

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 パティシエ気分でXmasケーキ作り/休刊のお知らせ
- 「幻の天保そば」を楽しむ交流会
- 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 (158)
- 映像と座談会—能登半島地震・豪雨災害から/I Tお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- きびたき長井麴の会 復興支援酒「麴る」仕込み体験 ●編集部より

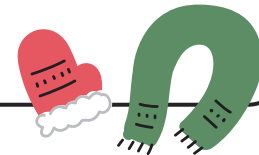
第186号

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:1900部



Fromやまがた

寄稿

パティシエ気分で Xmasケーキ作り

12月14日(日)南陽市健康長寿センターにて、南陽市社会福祉協議会主催によるクリスマスケーキ作りを開催しました。前日から、風雪で荒れ模様の中、足下を気にしながら10名が参加。昨年の参加者のリピート率が高く、楽しかったこと、待ち望んでいたことがひしひしと伝わり、一年ぶりの再会に自然と会話も弾みました。

ケーキの作り方を一通り説明した後スタートし、今回は、ひとりワンホール作る醍醐味もあり、さらにテンションアップ。調理台には、材料となる甘い香りのイチゴをはじめカラフルなフルーツ、1ℓのホイップ生クリームが並び五感を刺激しました。

手順はまず、市販のポンジケーキにシロップを塗る作業から始まり、「前回はどう作ったかなあ」と、思い出しながら作業が進み、真剣な面持ちから少しずつ笑顔に変わり、各テーブルを覗いてみると、綺麗で



センス溢れるケーキが見られました。仕上げるにスノーマンとトナカイを飾り、Xmas気分がアップしたところで完成。

昨年より、さらにレベルアップした作品や、顔をイメージしたユニークな作品では思わず笑いが起き、写真撮影で最後を締めくくりました。

当日、欠席された方に材料を届けたところ「早速作りました!」と喜びの声と完成品の写真が届きました。一緒に作ることは出来ませんでした。が、作る楽しみと味は共有できたと思います。慌ただしい師走の中パティシエ気分で温かいひと時となり、ケーキを大事に抱え帰る姿は、いつになく早足で転ばないかと心配しながらも微笑ましい瞬間でした。

(相談員)

【お問合せ】南陽市社会福祉協議会
TEL/0238435888



情報提供や寄稿は

2月4日まで
お寄せください。
お待ちしております。

休刊のお知らせ

大変申し訳ございませんが、都合により2026年1月号は休刊とさせていただきます。

次号は2026年2月18日発行です

Fromやまがた

「幻の天保そば」を楽しむ交流会



されたものと判明しました。紆余曲折を経て、ソバの実は鈴木製粉所に持ち込まれ発芽に成功し、現在は戸沢村で当時の種のまま栽培が続けられています。

保存会では平成24年にい

11月25日(火)に山形市の鈴木製粉所「石臼館」にて、福島県大熊町の方々との「幻の天保そば」を楽しむ交流会が開催されました。大熊町からは、大熊町社会福祉協議会主催によりバスに分乗し総勢62名が参加。

幻の天保そば保存会のスタッフがお出迎えし、賑やかに交流会を行いました。

平成10年に大熊町の旧横川家の天井裏から、俵で保存されたソバの実が発見され、書付などから約160年前(当時)に天保の大飢饉を経験した家人が、子孫のために残そうと保管

わき市の仮設住宅を慰問し、震災で避難された大熊町の方々に天保そばを振舞われたことをきっかけに、近年は春や秋に山形市にお招きする交流が続いており、今回で12回目となります。

参加者からは「味に深みがあり濃厚でおいしい。また来年も来たい」などの感想が聞かれ、和やかな雰囲気

で交流を楽しんでいました。天保そばは来年の6月頃に県内数店舗で提供されるそうです。大熊町ゆかりの天保そばをぜひ味わってください。

寄稿



と



と



の
メ
バ
ラ
ン
ス
ク

今年も残り数週間となりました。米をはじめ、物価上昇が続く一年でした。A-の目まぐるしい進歩や日経平均株価の過去最高値更新、秋以降は熊が市街地にまで出没するなど、滅多に経験することのない出来事が多い年だったのでないでしょうか。

賃金上昇率よりも物価上昇率の方が高く、大変な数年だったはず。そんな中でも今年も一年間を無事に終えようとしていることは、とても素晴らしいことです。まずは日々の生活を送ってきたで自身を存分に褒めましょう。一年間の出来事と、お金の出入りを振り返って「今年もよく頑張った」と認めることがとても大切です。肯定することは、前に進むエネルギーになります。

数年後に今を振り返ってみたら、きっと「激動の数年だった」となっているのではないでしょう。来年は午年、成功や発展の年と言われるそうです。急激な良い変化はなかなか難しそうですが、希望をもてる年になることを願います。

今年も1年間、ありがとうございました。良いお年をお迎えくださいませ。





1人1人の心が平和をつくる。お互い様の気持ちを忘れないでいきたいです。

(山形市)

震災当時 浪江町(福島県)で働いていました。14年後の今日、山形で友人家族と笑顔で再会できてうれしい気持ちでいっぱいです。生きていれば、また会える。この14年苦しいこともありましたが、たくさんの出会いに感謝☆ 災害のない世の中でありますように。

(福島県いわき市)



埼玉でも驚くほどの地震でした。被害にあわれた方々の気持ちが一日も早く救われますように。一緒に大切なものを守っていきましょう!

(川口市)

いまだに復興が行き届いていない場所も多くあること、そして当時あったことをこれからも忘れないように語り継ぎ、いつでも心に留めておくことを大切にして過ごしていきたいです。

(真室川町)

2025年3月11日、東日本大震災から14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)

みんなが健康で明るくすごしていきますように。東北大好きです。

(大阪府豊中市)

「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!



おまちしてますにゃ

← ご投稿はこちら



一年の締めくくりの時期がやってきました。今年はどんな一年だったでしょう。自分のご機嫌はうまくとれましたか? 幸せをしっかり感じて生きられたでしょうか。日々の暮らしに追われてしまうと、愚痴や文句がつい口をついてしまうこともあるでしょう。そんな時はきっと、あなたの心身が相当疲れているのです。重たい荷物をずっと背負い続け頑張りが過ぎてしまったから、重くなった心をため息にまぶして吐き出してしまったのでしょうか。自分さえ我慢すれば丸く収まると呑み込んだ感情は、心の奥深くの淵に傷を残してしまうことがありますから、新しい年がくる前に、洗い流し、祓い清めてしまいましょう。やり方は簡単です。自分自身のために祈るのです。『私の心が癒され、穏やかに安らかに光に満たされていきますように』と。そして、あなたに優しい時間が戻ってきたなら、あなたの内なる光が世界を照らす一助となりますように…よきお年をお迎えください。

Fromやまがた

山形国際ドキュメンタリー映画祭 2025

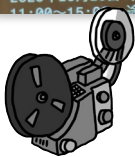
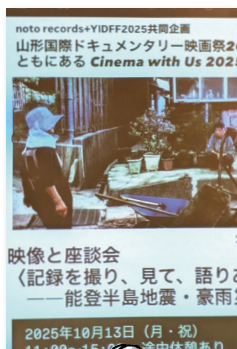
映像と座談会 能登半島地震・豪雨災害から

山形国際ドキュメンタリー映画祭が10月に8日間にわたり山形市で開催され、国内外から多数の映画ファンが集いました。映画祭では14部門

視聴したのは未完成のものなど短編の映像が9本で、地震で全壊した歴史ある酒蔵が解体される前に記録したものや、能登の様々な地区の車窓からの映像、被災地での日常生活の記録などが流され、参加者からは「能登に想いを馳せ、映像として残す意味について考えるきっかけとなった」などの感想が聞かれました。

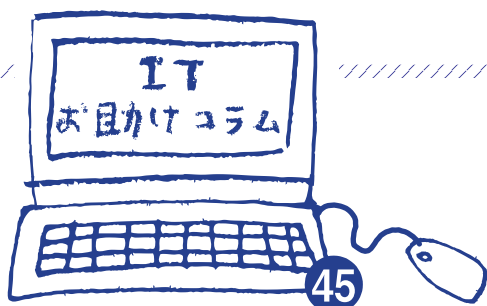
131作品が上映されたほか、10月13日(月・祝)に映像を見て語り合う座談会が山形市のクリエイティブシティセンターQ1で開催されました。

会場には5名



また、映像作家からは「東日本大震災に関連する映像作品をいくつか作ってきたが、その後も大きな災害が続いている。映像に残し次世代へバトンをつないでいきたい」などの思いが語られました。

おおよそ同年9月の豪雨災害に関する映像を見ながら、被災地の現状や撮影した際のエピソードなどが語られました。



0800からの着信にご注意を！



近年、「0800」で始まる番号からの着信が増加しています。携帯番号の「080」と似ているため、誤って出てしまうケースも多く見られますが、「0800」は企業が顧客対応や案内のために使用する番号です。フリーダイヤルとして長年使われてきた「0120」と比べて認知度は低いのですが、通話料は企業側が負担します。

便利な仕組みではありますが、問題は、これを悪用する業者の存在です。保険や投資、不動産などの営業電話を装い、自動音声で「重要なお知らせがあります」と誘導し、折り返しを促して個人情報を聞き出す手口が増えています。信頼できそうな番号だからこそ、つい応答してしまう心理を巧みに利用しているのです。

対策としては、すべての0800番号を拒否するのではなく、

着信した番号をインターネットで検索し、発信元を確認することが重要です。「Whoscall」や「迷惑電話チェッカー」などのアプリを活用すれば、着信時に発信者情報を確認できます。

“不審な番号には出ない・折り返さない”という基本姿勢を守ることが、被害を防ぐ第一歩です。冷静な対応と情報リテラシーの向上が、安心を守る鍵となります。

[文責 加藤清輝]

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

奥おおえ柳川温泉雪まつり

大江町の西部に位置する柳川温泉は「熱の湯」として体が芯から温まり、数々の効能がある温泉です。雪まつりでは、手作りの雪灯籠、甘酒の振る舞いの他打ち上げ花火も予定しておりますので、是非訪れてみてはいかがでしょうか。



- ◆日時 2026年2月7日(土)
- ◆会場 奥おおえ柳川温泉
(大江町大字柳川1502-3)
- ◆イベント 15:00～ 玉こんにゃく等の販売、甘酒の振る舞い
16:00～ 雪灯籠点灯
18:00～ 花火打ち上げ(10分程度)

※終日、大広間を無料開放いたします。

【お問合せ】
奥おおえ柳川温泉 TEL:0237-64-2151

第25回 まほろば冬咲きばたんまつり

高畠町では毎年、冬の時期にわたしの屋根に守られた色鮮やかな牡丹をご覧いただけます。夕方からはライトアップされた幻想的な景色も是非お楽しみください。

- ◆日時 2026年2月13日(金)～15(日)
- ◆会場 ・メイン会場/高畠町太陽館(JR高畠駅)
午前10時～午後8時
・町内会場/よねおりかんこうセンター、高畠ワイナリー、道の駅たかはた(各営業時間)
- ◆イベント ・メイン会場…雪桜ライトアップ、町内巡り周遊バス、雪遊びコーナーなど
- ◆料金 太陽館会場では見学協力金(中学生以上100円)を募っております。



高畠町観光協会HP

【お問合せ】
(一社)高畠町観光協会 TEL:0238-57-3844

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

原発事故の被害に 遭われた皆さん

ADRセンターでは
個々のご事情を踏まえて
賠償額等を検討します



福島原子力発電所事故から
すでに長い年月が経過しており
関係資料が失われたり
被害者の方々の記憶が薄れたりすることが
懸念されますので
気になることがあれば当センターの
早めの活用をお願いいたします

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

弁護士等の専門家と無料で直接話を
することができ、その場で申立ても可能です

利用 方法

- 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>

▼令和8年3月までの開設日

- 1月7日(水) 16時～20時
- 2月7日(土) 13時～17時
- 3月4日(水) 16時～20時

予約受付期間等
詳しくは
こちらから↓



ご予約は電話にて

024-941-0164

予約電話受付 平日午前10時～午後4時

◆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、「平田赤ねぎ」をご紹介します。酒田市平田地区の伝統野菜「平田赤ねぎ」は、赤紫色の美しい外皮が特徴です。江戸時代に上方商人から種が伝わり、地域で大切に受け継がれてきたといわれています。耐寒性があり、枝分かれせず真っすぐ育つ珍しいねぎです。

収穫期は10月～12月頃。生では辛みがありますが、加熱するとやわらかく甘みが引き立ちます。一年以上の栽培期間を要し生産量が少ない、冬だけの希少な味わいをぜひお楽しみください。



その31 平田赤ねぎ

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/>



きびたき長井甦るの会



復興支援酒「甦る」仕込み体験



10月30日(木)・31日(金)に、鈴木酒造長井蔵店で東日本大震災復興支援酒「甦る」の仕込み体験が行われました。原料の「さわのはな」は猛暑による高温障害の影響で、収穫量はギリギリだったそうです。また、米の硬さは酒の出来に関わるため、水分調整が重要な工程となりました。

午前中は、400キロの蒸米を潰さないよう手早く布の上に広げ冷ます作業です。熱いうちにほぐさないと乾いて固まりやすくなるため、次々運ばれてくる蒸米に休む間もなく一気に行いました。休憩時には、蒸し具合をみるために作った「ひねり餅」をいただきほっと一息。

午後は、ほぐした蒸米をタンクに投入。米を運ぶ際の布の包み方、持ち方にコツがあり、参加者は苦戦しながら交代で米を加えていきました。櫂棒で丁寧に混ぜ、醪(もろみ)の温度が目標の6度に達すると歓声が上がり、三段仕込みが完了。

参加者からは「貴重な体験ができ、お酒を飲むときは大切に味わって飲みたい」との声も。猛暑を乗り越えた米が美味しいお酒になるようお願いを込めた体験会となりました。

【お問合せ】きびたき長井甦るの会 TEL:090-3645-6745



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!



や支復詳
ま援興し
がセボく
たンラは
ハタン
ーティ
ア

◆冬場になり多くのスポーツが充電期間中だが、来年は2月のミラノ・コルティナ冬季五輪で幕を開ける。スノボのビッグエア、スキーマーグル、スピードスケートなど、見たいもの満載で今から楽しみにしている。(結)

◆真っ赤な南天の実をいただいた。「難を転じる」として縁起物の花材だ。無病息災を願ってお正月花にしよう!私こと、12月で退職です。今までお世話になった方々、ありがとうございました。(安)

◆昭和初期の小さな丸椅子をいただいて、ボロボロだった布地を新調。中には藁が綺麗に入っていて昔の職人さんの技に感動しました。手作りの椿油で磨き復活。昔の家具はいいものです。(茂)

◆猫飼いいあるあると思うのですが「こうありたい自分」を猫の中に探していると思う。自由だけど、人間の声や感情を敏感に感じ取りさりげなく寄り添ってくれる愛情の深さ、なにより、凹まない楽天的な性格が羨ましい!いつも見習いたいと思ってる。(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/>



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



<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。

