

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/東北・みやぎ復興マラソン2024/秋の収穫祭 芋煮会交流会
- クラフトバンド小物入れを作る
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- 令和6年度避難者アンケート調査結果について
- しあわせココロのつくりかた(146)/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 上山型温泉クアオルト ●編集部より

第174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みやぎ 東北・みやぎ復興マラソン2024

仙台放送主催の宮城県仙台市、名取市、岩沼市を巡る「東北・みやぎ復興マラソン2024」が11月3日(日)に開催されました。この大会は東日本大震災の復興に貢献することを目的に2017年に始まりました。前日の大雨で開催が心配されましたが、当日は暑い位の秋晴れとなり、フルマラソン、2kmキッズランと親子ペアランの3種類のコースに国内外から10,261人のランナーと約2,500人のボランティアが参加。台風、コロナでの中止やオンライン開催を経て昨年5年ぶりに復活し、今回で4回目の開催となりました。

今大会では、今年震災に見舞われた石川県、台湾への復興支援が行われ、また「命を守る」をテーマに防災・減災の重要性を発信。開会式では黙とうが捧げられ、震災の継承と復興への感謝が伝えられました。フルマラソンは弘進ゴムアスリートパーク仙台前をスタートし、名取

市文化会館前まで42.195km。沿岸コースは東部復興道路の荒浜や関上を通り、給水地点では被災3県のご当地メニューなどが用意されました。関上大橋では旗や手作りの団扇を振りながら「皆さん、頑張れ」や「来てくれてありがとう」などの声援が飛び交い、ランナーの中には疲れながらも笑顔で応え手を振る姿も。

ファイニッシュ地点では力の限り走り切った笑顔があふれ、完走者には被災地の職人が手作りした石巻市雄勝産の雄勝石を使った完走メダルが子ども達より贈られました。

13年の間には各地で様々な災害が起きて、現在も多くの復興支援が行われています。一人一人が被災地への想いを胸に、1日でも早く日常の生活に戻れることを願う大会となりました。



13年の間には各地で様々な災害が起きて、現在も多くの復興支援が行われています。一人一人が被災地への想いを胸に、1日でも早く日常の生活に戻れることを願う大会となりました。

Fromやまがた

秋の収穫祭 芋煮会交流会



10月26日(土)に長井市の最上川こいで河川公園にて、きびたき長井甦るの会主催で芋煮会交流会が開催され、市内外から20名程が参加。さわやかな秋空のもと、秋の味覚を堪能しました。

長井の芋煮は醤油味をベースに、里芋・牛肉・しめじ・大根・ネギなどが入るオーソドックスな味付け。調理には子供達も包丁を持って手伝いをし、ベテランの方々が醤油・砂糖・酒などで調整し下味を決めて頂きました。差し入れには山形の漬物「青菜漬け」も加わり、芋煮と同様「おいしい」と大評判でした。芋煮の締めは定番のカレーうどんを食し、大満足の芋煮会となりました。

会食の際には、共同代表の村田さんの挨拶に続き、参加者からもひとつずつ挨拶を頂きました。遠方から初めて参加した方もいて、出会いと交流を喜んでいました。



Fromやまがた

わくわくのたねの会 クラフトバンド小物入れを作ろう



10月21日(月)に道の駅「やまがた蔵王」樹氷ホールにて、ここふく@やまがた相談支援室の主催で、わくわくのたねの会「クラフトバンド小物入れを作ろう」が開催され、村山地域の皆さんが参加しました。

講師に、避難者支援に携わってこられた奈良崎美紀子さんを迎えて開催。奈良崎さんは震災当初、交流会でクラフトバンドを使った「はげご」(手提げ収穫かご)作りをした事がきっかけで覚えていったそうです。

材料となるクラフトバンドは、米の袋に使われている頑丈なヒモの部分を使います。手順は、あらかじめカットされたヒモを並



べ、土台を作ります。色付きのヒモを配列し模様を決め、補強のヒモを木工ボンドで貼り付け、横ヒモを編み込み、最後に縦ヒモをギュッと引つ張り、すき間がないように詰めると形が出来ます。仕上げに持ち手とリボンを付ければ完成。
参加者からは福島弁の「ねっばす」(貼り付ける)の言葉が飛び交い、講師に手伝ってもらいながら製作に熱中し、自分だけの小物入れを作り上げていました。
終了後に、2023年12月にオープンした道の駅「やまがた蔵王」の館内を、職員の方の案内で見学し、交流を深めました。

【お問合せ】

生活再建支援拠点「ここふく@やまがた」相談支援室
(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内)
TEL:023-674-0606

寄稿



今年もあと1ヶ月半ほどになりました。先月は衆議院議員選挙、今月は米国の大統領選挙がありました。

大きな選挙などが行なわれると、株価や為替の動きを気にする方が増えます。もちろん、首相や、大統領が替わると政策にも変化があるので、経済への影響もあります。しかし、特に株の世界では株価が上がると思っていたら、その期待値で事前に株価が上昇し、いざ蓋を開けてみたらそれほど上昇しなかった、もしくは下がるといふこともあり得ます。

つまり、将来の値動きの確実な予想はできないということです。経済学者や投資のプロでも長期的に完璧に予想することはできません。経済学の理論や計算どおりには行かないのです。経済は、人間の活動を伴います。人は、必ずしも合理的な判断をするとは限らず、何らかの感情が伴うので、理屈どおりにはいかないことがあるのです。

投資にかぎらずわたし達にできることは、10年、20年と長期的なスパンで考えつつその都度細かな微調整をしていくことです。



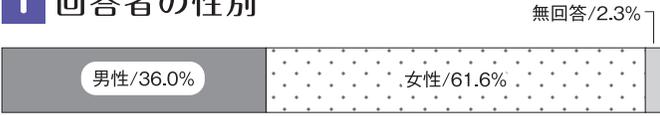
ファイナンシャルプランナー/心理カウンセラー 庄司 あきこ
E-mail:info@therapist4everyone.com

令和6年度避難者アンケート調査結果について

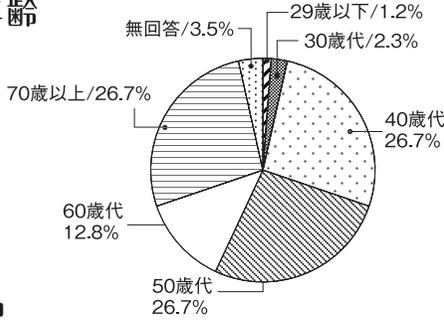
山形県では避難生活が長期化する中で、避難者の皆様の現状やどのような支援を望んでいるか等のアンケートを実施し、取りまとめた結果を山形県ホームページに公開しました。

※この他の結果については、県ホームページをご覧ください。

1 回答者の性別



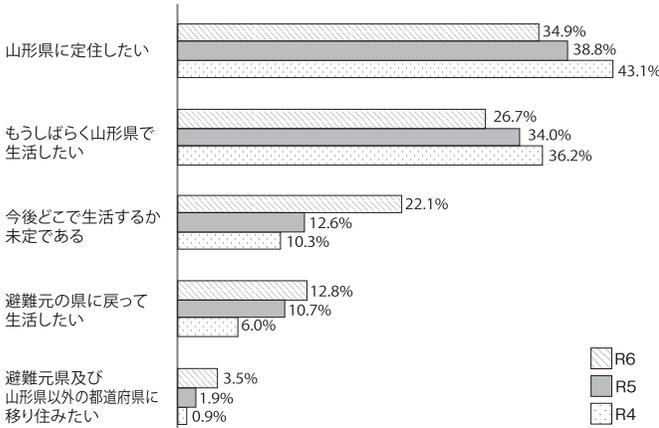
2 回答者の年齢



3 避難の状況

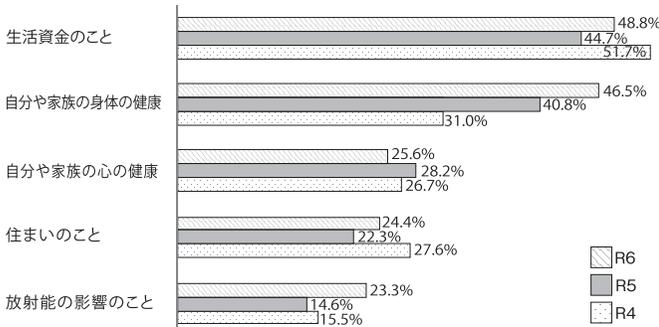


4 今後の予定



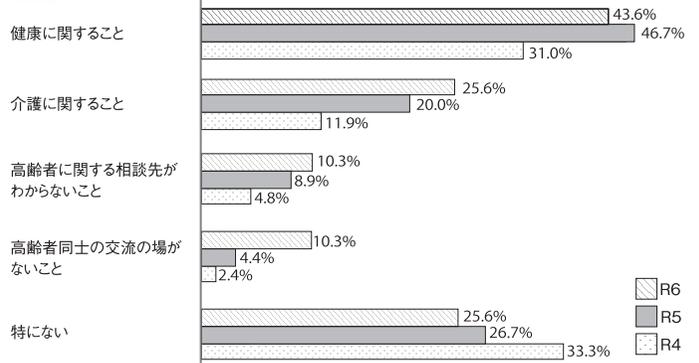
ポイント 約6割の方が当面山形県で生活を続けたいと考えており、「未定」の回答が約2割と増加傾向

5 困っていること、不安なこと (複数回答、上位5項目)



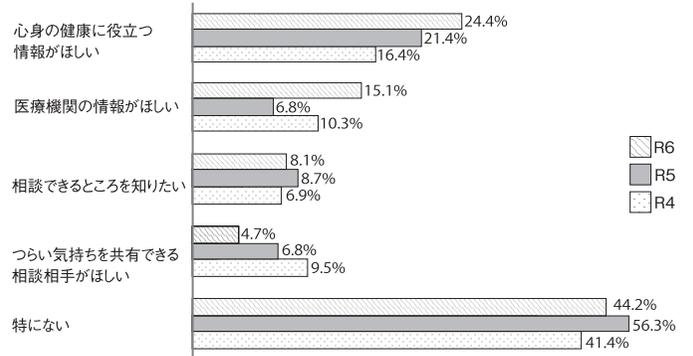
ポイント 「健康」に関する割合が高く、生活資金と住まいは同じような増減傾向にある

6 高齢者の生活で困っていること (複数回答、上位5項目)



ポイント 「健康」に関する割合が高く、「介護」「相談先」「交流の場」を求める声が増加傾向にある

7 心身の健康に関して望むこと (複数回答、上位5項目)



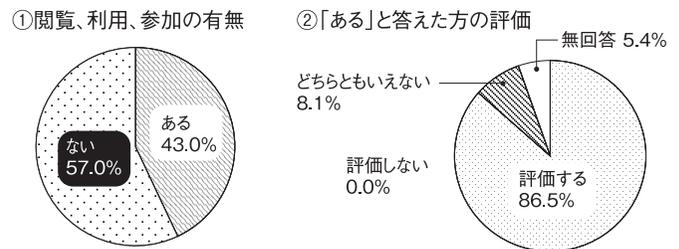
ポイント 日常生活において健康への取組みに関心が高い一方、「特になし」の回答も多かった

8 今後県内で期待する支援 (複数回答、上位5項目)



ポイント 「健康増進」に関する事は年々増加し、健康意識が高まっている

9 復興ボランティア支援センターやまがたによる情報提供



【調査の概要】 (1) 調査目的 避難生活の長期化に伴う課題やニーズ等を把握し、今後の避難者支援策に資する (4) 調査期間 令和6年6月中旬～7月下旬
 (2) 調査対象 東日本大震災より山形県内に避難されている377世帯 (R5: 425世帯) (5) 回答数 86世帯 (R5: 103世帯)
 (3) 調査方法 郵送によるアンケート調査 回収率 22.8% (R5: 24.2%)

※いただいた回答は被災県及び政府へ情報提供しております



つしあわりかたココロの

人は感情にのまれると、答えの出ないことをぐるぐる考え、その場に意識を留めてしまいがちです。

このような状況に陥った時は、自分の思考の使い方をしっかりと意識してみましょう。自分の意識をどこに置くかです。

悶々としてしまった対象や事象に心を向けないことをしっかりと心に定めます。なぜそうなってしまったかではなく、どのようにしていけばよいかに目を向け過去ではなく未来に向けて、自らの意識を変えてゆくのです。

ひと月後の自分はどのようになりたいか、一年後はこうなっているぞ!…というように、未来をしっかりと描き出すのです。

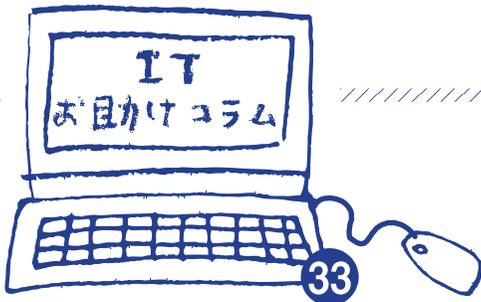
自らも周りの人も幸せになっている未来図を描き出してください。

何を大切にしたいのか、自分はどうありたいのか、過去の傷や出来事に囚われるのではなく、自分の感情に浸るのでもなく、『己が生きたい未来を描く』そこだけに意識を向けてみましょう。

幸せへのスイッチは自らの内にありますよ。



香術師範・カウンセラー 志村 友理



あなたを守る！ フィッシング詐欺対策のポイント

フィッシング詐欺が急増しており、多くの方が被害に遭っています。フィッシングとは、偽のメールやウェブサイトを使って個人情報や不正に取得する手法です。不審なメールやSMSは開かず、リンクをクリックしないことが基本です。送信者のメールアドレスを確認し、公式なものか判断しましょう。公式企業からのメールでも注意が必要です。リンクをクリックする前にURLを確認し、公式サイトと異なる場合はアクセスを避けましょう。フィッシングサイトは本物に似ています。

二段階認証を設定することでアカウントのセキュリティを強化できます。パスワードが漏洩しても不正アクセスを防げます。最新のセキュリティソフトをインストールし、定期的に更新することも重要です。個人情報の管理を徹

底し、SNSでの情報公開は最小限に抑えましょう。

フィッシング対策協議会のガイドラインを参考にし、周囲にも注意を促すことが大切です。これらの対策を講じることで、フィッシング詐欺の被害を未然に防げます。常に最新情報をチェックし、注意を怠らないことが重要です。

[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。

おすすめ情報

最上川三難所舟くだり

みどころ

船頭さんの面白い話と唄に酔いしれ、船頭たちが最も恐れていた「基点・三ヶ瀬・隼」の三つの難所を通る50分間のスリル満点の舟下り



期 間 ... 通年 不定休
場 所 ... 山形県村山市稲下1110-2(乗船場)
料 金 ... 大人2,500円、子ども(小学生以下)1,250円、
幼児(2名まで)無料 ペット(小型犬)可

●船着き場から乗船場まで無料送迎あり

【お問合せ】株式会社 三難所舟くだり TEL.0237-56-3535

最上峡芭蕉ライン観光の舟下り

みどころ

船頭の舟歌と名調子な語りを聞きながら雄大な最上川を下る50分間の船旅

期 間 ... 通年(12月~3月は暖房船)
場 所 ... 山形県最上郡戸沢村古口86-1
〔戸澤藩船番所(乗船所)~川の駅・最上峡くさなぎ(降船所)〕
料 金 ... 〔片道〕大人2,800円、子ども(小学生以下)1,400円、幼児無料
〔往復〕大人4,400円、子ども(小学生以下)2,200円、幼児無料
※最終船14:50発は往復船の運航はしていません。

〈下船後の戻り方法〉

- ・路線バスで古口駅や乗船場に戻る
- ・往復船(少数限定/先着順)
- ・車回送(完全予約制)



最上峡芭蕉ラインHP

【お問合せ】最上峡芭蕉ライン観光株式会社 TEL.0233-72-2001

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(郡山市)から避難した申立人夫婦及び成人の子(長女)について、平成23年3月から同年12月までの避難費用、生活費増加費用及び精神的損害が賠償された。

また、原発事故当時、自主的避難等対象区域(同市)所在のグループホームに入居しており避難した被相続人(申立人夫婦が相続)については、上記期間における同様の損害が賠償された上、身体障害等級1級及び要介護2の認定を受け、要介護状態での避難生活を強いられたことを考慮して、精神的損害の増額分として10万円が賠償された。

さらに、原発事故発生当時は福島県外に居住していたものの、郡山市の実家の家業を継ぐため平成23年3月に同市に転入する予定であった申立人子(成人、長男)について、他の家族同様、郡山市で暮らすことができず避難生活を送らざるを得なかったことを考慮して、平成23年3月から同年12月までの精神的損害が賠償されるなどした。



和解合計金額225万円
令和6年1月24日成立
公表番号2037

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

次回は12月4日(水)実施



予約電話番号
024-941-0164

(予約電話受付/平日10時~16時)

遠隔(電話・オンライン利用)は
11月27日(水)16時「受付〆切」

福島事務所での対面の他、県外からも電話やオンラインでの利用が可能です。

◆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「原木なめこ」をご紹介します。

原木なめこは地元の菌でないとうまく育たないとのことで、天然のなめこ菌を採種して培養したものを使っているそうです。菌が環境に敏感なため、天然に近い原木栽培では、土地柄が重要な要素となるとのこと。春に、山から切り出したブナやトチ、サクラなどになめこ菌を植え付け、森の中に伏せ込み、その後、菌が回りやすいようにほだ木の天地替えを行い、状況に応じて霜よけ・雪よけのカバーをかけ、それ以降

は自然に任せると、翌年の秋、気温が20度前後になるとなめこが発生します。

原木なめこは色が濃く、ぬめりがあり、食べ応えと食感・香りも人気です。

早生から晩生まで数種の種菌を使い、毎年9月から12月くらいまで出荷されています。

きのこ汁・きのこ鍋・蕎麦・パスタ・大根おろしなどで、ぜひご賞味ください。



その19 原木なめこ

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/>



上山型温泉クアオルト



「クアオルト」とはドイツ語で「健康保養地・療養地」の意味で、上山市では平成20年から“頑張らないで楽しく運動効果を高める”クアオルト健康ウォーキングをはじめました。日本唯一の認定8コースと、地域住民が発案した「クアの道」があり、年間360日専門ガイドがご案内いたします。自分の体力にあった歩行スピードで汗をかかない程度に森や山を歩くことで運動効果を高めます。

ウォーキングでは血圧、心拍数、表面温度を測り準備体操してからスタートし、途中で脈拍を測り自分の状態を把握します。ガイドさんが参加者の状態を確認しつつ、楽しいお話を交えながら案内してまいります。運が良ければ、カモシカやリスに出会えることも。

また、市内の温泉では旬産旬消の食事も提供され、「運動」「栄養」「休養」を楽しむことができます。年齢を問わず心身の健康づくりに是非、四季折々の上山市を歩いてみてはいかがでしょうか。



毎日ウォーキング料金表(午前中開催)

上山市民の方	上山市外の方
無料(上山市に避難されている方は、市内にお住まいの住所が確認できるものをご提示ください。) 例:公共料金の領収書、郵便物など	●1回おためし/1,000円 ●回数券(4回分)/3,000円(期限なし)分け合って使用可 ●1ヵ月パス/3,000円

毎日ウォーキングカレンダーはこちら



【お問合せ】

上山市市政戦略課 クアオルト推進係

TEL:023-672-1111(代表)

健康推進課健康増進係

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

12月18日

発行です

情報提供や寄稿は12月4日までお寄せ下さい。お待ちしております。

- ◆電車で本を読んでいる高校生を見かけた。しかも文庫本。周囲のスマホ族を尻目に一心不乱に読んでいる。うれしいねえ。こんな若者が増えてほしい。(結)
- ◆初めて加茂水族館に行った。紫やピンク色にきらきら輝くクラゲが漂う様子をずっと眺めていた。淡水魚のコーナーで見たイワナとヤマメの美しいこと。今度食べるのを躊躇しそうだ。(安)
- ◆森歩きの中、ブナの実を初めて食べました。特に癖もなくあっさり系。今年は山の恵みが多いそうです。山の動物たちは里へ下りてこないで冬ごもりできるかな。(茂)
- ◆りんごの美味しい季節♡最近、皮を剥くと一番甘く美味しい部分を捨てることになるので勿体無い!ということを知り、輪切りにして食べています。芯と種のギリギリのところまで美味しく食べられて、しかも簡単!(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。

