



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 原子力災害伝承館や中間貯蔵施設への視察
東北絆まつり山形プレミアムアートコレクション開催
- ・From 山形：ドキュメンタリー映画
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (24)
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス・しあわせココロの作り方 (101)
- ・シリーズ：東日本大震災「写真で振り返る10年」2013年・2014年
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシビ「クラムチャウダー」
- ・インタビュー～ともにあゆむ～： ・編集部より

第129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：2200部

寄稿 東日本大震災 原子力災害伝承館や中間貯蔵施設への視察

福島県から避難されている方を支援している団体の方を対象とした現地視察会を、1月21日(木)にJ-R仙台駅発着で開催しました。
午前中は双葉町内に昨年開館した「東日本大震災・原子力災害伝承館」を視察しました。地震・津波と原子力災害という複合災害後の経緯について展示を見学した上



(中間貯蔵工事情報センターにて)

で、浪江町にお住まいだった語り部の方のお話を聞くことができました。
午後は大熊町内にある「中間貯蔵工事情報センター」に移動。センターの職員の方から、福島県内の除染で出た土壌や廃棄物の処理方法について説明をいただいた後、中間貯蔵施設の中を見学しました。
除染土壌・廃棄物の現時点での発生



(除染土壌埋設施設にて)

【お問合せ】
一般社団法人東北圏地域づくり
コンソーシアム
TEL：022-353-7550
E-mail：info@tohokuconso.org

量は約1400万³m、10tダンプで約230万台分に相当します。毎日約25000台のダンプが搬入していて、来年度中には福島県内各地の仮置き場から中間貯蔵施設への搬入が終わる見込みです。除染土壌・廃棄物は処理施設で「ふるい」にかけられ土砂と可燃物に分別。土砂はベルトコンベアやダンプで運ばれ、埋設施設に15mの高さにまで埋められます。可燃物は焼却した上で、放射線量に応じて施設敷地内の倉庫で保管したり、富岡町内にある最終処分場に搬入したりしているとのことでした。
今後、帰還困難区域の除染が進むため、廃棄物総量は増えていく見込みだそうです。気の遠くなるような作業が毎日進められていることを見学することができました。
帰路の途中で、双葉町・浪江町に整備されている震災復興記念公園の予定地に立ち寄り、1月に設置された仮設の展望台から整地された被災エリアの様子を見学しました。

From 山形 東北絆まつり山形プレミアムアートコレクション開催

1月8日(金)から11日(月)まで、山形市霞城セントラルで、「東北絆まつり山形プレミアムアートコレクション」が開催されました。このイベントは、昨年山形市で開催するはずだった絆まつりが、新型コロナウイルスの影響で延期になったことを受け、東北絆まつりの実行委員会が主催しました。

この日展示されたのは福島わらじまつり、盛岡さんさ踊り、仙台七夕まつり、秋田竿灯、青森ねぶたまつり、山形花笠まつりで、それぞれのまつりで使う衣装や道具、楽器などを展示し魅力をアピールしました。過去の絆まつりの写真や動画も見ることができ、会場内にはまつりの熱気や迫力が伝わってきました。

東北絆まつりは5月に山形市で開催の予定です。



ドキュメンタリー映画 「平成から令和への道すがら、わたしが見たものは…」



左：岡崎孝監督 右：岡崎由美子プロデューサー

12月26日(土) 山形まなび館にて、山形市在住のドキュメンタリー映像作家、岡崎孝監督の「平成から令和への道すがら、わたしが見たものは…」が上映されました。この映画は平成から令和へと時代は移り「平成最後」「令和最初」に注目したドキュメンタリー映画です。元号が変わり、前の元号に起きたわずか10年ほど前の東日本大震災が「平成史」に押し込められ、みなさんの記憶から忘れ去られてしまうのではないか…。と震災への想いも抱きながら監督はこの映画を作りました。映画でインタビューを受けた方は「こ

れからも震災の教訓を忘れない。」と地元宮城県の海で強い言葉で語りました。
この日映画を鑑賞した大学2年生の永野優花さんは、「震災の爪痕はまだまだ残っており、元の日常に戻れない方も多くいる。映画をみて東日本大震災に向き合う良いきっかけになった。」と話しました。
岡崎監督は昨年の夏、コロナ禍に焦点を当てた最新作「山形でカミューと一緒にアマビエに祈る」を完成させました。令和史に残るこの映画も上映が楽しみです。



【お問合せ】
ドキュメンタリー映画 プロデューサー 岡崎由美子
TEL:090-6255-0921
E-mail:yumitaka0921@yahoo.co.jp



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第24回 「利き脳」で自分に合った片づけ

「ライフオーガナイズは思考の整理から始まります。」と先月号最後に書きました。
「思考の整理ってどうするの？」って思った方はいらっしやいませんか？
自分の価値観や思いは意外と自分でもわかっていない部分も多くあります。自分自身を客観的にみる方法の1つに利き脳チェックがあります。
「利き脳」は見聞きして知っているという方もいらっしやると思いますが、利き手、利き足があるように脳にも利き脳が有ると言われています。
ライフオーガナイザーは、一人ひとりに合った片づけ方の手がかりとして「利き脳」を参考にすることがあります。
『利き脳片づけ術』は、故坂野登京都大学名誉教授の「しぐさ利き脳理論」をベースに、日本ライフオーガナイザー協会が片づけに応用してまとめたものです。
思考や行動のクセを知り、自分に合った片づけ方を取り入れれば、ストレスなく暮らせるようになるのではないのでしょうか？



ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子
E-mail : yamagata.lo.narasan@gmail.com
ブログ : https://ameblo.jp/nyr-119/

ココロとカラダと

お金のメイクバランス

昨年から、自宅をより快適な空間に整えようとする方が増えていますね。わたしも、今まで気になっていたけどそのままになっていた、気がついたら使わなくなっていたものなどを少しずつですが整理しています。「物」も「空間」も、家族構成や、生活スタイル、仕事や年齢によって必要な物が変化します。知人は、定年退職後に住まいをコンパクトにするリフォームをしました。老後に備えて、必要十分な空間、物の量にしていくことは、生活の質を豊かにするという意味でも、お金の面からみてもおすすめです。

さて、空間を整えて行くときに重要なことは、「本当に気に入った物」を所有するという事です。「いまいち気に入ってはいないけど、とりあえず」とか、「間に合わせ」で購入すると、使っているうちに不満が溜まり、さらに使いやすくなるためのものを買ってしまうことがあります。また、気持ちが満たされないため、他の余計な物まで買ってしまい、結局物であふれる、なんてこともよくある話です。できるだけお気に入りのものに囲まれて暮らすことは、お金の節約にも、ストレスを減らすためにも有効です。



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

「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。はがき、又はメールでお送りください。みなさまからの投稿、お待ちしております！



※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。
※投稿された内容は、誤字以外そのまま掲載させて頂いています。
※特定の方の誹謗中傷などは、掲載を見送る場合もあります。

シェアコラム 101

しあわせココロのつくりかた

巷には、たくさんの情報が溢れ、たくさんの意見が飛びかっています。不安になってしまう情報もあれば、幸せになるための情報も溢れかえっていますね。

このコラムでさえ、その一つ。

そんな世界に生きる私たちに大切なのは、自分自身の奥に宿っている力を信じること。

誰かの意見に振り回されず、自分の意志を持つことを大切になさってください。

良かれと思って伝えてくれるアドバイスも 100%正しいわけではありません。なぜなら、人はそれぞれに違う価値観を持っていて、違う役割や願いを持ち、それぞれの体験の中に於いて人生を歩んでいるから。

溢れかえる情報に迷いが生まれたら、自分自身の心の声を丁寧に聞いてみましょう。「私は本当はどうしたいんだっけ？」と。貴方の人生の中で生まれた迷いの答えは、貴方自身の中に宿っているものです。

カウンセラー・スピリチュアルケアアドバイザー 志村友理

カウンセリング・ルーム メール相談 ryokusuinomori@yahoo.co.jp
ブログ「しあわせこころのつくりかた」<https://nekota-nekochi.hatenablog.com/>



2013年から2014年には、社会福祉協議会やボランティア団体による「餅つき」や「芋煮会」「クリスマス会」などが開催され、多くの避難者を勇気づけました。

また、避難者による多方面での開業なども多く自立の第1歩が始まりました。

福島ー山形をつなぐ週末移動支援バス「山形うるかむ号」が毎週土曜日・日曜日に運行されたのもこの時期です。

※以下の写真は、過去のうるかむで取り上げたものを再掲載しています

2013年



2月2日 置賜総合支庁避難者交流支援推進事業
「復興支援酒『甦る』プレミアム試飲会」

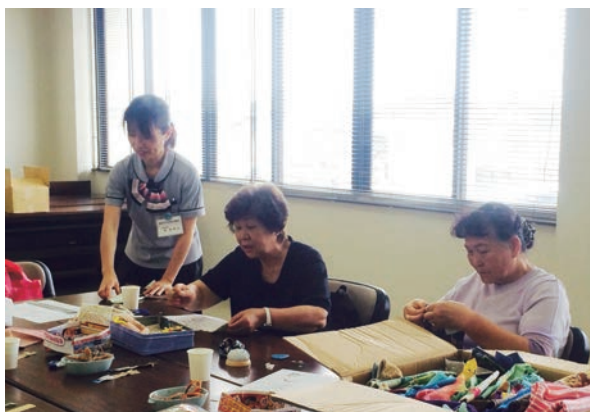
2014年



5月24日～5月25日 東北六魂祭



3月末 新たな出発「LaLa moment」オープン



7月31日 酒田市社会福祉協議会主催
「手芸やってみよう会」



4月24日 鶴岡市社会福祉協議会主催
「第1回ひなん女子会」



8月26日 米沢市社会福祉協議会主催
「この指とくまれ！そば打ち体験」

東日本大震災「写真で振り返る10年」②

2013

∩

2014

東日本大震災追悼・復興祈念事業（山形会場）

東日本大震災から10年を迎え、犠牲者への追悼と東北の復興を願うとともに、避難者の方々への支援の輪を広げるために、キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」を開催します。

3.11 県内各地の
追悼・復興
祈念イベント

日時：3月11日（木）17：00～19：00 会場：「文翔館」（山形市旅籠町3-4-51）

内容：17:00～追悼・復興セレモニー（議場ホール）17:50～キャンドル点灯式（前広場）

※入場には事前の申し込みが必要です。詳細はお問い合わせください。

ギャラリー展示：展示期間3月8日～3月12日

メッセージボード設置、復興状況・県内避難者支援活動の展示コーナー、「やまがた気仙沼会」による写真展の開催

【お問合せ】「東日本大震災追悼・復興祈念事業（山形会場）」実行委員会事務局（山形県復興・避難者支援室）☎023-630-3100

村山地域

東日本大震災十周年 追悼・復興祈願式

今なお約550人の方々が避難生活を送られている山形市において、千年和鐘を打鐘し、犠牲者の追悼と東北の復興を祈願します。新型コロナウイルス感染症対策により、規模を縮小して行いますので、一般の方の参加はご遠慮くださいますようお願いいたします。

日時：3月11日（木）14:40～

会場：山形市役所「千年和鐘」前

内容：国主催の東日本大震災十周年追悼式の同時中継、黙とう、「千年和鐘」打鐘

主催：山形市

【お問合せ】

山形市総務部防災対策課 ☎023-641-1212（内線216）

庄内地域

■ 酒田会場 ■

10年目のキャンドルナイト in 酒田

今年は、集まらず、リモートでつながろう。酒田のたくさんの場所から被災地へ、灯と想いを。

リモート一斉点灯の呼びかけ：

3月11日（木）18:00～（どなたでも参加できます）

開催場所：皆さんの自宅

※紙コップキャンドルを無料でお配りしますので、問合せください。

【お問合せ】生涯学習施設「里仁館」☎0234-61-4361

■ 鶴岡会場 ■

10年目のCandle Night in 鶴岡

—つながる灯火 on 3.11—

あの日から10年

未来を想う私たちが柔らかな灯火でひとつにつながる夜

日時：3月11日（木）10:00～20:00

会場：鶴岡アートフォーラム（鶴岡市馬場町13-3）

内容：10:00～14:00 キャンドル作りワークショップ
（3月10日（水）10:00～20:00
キャンドル作りワークショップ）

14:30～15:00 追悼のつどい（ライブ配信予定）

15:00～16:00 キャンドル作りワークショップ

18:00 キャンドル点灯

18:30～20:00 キャンドルの夕べ

（無観客、ライブ配信予定）

※キャンドル作りワークショップは、感染予防のため、

時間ごとに予約制となります。

【お問合せ】10年目のCandle Night 実行委員会

山形大学農学部内（委員長：菊池）☎0235-28-2880

置賜地域

『復興と共に風化させない！』

心ひとつに！十年の災間（さいかん）をのりこえて

令和2年度 東日本大震災復興祈念事業（米沢会場）

日時：3月11日（木）14:00～16:10

会場：伝国の杜 置賜文化ホール

内容：追悼式、現状報告、朝倉さやコンサート

※無観客での実施となり、置賜地域のケーブルテレビ・

コミュニティーFM、YouTubeで放送を予定しています。

献花受付は11:00～18:00、時間、内容等の詳細はお問

合せください。

【お問合せ】置賜総合支庁総務課防災安全室

（担当：黒澤・戸田）☎0238-26-6007

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

「東京電力からの損害賠償に不満がある」、「東京電力へ賠償請求すべき損害がまだある」とお考えの方へ ⇒ ADRセンターを利用してみませんか？

ADR（裁判外紛争解決手続）の特徴

- 裁判より簡単、手続非公開
- 手数料無料（郵送費用、通信使用は自己負担）
- 弁護士を立てず個人での申立て可能
- 中立・公正な仲介委員が賠償金額をあらかじめ算定
- これまで2万5千件以上の申立てがあり、約8割で和解が成立

<原発事故による損害賠償の時効について>

東京電力福島原発事故に関する原子力損害の賠償は、「損害および加害者を知った時」から10年を過ぎると、時効により、請求できなくなる可能性があります。請求される側の東京電力が、時効の主張をしない限り、請求する権利は消滅しません。東京電力は、時効となった後の賠償請求に対して、一律に時効により拒否しない旨を報道発表しておりますので、ADRセンターはこれまでと変わらず申立てを受け付けます。申立てをされていない方、賠償に不満がある方は、まだ間に合いますので、ADRセンターへの早めの申立てをお勧めします。



（左から、戸嶋室長補佐、松本調査官、田邊調査官、六角調査官）

申立て後は、私たち調査官が詳しいお話を伺います。早めの申立てをお勧めします。

◇申立てに関する問い合わせ窓口◇

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）

申立書の書式は、ホームページからダウンロードいただくか、

お電話いただければ、郵送いたします。



クラムチャウダー

<材料> 6人分

アサリ(殻つき)	400g
白ワイン	50g
ベーコン	3枚
玉ねぎ	1/2個
セロリー	30g
じゃが芋	200g
[A] オリーブ油	大さじ 1
バター	大さじ 1
小麦粉	大さじ 2
スープ	4カップ
ローリエ	1枚
牛乳	2カップ
塩	小さじ 1/3 ~
コショウ	少々

<作り方>

- ① アサリは、海水程度の塩水に浸して、砂を吐かせ、殻をこすり合わせて、汚れとぬめりを洗い流す。
- ② ①のアサリを鍋に入れ、白ワインを加えて、蓋をし、ワイン蒸しにする。口が開いたら、すぐに火を止め、アサリの身を取り出し、蒸し汁は、濾しておく。
- ③ ベーコンは、1cm幅に切る。
- ④ 玉ねぎ・セロリー・じゃが芋は、1cm角に切り、じゃが芋は、水に放して、アクを取る。
- ⑤ 鍋でAを温め、ベーコン・玉ねぎをじっくり炒める。セロリーを加え炒め、小麦粉を加え、更に炒める。
- ⑥ ⑤の中にスープ・アサリの蒸し汁を加えてのばし、ローリエ・じゃが芋も入れて煮る。
- ⑦ じゃが芋が柔らかくなったら、アサリ・牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を整える。お好みでパセリのみじん切を添える。



レシピ提供
在来作物案内人 鈴木淳子さん

☆ブログ「鈴木淳子の楽しむ食育」もご覧ください♪
<http://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>



インタビュー ～ともにあゆむ～

山形県社会福祉協議会 復興支援員 渡部 百合さん

2017年に山形県社会福祉協議会に入職し、避難者支援事業に携わっています。

これまで避難者支援に携わることはありませんでしたが、避難者の皆さんの戸別訪問や各市町社協相談員と情報を共有していく中で、避難者の皆さんが抱える悩みや思いの大きさに気づかされました。避難者の皆さんが安心して山形での生活を送れるよう、日々の相談業務や支援者向けの研修事業の開催を行っています。

訪問、交流会では、避難者の皆さんから笑顔で迎えていただける事が何よりの励みになります。その反面、避難元に帰還された方への支援が途中で終わってしまった事への心残りもあります。

仕事を進めていくうちに心に寄り添う傾聴の難しさを感じ、改めて仕事の大変さに気が付きました。知識があればもっとうまく話せるのではないかと悩み、勉強をしながらコミュニケーションが取りやすい雰囲気をつくることに心がけました。

今後は、従来通りの戸別訪問を軸に、SNSも活用しながら新たな方法でも避難者の皆さんと交流を続けていきたいと思っています。安心、安定して生活ができる場所で避難者の皆さんが日々過ごせることが一番の願いです。

これからも山形県社会福祉協議会としてできる限り避難者の皆さんの支援を続けていきます。



【お問合せ】TEL: 023-626-1622 (直通)

復興支援員携帯番号: 090-5231-5638 LINE ID: Fukkou006

うるかむダウンロードはこちらから <http://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 **3月17日** 発行です

情報提供や寄稿は
3月3日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。



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 山形県山形市松山三丁目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 <http://kizuna.yamagata1.jp/>

facebook



<http://www.facebook.com/fvsc.yamagata>

- * 今年の雪の多さには驚きです。昨年の分もまとめて降ってくるのかも：暖かい春が今から待ち遠しいです。(正)
- * 最近、昭和の歌番組を某動画サイトで発見。視聴が毎日の楽しみ。みんな若いし、歌がうまい。昭和はいい時代だった、としみじみ(結)
- * 毎年寒くなると咳が止まらなくなるのですが、今年は全く咳が出ません。若返ったかと思つたのですが、コロナ予防でマスクをしているからのようです。インフルエンザに感染する人も驚くほど少ないとか。(全)
- * うるいやふきのとうが出荷されたというニュースを見て、春はもうすぐと思うと少し心があつたかくなりまう。もう雪はたくさんですね。(海)

つながろう NET

<http://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。