

お気づきかと思いますが、この「避難者支援だより」を送付している市の担当課の名称は、市民部の整理再編により、今年の4月から「防災安全課」になっております。また、鶴岡市社会福祉協議会で避難者支援担当者も「避難者生活支援相談員」となりました。今後も連携を図り、ニーズに沿った支援を探っていききたいと思います。よろしくお願ひ致します。



避難生活中、健康を取り戻しましょう♪



東日本大震災から1年と3か月が経ちましたが、体調はいかがでしょう？ 被災地では、仮設住宅生活にしろ、借上げ住宅生活にしろ、時が経つにつれ、健康問題を抱える方が目立ち始めています。「1年もたつと落ち着くんじゃないの？」…そう言われたらフクザツな心境になる方は多いですね。「支援だより No.29」では「生活不活発病」を取り上げましたが、今回は、別の角度で健康について取り上げたいと思います。鶴岡市に避難されている皆様（福島・宮城など地域に関わらず）から、子供への放射能の影響をご心配されている声がありますので、避難生活と放射能の両方で、気を付けたいことを考えてみましょう。（むずかしいことではないので試してみてくださいね♪）

かたよった食事をしない！（伝統的な和食を意識した食事は排泄を促し、代謝を良くします）

子供だけの話ではありません！大人の方でも、ふと気が付けば「好きなものしか食べていない」なんてこと、ないですか？ご年配の方、「野菜中心の食事だから大丈夫」と思ってませんか？野菜だけで良質のタンパク質を取ってないと筋力の衰えに拍車がかかります。

合言葉は「**ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ**」…食材を買う時、食事する時、思い出してくださいね！

ま：豆 **ご**：ゴマ **わ**：ワカメなど海藻類 **や**：野菜 **さ**：魚類 **し**：シイタケなどキノコ類
い：イモ類 **こ**：米など主食

毎食でなくても、一日の三食のどれかで「まごわやさしいこ」を意識して食べられたらいいですね(^_^)

免疫力を低下させない！

避難生活にストレスはつきものですが、少しでも、**ストレスを解消する、自分に合った方法**を見つけましょう。

また、**食事でも免疫力をアップ**させるには**いろいろな色の野菜**を食べるように意識しましょう。

日本の精進料理には「五色（**青・黄・赤・黒・白**）」の食材をそろえると良いとされていますが、見た目にきれいなだけでなく、自然と免疫力アップにつながりますので理にかなっていると言えますよね。

「**野菜は、信号+白黒**」で覚えるのはいかがでしょうか？(^_^) 毎食はムリでも意識するだけで違いますよね！

健康なカラダをつくる食事 ② 「腸内の環境をととのえる」

免疫力をアップするためには、食品そのものに気をつけることも大切ですが腸内の環境をととのえることはとても大切です。腸内の健康は腸内細菌のバランスにかかっています。ヨーグルトや発酵食品も大切ですが、実は良質の抗酸化ビタミン(C・E)も大切なんです。今回は、抗酸化ビタミンを含む身近な野菜・トマトやニンジン、玉ねぎを使ったお料理です。

レシピ② 「トマトジュースの炊き込みピラフ」

材料（4人分）：

| | |
|---------|-------|
| お米 | 2 カップ |
| コンソメスープ | 1 カップ |
| トマトジュース | 1 カップ |
| プレスハム | 20g |
| ニンジン | 50g |
| 玉ねぎ | 150g |
| シイタケ | 3 枚 |
| 刻みパセリ | 0.5g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| バター | 大さじ1 |
| 塩 | 1.2g |

作り方：

- ① 米は洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- ② ハムは1cm角に切っておく。
- ③ パセリは刻んでおく。
- ④ ニンジン、シイタケ、玉ねぎは5mm角に切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ハム、玉ねぎ、ニンジン、シイタケを入れ、サッといためる。
- ⑥ 炊飯器に①（水気を切った米）とコンソメスープ、トマトジュース、塩を入れ、⑤（サッといためたハム・玉ねぎ・ニンジン・シイタケ）を混ぜて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら、バターを入れてサックリ混ぜる。
- ⑧ 器に盛り付け、刻みパセリを散らして出来上がり♪



レシピ提供「守る家：放射能に負けない食事」より

【6・7月の予定】

| | |
|-------|---|
| 16 土 | 無添加ハーブ石けん手作り体験 9:30～羽黒・創造の森交流館 |
| 17 日 | 原発被害救済山形弁護士・説明会 受付開始 13:00 開会 13:30～酒田勤労者福祉センター(2階展示ホール)酒田市緑町19番10号 |
| 18 月 | |
| 19 火 | 「エコドライブ教室」*7/3(火) 申し込み開始日 0235-22-2639 環境課へ |
| 20 水 | |
| 21 木 | |
| 22 金 | 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)10:00～ 「マイはしをつかって流しぞうめん!!」申込メチ *7/14(土)14:00～中央児童館 0235-24-4608 |
| 23 土 | 土スパー泊二日集中水泳教室(～24) 鶴岡アートフォーラム・チャレンジキッズ 10:00～12:00 幼児・小学生低学年と保護者 参加無料 自由に創作活動体験に加え、特別な 創作コーナー(材料費100円)を設けたチャレンジ 企画を開催します! 武田邦彦先生講演会(三川町なの花ホール) 12:30 開場 13:00 開演(14:15 終了予定) |
| 24 日 | 日 櫛引さくらんぼまつり(雨天決行) 9:00～14:00 産直めぐり駐車場内特設会場 第7回いのちのコンサート 13:00～第一部:復光への元気な歌声! 13:30～第二部:福光への勇気の輝き! 14:50～第三部:さとう幸幸コンサート |
| 25 月 | |
| 26 火 | 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 鶴岡市役所 *自由来所型相談会です。福島県以外からの 避難者の方もおいでください。 |
| 27 水 | 巡回就職相談会 13:00～17:00 にこ♥ふる3階 小会議室 |
| 28 木 | |
| 29 金 | 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)10:00～ |
| 30 土 | 劇団カッパ座「ピノキオ」 鶴岡市文化会館 開場 13:00 開演 14:00～ |
| 7/1 日 | おもちゃ病院 13:30～16:00 中央児童館(苗津町1-1) 0235-24-4608 |
| 2 月 | |
| 3 火 | 「エコドライブ教室」9:30～ |
| 4 水 | |
| 5 木 | |
| 6 金 | 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)10:00～ |
| 7 土 | フクシマを忘れないDVD上映会 午前10:00～第6コミュニティセンター (みどり町22-28:中央公民館南隣り) |
| 8 日 | |
| 9 月 | |
| 10 火 | 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 鶴岡市役所 *自由来所型相談会です。福島県以外からの 避難者の方もおいでください。 |

いやし・植物

オープンガーデンへのご招待



ガーデニングに詳しい方もそうでない方にもオープンガーデンへのご招待です(*^_^*)
バラやハーブなどの宿根草をメインとした個人のお庭です。見て、触れて、香りを楽し
んで、心いやされるひとときをお過ごしください。(場所は酒田市内になります)
日程:6/17(日) *時間帯はお申込み予約の時にご相談となります。
詳しいお問い合わせ・お申込みは:庄内 GreenFingers 代表:日向 志真 090-7934-3646

原発事故賠償

原発被害救済山形弁護士・庄内地方説明会

6月17日(日)受付開始 13:00 開会 13:30
酒田勤労者福祉センター2階(酒田市緑町19番10号 0234-26-2644)
山形県弁護士会の有志60名で構成する弁護士です。山形県内に避難されている方が、
東京電力に対して損害賠償請求を行い、賠償金の支払いを受けることをサポートし、
生活再建を援助するために活動しています。その第2回目の説明会を開催いたします。
賠償の仕組み・弁護士の方針・依頼した場合の費用などのご説明を致します。テラ
スの震災特例法成立により、従来に比べ利用可能な手続きも拡大しました。説明会
ではさらに詳しくご説明いたします。予約は不要です。第一回目にご参加できなかった
方はぜひお話だけでもお聞きにおいで下さい。
お問い合わせ:庄内地区担当弁護士 脇山 拓 0235-24-2543

講演会

「ほんまでっかTV」などでおなじみの中部大学教授・武田邦彦先生
「今わたしたちに出来ること～子どもと家族、心配するだけでは守れない～」
6月23日(土)開場 12:30～開演 13:00～(終了 14:15 予定)

会場:三川町なの花ホール(東田川郡三川町大字横山字堤172-1)
原発事故に伴う放射能の影響や、これからの生活で子供たちを守る
方法などについて講演する予定です。参加費は無料ですが事前にお申
込みいただいて「入場券」が必要になります。(定員600名を超えた
場合はご希望に添えない場合があります)



お申込み・お問い合わせ:明治安田生命保険山形支社庄内中央営業部・石葉
0235-23-6985

食品・楽しみ

第12回櫛引さくらんぼまつり

6月24日(日)9:00～14:00産直めぐり特設コーナー(西荒屋字杉下106-3)
*国道112号線沿い
山形県といえば「さくらんぼ♪」初夏の味覚No.1です!
収穫の楽しさ・もぎたてのおいしさを味わってください!



さくらんぼ狩り:前売券 小学生以上1,100円(小学生未満500円)

前売券販売所:市観光物産課、各地域市庁舎産業課、道の駅、産直めぐり、
ゆ〜Town、ぼっほの湯、ゆほか、ほんぼ、等
※2歳以下は無料、当日券は各券100円増となります。

※「産直めぐり」～「さくらんぼ狩り農園」間無料送迎バスで移動できます!
(9:00発、以降30分ごとに発車:利用者先着100名様にさくらんぼプレゼント!)



さくらんぼ種飛ばし大会:参加無料・優勝者には佐藤錦Lサイズ1kg!!

子どもの部(小学生以下)と大人の部(中学生以上)があります!
10:00～と12:00～の2回開催されます。(開始5分前に受付終了)



さくらんぼ販売:人気の品種、佐藤錦や高砂などを産直販売!

避難者招待

♪♪ 第7回いのちのコンサート ♪♪

6月24日(日) 会場:あさひ月山湖「月光の広場」野外ステージ
※雨天時朝日スポーツセンター
「支援だよりNo.30」と一緒にお届けした招待券でご家族全員入場できます。
11:30～「こども村」オープン!:イワナつかみ取り大会(参加無料)・草笛コンサート
13:00～第一部:福光への元気な歌声!(こどもうたあそび うたのおねえさん小林祐子)
13:30～第二部:福光への勇気の響き!(気仙沼八幡太鼓ジュニアベストチーム、他)
14:50～第三部:福光への希望の調べ(さとう幸幸コンサート、高橋麻子ピアノ演奏)
他にも、鶴岡の「んめもの」いっぱいのおいしい屋台村もありますよ♪

就職相談

巡回就職相談会

6月27日(水)13:00～17:00 「にこ♥ふる」3階 小会議室
「しごと探し」全般のご相談を無料ですることができます。被災地だけでなく、庄内
地方での就職活動にも役立つ「就職活動の仕方」(整理の仕方、応募書類の効果的な書
き方、等)もお手伝いしていただけます。もちろん、福島県内にお戻りになることをお
考えの方は最新求人情報や国・県の就労支援施設の活用方法など、アドバイスいた
だけます。ご家族・お子さん連れでも大丈夫ですので、お気軽にお越しください。
お問い合わせや事前予約をなさりたい方は・・・024-925-0811
ふくしま就職応援センター