



冬の準備に追われる11月に入り気温もぐっと下がってきましたね。朝起きたとき、窓の外を見て今日は雪が降ってない！明日は大丈夫かな？毎朝そんな気分で外を眺めている人も多いのではないのでしょうか。晴れた日には、雪化粧した月山が西の空にきれいに見えますよ。

そろそろ冬の準備はお済ですか？雪が降ったらすぐに使えるように、手袋や帽子・防寒着・長靴からスコップ・クリスタスノップ・スノーダンプ、そして車のある方は、何よりスノータイヤの交換(峠を走るお父さんはすぐに交換しましょう！)・冬用ワイパーなど・・・



要注意

最近、避難者の住んでいるアパートに、宗教団体のような人が訪問しているようです。「宮城(岩手・福島)から来ている方は、何号室にいますか？」「私は友達だけど、避難してきた方はどの部屋にいますか？」「〇〇号室のかたは友人ですが、あなたは祖先の供養をしていますか。きちんと供養しないとあなたに健康被害がでます。ぜひ入会して一緒に供養をしましょう。」こんな感じにお宅訪問をしてきているようです。おふだの購入を勧められることもありますので

十分気をつけてください。また、ドアの鍵を閉めないでいたところ、ドアが開いたような気がして玄関に出てみると、そこに見知らぬ人が室内に上がりこもうとしていたそうです。声をかけると「間違いました」と足早にたちさったそうです。これらの情報は実際に訪問された避難者の方が、皆さんが被害にあわれないうにと連絡をしてくれました。十分に気をつけましょう。

## 冬の暮らし講習会

山形県に避難されている皆様に、「やまがた 冬の暮らし、雪道の安全運転に関する講習会と」題して雪道の安全運転の注意点をはじめ、凍結や結露の防止、除排雪の方法など、山形での冬を過ごすうえでぜひ知っていただきたいことについての講習会を開催いたします。県の防災安全室が開催するもので、地元寒河江での開催ですのでぜひ皆さん参加してください。



日 時 12月20日(木)  
場 所 フローラさがえ 4階 402の教養文化室  
(エレベーターを降りてすぐ左の部屋)  
時 間 午後1時～午後1時30分  
問合せ 県村山総合支庁総務課 防災安全室  
電話:023-621-8234

先日のシニアランチでもいただきましたが、寒さが厳しいこの季節に食べる山形の郷土料理「納豆汁」は、雪国ならではの知恵が込められていて冬期間不足しがちな栄養素を補う先人の知恵がつまっています。山形では、1月7日に七草粥の代わりに納豆汁を食べる習慣がありますが、新鮮な食材がいつでも手軽に手に入る現在と違い、昔は、豆腐、納豆、油揚げ、味噌と4種類も大豆製品の入る納豆汁は、冬の間の貴重なタンパク質をとれる料理として、各家庭で食べられていました。



## 納豆汁

### 材料

納豆……………250g  
人参……………50g  
芋がら……………2～3本  
ごぼう……………50g  
豆腐……………1/2丁  
せり……………少々  
平こんにゃく…1/2枚  
だし汁……………5カップ  
油揚……………3枚  
味噌……………80g

### 作り方

- 1 芋がらは熱い湯でもみ洗いし、湯につけておきやわらかくする。
- 2 材料は全部さいの目切り、だし汁でやわらかく煮る。
- 3 納豆はすりつぶす。
- 4 2の汁で3を溶かし入れ、最後に味噌、豆腐を加えせりを散らす。

※納豆汁の素というのがスーパーで売っていますからそれを使えばもっと簡単にできますよ！

(寒河江のごっつおより)

せっかく雪の多い山形にきたのですから、冬を楽しみましょう。スキーにスケート、スノーボード…とりわけすぐにできるのがスケートかな。帽子と手袋があればOK！その他のものは安く貸してくれますから安心してください。オリンピックの選手も滑っているかもしれませんよ。

## 山形市総合スポーツセンタースケート場

住所:山形市落合町沖ノ原1

期間:2012年11月23日(金)～2012年2月24日(日)

時間:13:00～21:00(平日)、10:00～18:00(土日祝&冬休み)

滑走料金:一般:500円、高校生:300円、中学生以下:200円

貸靴料:一律300円

★毎週土曜日は中学生以下滑走料無料！！

【問合せ】山形市総合スポーツセンター スケート場 TEL:023-625-8252