

# 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/さくらんぼ狩り交流会in米沢/ ながい あやめ公園
- From山形 風鈴作り
- 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(118)
- 社協で写経体験/ITお助けコラム
- おすすめ情報●ひと休みレシピ「超簡単トマトジュース」
- インタビュー～ともにあゆむ～天童市社会福祉協議会 ●編集部より

## 第146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



## さくらんぼ狩り交流会in米沢

「浜田広介記念館」を訪れ、童話の上映へ。米沢市内の支援者も合流し、博物館の見学や、境内を散策。参道とお堀端をたづね歩いた後、高畠町へ向かいました。昼食を挟み、午後からは童話の里

り、初夏の味覚を存分に堪能しました。一行はその後、バスで移動し上杉神社へ。米沢市内の支援者も合流し、博物館の見学や、境内を散策。参道とお堀端をたづね歩いた後、高畠町へ向かいました。昼食を挟み、午後からは童話の里



6月28日(火)に「そうそう子ども公民館」の主催で、さくらんぼ狩り交流会が米沢市で開催されました。この会には、大熊町、富岡町から20名程の方々がバスで来られ、現地の米沢市からも2名が加わり交流を深めました。

前日の大雨から一転、さわやかに晴れ渡った青空のもと、さくらんぼ狩りは米沢市の「鈴木農園」で行われました。鈴木農園は協力団体である日本ソーシャルセラピストアカデミー(JAST)のメンバーが経営されている農園です。



【お問合せ】  
そうそう子ども公民館  
TEL:070-2037-2777  
E-mail:info@sousou-kodomo.org

昨年(2021年)は、天候不順で半分程しか収穫できなかつたそうですが、今年(2022年)は豊作で、参加者は赤く実ったさくらんぼを次々と頬張り、美味しい実を求めて脚立に登り収穫したり、初夏の味覚を存分に堪能しました。

を視聴し帰路につきました。主催団体代表の南山さんは、これまで浪江町にて「なみえ子ども公民館」として児童支援に携わり、地域ぐるみで子供たちを見守る活動を行ってきました。1年前より「そうそう子ども公民館」として大熊町、富岡町に範囲を広げ、小学校にチューリップを育てて贈る活動や、地域と子どもとの交流などを行ってまいります。今回の交流会は、今後活動に協力して頂けるサポーター同士の交流を目的として開催されました。南山さんは「山形にも避難された方が多いと聞いています。機会があればまた交流したい」と語ってくれました。



## ながい あやめ公園

長井市にあるあやめ公園には、500種100万本のあやめが咲き誇ります。中でも34種の「長井古種」は長井で発見され、一般的なあやめに比べやや小ぶりですが、大輪にはない清楚で端正な姿が特徴です。

あやめは手入れが大変で、植え替えをしないと株周りが窮屈になり花が咲かなくなってしまうそうです。そのため3年に1回は植え替えが必要で、植え替えをした翌年は花の数も少ないそうです。昨年(2021年)から北入園口で「アンブレラスカイ」が開催されており、空中に浮かぶ色とりどりの傘も見応えがあります。

東屋や木陰もあり、休憩を取りながらゆっくりと園内を回ることが出来ます。



【お問合せ】長井市観光協会  
TEL:0238-88-5279

寄稿

Fromやまがた

# 花・はな会 風鈴作り

毎月定期的に開催されている、山形市社会福祉協議会主催の「花・はな会」では、この夏を少しでも涼しく過ごしてもらおうとオリジナルの風鈴作りを開催しました。

事前に相談員が自宅に咲いている花で押し花を作っておいてくれていたので、その中から好きな押し花を選んで、ガラスで出来ている風鈴にボンドやレジジンで貼りつけていきます。簡単そうですが、やってみると球体の内側に張り付けるのが中々大変で、張り付けた押し花が滑り落ちてきた



り、花びらが欠けてしまったりとちよつとしたトラブルもありましたが、皆さん必死になって張り付けていました。

思い思いの風鈴が完成して記念撮影。厚紙で風を起こし音色を確かめると、同じ材料で作ったのに全ての音色が違っていました。きれいな音を出す風鈴や低い音を出す風鈴もありました。「たくさん花びらをつけすぎて、音が共鳴できなくなってしまうからだ」と参加者が教えてくれました。記念撮影の後は「夏が待ち遠しい」と、皆さん箱に入れて、大切に持ち帰りました。

☆次回は、8月8日(月)「プラントハンガー」作りを開催予定

【お問合せ】  
山形市社会福祉協議会  
TEL:023-645-8061

寄稿



と



と



の  
バ  
メ  
ラ  
イ  
ン  
ス  
ク

6月から住民税額が変わった方もいるのではないのでしょうか。住民税は、都道府県民税と市町村税を合わせて住民税と言います。1年間の収入に基づいて算出し、翌年の6月から納付です。つまり、昨年の収入に応じた税額を支払うことになっています。給与所得者は多くの場合、特別徴収と言いつい毎月の給与から徴収されています。ちなみに、副業をしていることを会社に知られてしまうきっかけも、住民税であることが多いので要注意です。住民税は、本業分と副業分を合算して会社には知られる一方で、所得税は分けて申告するため会社には知られません。会社に副業を知られたくない場合には、確定申告書の住民税に関する事項欄で「自分で交付」に印をつけてください。自営業者の場合、自分で一括、または分割で納税します。公的年金受給者の場合は年金から天引きされます。

住民税の節税としては、ふるさと納税、住宅ローン控除、医療費控除、iDeCoなどがあります。住民税額にこれらが反映されているかも確認が必要です。



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



ローリングストックで備えよう!  
(山形市・男性)

命 大切に  
(男性)

いつも「防災」を心に  
(山形市・男性)

よくここまで復興しました。人間の力はすごいですね。  
(釧路市・男性)

平和に暮らせますように。  
(上山市・女性)

前を向いてすすむ  
(白石市・女性)

あの日TVで見た黒い波と、「早く早く」と津波から逃げる人へ叫ぶ声。忘れられません。自然は素晴らしいけど、恐ろしい。  
(山形市・女性)

忘れない 教訓を生かす  
(中山町・男性)

安心・安全に暮らせますように  
(山形市・女性)

絆  
(柴田町・男性)

助け合いを続けよう!  
(仙台市・男性)

絶対にわすれない!  
そして、その思いを次の世代へ引きつごう。  
(山形市・女性)

復興をお祈りいたします。ずっと想い続けます。  
(山形市・女性)

風化防止と体験、教訓の継承へ一緒に  
(山形市・男性)



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)



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!



つしあわせココロの

暑い夏がやってきました。今年はずいぶん早い到来です。暑い時期には、かき氷や冷えたビール!と、冷たいものばかり摂ってしまい、お腹の調子がよくないという方も多いのでは。このお腹の冷え、実は、メンタルにも影響しているのをご存じですか?腸には独自の神経系があり、脳と互いに影響を及ぼし合うのです。(脳腸相関)

東洋医学では、冷えは万病のもととされ、内臓を冷やすことはNG。秋になると体調を崩す人が多いのは、夏の暑さの疲れがたまっているだけでなく、冷房や冷たいものの摂り過ぎによる内臓の疲れによるといわれます。

また、首筋を冷やし過ぎると、自律神経のバランスが乱れ、メンタルに影響を及ぼすこともありますので、暑い時は、まず先に、おでこを冷やすとよいそうです。

切っても切れない心と体。体のバランスを調えることは、心のバランスを調えることに繋がります。体が辛いと思ったら、無理し過ぎず、自分を休ませてあげましょう。

寄稿

Fromやまがた

# 社協で写経体験

7月4日(月)に南陽市社会福祉協議会で開催された交流会では、『社協で「写経」』体験が行われました。

曹洞宗泉高院の山岸俊道ご住職にご教授いただき、関係者も含め9名が参加しました。

「写経は心が整うとブームになっていますが、周囲の環境を整えて、集中して行うとより効果的です。家で写経をするときも心掛けてみてください。」

ご住職より、写経の由来や書き方などをご説明いただいた後、持参し



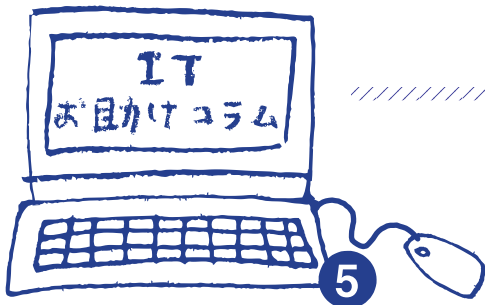
た筆ペンで写経をスタートしました。

今回は般若心経というお経の見本に半紙を重ねて、一文字ずつ書き写していきます。慣れない筆書きと、半紙に滲む墨。なぞるだけといっても、上手に書こうとするほど難しく、参加者全員が時間を忘れて黙々と文字を書き写していました。

騒がしい日常から離れ、集中して写経に取り組むことで、心をリフレッシュできたと参加者にも大好評でした。

写経セットは本屋さんや百円ショップなど身近なところで購入できるのですが、是非ご自宅でも写経を体験してみたいかがでしょうか。

南陽市総合防災課 小林



## パソコンのセキュリティは大丈夫ですか？

いまや誰でも簡単に利用できるインターネット。さまざまな情報を簡単に手に入れることができるようになりましたが、コンピューターウイルスによる被害が多発しています。

パソコンを使用していて「自分は大丈夫」と思っていないか？適切なセキュリティ対策を行っていないと、被害者になるだけでなく、自分が加害者になってしまうこともあります。

セキュリティに関する被害は、コンピューターウイルスによる被害や不正アクセスによる情報漏洩、フィッシング詐欺などがあります。

コンピューターウイルスとは、悪意をもったプログラムのことで、感染するとパソコンが正常に動作しなくなり、様々なデータが盗まれたりします。知らないでそのままパソコンを使い続けると他のパソコンにもウイルスを感染させてしまったり、自分のパソコンが他のパソコンへの攻撃拠点となってしまうこと

もあります。

フィッシング詐欺とは、メールやホームページを利用して個人情報やパスワードなどを漏洩させる詐欺行為です。信頼できる差出人を装って、本物にそっくりで作られた偽物の銀行やショッピングサイトに誘導し、入力させたクレジットカードなどの個人情報を奪います。IDとパスワード等は、悪用される可能性があります。

自分は大丈夫と思わず、セキュリティソフトを導入して適切な対策を講じましょう。

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



## 山形県内交流会一覧(村山地区)

### 山形市

◆こどもday!

日時:月1回日曜日/10:00~13:00

◆浜通り交流会

日時:第4木曜日/13:30~15:30

◆日曜カフェ・クラフトカフェ

日時:月1回/13:30~15:30

◆ふくしま就職相談会

日時:第3木曜日/13:30~15:30

〈会場〉山形市避難者交流支援センター

(山形市落合町1番地 山形市総合スポーツセンター3階)

【お問合せ】山形市避難者交流支援センター

TEL:023-625-2185

◆花・はな会

日時:第2月曜日/10:00~12:00

〈会場〉山形市総合福祉センター

(山形市城西町2-2-22)

【お問合せ】山形市社会福祉協議会

TEL:023-645-8061

### 天童市

◆ちえっと寄れ茶〜

日時:5, 7, 9, 12, 1, 3月

〈会場〉天童市総合福祉センター

(天童市老野森2-6-3)

【お問合せ】天童市社会福祉協議会

TEL:023-654-5156



### 寒河江市

◆避難者帰還者交流会

日時:冬

〈会場〉寒河江市内

【お問合せ】

特定非営利活動法人

やまがた絆の架け橋ネットワーク

TEL:0237-85-1070



## 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

「東京電力からの賠償はもう終わった」、「賠償が全部済んでいるかわからない」とお考えの方へ  
見落としがないか、確認してみませんか?

### 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(送料、通信費は自己負担)
- ▷ 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ためて算定
- ▷ 2万7千件以上の申立てのうち、約8割で和解成立

- 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、詳しい事情を弁護士資格を持つ調査官が丁寧にうかがいます。
- 迷っている方、お早目の申立てをお勧めします。



(左から鹿兒嶋調査官、久保田調査官、今津調査官)

申立て時に資料が揃っていないなくても大丈夫です。

### ～原子力損害賠償事例集(令和4年6月版)の公表～

ADRセンターでは、これまでの和解成立事例を整理し公表しています。

この度、令和2年9月から令和3年9月までに成立したものの(和解成立事例1711から1793まで)を令和4年版の事例集として公表しました。

畜産、水産、自動販売機の営業損害、避難による生活費増加分などの事例が含まれています。

原発事故からの時の経過に伴い、被害にあわれた方が置かれている生活状況や事業環境は様々に変化しています。

ADRの申立てを迷われている方は、和解事例をご覧ください。  
※和解事例はADRセンターのホームページに掲載しています。

### ◇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)

申立書はホームページからダウンロードいただくか、郵送をご希望の方はお電話ください。



(センターHP)



# 超簡単トマトジュース



## 材料(作りやすい分量)

- ・トマト…適量
- ・塩…適量
- ・レモン…適量

## 作り方

- ① トマトを湯むきする。
- ② 鍋にザクザク切ったトマトと水(100ml)を入れ15分位煮る。アクを取る。
- ③ 冷めたらミキサーで攪拌する。冷蔵庫で冷やす。お好みで塩・レモン汁をかけていただく。



※旬のトマトが沢山ある時につくと良いでしょう。材料と分量は自分流でどなたでも簡単に作れます。ヨーロッパのことわざに「トマトが赤くなれば医者が青くなる」と言われています。トマトに含まれているビタミンCは免疫力アップ、ビタミンAは粘膜を強くします。

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

天童市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員

今野 敦子さん 相原 絵里子さん



【お問合せ】天童市社会福祉協議会  
TEL:023-654-5156

2019年に天童市社会福祉協議会に入職し、避難者支援に携わっています。

天童市社会福祉協議会では「ちえっと寄せ茶～」の交流会を開催しています。気軽に参加でき安心できる居場所を提供していきたいと思っています。2階には特設の避難者コーナーを設けていますので各種情報をご覧になることが出来ます。また、相談等ができるスペースもございますので窓口までいつでもお越しください。

避難されている皆様に安心した生活を送っていただけるように、今後もお手伝いをしていきたいと思っています。

(今野さん)

昨年9月より避難者支援の業務に携わり、天童市にも多くの方が大変な思いをしながら避難生活を送っていることを知りました。

避難者生活支援相談員として経験が浅く、皆さんから教わることもたくさんあります。まだまだ力不足ではありますが、避難者の皆さんに頼りにされるように日々頑張っていきたいと思っています。そして、天童市に来て良かったと思っていただけるよう、これからも皆さんの気持ちに寄り添いながらお手伝いさせていただければと思っています。

(相原さん)

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  
**8月17日**  
発行です

情報提供や寄稿は  
8月3日まで  
お寄せ下さい。  
お待ちしております。

◆ 猛暑が続いてますね。気がかりは雑草の草取り。朝晩にすばいのに、つい先延ばし。スクスク伸びた雑草をうらめしく眺める毎日です。(結)

◆ ずっと我慢していた「大きめの洗濯物」…早めの梅雨明け宣言で、カラッと晴れた休日が待ち遠しいな(佐)

◆ あっという間の梅雨明けは良いのですが、連日の暑さには参っています。旅行支援も先送り、また移動制限が出ないことを願うばかりです。(奈)

◆ 今年も季節限定でさくらんぼのお手伝いをしました。連日の酷暑続きで、デリケートなさんらんぼにとっても辛い初夏でしたが、無事にお嫁に出す気分が箱詰めしました(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](mailto: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。

