

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 置賜学舎 夏休み寺子屋/休刊のお知らせ
- ふらっと☆輝くママの会～ミニボードアレンジワークショップ～
- 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 (164)
- 訪問レビュー 福島県復興祈念公園/ITお助けコラム
- おすすめ情報
- 旬なお野菜&くだもの通信
- 山形市避難者交流支援センター●編集部より

第192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 置賜学舎 夏休み寺子屋

米沢市の林泉寺で8月4日(火)から6日(木)まで、駒澤大学の「こども育成支援置賜学舎」が主催する夏の寺子屋が開かれました。地域の小中学生が参加し、5日は午前の学習に続き、午後は多彩な伝統文化に触れる時間を過ごしました。



午後3時からは、10年以上出演を続ける「二人箏」の杉浦充氏と五十嵐真子氏が登場。「アンパンマンのマーチ」でオーブニングを飾り、ポップな演奏で子ども達の心を掴むと、箏曲の代楽曲や平和を願うオリジナル曲など全8曲を披露しました。三線や三味線の豊かな音色と時折響く風鈴の音も重なり、和楽器の奥深い魅力を伝える素晴らしいひとときとなりました。



続く落語は今年で3回目。三遊亭貴楽師匠が古典落語で恋物語の「崇徳院」を披露。落語が古典落語で恋物語の「崇徳院」を披露。落語が古典落語で恋物語の「崇徳院」を披露。

の前には「誰のために生きるか自分で考える大切さ」を伝えるなど、子ども達の成長を願う粋な語りかけもありました。扇子や手ぬぐいを用いた見事な表現に、皆前のめりになって笑い、聞き入っていました。

お箏の体験では「かえるのうた」と「たなばたさま」に挑戦。最初は「指や足が痛い」と苦戦しつつも、最後は見事な掛け合いの演奏を披露し、自然と拍手が沸き起りました。

寺子屋は震災支援で始まりましたが「今は参加する学生の新たな挑戦の場にもなっており、子ども達にとつて、すぐに打ち解けられる彼らは特別でかけがえのない存在です」と15年近く続けてきた同大の石井清純教授は嬉し

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

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9月号は休刊とさせていただきます。

次号は2026年10月21日(水)発行です

情報提供や寄稿は
10月7日まで
お寄せください。
お待ちしております。



Fromやまがた

ふらっと☆輝くママの会 ミニボードアレンジワークショップ

山形市のみはらしの丘「はらっぱ館」にて7月22日(水)「ふらっと☆輝くママの会」主催のワークショップ交流会が開催されました。今年度も福島県県外避難者帰還・生活再建支援として、12月まで毎月開催を予定しています。

今回は昨年に続きColor labotoさんを講師に迎え、ドライフラワーを飾るミニボードを作りました。ベースに使用した木製ボードは、建設現場で廃棄予定だった足場板を再利用したもので、素材を活かして新たな価値を与える「アップサイクル」の取り組みとして選ばれました。



白と茶に塗装されたボードに、好みのドライフラワーを配置。ポイントにはメインとなる花を決めて周囲を立体的に埋めることで、ボリューム感のある花束のような仕上がりになる。先生からは「直感を大切に」とのアドバイスを受け、お互いに相談しながら花だけでなく葉も入れて動きを出したりと、皆さん素敵な作品に仕上がりました。

参加者からは「自分ではなかなか出来ないので、毎回楽しみにしている」との声が聞かれ、最後は完成品を並べて撮影会を行うなど、ものづくりを通して温かい交流の場となりました。

【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)

寄稿



と



と



の

の
メ
ラ
ン
ス
ク

詐欺はお金に詳しくない人があうもの—そう思っていないませんか?嬉しいことに、山形県は、金融経済教育を受けた人の割合が全国1位です。2022年は金融トラブル経験者割合が、全国1位でしたが、2025年には24位と無事に順位が下がりました。一方で、山形県では昨年、特殊詐欺やSNS型投資・ロマンス詐欺が計175件、被害額は約10億9千万円と過去最悪になりました。今年上半年も98件、約6億円の被害が発生。

私が最近耳にしたものだと、LINEで友人から「うちの子が絵画のコンクールにエントリーしている。応援の投票をお願い」というような内容が送られてくるもの。送られたサイトにアクセスして指示通りに入力していくと、自分のLINEが乗っ取られ、友人に送金依頼のメッセージを送られてしまうというものです。その他にも、詐欺の手口は本当に巧妙になっていて、自然に誘導されて気が付いたら借金をしてまで送金していたなんてこともあるのだそう。少しでもおかしいなと感じたら、相談してみてくださいね。

契約・悪質商法・投資勧誘などの相談
(消費者ホットライン)

188

詐欺かもしれない、警察を名乗る電話など(警察相談専用電話・110ほどの緊急性はないが、警察に相談したいとき)

#9110

被害が進行中など緊急の場合

110

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

今あるあたりまえに命に感謝!!
(吹田市)

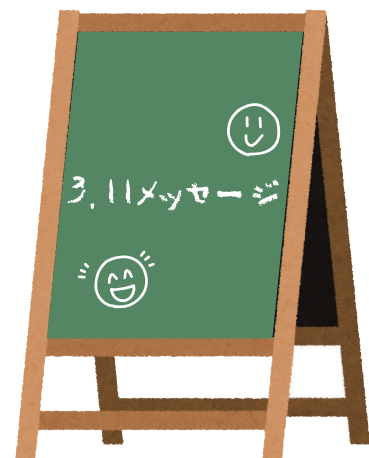
あの日のことをしっかりと後世に伝えていき
たいと思います。
日頃の備えも見直す機会になりました。
(山形市)

多くの人と協力し合う!このことを
絶対に忘れない!!
(山形市)

備えを万端に!!
(横浜市)

当時の出来事を忘れず、防災の意識を
持ち続けたい。
沢山の人に笑顔がもどりますように。
(尾花沢市)

「災害はくり返す」でも「命」は守ります。
3.11で多くのことを学びました。
(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)

「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



今まで生きてきた中で、得たものと失ったもの。
どちらの方が多いたと思いますか?

この世の中には、悲しいことや辛いことがたくさんあります。
数えあげればきりがなく、失ったものの方が多いように思えるかもしれません。
けれど、もう少し丁寧に人生を見つめてみると、
案外、得てきたものの方が多いのではないかと、
そんなふうに思えてくることがあります。

たとえ、失ったものが多いと感じたとしても、その一つひとつは、
学びを積み重ねてきた証でもあるのではないのでしょうか。

誰の人生にも、痛みや悲しみがあります。
間違いや失敗もあります。だから、自分を責めなくても大丈夫。
これまでに得た学びを糧とし、そこから智慧を育みながら、
これからの未来を、より豊かなものにしていけたら素敵ですね。

願う未来を自分の力で引き寄せるために。
失ったものを嘆くより、ここまで歩んできた自分へ、
「今までありがとう」と
心からの感謝を伝えてみましょう。



集落の一部
なくされた
難を余儀
として、避
見どころ
が良いで
しょう。

令和8年5月に開園した福島県復興祈念公園は双葉町と浪江町にまたがる約50ヘクタールの広大な国営追悼・祈念施設です。曇り空でしたが、6月に訪れた際のレビューをします。

場所は東日本大震災・原子力災害伝承館に隣接しており、伝承館で詳しく学んだあと散策しつつ追悼に訪れるのがおススメコースです。管理棟から国営の追悼・祈念施設まではそれなりの距離があるので車で移動するか、徒歩

Fromふくしま



訪問レビュー

福島県復興祈念公園

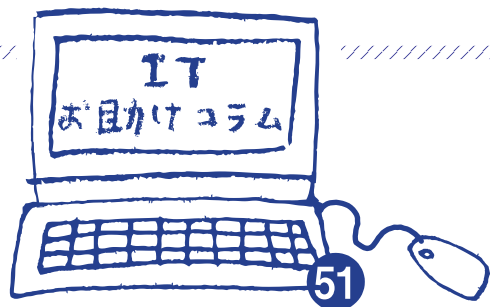


橋が架かっており、国営の追悼・祈念施設へと続きます。

や保存された住居跡などがあり、かつての日常生活に思いを馳せる場所となっています。また、見学場所を過ぎると大きなアーチ状の歩行者用の

国営施設の内部はモダンで落ち着いた建築設計で、らせん状の通路を通りメイソンの「追悼と鎮魂の丘」に着くと献花台が設けてあり、観測された津波の高さと同じ16.5メートルの高台から、海や双葉・浪江の景色を一望できます。

とにかく広いので、じっくり見たい方は時間に余裕を持って訪れてみてください。



既読スルーって失礼？



LINEなどでメッセージを送ったあと、「既読はついていないのに返信が来ない…」と、ちょっと気になった経験はありませんか？ いわゆる「既読スルー」です。

なんとなく「無視されたのかな」と感じてしまいがちですが、実は必ずしもそうとは限りません。仕事や家事で手が離せなかったり、あとでゆっくり返そうと思ってそのまま忘れてしまったり、理由はさまざまです。

また受け取る側が、自分が送ったメッセージに対して「すぐに返信が来ないと不安になる人」かもしれませんが、「返信がなくても「読んでくれていればOK」と気にしない人」かもしれません。だからこそ大切なのは、「自分の当たり前」を相手にも求めすぎないことではないでしょうか。

例えば、メッセージに「忙しいところごめんね」と一言添えてみると、メッセージを送った側も受け取った側も「既読スルー」がそれほど気にならなくなるかもしれません。

SNSやメッセージは便利な反面、気持ちが見えにくいものの。少しの気づかいで、お互い心地よい関係が保てそうです。

[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

いもこ列車一般公開

里芋のような煙突から煙を上げ、力強く走る蒸気機関車『いもこ列車』ノスタルジックな汽笛の音とともに、特別なひとときを！



日 時：9月19日(土) 10:00～12:00
10月11日(日) 10:00～12:00

会 場：河北中央公園 いもこ列車格納庫前

※当日の天候によって、予定時刻よりも早く終了もしくは中止となる場合があります。

●乗車について

乗車するには整理券が必要です。事前予約等はしておりません。整理券配布は、当日の午前9時30分から「いもこ列車格納庫前」で行います。

先着順に配布となり、なくなり次第終了となりますので、希望者多数の場合は乗車できない場合があります。

【お問合せ】河北町 都市整備課 Tel:0237-73-2114

わんわんふれあい会

お寺の本堂でセラピードッグとのふれあい、犬の持つ力を身近に感じてもらう場です。自宅で犬を飼えないけど犬に触りたい、子どもと動物をふれあわせたい、など犬が好きな方の参加をお待ちしております。



日 時：9月27日(日) 13:00～15:00
10月18日(日)13:00～15:00

会 場：源福寺(山形市蔵王成沢14)

対 象：どなたでも可

定 員：20名

費 用：大人800円、小中学生400円、未就学児無料

※10月18日(日)は浄土宗ともいき財団の助成の為 無料

【申込み先】一般社団法人 山形アニマルセラピー協会

代表理事 西川 千春

Tel:090-4550-3635

mail: yamagatawanwan@gmail.com

※電話かメールにてお申し込みください。

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

最近公表となった和解成立案件をご紹介します

◆申立人

自主的避難等対象区域(郡山市)に居住していた申立人妻及びその夫(故人:申立人らが相続)

◆ポイント及び和解内容

① 首都圏の親族宅へ繰り返し避難を行った際の交通費に関し、平成23年分は、全5回の往復の交通費の賠償が認められ、平成24年分は、同年6月頃、被相続人が原発事故の影響を懸念して首都圏で手術を受けたことを考慮して、同月頃まで3回にわたって入通院をした際の往復の交通費の賠償が認められた。

② 家庭菜園の放射性物質による汚染から野菜の栽培を断念したために負担した生活費増加費用(自家消費野菜)に関し、平成23年3月分から平成27年3月分まで月額3000円の賠償が認められるなどした。

(和解金額合計 **83万円**) 令和7年1月21日成立 和解事例2141



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

9・10月の開設日時

9月2日(水) 16時～20時
10月3日(土) 13時～17時

予約電話番号

024-941-0164

受付時間/平日10時～16時

ご自宅や避難先から電話やオンライン(Zoom会議)でも利用できます



←詳しくはこちらから

ご利用は
無料

◆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10時～17時)



旬なお野菜&くだもの通信

たっしやでな

今回は、最上地域が誇るブランドに「達者de菜」をご紹介します。

「達者de菜」は、雪深い最上地域で大切に育てられているブランドにらです。春、雪の下から芽吹いたにらは、やわらかく風味豊かなのが特徴。収穫は5月中旬から9月頃まで続き、夏から初秋にかけて旬のおいしさを楽しむことができます。

葉が厚く幅広い品種を栽培し、本来は年5～6回収穫できますが、品質を第一に考え、おいしさを保つため収穫は3回に抑えています。こうした生産者のこだわりが、「達者de菜」のおいしさにつながっています。

にらはネギやタマネギ、ラッキョウと同じネギ属の野菜で、β-カロテンやビタミンCを含み、暑さで疲れやすい夏の健康づくりにうれしい野菜です。また、独特の香り成分「アリシン」は、ビタミンB₁を多く含む豚肉などと組み合わせることで、夏バテ対策にもおすすめです。

炒め物や餃子、レバニラ炒めはもちろん、おひたしや味噌汁、にら玉など、さまざまな料理で楽しめます。

暑さが続きます。最上地域が誇るブランドにら「達者de菜」を味わい、元気に過ごしましょう。



その37

達者de菜

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/>



山形市避難者交流支援センター



場 所 / 山形国際交流プラザ2階(山形市平久保100番地)
2階東側突き当り

開館時間 / 9時30分～17時まで(毎週火曜日～日曜日)

休 館 日 / 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、年末年始、山形国際交流プラザの休館日

4月より、山形市避難者交流支援センターに新たな交流スペースがオープンしました。開放感のある大きな窓からは蔵王連峰の山々を眺めることができ、四季折々の景色を楽しめます。スペース内では、お茶を飲みながら新聞を読んだり、パソコンを自由に利用したりできますので、お気軽にお立ち寄りください。

また、毎月「福島県相談窓口」「ふくしま生活就職相談会」を開催しておりますので、ご利用ください。

～9月の浜通り交流会のご案内～

「身近な食材で学ぶ 優しい薬膳」

日 時 / 9月25日(金) 13:30～15:30

会 場 / 霞城公民館 2階研修室(1A・1B)

講 師 / 薬膳マイスター 庄司あき子氏

【お問合せ】TEL:080-2807-7591

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！



や支復詳
ま援興し
がセボく
たンラは
ーティ
ア

◆種から育てたミニトマトが、遅ればせながらやっと実が付きました。鉢植えの他、地植えもしたのですが、雑草の生育力が早く、苗が埋もれ草刈りの際誤って2本が犠牲に…。食料を得るって大変です。(茂)

◆今年の夏の日本列島は毎日猛暑のニュースが続きますね。折れてしまった多肉植物の挿し木を試みております。この暑さに負けることなく、根を張ってたくましく育て欲しいものです。(本)

◆今年は青梅の収穫のタイミングを逃してしまい、完熟落下したもので梅シロップを作ってみた。酸味が少なくまるで桃のような甘い香りの梅ジュースを、今、楽しめてます！がんばって拾い集めた2ヵ月前の自分を褒めてあげたい。(森)

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

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

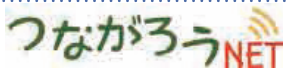
〒990-2412 山形県山形市松山3丁目14番69号「復興ボランティア支援センターやまがた」

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。

