

3月の予定&救急臨番病院

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
支援コンサート 14:30 開演		ももりん	おいでお茶会 10時~12時	ママの為の スパリラックス 10時~15時 福島市自主避難 行政相談 10時~16時 ももりん	野の花交流会 お茶のみ会 10時~12時	
11	12	13	14	15	16	17
ケロポンズ コンサート		ももりん	おいでお茶会 10時~12時 交流コンサート 14:30~15:30 スマイルいちご祭り 9:30 集合	ももりん ママ's chat (ママ茶) 10時~14時	ほっこり 温泉	
18	19	20	21	22	23	24
		春分の日 ももりん	おいでお茶会 10時~12時 心のケア相談 13時~16時	福島市自主避難 行政相談 10時~16時 ももりん	もみじお茶会 10時~12時 ママ's Link シアター	
25	26	27	28	29	30	31
			おいでお茶会 10時~12時			

なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会

生活支援相談員

H24. 3. 1 発行

Vol. 7

毎日うんざり(*_*)な雪も、最近は随分暖かい雪に変わってきました。これからは、卒業・卒園式、入学・入園式と子供さん達はドキドキ! ワクワクな季節がやってきます。そんな春の足音。耳を澄ませて聞いてみませんか! ?

改めまして…

こんにちは!! 『生活支援相談員』です。

まだまだ始まったばかりの私達ですが、少しでもみなさんのお役に立てたり、元気のおすそわけが出来れば!! と考えております。

ぜひ、見かけたら気軽に声をかけて下さいね。

そして、いろんな事をお聞かせ下さい。



『おしょうしなあ』って米沢では『ありがとう』という意味なんです。

米沢に来て、一番耳にする方言ではなかったですか?

そして、『なじょしたあ?』は『どうしてる?』って意味(^.^)

みなさんにお会いする時『なじょしたあ?』って会いに行きたいと思います。

そしてみなさんにお会いできて『おしょうしなあ』という気持ちで(*^_^*)

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。

☆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までお問い合わせ下さい。



米沢市平日夜間・休日診療所

※場所はすこやかセンターに隣接しています

TEL:0238-22-9922

	休日診療	平日夜間診療
診療科目	内科・小児科	内科・小児科
診療日	休日、祝日、12月31日 1月2日、1月3日	月曜日から金曜日まで (休日診療日を除く)
診療時間	9:00~17:00	19:00~21:30
受付時間	8:30~11:30 13:00~16:30	18:30~21:00

救急輪番病院 3月

できるだけ通常の診療
時間に受診しましょう!

日	月	火	水	木	金	土
				1 舟山	2 市立	3 三友堂
4 市立	5 三友堂	6 市立	7 舟山	8 市立	9 三友堂	10 市立
11 三友堂	12 市立	13 舟山	14 市立	15 三友堂	16 市立	17 三友堂
18 市立	19 舟山	20 市立	21 三友堂	22 市立	23 三友堂	24 市立
25 舟山	26 市立	27 三友堂	28 市立	29 三友堂	30 市立	31 三友堂

救急患者の診療時間

<input type="checkbox"/> 8時30分~翌日8時30分	市立病院 ☎22-2450
<input type="checkbox"/> 17時 ~翌日8時30分	三友堂病院 ☎24-3700
	舟山病院 ☎23-4435

◆救急輪番病院制について

米沢市の救急輪番病院制は休日・夜間の急病や病状の悪化など、入院治療が必要な重症な救急患者を受け入れるための制度です。

これこしゃってみゆがぁ

『こしょう』って米沢弁で『作る』という意味です。
米沢で見る食材に『これ何！？』とか、『どうやって食べるんだろう？？？』
『作ってみたい！！』と思われた事ないですか？
そんな不思議な“米沢ワールド”“山形ワールド”をご紹介します。

今回は、「雪菜」を紹介。「雪菜」は雪の中で育つ全国でも珍しい野菜です。
雪の下で30cmくらいになった花茎（とう）を収穫した郷土野菜です。
今回は定番の『ふすべ漬け』の紹介です。

伝統料理 雪菜のふすべ漬け

■材料(4人分)

- ・雪菜約200g
- ・塩4g(雪菜に対して2%)



1. 雪菜を約3センチ位に切って、ざるに入れる。
沸騰したなべに雪菜の入ったざるを入れ3〜5秒
たったら引き上げ、雪菜の上下を返し、もう一度なべに入れ、3〜5秒たったら(この
間、火はつけておく)引き上げ、よく湯ざりする。
2. 1の雪菜の上下を返し、ふたをして1分〜1分30秒蒸らす。
3. 2をたっぷりの水を使い、十分に冷やす。
4. 冷めた雪菜に2%の塩を全体に均一に混ぜ、ポリ袋に入れ、空気を抜いて密閉す
る。
雪菜の重さの1.5〜2倍程度の重しをのせ、寒いところ(冷蔵庫)に置く。水が上がって
きたら重しを半分位に替える。(辛みが出るまで2昼夜かかります。じっくり待ってくだ
さい。)

元気のもと！！



各地区の訪問員がお宅を伺い、いろんな元気になる話を伺います。
そんな、頑張っている事・楽しい話を掲載させて頂き、みんなの『元気のもと』
になれば良いなと思いました。
今回は、ぜひ！と情報を提供して頂いた木村さんからの『元気のもと』です。



壮行式で決意を述
べる米沢選抜チ
ームの木村君(中央)

避難生活の中2 全国へ

米沢選抜・4番サード木村君

【平成24年2月20日 読売新聞より】

〈担当支援員より…〉
とてもうれしいニュースです。
これからもますます羽ばたいてくださいね！！
笑顔と勇気をありがとうございます(*^_^*)

この様な、頑張ってるよ！！な話、ウキウキしちゃう話…などみんなに知って
もらいたい！！という情報をお持ちの方！
訪問員が伺った時でも、お電話にてのご連絡でも大丈夫です。
ぜひお教え下さい。宜しくお願いします。

編集後記

前回の“ほっこり温泉”に参加させて頂いたときに、こっそり購入してきた“桃の花”も
桃の節句に間に合うように、ピンクのつぼみになりました。
今回は初回という事で、手さぐりで発行となり、まだまだな点があるかと思いますが、
みなさんに読みたい！と思われるような、『なじょしたあ』を作っていきたいと思ひます。
これからも宜しくお願いします。
ご連絡はこちら…米沢市社会福祉協議会 0238-24-7881 生活支援相談員 まで

米沢市立中学も校の野球部員
らによる米沢選抜チームが、3
月23日から静岡県で開かれる全
日本少年春季軟式野球大会に出
場する。三塁手で4番を打つ
木村尚希君(市立第二中二年)
は、阪神事故で福島県いわき市
から米沢市内に避難した経験し
ており、「福島のみならず、元気
を手えられるような環境をさせ
たい」と張り切っている。

大会は、文部科学省の後
援で、高校野球の夏の甲子
園と同様に、中学選抜の
目標になっている。全国の
27チームが、トーナメント
戦で競う。米沢選抜は、1
回戦で豊橋高校とされる広
島県のチームと対戦する。
18日に米沢市内で行われ
た壮行式で、木村君は、チ
ームメイトとともに「頑張
ります」と力強く決意を述
べた。昨年3月の震災以降は
は思い通りに野球を打た
ぬすにいたが、6月に米沢
に来てからは「仲間と暮ら
く迎えてもらえ、試合でも
集中できるよさになった」
という。左右に打ち分け、
ヒットを狙う打撃に磨きを
かけ、将来は甲子園の舞台
にも立ちたいという。

キャプテンで遊撃手の青
木将人君(市立第二中二年)
は、尚希は心強いバッター
と信頼を寄せ、エースの
間野裕太君(同)らも「仲
間で協力し、全国制覇を
目指したい」と大会前の意気
闘に燃んでいる。