

連日、気温がぐんぐん上がり、身体がついていくのがたいへんです。暑い日が続くと、火を使うのもおっくうになりますよね(^_^;) そんなときに山形のあっさりレシピ“だし”を聞きました♪まだ食べた事がないので、今度の料理教室で中央高校生の皆さんにしっかり教わって、自宅の夏メニューに加えたいと思っています☆ お料理と一緒に、誰とどんなふうに食べているかなど色々なお話を聞いてみたいです(*^_^*)(清)

鶴岡の高校生たちといっしょにお料理してみませんか？

中央高校生とワクワク料理教室♪

7月15日(月・祭)受付 9:30～、料理教室 10:00～13:00(試食タイム含む)

場所：鶴岡市にご♥ふる3階 栄養指導研修室(調理室) ※先週同封のチラシもご覧ください！

そろそろ山形のお料理もマスターしてみませんか？ 夏の食欲のない時にぴったりの三品を、地元高校生たちと一緒に作っていきましょう♪ 今回、教えてもらうお料理は、次のメニューです♪デザートは当日のお楽しみ！お申込みは、0235-24-0053 生活支援相談員(志賀・清水)まで！送迎や子供コーナーもぜひご利用下さい。



↑だし

夏野菜たっぷりの品。食欲のない時にサッパリと美味しくご飯のお供に召し上がれます。冷奴や素麺とも相性よし！

↓手作りさつま揚げ

お魚をさばくところから作る手作りさつま揚げです！揚げたてのアツアツをみんなでおいしく試食してみましょう♪



↑弁慶飯(べんけいめし)

香ばしい焦げ目と味噌の香りが食欲をそそります♪名前の由来は諸説ありますが、当日の高校生の皆さんに直接聞いてみてくださいね！

↓中央高校の皆さん

「総合学科 家政科学系列 食物系」で学ぶ皆さんです。いろいろな年代の方に参加してもらえたらいいな～♪と楽しみにしています！



料理教室終了後続けて開催「はじめの一步、集まっ会」も聞いてみてくださいね！

7月15日(月・祭)鶴岡市にご♥ふる3階 (ワクワク料理教室開催後 13:00～14:00)

自主避難なんだけど、私は請求する権利って、あるのかしら？



請求書はいつまで、どう書けばいいんだろう？



領収書なんて捨てちゃった。



説明会って難しそう……。

そんな「今さら聞けない気がした」ことをざっくばらんに易しく聞ける会を開きます！！料理教室の後に続けて開催ですから、お気軽にご参加ください♪(「集まっ会」のみの参加もちろんOK!) 鶴岡市の弁護士さんが皆様の「今さら聞くに聞けない疑問」に分かり易く説明してくれます♪

お問い合わせ：0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会 生活支援相談員(清水・志賀)

酒田市天真学園高校 春の味覚フェア 避難者招待企画レポート

5月31日(金)に開催された酒田市天真学園高校の「春の味覚フェア」に鶴岡市の避難者の方もご招待いただきました。販売コーナーでは姫皮入りのシューマイやアスパラのつくね焼き、孟宗汁が長蛇の大人気！講堂の食堂では、食育調理科2・3年の皆さんがウェ이터やコックさんに扮して、おいしい春のランチを提供してくださいました！岩手・宮城・福島の方々がヘルシーな春の味覚を楽しく味わう機会となりました(*^_^*)(清)



天真学園高校食育科の先生と生徒の皆さん 本当にありがとうございました！！

【7月の予定】

6	土 つるりんファミリー寄席立川志らく独演会 開場 18:00 開演 18:30 マリカ市民ホール 星と音楽のフナタリウム (~7/7)中央公民館 ①10:00~ ②11:00~ ③13:30~ ④15:00~ 大人(高校生以上)140円、子ども(3歳以上)60円、 各回先着78名(各回20分前から観覧券発売)
7	日 原発事故不動産賠償電話相談 (山形県青年司法書士会) 10:00~15:00 023-642-5088 田川のふるさと村ラベンダー祭り 10:00~15:00 たがわやすらぎ公園 (田川コミセン隣:鶴岡市田川字中川原6-1) 田川産ラベンダー摘み取り体験、香りのクラフト(スティック ポ-)作り:材料費500円事前申込み不要です。
8	月 超初心者パソコン講座・申込み開始日 中央公民館 0235-25-1050
9	火 庄内地方避難者相談会 11:00~15:00 市役所6階(大会議室西) *自由来所型の相談会
10	水
11	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30~15:30(60歳以上の方対象) 中央高校生と料理教室 (7/15) 申込×切日
12	金 まちなか筋しゃん塾×切日 法律無料相談 (山形県弁護士会) 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) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00 福島県民WBC検査(山形市~7/15まで) 湯野浜海水浴場海開き(~8/18まで) 由良海水浴場海開き(~8/18まで)
13	土
14	日
15	月 中央高校生とワクワク料理教室 (にこ♥ふる)10:00~13:00 原発事故賠償請求「はじめの一歩、集まっ会」 (にこ♥ふる)13:00~14:00 NHK つるおかギャラリー「介護百人一首パネル展」 最終日(NHK 鶴岡支局)17:00まで
16	火 心もゆるめるヨーガ教室 10:00~11:30 にこ♥ふる3階健康増進ホール1
17	水 元気もいもい健康教室 申込×切日
18	木 健康無料相談(老人福祉センター) 福島県民WBC検査(山形市~7/22まで)
19	金 法律無料相談 (山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00 三瀬海水浴場海開き(~8/18まで) 小波渡海水浴場海開き(~8/18まで) マリナーパークねずがせき(~8/18まで)
20	土 原子力損害賠償支援機構 個別相談会 10:00~16:00 鶴岡市にこ♥ふる かたぐるま夏まつり (ゆうあいプラザかたぐるま) 16:30~19:00
21	日 原子力損害賠償支援機構 個別相談会 10:00~16:00 酒田市総合文化センター ブルーベリー摘み取り&ジャム作り体験 9:45~13:00 たらきのき代スキー場 大人1200円 小・中学生500円(小学生未満無料) 昼食持参
22	月
23	火 庄内地方避難者相談会 11:00~15:00
24	水 元気もいもい健康教室 13:00~にこ♥ふる
25	木 健康無料相談(老人福祉センター) 福島県民WBC検査(山形市~7/29まで)
26	金 法律無料相談 (山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00 ひろっぴあ夏まつり 13:30~
27	土 ゆら岩がきまつり と 漁船パレード乗船会 嵐々関天然岩ガキフェスティバル (共に10:00~) 加茂レインボービーチ海開き(~8/18まで)

体力作り **まちなか筋しゃん塾~高齢者のための筋力トレーニング~**
7月26日~9月27日毎週(金)午後13:30~15:30(全10回)
要介護認定を受けていない65歳以上で医師に運動制限を受けていない方、
先着20人募集です。らくらく筋トレやマシンを使った運動を専門家の指
導を受けながら取り組むことができます。**7/12(金)×切**。**先着順です**ので、
お早目にお申込みくださいね!
申込み・問合せ:0235-25-2111 内線536 鶴岡市地域包括支援センター

健康作り **元気もいもい健康教室~高齢者のための健康づくり教室~**
7月24日(水)13:00~ 鶴岡市「にこ♥ふる」3階
健康づくり、介護予防に興味ある方ならどなたでも、先着30人募集♪**×切7/17(水)**
講話「心の元気向上~高齢者の心の健康~」(市保健師)
「脳も体も元気に~筋トレ、脳トレで若々しく~」(健康運動指導士)
申込み・問合せ:0235-25-2111 内線536 鶴岡市地域包括支援センター

介護短歌 **介護百人一首パネル展~介護する・される中で感じた素直な想い~**
7月2日(火)~15日(月・祭)10:00~17:00NHK 鶴岡放送会館(上畑町10-52)
平成24年度NHK 心募総数12,394首の応募の中から選ばれた百首をパネルにした
展示会を鶴岡で開催します!入場無料。ぜひ、おいでください!
作品一部紹介:「手をつなぎ守ってくれたおばあちゃん 次は私に手をつながせて」
「災害時ボケてたはずのおばあちゃん」 皆に指示出し難をのがれる」

無料相談 **原発事故不動産賠償・電話による無料相談会**
7月7日(日)10:00~15:00 **023-642-5088 (当日のみの臨時電話)**
山形県青年司法書士協議会の主催で、原発事故不動産賠償についての電話による無料
相談会が開催されます。「登記していない建物は賠償してもらえないの?」「相続手続
きがまだだった…」等々、一人一人の個人的な事情について、詳しく相談すること
ができます。東京電力に直接請求する前に、確認の意味でも相談なさってみてください。

健康とリラクゼーション **心もゆるめるヨーガ教室~定期開催予定です~**
7月16日(火)10:00~11:30「にこ♥ふる」3階 健康増進ホール1
梅雨らしさが感じられず暑い日が続いていますが、本格的な夏の暑さに向けてヨーガ
を体験していただき、身体と心をスッキリさせてみませんか?ストレスの多い現代人
の為に研究されたヨーガ・セラピーを取り入れたヨーガです。ゆったりと呼吸と身体
の動きを連動させることで心もリラックスさせることができます。
**自分の体調に合わせて動きを加減できるので、男性、高齢の方や
身体が重い方もご心配なく参加ください!**
定員:15名、持ち物:ブランケットやバスタオル、飲み物
参加費:無料(参加者には自宅でもヨーガ実践できるよう日本ヨーガ療法学会監修DVDを差し上げます)
申込み・問い合わせ:090-4371-5961 (庄内3-ガアクツ) サト-ヤ:佐藤



みんなで楽しむ **かたぐるま納涼夏祭り**
7月20日(土)16:30~19:00 ゆうあいプラザかたぐるま(ほなみ町3-2)
避難者交流会で使用した「かたぐるま」で「鶴岡手をつなぐ親の会」と「かたぐるま」合同夏祭りを開催
致します。「親の会って何?」「かたぐるまってどんな
ところ?」と興味をお持ちの方も気兼ねなく足を運んで
くださいね(^_^) **同封の緑色のチラシをご持参の方に
かき氷プレゼント♪ぜひおいでください**ね!
美味しいものいっぱいです♪
お茶・ジュース・かき氷・トウモロコシ
フランクフルトなど→**100円**
焼きそば・焼き鳥・ワンカップ・おにぎ
り・すけろく寿司・枝豆など→**200円**
ビール→**400円**



無料弁護士相談 **原子力損害賠償支援機構による無料相談会**
7月20日(土)鶴岡市総合保健福祉センター(にこ♥ふる)3階(鶴岡市泉町5-30)
7月21日(日)酒田市総合文化センター4階(酒田市中央西町2-59)
指定区域避難者はもちろんのこと、**区域外避難者(自主避難者)**の方、**すでに集団訴訟
に加わっている方、賠償請求対象期間が終了した**と思っている方、賠償金をある程度
受取り済みな方、**福島県外(宮城県など)**の方、みなさんぜひ一度お話を聞か
せてみてください!! **自分のケースについて詳しく聞いてみる**ことができます!
酒田市会場・鶴岡会場、共に午後の部がまだ空いていますので、ぜひお申込み下さい!
■無料個人相談 10:00~16:00(12:00~13:00は休憩) 同封のチラシもご覧ください。
無料個別相談は一回1時間以内、継続相談も無料。 ※託児もあります。
無料個別相談・託児は事前予約が必要です。※今回、全体説明会はありません。
0120-330-540(9時~5時・年中無休)原子力損害賠償支援機構(予約ダイヤル)