うぇるかむ
WELCOME YAMAGATA! COMMUNICATION FREE PAPER.
YAMAGATA

山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

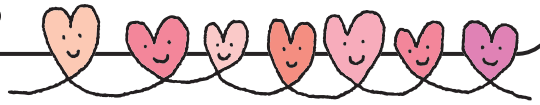
CONTENTS

●一面 わくわくやまふく交流会/避難者アンケート調査ご協力のお願い
●じっと待って！ ペット防災講演
●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（166）
●ぼうさい国体2026 in鳥取/ＩＴお助けコラム
●おすすめ情報
●旬なお野菜＆くだもの通信
●秋の収穫祭 芋煮会交流会 ●編集部より

第194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

みんなでつながろう～わくわくやまふく交流会～

9月9日（水）に「ここふく@やまがた」相談支援室主催、米沢市防災危機管理課、避難者支援センターおいで協力のもと「わくわくやまふく交流会」が開催されました。村山地域と置賜地域の避難者の交流を目的として、今年は米沢市の小野川温泉へ足を運びました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、山形市からはバスでスムーズに移動でき、両地域の避難者が置賜総合文化センターに集合。お昼は地元おすすめの美味しいお弁当を囲みながら自己紹介を行い、互いに避難当時のご苦労や現在の暮らしの様子などを話しながら交流を深めました。

午後は小野川温泉の財運・開運招福のご利益がある「甲子大黒天本山」で、オリジナルの腕念珠づくりを体験。約40種類もの天然石の中から、好きな色や願い事に合わせた石を選び「金運かな、健康かな」などの声があちこちで聞こえ、熱心に悩む様子が見られました。石が決まると次は糸を通す作業です。小さい穴になかなか糸が通らず「はぁー」とため息もありましたが、若い参加者が助っ人となり無事に終えることができました。色合いで決めた方、沢山の願いを込めた方など、思い思いの腕念珠が完成し本堂でご祈祷を受け授与されました。







ご住職からは「笑顔は免疫力アップにもつながり、福を呼ぶと言われるので、大黒天様のように笑顔を絶やさず過ごしてほしい」と温かいお言葉をいただきました。最後に全員が腕念珠を身につけ笑顔で記念撮影。長期にわたる避難生活の中で、新たな繋がりが生まれた大切な交流会となりました。

【お問合せ】
生活再建支援拠点
「ここふく@やまがた」相談支援室
（NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内）
TEL/023-674-0606

避難者アンケート調査にご協力をお願いします

本県に避難されている皆様には、毎年、避難者アンケート調査にご協力いただきましてありがとうございます。山形県では、今後の避難者支援策に活かすため、今年度も避難者アンケート調査を実施しております。調査票がお手元に届きましたら、お手数ですが次の①、②のいずれかでご回答くださるようお願いいたします。



① アンケート調査票に記入して回答する場合
郵送された「アンケート調査票」に回答を記入し、同封の返信用封筒で回答

② パソコン、スマートフォンから回答する場合
郵送された「アンケート調査票」に記載の二次元コードを読み取って回答を入力

＼ 調査期間 ／
令和9年1月31日(日)まで

【お問合せ】山形県防災危機管理課 被災者・避難者支援室
TEL：023-630-3100

「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「被災者支援総合交付金」の助成を受けて活動しています

Fromやまがた



じっと待って！ペット防災講演



10月3日(土)に山形市の文翔館前広場で「やまがた動物愛護フェスティバル2026」が開催され、多くのペット連れの方々で賑わいました。健康相談やアニマルセラピーの紹介、獣医師体験などがあり、その中でも山形県警察犬訓練士を講師に迎えた「ペット防災講演」が注目を集めました。

講演ではまず、災害時の避難に欠かせないケージ等の選び方が解説され、見た目ではなく犬の力で壊れない強度や、航空機輸送基準を重視して選ぶのが良いそうです。続く実践では、飼い主の指示でケージに入り静かに待てるかをテスト。避難所では知らない人に触られる可能性もあるため、飼い主が見えなくても落ち着ける「安心できる場所」として日頃からケージに慣れさせることが大切だと語られました。また、「お座り」「待て」「ハウス」「一緒に歩く」の4つは、犬を飼う上での最低限のマナーであると強調されました。



東日本大震災では同行避難ができず多くの問題が起きましたが、過去の震災の教訓からペット避難への対応が進む今、日頃からの信頼関係と正しい知識を学ぶことが大切な家族の命を守ることに繋がります。

寄稿

ココロとカラダとお金のバランスメイク

先日灯油の値段にびっくりしました。「景気は緩やかに回復」とはいうものの、なかなか実感がありません。「物価も上がっているし、老後資金はいくらあれば安心なの？」という声もよく聞きます。

人生100年時代。確かに長生きへの備えは大切ですし、絶対に安心できる老後資金の金額は答えを簡単には出せません。とはいえお金にも「出番」が必要です。貯める名人が、使う名人とは限りません。

そこで、貯蓄額ではなく「使える金額」を計算することをお勧めします。年金で足りない生活費を見積もり、医療や介護、住まいの修繕などへの備えを確保します。そのうえで、楽しみに使える予算を決めます。「やりたいこと」の予算も決めてしまうことが大切です。資産が減っていくことは大きなストレスになりますが、先まで見通したうえで「減るもの」として計画的に取り崩すのであれば安心です。お金を貯めるのは、安心して暮らすためです。家計管理は、貯めたお金を、自分の幸せに変える作業でもあるのです。



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

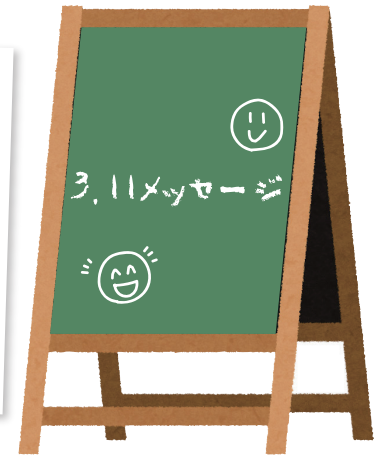
復興への祈りと希望を次世代につなごう！
（山形市）

もう15年　まだ15年
この度は思えない惨状だったが人々は助け合い乗り越えようとしてきた。
その心を忘れていないか。感謝を忘れていないか。忘れずに伝えていきたい。
（山形市）

支えてくれた皆さんに感謝
（仙台市）

帰り道に突然大きな揺れが起きてテレビをつけると目にしたことない現状を叩きつけられました。あの衝撃は今でも忘れられません。一日でも早い復興と、皆様の笑顔が一層増えますように。
（さいたま市）

3.11を忘れない。みんなが元気に笑顔ですごせますように。
（真室川町）



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）

「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！

ご投稿はこちら



シアワセコラム166 しあわせココロのつくりかた

過去の出来事の事実が、相手の都合のよい物語に書き換えられてしまうことがあるのだと、改めて知った出来事がありました。
自分と他者の考えは違うと、充分にわかっていたつもりでしたが、
「きっとわかってくれているはず」と、甘えが生じていたのでしょう。
人と人との関係を円滑にするために、自分の心を調え、意識の置き場を考えながら、努力を重ねることは、決して間違いではありません。
ただ、どれほど心を尽くしても、受け取ることのできない相手にまで、時間や心を費やしすぎなくてもよいのです。
誠実であることは、何よりも大切です。
過去の出来事にバツをつけず、自分を責めることもなく、
ただ、足りなかった自分を知ることから逃げないでください。
誰かのせいにするのではなく、自分自身と向き合うこと。
気付けたなら、ここから変えていけばよいのです。
未来を明るく照らす道は、いつだって、自分の心と向き合うところから始まります。

香術師範・カウンセラー 志村 友理

Fromとっとり

ぼうさい国体2026 IN 鳥取

10月17日(土)・18日(日)の2日間、鳥取県倉吉市のエースパック未来中心および周辺会場にて「ぼうさい国体2026」が開催され、全国の防災関係者や一般の方など、のべ2万7千人が来場しました。また、天皇皇后両陛下の長女・愛子さまもご出席され、会場は大勢の方で賑わいました。

この催しは2016年に始まり、昨年は新潟市で開催。今年は2016年に起きた鳥取県中部地震から10年経つことなどから鳥取県が開催地となりました。

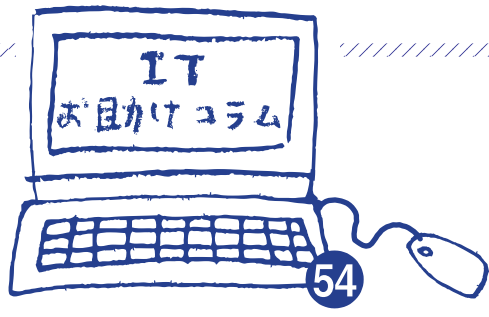
会場では災害支援に関するセッションや、防災活動をしている団体のパネル展示、最新の防災設備や防災車両などのブース展示が屋内外で行われたほか、鳥取県の物産品の販売やキッチンカーなども充実しており、ご家族連れの姿も目立ちました。





パネル展示では、団体の方とも気さくにお話しができ、東日本大震災や山形県内の豪雨被害の際に炊き出しや物資支援に訪れた話などをお聞きし、全国のつながりを感じました。

また、セッションでは災害時におけるAIやドローンなどの最新技術の活用や、女性の視点を生かした防災活動、人材育成や防災教育など多岐にわたるテーマで話し合われ、防災・減災について学ぶ充実した2日間となりました。来年は宮城県仙台市で開催が予定されています。



“スクショ”って安全?



スマートフォンには、画面をそのまま保存できる「スクリーンショット(スクショ)」という便利な機能があります。気になる情報をメモ代わりに残したり、家族や友人と共有したりと、日常のさまざまな場面で活用されています。

しかし、その手軽さから思わぬトラブルにつながることもあります。例えば、LINEなどのやりとりをスクショし、相手に無断で他の人へ見せたり送ったりしてしまうケースです。名前やアイコン、通知内容など、自分では気づかない個人情報が写り込んでいることも少なくありません。

送った本人に悪気はなくても、見られた相手は「勝手に見せられた」と不快に感じることがあります。特に子ども同士では、スクショの共有がきっかけで人間関係のトラブルに発展することもあります。

スクショを使う前には、「この画像を他の人に見せても大丈夫かな?」「個人情報は写っていないかな?」と一度確認する習慣をつけたいものです。便利な機能だからこそ、相手への思いやりを忘れず、安心して活用していきましょう。

[文責 岩沢 暢子]

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

山形クリスマスマーケット2026

今年で3年目となる本格的なクリスマスマーケット。今回はフォトスポットがさらにパワーアップ!クリスマスにぴったりなグルメやこだわりの雑貨で、心温まるひとときをお過ごしください。



日時/12月4日(金)～12月25日(金)
〈平日〉16:00～21:00 〈土日〉11:00～21:00
会場/やまぎん県民ホールイベント広場
料金/〈平日〉無料
〈土日〉有料※12月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)
〈前売券〉1,500円(入場券＋土日入場者限定マグカップ付き)
〈当日券〉1,800円(入場券＋土日入場者限定マグカップ付き)

←詳しくはこちら

【お問合せ】YTS山形テレビ
TEL:023-645-1211(平日9:30～17:30)

SAGAE Illumi Terrace 2026
サガエイルミテラス

寒河江の冬に現れる幻想的な「光と音の庭園」。
占いの結果によって演出が変わる高さ7.5mのツリーや光の花々に導かれながら、夢幻の世界へといざないます。クリスマスや正月には冬花火等のイベントもお楽しみに。



日　時/11月21日(土)～2月28日(日)
点灯時間/16:30～21:00
〈イベント日〉12月20日(日)、1月10日(日)10:00～
会　場/最上川ふるさと総合公園バラ園(センターハウス水辺側)
入場料/無料

←詳しくはこちら

【お問合せ】
さがえイルミテラス実行委員会(寒河江市さくらんぼ観光課内)
TEL:0237-85-1692

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

大学等への通学のため福島県外(注・1名は自主的避難区域所在)等に居住していた申立人子ら３名

◆ポイント及び和解内容

❶ 上記の子らの**居住先は修学のための一時的な居所にすぎず、生活の本拠は南相馬市原町区内の実家にあった**とした上で、**実家を基礎とした生活基盤変容慰謝料**各50万円が認められた。

❷ 県外にいた2名につき、事故後に、**居住先から実家へ複数回立ち入り、一定期間滞在したこと**を考慮して、**自主的避難等に準じた賠償**各20万円が認められた。





(和解金額合計420万円)　令和7年2月21日成立　公表番号2152

弁護士等の専門家と話ができる「平日夜間・土曜窓口」を開設中です

12・1月の開設日時

12月5日(土) 13時～17時
1月6日(水) 16時～20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

ご利用は無料

←詳しくはこちらから

◆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



その39 東北唯一の産地！

山形セルリー

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、「山形セルリー」をご紹介します。
山形セルリーの栽培は、春作と秋作の年2回。春作は5月上旬から6月下旬頃、秋作は10月上旬から11月下旬頃まで出荷されます。秋作は10月下旬頃から本格的な出荷を迎え、11月は旬のおいしさを楽しめる時期です。

一般的には「セロリ」と呼ばれる野菜ですが、ブランドづくりの際に「セルリー」という呼び名が採用されました。大株を「とのセルリー」、小株を「ひめセルリー」というブランド名で販売されています。

2018年4月9日、国の地理的表示（GI）保護制度に全国のセルリー産地で初めて登録。地域ならではの品質や特色、生産者様の努力が認められた誇りある特産野菜です。ぜひそのおいしさを味わってみてください。

JA山形市セルリー部会さん おすすめのレシピご紹介

いか燻セルリー

ひめセルリー１本、いかの燻製約40g、人参約1/2本を食べやすい大きさに切り、フレンチドレッシングで和えるだけ。山形セルリーのシャキシャキとした食感と、いかの燻製の旨味が楽しめる一品です。ぜひお試しください。

秋の収穫祭





芋煮会交流会

きびたき長井甦るの会主催の芋煮会が10月24日（土）に長井市社会福祉協議会で開催され、あいにくの雨模様でしたが、参加者は秋の味覚を楽しみました。

材料は里芋、葱、こんにゃく、シメジと長井風の大根に加え、五つ星の牛肉を奮発。参加者は、分担して手際よく調理し、皆で味見を重ね納得の味を完成させました。

会食では共同代表の村田氏より、今年の田植えから稲刈りまで多くの方の協力で57俵の収穫があったことが報告され、感謝の意と今後の福島・長井両地域の活性化への決意が語られました。柿や漬物の差し入れも並び、熱々の芋煮を笑顔で頬張る姿が見られ、お腹も心も温かく満たされた交流会となりました。

同会では、来年2月の「ながい雪灯り回廊まつり」でキャンドルとミニ雪灯籠作りのイベントを予定しています。

【お問合せ】きびたき長井甦るの会／TEL：090-3645-6745

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！



次号は
2026年 12月16日
発行です

情報提供や寄稿は12月2日までお寄せ下さい。お待ちしてまーす。

◆今年は羽黒山の午歳御縁年ということで、数年ぶりに参拝。月山の時と違い、楽々車で山頂まで登ったせいか、気持ち的になんだか物足りず…。ご利益あるか心配です。（茂）

◆高校時代の友人が書道の栄誉ある賞を受賞しました。その作品の素晴らしさが理解できない芸術音痴の私…ごめんなさい（本）

◆年齢には抗えない身体の不調を、それなりに経験してきましたが、先日、初めて「ふらふらするめまい」を経験し、耳鼻科を受診。なんと、耳石が剥がれて三半規管に入り込んで起こる「頭位めまい症」とのこと。これもまた、年齢と共に起こりやすいものらしい。いよいよ…コンプリートか？（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。