

8 月も終わり、9 月に入りますね。庄内地方は夏野菜から秋の収穫へと季節が移り変わろうとしています。おいしい季節に注目ですね！ 暦の上では「初秋」ですが、まだまだ暑さは続きそうです(-\_-) 熱中症はもちろんですが、食事や睡眠不足に気をつけてください。お子さんがいらっしゃる方は季節の行事がたくさんある 2 学期ですから、オーバーワークにならないよう、セーブしてあげてくださいね。

「ひなんママの集い in 鶴岡」開催レポート♪



山形県内のいくつかで、避難してきたお母さんたちの集まりが開催されていますが、ここ鶴岡でも、8 月 29 日(水)初めての「ひなんママの集い in 鶴岡」が開催されました！ 今回は、そのようすをご紹介します(\*^\_^\*)

プログラム

10:00～開会・スタッフ紹介

10:05～心のケアのおはなし♪

(鶴岡市健康課保健師：上野 峰さん)

10:20～参加者紹介（お名前と被災元）

10:45～ゆっくりおしゃべり♪

(かたぐるま喫茶ギャラリーより、  
好きな飲み物とお菓子をつまみながら♪)

※ハンドマッサージ♪

(ご希望の方から順次お声かけ)

庄内地域子育て応援協議会ご協力により

11:50～閉会（アンケート記入タイム）



手作りプレゼント♪

今回、福島・宮城から 14 名のお母さんたちが参加してくださいました。「避難者交流のイベント参加は初めて」という方も多く、スタッフ一同、楽しんでいただけるかドキドキでした(^\_^)



最初は、市健康課の保健師・上野さんから「このころのケアのおはなし」をしていただきました。渡されたストレスチェックの一覧表をみんなで書き込み、セルフチェック！ いろいろな相談窓口や、ママとして、子どもと自分のケアについて、ヒントやアドバイスをいただきました(\*^\_^\*)



続いて、「参加者自己紹介」名前と被災元を紹介する簡単なものですが、子どもが何人いるかや近況を話される方もいて、時には涙ぐむ場面も見られました。被災した状況に関わらず、親として「子どもを想う気持ち」、妻として「夫を想う気持ち」は、参加者共通の切ない思いで、ホロリとした紹介タイムでした。



いよいよ「ゆっくりおしゃべりタイム」♪  
三つのテーブルに分かれ、かたぐるま喫茶ギャラリーより届けてもらったご希望の飲み物と手作りクッキーをおともに、のんびりおしゃべり開始！ 紹介タイムとはガラリと変わり、笑い声が絶えない明るい雰囲気の良いひとときとなりました！  
今回ご都合悪かったひなんママの皆様も次回はぜひおいでくださいね！



健康なカラダをつくる食事 ⑥ 「旬の食材で元気になろう！」

スーパーのチラシにも、だだちゃ豆の特売が掲載されるようになりました。8 月下旬が最盛期と言われるだだちゃ豆、まだ召し上がってない方も、ぜひお召し上がりください！ だだちゃ豆は独特の香り、甘味、うま味があり日本一おいしいと言われる鶴岡特産の枝豆ですが、栄養的にも優れていて、特に葉酸（ようさん）が多く含まれています。葉酸は「造血ビタミン」とも言われ、心筋梗塞や狭心症に効果があり、動脈硬化性疾患を予防します。この他、各種のがん、うつ病、アルツハイマー病などを予防する効果が期待されています！ 「だだちゃ豆ごはん」は豆をサヤから出す作業以外はとってもカンタンでおいしいですから、ぜひ作ってみてくださいね♪（生の豆ではなく、ゆでた枝豆をサヤから出したものでも代用できます）

レシピ⑥ 「だだちゃ豆ごはん」

作り方：



- 材料（4 人分）  
 米……………2 カップ  
 だだちゃ豆（枝豆）  
 サヤから出した豆粒…1 カップ  
 水……………2 と 1/2 カップ  
 醤油……………大さじ 1 と 1/2  
 酒……………大さじ 1 と 1/2  
 塩……………小さじ 1

- ① 米をとぎ、分量の水に浸しておく。
- ② 生の枝豆は、塩を振ってもんで 10 分くらいおいてから、1 カップ分、サヤから取り出す。
- ③ ①に②を入れ、醤油、酒、塩を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、さっくりと混ぜて茶碗に盛り付けてできあがり♪

【 9 月の予定 】

9/1 土
2 日 庄内なつメロ会発表会 市文化会館 開場 11 時 開演 12 時 入場券 1000 円 つるおかオーガニックフェスタ 11:00~15:00 出羽庄内国際村(ホール) おもちゃ病院 13:30~16:00 中央児童館(苗津町 1-1) 0235-24-4608
3 月
4 火 転入者のための子育て案内講座 〆切日
5 水
6 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) 転入者のための子育て案内講座 10:00~
7 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
8 土
9 日 リサイクルプラザ休日見学会
10 月
11 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。
12 水
13 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)
14 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
15 土 暑気払い落語を楽しむ会 16:00~第 6 学区コミセン
16 日
17 月
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
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)
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
29 土

鶴岡市に住民票を移している 70 才以上の方へお知らせ

鶴岡市に住民票を移している満 70 才以上の方は、鶴岡市と協定している市内の**はり、きゅう、マッサージ**師から受けた施術費用の一部を助成していただくことができます。**一回の施術につき 1,000 円の助成券**を使えます。  
\*年 6 枚の助成券をいただけます。(10 月以降お申込みの場合は年 3 枚)



申し込みをする場所: 鶴岡市役所長寿介護課、  
鶴岡地域なら各地区コミセン  
各地域庁舎市民福祉課

持っていくもの: 保険証、印鑑

\*協定施術施設の一覧は「つるおか市民便利帳」P.59

お問い合わせ: 0235-25-2111 内線 193 市長寿介護課



安心安全な食べ物

つるおかオーガニックフェスタ

9月2日(日)午前 11 時~午後 3 時 出羽庄内国際村ホール 入場無料

人と環境にやさしい栽培方法で育てられた安全安心な農作物  
いろいろせいぞろい!大地の力で育った、丈夫で美味しい農作物を、  
将来を担う大切な子供達に食べてほしい—それを強く願います!  
取扱い農産物、加工品は、米、枝豆、黒豆、もち、あられ等、  
**すべて有機・特別栽培認証または同等の基準で栽培**された  
ものです。生産者との交流、販売を行います。



先着 200 名様に「つや姫」プレゼント!先着 300 名様に有機米おにぎりの試食があります!  
12 時・1 時半には「ばっちわーく」「おっちゃんず」の楽しいライブショーもありますよ!

問合せ:0235-64-5803 藤島庁舎エコタウン室内「鶴岡市有機農業推進協議会」

鶴岡市での育児案内 転入者のための子育て案内講座

9月6日(木)午前 10 時から にこ♥ふる(総合保健福祉センター 泉町 5-30)

未就学児がいる転入家庭の親子で参加できます。「鶴岡市ってどんなところ?」「どんな育児環境があるの?」などなど、わかりやすく案内してもらえます。先着 10 組。託児もありますので、ご相談ください。  
〆切は 9 月 4 日(火)まで \*住民票を移していない避難でも参加できます。  
お申込み:0235-25-2741 子ども家庭支援センター(にこ♥ふる)



避難者割引 スパールの割引券ご希望の方はご連絡下さい!

お申込み・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 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。  
お申込み・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。  
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](mailto:cafe893@gmail.com) ☎0234-64-2806

\*ブログも「いなかフェはくさん2」で検索!

癒し・割引 避難者割引継続中!ヘアサロン髪切屋 0235-26-5198

女性やお子さん大歓迎です!女性のお顔そりメニューも割引に加わりました(^\_^)v  
営業日(月)~(土)朝 9:00~夜 7:00(定休日 日祝) 庄内病院 9 階 お気軽にどうぞ!

- 頭皮ケア付きシャンプー(男性 1300 円・女性 1500 円) → 無料
  - 未就学~中学生カット・シャンプー 500 円引(割引後:未就学・小学 700 円、中学 1300 円)
  - 大人カット・シャンプー・シェーブ 1000 円引(割引後:男性 2300 円、女性 2500 円)
  - 女性シェーブ 200 円引(通常コース 1700 円→1500 円、お顔そりのみなら 800 円!)
- 皆様のお時間を大切に使うため、**ご予約**なさってくださいね。ゆっくりしき来ての~  
\*来年 3 月まで延長実施中です!(鶴岡市以外に滞在の方も OK です!) (´▽`)/  
\*被災証明書・り災証明書(高速道路用 OK)をお持ちください。