

山形市避難者交流支援センターより お知らせ No. 218

明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

山形市避難者交流支援センター スタッフ一同



女子ジャンプワールドカップを蔵王で応援しよう！

FIS 女子ジャンプワールドカップ 2020 蔵王大会が山形市蔵王で開催されます。
世界の女子トップジャンパーの華麗でスピード感あふれる大飛翔をぜひご覧ください。



- 日程 個人第1戦 令和2年1月17日(金) 競技 17:00 ~
団体戦 18日(土) 競技 17:00 ~
個人第2戦 19日(日) 競技 16:00 ~
◆事前申込不要、入場料・観戦料は無料です
- 会場 クラレ蔵王シャンツェ (山形市蔵王ジャンプ台)

<アクセス>交通機関：山交バス「山形駅」から「蔵王温泉バスターミナル」まで
山形駅→蔵王温泉バスターミナル→蔵王体育館→クラレ蔵王シャンツェ
バス 無料シャトルバス 徒歩

お問い合わせ先

スキージャンプワールドカップウィメン
蔵王大会実行委員会

023-641-1212 (内線 633、634)

山形市より

スクスク (SUKSK) 減塩メニューの提供が始まります

山形市では、健康医療先進都市の実現に向けて「スクスク (SUKSK) 生活」を推進し、食事では「減塩」に取り組んでいます。この度、野菜たっぷり、塩分控えめのスクスク減塩メニューを提供することになりました。

提供店舗は以下の2カ所です。

- 1) 市役所食堂 (山形市役所地下1階)
TEL 023-623-6513

<メニュー> 提供価格 800円(税込)

- ・白身魚のアクアパッツア
- ・焼き大根のサラダ
- ・茸とセロリのマリネ
- ・十八穀ごはん



※写真はイメージです。

<提供予定期間>

- 令和2年1月14日(火)~17日(金)
- 2月17日(月)~21日(金)
- 3月16日(月)~19日(木)

1日限定15食(確実に食べたい方は当日11時まで予約可)

- 2) 旬彩四季 ひろぜん (霞城セントラル24階)
TEL 023-685-8760

<メニュー> 提供価格 1,300円(税別)

けんちん大根と秋鮭の博多焼き錦あんかけ、紅大豆と青菜のごはん、根菜と木の子のお吸い物、土佐和え、柿の嶺岡寄せ

<提供予定期間> ~ 令和2年3月末まで
土・日・祝日のみ提供予定

※メニューの提供など詳しくは、直接各提供店にお尋ねください。

スクスク (SUKSK) 減塩メニューの基準は、エネルギー600kcal前後、野菜120g以上使用、塩分2g台です。山形市産の食材も使用しています。

<お問い合わせ先>

山形市保健所健康増進課 TEL: 023-616-7273

日	月	火	水	木	金	土
12 山形市成人の祝賀式 スポセン会場	13 成人の日	14 休	15	16 福島県相談窓口 ふくしま就職相談会	17 まちの保健室 さとカフェ	18
19	20 休	21	22	23 浜通り交流会	24	25
26 こども day! 日曜カフェ	27 休	28	29	30 福島県相談窓口	31	2/1
2	3 休	4	5 福島市相談窓口	6 福島県相談窓口	7	8

大好評でした

山形名物とんとん焼き

先月のこども day! で、山形名物のとんとん焼き作りにこどもも大人も挑戦しました。「面白くて美味しい」と大好評！意外に簡単なのでお家でも作りたいとの声が多かったので、レシピを紹介しします。



作り方

材料 (4 本分)

- 生地 薄力粉 100g
- 水 150ml
- 魚肉ソーセージ 1/2 本
- 紅生姜 15g
- ピザ用チーズ 40g
- のり 3cm×3cm 4 枚
- 青のり 小さじ2
- お好み焼ソース 大さじ6
- マヨネーズ 大さじ1
- サラダ油 大さじ2

- ①魚肉ソーセージを8等分に切る
- ②紅生姜をみじん切りする
- ③ボウルに生地の材料を入れ混ぜる
- ④フライパンに油をしき③の1/4量入れ楕円形に伸ばし①の2枚と②の1/4量とのりを1枚のせ、青のりをふる
- ⑤生地に焼き色ついたら裏返しソースを塗りチーズ1/4量をちらす
- ⑥割り箸を開き⑤の両端を挟んでぐるぐると巻きソースとマヨネーズをかけて完成です

福島県相談窓口 13:30~16:00 申込不要
ちいさなご質問・ご相談も遠慮なくどうぞ

福島市相談窓口 10:30~15:00 申込不要
子ども医療費申請は毎月10日〆切です

ふくしま就職相談会 13:30~15:30
就職活動応援します 申込〆切 1/15日

さとカフェ 10:00~15:00 申込不要
美味しいお茶を準備してお待ちしています

こども day!・日曜カフェ
「な〜んちゃって羽子板を作ります！」

自分でデザインします。羽根つきして遊んだり、お部屋を新春カラーに彩ってみませんか？

- 🌸日時 1月26日(日) 午前10時~午後3時
- 🌸費用 無料



まちの保健室 山形県看護協会協力

ハンドマッサージと温かい飲み物でリラックスしながら看護師さんとお話を♪

☆日時 1月17日(金)
午前10時~正午

☆内容 体組成計 血管年齢
血圧測定 ハンドマッサージ



山形市避難者交流支援センター

開館時間 午前9時30分 ~ 午後5時
月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は翌日休館)
〒990-0075 山形市落合町1
山形市総合スポーツセンター3F
TEL 023-625-2185 FAX 023-625-2191
避難者定住サポート窓口開設中