

# 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 歩みつづけた15年 ～今日より明日へ、誓い新たに～
- Happy Valentine's Day 酒粕でお菓子作り
- 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 (160)
- 春をご機嫌に こころのストレッチ講座/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 昭和歌謡交流会 ～歌のチカラでつながろう～ ●編集部より

## 第188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

3.11  
追悼・復興式典

### 米沢会場



米沢市市民文化会館にて「東日本大震災を語り継ぎ、15年前の教訓を次の世代へ」をテーマに献花と黙とうが捧げられ、講演やコンサートも開催されました。



### 山形会場



山形市の文翔館では、被災地の悲しみと被災者を支える心を表した2つのハートにあかりが灯され、山形交響楽団による演奏とともに、15年を迎えたそれぞれの祈りが捧げられました。

### 高島町



高島町立図書館にて、東日本大震災のパネル写真と関連書籍などの展示が行われました。

### 山形市



市役所内で黙とうが捧げられ、これからも支援の輪が広がることを願って「千年和鐘」の打鐘が行われました。

### 鶴岡会場



鶴岡まちなかキネマ広場にて、山王商店街が主催し鶴岡市社会福祉協議会の協力により、キャンドルナイトが開催されました。

### 酒田会場



県立酒田光陵高等学校ビジネス流通科生徒有志による、第6回キャンドルナイトが中町中央公園で開催されました。会場では募金箱が設置され、来場者からは多くのメッセージが寄せられました。

歩みつづけた15年  
今日より明日へ、誓い新たに

Fromやまがた

Happy Valentine's Day

# 酒粕でお菓子作り

2月14日(土)に長井市伊佐沢コミュニティセンターで、きびたき長井麴の会主催のお菓子作りが開かれました。バレンタインデーに合わせ、酒粕を使ったチョコレートブラウニーと生チョコ作りに挑戦。講師の村田佳子さんは、酒粕との相性を考え何度も試作を重ねた末にダークチョコを選び、また長井市産の平飼卵や米粉が用意され、地元の恵みを大切にされていることが感じられました。



教えていただき、手際よく進めました。ブラウニーを焼く間に生チョコ作りが行われ、混ぜすぎると分離するため皆さん真剣な表情。やがてオーブンから甘い香りが漂い、ふっくらとした焼き上がりに歓声が上がりました。

ブラウニーは翌日により美味しくなるので、仕上げに鈴木酒造の蜜みりんを塗り、粉砂糖をかけて完成。生チョコは成形中に形が様々になりましたが、これもご愛敬です。味見を楽しみながらのラッピングに、村田さんは「皆さんとワイワイするのが一番楽しい」と話され、帰り際には早くも皆さんから次回の開催を心待ちにする声が上がっていました。



【お問合せ】きびたき長井麴の会  
TEL:090-3645-6745

寄稿



と



と



の  
バ  
ラ  
ン  
ス  
ク

金利上昇に伴い奨学金の返済が大変になってきているという話題を耳にします。奨学金は返す必要のない給付型、返す必要がある貸与型があります。さらに、貸与型は無利子のものと、有利子のものがあります。この有利子のものは、借りる時ではなく、返し始める時の金利水準で利率が決まります。もし奨学金を検討するのであれば

- ① 給付型 ② 無利子の貸与型 ③ 有利子の貸与型の順番で検討します。

奨学金は大学等進学後にも申請できますが、高校在学時に申請することが多くあります。高校3年生の春・夏頃が申し込みのものが多く、早めに調べましょう。成績の評定基準などが設けられていることがありますが、「学習への意欲」も評価の一つなので、高校3年の春には先生に相談しておきたいところです。

また、自治体や企業が奨学金の返還を支援する制度があることも。奨学金申し込み時期に申請が必要なものもあるので、自治体や学校、企業の奨学金と合わせて早めに調べてください。



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



絶対に忘れない  
命あることに感謝  
(米沢市)

軽トラックに積めるだけの水を積んで宮城に  
向かった。有料道の手前で全部なくなった。  
あの日の皆の表情が忘れられない。  
(山形市)



2026年3月11日、  
東日本大震災から15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)

当時2歳の私の3月11日、あの日何が起こったか  
記憶にありません。だからこそ学ぶ。  
そして学びを、生まれていなかった知らない  
世代へと伝えていく義務があると思っています。  
少しでも多くの方が明るく希望のある未来を  
すごせるように。  
(山形市)

気仙沼出身です  
どうか”命”を最優先  
に考えていきましょう  
備えと準備は大切です  
(新庄市)

### 「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！



← ご投稿はこちら



つしあわせココロの  
くりかた

悪しきことと善きことと二つに分ける心が争いを生み憎しみを増やしていく  
誰の中にも他者を裁く正義の心は宿っているだろう。正義は振りかざした時に暴挙に変わる。  
一人の人の心に生まれた正義という名の暴挙が世界をも巻き込んで痛みを増大させていく。  
そんなことになるならば悪しきと思われることも善きと思われることも  
私という一人の人間の心の中に眠っているうちに  
まあるくまるく包み込み「だいじょうぶだよ」と抱きしめてあげたらいい。

恐がらなくてもだいじょうぶ  
怒らなくてもだいじょうぶ  
だいじょうぶ。だいじょうぶ  
そのままの私でだいじょうぶ  
そうしたらそこには自然に光が生まれ光は自然に回り始める。  
私の周りに みんなの周りに…

いつしか小さな光の種は世界に広がり平和の礎へと育てているかもしれない。  
だから忘れないで その小さな光の種を宿しているのは私。  
育てるのはいつだって小さな一人の私からはじまることを。

Fromやまがた

# 春を過ごし機嫌に

## こころのストレスリッ子講座



2月26日(木)に山形市にて山形市避難者交流支援センター主催の講座が開催されました。講師に心理カウンセラーの庄司あきこさんを迎え、「春をご機嫌に迎えるコツ」をテーマに、心身を健やかに保つヒントを学びました。

会場では「話したくない人は話さない」「出入り自由」といった、誰もが心地よく過ごせる「安心ルール」が設けられ、リラクセスした雰囲気で行。「春の楽しみは？」という質問に、花の開花や野菜作りなど、春を心待ちに

する声が次々と上がりました。

庄司さんによると、春はエネルギーが強く変化も大きいため、自律神経が乱れやすい季節だといいます。大切なのは、一人で抱え込まず、無理に元気になるうとしないこと。まずは深呼吸や手のひらを押しつけて体をほぐし、「今はこれが精一杯」など今の気持ちを口に出すだけで、心が軽くなるそうです。また、日常に小さな変化を加える「ミニ冒険」や、相手への優しい言葉選びが自分の心を守ることに繋がることと教わりました。

参加者からは「日頃から自分の体との対話を心掛けている」というお話もあり、自分を労わる大切さを再確認する時間となりました。



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



## 『鍵垢』ってなに？ SNSの秘密の世界に注意



SNSを使っていると、ときどき見かける「<sup>かざあか</sup>鍵垢」という言葉。これは「鍵付きアカウント」の略で、非公開設定にしたアカウントなので、投稿を見せる相手を制限できる、いわば「プライベートモード」のようなものです。

鍵垢にすると、フォローを許可した人だけが投稿を見ることができます。たとえば、友達にだけ見せたい写真や、ちょっとした悩みをつぶやくときなどに使われることが多いようです。

誰にでも見られるわけではないので、安心して本音話せるというメリットがある一方で、注意したいこともあります。「許可した人にだけ見せている」と思っても、許可したフォロワーが投稿のスクリーンショットを撮って他の人に見せることも可能です。いったん広まった情報は、取り消すことが難しいですよ。

また、鍵垢だからといって何を言っても大丈夫…というわけではありません。悪口や誹謗中傷の投稿が問題になり、場合によっては法的なトラブルに発展することもあります。

子どもがSNSをどう使っているか、鍵垢でどんな投稿をしているのか、親としても興味を持ち、声をかけてみるのが大切です。安心して使えるよう、日ごろから話し合える関係をつくっておきたいですね。

【文責 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

↑ご質問はこちらから

おすすめ情報

### 鶴岡市立加茂水族館 リニューアルオープン

クラゲ展示種数で世界一を誇る加茂水族館がリニューアルオープンします。クラゲ展示エリアが1.5倍に拡大し、浮遊するクラゲたちが創り出す幻想的で圧倒的な世界観を今まで以上に楽しみいただけます。



#### リニューアルオープン日 4月1日(水)

- 〈開館時間〉9時～17時(最終入館16:00) 年中無休
- 〈住所〉鶴岡市今泉字大久保657-1
- 〈入館料〉・一般…1500円(1350円)
- ・小中学生…500円(450円)
- ・幼児無料 ※()は団体料金



水族館公式サイト

【お問合せ】TEL:0235-33-3036

### 真室川町 春まつり

真室川町は梅の名所として知られ、梅・桃・桜が一斉に色づく桃源郷のような景色が広がります。まつりでは、多彩なステージイベントや飲食ブースもあり、灯ろうライトアップやイルミネーションも楽しめます。



- 〈日時〉4月25日(土)
- 〈会場〉真室川公園 春まつり特設会場
- 〈内容〉9:00～/うめフェスティバル  
(飲食ブース・キッチンカー・体験ブース等)
- 12:30～/各種ステージイベント
- 〈同時開催〉第36回梅の里マラソン

#### ライトアップ期間 4月18日(土)～5月6日(水)

【お問合せ】実行委員会事務局 TEL:0233-62-2050

## 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



原発事故による  
損害賠償請求は  
まだ間に合います

原発事故から15年が経過し、関係資料が失われたり、被害の記憶が薄れたりすることが心配されます。

原発事故による損害賠償請求がお済みでない皆様、これまでの賠償にご不満をお持ちの皆様など、お早めに当センターまでお電話下さい。

### 例えば、このようなご事情はありませんか？

家族が離れ離れになり  
二重生活となった

避難により  
健康状態が悪化した

自家消費していた野菜や米が  
作れなくなり生活費が増加した

事故の影響で収入が  
減少した

介護や子の世話を  
しながら避難した

入院先からの避難を  
強いられた

長年 生まれ育った町に住み  
地域との結びつきが強い

避難時に持ち出せなかった高額家財  
(ピアノ・ひな壇等)や着物があつた

墓石の修理費用や移転費用が  
必要となった

#### ◆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、山形の伝統野菜「うこぎ」をご紹介します。

うこぎは、米沢地方で古くから親しまれ、かつては屋敷の垣根として植えられていました。若芽を摘んで食す文化は、米沢藩主・上杉鷹山公が、刺があり防犯にもなり、非常食として利用できる“うこぎ”垣根を推奨したことから始まり、今も春の訪れを告げる味として大切にされています。

若葉は鮮やかな緑色で、ほんのりとした苦みと爽やかな香りが特徴。

おすすめは、さっと塩ゆでして細かく刻み、熱々のごはんに混ぜる「うこぎごはん」。ほかにも切り和え、天ぷら、おひたしや胡麻和えなどで楽しめます。

暮らしの知恵から生まれた春の伝統野菜をぜひ味わってみてください。



上杉鷹山公



その33 うこぎ

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/>



## 国境なきいぬねこ音楽隊

### 昭和歌謡交流会

歌のチカラで  
つながろう



【お問合せ】  
(一社)日本ソーシャルセラピストアカデミー  
E-mail: info@jast.asia

2月18日(水)、酒田市地域福祉センターにて「昭和歌謡コンサート交流会」が開催されました。(一社)日本ソーシャルセラピストアカデミー(JAST)が主催し、酒田市社会福祉協議会の協力のもと、2年ぶりの開催となりました。

ステージを彩ったのは、夫婦デュオ「国境なきいぬねこ音楽隊」の大谷哲範さんと志村友理さん。東日本大震災直後から被災地と山形で心のケア等を行ってきたお二人です。今回は昭和の名曲を楽しもうと、約30名が詰めかけました。

最初に卒寿を迎える方へお祝いの言葉が贈られた後、『愛燦燦』から始まり、『なごり雪』『天城越え』など、誰もが知る名曲メドレー約25曲が披露されました。最初は静かに聴き入っていた皆さんも、自然と口ずさみ、中盤には応援団扇を手にノリノリに。中には涙を流す方も見受けられ、会場は一体感に包まれました。

終演後には記念撮影も行われ、「生演奏に感激した。またぜひ来てほしい」との声があり、懐かしいメロディが皆さんの心に元気を届けるひとときとなりました。



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  
2026年  
4月15日  
発行です

情報提供や寄稿は  
4月2日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆震災から15年目の春。みんな歳を取った。被災地はどこに行っても新たな街に様変わりしている。まだまだこれから。被災者の方々には苦労した分だけ、うんと幸せになって欲しいと心から願っている。(結)

◆寒さ暑さも彼岸まで。もうしばらくすると山形県でも桜が咲き始めることでしょう。そして桜が咲き終わると…いきなり暑くなり、夏が来る?今年も短い?! 山形の春を楽しみたいです。(本)

◆祖父が買ってくれたと思っていたお雛様は、なんとテレビ番組の懸賞で当選したという事実が発覚。どんな形であれ、自分を思ってくれた祖父の気持ちは忘れません。(茂)

◆15年前も雪がちらつく寒い日でした。家の近くの田んぼで、のんびりと北帰行の準備をしていた白鳥たちが、地震がくる少し前に、突然もの凄い勢いで、大きな鳴き声を響かせて空を飛んで行った光景は今でも目に焼き付いています。(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](mailto: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。

