

《冬至(とうじ)》今年は12月22日だそうですね。やっぱり、その時期になるとフワンと思い出し、食べたくなるのが冬至カボチャですね。私の実家では、茹でた小豆とカボチャをぽってりと混ぜあわせ、母好みの“砂糖をしっかり入れた”一品です(\*^。^\*)  
 そう思うと、手作りっていいですね。鶴岡では、漬物もお料理も手作りする方が多いように感じます。いっぱい教えてもらって手作りチャレンジしたいと思います！おすすめレシピがあったら是非教えてくださいね♪♪(清)



### 第7回ひなん女子会(週末開催)レポート♪

今年度7回目のひなん女子会は12月8日(日)週末開催となりました。8月に開催して好評だった「銀ねんどクラフト」を楽しみながらのんびり交流を楽しみました♪  
 寒くなってきたこともあり体調不良で当日2名のキャンセルとなりましたが、岩手1名、宮城4名、福島6名と子供達7名の18人の参加者で楽しむことができました。



今回は、お子さんの中からも何人か挑戦して、男の子ならではのカッコいいストラップを作ることができました！  
 (下の写真↓はコンドルのデザイン) 毎回鶴岡の食文化を体験していますが、今回は鶴岡のこの時期にしか出回らない



「切山椒(切り山椒)」(梅安)を皆で試食しました！「初めて食べる！」と言う方がほとんどで感想もいろいろでした(^\_^) その他、ラ・フランス(上林真道様寄贈)、プチケーキ(もくもく)、ミミラス(かたぐるま)と、美味しく楽しく



会話とクラフトを楽しみました。今回の開催に当たっては「子ども支援フェイスブックプロジェクト」様、「庄内子どもプロジェクト明日のたね」様、「だがしや楽校」様にご協力いただきました。また、おみやげのスポーツドリンクは温海トライアスロン実行委員会より、生活雑貨セットは齋藤建治様とご友人の皆様、庄内柿は原田敏憲様からのプレゼントでした(\*^。^\*) 女子会は今年度これが最後となりますが、1月には「新春もちつき交流会」がありますので、参加したことある方も、初めての方も、ぜひおいでくださいね(^\_^) お待ちしております♪

### 免疫を高め、冬に負けない「心もゆるめるヨーガ教室」(支援者・避難者招待)

毎月一回開催されている「心もゆるめるヨーガ教室」、今月は12/17(火)に開催されました。今月は、寒さに体がついていかず風邪を引きやすくなるということで、免疫を高める呼吸法を教えていただきました(^\_^) 3つ数えながら息を吸い、吐く時は6つ数えてゆっくり吐き切ります。これを10回繰り返して下さいね。呼吸する時は“口”からではなく“鼻”からを意識してくださいね！口呼吸は体の熱を逃がしてしまうそうです。冬は体温をむやみに下げたくないですもんね。自分ではふだん気づいていないかも?! 口か鼻か、ちょっと意識してみてくださいね！

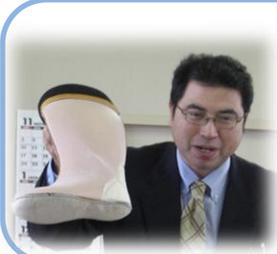
#### ◆冬の朝、寒くて布団から出られない時に おススメのヨーガはこちら♪

- ①足を軽く重ね、上の足は下へ、下の足は上へ互いに力を入れる。



- ②足を組み替えて、また同じように上下に押し合うように力を入れる。(①②繰り返す) 体の奥から温かくなって布団から出られるはず！

### 「やまがた冬の暮らし・安全運転講習会からのアドバイス」①



冬の足もとの準備はできましたか？ 相談員(志)は去年買った長靴を履いたら水もれしました(T\_T) そうでなくても内側が結露したような状態になり湿ってきますね(-\_-;) 写真の加藤さんが手に持っているのは、なんと長靴から取り外したインナー部分なんです！インナーだけなら乾かしやすいですね！内側が外せる機能やデザインなど、ご自分に合ったものが見つかるといいですね。靴底の滑り止めの具合もチェックしてくださいね。

【12～1月の予定】

21	<b>土 チャレンジキッズ</b> 10:00～12:00 出入自由 予約不要 参加無料(材料費100円)小学生低学年以下・幼児と保護者対象 いつものキッズアトリエに加え、特別な創作コーナーを楽しめます。(今回はクリスマスコーナーです) 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260 <b>南相馬市民と市職員との懇談会</b> 14:00～鶴岡市勤労者会館
22	<b>日</b>
23	<b>月</b>
24	<b>火 庄内地方避難者相談会</b> 11:00～15:00 市役所4階ロビー*自由来所型の相談会
25	<b>水</b>
26	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
27	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> 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) <b>編み物教室休み</b> <b>三浦友加が教える1時間であなとも素敵女子に(1/11)申込み〆切日(母子家庭でなくても申し込みます♪)</b>
28	<b>土 市役所(本所・各地域庁舎)・荘内病院・上下水道部の一般業務休業(12/28～1/5まで)</b> <b>「フクシマの子どもの未来を守る家」主催もちつき交流会</b> 10:00～13:30 第4コミセン 老人福祉センター年末年始閉館(～1/5まで) 社会福祉協議会一般業務休業(～1/5まで) にこ♥ふる子ども家庭支援センター(～1/5まで)
29	<b>日</b>
30	<b>月</b>
31	<b>火 イルミネーションとライトアップ</b> 鶴岡公園疎林広場、大宝館、旧西田川郡役所 夕方4時半～1/1朝7時まで オールナイトで彩られます♪
1/1	<b>水</b>
2	<b>木</b>
3	<b>金 法律無料相談休み、編み物教室休み</b>
4	<b>土</b>
5	<b>日</b>
6	<b>月</b>
7	<b>火</b>
8	<b>水</b>
9	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
10	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
11	<b>土 親子でぞくぞくキッズアトリエ</b> 10:00～12:00 出入自由 予約不要 参加無料小学生低学年以下・幼児と保護者が、お絵かき・工作・洋書絵本の閲覧など、自由に創作・体験できます。 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260 <b>三浦友加が教える1時間であなとも素敵女子に</b> 10:00～11:00 にこ♥ふる3階 大会議室
12	<b>日</b>
13	<b>月</b>
14	<b>火 庄内地方避難者相談会</b> 12:00～15:00 市役所6階大会議室東*自由来所型の相談会
15	<b>水</b>
16	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
17	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
18	<b>土</b>
19	<b>日 新春もちつき交流会(かたぐるま) 予定</b>
20	<b>月 鶴岡市こころの健康相談(要予約)</b> ①13:30～②14:30～ 「にこ♥ふる」

**相談 庄内地方避難者相談会** 🍎🍌🍇🍓🍑🍊🍋🍍🍎

12月24日(火) 11:00～15:00 鶴岡市役所6階(馬場町9-25)

年内最後の避難者相談会です。午前11時から午後3時までのご都合の良いお時間においで下さい。(昼休み時間でも大丈夫です!) 借り上げ住宅などの住まいのご相談・お悩みを始め、「どこに相談すればよいのか分からない…」と言うことも山形県駐在福島県職員と避難者生活支援相談員が対応致します。あらかじめ、お電話でご質問いただくこともできます。

福島県職員へのご相談・お問い合わせは 023-625-1651(中木・紺野)  
生活支援相談員へのご相談・お問い合わせは 0235-24-0053(志賀・清水)

**親子で楽しむ 「守る家」主催もちつき交流会**

12月28日(土) 10:00～13:30 第4学区コミュニティセンター  
(鶴岡市稲生1-10-18)

福島・宮城・その他の放射線量の高い地域からの短期の保養受け入れをしているボランティアグループ「フクシマの子どもの未来を守る家」が主催するもちつき交流会です。こちらに長期滞在している家族も冬休みだけ鶴岡で過ごす家族も、大人から子供まで皆でお餅をついて、楽しく遊びましょう!

中央高校ボランティア部や山形大学農学部のお兄さん、お姉さんたちも一緒に餅をついたり遊んだりしてくれます。参加費は無料です。持ち物はエプロンと手ふきタオル。皆で歌を歌ったりするので、お子さんの好きな歌、歌いたい曲がある方は、楽譜や歌詞、楽器を持参してくださいね!

申込み・問合せ: 080-6023-7490 高橋裕子(「フクシマの子どもの未来を守る家」代表)



**ママのリフレッシュ 三浦友加が教える1時間であなとも素敵女子に♪**

平成26年1月11日(土) 10:00～11:00 鶴岡市「にこ♥ふる」(泉町5-30) 3階 大会議室 **参加無料**



いじめ、大学中退、引きこもり、アルバイトは50種類。そして、今、芸能界の道へ。苦勞したけど、今の自分が一番好き。そんな友加さんが教える素敵女子になるために大切なこと。感動・爆笑の1時間をあなたに!

震災をきっかけに鶴岡市で暮らすようになった女性の皆さん、母子家庭でなくても参加可能ですので、ぜひ、お申込みください。お子さん連れの方は事前に託児か、だかしや楽校を申し込むことができます。(託児:0～未就学児、だかしや楽校:小学生～)

参加ご希望の方は**12/27(金)**までに、電話・FAX・メール・QRコードのいずれかにて、以下の点を伝えてお申込みください。

- ①氏名 ②住所 ③電話番号
- ④お子さんも一緒ならお子さんの名前
- ⑤託児か、だかしや楽校のどちらを利用するか

申込み・問合せ: 鶴岡市役所 子育て推進課 ☎:0235-25-2111(内線151)  
FAX:0235-25-2167  
E-mail:kosodate@city.tsuruoka.lg.jp



QRコードはこちら

**健康相談 鶴岡市こころの健康相談** ～ひとりで悩まずに相談しませんか?～

平成26年1月20日(月) ①13:30～ ②14:30～ 鶴岡市「にこ♥ふる」

「最近眠れない日が続いている」「気分が沈んで元気がない」など、お困りの方はどうぞお気軽にご相談下さい。ご本人でなくても、ご家族やご親戚の方がご相談に来られても大丈夫です。事前に予約が必要ですので、電話で日時を予約してください。費用は無料です。(相談対応は元鶴岡病院看護師です)

予約・問合せ: 0235-25-2111 内線 364/365 鶴岡市健康課高齢保健係



**お知らせ 鶴岡市社会福祉協議会の児童施設の年末年始の休業日**

**まんまらーむ** (マリカ東館3階:末広町3-1) 12/29(日)～1/3(金)  
**ひろっぴあ** (鶴岡市中央児童館:苗津町1-1) 12/29(日)～1/3(金)  
**南部児童館** (文園町1-8) 12/29(日)～1/3(金)  
**西部児童館** (淀川町9-15) 12/29(日)～1/3(金)