



こんにちは だより 第26号



8月も半ばにさしかかり、朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。
そろそろ夏の疲れが出てくる頃かもしれませんね。

快眠リズムをつくるための一例として ①起床時、朝陽を浴びて体内時計をリセット ②日中の活動で脳や体に適度な疲れを。昼寝は30分以内 ③帰宅後は家中の空気の入替えをして熱気を追い出し、エアコンの効率を上げる ④就寝1~2時間前にめるめのお湯で入浴し、体の芯を温める などがあります。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！

庄内避難者交流事業 **だだちゃ豆収穫体験**

庄内地方（鶴岡市、酒田市、三川町、庄内町、遊佐町）に避難されている方を対象に、「だだちゃ豆収穫体験」を行います。これから旬を迎える鶴岡特産のだだちゃ豆。地元のお母さんたちにおいしいゆで方を伝授していただき、みなさんで試食、収穫したものをお土産として持ち帰ります。子どもさんも一緒に楽しめます♪



☆日 時：8月29日(土) 8:30~11:30

☆集 合：現地集合の場合 8:15

*バス利用の方は酒田市地域福祉センターを7:30に出発、12:30着予定

☆場 所：鶴岡市農村センター（鶴岡市矢馳字上矢馳258）

☆体験料：ひとり500円 ※だだちゃ豆のお土産つき

☆服 装：汚れても良い服装、帽子、軍手

☆申込み：8月18日(火)まで、下記にお申込みください。

☎ 0234-23-5765（酒田市社会福祉協議会 池田・泉）



原子力損害賠償に関する相談会

原発事故により被害を受けた全ての方が相談可能です。
最新情報やADRの申し立て方法に関して詳しく説明していただけます。



庄内エリアでの開催は、今回で最後となります。

ぜひご参加ください！

☆とき：9月5日(土) ◆説明会 10:00~12:00

◆個別相談(無料) 13:00~16:00

※個別相談は1回1時間以内、継続相談も無料です。

☆場所：鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる 小会議室

※個別相談は、事前予約をお願いします。

☎0120-330-540 受付時間 9:00~17:00 (年中無休)

玉簾の滝ライトアップ

- ☆と き：8月12日(水)～8月19日(水)
- ☆時 間：午後6時30分～午後9時まで
- ☆場 所：玉簾の滝
- ☆駐車場：普通車47台・大型車4台（酒田市升田字前田52-1）
- ☆問合せ：酒田市八幡総合支所建設産業課 ☎0234-64-3115
- ◆ライトアップにあわせ『産直ららら』を夜間営業します。
場所は駐車場内にあります。☎0234-64-3220

白旗孝夫切り絵展

- ☆と き：7月18日(土)～9月6日(日)
- ☆時 間：午前9時～午後6時（8/1～8/16は午後6時30分まで延長）
- ☆場 所：山居倉庫内酒田夢の倶楽「華の館」
- ☆問合せ：酒田夢の倶楽 ☎0234-22-1223
- ◆本間家旧本邸や山居倉庫など、庄内の歴史的建造物を題材にした作品が多い白旗氏の切り絵。フリーハンドで仕上げ、一つ一つ細部までこだわった作品は、めくもりを感じさせます。

ダンボール遊園地

- ☆と き：7月18日(土)～9月6日(日) *会期中は無休
- ☆開館時間：午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ☆場 所：酒田市美術館

《夏の定番 なすごんげ》

(ごんげとは庄内地方の方言で「たくさん」の意味)



【材料】4人分

- ナス(中)・・・3本
- シソの葉・・・5枚
- サラダ油・・・小さじ2
- みそ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1強
- 酒・・・大さじ1/2

- ①ナスはへたを切り落とし、皮をむく。斜めに輪切りしたら、横にして拍子切りにする。しばらく水にさらし、あく抜きする。
- ②シソの葉は千切りにする。
- ③みそ、砂糖、酒は合わせておく。
- ④鍋やフライパンにサラダ油を入れ、水切りした①をいためる。ナスが柔らかくなったなら合わせておいた③で味付けし、最後に②を入れ混ぜ合わせる。(ナスの皮をむいた方が、色よく柔らかく出来上がります。)

手芸の会の
日程が
8/20(木)に
変更となり
ました。

～～今後の予定～～

【8月】

- 18(火)13:00～こんにちわwith 避難者相談会
- 20(木)10:00～手芸の会
- 29(土) 8:15～だだちゃ豆収穫体験
- 31(月)10:00～避難ママのお茶会



【9月】

- 10(木)10:00～手芸の会
- 15(火)13:00～こんにちわwith 避難者相談会
- 17(木)10:00～手芸の会
- 28(月)10:00～避難ママのお茶会

お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内

酒田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員：池田◎ 泉◎)

TEL:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

メール：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

*電話・窓口は平日8:30～17:15です。

