

うえるかむ

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/郷土文化の継承 おえ草履づくり/本紙掲載「みんなの声」大募集!
- 東日本大震災アーカイブシンポジウム
- 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(149)
- 寒鰯まつり/ITお助けコラム
- おすすめ情報/3.11追悼・復興祈念行事
- 旬なお野菜&くだもの通信
- よりそいホットライン ●編集部より

第177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



郷土文化の継承

おえ草履づくり

「おえ」とは地方での呼び名で、カヤツリグサ科の一種です。山間部の池沼などに生え、蓆や畳表に使われるほか、草履に使われるのは珍しいとのこと。夏の土用の時期に刈り取り、天日干しをして雪の時期に草履作りをします。手仕事なのでワンシーズンに製作できるのは10足ほど。

渡部志けさんは当時92歳。師匠から深く教わるうちに、編み方だけでなく材料探しからやってみたいと思いい、質の良い「おえ」が自生する大鳥地区に移住を決めました。

井戸川さんは南相馬市出身で、東日本大震災を機に2011年6月に鶴岡市内に避難。ある日、市内の荒物屋で見つけた「おえ草履」に魅了され自分でも作ってみたいと、2013年頃におえ草履作りに参加。その後、師匠となる渡部志けさんとの出会い、足繁く通い様々な手ほどきを受けました。

今回は鶴岡市大鳥地区(旧朝日村)に住み、「おえ草履」作りをされている井戸川美奈子さんにお話しを伺いました。



「おえ」の収穫を終えた渡部志けさん(左)と井戸川さん(右)

履き心地が良く、藁の草履よりも丈夫で室内履きに丁度良いとのこと。大鳥地区は雪深い山間部にあり、大鳥池の幻の魚タキタロウ伝説などでも知られています。人口が少なく高齢化が進み、井戸川さんは貴重な若手として、地域の方々とも交流を深めています。

井戸川さんは大鳥地区への移住を振り返り「震災で故郷を離れ、根無し草だった。アイデンティティーも揺らいだ。土地に根差した暮らしは憧れだった。師匠の志けさんに出会って、自分の人生をもう一度作り直すような気持ちに変わった。2022年に逝去され、その時は心の支えを失ったが、師匠から受け継いだ伝統をこれからも守っていききたい」と語ってくれました。

井戸川 美奈子 E-mail: aonoi_minakoidogawa@icloud.com



【販売について】

おえ草履は受注販売です。おえの収穫や草履作りを綴った写真集「breath」を2024年6月に発行しました。ご希望の方はメールにてお問い合わせください。

本紙掲載「みんなの声」

「うえるかむ」では「みんなの声」の投稿はがきを終了いたしました。今後はパソコンやスマートフォンで「うえるかむ」読者の方はどなたでも気軽にメッセージをご投稿いただけます。

「うえるかむ」の感想、ご意見

山形での暮らし

日々の出来事や思い

皆さんのおすすめ情報

など、日々のつぶやきや伝えたい気持ちを お送りください。

大募集!

皆様の「声」をお待ちしております!

スマートフォンから

パソコンから

WEBサイト
https://kizuna.yamagata1.jp/
(みんなの声投稿フォーム)



東日本大震災 アーカイブシンポジウム

1月11日(土)に東北大学災害科学国際研究所にて、東日本大震災アーカイブシンポジウムが開催されました。今回は「震災アーカイブが残すべき「記録」と

被災された方々の記憶が



時間の経過と共に薄れている中、今年30年目を迎えた阪神・淡路大震災の証言記録は今

「記憶」について」をテーマに5名の専門家の研究・進捗報告発表と、パネルディスカッションがおこなわれました。



もなお収集されています。研究者からは「今だから話せることや伝えたい言葉を拾い上げ、一人でも多くの思いを残すことが大切」との発表がありました。また、アーカイブの目的を「防災利用に限定するのではなく、今後、未来の世代が

アーカイブとは記録収集・保存記録を意味し、災害のために国内外でおこなわれ、その量は膨大です。失われたいためにデジタルアーカイブとして保存管理され、東日本大震災では50以上の閲覧サイトができました。しかし、それらを管理する団体の多くが厳しい運営状況にあるのが現状の課題となっています。

様々な目的で活用できるよう、取りこぼさず集め続けていくことが、震災を忘れないメッセージにもつながると話されていました。

寄稿



のバランスク

今年も気になるお金のニュースがたくさんです。今回は、高額療養費制度についてです。わたしも数回使用したことがありますが、医療費が高額になった場合、一定額以下に自己負担額を抑えてくれる制度です。この自己負担の上限額を段階的に引き上げることが決まりました。最終的には、

年収370万円〜510万円は8万8200円、年収510万円〜650万円は11万3400円、最高額は年収1650万円以上で、44万4300円程度まで引き上げるそうです。現役世代の保険料負担軽減を目的としています。1カ月間の自己負担の上限が上がるので、通年で医療費が高額になる人などにとっては、大きな支出増となります。

残念ながら、自分で変えることができないことに憤ってもストレスが増えるばかりです。柔軟にできる手当をしていくことが心の平穏を保つコツです。年収が高い人は、自己負担額も大きくなりますし、これを機に加入している民間の保険を改めて確認してみることをお勧めします。



何気ない日常が大事だと思い出し、
1日1日を大切に過ごしたいです。
(山形市)

あっというまに時間がたちました。
でも昨日のことに感じます。
(山形市)

いっとき平和ボケから解放さ
れました。天災は忘れなくとも
やって来る。
(山形市)

今でもあの日あの時間は鮮明に蘇りま
す。あの日があったからこそ今がある。
人を時間を場所を大事に思うことがで
きると思います。
(山形市)



2024年3月2日～31日まで
東日本大震災追悼・復興祈念事業の
関連企画展示「3.11を忘れない」が
山形県立図書館で行われました。
来場した方からの
メッセージをご紹介します。

私はまだ生まれていなかったけど
3.11はわかる。災害のこわさもわかる。
だからこそ「前を向いて！」
(山形市)

電気が点くこと、水が出ること。あたり
前と思っていることは本当はあたり前
じゃないと思いつつ日々感謝の心を
忘れずに過ごしていきたい。
(河北町)

また3.11が来ますね。かな
しいですが、無理せずみな
がんばってほしいです。
(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。
みなさまからの投稿、お待ちしております！



← 投稿はこちら



わかっているつもりでもわかっていない、ということは案外多いものです。

どんな人でも、物事に対する見方や話の受けとめ方に癖はあるものですし、いつも同じ視点で
自分を見つめているものですから、自分をジャッジしてしまうことも生じるでしょう。

自分の心の内さえも正しく見つめられないのですから、

他の人の心などわかるはずもありません。もし仮に相手の心の内を感じたとしても、
それはその人のほんの一部でしかないはずです。

勝手な思い込みで安易に判断し、人を裁いてしまうことが増えている昨今。その危うさに気付
く必要があると感じます。

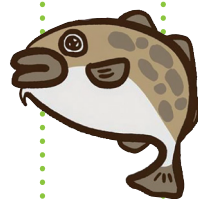
思い込みという妄信が作り上げてしまう世界は、自分の中にある優しさや慈しみを奪ってしま
うことに繋がっています。

自分の感性と理性に照らして、思い込みを手放していきましょう。

大切にすべきは、自分の中の美しさです。

心に浮かぶことや言葉にすることが、自分自身の品位を貶めてしまうことのないように。

Fromやまがた



寒鱈まつり



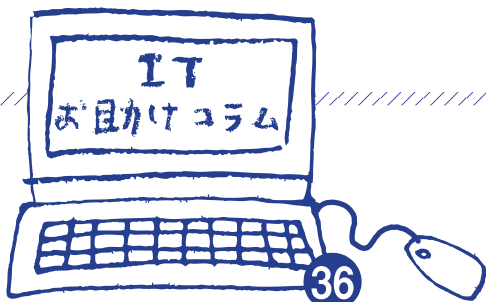
1月26日(日)に酒田市にて「第38回酒田日本海寒鱈まつり」が開催されました。会場となった中町モール・中通り商店街、さかた海鮮市場、駅前ミライニ、漁師飯番屋の市内各所に1万2000人程の来場があり、およそ4000食の寒ダラ汁が振舞われました。

メイン会場となった中町モール・中通り商店街では多くのブースが开店し、寒ダラ汁を求めて長蛇の列が並び、開始から1時間後の11時頃には完売するブースも見受けられました。



寒ダラ汁(どんがら汁)は、寒の時期に日本海でとれた真ダラをブツ切りにし、身や骨、内臓や白子もすべて余すことなく味噌仕立てで煮込んだ汁物で、漁師めしとして知られている郷土料理です。脂の乗った鱈の身のダシが効いて、豆腐やネギ、岩のりなどが風味を引き立てます。寒い屋外でふうふう言いながら食べる姿があちこちで見られました。

また、メイン会場では消防出初式が行われ、酒田市長の観閲による消防隊の行進や勇壮な「はしご乗り」などが披露されたほか、酒田・遊佐8歳による新酒の利き酒コーナーもあり、多くの家族連れが楽しめる内容となりました。



SNSのプライバシー管理

LINE等のSNSは、連絡手段の他、流れてくる投稿や広告を見るなど楽しめるようになってきました。無料で使えるのには理由があり、データ収集をしてそれを元に「この時間帯はこの層のユーザーがSNS画面を見ている」と広告主に情報を提供し、効果的な広告を出せる仕組みになっています。SNS運営会社も便利な仕組みを無料で提供する以上、システムの維持や開発、そして利益を得るために、広告主からたくさんの収入を得たいのです。

では、どんな情報を収集しているのかというと

- ① 〈基本情報〉年齢や性別など
- ② 〈位置情報〉GPS、Wi-Fi接続地等を使った現在地や過去の訪問場所
- ③ 〈デバイス情報〉端末の種類、OS、接続先ネットワーク

- ④ 〈行動データ〉投稿、コメント、いいね、フォロー、検索履歴、閲覧頻度や時間帯
- ⑤ 〈購買データ〉広告クリック履歴、SNS内でのショッピング情報

地図アプリを使う以外は位置情報をオフにし、スマホの設定の「プライバシーとセキュリティ」に関わる項目でトラッキングをオフに、各SNS内の設定画面でプライバシーの項目(情報提供や広告設定)の確認をしましょう。

[文/菅野美奈子]

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。

3.11追悼・復興祈念行事

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14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7年3月11日(火)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

文翔館ギャラリー展示 期間/3月7日(13:00)～3月13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、「日本赤十字社山形県支部」、「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)TEL:023-630-3100

山形市 令和6年度東日本大震災追悼・復興祈願式

14年が経過するという今もなお、約390名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7年3月11日(火)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】山形市防災対策課

TEL:023-641-1212(内線216)

米沢会場 令和6年度東日本大震災復興祈念事業

追悼・復活・再生

東日本大震災の教訓を!これからの未来に向けて!

～14年前の震災を語り継ぎ、災害にどう備え、どう向き合うか?～

〈日時〉令和7年3月11日(火)14:30～開会セレモニー

〈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、俊風亭太平楽 独演会、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、その他各市町庁舎ロビー等でパネル展を実施

【お問合せ】置賜総合支庁総務課防災安全室 TEL:0238-26-6007

高島町 町立図書館 企画展 東日本大震災&防災 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&防災 特集」の展示を行います。

〈日時〉令和7年3月4日(火)～3月30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や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展示 等

【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

最近の和解成立案件をご紹介します 令和6年5月29日成立 和解合計金額 1,203万円 公表番号2071

■**申立人** 避難指示解除準備区域(南相馬市小高区)に居住していた申立人父、地方公共団体が住民に一時避難を要請した区域(南相馬市鹿島区)に居住していた申立人母及び**原発事故後に婚姻した**同人らの間に出生した申立人子ら(長男、長女及び二女)

■ポイント

- 1 申立人父について、いずれも乳幼児であり、**障害者認定を受けているのと同等の状態にあることが確認できる申立人長男及び長女の世話をした**ことを考慮し、日常生活阻害慰謝料を増額
▶ 月額3万円ないし7万円の増額が認められた
- 2 申立人長男について、A. **生活基盤変容に準じる精神的損害**に加え、B. 障害者認定を受けているのと同等の状態にあることを考慮し、日常生活阻害慰謝料を増額
▶ Bについては増額分を含め月額13万円の賠償が認められた
- 3 申立人長女について、A. **生活基盤変容に準じる精神的損害**に加え、B. 障害者認定を受けているのと同等の状態にあることを考慮し、日常生活阻害慰謝料を増額
▶ Bについては増額分を含め月額13万円の賠償が認められた

避難指示区域内からの避難者と区域外の者との間に生まれた子についても、生活基盤変容に準じる精神的損害が認められる場合や第五次追補を踏まえた日常生活阻害慰謝料の増額が認められる場合があります。

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。

令和7年2月～3月
福島県内の自治体と連携して
確定申告会場等に
ADRセンターの出張窓口を
設置します



詳しくはこちらから
ご確認ください。

◆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)





旬なお野菜&くだもの通信

春を感じさせる山菜のひとつ「山うど」。

山うどは、葉・皮・茎それぞれ味わえます。煮物・天ぷら・味噌汁にする時は、洗って皮ごと全部調理できます。生で酢味噌和えなどの和え物にする時は、洗って皮を剥き、酢水にさらしてあく抜きしてからお使いください。また、皮の部分はきんぴらにするとおいしくいただけます。山うどひとつでいろいろ召し上がっていただくことができますので、ぜひご賞味ください。

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/>



その22 山うど



よりそい ホットライン

24時間通話無料

携帯電話・PHS・公衆電話からつながります。

通話による聞き取りが難しい方は
FAXでのご相談にも応じております。
FAX: 0120-773-776

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。電話相談の専門員がおまちしています。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。

フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338

音声ガイダンスが流れます。相談したいことを選んでください。



よりそいホットラインサイト

- 1 暮らしの困りごと、悩みをさいてほしい方
- 2 外国語による相談 (Helpline for Foreigners)
英語、中国語、韓国語・朝鮮語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語
- 3 DV、性暴力など女性の相談
- 4 性別の違和や同性愛などに関わる相談
- 5 死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい方
- 8 被災者の方で困っている方

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
**2025年
3月19日**
発行です

情報提供や寄稿は
3月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆物価高が止まらない。スーパーの売り場に行くたびに、何かしら値上げしてる。おっ?値段が同じ!でも量が減るとか、笑えんよ。せめて、食料品は消費税を半分してくれないものか。(結)

◆スキーウェアを買ってもらった姪の子どもは雪が降ると元気になる。そり遊びが楽しいらしい。子どもには「たくさん雪が降るといいね」と言いながらも朝の雪かきを考えると気が重くなる。(安)

◆先日、昔の職場の方と数年ぶりに偶然再会。名前を思い出せず一瞬焦りましたが、自分から名乗って下さり恥をかかずに済みました。自分から名乗るのも小さな人助けかもしれません。(茂)

◆寒いのは大の苦手ですが、雪景色は好きです。晴れた日の朝は田んぼに積もった雪が太陽に照らされて、湯気?蒸気?があがり、いつもの景色をとっても幻想的に見せてくれます。(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。

