

蕎麦の美味しい季節になりました。新蕎麦はもう食べましたか?これまでそれほど好んで食べてはいなかった私ですが、鶴岡で食べた蕎麦が美味しくてそれ以来ファンになりました!市内では、これからも蕎麦打ちイベントやお蕎麦屋さんがたくさんあるので、旬のものを食べて明日への活力にしましょうネ♪(清)

冬の暮らし ① 雪に備えましょう



◆タイヤ交換

月山ではすでに初雪の便りが届いていますが、そろそろ**冬タイヤ**の装着時期です。夜間には氷点下になり、路面は危険な状態になります。市街地と山間部の天気は全く違います。月山道路維持出張所では、24 時間職員が常駐し月山の道路情報を提供していますので、お出かけの際には、道路状況を確認しましょう。

問合せ先：月山国道維持出張所（鶴岡市板井川宮の下 325-1）☎ 0235-57-5011

◆車への装備品

冬用のワイパーを装着しましょう。通常のワイパーは凍ってしまい、雪や氷をふき取れなくなったり、ワイパーが破損することがあります。いざという時に視界が悪くては大変です。また、**ウィンドウォッシャー液も不凍タイプ**がおすすめです。

車体に積もった雪を払う**ブラシ**と固まった霜取りの**ヘラ**が一本になっている**スノーブラシ**、除雪や、雪道でタイヤがはまった時に役立つ**スコップ**、**軍手**や**長靴**などを車に備えておきましょう。



◆除雪の道具

- ・**スコップ**：丸・角型、アルミ製・スチール製などがあります。
- ・**スノーダンプ**：重い雪が大量に運べ、アルミ製・スチール製・プラスチック製があります。
- ・**雪はね**：軽い雪を除雪するのに便利です。柄が長く軽いので女性の方に最適です。
- ・**スノーラッセル**：軽い雪を押して使います。雪はね同様女性の方でもラクに除雪できます。

◆インフルエンザ予防

インフルエンザは、普通の風邪とは違いますが、ワクチンを接種をすることで、合併症を予防することが期待できるそうです。予防接種をうけてから抵抗力がつくまでは 2 週間ほどかかりますが、その効果は 5 か月間持続するといわれています。インフルエンザの流行は、毎年 1 月上旬～3 月上旬ころが中心となりますので、**12 月中旬ころまでに予防接種を済ませると、その効果を高めることができそうです。**



おじゃましまあ～す

11 月 17 日（月）より、鶴岡市社会福祉協議会の生活支援相談員 2 名が、みなさまのお宅を訪問させていただきます。昨年同様、山形県や鶴岡市から大切な情報書類や粗品などを預かっておりますので、お手元に届けさせていただく予定です。

みなさまの声を聞かせていただき、山形県や被災元にお伝えできればと考えておりますので、よろしく願いいたします。



【11・12月の予定】

<p>11/17月 心もゆるめるヨーガ教室 10:00～11:30 会場:にこ♥ふる 3階小会議室 ※ 自分にご褒美、リラックスタイムはいかがでしょう</p>
18 火
19 水
20 木
<p>21 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 ※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングや健康相談もできます。 ※ 出入り自由です 都合のいい時間においでください。 ※ おしゃべりだけでもOKです。「ホッと一息」できる場所です。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00～18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎023-635-3648</p>
22 土
23 日 勤労患者の日
24 月 振替休日
25 火
26 水
27 木
<p>28 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
<p>29 土 ひなん女子会 10:00～11:30 会場:富樫ろうそく店 ※ 今年度最後の女子会です。 ※ 細長いろろうそく、丸いろろうそくに思い思いの絵付けをします。 ※ 参加費:無料 ※ 申込み〆切:11/21(金) ※ 詳しいことは、支援だよりNo.152に同封のチラシをご覧ください。</p>
30 日

12/1 月	
2 火	
3 水	
4 木	
<p>5 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>	
6 土	
<p>7 日 週末寺小屋 13:30～15:30 会場:にこふる3階 栄養指導研修室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール:jjmori@hotmail.co.jp</p>	
8 月	
<p>9 火 避難者相談会 11:00～15:00 会場:市役所大会議室東 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 大黒様の御歳夜 大黒様が妻を迎える夜とされています。 豆炒りや米炒り、まっか大根(二股大根)を供え、ハタハタの田楽や黒豆料理等を食べて、子孫繁栄や豊作を祝います。</p>	
	
10 水	
11 木	
<p>12 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>	
13 土	
14 日	