

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 復興の輪、酒米「さわのはな」田植え/個別相談会のご案内
- 第4回やさしい山形学「山形と戊辰戦争」
- 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 (162)
- 「三角屋の交差点で」山形上映/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- ともにあゆむ～福島県避難者生活支援課●編集部より

第190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

復興の輪、酒米「さわのはな」田植え

冬眠明けのカエルやキジの声も聞こえ、田んぼにはアメンボやオタ

投げ入れられました。
苗床が準備され、次々と田んぼに

は4月から堆肥を撒き、事前に栽培準備を行いました。一カ月間大事

に育てられた苗は青々として根も

しつかりと伸び、今回は約50枚の

田植えに約150名が参加しました。

今年で15回目を迎えた復興支援

酒「甦る」の酒米の田植えが、5月23日(土)に長井市で開催されまし

た。前日までの雨が晴れ、当日は心地よい風の中約90名が参加しました。今回はアメリカから日本の食



な」に携わる方々の熱い思いは確実に広がり、多くの人を結びつける素晴らしい取り組みとなっています。

の後も周りに助けられる姿が見受けられました

が、初対面同士でも笑い声やかけ声が飛び交い、協力し合って丁寧に植えてい

ました。

泥だらけになりながらも東京の参加者からは「毎年長井の皆さんに会えるのが楽しみです。私のライフワークになっています」との声も。近年は気温上昇による栽培の苦労もありますが、「さわのは

命が育まれていることに気づかされます。気合十分で田んぼに入ると、開始早々、アメリカの学生さんが尻もち第1号に。ご本人には気の毒ですが、これもまた風物詩。そ

マジックが元氣よく泳ぎ、様々な

マ

【お問合せ】鈴木酒造店長井蔵
TEL 0238-88-2224

東電福島原発事故の損害賠償に関する無料相談・請求書作成支援のご案内

〈開催日時〉8月1日(土)10:00~16:00(最終受付15:00)

〈会場〉山形テルサ3階 研修室B(山形市双葉町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会(相談内容に関する書類等をご持参ください)
- 行政書士による追加賠償の請求書作成支援(請求書をご持参ください)
- 1組1時間まで(個別相談後に請求書作成支援を受けることもできます)
- 事前予約優先(空き枠があれば予約なしでも相談できます)

来ていただきたい方

- 請求漏れがないか相談したい方
- 追加賠償請求書の内容や書き方が分からない方
- 東京電力の合意書の内容に納得がいけない方
- 亡くなった家族の賠償を請求したい方

【お問合せ・ご予約】原子力損害賠償・廃炉等支援機構(NDF)

電話
予約



0120-330-540 (通話料無料)
受付時間/9:30~17:00月~金(祝休日除く)

WEB
予約

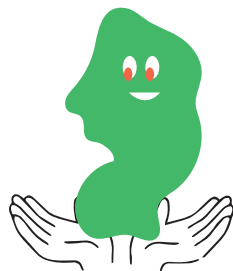
右の二次元コードからご予約ください



Fromやまがた

やさしい山形学

第4回
山形と
戊辰戦争



4月23日(木)に霞城公民館にて、「第4回やさしい山形学」講座が開かれました。講師はおなじみ、元社会科教員で山形市避難者交流支援センター職員の村田さんがつとめ、「山形と戊辰戦争」をテーマに講話されました。戊辰戦争の歴史的背景や山形とのつながりをエピソードやクイズも交え、わかりやすく話して頂きました。

「説明によると、戊辰戦争とは、薩摩長州藩が幕府を倒すために起こした戦争で、1868年の「鳥羽伏見の戦い」に始まり、「会津戦争」などを経て「函館・五稜郭の戦い」まで1年半続き、明治新政府軍が幕府軍に勝利した一連の戦いのことを指します。



山形においても各地が戦場となり、大勢の人が犠牲となりました。当時の山形の6つの藩のうち、唯一庄内藩だけが戦禍を免れました。史跡として、県内各地に戊辰戦争の墓碑がいくつか残っているようです。

村田さんは「調べれば調べるほど、無くてもしよい戦いだっただと思う」と感想を述べられました。参加者からは「会津の白虎隊は知っていたが、山形も戦場になったことは知らなかった。悲しい話だ」などの感想が語られました。

【お問合せ】

山形市避難者交流支援センター
TEL 080・2807・7591

寄稿



の
バラ
ンス
ク

最近、「家計管理が難しく」という話を伺うことが増えました。大きな原因は二つです。

一つ目はキャッシュレス決済が故の難しさ。お金をつかった感覚の薄さに加えて、クレジットカードは実際に購入した日と、銀行口座から引き落とされる日が違うため家計管理の難易度は高くなります。

二つ目は、物価が上がり続けていることです。これまでの通りの感覚で買い物をするとう算オーバーになりやすく、「無駄遣いした記憶もないのに」となりやすいです。

対策としては、いったん現金払いで、予算を立てて管理することが一番簡単です。予算は一週間分ずつ「食費・日用品費」「趣味・娯楽・交際費」などざっくりとした日々の買物の予算を立てて封筒に入れます。封筒の中身を使い切ったら今週分はおしまい。

予算オーバーの場合はそもそも物価の感覚が現状に合わせてられていないのかもしれない。毎週予算と実際の支出の感覚をすり合わせていくと、買い物の感覚が掴めるので、それからキャッシュレス決済などに戻していくのがおすすめです。



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

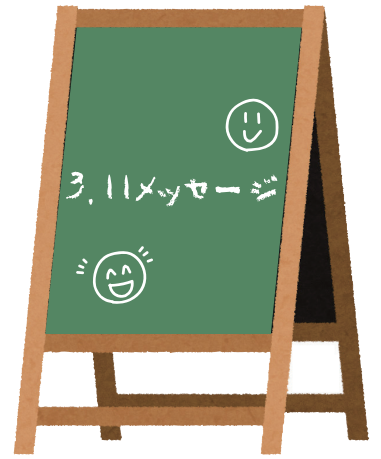
あの日を知っている私たちができることは、
伝えていくこと。悲しみも、希望も。

(東根市)

震災を悪い方に捉えずに、前向き
に被災者の願いを胸に取り組み
たいと思った。

こんなにも大きな悲しみを増やし
たくないと思った。

(中山町)



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)

15年が経過したものの、私を含め東北人に
は震災は終わっていません。心の復興を。

(山形市)

被災した皆さんのお気持ちを全て理解する
ことはできませんが、忘れないでいます。

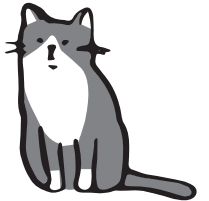
声を聞く場所がありますから忘れないで。

(山形市)

3.11を忘れず幸せを築きましょう。

(山形市)

おまちして
ますにゃ



「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

お気に入りの縁起の良いお皿を割ってしまった時、あなたはどお感じますか？

「不吉な予感がする」と不安になるか、

「身代わりになってくれた」と感謝するか。

あるいは「新しい出会いのチャンス」と捉えるか、

「金継ぎで直そう」と愛着を深めるか。

同じ出来事が起きても、受けとめ方次第でその後の感情や行動はガラリと変わります。

私たちの現実、日々の思考の積み重ねによって作られています。

つまり、自分自身の思考パターンこそが、

人生のゆくえを大きく左右しているのです。

では、未来をより豊かにする考え方はどれでしょうか。

それは、起きた出来事をポジティブに変換し、前を向く選択肢すべてです。

不安に心を支配されるのではなく、感謝や希望、新たな可能性に目を向けること。

その前向きな姿勢こそが、明るい未来を引き寄せます。

捉え方を変えれば、世界は変わります。豊かな思考パターンを

身につけ、自らの手で幸せな人生を築いていきましょう。



Fromやまがた

山形国際ドキュメンタリー映画祭2025上映作品

「三角屋の交差点で」山形上映



山田 徹監督

和合 亮一氏

山形で5月末から一週間上映され、土日には山田徹監督らを迎えた舞台挨拶が行われました。

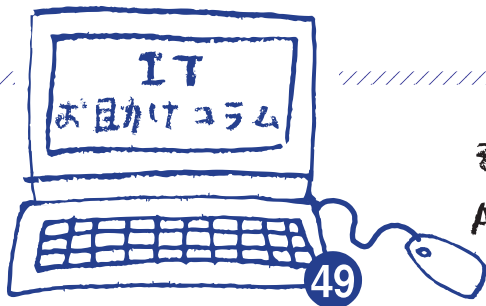
本作は2017年浪江町の避難指示一部解除を機に、監督が町の行く末や人々の決断を記録しようと現地に赴いた際、自宅解体を決定した一家と出会い生まれました。日中は解体音が響き、夜は静寂に包まれる町。家を失う衝撃や、胸の奥に抱える深い喪失感と葛藤する家族の日々を映し出しています。

東日本

大震災により福島県浪江町から避難を余儀なくされた一家を追ったドキュメンタリー映画『三角屋の交差点で』が、フォーラム

さらに嫁が担う老老介護といった現代社会の問題も浮き彫りにし、監督は震災を伝えたいという気持ちから、「生き方」という考えに変化していったと振り返ります。震災がテーマですが、3人の高齢家族のやり取りには思わず笑ってしまう場面も多く、温かい気持ちに包まれる作品です。

舞台挨拶には詩人の和合亮一氏も登壇し、自身の震災体験や山形との繋がりを踏まえ、震災から15年が経過した今だからこそ「声にならない叫び」を受け止めてほしいと熱く語りました。上映後には多くの観客が熱心に感想を監督に伝える姿が見られ、監督の想いが皆さんに深く届いた上映会となりました。



そのメール、本当に本物？ AIが作る巧妙なメールに気をつけよう

最近、「このメール、何かおかしいな…」と感じたことはありませんか？近年、AI(人工知能)を悪用した詐欺が急増しています。

以前の詐欺メールは、日本語が不自然で比較の見分けやすいものでした。ところが今は、AIによって流暢な日本語で、本物のようなメールを生成できます。銀行・宅配業者、会社の社長、家族や知人になりすますケースも増えています。

見分けるポイントは主に三つです。まず「送信元のメールアドレス」。公式ドメイン(例:@amazon.co.jp)と微妙に違う文字が使われていないか確認。次に「リンク先のURL」。クリックする前に、URLの文字列が本物かどうか確認。そして「急かす文言」。「今すぐ手続きをしないとアカウントが停止されます」といった焦らせる表現は、詐欺の典型的な手口です。

不審に思ったら、リンクはクリックせず、必ず公式サイトに直接アクセスしましょう。もし誤ってリンクをクリックし、その画面でパスワードを入力した場合は、すぐにパスワードを変更します。

便利な技術には、残念ながら悪用する人も現れます。「慌てず確認する」この一手間が、あなた自身を守る最大の盾になります。

[文責 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

山形県からのお知らせ

令和8年度交流相談会(米沢会場)

山形県での暮らしについて不安なことはありませんか? 帰還元へのことなど、それぞれのお悩みに対する相談会を開催いたします。交流会ではクラフトも楽しめますので、お気軽にお越しください。

日時: 令和8年8月23日(日) 10:00~15:00

会場: 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、内容の変更をする場合があります。

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
- ◆交流会 ○「yama_colon labo」によるアロマクラフト
- ◆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
- ◆お申込み 7月中旬に案内と参加申込書を送付予定です。

※交流会・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「認定NPO法人いわき放射能市民測定室たらちね」による甲状腺検診を実施予定です。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】

交流相談会実行委員会事務局 復興ボランティア支援センターやまがた TEL 023-674-7311

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

令和7年10月7日成立 和解事例2204

- 申立人**: 自主的避難等対象区域(いわき市)から避難した方
- ポイント**: 事故時住所に残った家族との間で別離が生じたことや、乳幼児を含む子3名を連れて避難したことなどの事情が考慮された。
- 和解内容**: 平成23年3月から同年12月までの間の**精神的損害の増額分(一時金)**として5万円の賠償が認められるとともに、平成24年4月までの**生活費増加費用(二重生活に伴う生活費増加費用)**並びに平成27年3月までの**避難費用(面会交通費)及び避難雑費**の賠償が認められるなどした。

(和解金額合計 約**348**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)

専門家と話ができる
「平日夜間・土曜窓口」を
引き続き開設中です

7・8月の開設日時

7月1日(水) 16時~20時

8月1日(土) 13時~17時

ご利用は
無料

お電話でも
ご利用いただいで
います



詳しくはこちらから↑





旬なお野菜&くだもの通信



その35 赤みず

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、「赤みず」をご紹介します。

山形をはじめ東北地方の山間部や沢沿いに自生するイラクサ科の山菜で、赤紫色の茎と、シャキシャキとした食感、山菜ならではの天然のぬめりが特徴で、春から初夏にかけて親しまれています。

山形県最上地方に伝わる郷土料理「もんぎりみず汁」の「もんぎり(もぎり)」とは、包丁を使わず、赤みずを手で筋を引きながら折ったり、ねじるようにちぎる調理法のこと。3〜4本ほどをまとめて“もぐ”ことで繊維がほぐれ、味が染み込みやすくなり、赤みず特有のぬめりも引き立ちます。

具材には、こんにゃく、人参、じゃがいも、ねぎなどが入り、皮じらの旨味が加わることで、コクのある味噌仕立ての汁物になります。豚肉や鯖缶、ツナなどを使ったアレンジもおいしいです。

ぜひ味わってみてください。



interview ともにあゆむ

福島県避難者生活支援課 山形県担当
やぶき しゆんすけ
矢吹 俊介さん



4月より避難者生活支援課に配属となり、山形県を担当させていただくことになりました。

入庁4年目で、以前の3年間は南相馬合同庁舎内の相双建設事務所で浪江町をはじめとする町村の道路や、トンネル建設のための用地補償業務に携わっておりました。故郷を想いながら辛い決断をされた方々と接した時間は、私にとって多くの事を学ばせていただいたかけがえないものとなりました。福島市出身ですが、幼少の頃は南相馬市に住んだことがあり、浜通り地域は私にとって思い入れのある土地です。震災当時は小学5年生で、浜通りの一変した景色は今も鮮明に覚えています。

山形県には親類もおり、毎年海水浴にも訪れていました。今でもプライベートで遊びに行くほど身近な県です。趣味はドライブと筋トレです。

山形で過ごされている皆様のご事情を踏まえ、日々健やかに過ごしていただけるよう、お力になればと思います。些細なことでもお伺いいたしますので、お気軽にお声がけください。

相談会スケジュール(予定)

- 山形市 山形市避難者交流支援センター
第3木曜日/13:30~16:00
- 米沢市 避難者支援センターおいで
第1水曜日/13:30~15:00

【お問合せ】
福島県避難者生活支援課 TEL:024-523-4157

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
7月15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。

- ◆法人内の別の事業所に移ることになりました。ボラセンは退所します。12年間様々な方々にお世話になりました。うれしい事も辛かった事も思い出は尽きませんが、皆さんお元気で!(結)
- ◆気温の寒暖が激しく、体調管理が難しいこの頃です。これからの季節は、大好きなアイスを食べることが楽しみな私ですが…今年は知覚過敏が進み、大好きなアイスクリームを涙して食しております。(本)
- ◆数年前に挿し木をした椿に今年待ちに待った花が咲きました。バラや牡丹、無花果に梅とあらゆる挿し木にチャレンジ。失敗もありますが、根付いた瞬間は最高です。(茂)
- ◆季節限定でさくらんぼ詰めのお手伝いが始まりました。一年ぶりに会う御姉さまたちの元気なこと!明るく人生を楽しむ歳の重ね方はお手本になります。(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/>



<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。

