



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H26.5.1発行  
Vol. 20

新学期がスタートして一か月。出会いがあったり、別れがあったり、と環境の変化、気持ちの揺れ、のあった時期だったのではないのでしょうか。でも、考えたり、悩んだりした時間は無駄じゃないと思いますよ。

映画『アナと雪の女王』の主題歌、「Let It Go～ありのまま～」の歌詞にあります。「ありのままの自分になるの。これでいいの自分信じて。光あびながら歩き出そう。」と。春です。ちょっと肩の力抜いてみませんか。

## 2回目 こさあいべ



『こさ あいべ』って米沢弁で『ここに 行こう』という意味です。

今回は米沢市避難者支援センター「おいで」と連携しているサロンを2つご紹介しま～す。

## お茶飲みしませんか？ きっさ万世

とき：毎週水曜 午前10：00～12：00(無料)  
ところ：万世地区コミュニティセンター和室



- 「きっさ万世」は万世地区コミュニティセンター和室にて毎週水曜に行なわれているお茶会です。
- 米沢にそれぞれ避難してきた人同士が出会う場所としてはじまりました。年齢・出身を問わず幅広い人たちが集まっています。  
みなさんのご参加、お待ちしております★

## よねざわ ままカフェサロン

子育てのこと、暮らしのこと、情報交換しながらゆったりと時間を過ごしませんか？  
親子での参加はもちろん、大人のみでの参加も大歓迎！ ぜひ、遊びに来てね。

Q. どんな風に過ごすの？

- 申込み不要！時間内は出入り自由。好きな時間に来て、好きな時間に帰れます。
- 子ども達は、たくさんのおもちゃで遊びましょう♪ママには、飲み物を準備しております。
- お弁当を持ってきてOK！午後までゆっくり過ごせます♪
- 楽しめるプログラムも準備中。例えば…

『お弁当の日』は、安くておいしいお弁当を注文してみんなで食べます。(要予約)  
毎月第3木曜日は、ヨガを開催！ママ一人の参加、もちろんお子さんと一緒もOK！  
毎月第4木曜日は、『はーとタイム』臨床心理士の先生がサロンに加わります。個室も準備していますので、個別に相談したい方は、ゆっくり話せます。(個別相談 約30分)  
プログラムは、参加自由！参加せずとも、サロンでゆっくり過ごせます♪



日時：毎週木曜日 10:00～14:00  
場所：置賜総合文化センター 和室  
無料 ※プログラムの内容によっては材料費をいただく場合もあります。  
主催：特定非営利活動法人 やまがた育児サークルランド

ママカフェサロンの情報は…  
「ママカフェ@山形に避難している親子のみなさんへ」  
<http://blog.canpan.info/land-hinan/>

## スマイルレディーズ 第6弾 みんなで女子会しませんか？

3月のイベントの報告です。  
小野川温泉に行ってきました。



キヤー  
おちるー  
まわれー  
まわれー



フラフープ大会盛り上がりました。



あったかい温泉と心のこもった料理に、みなさん大満足の様子でした。

## 消費税アップもなんのその 今すぐスタート

### 簡単・楽しいプチ節約術

- (1)食費 ①1カ月の食費は収入の10%程度が目安  
②値引きに惑わされない・本当に必要なか自問自答  
③使い切れる分だけを購入・結果捨ててはいけません
- (2)電気代 ①消費電力量第1位冷蔵庫・第2位照明器具・第3位テレビ  
合計で全体の4割 『開けっ放し』・『つけっぱなし』禁止で大きな節約
- (3)水道代 ①残り湯を洗濯に使用  
②『出しっぱなしにしない』・『出しすぎない』  
『しっかりしめる』・『こまめに止める』

まとめ

節約生活は意外と楽しみながらすれば簡単に出来ると思いませんか？数ヶ月頑張ればウン万円、更に1年続ければウン十万円の貯金も夢でないかも？

# 5月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3 <b>憲法記念日</b>
				米沢上杉祭 4/29~5/3	武禘式 18:30~ 松川河川敷	上杉軍団行列 10:20~ 市内パレード 川中島合戦 14:00~ 松川河川敷
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7	8	9	10
春の親子ワークショップ 4~5 10:00~15:00 よねざわ昆虫館	よねざわ昆虫館 児童会館「こどもの日」 9:30~17:00 米沢市児童会館	興譲館高校吹奏楽演奏会 14:00~ 米沢市市民文化会館	きっさ万世 10:00~12:00 万世コミュニティセンター すくすくたけの子親子サークル 10:00~12:00 あおぞら館	ままカフェサロン 10:00~14:00 置賜総合文化センター	たけの子親子無料英会話 9:30~10:00 あおぞら館	たけの子自然学校 10:00~17:00 あおぞら館 うごぎ祭 16:00~ 上杉伯爵邸
11	12	13	14	15	16	17
おきたま・ふくしま週末 寺子屋13:30~16:30 林泉寺 ニジマス釣り大会 6:00~9:00 小野川温泉河川 米沢ケナの会コンサート 14:00~ 東部コミュニティセンター	たけの子畑に行こう 10:00~14:00 あおぞら館	ももりん 10:15~12:00 すこやかセンター	きっさ万世 10:00~12:00 万世コミュニティセンター	ままカフェサロン 10:00~14:00 置賜総合文化センター 押し花体験教室 13:30~15:30 置賜総合文化センター	たけの子親子無料英会話 9:30~10:00 あおぞら館 野の花交流会 10:00~13:00 置賜総合文化センター	たけの子プレプレーパーク 9:45~14:30 あおぞら館
18	19	20	21	22	23	24
ドラマチック戎市 10:00~15:30 桐町通り商店会路上 米沢市合唱祭 13:00~ 米沢市市民文化会館	ヨーガ療法 10:00~12:00 置賜総合文化センター	ももりん 10:15~12:00 すこやかセンター ふくしま就職応援センター 支援相談会13:00~15:00 置賜総合文化センター	きっさ万世 10:00~12:00 万世コミュニティセンター すくすくたけの子親子サークル 10:00~12:00 あおぞら館	ままカフェサロン 10:00~14:00 置賜総合文化センター	たけの子親子無料英会話 9:30~10:00 あおぞら館	<b>東北六魂祭 24~25</b> 10:00~18:00 山形市内 米沢女声合唱団 演奏会 18:30~ 米沢市市民文化会館
25	26	27	28	29	30	31
<b>東北六魂祭 24~25</b> 10:00~17:00 山形市内 おきたま・ふくしま週末 寺子屋13:30~16:30 林泉寺 田んぼアート2014 田植 体験 9:30~13:00 三沢コミュニティセンター他	たけの子畑に行こう 10:00~14:00 あおぞら館	ももりん 10:15~12:00 すこやかセンター	きっさ万世 10:00~12:00 万世コミュニティセンター まちの保健室 10:00~12:00 万世コミュニティセンター	ままカフェサロン 10:00~14:00 置賜総合文化センター 原子力損害賠償個別 相談会 10:00~16:00 置賜総合文化センター	たけの子親子無料英会話 9:30~10:00 あおぞら館 お母さんのための お話会 10:00~12:00 置賜総合文化センター 原子力損害賠償個別 相談会 13:00~16:00 置賜総合文化センター	西吾妻山開き・夏山 安全祈願祭 10:00~ 天元台高原

☆上記予定は申込みや参加費等が必要なものもあります。

詳しくは 米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせ下さい。TEL 0238-24-7881

6月下旬

さくらんぼ狩り  
企画中!!

## 編集後記

☆東日本大震災後、開催されている東北六魂祭が今年山形市で5月に開催されます。様々な催し物が予定されています。パレード開催場所:国道112号(旅籠町付近~第5中学校へ北進のコースをパレードします。またとない機会です。お出掛けしては如何でしょうか……!

今後も皆さんに色々な情報等を配信していければと思っています。

また、載せて欲しい事が有りましたら、お気軽にご連絡してください

★今月より「なじよしたあ」毎月発行の予定になりましたのでお知らせ致します。(島)

