

夏休みも終わりに近づいてきましたね。お子さんたちの宿題はいかがでしょうか？暑さと遊びの疲れもたまっているのでしょうか？宿題を早めに終わらせ、夏休み最後はゆっくり体を休めて、ベストコンディションで新学期を開始できるようにしたいものですね！鶴岡はおいしい果物がたくさんありますから、果物でビタミン補給しつつ、体調を整えてはいかがでしょう？(^\_^)



避難者Q & A特集～part8～



先週に続いて今回もQ & A特集です。夏に入り、ご相談件数が増えていますので、その中でも参考になりそうなものをご紹介します。今後も、気になることがあれば、お気軽にご相談、お問い合わせくださいね。(この頁の最下欄へどうぞ！)

☺住民票を移していないのですが、鶴岡市で健診を受けることはできますか？

👉**できます！**

鶴岡市健康課(にこ♥ふる1階)または各地域庁舎市民福祉課で申請書を記入・提出しましょう。その際、印鑑・身分証明(保険証や運転免許証など)をお持ちください。40歳以上であれば、コミセンなどで集団検診の形で受診することができます。女性の方については、子宮がん検診は20歳以上・毎年受診できますし、乳がん検診は40歳以上で偶数年齢の方が受診できます。(子宮がん・乳がん検診は希望する医療機関で受診となります)



詳しくは、鶴岡市健康課 0235-25-2111 内線 366、367、368 検診担当者までお問い合わせください。

☺住民票を移していないのですが、鶴岡市で子供に予防接種を受けさせることはできますか？

👉**できます！**



- ① 予防接種を受ける前に、**避難元の地元役場か保健所の予防接種担当に連絡し**、鶴岡市の医療機関への依頼状を送る準備をしていただく。
  - ② 自分で鶴岡市内の医療機関に予防接種の**予約**をいれて、**全額自己負担**で予防接種を受ける。  
(地元自治体から「予診票」があれば、医療機関に提出し記入していただく。ない場合は医療機関にある任意の予防接種書類か、鶴岡市健康課備え付けの「予診票」を持参して提出し記入していただく)
  - ③ 予診票と領収書原本を、避難元の地元役場に提出し、費用の償還を受ける。
- 詳しくは、鶴岡市健康課 0235-25-2111 内線 373 予防接種担当者までお問い合わせください。

☺鶴岡市でハローワーク以外に就職の相談ができる場所はありますか？

👉**あります！鶴岡ワークサポートルームをご利用ください！**

毎週(月)～(金)午前9時から午後4時 ☎0235-25-2215  
今までの内職相談、就業・生活相談、キャリアカウンセリングに加え、新たに「若年者無料職業紹介(35歳以下の方の就職支援)」も始めました！



健康なカラダをつくる食事 ⑤ 「さっぱりスープで元気になろう！」

連日の暑さで「食欲がない」という方もおられるでしょうか？暑い味噌汁を飲むのが大変な時は、さっぱりスープで元気になりましょう！トマトに含まれるリコピン(βカロテンの2倍の活性酸素除去作用)は熱にも強いので、スープでいただいてもしっかり摂取できます。トマトには血糖値・血中コレステロール濃度を低下させ発がん性物質を除去するペクチンも豊富ですから、子供から大人まで意識して食べたいですね～(^\_^)/

レシピ⑤ 「トマトと卵のスープ」



材料(4人分)  
 トマト……………1個  
 玉ねぎ……………160g  
 たまご……………1と1/2個  
 固形コンソメ……………2個  
 塩・こしょう……………少々  
 水……………600cc  
 ドライパセリ……………少々

作り方：

- ① 玉ねぎは薄切りにする。トマトは皮ごと食べやすい大きさに切る。
- ② 玉子は割りほぐしておく。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、固形コンソメを溶かす。塩を加え味付けする。
- ④ 沸騰したら、玉ねぎを入れ透明になるまで火を通し、トマトを加える。
- ⑤ 再び沸騰したら溶き卵を流し入れひと混ぜして火を止める。
- ⑥ こしょうを加え味をととのえ、器にもり、パセリを散らしてできあがり♪

【 8・9月の予定 】

18	<b>土山王通りナイトバザール&amp;おいやさ祭り</b> 午後5時～9時 山王町商店街(歩行者天国) おいやさ祭り:26団体450人が庄内はえや節に 合わせて踊ります。 ナイトバザール:約60店の夜店・飲食屋台が出店
19	<b>日 アクションスポーツ体験・講習会 in 米沢</b> 受付 12:00 開始 13:00 米沢市アクションパーク アートフォーラム特別展覧会・最終日 「彫刻家大平龍一(ぼうれんやろう)」10:00～19:00 <b>月山あさひ博物村</b> 9:00～17:00 化石レプリカ・化石消しゴム作り体験
20	月
21	火
22	<b>水 フクシマのお母さんの生の声をきくつどい</b> 夜7時～詳細は080-6023-7490(高橋)
23	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b> 13:30～15:30(60才以上の方対象)
24	<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(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b> <b>まんまルーム8月講座</b> 10:30～11:00 「ジブンデ ジブンデ～自己主張を大切に」 会場・問合せ:まんまルーム(マリカ東館3階) 0235-24-5635
25	土
26	日
27	<b>月 福島県巡回就職相談会</b> 13時～17時 (鶴岡市にこ♥ふる3階 小会議室) <b>ひなんママの集い in 鶴岡</b> 参加♫切日
28	<b>火 庄内地方避難者相談会</b> 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。 <b>明治大学マンドリン倶楽部鶴岡公演</b> 開場 18:00 開演 18:30 鶴岡市文化会館 (※招待券をお持ちの方はお忘れなく！) <b>おとな映画会</b> 中央公民館 0235-25-1050 <b>福島県浜通り交流会</b> (山形市)13:30～15:00
29	<b>水 「ひなんママの集い in 鶴岡」</b> 10時～
30	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b> 13:30～15:30(60才以上の方対象)
31	<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(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b> <b>暑気払い落語を楽しむ会</b> 申込み切(5時まで)
9/1	土
2	<b>日 つるおかオーガニックフェスタ</b> 11:00～15:00 <b>おもちゃ病院</b> 13:30～16:00 中央児童館(苗津町1-1) 0235-24-4608
3	月
4	<b>火 転入者のための子育て案内講座</b> ♫切日
5	水
6	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b> 13:30～15:30(60才以上の方対象) <b>転入者のための子育て案内講座</b> 10:00～
7	<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(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
8	土
9	日

**避難者交流 「ひなんママの集い in 鶴岡」 かたぐるまに集まれ～♪**

8月29日(水) 10:00～12:00 ゆうあいプラザかたぐるま(ほなみ町3-2)  
鶴岡市に避難した「お母さん」同士で、避難生活、鶴岡での暮らし、  
これからのこと、等々、ゆっくりおしゃべりしませんか? 子供達  
を送り出した後、かたぐるまの美味しいコーヒーやお茶を飲みにお  
いでください。徒歩や自転車で来れる方が多い「ゆうあいプラザか  
たぐるま」を会場にご用意致しました。(お車で大丈夫です) 託  
児ボランティアも有り! 幼児や小学生のママだけでなく、中学生や高校生のママもせ  
ひおいでくださいね♪ハンドマッサージも無料で受けられますのでご利用ください♪  
準備の都合がありますので、参加できる方は**8月27日(月)までお申込みください**。  
申込み・問い合わせ:0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(志賀・山本)



**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。♫切は9月4日(火)まで  
お申込み:0235-25-2741 子ども家庭支援センター(にこ♥ふる2階)

**化石を楽しむ 恐竜大集合! ステゴザウルスとフタバススキリュウ発掘物語**

8月～10月28日(日) 9:00～17:00 月山あさひ博物村 文化創造館  
大人気の恐竜や化石を展示、ステゴザウルスは全身骨格の展示です!  
入館料:大人(高校生以上)700円、小中学生450円、幼児100円  
※この入館料でアマゾン自然館(世界の昆虫展)・文化創造館・月山カプト  
ムシ園をご覧ください!  
毎週(日)に体験イベントも開催します! 夏休みの作品としていかがですか? (^\_^)/  
(化石のレプリカ作り、化石の消しゴム作りなど:各300円)  
お問い合わせ・お申込み:0235-53-3411 (月山あさひ博物村)

**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)

**映画鑑賞 おとな映画会「NITABOH 仁太坊～津軽三味線始祖外聞～」**

8月28日(火) 開場 13:00 上映 13:30 中央公民館市民ホール(みどり町22-36)  
津軽三味線の始祖である仁太坊の壮絶な人生を描いた音楽伝記アニメ。アジア最大の  
アニメ映画祭 SICAF2006 長編映画部門でグランプリを受賞。文科省をはじめ多くの機  
関・団体から推奨された。様々なハンディや時代の壁と闘いながら今に伝わる津軽三  
味線の独特の叩き奏法を生み出した人物。ラストの演奏シーンは圧巻。(仁太坊役で実  
際に演奏している上妻宏光さんは津軽三味線全国大会二連覇達成者) **入場無料!**

**避難者招待 アクションパーク米沢 利用料無料で楽しめます!**

宮城県・福島県の中学生以下の親子、山形県内に避難している方の利用料を**来年3/31  
まで無料**に致します。来場予定の3日前までお電話でお申込みください。当日は専門  
の担当者が指導・誘導致します。運動に適した服装・履物でおいでください。  
場所:米沢市直江石堤アクションパーク米沢(米沢市大字李山字在家道南下3800-1)  
お問い合わせ:090-3125-4504(本田)



**短期就職案内 だだちゃ豆の収穫・選別アルバイトのお知らせ**

「入出の欲しい農家」と「働きたい市民」との  
無料の橋渡し事業



夏の最盛期にだだちゃ豆(枝豆)の収穫・選別  
作業のお手伝いできる方を募集しています!  
(8月～9月中旬) 根気よくまじめに、楽しく  
明るく働ける方大歓迎です! 農業の経験は問い  
ません。お気軽にどうぞ(^\_^)  
お申込み方法: 無料の会員登録が必要です。  
(昨年登録された方も再度登録が必要です)

J A 鶴岡農業サポートセンター(営農販売部農業支援室内) 0235-29-0455