

# 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/歩行者と自動車の「危険体験教室」/ 権現堂の桜
- From山形 カフェ「なじょしたあ」オープン
- 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(116)
- 寄稿 懐かしい家族との再会/ITお助けコラム
- おすすめ情報●ひと休みレシピ「山菜汁」
- インタビュー～ともにあゆむ～平栗 高久さん ●編集部より

## 第144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@yamagata.jp  
発行数:2100部



## 歩行者と自動車の「危険体験教室」



この日は会場に3Dシミュレーターが持ち込まれ、歩行時と運転時の事故体験を行いました。運転時、自動車のライントを上目と下目に切り替え、アクセルを踏んで加速し、人が出てきたらブレーキを踏む体験では、下目の場合ブレーキが間に合わず歩行者にぶつかることも。上

4月19日(火)に山形市避難者交流支援センター主催で「歩行者と自動車の危険体験」をテーマにした出前講座が開催されました。講師に山形県交通安全協議会の交通事故防止アドバイザーの二人が来られ、交通安全の講話とシミュレーターを使った事故防止体験を行いました。

昨年の県内の交通事故の死亡者数は24人、うち高齢者は16人と、高齢者の事故が急増しており、特に最近では運転中の事故が多くなっていると現状をお聞きしました。原因として視力の衰えや前方不注意などが考えられ、運転中と歩行時の双方で一層安全確認をしてほしいと話されました。

向きと下向きでは制動距離が違うため、こまめに切り替えることが大事だそうです。また、運転体験では農道や街中など場面が切り替わり、農道では見通しが良いもの、トラクターの陰から人が出てきたり、街中では駐車車の車から歩行者が飛び出してきたりと、気の抜けない運転が続きました。

参加者は歩行時に車に轢かれたり、運転中に轢いてしまったり、シミュレーターとはいえ気落ちする人もいましたが「事故を起こしたのが機械でよかった。運転歴が長いとはいえ、過信をせず安全運転に努めたい」と気持ちを新たにしていました。



【お問合せ】  
山形市避難者交流支援センター  
TEL:023-625-2185



## 権現堂の桜

4月より桜前線も北上し、山形市内も一気に華やかになりました。暖かくなるとどこかお出かけしたくなる季節。豊かな自然の中で春を感じながら、満開の桜の景観に癒されて来ました。上山市権現堂、県道14号線道路沿いに咲く『権現堂のしだれ桜』、またの名を『振袖桜』と呼ばれています。その名の通り、長く華やかな花を咲かせ、優美な晴れ着の振袖のような立ち姿です。推定樹齢500年の古木、しかもなかなかの巨木で見応えのある桜の名木です。

名峰蔵王山麓にある権現堂字地藏堂は、信仰の山、蔵王権現に修行参拝する行者が休息した場所で、民の安住と繁栄を願い植えられたと伝えられています。





# カフェ「なじよしたあ」オープン

米沢市社会福祉協議会では、4月13日(水)に避難者の方が、自由に入りができるカフェ「なじよしたあ」をオープンしました。会場は米沢市の中心部、本町にある(株)安部利吉商店さんが経営する「えほんや絵瑠夢」さんの一角をお借りし開催しました。オーナーの安部さんは、福祉活動にたいへん熱心な方で今回のカフェ開催にも快く協力をしていただいたそうです。今後は月1回の開催予定です。



カフェではコーヒーや紅茶なども用意され、オープン初日という事もあり、米沢市役所の担当者をはじめ多くの支援者の方が応援に来ていました。カフェに参加していた避難者の方も、相談員や支援者の方と一緒に交流をしていました。中には、じっくりと相談員と話し込む姿も見受けられました。何といても、「イベントなどとは違い、時間を気にせずに自分の都合の良い時間に参加できるのがうれしい」という声が聞かれました。コロナ禍で多くの交流会やサロンが中止になるなど、外出も制限される中、避難者の皆さんにとって嬉しいカフェの開催場になっています。



【お問合せ】  
米沢市社会福祉協議会  
TEL:0238-24-7881

## 寄稿



## のバランスク

最近、インフレに加えて急激な円安のため家計は益々圧迫されそうです。以前にも増して投資の必要性を訴える声が増えています。銀行にお金を預けていても、実質的には目減りしていくと言われています。また、物価上昇に比べて賃金が上がらないため、お金を増やしたいと投資を始める方もいます。

現在の状況では、先を読むことは困難です。まずは、貯金をしっかりすることをお勧めします。いざという時にすぐに動かすことのできるお金がある程度確保した上で、投資をはじめましょう。金融資産のほとんどを投資に回してしまうと、使いたいときにすぐに動かすことが難しくなります。また、株価が暴落したときに、心理的な負担が非常に大きくなります。

また、自分の望む未来を考え、ライフプランを立てた上で株式、投資信託、NISA、不動産などの投資方法を選択することが大切です。お金を使う時期や希望する生活のスタイルによって、金額や、投資スタイルは変わってきます。投資と貯蓄、バランス良く取り入れて生活や財産を守っていききたいですね。



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

自然的なものにとどまらず災害は必ず  
のようにやって来る。助け合いと希望を  
忘れてはいけない!

(寒河江市・男性)

みなさんいろいろな思いを抱えていると  
は思いますが、笑顔で幸せであることを  
願います。

(山形市・女性)



2022年3月11日、東日本大震災から  
11年を迎えキャンドルナイト「追悼・  
復興への祈り」が山形市文翔館  
前広場で行われました。来場した方  
からのメッセージをご紹介します。  
(一部掲載)

3.11は忘れてはいけないと思い、ここに  
来ました。復興を心から願います。

(河北町・男性)

明朗・愛和・喜働 私達はいつで  
も立ち上がる。

(札幌市・男性)

良く頑張りましたね。今後は更に  
力強くなってください。

(山形市・男性)

大好きな郷土で心おだやかに、  
安心して暮らせますように。

(仙台市・女性)

二度と同じことのないよう自ら守り、世  
界中が幸せであふれますように。笑顔で  
暮らせますように!!

(札幌市・女性)

時間が止まったままです。でも、年を重ねている。あの時  
私は何も出来なかった!前を見て進む。後戻りはしない。

(山形市・男性)



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。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!



心や体を調べていくと、余計な感情に振り回されることが少なくなり、生きることが軽やかになります。まずは要らないモノを手放すことから始めてみましょう。

自分の心の中にあるコトや身の回りにあるモノを丁寧にみつめてみると、今の自分に必要なものと、そうでないものが見えてきます。たとえば、過去に、誰かからやられたことによる「恨みや悲しみといった感情」は、今とこれからの貴方の人生にとっては、決して幸せをもたらせてくれるモノではないので、手放せたらラクになるものです。

要らないモノやコトを手放す時のポイントは、『私の心をときめかせてくれるもの』を残していくこと。ワクワクするもの、自然と笑みが溢れるものだけを、身の回りに残しておくのです。

それは、心の中にあることも同じ。変えられない過去の出来事に振り回されるのはもうおしまい。今の自分が喜ぶモノやコトを選んで、これからの人生の軸を作り上げていきましょう。

寄稿

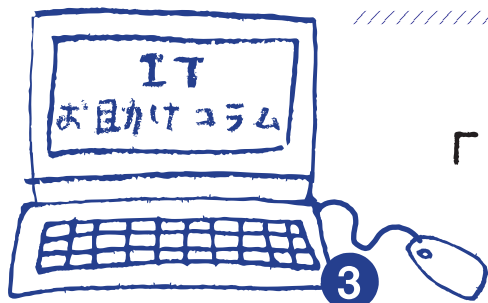
## 懐かしい家族との再会

令和4年3月、福島県沖地震のお見舞いに福島県相馬市松川浦の旅館を訪れました。TVニュースで「山形県立体育館避難所」に避難されていた方が経営する旅館が被災された事を知り、お見舞いに訪れました。突然の訪問でしたが再会を互いに喜び、避難

当時3歳だったお子さんも中学生になり、思い出話が弾みました。営んでいる旅館の外観の見た目の破損は、少なく安堵しましたが、建物の中の破損は大きく、落胆されました。新しい道の駅で特産品を購入しました。

(南相馬親睦会 遠藤)

「東日本大震災後」も「令和元年台風19号」、「令和3年福島県沖地震」、「令和4年福島県沖地震」と四度も被災され、「心が折れそう



## 「メタバース」って知っていますか？

最近、「メタバース」という言葉を時々耳にします。いわゆる「仮想空間」のことで、大人気ゲームのマイクラフトやどうぶつ森もメタバース、という「なあんだ、オンラインゲームのことか」と思われがちですが、ゲームにとどまらず、多くの人が当たり前に使っているSNSも現実空間でないことからメタバースと言えます。

このメタバースが急激に拡大した要因の1つは、世界的なパンデミックが挙げられます。

コロナ禍で自粛を余儀なくされた観光業界・冠婚葬祭業界はじめ多くのサービス業では、ステイホームの形式を保ちつつ遠方からイベント参加・参列ができるよう、メタバースを取り入れたサービスの開発に乗り出しています。

また、メタバースに関わる技術もAIと結び付くなどして飛躍的な進化を遂げています。メタバース上に

仮想通貨やNFT(改ざんが難しい電子証明書)を展開することで、知的生産物(音楽、写真、映像等)の商取引を安全かつ容易にしたり、土業の一部をメタバースを介しAIが担ったりする、デジタルサービスがすでに始まっています。

リモートワーク(テレワーク)やネットを介したパラレルキャリア(複業)を生業にされている方は、このメタバースとの付き合いが今後増えていくのではないのでしょうか。

質問を受け付けます!

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



## 令和4年度 福島県奨学資金《震災特例採用》奨学生募集案内

福島県教育委員会では、原子力災害被災地域において被災し、経済的理由により修学が困難となった高校生を支援するため、福島県奨学資金《震災特例採用》の奨学生を募集します。

**対象者** ※1年生以外の学年の方も応募できます。

- 高等学校(特別支援学校高等部を含む。以下同じ)、又は修業年限2年以上の専修学校(高等課程でかつ福島県教育委員会で定める専修学校に限る。以下同じ)の生徒
- 福島県内の高等学校、専修学校在学する者については、県内に6か月以上住所を有していること
- 福島県外の高等学校、専修学校在学する者については、震災時に生徒本人が本県に住所を有し、かつ保護者は県内に6ヶ月以上住所を有していること
- 原子力災害被災地域において被災し、下記のいずれかの事由により修学が困難で、生徒の生計を主として維持する方の所得金額が所得基準額以下(※)であること。  
※所得金額:総収入金額から必要経費及び特別控除額を差し引いた額。

詳細は福島県教育庁高校教育課へご確認下さい。

- ①警戒区域又は計画的避難区域内に居住して避難した場合
- ②緊急時避難準備区域、屋内退避指示が出た区域等に居住して市町村の判断により避難した場合

貸与月額	自宅通学	自宅外通学
国公立	18,000円	23,000円
私立	30,000円	35,000円

※保護者と同居の場合は自宅通学扱い

**貸与月額** 令和4年4月～令和5年3月

**貸与方法** 採用決定後、年2回(令和4年9月末と令和5年1月末)に分けて奨学生本人の口座に振り込み

**利子** 無利子 **保証人** 連帯保証人1名(原則保護者)

**返還**

- ・卒業から6ヶ月経過後より7～20年で返還
- ・ただし、卒業後の奨学生本人の年収(見込)が300万円以下の場合には願出により、最大5年まで返還を猶予することができます。(卒業した学校種にかかわらず同じ基準)
- ・また、卒業から5年経過後も年収(見込)300万円以下の場合には願出により返還義務を免除します。

**申込方法** 在学する学校を通して行います

- ・申請に必要な書類を学校へ提出
- ・学校の推薦を得て申請へ
- ・学校より申請書類を福島県へ

**申込締切** 学校への申込締切 各学校の指定する日  
学校から県教育委員会への提出締切  
令和4年6月30日(木)必着

【お問合せ】

福島県教育庁高校教育課 TEL:024-521-7775

## 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

- ▷ 申立ての手数料はかかりません(送料、通信費は自己負担)。
- ▷ 裁判より手続きが簡単で、弁護士を立てず個人でも申立てできます。
- ▷ 東電とすでに合意している方も、申立て可能です。
- ▷ 東京電力から提示された金額よりも低い和解案は出ません。
- ▷ 手続きは非公開です。
- ▷ 申立て時にすべての資料がそろってなくても大丈夫です。



(左から朴調査官、筒井調査官)

### ～和解事例紹介～

#### 避難に伴う賠償の増額 [和解事例1737、令和2年12月17日]

南相馬市原町区から避難した夫婦について、夫の避難先での仕事の関係で避難を継続する必要があったとして、同居していた夫婦それぞれに、東電が賠償を認めていなかった平成24年9月から平成26年3月までの慰謝料(月額10万円)の賠償が認められました。そのほか、避難による妻の就労不能損害として、東電が賠償を認めていなかった期間の減収分の賠償も認められました。

※和解事例は、個別の事情に基づいた和解例であり、一般的に適用される基準ではありません。(ホームページでは他の和解事例も紹介しています。)

- 申立書の作成が難しい方は、問い合わせ窓口へご連絡ください。
- 申立書を提出後、詳しい事情を調査官が丁寧にうかがいます。
- 迷っている方、お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)



# 山菜汁



### 材料(4人分)

- ・身欠きニシン(乾燥)…100g
- ・みず…50g
- ・わらび…100g
- ・だし汁…800ml
- ・うどん…1本
- ・酒…大2
- ・うるい…50g
- ・みそ…80g
- ・たけのこ…70g

※うどは香りが強いので身欠きニシンとの味の相性が良く、コクが出て美味しくなります。身欠きニシンは米のとぎ汁で戻すと良いでしょう。

### 作り方

- ① 身欠きにしんは乾燥の程度で戻しておく。
- ② わらびは灰汁を抜いておく、みずは糸を取っておく。
- ③ ニシン、わらび、うどん、たけのこ、うるい、みずは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ だし汁に材料を全て入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ やわらかくなったら、みそ、酒を入れて煮込む。

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/>



## interview ともにあゆむ

福島県避難者支援課 山形駐在  
ひらぐり たかひさ  
平栗 嵩久さん



福島県郡山市の出身で、大学生活は山梨県で過ごしました。

東日本大震災直後の平成23年4月に入庁し、南相馬市の合同庁舎に配属となり、県税の収税を担当しました。混乱の時期で、被災された方も多かったため困窮状態などに配慮しながら対応するよう努めました。その後、保健福祉事務所で民生委員の支援などを担当し、5年間相双地域で業務に携わりました。

本庁に異動になってからは、教育庁に2年、福島県立医科大学の駐在に4年間勤務しました。教育庁では平成30年に開校した福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校の校舎等建設に携わり、意義深い経験をさせて頂きました。

避難者支援に関わるのは今年度が初め

での経験です。あいさつ回りで県内各地を訪れましたが、山の風景や日本海、方言など地域ごとに特色があり土地柄の良さを実感しています。震災後、この土地で長く暮らしてきた避難者の方々に寄り添い、関係機関と連携しながら様々な相談に親身に対応したいと思っています。

### 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1・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・3水曜日/13:30~15:00
- 酒田市** 酒田市社会福祉協議会  
第3火曜日/13:30~15:00

### 【お問合せ】

福島県避難者支援課 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  
**6月15日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
6月1日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆新緑の山々に囲まれるこの季節、山形に住んで良かったと思える瞬間。冬には住みたくなるけど笑。(結)

◆花粉もだいぶ落ち着いて過ごしやすい季節になりました。山々の木も芽吹いてきましたが、木の芽ときは体調を崩しやすいと言われてるので、気をつけてお過ごしくださいね (佐)

◆久しぶりの外出制限なしの連休で、お出かけしましたか?家に居ることに慣れていまい外出も中々~なんてことになっていませんか?天気の良い日は、散歩するだけでも気持ちが良いですよ(奈)

◆春から一気に加速して新緑のまぶしい季節は一年の中で一番自然のエネルギーを感じる季節です。ぜひ自然豊かな山形をたくさん感じてみてくださいね。(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](mailto:kizuna@yamagata1.jp) WEB <http://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り情報、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。

