

霜が降りる頃であることから、11月は「霜月」と呼ばれるようになったそうです。落ち葉の舞い散る季節になり、一雨ごとに寒さが増し冬の足音が聞こえてきそうなこの頃です。風邪も流行ってきているようなので、温かくしてお過ごしくださいね。

秋は、イベントが多く毎回いろいろ紹介していますが、お気軽に遠慮なく参加ください。

### よりそいホットライン(電話相談)

暮らしの中で困っている事、気持ちや悩みを聞いてほしい方、ひとりで悩まずに相談してみてください。専門員が、どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。

TEL 0120-279-338 秘密は守ります

★ 携帯電話(PHS)、公衆電話からもつながります

★ 岩手県・宮城県・福島県からかける場合は、0120-279-226

詳しくは、<http://279338.jp/yorisoi/>



### 高校進学情報交換会

中学生を持つ避難者を対象とした、山形県内の高校進学についての情報交換会が行われます。参加者同士の意見交換と、先生からの情報を直接聞く事が出来ます。平日の開催ですが、都合のつく方はぜひ参加ください。電話での申込みが必要です。

日時：11月21日(木) 10:00~12:00

場所：山形市総合福祉センター 3階 第2会議研修室 (山形市城西町2丁目2-22)

対象：中学生(1~3年生)の保護者 30名

申込み・主催：山形市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員

TEL 023-645-8061 (平日8:30~17:30)

### さがえ健康づくり教室

運動不足やストレスを感じている方、体を動かしてリフレッシュしませんか!参加費無料。

日時:11月21日(木) 14:00~16:00

場所:寒河江市民体育館

申込み:寒河江市健康福祉課

TEL0237-86-2111 内線625

切:11月20日



### 司法書士無料相談所

土地や家の名義変更・財産管理・相続登記。震災による住宅・自動車ローンの返済方法、生活に関する相談など行っています。

日時:11月21日(木) 18:00~20:00

場所:フローラ・SAGAE

問合せ:山形県司法書士会

TEL023-623-7054

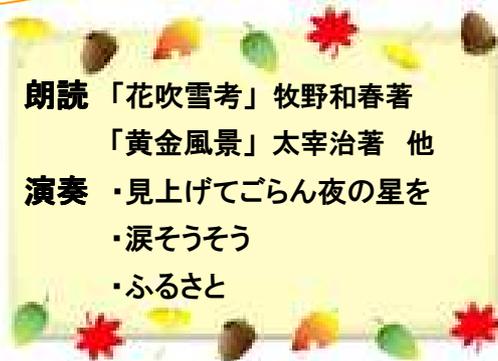
## 朗読とアルトサックス演奏

秋の午後、女性朗読家Wis(ウイス)の味わい深い朗読と桐朋学園音楽大学嘱託演奏員の染谷真衣さんによる上質なアルトサックスの演奏をお楽しみください。参加は無料ですが事前の申込みが必要です。当日の参加などについては、寒河江市立図書館にお問合せください。



日 時：11月17日(日) 13:30  
場 所・申込み：寒河江市立図書館  
TEL0237-86-1662

朗読 「花吹雪考」 牧野和春著  
「黄金風景」 太宰治著 他  
演奏 ・見上げてごらん夜の星を  
・涙そうそう  
・ふるさと



## 元気に集合！けん玉を楽しむ会



冬場の運動不足解消に、生産量日本一の山形産「競技けん玉」で体を動かし楽しみませんか。でん六豆・米沢牛コロッケのプレゼントやゆるキャラとの交流会・記念撮影もあります。けん玉は無料貸出で親子での参加もOKです。参加費は無料。

日 時：11月17日(日) 10:00~12:30 (受付 9:30~)  
場 所：霞城セントラル 1階アトリウム (山形駅西)  
申込み：山形県観光物産協会 電話またはFAXで  
TEL023-647-2333 FAX023-646-6333  
(9:30~17:30)

参加者の名前(子どもは  
学校名学年)・住所・電  
話番号お知らせください。



## バラのお風呂

寒い季節になってきました。バラは寒河江の特産品の一つでこの日は、色とりどりの花を浮かべた特別なお風呂です。「バラの花」の素敵な香りでヌクヌク暖ましましょう。市民浴場にまだ入ったことのない方は、ぜひこの機会にどうぞ。

日 時：11月24日(日) 6:30~21:00  
問合せ：寒河江市市民浴場 TEL0237-86-1126  
(はいろいろいいふる)



## 秋の料理 里芋コロッケ



### 材料 (20個)

・里芋……………400g	★塩……………少々
・ロースハム……………4枚	★片栗粉…大さじ3
・チーズ(プロセス)…40g	・小麦粉……………適量
・玉ねぎ……………中1個	・とき卵……………適量
・油……………少々	・パン粉……………適量
★牛乳……………大さじ2	・揚げ油……………適量

### 作り方

- 1、里芋はやわらかく茹でつぶす。
- 2、玉ねぎ・チーズ・ハムはみじん切りにして、油で炒める。
- 3、1と2と★を混ぜ合わせる。
- 4、3を一口大に丸め、小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて油で揚げる。