

**さとカフェ**

◆◇秋メニューですっきり♡10:00～15:00オープン◇◇

暑さと涼しさが同居するこの季節、2種類の特選コーヒーでほっこりしませんか？甘味として、「とらや」の羊かんをご提供中です。お仲間どうしてカフェタイムとしてぜひご利用ください。おひとりさまも大歓迎！この機会にぜひ一度足をお運びください。



- ☆ 9月19日(金)
- ☆ 10月10日(金)
- ☆ 10月17日(金)
- ☆ 10月24日(金)

**10:00～15:00**

【オプションメニュー】

- ☆ 9/19……無料ハンドマッサージ (10:30～12:30)
- ☆ 10/10……無料ハンドマッサージ (10:30～12:30)
- ☆ 10/17……大人の다가시야楽校同時開催 (10:30～12:00)
- ☆ 10/24……まちの保健室同時開催 (10:30～12:30)

さとカフェの秋メニュー～

- ・特選☆小樽アイスコーヒー
- ・特選☆横濱ホットコーヒー
- ・スッキリ☆ミントティー
- ・ダーズリンティー
- ・とらやの羊かん ……など

**まちの保健室**

◆◇ 講話付き・まちの保健室セミナー開催 (再掲) ◆◇  
～今から始める「冷え対策」&セルフマッサージでポカポカに～

9月の「まちの保健室」は、季節ごとの講話付き「まちの保健室セミナー」を開催します。今回は、早めの冷え対策についてお話をうかがいます。冷えが続くと、頭痛、腰痛、肩こり、便秘、肌荒れなどさまざまな症状があらわれます。助産師さんによる講話や、参加者のみなさんでマッサージ体験など、寒い時期を暖かく過ごすために、今からの冷え対策はいかがでしょう。

- ☆ 9月18日(木) 午前10:30～12:30
- ☆ 会場：山形市総合スポーツセンター 3F 第2会議室
- ☆ 内容：①助産師による講話「今から始める、冷え対策」  
②冷えのツボ、セルフマッサージ  
③参加者同士でマッサージ体験  
④健康チェック (血圧・体脂肪など) & 健康相談  
⑤お茶会 (季節のハーブティーなど、ほっこりメニュー)

☆持ち物：フェイスタオル

☆申込み：9/15 (月) 山形市避難者交流支援センターまで (電話申込OK)



◆◇ 10月のまちの保健室は、さとカフェ内に健康チェックコーナー開設 ◆◇

☆ 10月24日(金) 午前10:30～12:30

☆ 会場：避難者交流支援センター さとカフェ内

- ☆ 内容：①健康チェック…血圧・体脂肪測定など
- ②健康相談…看護師さんが日頃の体調について聞いてくれます。
- ③ハンドマッサージでリラックス  
ハンドマッサージでめぐりが良くなった後は、老廃物排出のため、十分な水分補給をお勧めします。さとカフェハーブティーで潤いとリラクゼーションを。



## 大人のだがしや楽校

## ◆◇かご編み交流会 ~グリーンポットで癒されて~ ◇◆

ものづくりをしながら、おとなだけのゆったりした時間をすごしませんか？ 10月はグリーンポットにぴったりのかごを編みます。日々の暮らしにグリーンの癒しを取り入れてみませんか？

- ☆10月17日（金）午前10:30～12:00
- ☆対象：大人だけで参加できる方
- ☆材料費：200円の実費負担をお願いいたします  
※観葉植物のミニポット込みです
- ☆申込み：10/13（月・祝）×切。（電話申込OK）



## だがしや楽校

## ◆◇秋のだがしや楽校スペシャル! ◇◆

～よしととひうたの紙芝居ライブ&ものづくり交流会～

☆9月28日（日）午後1:00～3:30  
☆会場：山形市総合スポーツセンター3F 大会議室

- ☆1:00～ バルーンピエロのバルーンアートライブ
- ☆1:10～ 新感覚紙芝居「よしととひうた」ライブ
- ☆2:10～ だがしや楽校☆ものづくり交流会  
①よしととひうたの紙芝居ワークショップ  
②楽しいバルーンアートに挑戦  
③当日のお楽しみ屋台
- ☆3:10～ お楽しみ抽選会



入場無料  
当日受付

どなたさまも参加OK! 開催時間内は出入り自由です。  
※「よしととひうたの紙芝居ワークショップ」のみ  
参加料250円（絵本のお土産つきです）。

※駐車場が混みあう場合は、グラウンド南側の大駐車場  
場をご利用ください。



よしととひうたの新感覚紙芝居は  
「みんなで一緒に盛り上がる」楽しいライブです!



紙芝居作家/紙芝居師「よしと」とソングライター「ひうた」  
による紙芝居と音楽のコラボレーションライブです。2006年夏、  
活動開始。島根県松江市を拠点に全国各地で年間200本近くラ  
イブを展開しています。みなさん是非一度体験してください。

これからの  
だがしや楽校



10月12日（日）だがしや楽校 in スポーツフェスタ  
11月16日（日）だがしや楽校 季節のオーナメント作り  
12月7日（日）クリスマスグッズを作ろう!

### 【だがしや楽校より】

6/29「夏のだがしや楽校・リナワールドスペシャル」に参加された方へ、写真を差し上げています。避難者交流支援センターに掲示中ですので、センタースタッフへお声掛けください。

## 9～10月のセンターイベント予定

☆詳細はお知らせの記事をごらんください☆

9/18	木	<b>まちの保健室セミナー（10:30～12:30） ～今から始める、冷え対策～</b> 申込×切：9/15（月）
19	金	<b>さとカフェ（10:00～15:00）</b> 【9/19限定】ハンドマッサージコーナー 10:30～12:30（お一人様15分/無料） 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください
25	木	<b>浜通り交流会（13:30～15:30）</b> 存分に地元の話を楽しめますか？ 申込不要・当日受付
28	日	<b>秋の다가しや楽校スペシャル！ よしととひうたの新感覚紙芝居ライブ &amp; 楽しいワークショップ（13:00～15:30）</b> 申込不要・当日受付
10/4	土	<b>いわてカフェ（10:30～12:00）</b> 存分に地元の話を楽しめますか？ 申込不要・当日受付
5	日	まるごとマラソンに伴なう <b>臨時休館</b>
10	金	<b>さとカフェ（10:00～15:00）</b> 【10/10限定】ハンドマッサージコーナー 10:30～12:30（お一人様15分/無料） 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください
12	日	<b>다가しや楽校 in スポーツフェスタ （①10:30～12:00 ②13:00～14:30）</b> 山形市民スポーツフェスタとコラボ企画 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください
16	木	<b>R50(50歳以上の方限定)ランチ交流会 （11:00～13:15）</b> ※詳細は次号で
17	金	<b>さとカフェ（10:00～15:00）</b> 季節限定のドリンクでほっと一息♪ 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください <b>大人の다가しや楽校（10:30～12:00） ～かご編み交流会～</b> 材料費100円 申込×切：10/22（水）
☆申込み/問合せ：山形市避難者交流支援センター <b>☎023-625-2185</b>		

## イベント情報

## 親子ペア5組ご招待

### ◆木星音楽団 地球音楽会 in 山形

尺八、箏、ケーナ、アルパによる4人の管絃楽。和楽器とラテン楽器による、世界初のアンサンブルとして結成、オリジナル作品を中心としたレパートリーのユニークなヒーリング・ミュージックとして高い評価を得ています。

☆10月4日（土）午後2:00開演

☆会場：山形市民会館小ホール

山形市香澄町2-9-45

100円循環バス「山形センタービル前」下車

☆予定曲

♪木星「ジュピター」 ♪少年時代

♪コンドルは飛んでいく ♪北飛行

♪コーヒー・ルンバ ♪春の海

♪江差（北海道民謡によるファンタジー）

♪アルパ協奏曲《鐘つき鳥》 ♪引き潮

♪イエスタディ ♪アマポーラ

♪「銀河鉄道の夜」～白鳥の停車場 …他

### ☆親子ペアで5組ご招待

※お子さま＝高校生までOK

※お子さま2名以上同伴の場合はお問い合わせください。

※未就学児の入場制限はありません。

☆申込み/問合せ：葉っぱ塾（八木）

☎090-5230-8819

☆主催：木星音楽団山形公園実行委員会

後援：葉っぱ塾

### 日本一の芋煮会フェスティバル

## 9/14(日)

山形市馬見ヶ崎河川敷

双月橋付近



### センターからのお知らせ

次回は9月26日

発行予定です



## 山形市避難者交流支援センター

開館時間 午前9:30～午後5:00

〒990-0075 山形市落合町1

山形市総合スポーツセンター3F

月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌日休館）

水曜日 福島市職員による相談窓口開設 10:30～15:00

木曜日 福島県職員による相談窓口開設 13:00～16:00

金曜日 東邦銀行移動店舗(ATM車)来場 10:00～15:00