

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/山形の郷土料理 笹巻づくり/ 咲き始めのベニバナ
- From山形 フライパンでパン作り
- 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(119)
- ジェルキャンドル作り/ITお助けコラム
- おすすめ情報●ひと休みレシピ「簡単 紅花入りパエリア」
- インタビュー～ともにあゆむ～ 伊藤 小夏さん ●編集部より

第147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



山形の郷土料理 笹巻づくり

6月28日(火)、山形市避難者交流支援センター主催による「笹巻づくり」体験が開催されました。

きっかけは産直市で売られていた「笹で包まれている三角のものは何?」と言う避難者の声から、福島県浜通り地方には無い山形の郷土料理の笹巻きを作ってみようという企画が画されたそうです。

鈴木コミュニティセンターの調理室をお借りし、5名の参加者と6名の支援者で正午から体験スタートしました。復興ボランティア支援センターの職員が講師となりました。笹の葉1枚を円すい状に丸め、適量のもち米を入れ、もう1枚の笹の葉で蓋をするように折りたたみ、端を折り三角形にたたきづくり、すげと呼ばれる紐で三角の角に引っ掛けて、ほどけないように縛るまでが作る工程です。円すい状に形を整えるまでに角からもち米がこぼれ出たり、紐で角を結ぶ時に途中で切れてしまったりなどの想定外の難しさがありました。この後、大鍋に笹巻を入れ、たっぷ



山形の郷土料理「笹巻」についての豆知識

笹の葉には防腐性や抗菌性があるといわれ、昔から保存食や携帯食の包装によく使われる材料でした。また、もち米を粒のまま使用する「笹巻き」は珍しい郷土食として知られています。

りの水で1時間ほど煮て完成です。

避難者交流支援センターの職員により、事前に山に笹の葉を取りに行き綺麗に洗い、前日からもち米を一晩水に浸けて前準備をしてくれたおかげで、スムーズに作業を進めることができました。

後日談では、余った笹をもらって帰り、「2度も作ったよ」という人もいたそうです。

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



咲き始めのベニバナ

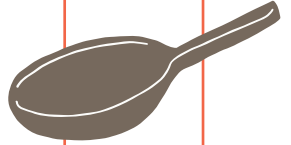
6月下旬に本紙レシピ担当の鈴木淳子さん宅にお伺いし、咲き始めのベニバナを見させていただきました。旬の時期は7月中旬頃で、花は一つ一つ手摘みをしますが、日中は日差しが強くとゲが固くなるため、朝露が付いた早朝に収穫するそうです。

山形の県花でもあるベニバナは染物や化粧品などの製品が有名ですが、鈴木さんは食用としてのベニバナの普及に取り組んできました。ベニバナは漢方では「コウカ」と呼び重宝され、血行促進や美容効果などが期待できるそうです。最近では通販などで食材の乾燥ベニバナを見かけるようになりました。本紙でもベニバナを使った様々な料理レシピをご紹介しますので、ご参考にしてください。





フライパンでパン作り

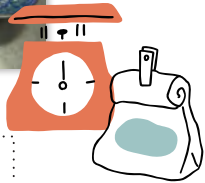


はフライパンで行いました。「弱火で焼いて」とアドバイスがあったのですが、弱火の感覚が皆さん違ってしまい、上手に焼けた方も少々焦げてしまった方もいましたが、お店で売っているようなパンに焼き上がりました。

「本当にフライパンでパンが出来るの?」「2時間ではパンはできないでしょう」という声が出ていましたが、スムーズに作業が進み、あっという間にフライパンでパンが出来ました。完成したパンを試食しながら出来栄を見せ合い、とても盛り上がった交流会でした。

7月21日(木)に天童市社会福祉協議会主催の定期交流会「ちえつと寄れ茶」では、『フライパンでパン作り』が開催されました。普通はオーブンでパンを焼くのが一般的ですが今回はフライパンで焼きました。

材料は、相談員が一人分ずつ用意し、最初に小麦粉や砂糖、ドライイーストなどを混ぜ合わせました。次に電子レンジで2回ほど過熱させ、パン生地を16等分の大きさに切り分け、あんこや干しブドウ、くるみ、チョコチップ、ブルーベリー等、好きな具材を練りこみパンの形を作り、肝心な「焼き」



【お問合せ】天童市社会福祉協議会
TEL:023-654-5156

寄稿



と



と



の
バ
ラ
ン
ス
ク

日々の買い物で値上がりを感じている方も多いのではないのでしょうか。食品やガソリン、水道光熱費など生活に欠かせないものの家計への影響は小さくありません。対処方としては、収入を増やすか、節約をするかです。収入は急に増やすことが難しいので、まずは節約の習慣を作りたいところです。とはいえ、やみくもに節約することは続かないのでお勧めしません。まずは、何にいくら使っているのかを明確にし、減らしたくない支出を明確にしましょう。どんな生活をおくりたいのかを明らかにしてから節約するポイントを決めるとストレスが少なく節約を習慣化していくことができます。

買い物に行くときつい「お買い得」につられて余分なものを購入してしまうので、買い物の回数を減らす、家族に買い物メモを渡して買ってもらうというのも有効です。また、安く購入できる旬の物を購入するのは家計にも健康にもお勧めです。しばらくは物価が上がり続けそうです。家計をすっきりコンパクトにし、備えていきましょう。



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

コロナで行き来できないことが残念ですが、落ち着いたらまた桜を見に、忘れないように行きたいです。
(山形市・女性)

心の復興はむずかしいと思いますが、気をしっかりもって！
(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)

ここまで来た！これからもまだ長いけど頑張ろう！
(女性)

3.11を忘れてはいけない。これからも自分ができるところをやって復興の一助になればと思う。
(福島市・男性)

いつまでも福島を応援しています。
(山形市・女性)

防災教育 子供の頃から
(山形市・男性)

小4の時、家族で車のナビで津波を見た。恐怖で仕方なかったあの日。死ぬまで忘れたくない。
(山形市・女性)

あの日を忘れず未来に向かって進もう
(女性)

みなさんが経験した3.11は本当に人それぞれで、いろんな物語があると思います。できることなら、それを分かち合って共感したり、新しい発見をしたり... みんなの心の傷が少しでも浅くなりますように。
(小国町・女性)

「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！



誰もが平和を願い、幸せを願って生きているのに、この世から争いがなくならないのはなぜでしょう？

今、目の前に生きている人も、遠い世界に生きている人も、同じくこの世界に生き、同じように日々の営みを繰り返している人々。今の私には関係ないように思えても、この世界に生きている限り、関連のない出来事など一つとしてありません。

静かな時間を持つことが難しい時代。その喧騒の中では、自分の心の声すらも聴けず、真実の自分を見失いがちになります。

そんな時代だからこそ、あえて自分の「命」を感じる時間を作ってみてください。

ほんの一瞬でも、夜空を見上げて、そこに輝く星たちを見つめてみましょう。今、見ることでできるその星空は、この地球にいる間しか見ることのできない空の姿です。星々からのメッセージ、月からの導きを、あなたの心で感じとってみてください。世界平和へのはじめの一步は、自分自身の心を和らぎへと導くところからです。



Fromやまがた



ジュエルキャンドル作り

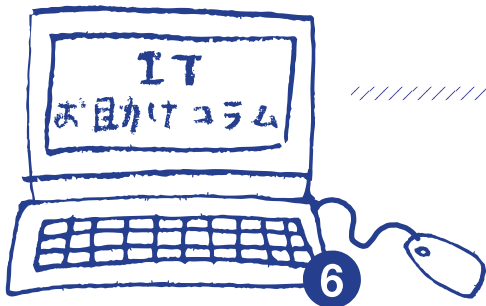
南陽市社会福祉協議会では「頑張ろう東北 憩いと交流のひろば」で8月1日(月)に、ここふく@やまがた相談支援室主催の「わくわくのたねの会」を開催し、ジュエルキャンドルを作りました。夏休みという事もあり申し込みはすぐにいっぱいになり、多くの子どもたちが参加しました。

初めにジュエルの中に入れる、砂・貝殻・ガラス細工を、悩みながら選びました。夏らしくガラスで出来たペンギンやカメなども用意されていて、子どもたちも大喜びでした。次に、ガラ

スコップの中に、カラーサンドと呼ばれる砂を敷きその上に色々なものを飾り、ジュエルを流し入れます。固まるまで40分かかりますので、その間は別席へ移動しての交流タイム。どんな作品になるのか心配で行ったり来たりする子どももいました。

ジュエルがある程度固まったら、残っている貝殻などを入れて、違う色のジュエルを重ねて流し入れて完成です。「思っていたより素敵に出来た」「夏休みの工作ができた」と涼やかな完成品を前に子どもたちの喜ぶ声が聞こえてきました。

【お問合せ】南陽市社会福祉協議会
TEL:0238-43-5888
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



パスワードについて



世の中のデジタル化に伴い、日常の様々な機会に「パスワード」を入力しなければならないことが多くなりました。朝起きてスマホを見ると、会社や自宅でパソコンを立ち上げる時、銀行ATMでの暗証番号、ショッピングサイトでのログイン等々、煩雑なパスワード管理に悩まされている人も多いと思います。数字4桁の暗証番号であれば、子供の誕生日や結婚記念日等何らかの記念日を登録している人も少なからずいるはず。またパソコンのように文字列を含む8桁以上を求められるケースでは、同じパスワードを使い分けていることも多いのではないのでしょうか？

近年は、スマホでは生体認証(顔、指紋)やパターン認証が一般的になってきていますし、ネット銀行等ではワンタイムパスワード※を採用するところも増えてきています。しかし、今後ますますデジタル化

が進めば、個人がさらに多くのパスワードを管理することは避けられないかもしれません。かくいう筆者は、仕事柄常時30以上のパスワードを使い分けていますが、パスワードそのものを覚えるのではなくパターン化しそれを「記憶」しています。

※文字通り1回限り使えるパスワードのこと。本人が確認できるメールや電話番号に届けられた数値等を入力することによって、セキュリティを守ります。

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(庄内・置賜)

酒田市

◆**こんにちはサロンwith避難者相談会**
 日時: 毎月第3火曜日/13:30~15:00
 <会場>酒田市地域福祉センター
 (酒田市新橋2-1-19)
 【お問合せ】酒田市社会福祉協議会
 TEL:0234-23-5765



南陽市

◆**がんばろう東北 憩いと交流のひろば**
 日時: 第1月曜日/13:30~15:00
 <会場>南陽市健康長寿センター
 (南陽市赤湯215-2)
 【お問合せ】南陽市社会福祉協議会
 TEL:0238-43-5888

鶴岡市

◆**保養家族との交流会**
 日時: 8月
 <会場>保養所としている民家
 【お問合せ】
 フクシマの子ども未来を守る家
 TEL:080-5733-8090

米沢市

◆**サロン この指と~まれっ!**
 日時: 月1回
 <会場>置賜総合文化センター
 (米沢市金池3-1-14)、他
 ※日時、会場については変更あり
 右記お問合せ先よりご確認ください

◆**カフェ「なじょしたあ」**
 日時: 月1回/10:00~16:00
 <会場>エルムアベ 安部利吉商店
 (米沢市本町1-3-41)
 【お問合せ】米沢市社会福祉協議会
 TEL:0238-24-7881

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に納得できない」、「賠償が全部済んでいるか確認したい」とお考えの方へ
ADRセンターを利用してみませんか?

手続きの流れ



- 原子力損害賠償紛争解決センターは文部科学省に設置された国の機関です
- ADRとは(裁判外紛争解決手続: Alternative Dispute Resolution)のことで、裁判によらず、公正中立な第三者が当事者間に入り、話し合いを通じて解決を図る手続です
- 当センターでは、公正中立な仲介委員(弁護士)が申立人と東京電力の間に入り、和解案を作成します
- 申立て後は、弁護士資格を有する公務員である調査官が事情をお伺いします
- 資料が全て揃ってなくても申立ては可能です
- 和解仲介費用は無料(書類の郵送費用, 電話等の通信費用は自己負担)です
- 手続きは原則非公開です
- これまでに2万8000件以上の申立てがあり、約8割で和解が成立しています



(左から野本調査官・栗田調査官・本間調査官)

◇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)

簡単 紅花入りパエリア (シーフードミックスを使って)



※フライパン一つで簡単にできます。紅花はサフランの代わりに使いました。パエリアはスペインの郷土料理ですがつや姫で山形流にアレンジしました。

材料(6人分)

- ・米…3カップ
- ・アサリ…100g
- ・エビ…6尾
- ・シーフードミックス…230g
- ・ウインナー、ミニトマト…各6個
- ・にんにく…1かけ
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・インゲン…60g
- ・スープ(コンソメ1個)…600ml
- ・紅花、バター…各小さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・白ワイン、オリーブオイル、コショウ…適量

作り方

- ① 米は洗い、ザルにあげておく。
- ② アサリは洗っておく。エビは背ワタを取り下処理する。
- ③ ウインナーは切れ目を入れる。ニンニク、玉ねぎはみじん切りにし、いんげん、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、エビとウインナーを軽く焼き取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンにオリーブオイルを足し、ニンニク、玉ねぎの順に炒める。米を加え炒めた後に下処理した紅花とシーフードミックスを凍ったまま更に炒める。
- ⑥ ⑤にスープとワインを加え、沸騰するまで強火にし、一旦蓋を開け、米をかき混ぜる。
- ⑦ 火を弱め、途中エビ、ウインナー、いんげん、トマト、アサリをのせ、塩、コショウ、バターを加え、蓋をして15分程で炊き上げる。
- ⑧ 10分蒸らしてから、お好みでレモンを添えていただく。

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

山形大学人文社会科学部 地域公共政策コース

2年 伊藤 小夏さん



宮城県仙台市の出身です。小学校2年生の時に東日本大震災に遭いました。内陸部に住んでいるため幸い大きな被害はありませんでした。中学校までは学校で復興支援プロジェクトがあり、震災について学ぶ機会がありました。つらい体験だったため、友人や家族と震災について話すことは少なかったと思います。

高校生の時に放送部に入り、松島レトロ館取材しました。チリ地震や三陸沖地震など災害に関する歴史資料と館長のお話しが印象に残りました。その時の様子を映像作品として出展し、県大会で決勝まで残り、自分自身にとって震災と向き合うきっかけになりました。大学生になり、あらためて震災について学んでみたいと思い、6月に復興ボランティア支援センターで職場体験をさせていただきました。

大学では公共政策について学んでいます。政治学や経済学などに興味があり、簿記や英語の資格試験にも挑戦しています。将来の目標は公務員を目指していますが、まだ2年生なのでこれから大学で様々なことを学び、じっくり考えていきたいと思っています。

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
9月21日
発行です

情報提供や寄稿は
9月7日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。

◆お盆を避けて早目の墓参り。帰りがけ温泉と食事を振舞った。墓前の父に物見遊山と叱られそうだが、これくらいは見逃してくれるかな。(結)

◆熱中症警戒アラート発令。ベランダの簾で鳴くミンミンゼミの声で、なお暑く感じてしまう午後です…(佐)

◆ようやく収まり始めたと思ったのも束の間で、今度は第7波の爆発的感染にショックを受けています。全く制限がなくて良いような悪いような…(奈)

◆まるで温室のようなわが家の2階でお昼寝している猫たちを心配して、クーラーの効いてる部屋に抱っこして移動させる過保護な飼主です(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 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。

