞鶴山山頂にて、春の恒例イベント「人間将棋」が４月13日(土)と14日(日)２日間の日程で開催され、県内外から大勢のファンが集まりました。天童市では桜の季節に合わせ桜まつりも同時開催。倉津川沿いのしだれ桜のライトアップも行われました。舞鶴山では約２千本の桜が見頃となり、お花見を楽しむご家族連れの姿が大勢見られました。山道の入り口には、２０１７年に震災復興を祈念して植樹された「希望の桜」も立派に成長し、満開の桜が咲き誇っていました。

人間将棋は昭和31年から始まる伝統行事で、今年で69回目。鎧や甲冑を纏った駒役が武将の指示で戦いを繰り広げる光景は、人間絵巻を見ているような美しさです。

初日は約４２，０００人の将棋ファンが集まり、貞升南女流二段と武富礼衣女流初段が対戦。駒役は地元の天童高校と創学館高校の生徒が務め、会場では谷川浩司十七世名人や戸辺誠七段らプロ棋士による大盤解説も行われました。対局で武将役は、「拙者」とか「～でござる」などの武者言葉を使って掛け合いをし、盤上の全ての駒を一度は動かすことなど、人間将棋ならではのルールで戦い会場を盛り上げました。





勝負の行方は一進一退の攻防を制し、１４０手で貞升女流二段が勝利。出番がなく退屈そうにしていた１筋の香車も最終盤でようやく動かすことができ、会場からは惜しみない拍手が送られました。終了後は場所を移し、プロ棋士による指導対局や百人の参加者が一斉に対局する百面指しが行われ、最後まで賑わっていました。

支援センターのご紹介

山形市避難者交流支援センターでは、今年度もこれまで同様、様々な情報提供や生活安定の支援の他、交流の場として利用しやすい環境づくりに努力して参りますので、お気軽にご利用ください。

相談窓口

福島県相談窓口/ふくしま就職相談会
日時:毎月第３木曜日(13:30～16:00)
会場:山形市避難者交流支援センター

山形市避難者交流支援センター

［住 所］山形市平久保100番地
山形市国際交流プラザ2F(山形ビッグウィング)
［ＴＥＬ］TEL 080-2807-7591
［開館時間］9:30～17:00(月曜日休館、祝日の場合は翌日休館)

福島県高校入試相談会

福島県内の高校受験についてご要望があれば個別相談を受付けています。

定住相談窓口

市町村の移住支援策、住まいに関する支援制度などについて情報提供や相談先のお取次ぎをいたします。

今後の予定

浜通り交流会・まちの保健室
6月27日(木)13:30～15:30
霞城公民館 1階会議室



左から安達さん、村田さん、千田さん

「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」事業は、復興庁の「被災者支援総合事業」の助成を受けて活動しています

Fromふくしま

食農教室



40種類の有機野菜を作って食べよう！

NPO法人青空保育たけの子主催の食農教室が、4月20日(土)福島市北信学習センターで開催されました。アトピーのお子さんがいるお母さんや、有機栽培に興味がある方など約20名が参加。今回は(株)EM研究機構の奥本秀一氏を講師に招き、土作りと微生物の役割、そしてEMの活用法を学びました。

EMとは人や環境に安全な乳酸菌や酵母等の善玉菌の集まりのことで、野菜の成長を良くする肥料や活性液作りに利用され、活性液は消臭や掃除にも利用できます。教室ではEMを活用した栄養たっぷりの土を作り、4～11月まで福島EMクラブの佐藤和幸さんの畑で40種類の有機野菜を育てます。

佐藤さんはゴミ減量のワークショップや収穫体験など通じて「食と農で健康生活・福島の復興を目指す活動」に取り組んでおられます。震災直後は畑の土を全て除染。山形県のEMクラブより沢山のEM肥料が届けられ、一から畑を再生させました。

講座終了後には畑へ移動し、受講者が作った肥料をお子さんが上手に畝を掘り土に混ぜてくれました。佐藤さんは「安心安全で、何より美味しい野菜を子供達に食べてほしい。上手くいくか分からないが、チャレンジしてみる。」と有機農業への意欲を語ってくださいました。





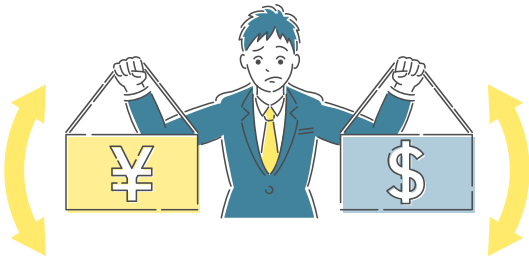
【お問合せ】
NPO法人青空保育たけの子
TEL:070-1143-1166

寄稿

ココロ と カラダ と お金 のバランス

円安が進んでいますね。大きな要因の一つは、米国と日本の金利の差です。例えば、銀行にお金を預けるとき、金利が5％のA銀行と、0・2％のB銀行がある場合、A銀行に預けたいですよね。同じように、米国の金利が高く、日本の金利はすぐには上がらなそうな見通しのため円安が進みました。金利差が縮まれば円安も落ち着きますし、あまりにも円安が進めば政府が介入する可能性もあるので、心配しすぎる必要はありません。

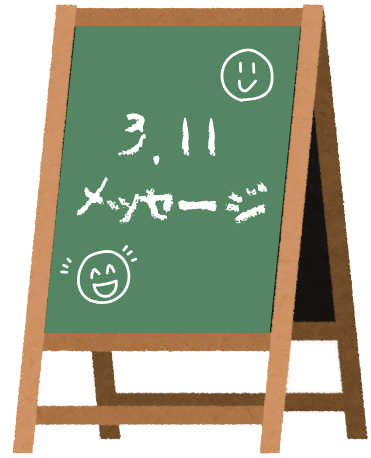
「資産が円だけなのはリスク」、「外貨建て保険が良い」、「外貨預金が良い」などという話を耳にする方もいらっしゃると思います。わたし達が外貨建ての金融商品を選ぶこともドル高＝円安につながるとも言えます。すでにドル建ての保険を契約している方は、保険料が契約時よりも高額になっていることがほとんどです。保険料が家計を圧迫するほどなら、見直しても良いと言えます。とはいえ、この先の円の動きは予測しきれないものです。円安でも、円高でも安心なように、円だけでなく外貨資産もあると安心です。



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

仙台に住んで震災にあった。山形に戻って10年。
常に備えているつもりでもゆるんできた。
まず自分の身は自分で守るよう準備する。
(寒河江市)

3.11を知らない世代が多くなる中で、3.11を経験した私が未来へ向けて何ができるか考えていきたい。
(仙台市)



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)

改めて知ることが、まだまだ多く、13年経ってからも学び続けています。残してくれた教訓を生かしたいです。
(山形市)

人との出会い・つながりをこれからも大切に!!
(山形市)

2024.3.15~17まで、孫娘15才の卒業祝いに75才のおばあちゃんと2人で南三陸町に旅をします。語り部の話をしっかり聞いてきます。
(山形市)

東北のみなさんも能登のみなさんも同じ列島に暮らす者として
We are not alone
(山形市)

頑張れ、東北。東日本大震災で福島の父が千葉に避難してきました。その父もすでに亡くなりましたが震災は忘れません。東北がんばれ。
(千葉県市原市)

「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、お待ちしています!



シアワセコラム140

しあわせココロのつくりかた

この地球に誕生した時、私たちが一番最初にしたことは『呼吸』をすること

この呼吸こそ、この地球と繋がるための一番重要な役割を果たしているのです。
目まぐるしく変わる気候の変化に、身体が疲弊しやすい季節は、自律神経が乱れやすいため、体調を崩す方が続出します。
そのような方に、腹式呼吸の正しいやり方を教えると、ほとんどの人が、
最初クラクラすると仰るのですが、それは、普段から上手に呼吸が出来ていないせい。
人の肺胞内には、体内で代謝した際に発生する炭酸ガスが空気中の百倍以上入っているので、新しい酸素を充分に体内に取り入れるためには、まず息を大きく吐いて肺胞内の汚れたガスを出し、その後に、新鮮な空気を取り入れることが大切なのです。
身体の中に溜まった悪いものを吐き出して、良い空気を取り入れるイメージで息を吸ってみてください。

地球の恵みをいただく『呼吸』

正しく身につけて、健康な日々を過ごしていきましょう。

香術師範・カウンセラー 志村 友理



防災まめ知識



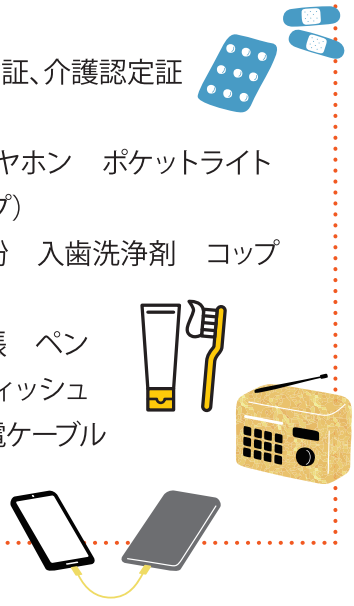
防災リュックは入院セット兼用で

年齢を重ねると入院する機会が増えてきます。
入院生活で必要とする日用品と防災避難リュックの品は、よく似ています。
万が一の入院と防災でも使える入院セットを準備してはいかがでしょうか。

入院セット

check

- ☑ お薬手帳、健康保険証、介護認定証
- ☑ 常備薬3～5日以上
- ☑ ポケットラジオ　イヤホン　ポケットライト
- ☑ 上履き（ズックタイプ）
- ☑ 歯ブラシ　歯磨き粉　入歯洗浄剤　コップ
- ☑ 現金（お札と小銭）
- ☑ 連絡先メモ　メモ帳　ペン
- ☑ タオル　ウエットティッシュ
- ☑ スマホ充電器　充電ケーブル
- ☑ 化粧品　髭剃り



避難用追加分

check

- ☑ 飲料水　ペットボトル2本（500CC）
- ☑ 小さな羊羹（非常食）
- ☑ スマホ予備電池、予備眼鏡
- ☑ 靴下　下着　手袋



おのおの小さめの袋に準備し、災害時は避難用リュックに入れ持ち出しましょう。



（福祉防災コミュニティ協会認定講師　遠藤正則）



Google Earthを使った仮想旅行

ブラウザ（インターネットを見る画面）で“Google Earth”と検索。“Earthを起動”の後、“Google Earthで検索”と書いてある窓に、行ってみたい場所の名前を入力します。「エジプトのピラミッド」や「モン-サン-ミシェル」「白川湖の水没林」、住所でもOK。世界中の有名な観光地や歴史的な名所を見ることができます。人の形のマークの“ストリートビュー”をクリックし、青色のポイントをクリックすればその場に降り立ったようにあたりを見て楽しめます。“3Dビュー”は、建物や地形が立体的に表示され、さらなる没入感を楽しむことができます。私のおすすめは福井県立恐竜博物館です。「福井県立恐竜博物館　館内ストリートビュー」で検索してみてください。すぐに恐竜博物館の中を体験できます!

(文/菅野美奈子)



質問を受け付けます!

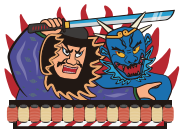
メールで質問を受け付けますので、お気軽にお寄せください。

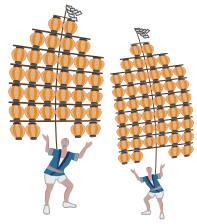
【お問合せ】
NPO法人Yamagata1
E-mail：mail@yamagata1.org

おすすめ情報

東北 絆まつり2024 仙台

東日本大震災からのさらなる復興とその先の未来への前進のため、「東北六魂祭」の後継イベントとして2017年から始まった東北絆まつり。東北の県庁所在都市6市の持ち回りで開催しており、今年の仙台市から、2巡目が始まります。






開催日時

イベント ■6月8日(土) 10:00～20:00(予定)
■6月9日(日) 10:00～17:00(予定)
パレード ■6月9日(日) 13:30～16:00(予定)



開催場所

イベント会場 ■西公園・青葉山公園ほか
パレードコース ■定禅寺通(晩翠通交差点)～東二番丁通(青葉通交差点手前)

開催内容

東北6市6祭りのパレード、ステージイベント、各祭り展示、東北の観光・物産PR ブース、グルメブース、ブルーインパルス展示飛行ほか



【お問合せ】
東北絆まつりコールセンター　TEL:050-2018-5809
受付時間:10時00分～17時00分(土日祝除く)
※イベント当日は開催時間に合わせて受付します。

まちなかクラフト vol.19

春夏秋の年3回、全国より素敵なクラフトが集まり作品の展示販売を行います。80組の手工芸作家、13店舗の飲食ブースが出店し、毎回大人気のイベントです。今回はビアナイトも開催します。



開催日時

クラフトフェア ■7月6日(土) 10:00～17:00
■7月7日(日)　9:00～16:00
ビ ア ナ イ ト ■7月6日(土)のみ 17:00～21:00

開催場所

やまぎん県民ホール前広場　※入場無料

【お問合せ】
まちなかクラフト実行委員会 TEL:090-9424-4528

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

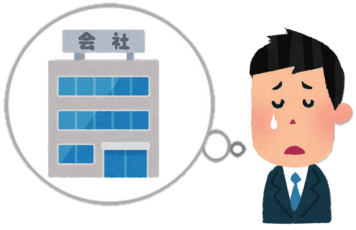


ADRセンターは個別の事情に応じて賠償の和解案を提示します

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。

最近の和解成立案件をご紹介します

県南地域から平成23年4月に避難した申立人(大人1名)について、同月から同年10月までの**就労不能損害、中間指針第五次追補の自主的避難等に係る損害と同等の精神的損害(10万円)の賠償が認められた。**



和解合計金額55万円
(既払金をここから控除)
令和5年8月3日成立
公表番号1991

自主的避難等対象区域で農業を営んでいた申立人らについて、原発事故後に増加したイノシシによる**獣害の拡大を防止するため、田畑に電気柵を設置し、重機を用いて除草を行うなどしたことを考慮**して、イノシシ対策費用として、**電気柵や機材の購入費用等の賠償**を認めるなどした。



和解合計金額204万円
(既払金をここから控除)
令和5年8月21日成立
公表番号1995

◆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手続の主な流れ



旬なお野菜&くだもの通信

春限定の味なので、
ぜひご賞味ください。



その13 細竹

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/

今回は「細竹」をご紹介します。

「細竹」は「根曲がり竹」ともいい、チシマザサというイネ科の笹の筍です。（ササの仲間では最も北部に分布している）また、細竹は、孟宗が全国規模で普及する時代以前から食べられていたと言われています。

孟宗と違いあくの成分がほとんどないことから、あく抜き不要という手間がかからないのも人気のひとつです。

見分け方・選ぶポイント

- 切り口がみずみずしくきれいなもの
- あまり長すぎないもの
- 細いと固いので、太めで短いものが柔らかでおいしいです。

施設紹介
旧青山本邸



住　所　飽海郡遊佐町比子字青塚155番地
T E L　0234-75-3145
開館時間　9:30～16:30(入館は16:00まで)
(冬期12/1～3/31)10:00～16:00(入館は15:30まで)
休館日　毎週月曜日(祝日・休日の場合は翌日)
年末年始(12月28日～翌年1月3日まで)
入館料　一般400円(350円)/大学・高校生300(250円)/小・中学生200円(150円)
※()内は団体料金、団体は20名以上
※見学ガイドをご希望の方は5日前までご予約下さい

旧青山本邸は、遊佐町に生まれ「北海の漁業王」として名を馳せ、ニシン漁で財を成した青山留吉が本邸として明治23年に建築し、国の重要文化財に指定されています。

留吉は父青山嘉左衛門の第6子として誕生し、その頃の家は貧しく18歳で秋田県由利郡に養子に出されました。その後実家に戻り24歳の時に北海道の漁場に単身渡りました。現在の小樽市で最初は下働きから始め、一年後に独立して漁場を開き、折からのニシンの豊漁に乗り、最盛期には漁船130隻、使用人300人を抱える道内有数の漁業家に成長しました。

この本邸は留吉が55歳の時に新築し、瓦葺の大屋根が見事な母屋には、茶の間や座敷のほか、使用人部屋や台所などが当時のまま残されており、主人と奉公人の暮らしぶりの違いを見ることができます。映画「おしん」のロケ地としても使用されました。



現在は五月人形が展示されていますが、季節ごとの展示替えは地域のボランティアの方々が担っています。また、ご希望の方へは、見学ガイドも可能とのこと。ぜひ訪れてみてください。

【お問合せ】
遊佐町教育委員会 文化係 TEL0234-72-5892(直通)

うぇ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

◆連休を利用して不用品の断捨離を決行。珍しくヤル気スイッチが入り、数年分の垢を落としました。残り半分はそのうち。気が向いたら。（結）

◆高瀬の友人宅に行き高瀬川の300匹のこいのぼりを見た。風にたなびき上空を泳ぐ姿は壮観だった。地元の方々が地区を盛り上げるためにやっているとの事。今年も感謝です。（安）

◆今年も気が付くとドクダミが一面顔を出していました。お花は可愛いのですが、他の植物のエリアまで進出するので困りもの…。今年は活用してみようかな。（茂）

◆この春から体幹を鍛えるべく習い事を始めました。選びきれずに、欲張って週に２日も。筋肉痛状態に更に追い筋肉痛で1ヵ月が過ぎました(笑 いつか慣れる日は来るのでしょうか…（森）

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
6月19日
発行です

情報提供や寄稿は
6月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす。

避難者向けフリーペーパー「うぇるかむ」
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/

旧Twitter　facebook
https://www.facebook.com/fvsc.yamagata

つながろうNET　https://tsunagarou.net/

「うぇるかむ」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。