

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/きびたき長井甦るの会 活動報告会/仙山線ぶらり途中下車～面白山高原駅
- 昭和歌謡チャリティーコンサート
- 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(145)
- 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
- いわてTSUNAMIメモリアル ●編集部より

第173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: 2000部



Fromやまがた

きびたき長井甦るの会 活動報告会

9月21日(土)、長井市中央コミュニティセンターにて、きびたき長井甦るの会主催の活動報告会が開催され、北は宮城県から南は福岡県まで67名が集まりました。この日は、震災復興支援酒「甦る」の酒米「さわのはな」の稲刈りが行われる予定でしたが、大雨のため残念ながら中止となりました。

一同田んぼを見学し、大雨で稲は全面倒伏状態でしたが、猛暑を乗り越えた稲穂はたわわに実り、参加者からは安堵の声も聞こえました。田んぼには、福島県と長井市を繋ぐシンボルとして、やまがた社会貢献基金により「さわのはなファーム」の看板が新たに設置され、今後の活動への決意が感じられました。

報告会では村田共同代表より、今年の苗作りからの栽培記録の説明と、12年間「さわのはな」栽培に取り組んでこられ、今年解散したNPO法人レインボープラン市民農場の20年間の活動をまとめたビデオが上映されました。震災により長井市に避難された方々へ

の支援活動などが紹介され、竹田代表からは「20年間の活動の中で様々な出来事があったが、震災があり、出会う事が無かった人達がこの長井市で繋がり、一緒に「甦る」をよみがえらせたことは大きい。」と話されました。



【お問合せ】
きびたき長井甦るの会
TEL:090-3645-6745

最後に鈴木大介社長から9月に輪島市へ支援に行った際の様子を映像を交えてお話しいただき、復興が進まない厳しい現状が伝えられました。また、浪江町でのお酒を通しての文化継承のため、人づくり、物づくりを繋げていく取組みも紹介され、福島と能登の支援を今後も続けていきたいと仰っていました。後日、稲刈りが行われ11月初旬に新酒の仕込みが行われる予定です。

最後に鈴木大介社長から9月に輪島市へ支援に行った際の様子を映像を交えてお話しいただき、復興が進まない厳しい現状が伝えられました。また、浪江町でのお酒を通しての文化継承のため、人づくり、物づくりを繋げていく取組みも紹介され、福島と能登の支援を今後も続けていきたいと仰っていました。後日、稲刈りが行われ11月初旬に新酒の仕込みが行われる予定です。

最後に鈴木大介社長から9月に輪島市へ支援に行った際の様子を映像を交えてお話しいただき、復興が進まない厳しい現状が伝えられました。また、浪江町でのお酒を通しての文化継承のため、人づくり、物づくりを繋げていく取組みも紹介され、福島と能登の支援を今後も続けていきたいと仰っていました。後日、稲刈りが行われ11月初旬に新酒の仕込みが行われる予定です。

面白山高原
HAPPY REFRESH

仙山線 ぶらり途中下車



仙台と山形を繋ぐ仙山線は通勤・通学の足として現在も多くの方に利用されています。普段降りることのない駅に途中下車し、見どころをご紹介します。

今回の途中下車は面白山高原駅。面白山はかつて電車で行けるスキー場として人気があり、昔は小学校のスキー教室などでも利用されていました。

写真はコスモスベルグで、駅からは徒歩20分程度。ゲレンデの斜面に数種類のコスモスが咲き誇っています。9月～10月初旬頃までが見頃です。

トレッキングや山歩きのコースもいくつかありますが、時間を要するので事前に調べることをお勧めします。溪谷沿いは滑りやすいので装備は万全にしましょう。次の電車が来るまで、駅周辺をブラブラ散策するだけでも十分楽しめますよ。溪谷の滝や、これからの時期は紅葉も見頃になるでしょう。



山形駅▶面白山高原駅
所要約30分 片道420円



Fromやまがた

昭和歌謡 チャリティーコンサート



のファンや旧知の友が詰めかけました。親交のあったご住職の挨拶に続いてお二人が登場。昭和歌謡のジャンルも幅広く、ポップス、フォーク、演歌、ムード歌謡など約30曲が披露されました。昭和世代と思しき参加者は、時には口ずさみ、肩を揺らしながら当時を懐かしみ、聞き入っていました。

会場には募金箱が設置され、貯金箱を持参した方や参加者からの善意が寄せられました。義援金は能登と山形の被災地支援に活用されるとのこと。終了後は一人ひとりと挨拶を交わし、再会を約束しました。



寄稿



と



と



の
バ
ラ
ン
ス
ク

早いもので、もう10月ですね。季節の変わり目で体調を崩す方も多い季節です。東洋医学には、未病という考え方があります。病気には至っていないが、心身に不調を感じている状態のことです。疲れやすい、だるい、冷える、寝付けない、食欲不振などがあります。この未病のうちに手当をすることで、本格的に病になることを防ぐことが出来ます。

この考え方は、健康に限らず生活そのものにも当てはまります。人生にも調子の良い時と、悪い時があります。病気で働けなくなることや、仕事を失うこと、大切な人との別れ、景気の悪化など、心が傷む出来事が起こるときには、家計も痛手を負う傾向があります。こうした場合、初期のうちに手当をすることが大切です。ここ数年の物価上昇は我が家の家計にどのような影響を及ぼしたのかなど、変化に敏感であることが早めの手当につながります。家計も拗らせると整えるのに苦労します。不調があったら専門家に相談しましょう。正確な情報を得ることが家計の手当ての第一歩です。



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

9月28日(土)に山形市平清水の平泉寺にて「国境なきいぬねこ音楽隊」(一般社団法人緑水の森)の主催による昭和歌謡チャリティーコンサートが開催されました。出演は大谷哲範さん、志村友理さんのお二人。お二人は4年前まで平清水に居住し、現在は神奈川県藤沢市に在住しています。これまで、東日本大震災の被災地を巡る歌謡ショーの開催は100回を超え、能登の災害支援活動にも尽力されています。久しぶりに第二の故郷に戻り、楽しい歌とトークで会場を沸かせました。

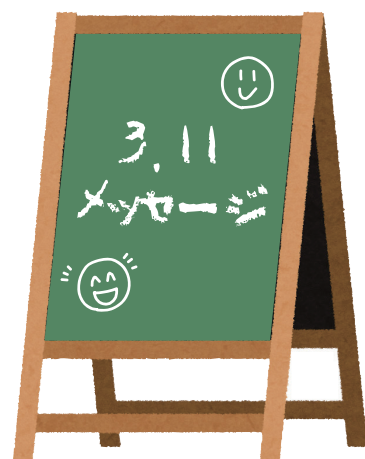
夕暮れ時に蝋燭が灯る本堂には大勢

復興ツーリズムをご存じですか。
あなたにとっての”奇跡の一本松”を
見つけて下さい…
(山形市)

前を向いていれば、きっと
良いことがある。
(山形市)

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)

天災だけでなく、”人災”も
ない平和な世界
(山形市)



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)

これからも絆を大切にしていきま
しょう。
(登米市)

あの時の孫ちゃん、今は大学生。でも
生々しい話にはまだふれたくない様子
です。二度とない事を願うのみ

この多くの悲劇を忘れない
ように子、孫たちに語りつな
いでほしい。
(山形市)

「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!

おまちして
ますにゃ



どんなに辛いことが自分の身に起こっていたとしても
そこに嵌らないように今のこの瞬間目の前にある幸せの種を見つけよう

自分の思いに嵌って思考の渦に飲まれてしまうと
そこそこに煌めいている感動の瞬間を見逃してしまうものだから

ここに宿る喜びを この時に宿る幸せをその瞬間に起きている奇跡の数々を
感じとるチカラを育めば自然と感謝の心が生まれ
知らぬ間に自分の心が穏やかになっていくよ

誰もが限りある人生を歩む途中いつか必ずこの星に「さよなら」する時がやってくる
だから今ここに生きているこの自分を感謝と喜びの人生に導いていくのか
恨み妬みの悲しい人生に導いていくのかちゃんと考えて ちゃんと選んで
自分自身を生きていこう

しあわせは誰かが運んできてくれるものじゃなく
自分の心が感じとり自分自身が作りあげていくものだから

！ 防災まめ知識 ！



早期に避難所が開設されるようになりました

豪雨災害が多発しています。

大雨予報により災害発生の可能性が予見される場合は、早めに避難所が開設される事が増えてきました。

自治体が「自主避難所」との名称で市民が自発的に早めに避難できるよう開設します。

今までのように避難指示が発令されてからの避難行動。特に大雨の中、夜間に避難する事は危険です。

7月の豪雨でも避難中の数台の車が流され、警官2名が殉職されました。

もし豪雨が予想される場合は、明るいうちに大雨になる前に避難しましょう。



避難所の開設はスマートフォンから緊急エリアメールで告知されます。



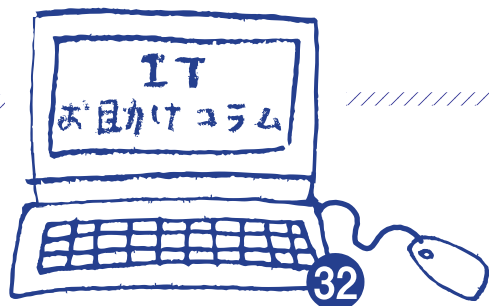
正式な避難所ではないので、食事は提供されません。



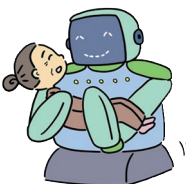
食べ物と飲料水を持ち避難ください。



(福祉防災コミュニティ協会認定講師 遠藤正則)



介護とテクノロジー



同居の義母が認知症になり、昼夜問わず徘徊するようになりました。幸い自宅で仕事をしているので、私が見守ることになりましたが、四六時中一緒にはられません。今後徘徊する回数も増え、いつ出て行ったのかもわからずでは危険度が増すばかりです。いち早く追いかけるように対策を考えました。

まず、ペットカメラアプリ(アルフレッドカメラ)が見守りツールとして使えると思い、タブレットに設定し母の部屋へ。スマートフォンでリアルタイム映像を簡単に確認でき、自室で仕事をしながら義母の行動を見守りました。いざというときは、迅速に追いかけることができ外出のリスクを減らせます。

また、居場所を追跡できるAppleのAirTagを付けた靴

を1足だけ玄関に出しておきました。そうでないと何を履いて出るかわからないからです。QRコードをネームプレートで付け、万が一迷子になった際、第三者がスマートフォンで連絡先をすぐ確認できるようにし、これで早期発見と保護が可能です。

これらのテクノロジーを活用することで、認知症患者の安全を確保し、家族や介護者の負担を軽減することができますのではないかと思います。

[文/岩沢暢子]

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。

おすすめ情報

山の恵みの映画たち2024 11月22日(金)～24日(日)

山とそこに暮らす人々に焦点をあてた映画祭。5回目の開催となり、今回も選りすぐりの作品が上映されます。
また、豪華ゲストを迎えてのアフタートークは必見です!

11月22日(金)～28日(木) 18:45～ **ある一生**

監督:ハンス・シュタインビッヒラー/ドイツ=オーストリア/2023/115分
美しいアルプスの映像美と孤児だった男の人生を描く。世界40か国で翻訳され、160万部以上発行されたベストセラーの映画化。「人の一生」そして「幸せ」とは。

11月23日(土) 10:00～ **銀嶺の果て**

監督:谷口 千吉/日本/1947/88分
冬の日本アルプスで撮影された山岳アクション映画。原作・脚本は黒澤明、そして三船敏郎の知られざるデビュー作。今回は35ミリフィルムでの上映。

14:00～ **越後奥三面 山に生かされた日々**

監督:姫田 忠義/日本/1984/145分
新潟県の奥三面ダムに沈んだ山村。かつて、山と共に暮らした人々の自然への敬意と感謝の日々、そしてこの地を去らねばならない葛藤を4年の歳月をかけて記録した。

[アフタートーク] 田口 洋美氏(狩猟文化研究所代表)
蛸原 一平氏(小国町教育委員会)

18:00～ **おばあちゃんの家**

監督:イ・ジョンヒャン/韓国/2002/87分
不便な山村に住む口の聞けない祖母と都会育ちの孫とのひと夏の物語。我儘な孫の心に、祖母の優しさが少しずつ響く。思いは言葉を超えることを教えてくれる感動物語。

11月24日(日) 10:00～ **人生クライマー 山野井泰史と垂直の世界 完全版**

監督:武石 浩明/語り:岡田 准一/日本/2022/109分
世界的クライマーが極限の世界に挑み、数々の巨壁を制覇する。その人生が語りかける「未知の世界」とは。ゲストに山野井夫妻を迎え、生の声から山の世界を思う存分共有してほしい。

[アフタートーク] 山野井 泰史氏(登山家)・妙子氏(登山家)
武石 浩明監督

14:00～ **ミルクの中のイワナ**

監督:坂本 麻人/日本/2024/70分
放流すれば個体数が増えるのか?日本の山地溪流に生息するイワナから、現代の内水面漁業や生態系の問題に迫るサイエンスドキュメンタリー。

[アフタートーク] 坂本 麻人監督

会場 … フォーラム山形(山形市香澄町2-8-1)

前売券 … 1回券(1,300円)/3回券(1,200円×3枚)

※11/21まで発売

(前売券取扱い)オンラインショップ YIDFF Shop、山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー、フォーラム山形

当日券 … 1,500円(1回券のみ)

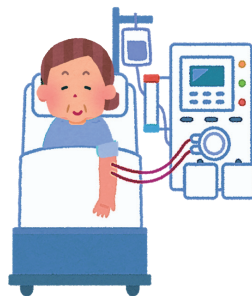
【お問合せ】

認定NPO法人 山形国際ドキュメンタリー映画祭事務局
TEL:023-666-4480

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

最近の和解成立案件をご紹介します

自主的避難等対象区域から避難した申立人妻及びその母である被相続人について、平成23年3月から同年12月までの精神的損害として、中間指針第五次追補が定める目安額を踏まえた金額に加え、透析治療を要する状態で避難をし、通院及び治療への負担が増加した被相続人に係る一時金として30万円の増額分が、被相続人を介護しながら避難していた申立人妻に係る一時金として15万円の増額分がそれぞれ賠償されたほか、避難費用及び生活費増加費用が賠償された(ただし、既払金は控除)。



和解合計金額**101万円**
令和6年2月9日成立
公表番号2042

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。

ADRセンター福島事務所 夜間臨時開所

今回は、**11月6日(水)実施**

遠隔(電話・オンライン利用)は
10月30日(水) 16時 受付〆切

予約電話番号**024-941-0164**
(予約電話受付/平日10時～16時)

福島事務所での**対面**の他、**ご自宅から**も
電話やオンラインでの利用が可能です。

この機会に是非
ご利用ください。



◆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)



詳しくは
こちらから



旬なお野菜&くだもの通信

今回は「秘伝豆」をご紹介します。

秘伝豆は、晩生種で産毛が白く、豆が大粒、味が濃くて食べ応えがあるのが特徴で、秋豆の中でも人気の枝豆です。枝豆としてはもちろん、乾燥豆として保存もでき、浸し豆としても味・風味が良く人気で、お正月、食卓にのぼるご家庭も多いのではないのでしょうか？

枝豆の場合は、ザルにあげ、産毛をこすり落として、たっぷりのお湯を用意して塩を入れ、沸騰しているところに入れて2〜3分でゆで上げます。湯をきって、さっと塩を適量まぶし、うちわであおぎ、粗熱を取ったら出ま上がりです。

乾燥したものは、表面の種皮は薄緑色か

ら黄色のやや幅がある色合いをしています。一晩水にひたし、十分もどしてから、水から茹でます。豆は、2倍から3倍くらいになります。茹でると豆が上へ上へ浮いてくるので、歯触りがあつた方が好きな方は、湯からあげてもらってOKです。やわらかな方が好きな方は、10分から20分とお好みの固さにゆでて召し上がってください。

枝豆の場合は、おつまみにはもちろん、ご飯、かき揚げ、スープ、チーズとの相性もいいのでシーザーサラダにしてもおいしいです。

乾燥豆の場合は、浸し豆、和風だしや醤油・みりんを加えた調味液に入れて常備菜として保存、ご飯にもできます。



その18 秘伝豆

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/>



東日本大震災津波伝承館 いわてTSUNAMIメモリアル

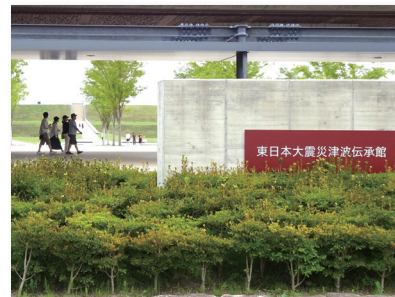


住 所 / 〒029-2204
岩手県陸前高田市気仙町字土手影180
TEL / 0192-47-4455

東日本大震災津波伝承館は、復興の象徴として整備された高田松原津波復興祈念公園内に開館し、今年9月に5周年を迎え、来館者は110万人を越えました。

館内は「歴史をひもとく」「事実を知る」「教訓を学ぶ」「復興と共に進める」の4つのゾーンに分けられ、海と共に生きる地で震災の事実と教訓、支援への感謝、未来への想いを伝えています。実際の被災資料や、当時の災害対策室が展示され、当時の様子を直に感じることができます。また、伝承館からは海へ向かって真っすぐな「祈りの軸」の道があり、多くの来館者が足を運び鎮魂の祈りを捧げていました。

伝承館に隣接する『道の駅 高田松原』には、陸前高田の豊かな水産物や農産物、三陸地方の特産品が並び、復興への取り組みに触れることができます。また、広大な祈念公園には「奇跡の一本松」をはじめ多くの震災遺構が残され、新しい街とともに震災を伝えていく場となっています。



開館時間 / 9:00〜17:00(最終入館16:30)
休 館 日 / 年末年始(12/29〜1/3)
入 館 料 / 無料

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
11月20日**
発行です

情報提供や寄稿は
11月6日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆ 面白山に久しぶりに降り立った。一人ボツネンと山道を歩き、ガサガサと音がするたび、熊の心配がよぎった。山を訪れる際はクマ鈴を忘れずに。(結)

◆ ようやく涼しくなって食欲の秋到来。私にとって食欲の季節は秋に限ったことではないが…知人から栗を頂いたので栗ご飯にしよう。栗をむきながら、焼きいもが食べたくなった。(安)

◆ 初めて他市の図書館から本を取り寄せて読みました。東北6県と北海道の図書館間で協力貸出しができるので、近くの図書館から借りられます。ただ、再度の貸出しは不可との事。厳しい…。(茂)

◆ 朝に日光を浴びると、体内時計をリセットするセロトニンの分泌が促され睡眠の質も上がることを知り、早朝15分の散歩が日課になり1ヵ月が経過。最近では新米の季節も相まって朝食は大盛りの白米も日課に…苦笑(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/>

旧Twitter



facebook



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

つながろうNET

<https://tsunagarou.net/>

「うえるかむ」に掲載された今までの記事と、リアルタイムなおすめ情報、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。

