

山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

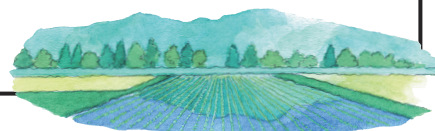
CONTENTS

- 一面/復興支援酒「甦る」の酒米「さわのはな」の田植え/酒田まつり
- 千千里の空とマドレーヌ
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声/個別相談会のご案内/しあわせココロのつくりかた (152)
- 人間関係のストレスを減らす〜心の距離の保ち方〜/！Tお助けコラム
- 山形県からのお知らせ
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 保養情報サイト「ほよ〜ん」のご案内 ●編集部より

第180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

復興支援酒「甦る」の酒米「さわのはな」の田植え

敵であるセリの除草も行いました。中には尻もちをついてしまった方や、東京から持参した水中作業着が抜けず二人がかりで引き上げ、結局裸足で植えることになったりと、ちよつとしたハプニングも含め和気あいあいとした雰囲気の中、

長年田んぼを担ってきた旧NPO法人レインボープラン市民農場の竹田氏の指導を受け、鈴木酒造ときびたき長井甦るの会のメンバーが米作りを引継ぎ、苗作りから畦畔づくり、水路の掃除など悪戦苦闘しながら準備を進め、無事この日を迎えました。

長井市で5月24日(土)に復興支援酒「甦る」の酒米「さわのはな」の田植えが行われ、県内外から約70名の参加がありました。今年で14回目を迎え、当日は曇り空で暑くもなく絶好の田植え日和となりました。



約40枚の苗床を植えることができました。初めて田植えを体験した方からは、「田んぼの中には不思議な感覚で、また参加したい。」「少しでも力になれたら嬉しい。」といった声が聞かれました。

や除草などの管理を経て、9月下旬には黄金色の田んぼが見られることでしょう。

「さわのはな」は栽培が難しく、多くの手間がかかります。それでもこの山形県発祥の米にこだわりのふるさと仲間、復興への想いを込め、そして何より感謝の気持ちで毎年作り続けています。きびたき長井甦るの会の村田さんは「少しでも早く米作りを覚え、毎年迎えられるよう頑張りたい。」と仰っていました。これから抑草剤散布

TEL 0238・88・2224

Fromやまがた

酒田まつり



毎年5月19日～21日に開催されます。今年は5月20日（火）に本祭りが開催され、神輿や時代行列をはじめ、船形山車などが軽快な「酒田ばやし」に合わせ、企業や

酒田まつりは、1609年から続く上・下両日枝神社の山王例大祭です。1976年の酒田大火からの復興を願い「酒田まつり」と改め、

学校など26団体が中心街を練り歩き沿道を沸かせました。

また、大獅子の口の中に入り無病息災を願う「獅子パッケン」には多くの親子連れが集まり、商店街通りには約3百の露店と大勢の人で道が見えないほどでした。酒田まつりは市民が一体となって支え、日々の暮らしを祈るだけでなく人々の繋がりを感じさせる大切な行事となっています。



Fromやまがた

ちこり

千古里の空とマドレーヌ



3月20日(日)に山形ドキュメンタリーフィルムライブラリー試写室にて、震災ドキュメンタリー映画「千古里の空とマドレーヌ」(2021年制作)の上映と我妻和樹監督のゲストトークが開催されました。

この映画は東日本大震災で被災した宮城県南三陸町を舞台に、震災を乗り越えパティシエとしてマドレーヌ作りに再起を託した長嶋涼太さんの生き様を軸に、一家の大黒柱を応援する家族や、被災者との関わり方に葛藤するボランティアの姿などが描かれています。



我妻監督は宮城県白石市の出身。大学生の時に南三陸町波伝谷での民俗調査に参加したことをきっかけに、震災前の暮らしを「波伝谷に生きる人びと」、震災後の地域の復興を「願いと揺らぎ」として映像にまとめるなど南三陸町と縁が深く、長嶋さん一家とは震災前からのお付き合いがありました。監督のトークでは、映画で伝えたかった思いや、制作にあたり、車中泊や長嶋涼太さんの義母が経営するペンションに寝泊まりしながら、長期間に渡り撮影をした苦労話などが語られました。

気になるタイトルですが、千の古里で「全国」を意味する監督の造語とのこと。苦労の末再起を果たした涼太さんですが、今では従業員も雇い、地元でも人気店になっているそうです。



【お問合せ】
認定NPO法人
山形国際ドキュメンタリー映画祭
TEL:023-666-4480

寄稿



と



と



の
バ
ラ
ン
ス
ク

少子高齢化で働き手が減る一方で、年金支給開始年齢が引き上がるなか、「希望すれば65歳(将来的には70歳)まで働ける社会」をつくるために、改正高年齢者雇用安定法という法律があります。これまでの60歳定年後に続けて働ける「継続雇用」の対象を労使協定で絞り込める(健康・能力などを基準に選別)という経過措置が終了し、企業は「希望する従業員全員」に対し以下のいずれかの方法で、「65歳まで働ける場を必ず用意」しなければならなくなりました。

- ① 定年を65歳へ引き上げる
- ② 定年制を廃止する
- ③ 再雇用・勤務延長など継続雇用制度を整備する

年金受給開始までの空白期間を埋められることや、生きがいを生む、これまでの経験を活かせるなどのメリットがあります。一方で、現役時代よりも給与が下がることや、在職老齢年金の調整などが必要になることがあります。また、更なる年金受給開始年齢引き上げも懸念されますが、働くことを希望する場合の環境が整っていくことは、喜ばしいですね。



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

2025年3月11日、県立酒田光陵高等学校ビジネス流通科の生徒が企画したキャンドルナイトが酒田市中町中央公園にて行われました。来場した方からのメッセージをご紹介します。(一部掲載)

私たちは3.11を忘れていません。いち早く復興することを願っています。

これからの世代にもつなげていきましょう。助け合っていきましょう。

頑張ろう！東北！これから共にもみんなで力を合わせて頑張ろう！



東電福島原発事故の損害賠償における無料個別相談会・請求書作成支援のご案内

開催日時 8月2日(土)10:00~16:00

会場 山形テルサ3階 交流室A(山形市双葉1-2-3)

駐車場 山形テルサ隣「県民べにばな駐車場」(駐車券をご用意しています)

開催内容 (予約制)

- ◆弁護士による個別相談(1組1時間まで)
 - ◆行政書士による請求書作成支援(請求書をご持参ください)
- 個別相談後に請求書作成支援を受けることもできますので、1日で請求書提出まで目指すことができます！

来ていただきたい方

- 追加賠償や請求漏れがないか相談したい方
- 追加賠償(増額理由、相続など)請求書が届いたものの、請求書の内容や書き方が分からない方
- 追加賠償の合意書の内容に納得がいかない方
- 親族全員と連絡が取れないため相続がまとまらず、請求が進まない方
- 福島市などの自主的避難等対象区域から避難された方で追加賠償について知りたい方

【お問合せ・ご予約ダイヤル】

原子力損害賠償・廃炉等支援機構(NDF) フリーダイヤル **0120-330-540**(通話料無料)

受付時間 9:30~17:00 月~金(祝休日除く)



自分の発する言葉を一番近くで聞いているのは自分です。

あなたの声や言葉が穏やかで愛に満ちたものであるならば、
聞いている人は優しい気持ちになるでしょう。

どんなに正しいことを言っていたとしても、その声や言葉に怒りや憎しみがこもっていたら、
その言霊には棘があり誰も受けとめられないでしょう。

せっかくの素敵な提案も、相手を思っの進言も、なんの役にも立ちません。

言葉は時に凶器になります。

人の人生を大きく狂わすほどの力を持って、深い傷を負わせることもできるものです。

そんな言葉を使っている自分がいるならば、

その言葉を耳にして一番傷んでいるのは自分自身です。

葉っぱに言を乗せて伝える それが言葉の原点です。

あなたはどんな葉っぱを選びますか？

そして、その葉っぱにどんな言葉を乗せたいでしょう？

聞いているみんなの心が幸せになる 言の葉えらびをしていきたいですね。

Fromやまがた

人間関係のストレスを減らす 心の距離の保ち方

4月24日(木)に山形市避難者交流支援センターの主催で浜通り交流会が開催され、「人間関係のストレスを減らす」をテーマにした講座が開かれました。講師は本紙でもおなじみ、心理カウンセラーの庄司あきこさんが担当されました。

ご家族やご近所、職場の仲間など、心の距離が近い人ほど人間関係のストレスを抱えがちなものです。講座ではどのような時にストレスを感じるか、またそれに対処しどう折り合いをつけるか、などを教えて頂きました。

例えば、苦手な人と距離を置きたい時、正面から言葉で返さず「さすがですね」と相手を認めつつも切り抜ける方法や、「こちらから質問をしてみる」などの方法でその人の良いところ



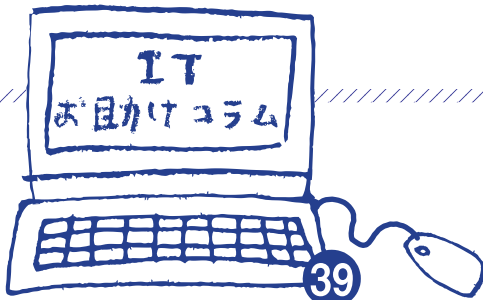
を見つけ、自然と距離を置くことがストレスを減らすコツだそうです。また、自分のイライラ度をチェックするために「感情ビンゴ」を全員で記入しました。9つのイライラしそうなシチュエーションに○を付け、

3つ並べばビンゴですが、ビンゴになる人は少なく、「みんな温厚だ」と笑いも起きました。最後に先生から、「心の距離は自分で決める」「距離ごとの対応を色々試してみよう」などのアドバイスを頂き、円滑な人間関係を考

える機会となりました。

【お問合せ】

山形市避難者交流支援センター
TEL 080・2807・7591



サブスクって、結局なに？

最近よく聞く「サブスク」という言葉、なんとなく意味はわかるけれど、人に説明するのはちょっとむずかしい…そんな声をよく聞きます。

「サブスク」とは「サブスクリプション」のこと。月単位や年単位で決まった料金を払って、サービスを使い放題にできる仕組みです。

たとえば、動画のU-NEXT、音楽のLINE MUSIC、本のKindle Unlimitedなどが有名です。子どもたちも「その曲、サブスクじゃないと聴けない!」とか「Switchのサブスクでオンライン対戦したい〜」なんて言って、自然に使っているみたいですね。

とても便利なサブスクですが、気をつけたいのが使っていないのにお金を払い続けてしまうこと。節約のためにも、

「本当に使っているかな?」と、ときどき見直してみるのをおすすめです。

また、多くのサブスクは自動で更新される仕組みのため、もし契約している人が亡くなってしまった場合、家族も気づかずに支払いが続いていることも…。「うち、どんなサブスク使っているかな?」と、家族で話し合ってみるきっかけにしてみてくださいね。

[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。

山形県からのお知らせ

令和7年度交流相談会(米沢会場)

交流スペースでおしゃべりしていきませんか。避難生活や避難元への帰還のことなど、それぞれのお悩みに対する相談会も開催します。

日時:令和7年8月24日(日)10:00~15:00

場所:置賜総合文化センター(米沢市金池3-1-14)

※やむを得ない事情により、内容の変更をすることがあります。

開催内容

◆交流コーナー …… ○来場者どうしの交流 ○情報コーナー

◆個別相談ブース …… ○山形県での生活 ○避難元での生活 ○日常生活○心の健康
○なんでも相談

◆申込 …… 7月中旬に案内と参加申込書を送付予定です。

※個別相談は事前申込が必要ですので、ご注意ください。

同日開催

当日は、置賜総合文化センターにて「ここふく@やまがた」相談支援室による交流会及び「認定NPO法人いわき放射能市民測定室たらちね」による甲状腺健診を実施予定です。詳細は7月中旬に送付予定の案内にチラシを同封しますので、そちらをご覧ください。

〈お問合せ〉

山形県防災危機管理課 被災者・避難者支援室 TEL 023-630-3100



避難者アンケート調査にご協力をお願いします

山形県に避難されている皆様には、毎年、避難者アンケート調査にご協力いただきましてありがとうございます。本県では、今後の避難者支援策に活かすため、今年度も避難者アンケート調査を実施いたします。調査票がお手元に届きましたら、お手数ですが次の①、②のいずれかでご回答くださるようお願いいたします。

①アンケート調査票に記入して回答する場合

郵送された「アンケート調査票」に回答を記入し、同封の返信用封筒で回答

②パソコン、スマートフォンから回答する場合

郵送された「アンケート調査票」に記載の二次元コードを読み取って回答を入力

調査期間/7月11日(金)まで

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

通勤にて旧緊急時避難準備区域へ定期的に入出りをしている申立人に対して「自主的避難等に係わる損害」が認められた事例

公表番号2109

■申立人 緊急時避難準備区域から福島県外に避難した夫婦

■ポイント及び和解内容 緊急時避難準備区域(南相馬市原町区)から福島県外に避難した申立人夫婦について、平成23年4月22日に緊急時避難準備区域が指定された後も避難先から同区域内にある勤務先に通勤していたことなどから、自主的避難等に係る損害として各20万円の賠償が認められた。

和解金額40万円(令和6年9月11日成立)

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。

◆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)

2026年3月までの

奇数月 第1水曜日 偶数月 第1土曜日

平日夜間・土曜窓口を開設します

弁護士等の専門家と直接話をする事ができ、その場で申立ても可能です(窓口利用・手続費用ともに無料)

7月2日(水)に開設

16:00~20:00

6月25日まで 予約を受付中です(土日・休日を除く)

8月2日(土)に開設

13:00~17:00

予約受付期間
7月1日~7月25日
(土日・休日を除く)

ご予約は電話で 024-941-0164
(予約電話受付/平日10時~16時)

利用方法

予約優先制



対面(福島事務所へ来所)
※郡山駅徒歩5分

山形からも利用できます

完全予約制(先着順)



電話



オンライン
(Zoom会議)



詳しい予約方法等は、こちらからご確認ください→



旬なお野菜&くだもの通信

今回は、山菜の代表格わらびをご紹介します。

春に出る若芽の部分を食べる山菜で、全国に自生していて、「万葉集」でも取り上げられているほど古くから日本人に親しみがありません。

旬は、九州の3月中旬頃に始まり、4月中旬から5月の連休辺りに本州で旬を迎え、更に6月初旬位になると東北地方が旬を迎えます。

良品の
見分け方

●産毛が沢山ついているもの。●茎が太く短い物。●首がまだ上を向く前
くらいの物●茎の部分のハリがあり、しっかりしてておれていないもの

アク抜きの仕方

- ① わらびを鍋に平らに並べる
 - ② 木灰または山菜のアク抜き(市販品)をわらびの上からかける
 - ③ 沸騰したお湯をわらびが隠れるように入れる
 - ④ 蓋はせず、わらびが浮いてこないように落し蓋をする(浮いている部分のアク抜きがならないため)
 - ⑤ そのままの状態で一晩(6時間以上)ほど放置する
 - ⑥ きれいにわらびを洗って灰を洗い流し、水に浸しておき、使う時に水から出して、好みの料理でお召し上がりください
- ※長期保存したい場合は塩漬けや干物に

料理方法: 味噌汁・煮物・漬け物・お浸し・たたき・天ぷら・炊き込みご飯



その25 わらび

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/>



保養情報サイト「ほよ〜ん」のご案内



311受入全国連絡会(うけいれ全国)が運営する保養マッチングサイト「ほよ〜ん相談会」は事情により2025年2月に終了しましたが、5月より保養情報サイト「ほよ〜ん」が新たに開設されました。

以前より保養に参加いただいていたご家族様だけではなく、震災後にお子さんがお生まれになったご家族様も、不安について心開いて話せる場所探しとしてご利用ください。

2025年度の夏休み保養の情報から順次掲載されております。保養先をお探しの方はSNSでも発信しておりますので、是非ご活用ください。

※保養の参加お申し込みは、各企画団体の申し込みフォーム、問合せ窓口にご連絡ください。



【保養情報の提供に関するお問合せ(企画団体様用)】

311受入全国連絡会(うけいれ全国)

mail: web_hoyou@311ukeire.sakura.ne.jp



うけいれ全国HP



Facebook



Instagram

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

2025年

7月16日

発行です

情報提供や寄稿は
7月2日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆井物の秘伝のタレを通販で購入。本当に秘伝かよ、と疑いつつ試したら、親子丼、豚丼、かつ丼などが簡単に作れ、発酵醤油のおかげか旨味が良い。次もリピートしようかな。(結)

◆「花はいけたら、人になる」いけばなの草月流初代家元・勅使河原蒼風の言葉です。忙しい時こそゆとりを持とうと紫陽花の花をいけましたが、私の花はなかなか「人」になってはくれません。(安)

◆親戚の家の樹齢百年ほどの梅の木が弱ってしまい、伐採されることに。(涙) 当たり前にあった木が無くなるのは寂しい限りです。最後の実も大切に収穫したいと思います。(茂)

◆今年も季節限定のお楽しみ、月山ぶな林へ。足元からは残雪のひんやりした空気と森が芽吹き始める初夏の爽やかな風を感じながら、往復5時間の雪上散策を満喫しました。(森)

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

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 WEB <https://kizuna.yamagata1.jp/>

facebook

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



つなごろう NET

<https://tsunagorou.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。

