

12月の予定&救急臨番病院

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 原発問題講習会 14時～ 原子力損害賠償 支援機構相談会
2 10円バザー 10時～12時 米沢市民ミュージカ 17時～	3 ヨガ療法 10時～12時	4 ももりん 10:15～12時 保呂羽堂年越祭	5 きっさ万世 お茶会 10時～12時 冬の暮らし講習 10時～10:30	6 ままカフェ 10時～14時 上の山年忘れワ 冬の暮らし講習 10時～10:30	7	8 心臓血管外科セミナー 13時～14:45 興譲教会 Xmas 会 14時～15:30
9	10	11 ももりん 10:15～12時	12 きっさ万世 お茶会 10時～12時	13 ままカフェ 10時～14時	14	15 子育てお母さんの フレア愛広場 13時～17時 冬の暮らし講習 14:30～15時
16 児童会館 Xmas 会 9:30～15時	17 ヨガ療法 10時～12時	18 ももりん 10:15～12時	19 きっさ万世 お茶会 10時～12時	20 ままカフェ 10時～14時	21 原子力損害賠償 支援機構相談会	22
23 天皇誕生日	24 Xmas イヴ	25	26 きっさ万世 お茶会 10時～12時	27 ままカフェ 10時～14時	28 御用納め	29
30	31 大晦日	1	2	3	4	5

なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会

生活支援相談員

H24. 12. 1 発行

Vol. 10

早いもので、平成24年も残す所1カ月となりました。
大雪から始まり、夏の猛暑…ホント天候には悩まされた1年だったように思います。
そして、また雪の季節のはじまり、はじまりい…
今年は大雪にならないといいですね(**)と訪問時によく言われます。
私もそう思います!! そうだといいなあ～(^_^;) 
そんな悲しい(辛い)冬ですが、大大イベント! X'masがありますよお。
“良い子”にはサンタさんがプレゼントをもって来てくれるんです!
“良い大人”だって、サンタさんが見えていますよお。きつと! 

米沢、冬の風物詩。白鳥が飛来してきました。
以前紹介した“芋煮スポット”の『窪田水辺の楽校』に毎年飛来するんです。
天気の良い日にでも、お出かけしてみませんか! ?







上記看板が目印だよ。
撮影当日は残念ながら白鳥には会えませんでした(+,+)
日中は餌を探しにお出掛けするんだって(@_@)
白鳥の写真は去年の様子です。
毎朝飛来数を数えるそつです。

本日の白鳥飛来数 1 1 月 2 8
● 調査時間 6 時 分
● 白鳥の数 2 7 0 羽
窪田白鳥観察会
米沢市社会福祉協議会
窪田水辺の楽校

こんな事知りたい! こんな事載せてほしい! そんなご意見お待ちしております。

☆上記予定は申込の必要なものもあります。詳しくは米沢市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。



米沢市平日夜間・休日診療所

※場所はすこやかセンターに隣接しています
TEL:0238-22-9922

	休日診療	平日夜間診療
診療科目	内科・小児科	内科・小児科
診療日	休日、祝日、12月31日 1月2日、1月3日	月曜日から金曜日まで (休日診療日を除く)
診療時間	9:00～17:00	19:00～21:30
受付時間	8:30～11:30 13:00～16:30	18:30～21:00

救急輪番病院 12月

救急時のみ
対応している病院です

日	月	火	水	木	金	土
						1 舟山
2 市立	3 三友堂	4 市立	5 三友堂	6 市立	7 舟山	8 市立
9 三友堂	10 市立	11 三友堂	12 市立	13 舟山	14 市立	15 三友堂
16 市立	17 三友堂	18 市立	19 舟山	20 市立	21 三友堂	22 市立
23 三友堂	24 市立	25 舟山	26 市立	27 三友堂	28 市立	29 三友堂
30 市立	31 三友堂					

救急患者の診療時間 市立病院 ☎22-2450
 8時30分～翌日8時30分 三友堂病院 ☎24-3700
 17時～翌日8時30分 舟山病院 ☎23-4435

救急輪番病院制について

米沢市の救急輪番病院制は休日・夜間の急病や病状の悪化など、入院治療が必要な重症な救急患者を受け入れるための制度です。

1年の計は 元旦にあい

12月は『師走』といいますね。年の締めくくりの月で、大掃除に来年の準備等々どこか気忙しい毎日でドタバタ…そんな事いってるうちに、新しい年平成25年がやってきます。「初詣どこに行こうか…」と迷っている方も多いかも？なんて思い、有名所をご紹介します。初詣の場所で悩まないよう参考にしてね。来年も皆さんにとって良い年でありますように。

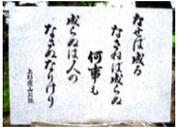
《上杉神社》

上杉謙信を祀る神社で米沢の氏神様とされています。初詣はもちろんお宮参りや七五三等なんでも礼拝出来ます。深夜0時には参道が参拝の人の行列でいっぱいですよ。



《松ヶ嶋甲神社》

上杉鷹山や上杉景勝・直江兼続などを祀る神社です。鷹山は米沢藩再生のきっかけを作った江戸時代屈指の名君として知られています。上杉神社に隣接しており一緒に参拝しては!?



《白子神社》

神社名は蚕が生じ桑林が白くなったことから名前がついたとされています。712年に創建された歴史ある神社。年神様は巳で平成25年の干支ですね。



《笹野観音》

置賜三十三箇所観音霊場十九番札所。夏には紫陽花が咲き「あじさい寺」とも呼ばれています。「十七堂祭(年越祭ともいう)」という護摩壇の行事が1月17日にあり火渡りの荒行があります。



【米沢市外編】

《亀岡文殊》 高島町

日本三大文殊として有名な亀岡文殊。学問の神様として有名なので入学・入社試験等の合格祈願に訪れる人がたくさんいます。

階段を登って参拝しますがこの季節、足元に気をつけて登って下さいね。



《熊野大社》 南陽市

ご再建1200年以上の歴史を誇る熊野大社。境内には30柱の神様をお祀りしています。

その中心(本殿)にお祀りしているのは、あらゆる命を生み出し育む「むすひ」の神様です。

「三羽の兎」を見つけると幸せになるんですよ。



これこしゃってみゆが

『こしょう』って米沢弁で『作る』という意味です。今回は、お正月目前!という事で、お正月に食べる米沢独特の食材。皆さんのおせちの仲間入りができるといいな。

【冷や汁】



- 材料
- ほうれん草/200g ●人参/20g
 - 酒/大さじ1
 - 干し椎茸/3枚 ●打ち豆/30g
 - 油揚げ/2枚 ●ダシ汁/2カップ
 - 凍み豆腐/2枚 ●醤油/大さじ4
 - 凍みコンニャク/50g ●砂糖/大さじ1

☆アレンジ☆
「小野川の豆もやし」や「雪菜」を入れるのもいいよ。

作り方

- 1.干し椎茸、凍み豆腐はもどしておく。
 - 2.煮干し、カツオ節などでダシをとる。催事に は 貝柱を使うと美味しい。
 - 3.ほうれん草は茹で、3cmに切り、よくしぼる。
 - 4.干し椎茸、油揚げ、人参はせん切りにする。凍み豆腐、凍みコンニャクは短冊に切る。
 - 5.ダシ汁の中に、干し椎茸、油揚げ、凍み豆腐、凍みコンニャク、打ち豆、人参を入れて煮る。
 - 6.ほうれん草を器に盛り、⑤が冷めてからかける。
- 下茹でした野菜はよくしぼり、水気をきるこ。

【ひょう干の煮物】



- 【材料】
ひょう 1袋
油揚げ 3枚
打ち豆 20個程度
ニンジン 1/4本
ちくわ 2本
- 【調味料】
だし汁、砂糖、塩をベースに醤油をお好みで

「ひょう」は俗にいう雑草。「ひょっとして良い事があるかも」と縁起がいいとされています。

1. ひょうを水で洗ってから多めの水で火にかけ、沸騰したら火をとめてそのまま一晩おく。
2. 次の日に2~3度水をとりかえてアクを抜き、そのあと軽く洗って水をきる。
3. 油揚げ、にんじんを短冊切りにして、ちくわは薄い輪切りにする。ひょうは食べやすい長さ(4cm程度)に切る。
4. 鍋かフライパンに油をひき、材料をすべて軽く炒める。
5. だし汁と砂糖、塩(お好みで醤油)を入れて、中火で汁気がなくなるまで煮る。

編集後記

いよいよ年の終わり12月!!本格的な冬がやってきますね~(>_<)喜ぶのは子ばかり?いえいえ。せっかくの雪やイベント、大人も思いっきり楽しみましょう(^o^)Xmasにお正月・スキーにかまくら♪あとは…おいしい料理にお酒☆また体重が増えそうな予感(´_`;) 今年は皆さんに出会えた記念すべき一年。私達にとって皆さんと出逢えた事が一番の『宝』です。たくさん笑顔やいろんなお話聞かせてもらった事、本当に感謝!!です。ありがとうございました。いろいろなご連絡はこちら…