

梅雨入り宣言はありましたが、当初は青空を見る日のほうが多かったですね。台風が次々と来てビックリですね(ˋˋ)
この時期は、昼間は日によっては 30 度近い気温になるかと思えば、朝晩はひんやりと肌寒かったりします。温度管理、体調管理が難しい時期でもありますから、お子さんはじめ、大人の方もお気をつけくださいね(ˋˋ)



感謝の気持ちを込めて・・・



6月19日(火)午後一時より、東京第一ホテル鶴岡にて、平成24年度鶴岡【小さな親切】の会 総会が開催されました。

その中で、宝田雇用促進住宅の避難者生活環境支援に関わった3団体が「小さな親切」実行章の贈呈を受けました。「株式会社日東軽金さくらの会」様、「庄内塗装工業会」様、「鶴岡ガス株式会社」様です。

宝田雇用促進住宅は、震災がなければ、入居者受け入れ予定のなかった建物でしたので、避難者が生活できるようにするためには、様々なメンテナンスが必要でした。避難者の生活を支援するため、この3団体の皆様により、内装塗装がなされ、ガス給湯設備がなされ、網戸の取り付け・建具の支援がなされました。

避難生活をしている立場で、お返しできるものは何もないのですが、感謝の気持ちを表せたらと、宝田雇用促進住宅の避難者の取りまとめをしておられる木幡信雄さん(福島県南相馬市より避難)が、3団体を鶴岡「小さな親切」の会に推薦なさいました。そして、この日の贈呈式へ至ったというわけです。「株式会社日東軽金さくらの会」担当者長谷部隆一さんにお聞きしたところ、「市に何かできることがないか相談した」ことが今回の支援のきっかけだったそうです。

震災から一年三か月が経ちましたが、鶴岡市・鶴岡市社協・ボランティアセンターには今も「被災者のためにできることはないか？」と市民の皆様からのご相談が入ります。避難者の皆様のご要望と支援内容が合いそうなものは、「支援だより」や市からの郵便物を通してご案内していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

健康なカラダをつくる食事 ③ 「味噌汁を毎日1~2杯食卓へ」

最近、味噌汁が苦手なお子さんが増えているという話もありますが、お味噌は世界に誇れる健康食であり調味料です。特に、味噌と放射能防御能力については、チェルノブイリ原発事故ではヨーロッパにたくさん輸出されたという経緯もありますし、1999年広島大学放射線医学研究所伊藤明弘教授がその効果を研究発表しています。味噌の種類については「熟成味噌が良い」等、様々な説があるようですが、まずは、子供たちが味噌汁を好きになる工夫から始めてみませんか？子どもが好きな食材、ついでに天然ミネラル豊富な食材(放射性物質を体外に排出させるのに役立つと言われる)を具に使ってみましょう。今回はカリウムを多く含む食材です。(ちなみにカリウムは高血圧予防にも役立つと言われてるんですよ！)

※各食材 100g 中、煮干し 1200mg、ジャガイモ 340mg、ワカメ 440mg (素干しなら 5200mg)カリウムを含んでいます。

レシピ③ 「ジャガイモとワカメの味噌汁」

材料(2人分)

- ジャガイモ……………1個
- カットワカメ(乾燥)……2つまみくらい
- 水……………カップ2
- 煮干し……………2~3尾
- 味噌……………大さじ1と1/3



作り方: (①②は前日の夜にしておくことができます)

- ① 煮干しは頭と内臓部分を取り除き、縦に割る。
※臭臭さが苦手な場合は、これをフライパンで乾煎りするかキッチンペーパーに包み30~60秒レンジにかける。
- ② 水2カップに①を入れ、約30分おく。
- ③ ジャガイモをいちょう切り(早く火が通るように5mm厚さ位)にし、水にさらしてザルにあげる。ワカメは水で戻しておく。
- ④ ②に③を入れて煮立て、ジャガイモに火が通ったら、ワカメを加え、味噌を溶かして味をととのえてできあがり。

カボチャ・ニンジン・ホウレンソウなどもカリウム豊富です。煮干しが苦手な方は昆布だして!

【6・7月の予定】

23	土スパー一泊二日集中水泳教室(～24) 鶴岡アートフォーラム・チャレンジキッズ 10:00～12:00 幼児・小学生低学年と保護者 参加無料 自由に創作活動体験に加え、特別な創作コーナー(材料費 100 円)を設けたチャレンジ企画を開催します！ 武田邦彦先生講演会 (三川町なの花ホール) 12:30 開場 13:00 開演(14:15 終了予定)
24	日 櫛引さくらんぼまつり (雨天決行) 9:00～14:00 産直めぐり駐車場内特設会場 第7回いのちのコンサート 13:00～第一部:復光への元気な歌声！ 13:30～第二部:福光への勇気の輝き！ 14:50～第三部:さとう宗幸コンサート
25	月
26	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。
27	水 巡回就職相談会 13:00～17:00 にこ♥ふる3階 小会議室
28	木
29	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 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
30	土 劇団カップ座「ピノキオ」 鶴岡市文化会館 開場 13:00 開演 14:00～
7/1	日 おもちゃ病院 13:30～16:00 中央児童館(苗津町1-1) 0235-24-4608 温海温泉パラ園まつり最終日
2	月
3	火 「エコドライブ教室」 9:30～
4	水
5	木
6	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 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
7	土 フクシマを忘れないDVD上映会 午前 10:00～第6コミュニティーセンター (みどり町 22-28:中央公民館南隣り)
8	日
9	月
10	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。 あそびの広場 10:00～場所:朝暁武道館 幼稚園・保育園に入っていない子供と保護者 申込:0235-25-2741 子ども家庭支援センター
11	水
12	木
13	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 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
14	土 親子でどうぞキッズアトリエ 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

食品・楽しみ

第12回櫛引さくらんぼまつり

6月24日(日)9:00～14:00 産直めぐり特設コーナー(西荒屋字杉下106-3)

*国道112号線沿い

山形県といえば「さくらんぼ♪」初夏の味覚 No.1 です！

収穫の楽しさ・もぎたてのおいしさを味わってください！



さくらんぼ狩り:前売券 小学生以上 1,100 円(小学生未満 500 円)

前売券販売所:市観光物産課、各地域市庁舎産業課、道の駅、産直めぐり、ゆ〜Town、ぼっぼの湯、ゆほか、ぼんぼ、等

*2歳以下は無料、当日券は各券100円増となります。

*「産直めぐり」～「さくらんぼ狩り農園」間**無料送迎バス**で移動できます！(9:00 発、以降 30 分ごとに発車・利用者先着 100 名様にさくらんぼプレゼント！)

さくらんぼ種飛ばし大会:参加無料・優勝者には佐藤錦 L サイズ 1kg！！

子どもの部(小学生以下)と大人の部(中学生以上)があります！

10:00～と 12:00～の2回開催されます。(開始5分前に受付終了)

さくらんぼ販売:人気の品種、佐藤錦や高砂などを産直販売！

避難者招待

♪ 第7回いのちのコンサート ♪

6月24日(日) 会場:あさひ月山湖「月光の広場」野外ステージ

*雨天時朝日スポーツセンター

「支援だより No.30」と一緒にお届けした**招待券**でご家族全員入場できます。

11:30～「こども村」オープン! :イワナつかみ取り大会(参加無料)・草笛コンサート

13:00～第一部:福光への元気な歌声!(こどもうたあそび うたのおねえさん小林祐子)

13:30～第二部:福光への勇気の響き!(気仙沼八幡太鼓ジュニアベストチーム、他)

14:50～第三部:福光への希望の調べ(さとう宗幸コンサート、高橋麻子ピアノ演奏)

他にも、鶴岡の「んめもの」いっぱいのおいしい屋台村もありますよ♪



就職相談

巡回就職相談会

6月27日(水) 13:00～17:00 「にこ♥ふる」3階 小会議室

「しごと探し」全般のご相談を無料ですることができます。被災地だけでなく、庄内地方での就職活動にも役立つ「就職活動の仕方」(整理の仕方、応募書類の効果的な書き方、等)もお手伝いいただけます。もちろん、福島県内にお戻りになることをお考えの方は最新求人情報や国・県の就労支援施設の活用方法など、アドバイスいただけます。ご家族・お子さん連れでも大丈夫ですので、お気軽にお越しください。

お問い合わせや事前予約をなさりたい方は・・・024-925-0811

ふくしま就職応援センター



避難者招待

♪ 劇団カップ座「ピノキオ」 ♪

6月30日(土)開場 13:00 開演 14:00～鶴岡市文化会館(馬場町 11-60)

劇団カップ座は 1968 年設立の等身大ぬいぐるみ人形劇で、子供たちに夢と希望を伝えるため、全国公演を開催しています。NHK 教育テレビ「つくってあそび」などにも出演中です。今回の「ピノキオ」は、どんな時でも正しいことを選択することができる人になってほしいと願い、子供たちに優しく問いかける作品となっています。ぜひ、親子でご覧ください。

*「鶴岡市避難者支援だより No.30」と同封の**無料招待券**をご利用下さい。



エコ・環境問題

地球にやさしいエコドライブ教室

7月3日(火)午前 9:30～ クリーンセンター(宝田三丁目ごみ焼却施設)

地球にやさしいエコドライブ体験ができます。燃費計装着車で、ふだんの運転と講習受講後の運転を比べてみましょう！座学講習と運転体験です。

申込・お問い合わせ:0235-22-2639 鶴岡市環境課



お知らせ

心のケアの小冊子を同封致します(^_^)/

「子どもの心にそっと寄り添う一被災地の子どものケアー」

(聖学院大学出版会・非売品)

避難者世帯に「支援だより」と同封してお送り致します。題名は「子ども」となっておりますが、10ページから「親自身のための心身のケア」も扱われています。独身の方、ご高齢の方もぜひご覧になってみてくださいね。



お知らせ

チャイルドシート(生後5か月～3歳くらい)の提供

中古のチャイルドシートですが、ご希望の方にお譲り致します。ご希望の方は 0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会 志賀までお問い合わせください。