

9月も中旬となりますが、3連休は被災地へ向かう方、被災地からご親族が来られる方と、様々な過ごし方をされることと思います。庄内地方では、秋の味覚を楽しむ企画をはじめ各地で様々なイベントが催されます。実りの秋、スポーツの秋、芸術の秋、と楽しみ方はそれぞれですが、ぜひ、楽しいひとときをお過ごしくださいね。



避難者・支援者交流 庄内のいも煮会のお知らせ

10月14日(日) 受付開始 午前10時半

いも煮と楽しいイベント : 午前11時～午後2時

場所 : 鶴岡市京田きょうでんコミセン (鶴岡市高田字下村 336-1)
* 京田小学校・ほなみ保育園の近くです *



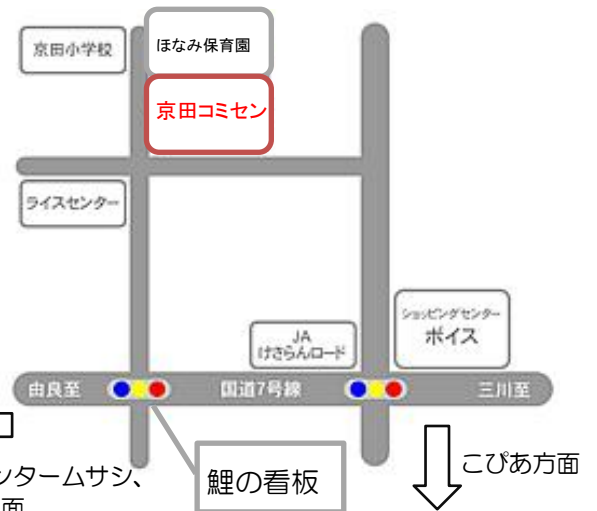
一年を通じて、美味しいものがたくさんある庄内地方ですが、秋の風物詩といえば、「庄内いも煮」!

庄内のいも煮は、サトイモ、豚肉、味噌味が特徴です。内陸地方のしょうゆ仕立てのいも煮とは違った味わいです。

久しぶりに鶴岡在住の各地からの避難者の皆さん、大勢で集まって楽しく会食しながら、近況やこれからのことなどおしゃべりも楽しんでみませんか? また「地元の芋煮やお料理などを作ってふるまってみたい!」という方は、材料は準備致しますので、鶴岡の皆さんに地元の味をご提供ください!(事前にお申込みください)

送迎をご希望の方もご相談ください。参加費無料です。

* お問い合わせ・お申込みは主催者まで *
0235-23-2970 鶴岡市ボランティアセンター



健康なカラダをつくる食事 ⑧ 「郷土料理で元気になろう!」

前回から、避難者の皆さんの郷土料理の中で免疫を高める効果のある素材を使ったものをご紹介します。岩手に続いて今回は宮城県の郷土料理です(*^_^*) 今までに紹介した免疫を高めるニンジン、ジャガイモなども入りますし、夏場に食べ切れなかった温麺や素麺などをつかっちゃいましょう! 本来は主食ではありませんが、「貝たくさんあんかけ素麺」という感じで、朝食にこれだけでも満足な一品です♪(素麺がない時は、そのまま野菜の煮物としていただけます♪)

レシピ⑧ 宮城県の郷土料理「おくずかけ」



- 材料(2~3人分)
 温麺(または素麺) …30~50g
 ナス……………1本
 干しシイタケ……………1枚
 ニンジン……………1/4本
 ジャガイモ……………1~2個
 大根……………100g
 豆麩……………10g
 だし汁とシイタケの戻し汁
 ……………合わせて500cc
 醤油……………大さじ2
 みりん……………大さじ1

作り方:

- ① ナス・ニンジン・大根はいちょう切り、ジャガイモは小さめに切る。干しシイタケは水で戻して厚めに千切りにする。
- ② 干しシイタケの戻し汁とだし汁を合わせて500cc分を鍋に入れ切った野菜とシイタケを煮る
- ③ 豆麩を加え、醤油とみりんで味付けした後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 温麺(または素麺)をゆでて、器に盛り、上から③をかけてできあがり♪

【 9 月の予定 】

15	土 暑気払い落語を楽しむ会 16:00～第 6 学区コミセン “ちょこっと”手づくり体験工房 (9/15-17) 9:00～16:00 月山あさひサンチュアパーク オートキャンプ場サニタリーハウス
16	日
17	月 鶴岡市高齢者作品展・最終日 鶴岡アートフォーラム
18	火
19	水「福島の版画家 斎藤清版画展」最終日 (致道博物館)
20	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60才以上の方対象)
21	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 申込: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)9:00～11:00
22	土
23	日 看学祭(鶴岡市立荘内看護専門学校)
24	月
25	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。 福島県巡回就職相談会 13時～17時 (鶴岡市にこ♥ふる 3 階 小会議室) 幼稚園・保育園説明会 (10/4.5) 申込〆切日 申込:0235-24-4608 中央児童館ひろっぴあ
26	水
27	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60才以上の方対象)
28	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 申込: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)9:00～11:00 子どもの救急措置のしかた 10:00～シオン
29	土
30	日 ひろっぴあフリーマーケット 全て 500 円以下 午前部 9:30～11:30、午後部 13:30～15:30 乳幼児～小学生まで使用の衣類・おもちゃ・雑貨
10/1	月
2	火
3	水
4	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60才以上の方対象)
5	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 申込: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)9:00～11:00
6	土
7	日 おもちゃ病院 13:30～16:00 中央児童館(苗津町 1-1) 0235-24-4608
8	月
9	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。
10	水
11	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60才以上の方対象)
12	金
13	土 肥田舜太郎先生講演会 14:30～
14	日 避難者・支援者交流 庄内の芋煮会

手づくりを楽しむ “ちょこっと”手づくり体験工房 ♥子どもから大人まで ♥

9月15(土)～17(祝・月) 午前9時～午後4時

場所: 月山あさひサンチュアパークオートキャンプ場サニタリーハウス



森のクラフトコーナー【当日受付】(時間・料金)

◆3日間毎日開催

- くるみのストラップ (30分・200円)
- 木と木の実のクラフト (30分～・500円～)
- 陶芸 (30～60分・500円～)
- 絵皿 (60分・500円～)
- 木で作る森のカレンダー (30分・800円)
- ミニ布ぞうり、裂き布ぞうり※前日まで予約 (2時間半・1000円～)

◆16・17日開催: 銀粘土で作るアクセサリー (一時間半～二時間・800円～2,800円!)

手づくり作品の展示会や、“ちょこっとカフェ”もオープン(こちらも体験あり!)

お問い合わせ: 0235-53-2111 鶴岡市朝日庁舎産業課

0235-54-6606 月山あさひサンチュアパーク

支援物資

中古家具、ご希望の方はご連絡ください!

市民の方より、中古の家具(小学生用の机とイス、6段タンス)の提供がありました。ご希望の方にお譲り致しますので、ご連絡下さい。

申込み・お問い合わせ: 0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(志賀・山本)

支援物資

衣類・食器・台所用品・雑貨類 無料で提供中!

さとのえき白山(いなかフェ)は2006年6月に元農協支店を改装してオープン、手作りの味を大切にしたいスローなカフェです。地域の方からの提供物資を、震災で山形県内に避難した方を対象に無料で提供しています。黒シバわんこのコロナもいるよ!

場所: 酒田市(旧八幡町)新出坂ノ下36-6(定休日を除く毎日10時～17時位まで)
※臨時休業もありますので、事前にお電話かメールでお問い合わせください。

ご利用方法: ①来店前に営業しているか確認してください。(電話かメール)

②来店時に避難していることをお申し出ください。

お問い合わせ: Eメール: cafe893@gmail.com ☎0234-64-2806

※ブログも「いなかフェはくさん2」で検索!

救命救急

子どもの救急措置の仕方

9月28日(金) 午前10時～ 児童家庭支援センターシオン

(鶴岡市下川字窪畑 1-288 七窪忠恩園内)

子どもの心肺蘇生法や、けがの応急処置について、消防署員の講師の方から教えていただきます。いざという時、あわてないために、ぜひご参加ください!

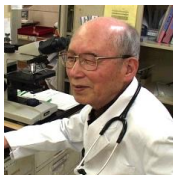
お申込み・お問い合わせ: 0235-68-5477 児童家庭支援センター「シオン」

放射能関係

肥田舜太郎 医師 鶴岡講演会

10月13日(土) 午後2時半～4時半 出羽庄内国際村(伊勢原町 8-32)

講演主題「放射能に負けないで、生き抜くんだ!～内部被曝といのちを考える～」



1917年広島生まれ。95歳。原爆投下により自身が被爆しながらも、直後から内科医として被爆者の救済・治療にあたり、6,000人を超える患者の治療を続けてきた放射線治療の世界的権威。「原爆ぶらぶら病」と呼ばれる症状や低線量・内部被曝の影響に関する研究にも携わりました。1975年以降、欧米を中心に30数か所で被曝の実相を語ってきた方です。ぜひ生の声をお聞きください! 入場参加費 500円

お問い合わせ: 0235-25-3322

大震災・原発問題学習実行委員会(こぴあ2階事務所)

健康・癒し・割引

痛くない整体で、夏の疲れをいやしましょう!

医療費免除などの支援は終わってしまいましたが、らくしゅみ整体院さんでは「支援を終わらせたくない」との思いで、今後も「当分の間」避難者の方に**各コース 1000円引**のサービスを提供して下さることになりました! ぜひ、ご利用くださいね!

メニューご案内 ※ご予約してくださいね!

ちょこらコース 2000円→**1000円**で!!

全身バランス矯正 4200円→**3200円**で!!

先生おまかせコース 6300円→**5300円**

らくしゅみ整体院(鶴岡市昭和町 12-31)

090-4314-4495

営業時間 10:00～19:00

☎ 毎週(火)(水)

被災証明書・り災証明書・黄色の紙の支援だよりのいずれかをこ持参下さいね。

