

山形市避難者交流支援センターより お知らせ No. 282

センターイベント

講座 「ココロとカラダを整えて幸せ感アップ」



～ココロとカラダの体質チェック付き～

ストレス反応としての体調不良も、すべて脳や体が自分自身を守るために起こしている反応です。自分自身を慈しむためのお話です。

- ◇ 開催日時 9月22日(木) 午後1時30分～ (約1時間少々)
- ◇ 講師 心理カウンセラー 庄司あき子氏
元 山形市避難者交流支援センタースタッフ
復興ボランティア支援センター発行「うえるかむ」にてココロとカラダとお金のメイクバランス掲載
山形新聞「なるほど難FPのはなし」にて掲載
- ◇ 場所 山形市総合スポーツセンター3階 第1会議室
- ◇ 対象 避難されている方、及び支援者
- ◇ その他 申し込みは必要ありません。

「浜通り交流会」も講座終了後開催いたしますが、ご興味のある方は避難元にかかわらずご受講ください。

問合せ先 山形市避難者交流支援センター ☎023-625-2185

センターイベント・福島県内高校受験

福島県公立私立高校入試個別相談会

お子さまの高校進学は福島県内へとお考えの方を対象に、相談会を開催します。
県立高校・私立高校の入試等情報を多くご用意いたしております。

※個別対応(別室)で、完全予約制となっておりますので、個人情報の漏れや他の方に学力や志望校など聞かれる心配もありません。

- ◇ 講師 NPO法人 ビーンズふくしま 三浦 恵美里 さん
- ◇ 開催日 **9月15日(木)** ☆時間 午後1時30分～午後3時30分(終了4時30分)
相談時間は1時間
- ◇ 募集人数 先着3名(3家族)
13:30～14:30 14:30～15:30 15:30～16:30
(予約済み)
- ◇ 場所 山形市総合スポーツセンター3階 第3会議室
- ◇ 対象 中学生の保護者(中学の学年は問いません)
(参加は、お母様(お父様)お一人でも 親子・ご両親でも可能です)
- ◇ 申込み 山形市避難者交流支援センター ☎023-625-2185



新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または延期となる可能性があります。
当センターには、マスク着用でお越しください。

日	月	火	水	木	金	土
11	12 休	13	14	15 福島県相談窓口 ふくしま就職相談会 高校入試個別相談会	16	17
18	19 敬老の日 (開館)	20 休	21	22 ココロとカラダ を整えて幸せ感 アップ 浜通り交流会	23	24
25 こども day! 「プリン作り」	26 休	27	28	29	30	

おもしろやま
9月は面白山高原
コスモスベルグが見頃です

約5haの花畑一面にキバナコスモスなどの
花が見頃を迎え楽しませてくれます

場所：山形市大字山寺面白山

🚶：仙山線面白山高原駅から徒歩 10分

🚗：山寺と面白山をつなぐ道路は狭いため、
天童高原経由がおススメです。

茄子のこと



他県の方へ「お礼に何か送りたいのだが、何が食べたい？」と聞いたところ「蔵王サファイヤ(茄子)」との返事でそれから毎年送り、皮が柔らかく大変美味しいと喜ばれているとお聞きしました。蔵王サファイヤは真仙中長という品種で(収穫時期 3月~10月下旬頃)山形市の大郷地区で栽培されています。茄子漬け(茄子の漬物)が大変美味しくできるそうです。

わが家のレシピで恐縮ですが…茄子漬け(お漬物)

材料 茄子(小ぶり) つけ汁 (①水 1800cc ②塩 150g ③砂糖 250g ④ミョウバン 10g)

1. つけ汁の作り方：①②③④を鍋に入れ火をかけてかき混ぜ材料がとけたら冷ます。
2. 筒状の瓶、もしくは保存瓶に茄子を詰め込む
3. つけ汁を注ぎ茄子が隠れるまでたっぷり入れる
冷蔵庫へ入れ1日~2日で出来上がり お好みで大葉、青な
んばん、ミョウガを入れて香りづけをしてもOK
余ったつけ汁は、ペットボトルに保存すると次回も使えます。

茄子の紫色の皮には「ナスニン」というアントシアニンの色素があり、視機能改善作用や抗酸化作用があると言われています。食べてみてけるなっす

福島県相談窓口 13:30~16:00 申込不要
ちいさなご質問・ご相談も遠慮なくどうぞ

ふくしま就職相談会 13:30~15:30
就職活動応援します

浜通り交流会 13:30~15:30 申込不要
同郷の方と楽しく語り合しましょう

こども day! プリン作りにチャレンジ



☆日 時 9月25日(日) 10:00 ~15:00

☆場 所 山形市総合スポーツセンター
3階 第3会議室

☆対 象 避難中の親子 ☆費用 無料

☆持ち物 ポウル、ココット皿(あれば)
カラメルソースを入れる容器(小瓶)
エプロン

※材料がなくなり次第終了します。

たまごのちからで固めるので冷蔵庫で冷やすのはお家に帰ってからです。

山形市避難者交流支援センター

開館時間 午前9時30分 ~ 午後5時

月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は翌日休館)

〒990-0075 山形市落合町1

山形市総合スポーツセンター3F

TEL 023-625-2185 FAX 023-625-2191

避難者定住サポート窓口開設中