うぇるかむ

WELCOME YAMAGATA!COMMUNICATION FREEPAPER.

YAMAGATA

山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

第187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

CONTENTS

●一面 おきたま・ふくしま 冬休み寺子屋/山形市 初市
●クラフトカフェ「年越しそば」
●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（159）
●令和7年度 東日本大震災アーカイブシンポジウム/ＩＴお助けコラム
●3.11追悼・復興祈念行事
●旬なお野菜＆くだもの通信
●施設紹介 陶芸の杜おおぼり ●編集部より

Fromやまがた おきたま・ふくしま 冬休み寺子屋

昨年の12月26日(金)・27日(土)に、こども育成支援置賜学舎主催の冬休み寺子屋が米沢市の舘山寺にて開催されました。再会したお子さん達は背丈もぐんと伸び、スタッフの方々も驚かれていました。

午前中の学習時間では、黙々と宿題に取り組む子や、将棋を指す子など、それぞれの自主性に任せながらも学生さん達がそっと寄り添う姿が見られました。外は雪が降りはじめ、境内は一面の雪景色に。大好評の玉こんにゃくとお弁当をいただいた後、子ども達は雪の中を元気に走り回り、髪や靴下が濡れてもお構いなしの様子でした。

午後は一転、気持ちを静めての書道教室です。学校の課題が終わると、好きな言葉などを書いて楽しんでおり「禁酒」と書いた子に先生が「誰にあげるの？」と聞くと、すかさず「お母さん」と答え、皆で大笑い。その後は恒例の凧作りで、何度も練習して丁寧に仕上げる子、一回で書きあげる子など、思い思いの凧が完成しました。最後はお楽しみのビンゴ大会で盛り上がり、机いっぱいの景品を前に嬉しそうな子ども達の声が響き賑やかな一日となりました。

駒澤大学の石井清純先生は「学生も子ども達も毎回楽しみにしていて、お互いに様々なことを学ぶいい機会になっています。年上の子が年下の子を気遣うなど、自然と互いを思い行動していることが嬉しいです。」と話されました。

スタッフの皆さんの温かい雰囲気の中で、子ども達は伸び伸びと過ごし、また一つ成長できたようです。

2日目は願いを込めて書いた絵馬を舘山寺へ奉納し、一年の幸せを祈りました。

こども育成支援置賜学舎
080-1113-6707（代表）

Fromやまがた 山形市 初市

山形市中心街では毎年1月10日に江戸時代より約400年続く「初市」が開かれます。かつては各町で定期市が開かれ、その中心として十日町に「市神様」を祀った事に由来し、約150店舗が並びました。

この時期は最も寒く雪が多い時期ですが、今年は澄み切った晴天に恵まれ、縁起物の団子木やだるま、初飴、木工製品の他、県内のグルメや宮城県石巻市からワカメなどの海産物も並び、多くの人で賑わいました。

また、通りの中心部では、太鼓の演奏に続いて餅つきが行われ、迫力のある杵さばきを披露。観客からは「よいしょー！」の声が響く中、最後は子どもたちも参加し、会場は新春の喜びに包まれました。

「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」事業は、復興庁の「被災者支援総合事業」の助成を受けて活動しています

Fromやまがた

クラフトカフェ「年越しそば」

12月11日(木)に霞城公民館にて山形市避難者交流支援センター主催によるクラフトカフェ「年越しそば」の調理と交流会が開催されました。

クラフトカフェはハンドメイドや、手軽な調理をする会として毎月1回開催されています。前回の年末は山形名物"ひっぱりうどん"を賞味しましたが、今回は"細く長く"の願いを込めて、そばをチョイス。10名程参加し、男性陣は麺茹でと薬味を担当、女性陣はかき揚げ作りをしていただきました。

麺は地元の乾麺を使用し、薬味はネギと大根おろしを準備。また、メインとなるかき揚げには、浪江町請戸地区で簡単な浜料理として紹介されているシラス・長ネギを使用しました。程よい塩味のシラスにシャキシャキした食感の長ネギがベストマッチ。請戸出身の方も腕を振るい、しゃもじを使ってキツネ色に上手に揚げていただきました。

次々と揚がる天ぷらの香りが食欲をそそり、頃合いを見計らって麺を茹で、いざ実食。冷たいそばと大根おろしが喉越し良く、何よりもかき揚げがサクサクとして絶品でした。

会食中は年越しそばやお正月の過ごし方、一年間の出来事などの話に花が咲きました。そばを食べて、今年も健康な一年にしたいですね。

【お問合せ】
山形市避難者交流支援センター
TEL:080-2807-7591

寄稿

ココロとカラダとお金のバランスメイク

二月といえば、お店にはチョコレートなどの特設会場ができ、購入予定がなくてもついつい見てしまいます。

さて、チョコレートの原材料であるカカオは、長時間労働、児童労働、低い買取価格など様々な課題を抱えています。コーヒーや紅茶、バナナ、スパイス、コットンなども同様で、背景には植民地時代までさかのぼる根深い問題が絡んでおり、先進国と発展途上国の格差が縮まらない要因の一つです。

こうした、フェアじゃないトレード(貿易)を正していこうというのが「フェアトレード」です。「生産者が美味しくて品質の良いものを作り続けていくためには、生産者の労働環境や生活水準が保証され、また自然環境にもやさしい配慮がなされる持続可能な取引のサイクルを作っていくことが重要です。」(フェアトレードジャパンより)私たち消費者が「フェアトレード認証ラベル」のあるものを購入するだけでも、世界規模の課題に貢献できます。大切な人への贈り物が、誰かの生活をほんの少しでも良くできるものであったら素敵だと思います。

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

2歳，0歳だった娘も16歳，14歳になりました。沢山辛いこともあったけど山形に避難して沢山支えられて今があります。これからは感謝の気持ちを込めて恩返ししていきたいです。ありがとう山形!!
（山形市）

普通の生活が送れることが一番幸せなのだと実感できるのが3月11日です。毎日感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいです。
（米沢市）

学びはいのちを救う。地震大国日本。これからもたくさんの地震災害があると思うけど、少しでも助かる命が多くあるよう願ってます。
（山形市）

あの地震から14年。当時の年長さん達も成人に。時は流れましたがまだまだ記憶は消えません。その記憶を伝えること。今私達の仕事になってます。
（山形市）

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）

たくさんの支援ありがとう!!
（宮城県）

「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、お待ちしています！

おまちしてますにゃ

ご投稿はこちら

シアワセコラム159

しあわせココロのつくりかた

もし言葉に香りがあるならば　私が放った言葉はどんな匂いがするだろう。
もし言葉に色があるならば　私が伝えた言葉はどんな色をしていただろう。

言葉を受けとった相手の心が見えるわけではないから
自分が思っている通りに伝わっているとは限らない。

なんとも曖昧で頼り気な言葉のコミュニケーション。
けれども実は何よりも人と人とを繋ぐもの。人の心を変えるもの。

言葉を超えた超感覚で繋がり合うことはまだ出来そうにない現代では
言葉のコミュニケーションは不可欠でとても大切な手段。

だからこそ自分が扱う言葉を 愛と慈しみの心でもって使いこなしていけたらと願う。
内なる優しさを素直に言葉に乗せるだけで 幸せになれる人はたくさんいるはずだから。

言葉を愛そう。私の使う言葉を優しさ色に染めて自分の元から放つ時
その場に小さな光が世界に生まれるように。
届けたあなたの心に幸せの種を蒔くことのできるように。

香術師範・カウンセラー 志村 友理

Fromみやぎ

令和７年度

東日本大震災 アーカイブシンポジウム

1月11日(日)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」が同研究所と国立国会図書館の主催で開催されました。特に今年は東日本大震災から15年、熊本地震から10年の節目の年となり、各地で構築されてきた災害アーカイブの継続と次世代への継承をテーマに講演とディスカッションが行われました。

講演では米ハーバード大学のアンドルー・ゴードン教授が、同大学が開設した「日本災害デジタルアーカイブ」を紹介し、活用が進んでいる一方、今後東北大の「みちのく震録伝」に移管する考えを述べられました。

事例発表では、大規模災害を経験した熊本県および石川県の自治体担当者が、災害アーカイブを開設し、継続をする上での課題と成果が語られました。

また、全国で2校しかない災害科学科を設置している、宮城県立多賀城高校の教員と生徒が登壇し、「まち歩き」を通した防災マップ作製の取組みも紹介されました。

主催者である東北大学の柴山准教授は、「膨大な資料を保存する災害アーカイブは、維持管理のコストや人的負担が大きく、AIの活用も見込まれる。課題をクリアし、次世代や地域防災などへの活用が進んで欲しい」と語ってくれました。

AIを活用して文章作成を効率化・面白く！

文章を書くことに、ついかなりの時間を費やしてしまうことはありませんか。

最近、私はAIを活用することで、この作業の効率が格段に上がりました。もともと文章を書くのが苦手でしたが、AIを取り入れたことで、むしろ面白さを感じるようになりました。

元の原稿をAIに添削してもらうと、メリハリのある、説得力のある文章に生まれ変わり、文章を書くのが苦手な方でもAIは強力な味方になります。右の「活用ステップ」をご参照ください。

文章作成に時間がかかっている方は、ぜひAIによる時間短縮を体験し、その面白さを実感してみてください。

［文責 伊勢 博］

AI活用ステップ

1. 伝えたいことを箇条書きで書き出す
2. AIに「これを元に文章にしてください」と依頼し、文章化してもらう
3. （手直しが必要な場合）どのように直して欲しいかを具体的に伝え、修正を依頼する
4. 最後に自分で文章を確認して完成

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

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15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8年3月11日(水)17:00～19:00
〈会 場〉文翔館 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 3月6日(金)13:00～3月13日(金)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、浪江町請戸「安波祭り」写真展

【お問合せ】
東日本大震災追悼・復興祈念事業(山形会場)実行員会事務局(山形県被災者・避難者支援室)TEL:023-630-3100

山形市 令和7年度東日本大震災追悼・復興祈願式

15年が経過するという今もなお、約360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、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が、会場内では撮影等を行い、メディア等に使用される場合があります。

〈日 時〉令和8年3月11日(水)14:40～
〈会 場〉山形市役所1階 エントランスホール
〈内 容〉黙祷
〈主 催〉山形市
〈その他〉閉式後、希望する方による「千年和鐘」の打鐘を行います。

【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7年度東日本大震災復興祈念事業

追悼・復興・再生
～東日本大震災を語り継ぎ、15年前の教訓を次の世代へ～

〈日 時〉令和8年3月11日(水)
〈会 場〉米沢市市民文化会館(米沢市中央1丁目10番2号)
〈内 容〉献花、黙祷、サイヒロコ氏講演会、井上あずみ＆ゆーゆコンサート、防災用品展示、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

高畠町 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8年3月3日(火)～3月29日(日)まで
〈会 場〉高畠町立図書館内 特設コーナー(高畠町大字高畠325-2)
〈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】高畠町立図書館 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

原発事故の被害に遭われた皆さん

福島原子力発電所事故から
15年が経過しようとしており
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

最近の和解事例をご紹介します

■申立人:郡山市に居住していた方々(父母、未成年の子２名及び祖母)
■ポイント:**障害を抱える長男の安定した生活や学習環境等を確保するため、父が先行して平成24年4月から福島県外へ避難**し、避難先で再就職先や長男の通学先を確保した後、母及び子２名が長男の進学時期に合わせて平成25年4月から避難し父と合流したという避難経過に関する事情等が考慮された。
■和解内容:上記避難の合理性を認め、**平成24年4月から平成25年3月までの避難費用(避難交通費及び引越費用)、平成25年4月から平成27年3月までの避難雑費**(子1名につき月額2万円))のほか、父や祖母との**二重生活に伴う平成24年4月から平成27年3月までの生活費増加費用等(生活費増加費用、面会交通費及び家財道具購入費用)が認められた。**

令和7年6月6日 公表番号2177 和解金額約312万円

◆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

その32 小野川豆もやし

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/

今回は、冬の米沢を代表する伝統野菜「小野川豆もやし」をご紹介します。

小野川豆もやしは、山形の伝統野菜にも認定されており、長さは24～27cmにもなる、全国的にも珍しい豆もやしです。原料となるのは「もやし豆」と呼ばれる在来種の小粒大豆。晩生品種で栽培が難しく、手間と時間をかけて育てられています。

栽培は11月から3月までの冬期間限定。豪雪地帯として知られる米沢市小野川温泉の豊富な温泉水を利用し、「室(むろ)」と呼ばれる作業場で育てられます。木箱の底に砂を敷き、浸水させたもやし豆をまき、さらに砂をかぶせて保温。温泉水の温度を朝晩調整しながら約1週間、大切に育てられ、伸びたところを掘り出して朝に収穫されます。

シャキシャキとした歯触りと、豆本来の香ばしさが特徴。代表的な郷土料理は「冷や汁」で、干ししいたけや凍みこんにゃく、干し貝柱などと合わせた滋味深い一品です。ほかにも、味噌汁、ラーメン、おひたし、炒め物、しゃぶしゃぶやすき焼きなど、幅広く楽しめます。

陶芸の杜おおぼり

住　　所/福島県双葉郡浪江町大字大堀字大堀37
開館時間/10時～15時(最終入館14時30分)
休 館 日/火・水・木
入 館 料/無料

【お問合せ】大堀相馬焼協同組合
TEL:0240-35-4917(10時～17時　毎週火曜・水曜定休)
7軒の窯元は全て体験可能。お問い合わせは直接窯元へ。

国指定の伝統的工芸品である大堀相馬焼は、福島県浪江町大堀地区で作られ330年以上の歴史をもつ焼物です。湯温が冷めない独自の二重構造と美しい青ひび、力強い走り駒の絵付けが特徴です。

震災以前は23軒もの窯元があり、こちらの施設では作品販売や陶芸体験も行われていました。原発事故により休館を余儀なくされましたが、避難指示解除に伴い2023年6月3日に営業を再開。現在は7軒の窯元の作品に加え、江戸期の器や震災の記録も展示し、歴史と魅力を伝え続けています。

また、例年6月頃に「大せとまつり」が開かれ、各窯元自慢の器が並び、焼物ファンや地域を懐かしむ人々が集う再会の場にもなっています。震災は大きな傷を残しましたが、その経験を糧に若い世代の挑戦も始まり、新たな歩みが続いています。

今年は午年。走り駒は相馬藩の御神馬を描いた縁起物とされ、なみえの技・なりわい館(道の駅なみえ隣)でも購入できます。

大堀相馬焼協同組合の情報はこちら→
@SOMAYAKI_KUMIAI

うぇ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
2026年
3月18日
発行です

情報提供や寄稿は
3月4日まで
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす。

◆ブロッコリーが来年度より「指定野菜」へ加わる、とのうれしいニュースが。補助金アップで価格の安定が見込めるらしい。買い控えることも多かっただけに、気軽に食べられる日が来るか?(結)

◆昨年12月よりスタッフに加わりました。どうぞよろしくお願いいたします。プロ野球観戦が趣味です。春(シーズン)の到来を楽しみに過ごしております。皆様ご自愛くださいませ。(本)

◆数年前に挿し木をした椿に待ちに待った蕾がつきました。冬は大事に倉庫の中に移動するも、何やら気配が…。いつの間にか、白黒のハチワレ猫の縄張りになっていました。(茂)

◆友だちから教わりながら、米袋をアップサイクルしエコバックを作りました。耐久性もあり、素朴なデザインが◎。買い物に行くと、知らない方からも声をかけられるようになり、すっかり褒められバックに昇格です。(森)

避難者向けフリーペーパー「うぇるかむ」
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/

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

つながろうNET https://tsunagarou.net/
「うぇるかむ」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。