

2月&3月イベントの予定

2月	3月
3月・ヨーガ療法(10:00~12:00) 置賜総合文化センター	2日・郷土に想いをよせながら (10:00~)山形県朝日少年自然の家
7金・平和のつどい長崎市長講演会 (19:00~)伝国の杜 置賜文化ホール	3月・ヨーガ療法(10:00~12:00) 置賜総合文化センター
8土・米沢落語長屋 ゲラ笑い 置賜総合文化センター 大ホール	6木・復興支援コンサート(18:00~) 九里学園ホール
8土~9日・上杉雪灯籠まつり 上杉神社境内・松が岬公園一帯	8土・「あの日(3.11)」~すべての思いを若い世代へ (13:30~16:00)九里学園ホール
17月・ヨーガ療法(10:00~12:00) 置賜総合文化センター	9日・10円バザー(10:00~12:00) 旧羽黒電子工場
19水・まちの保健室(10:00~12:00) 万世コミュニティセンター	11火・東日本大震災復興祈念式典 (10:00~)伝国の杜 置賜文化ホール
20木・絵手紙教室(13:30~15:30) 置賜総合文化センター ・山形おきたま食のカシンプोजウム (13:00~16:00)伝国の杜 置賜文化ホール	13木・原子力損害賠償支援相談会 (10:00~16:00)置賜総合文化センター
20木~23日・啓翁桜フェア(10:00~16:00) 伝国の杜 エントランスホール	14金・野の花交流会「見たり、聴いたり、つくったりの一日」(10:00~14:00)置賜総合文化センター
21金・お母さんのためのお話会&個別相談会 (お話:10:00~、相談:13:00~)置賜総合文化センター ・野の花交流会 ~パイ作り (10:00~13:00)置賜総合文化センター ・たまにはみんなでおそとごはんshinai? (18:00~20:00)自然農家レストラン 野菜	19水・まちの保健室(10:00~12:00) 万世コミュニティセンター
21金~24月・やまがた樹氷国体 山形市蔵王・上山坊平	20木・押し花教室(13:30~15:30) 置賜総合文化センター
22土・ぶらり米沢里帰り冬(9:00~18:30) 交流会:松川コミュニティセンター	28金・親子でたのしいオーケストラ (13:30~)川西町フレンドリープラザ ・たまにはみんなでおそとごはんshinai? (18:00~20:00)自然農家レストラン 野菜
23日・原子力損害賠償支援相談会 (10:00~16:00)置賜総合文化センター	

生活支援相談員
企画イベント

**3/13(木) スマイルレティース第6弾
冬の一品
みんなで女子会しませんか?
すこやかセンター発着(10時~14時)**

毎週開催イベント

ももりん 火曜日(10:15~12時) すこやかセンター	きっさ万世 水曜日(10時~12時) 万世コミュニティセンター	ままカフェ 木曜日(10時~14時) 置賜総合文化センター	隔週開催 すくすくたけのご親子サークル 第1,3水曜日(10時~12時) あおぞら館
------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---

※ももりん2/11、3/11,25はお休み、2/18は別会場です。

☆上記予定は申込の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

編集後記
上杉雪灯籠まつりも終わると、厳しかった米沢の冬もそろそろ峠を越します。2月なんてあつという間に過ぎちゃいますヨ。そして「春爛漫」「百花繚乱」の4月がもうすぐそこまで...もうちょっとの辛抱! 子供さん達も風雪に耐えて長い厳冬乗り越え、より一段とたくましい我慢強い心身共に健やかな子に育って欲しいデスね。今年3月11日であの東日本大震災から3年になります。皆様、それぞれの思いを抱くことと思います。これからの日々が陽だまりの様な温かく明るい日になるよう少しづつ歩んで頂ければと思います。(兵)



なじょしたあ

みなさん、「雪疲れ」していませんか?
今冬は雪が少ないとはいえ、連日の雪かき、雪道運転疲れますよね~。
ところで、暗くてどんよりした日本海側の天気、実はこれがお肌にはとってもいいってこと知ってました?日照時間が短いと紫外線の影響を受けにくいこと、水蒸気密度が高いことが、うるおいのある美肌には最高の条件なのだそうです。
某化粧品メーカーの「美肌県グランプリ」で山形県、なんと5位に輝きました。
米沢に来てまだ日の浅い皆さんも、もう少しで美肌美人の仲間入り?かな。(*^-^*)
さて、連想ゲームです。美肌→美白で連想される米沢の冬の特産品はな~んだ。
正解はうんめえもので紹介しま~す。

**『米沢うんめえもの』
~小野川豆もやしの巻~**



小野川温泉で色白に育った伝統野菜
『小野川豆もやし』

寒くて雪深い米沢の冬に、温泉の熱で暖かい室(むろ)を作り、貴重な冬の野菜を作ったのが始まりといわれております。

シャキシャキとした歯ざわり、大豆の香ばしさ、白く20cm以上もある茎の細長さが特徴です。

食べ方は、おひたし、味噌汁、炒め物、鍋物でおいしくいただけます。

ただ、出荷量が少ないため、小野川温泉近くの住人も入手困難なこともあるそうです。(*o*)

でも、温泉街近くの「かまくら村」で、出前の『豆もやしラーメン』を食べれば、雪国ならではの体験ができますよ!!



こんな事知りたい!こんな事載せてほしい!そんなご意見お待ちしております。

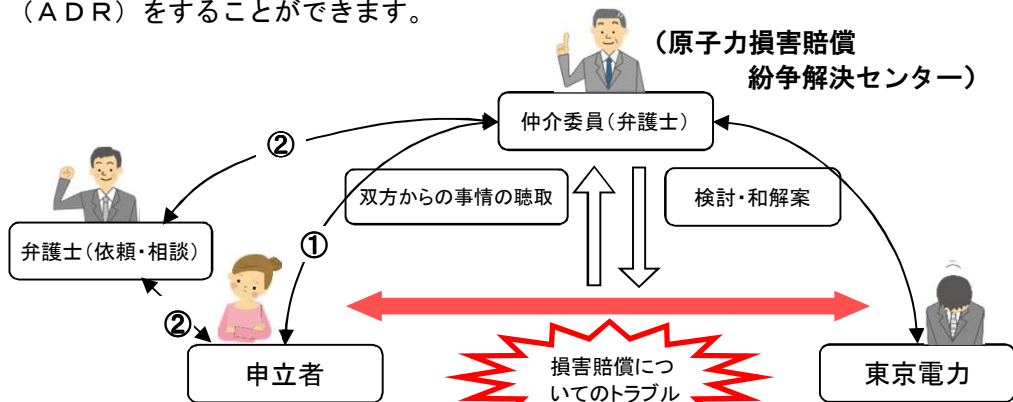
おしえて 原発 ADRの

まめ 知識

【入門編】

訪問の際、ADRという言葉等を知らない方もいらっしゃいましたので、今回はまず入門編で～す。

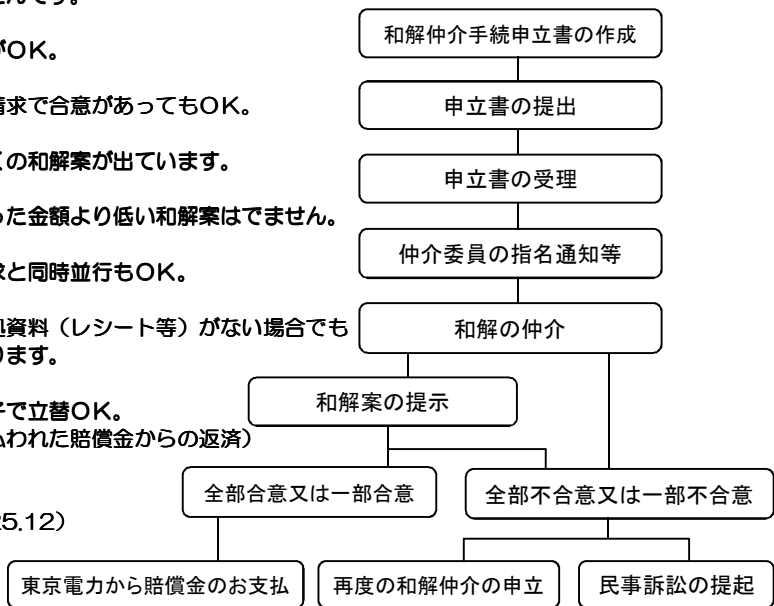
原発事故による損害賠償で「東京電力から示された金額では納得できない。」「東京電力から賠償されない。」などお困りの方のために原子力損害賠償紛争解決手続（ADR）をすることができます。



※①は申立者本人でADRを行う場合
 ※②は申立者が弁護士等に依頼しADRを行う場合

和解仲介の手続の流れ（標準的な例）

- 裁判より手続がかたんです。
- お一人でも申し立てがOK。
- 既に東京電力の直接請求で合意があってもOK。
- 自主避難の方でも多くの和解案が出ています。
- 東京電力から提示あった金額より低い和解案はできません。
- 東京電力への直接請求と同時並行もOK。
- 損害を理由付ける証拠資料（レシート等）がない場合でも請求できる場合があります。
- 弁護士費用等を無利子で立替OK。
 （法テラス利用で支払われた賠償金からの返済）
- 時効が10年に延長
 （原賠時効特例法H25.12）



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。米沢にもたくさんのサロンがありますが、サロンデビューまだの方にもおすすめのサロンを紹介していきます。

今回は子育てサロンを2つご紹介しま～す。

子育てサロン ももりん

🐰 場所... すこやかセンター
出入りは自由ですが、イベント時のみ申込必要

🐰 日時... 毎週火曜日 10:15～12:00
お母さんのあそびは ⑤ ⑥

🐰 参加費... 無料 ※イベントにより参加費あり

🐰 福島からの避難ママが立ち上げた子育てサークルです。
 福島からの菜見子、土佐元米沢の菜見子、みんなみんな手をとって～す！



🐰 子どもママが「楽しいなっ♪」そう思える、菜見子 いっしょに楽しむサロンです。
 子どもの笑顔 や子どもの「このしい」「できた！」はママの元気のモチベーションや手あそび、エプロンシアターやリズムあそび、えのびあそびに上手なママ... おうちでできないこと、お友だちと いっしょに楽しもう!! << 代表 照井美花 (090-9630-6811) >>

🐰 モモりんブログ <http://ameblo.jp/momo-rin-0920>

いっしょにあそびよう!!

おべんとう ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

※第三火曜日はママだけでも参加出来るような企画です。

「こっこの会」

こんにちは！子育てサロン「こっこの会」です。
 “こっこの会”は平成3年より現在まで続いている、おかあさんやおばあちゃんと子供が気軽に参加できて楽しめる子育てサークルです。同じ子供を持ったお母さんのボランティアと米沢市社会福祉協議会の支援を受けて運営しております。
 子育て中は何かと忙しく、外へ出るのもおっくうになりがちではないでしょうか。そんな時、子供と一緒に遊び、運動し、歌をうたったり、同じ子供を持つおかあさんたちと、おしゃべりをしたりしませんか？きっと、楽しい時間を過ごせることと思います。
 どうぞ、お子さんと一緒にぜひ参加してみてください。お待ちしております。

- <活動場所> 米沢市すこやかセンター
- <対象者> 0才～就学前までの子供と親など
- <活動日> 第1・2・3金曜日
- <活動時間> 10:30～12:00
- <参加費> 無料(イベントにより会費有)



～スタッフより～ 問合せ先：米沢市社会福祉協議会 Tel.0238-24-7881
 “プレ幼稚園”感覚で親子共にお友達を作ったり様々な活動を通して楽しんでいるので、どなたでも気軽に遊びに来て下さい。