

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/夏休み寺子屋/秋もクマに注意!
- ワイヤーラッピングのペンダントトップ作り
- 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 (155)
- やさしい山形学～山寺の魅力を探る～/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- ご自宅健康相談 ●編集部より

第183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 置賜学舎 夏休み寺子屋

8月5日(火)～8月7日(木)に米沢市の林泉寺にて、こども育成支援置賜学舎主催の寺子屋が開催されました。小中学生14名が参加し、当日は雨模様で気温も下がり、勉強もはかどった様子です。6日の午後からは「二人箏」の杉浦充氏と五十川真子氏のミニコンサートと邦楽体験、そして昨年引き続き三遊亭貴楽師匠の落語が披露されました。

コンサートでは、箏の二重奏や三味線の調べに合わせ、十七絃と呼ばれる少し大きな箏の深い音色が本堂に響き、東日本大震災、能登半島地震の復興への願いを込めた曲目も演奏されました。全員で「世界に一つだけの花」を合唱し、最後は花笠音頭と東京音頭のアンコールで盛り上がりました。

続いて貴楽師匠が登場し、古典落

日間となりました。



語の「井戸の茶碗」を披露。登場人物全員が正直者という心温まる物語で、師匠の巧みな話術とくるくる変わる表情に会場は江戸の世界に引き込まれました。

邦楽体験では「たなばたさま」を練習。スタップの大学生が傍で歌い、お子さん達は一音ずつ確かめながら真剣に弾いていました。最後にアレンジも加えての合奏は素晴らしかったです。

主催の駒澤大学教授石井清純先生は「震災の年に生まれ、避難されたお子さんのたくましく成長した姿を見るのが嬉しいです。寺子屋では震災後の学習支援と共に、様々な日本文化の体験の場として続けていきたいです」と仰っていました。7日は茶道体験が行われ、充実した3

【お問合せ】こども育成支援置賜学舎 TEL:080-1113-6707 (代表携帯)

秋もクマに注意!

県内ではクマによる人身被害の多くが9月～11月に発生しています。秋は行楽やキノコ採りなどのシーズンです。クマ被害に遭わないために次のことに注意しましょう。

- 1 音の出る物でクマに自分の存在を知らせましょう。また、**複数で行動**するようにしましょう。
- 2 **子グマを見たら近くの親グマに注意**。できるだけ早く遠ざかりましょう。万一、クマに出会ったら、**背を向けずに、クマを見ながらゆっくり後退**してください。
- 3 エサとなる**家の周囲の生ゴミや取り残しの果実などを放置しない**でください。
- 4 クマの目撃情報があったところでは、**早朝・夜間の不要不急の外出を控え**ましょう。
- 5 クマの通り道となる、**河川や公園のやぶなどは刈り払い**しましょう。

クマよけグッズで
備えを万全に



ラジオ・クマ鈴・笛など音の出る物、クマ撃退スプレーなど

クマに関する情報 **山形クマ** で検索

山形県環境エネルギー部みどり自然課

TEL:023-630-3042

Fromやまがた

ふらっと☆輝くママの会

ワイヤーラッピングのペンダントトップ作り

8月27日(水)に、ふらっと☆輝くママの会主催の交流会が山形市蔵王みはらしの丘のはらっぱ館にて開催されました。今年7月より2年ぶりに交流会が再開され、毎月1回様々なクラフトが開催される予定です。

今回は天然石ワイヤーアクセサリ作家のSkywalkerさんを講師に迎え、ペンダントトップを作りました。天然石は海を連想させる青水色のアクアマリン。猛暑の疲れを癒やしてほしいとの願いが込められ用意されました。ワイヤーニッティングという技法で、土台の金具に細いワイヤーを巻き付け、レースの様に編みながら天然石を包んでいきます。

参加者は指先の細かい作業に四苦八



【お問合せ】ふらっと☆輝くママの会
TEL:090-2888-5876(吾妻)/090-4886-1765(佐藤)

苦。集中している様子に先生から「皆さん、ちゃんと息吸ってくださいね」との声に皆さん笑いながら一息です。途中、編み方が分からなくなったり、ワイヤーが切れたりしましたが、先生がしっかりとフォローしてくださり、最後に好みのビーズをつけて完成。2時間以上かけ渾身の作品に皆さん大満足でした。

ふらっと☆輝くママの会は、避難者の皆さんがふらっと気軽に安心して集える場です。クラフトの後は、日々の出来事や相談事などお喋りをしながら、ゆつくりとした時間を過ごしてみませんか。

寄稿



と



と



の

バ
メ
ラ
イ
ン
ス
ク

今年も猛暑で、また米の価格の高騰が続きそうです。令和7年度の概算金に基づくと、5kgの予想販売価格は、つや姫：4,740円です。今年5月の全国平均は4,238円(税込)でした。主食の価格を比較してみましょう。

主食だけで比較すると、乾うどんに軍配が上がります。とはいえ、おかずや栄養のバランスなども考えると、一概にごはんが高いとは言えません。

お米の生産者さんとしては、資材や燃料、肥料、人件費などが高騰しているので、これでもまだ安いくらいという声もあります。

家計にとって主食の価格高騰はダメージ大ですが、生産者さんが減りおいしいお米が買えなくなるのは困ります。ごはんは小分け冷凍する、パンや麺も取り入れるなど家計を守りつつ、「応援買い」という視点を持ち、美味しく消費していきたいものです。



主食の価格		1食分(原価)	
米	1kg.....948円(約13杯分)※	茶碗1杯分(150g)	72円
食パン	1kg平均...530円	6枚切(2枚)	60円
乾パスタ	1kg平均...657円	1人前(100g)	66円
乾うどん	1kg平均...381円	1人前(100g)	38円

※参考：R7年度つや姫

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

いちはやく元の生活に戻れることを祈っています。震災が起こったことを忘れず、今の日常に感謝したいと思います。

僕達の世代がギリギリ体験していることですが、これからの世代にも伝えていくことが大切だと思う。



被災した人もそうではない人も楽しく生きていけますように！

hope!!

復興に向けてみんなで助け合ってがんばりましょう！

一緒にがんばっていきましょう!!
お互いがんばろう!!

2025年3月11日、県立酒田光陵高校ビジネス流通科の生徒が企画したキャンドルナイト「追悼・復興への祈り」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。(原文のまま掲載)

災害悲惨な状況にあった方々のことを思うことを忘れず、次の世代にもずっと伝え続けて下さい。すばらしい取組みをありがとうございます。

早く復興が進みます様に！ 皆なが笑顔で暮らせます様に！

「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！



← ご投稿はこちら

おまちしてますにゃ



きらきらと輝いている人の周りには素敵な人や出来事が集まってきます。

けれど、きらやかな人が集まる場は疲れてしまうという人もいますよね。

大勢の人が集まる場よりも一人の時を好むことは、暗いことでも悪いことでもありません。

一人の時間が穏やかで有意義なら、それはとても素敵な時間。

問題が起こるとしたら、一人の世界を好む人はダメな奴とレッテルを貼ってしまうこと。

大勢の友人知人がいるから素晴らしいのではなく、どんな時間をも心地よく過ごせていることが素晴らしいのです。

何もしない時間があってもよいのです。ずっと何もしていなければ自ずと何かしたくなります。

何もできない状況に陥っているならば、相当に心身が疲れてしまっているのでしょう。

であればまず、そこまで頑張ってきた自分を褒めて労ってあげましょう。

心身ともに安らげば、自然と笑顔も戻ってきます。

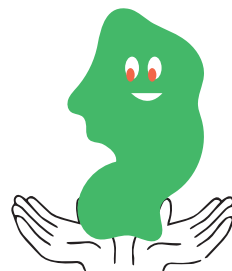
無理をし過ぎず、自分のペースで。自分にとっての‘素敵な時間’を大切に。



Fromやまがた

やさしい山形学

第3回 山寺の 魅力を探る



8月28日(木)に霞城公民館にて山形市避難者交流支援センターの主催で「浜通り交流会」および「第3回やさしい山形学」の講演が開催されました。講師はセンター職員の村田さんが務め、山形を代表する観光地でもある「山寺」の魅力について語って頂きました。

ら2時間は必要とのこと。登るまで大変ですが、登った先には5mもの金色の阿弥陀像が鎮座する大仏殿や、様々なお堂など見ごたえがあり、見晴らしの良い五大堂からは山々が一望できるそうです。

松尾芭蕉が詠



講座では円仁さ

んのクイズのほか、山寺と紅花との深い関係性について話が及び、参加者からは「蔵王山の信仰と山寺との違い」についての質問や、「山形に暮らしてきたが、もつと山形の歴史について知りたい」などの感想も聞かれました。次回の

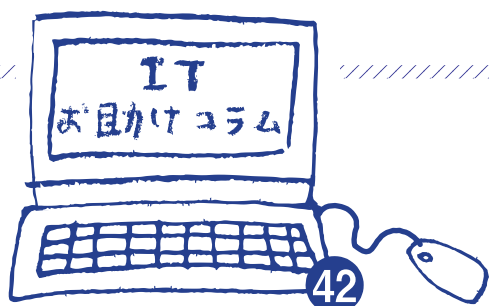
佇まいを醸し、パワースポットとしても知られています。

山形学が楽しみです。

村田さんは予習のために久しぶりに登られたそうで、奥の院までの石段は1015段あり、じっくり見るな

【お問合せ】

山形市避難者交流支援センター
TEL 080・2807・7591



生成AIで変わる議事録作成の未来 「スマートフォン活用術」

最近、知人から「会議をスマートフォンで録音したのですが、それを使って簡単に議事録を作成できませんか?」という要望が増えてきました。現代のビジネスシーンや町内会の総会・会合では、議事録が欠かせません。しかし、従来の方法では、録音した音声を聴きながら文字起こしを行うため、手間がかかり、記録漏れや誤記が発生することがあります。そこで、生成AIを活用した議事録作成が注目されています。

最近のスマートフォンは高性能で、高品質な音声録音が可能です。また、文字起こしアプリをインストールすることで、会議の内容をリアルタイムで、あるいは録音した音声から自動で文字起こしできます。中には、文字起こしした内容をそのまま議事録にまとめてくれる生成AIアプリもあります。

生成AIの活用により、従来の手間を大幅に削減し、情報

整理が効率的に行えるようになります。今後、ビジネスの現場で生成AIアプリを取り入れた議事録作成が一般化すれば、より効果的なコミュニケーションと業務の効率化が期待できるでしょう。

議事録作成は生成AIに任せ、余暇を楽しむ時間を増やしましょう。

[文/伊勢 博]

質問を受け付けます!



↑ご質問はこちらから

【お問合せ】

NPO法人Yamagata1
E-mail: mail@yamagata1.org

おすすめ情報



山形国際ドキュメンタリー映画祭 2025 10月9日(木)~10月16日(木)

1989年から開催された映画祭も今年で19回目を迎えます。

また、今年で8回目となる、東日本大震災に端を発する作品を特集するプログラム「ともにある Cinema with Us 2025」では3作品が上映されます。今年は東日本大震災に関する作品上映のほか、能登において進められている記録活動の現状と未来について語り合う座談会も実施されます。東北と能登、ふたつの土地と時間を結んで語り合います。

再生の地

10月10日/12:00 フォーラム山形3

監督:李 波/日本/2025/95分

三角屋の交差点で

10月11日/11:00 フォーラム山形3

監督:山田徹/日本/2025/94分

原発事故が発生した2011年3月以降、福島をフィールドに映像制作を行っている監督の作品。

ロコク・キッチン

10月12日/11:00 フォーラム山形3

監督:川内有緒+三好大輔/日本/2025/119分

「ロコク」とは東京と宮城を結ぶ国道6号のこと。大熊町、双葉町とその周辺の町を中心に、「食」を切り口に人々の暮らしや生き方を紐解きます。

その他、多彩なイベントが開催されます。
詳しくは映画祭公式HPをご覧ください。➡



■映像と座談会:記録を撮り、見て、語りあう ～能登半島地震・豪雨災害から

10月13日/11:00

やまがたクリエイティブシティセンターQ1 (2-C)

★無料

映画祭入場券

〈前売券〉1回券…1,300円 /3枚つづり…3,000円

フリーパス…13,000円

〈当日券〉1回券…1,500円(シニア1,300円)

※「3枚つづり」と「フリーパス」は前売のみです。

※高校生以下は無料です。(要学生証提示)

※前売券取扱い(10月9日まで)

フォーラム山形、ソラリス、山形市内プレイガイド、山形ドキュメンタリーフィルムライブラリーほか

【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



平日昼間に時間を取れない方のための 「平日夜間・土曜窓口」を開設します

▼開設日 来年3月までの

偶数月…第1土曜(13~17時)⇒10月は4日(土)

〈予約受付は9月25日(木)まで〉

奇数月…第1水曜(16~20時)⇒11月は5日(水)

〈予約受付期間/10月1日(水)~10月24日(金)〉

▼利用方法 ※無料で弁護士等と話すことができ、その場で申立ても可能です

①福島事務所へ来所(郡山駅東口徒歩5分)【予約優先】

②自宅等から電話・オンライン(Zoom)【要予約・先着順】



ご予約は電話にて

024-941-0164

予約電話受付

平日10時~16時

詳しくは
こちらから➡



最近の和解成立案件をご紹介します

公表番号2145

■**申立人** 緊急時避難準備区域(南相馬市原町区)の自宅から避難した夫妻

■**ポイント及び和解内容** 避難先から自宅へ多数回の一時立入り(宿泊を伴うものを含む。)を行っていたことを考慮して、中間指針第五次追補の定める**自主的避難等に係る損害(各20万円)の賠償が認められる**などした。

和解金額合計 約**105万円**(令和7年4月10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)



旬なお野菜&くだもの通信

今回は「ゲンキナ」をご紹介します。

ゲンキナは、和名をアカザカズラ、別名オカワカメとも呼ばれるツルムラサキ科の多年草です。高畠町で有機栽培で育てられ、ミネラル豊富なことから「ゲンキナ」と名付けられました。

葉は厚めで、切るとワカメのようにぬめりが出るのが特徴。マグネシウム・カルシウム・亜鉛・銅などのミネラルを含み、アンチエイジングやデトックス効果、血流改善、便通のサポートが期待されています。

調理は熱湯にさっと通すだけで簡単！おひたし、サラダ、味噌汁と幅広い料理でおいしくいただけます。生産者さんおすすめは、しゃぶしゃぶです。ポン酢やゴマドレッシングなどで楽しめます。

また、ゲンキナを使ったスムージーも人気。牛乳や豆乳、ジュースとバナナ・はちみつを加え、ミキサーにかけるだけでOK。ゲンキナを食卓に取り入れて、元気をチャージしてみませんか？



その28 **ゲンキナ**

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/>



ご自宅健康相談

今もなお続く避難生活による様々なストレスや不安を、ご自身で、あるいはご家族だけで抱え込んでいませんか？

現在お住いの地域で働く看護師がご自宅に訪問して、心身の健康相談や生活の困り事をお聞きします。

息抜きのつもりで、お話してみませんか？

無料で受けられる健康相談です。お気軽にお電話ください。



東日本大震災の影響で
福島県から県外に
避難されている皆様へ

「ご自宅健康相談」の予約・お問合せ
フリーダイヤル

0120-357-257

受付時間/平日8時～17時

窓口/(一社)日本精神科看護協会

この取組みは、福島県障がい福祉課「福島県外避難者心のケア訪問事業」として実施しています。

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

10月15日

発行です

情報提供や寄稿は
10月3日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆自分の地域でもクマが出没した。もう身近な問題になっている。生ゴミは外に置かないようにすると、遭遇した時の対処法など、色々シミュレーションしておこう(結)

◆今年は秋刀魚が豊漁らしい。スーパーでみた秋刀魚は大きく脂がのって、しかも昨年より安い。食料品の値上げが続く中の一筋のひかり(?) 我家の食卓に上がる日が増えそうです。(安)

◆猫神信仰を紹介する企画展を鑑賞。昔は養蚕を守る神様として各地で信仰され、なかなか興味深い内容でした。癒しもあり、はたまた妖怪の一面もある猫様は、いつの時代も大人気です。(茂)

◆近ごろ『香害』というワードが気になってから、思いきって柔軟剤をやめ、無添加石けんで洗濯しています。タオルの仕上がりふんわり感、シンプルな香りに癒やされてます。(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://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。

