

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/あの日から11年 祈り新たに～語りつごう次の世代へ～
- From山形 わくわくのたねの会
- ココロとカラダとお金のメイクバランス
- みんなの声
- しあわせココロの作り方(114)
- From山形 福島の10年写真展(第3弾)/ITお助けコラム
- おすすめ情報●ひと休みレシピ「菜の花と白花豆のピューレ添え」
- 団体紹介 ふらっと 山形市民活動支援センター ● 編集部より

第142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: 2100部

あの日から11年 祈り新たに～語りつごう次の世代へ～

酒田市

酒田市社会福祉協議会では、追悼・復興へのセレモニーが開催され、東北公益文科大学の学生さんによるキャンドル点灯も行われました。



写真提供
酒田市社会福祉協議会・チームmoreE(モアイ)

山形市

山形市では、市役所にて千年和鐘を打鐘。夕方から、文翔館にて山形交響楽団の演奏、キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」が行われました。



★酒田市

Fromやまがた

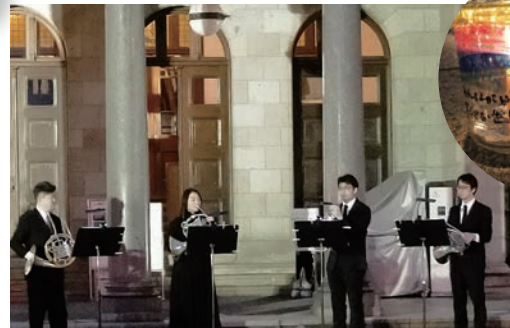
★山形市

★高島町

★米沢市

米沢市

「希望と共に語り継ごう! そして備えよう! 次の世代へ」をテーマに米沢市役所市民ホールにて写真展が開催されました。



高島町

高島町立図書館にて震災関連図書の展示と、南陽警察署から提供された写真展が開催されました。



Fromやまがた

わくわくのたねの会 スクラッチアートしてみませんか



ここふく@やまがた相談支援室主催の「わくわくのたねの会」が1月11日(火)に開催されました。今回は、『スクラッチアートをしてみませんか』と題し、手軽に簡単にできるスクラッチアートを楽しみました。

当日は、大雪の中でしたが7名の参加がありました。スクラッチアートは初めてという方ばかりで、職員から説明を聞きました。始めてみると思ったほど作業は難しくありませんでしたが、1本1本の線をなぞることの大変さを感じまし

た。皆さん作業に没頭して、とても静かな制作風景となりました。線の数や複雑な線が多いものは、出来上がったときの作品はとても完成度が高く、本当に初めて作ったのかと思われるほどの力作が出来上がりました。「プレゼントに最高」「売り物みたい」という声飛び交い、皆さん大満足な作品が完成しました。制作後は、できあがった作品を見ながら品評会をしました。参加者からは「次回は何かをするの」「また参加します」という声が上がりました。



【お問合せ】ここふく@やまがた相談支援室
TEL:023-674-0606

寄稿



ココ

と



カラダ

と



お金

の
バ
ラ
イ
ン
ス
ク

だんだん日も長くなり春らしくなってきましたね。今回は奨学金についてです。日本学生支援機構のものが有名です。奨学金の中には、高校を通じて申込を行う「予約採用」というものがあります。

進学する大学等が決まっていなくても申込をすることができ、進学後に奨学金を利用できることがあらかじめわかっているという安心感を得られます。申込時期が意外と早いので、検討している方は、なるべく早く高校の先生に確認をしてみてください。また、奨学金には、高校での評定が平均で3.5以上であることが必要なものもあります。少し自信がない場合も、早いうちから学校の先生に「奨学金を利用したい」旨を相談しましょう。進学先が決まっていなくても学校の先生に相談するのは早いほうが良いです。

急に家庭の都合などで学費の支払いが困難になった場合にも、緊急で利用できる奨学金があります。遠慮せずに、まずは大学等に相談してみてください。

感染症の流行や、会社の業績悪化など予期せぬ出来事が起ったとき、学びたいという希望を諦めることのないように願っています。



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

支援を待っている人がたくさん米沢にいますので、よろしくお願ひします。
(米沢市・男性)

あの日から10年、避難生活を強いられてきた皆さんのがんばりを見て、いつも私の方が元気をいただけてきました。微力ながらもこれからも応援します。
(南陽市・女性)

あれから10年。避難した当初は不安いっぱいだったでしょうね。今は避難先に軸足を移し、がんばっていますね。やりたいうこと、いろいろ挑戦して下さい。
(長井市・女性)

震災から10年が経ち、みなさん色々と環境が変わったと思います。大変なこともあったと思いますが、みなさん前向きでこちらが元気づけられました。
(長井市・女性)



オミクロン株第6波のコロナ禍、今年はお正月早々大雪に見舞われ、今日に至るまで連日雪かきに追われています。福島の高田から避難して来た私は、山形の人のスノーダンプの使い方に感心してまいります。どんな人でも、男女問わず、年齢に関係なく、スノーダンプの使い方に感心してしまう毎日です。
(大熊町→山形市・60代女性)

今年は雪が多いようです。雪国の山形の暮らしにも早いもので10年。今年も健康で交流出来る様に感謝してジャンプ。
(浪江町→高畠町・70代女性)

もしかして年金振込みクーポンか？
(女性)

マスク顔 サバ読む女性 急増中

雪はきで、「上手くはけよ」と嫁が吐く！
(天童市・男性)

「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！



日常の中のちいさなしあわせ、最近見つけたのはいつでしたか？

小さい頃は、ひとつ一つの出来事が目新しく、キラキラ輝く宝石のように感じていたものです。大人になると知っていることが増えて、なんでもかんでもわかっているような気になってしまいますが、世の中にはまだまだ知らないことがいっぱいあるはずですよ。

普段、何気なく見ている風景でも、意識を向けて見つめてみると、新たな発見が生まれます。たとえば、風に揺らぐ木の葉を見つめてみたり、猫の寝姿や犬の尻尾の動きをよく観察してみたり…。よく知っている動きでも、意外な発見があるのです。

芽吹きのは春は発見の季節。新しく生まれた小さな命たちを探しに、散歩の時間でもいかがでしょう。歩いていると、今まで気付かなかったことや自分の中の新しい思いに出会うことがあるものです。心が喜ぶことに意識を向けて生きてみる。

春に向けて新しい私を見つけていきましょう。

Fromやまがた

福島の10年写真展(第3弾)

プラットホーム・キビタキでは今年度3回目の写真展を1月〜3月まで開催しています。写真は東京都在住のフォトグラファー鳥賀陽弘(うがひろ)さんが震災後に福島県浜通り地域にて撮影されたもので、撮り貯めたストックは40万点以上あるそうです。今回は双葉町、富岡町、浪江町などで撮影された写真が30点程展示されています。

プラットホーム・キビタキ代表の渡辺さんにお話しをお聞きしました。「今回は自分にとって思い入れのある写真を選んだ。浪江のマリンパークの写真を見ると、子どものスポーツ時代を思い出す。富岡には仕事で通っていたが、途中に寄って食べたラーメン屋など、思い出が蘇る」と語ってくれました。

また、11月にはバスツアーを開催し20人程が参加しました。双葉町にある原子力災害伝承館の訪



問や浪江・南相馬・相馬の沿岸部などを車窓から眺め、参加者は何年かぶりに見る浜通り地区の変わりように感慨深げだったそうです。

渡辺さんは「コロナで現地を見る機会も減っている。せめて写真を見ながら、ふるさとの思い出を語り、一般市民の方にも防災を考える機会として写真を見に来てほしい」と語ってくれました。

開館
月〜金/10時〜16時
土・日/お問合せ下さい。

【お問合せ】
プラットホーム・キビタキ
住所:山形市五日町7-18-102
TEL:080-6005-8438



新しく「ITお助けコラム」が今月号からスタートします。

日々デジタルヒが進む昨今、パソコン、スマートフォンなどで分からないこともありますよね。このコラムが皆さんのお役に立てることを願っています。

ITとICTの違いは?

ITとは、Information Technologyの略で、情報技術のこと。これと似たような略語にICTがあります。

ICTは、Information and Communication Technologyの略。「コミュニケーション」という言葉が入っているように情報をやりとりする技術で皆さんが使っているLine等のSNSもそうです。

日本国内でもICTを使った教育が広く導入され始めています。パソコンやタブレットといったIT機器を利用してデジタルデータの教科書を使ったり、画像や動画を使った説明が授業で取り入れられています。

ワンポイントアドバイス

ICTで便利な世の中になりましたが、ネット上の写真はずっと残ります。家の玄関に貼り出して問題ない写真ならネット上にもアップしてOKと考えましょう。人が写っている時はその人の許可が必要です。子どもの写真はアップしないか、顔がわからないように。

メールで質問を受け付けますので、お気軽にお寄せください。

【お問合せ】
NPO法人Yamagata1
E-mail: mail@yamagata1.org



お花見情報

楯山公園

桜の見頃/4月中旬～下旬

場所:東田川郡庄内町狩川字楯山

庄内平野を一望できる小高い丘の上に位置し、約200本のソメイヨシノが咲き誇る様はとても美しく、かつて山形新聞社主催の観光地投票で山形県一位になったこともある桜の名所です。



【お問合せ】

庄内町立川総合支所立川地域振興係
TEL:0234-56-2217

月岡公園

桜の見頃/4月中旬

場所:上山市元城内

上山城を中心に、美しい桜の風景が広がります。ソメイヨシノの古木やシダレザクラのほか、数は少ないですがケイオウザクラもあり、約80本の桜が美しく咲き誇ります。



【お問合せ】

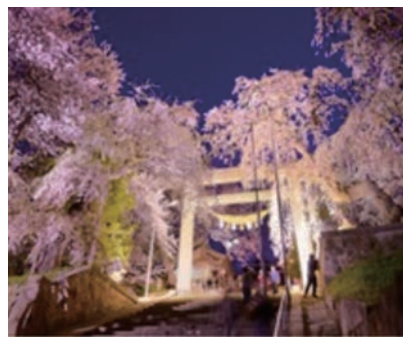
上山市観光・ブランド推進課
TEL:023-672-1111

烏帽子山(えぼしやま)公園

桜の見頃/4月中旬～下旬

場所:南陽市赤湯

樹齢120年余のソメイヨシノをはじめ、世界でも数少ないエドヒガンの群生地であり、25種類約1000本の桜が咲き誇ることから「烏帽子山千本桜」とも呼ばれています。



【お問合せ】

南陽市観光協会観光物産センター
TEL:0238-40-2002

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

「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」という方は、ADRセンターを利用してみませんか？

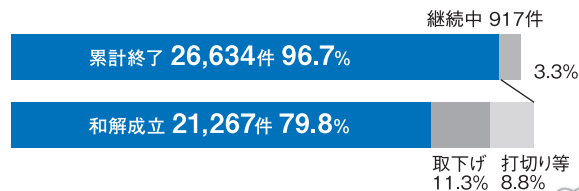
これからもADRセンターは申立てを受付けます！

ADRセンターでは、これまで**2万6千件以上**の申立てを受付けています。

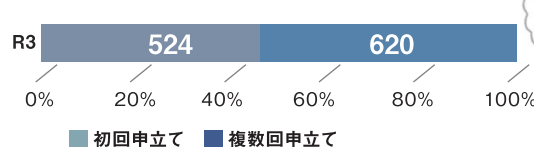
原発事故から11年が過ぎましたが、昨年とはくに初めて申立てをされる方が多く、**約半数近くが初回申立て**でした。ADRセンターのことをご存知で、賠償についてモヤモヤとしたものを抱えていながらも、なかなか申立てに踏み出すことができない方が多いようです。

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センターへの申立てをお勧めします。

〈和解仲介の状況〉(令和3年12月末時点)



〈令和3年の申立て状況〉



よし、ADRに申立てしてみよう



- 東電とすでに合意している方も、申立て可能です。
- 手元に資料がないという方でも申立てできます。
- 申立書を提出後、詳しい事情は調査官が丁寧にうかがいます。

◇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。



原子力損害賠償紛争解決センター

私たち調査官にお話ください！

左から
濱野調査官、東調査官



材料(1本分)

- ・菜の花…一束
- ・白花豆(乾燥)…50g
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩…小さじ1/3
- ・水…大さじ2

[ポイント]

お豆は様々な栄養素を含んでいます。タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維ポリフェノールなど。乾燥豆の下ごしらえが大変な方は水煮してある「加工豆」を使う時短料理が便利でしょう。

作り方

- ① 白花豆は洗って、4倍の水に入れて8時間浸す。
- ② 鍋に戻した豆を汁ごとに入れて強火にかける。沸騰したら茹で汁を捨て新しい水と入れ替える。
- ③ 強火で加熱し、再び煮立ったら弱火にする。約一時間位豆が水面から出ないように適宜水を足しながら煮る。
- ④ 飾り用の豆は残り、豆(温かいうちに)と分量のオリーブオイル、塩、水をフードプロセッサーに入れ攪拌する。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れ、ラップして1分加熱する。菜の花はお浸しにする。盛り付けて出来上がり。浸しは季節のものをアレンジしても良い。

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卓」もご覧ください♪ <https://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

施設紹介

山形市市民活動支援センター



【お問合せ】山形市市民活動支援センター
〒990-8580 山形市城南町一丁目1-1 霞城セントラル22階
TEL:023-647-2260
URL:<https://www.yamagata-npo.jp/>

市民活動情報コーナー「ふらっと」のご案内

市民活動情報コーナー「ふらっと」は、だれでも使うことができるフリースペースです。

景色を見ながらひと休み、読書や勉強に、パソコンを使って仕事をしたいなどさまざまな利用が可能です。そのほか、図書コーナーではセンター所蔵の本を読んだり、情報ライブラリーではNPO活動の情報を探すことも。備え付けのホワイトボードを使っての打ち合わせや、展示コーナーとしての利用など、使い方はさまざまです。どなたでも「ふらっと」ご利用ください♪



センターのオリジナルキャラクター「ふらっとふれんず」がお出迎えます。(左からんーぼちゃん、ぴーちゃん、おーすけ)

うえ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
4月20日
発行です

情報提供や寄稿は
4月6日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆コロナで世界中が疲弊している中、今度は戦乱が起きるとは。心配なのは市民だ。身の安全と避難が長期化しないよう祈るばかり。(結)

◆まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春ですね。別れ、新たな出会い、気持ちも新生活準備も慌ただしいです。みんなが幸せになる一歩となりますよう...(青)

◆中々馴染めなかったマスク生活。今年の冬の寒さには最高でした。マスクが外せるのはず〜と先なので、そろそろ夏用のマスクを探さないと…(奈)

◆今年の冬は雪も多く、いつもの年より長く感じました…。こんな時だからこそ尚更、桜の季節が待ち遠しいです。(森)

避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」

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 <http://kizuna.yamagata1.jp/>



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



<https://tsunagarou.net/>

「うえるかむ」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。

