

9月3日現在、鶴岡市には371人の避難者が滞在しておられます。(2か月前と比較:20人減)内訳は福島県265人、宮城県102人、岩手県4人となっております。気になる放射線測定値ですが、鶴岡市中心部(鶴岡北高グラウンド)で地上50cm、1m共に1時間当たり0.08マイクロシーベルトです。年間1ミリシーベルト以下とするには0.15マイクロシーベルト以下でなければなりませんから、鶴岡市は心配ないと言えるのではないのでしょうか(^_^)

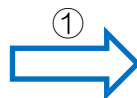
避難者支援についてのお知らせ

今月9月11日で、東日本大震災から1年6か月になりますね。
今月末で終了する避難者支援のいくつかがありますので、該当する方はご注意くださいね。

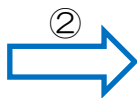
ここからスタート!

自分があてはまるのは?

- ① 東日本大震災の津波・地震の被災者として一部損壊～全壊の「り災証明書」を持っている。
- ② 原発事故の指定区域内から避難している。
(警戒区域・元緊急時避難準備区域・計画的避難区域・特定避難勧奨地点)
- ③ 「り災証明書」は高速道路用のものだけで、原発事故の指定区域外から避難している。



◆**原発事故の指定区域ではない、津波・地震の被災者の方(主に岩手・宮城の方)は…今月9月30日**
(1)介護サービス利用料の支払い免除が終了します。
(2)受診した医療機関での一部負担金免除が終了します。



◆**原発事故の指定区域内の方は…今月9月30日**
(1)高速道路無料措置延長が終了します。
 ※介護サービス利用料の支払い免除・受診した医療機関での一部負担金免除は平成25年2月末まで延長されます。



◆**原発事故の指定区域外の方は…**

※今月終了する制度・延長される制度には、適用されるものではありません。

※今後、新たな制度、支援が開始される場合は、この誌面でもご案内していきますので、よろしくお願い致します。

健康なカラダをつくる食事 ① 「郷土料理で元気になろう!」

昔から伝わる故郷の料理を作って、おいしく食べて、免疫力をつけましょう!今回は岩手県の郷土料理です(*^_^*)ナスに含まれている成分は、約94%が水分ですが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。生体調節機能が優れていると言われ、豊富な食物繊維は、便秘改善、大腸がん予防、血糖値の上昇を抑えると言われています。特に紫色の色素「アントシアニン」、一般になすのアクと呼ばれるクロロゲン酸などの抗酸化成分「ポリフェノール」が含まれていますが、これらは、体の老化を防ぐ、動脈硬化の予防、がんの発生・進行を抑制するなどの作用があります。加熱しても栄養が損なわれないのもナスの特長なんですよ!

レシピ① 岩手県の郷土料理「ナスのシソ巻味噌焼」



材料(2人分)
 ナス……………1本
 青シソ……………6~8枚
 天然醸造味噌……………適量
 ゴマ油……………適量
 ※竹串数本用意してください。
 なければ爪楊枝でもOK。

作り方:

- ① ナスは幅1cm位の拍子切りにする。
- ② 洗った青シソの水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。
- ③ ナスに味噌を塗り青シソで巻き、2~3個くらいずつ竹串に刺す。
- ④ 熱したフライパンにゴマ油を入れ、③を入れ、弱火にしてふたをして1分くらいしたら裏返してまた焼いて、火が通ったらできあがり♪

※合わせ味噌(味噌大さじ3・砂糖小さじ2・酒小さじ2・みりん小さじ2)を使って作ってもおいしいです!

【9月の予定】

8	土 ツリークライミング体験会(9/15)申込〆切日 10:00～15:00 中央児童館・児童遊園 参加費 500円(保険代)ロープを使って高い木の上に登ってみよう！(小学生先着 18名) 申込:0235-24-4608 中央児童館へ 親子でござろキッズアトリエ 10:00～12:00 出入自由 予約不要 参加無料 小学生低学年以下・幼児と保護者が、お絵かき・工作・洋書絵本の閲覧など、自由に創作・体験できます。鶴岡アートフォーラム0235-29-0260
9	日 リサイクルプラザ休日見学会 10:00～ ひろっぴあ子育て勉強会～思い出そう…子どもが生まれたあの日・あの時・あの感動！～10:00～11:30 中央児童館
10	月
11	火 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 鶴岡市役所 *自由来所型相談会です。福島県以外からの避難者の方もおいでください。
12	水
13	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60才以上の方対象)
14	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
15	土 暑気払い落語を楽しむ会 16:00～第6学区コミセン “ちょこっと”手づくり体験工房(9/15-17) 9:00～16:00 月山あさひサンチュアパーク オートキャンプ場サニタリーハウス
16	日
17	月
18	火
19	水「福島の版画家 斎藤清版画展」最終日 (致道博物館)
20	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60才以上の方対象)
21	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
22	土
23	日 看学祭(鶴岡市立荘内看護専門学校)
24	月
25	火 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 鶴岡市役所 *自由来所型相談会です。福島県以外からの避難者の方もおいでください。 福島県巡回就職相談会 13時～17時 (鶴岡市にこ♥ふる3階 小会議室) 幼稚園・保育園説明会(10/4.5) 申込〆切日 申込:0235-24-4608 中央児童館ひろっぴあ
26	水
27	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60才以上の方対象)
28	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00 子どもの救急措置のしかた 10:00～シオン
29	土
30	日 ひろっぴあフリーマーケット 全て500円以下 午前9:30～11:30、午後13:30～15:30 乳幼児～小学生まで使用の衣類・おもちゃ・雑貨

地域を知る

リサイクルプラザ休日見学会

9月9日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時(時間内自由来場!)

場所:リサイクルプラザ「くるりん館」鶴岡市水沢字水京 68-1

みなさんが出した**ピンク色のごみ袋**(☑マークのついた容器包装類のゴミ)、**緑色のごみ袋**(びん・缶)、**青色のごみ袋**(金属・ガラス・その他)、**黄色のごみ袋**(ペットボトル)の行先はすべて鶴岡市リサイクルプラザ「くるりん館」に運ばれ、再資源化されるための材料として分別・出荷されるんですよ!

不燃ごみの処理過程を見学したり、古紙を利用した植木鉢やハガキ作りなどを体験できます!粗大ごみの再生品の展示もあって、その一部は必要な方へ抽選でプレゼントします♪(抽選および引き渡しは後日)個人参加の場合、事前申込みは不要です。

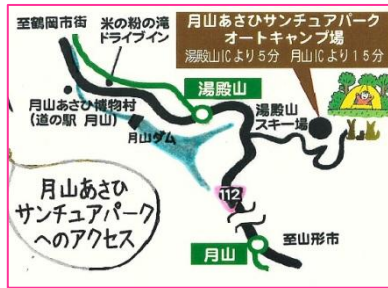
お問い合わせ:0235-25-2111(内線677) 鶴岡市廃棄物対策課

手づくりを楽しむ

“ちょこっと”手づくり体験工房 ♥子どもから大人まで ♥

9月15(土)～17(祝・月) 午前9時～午後4時

場所:月山あさひサンチュアパークオートキャンプ場サニタリーハウス



森のクラフトコーナー【当日受付】(時間・料金)

◆3日間毎日開催

- くるみのストラップ(30分・200円)
- 木と木の実のクラフト(30分～・500円～)
- 陶芸(30～60分・500円～)
- 絵皿(60分・500円～)
- 木で作る森のカレンダー(30分・800円)
- ミニ布ぞうり、裂き布ぞうり※前日まで予約(2時間半・1000円～)

◆16・17日開催:銀粘土で作るアクセサリ(一時間半～二時間・800円～2,800円)

手づくり作品の展示会や、“ちょこっとカフェ”もオープン(こちらも体験あり!)

お問い合わせ:0235-53-2111 鶴岡市朝日庁舎産業課

0235-54-6606 月山あさひサンチュアパーク

幼児教育関係

幼稚園・保育園説明会 (鶴岡市内)

保育園:10月2日(火)午前10時～ **幼稚園:**10月4日(木)午前10時～
来春(平成25年4月)から、鶴岡市内の幼稚園・保育園に入園予定のお子さんがいる保護者のかたへ、市内各園の施設概要や入園情報などを説明します。

説明会会場:中央児童館ひろっぴあ(苗津町1-1) **申込〆切9/25まで**

申込み・お問い合わせ:0235-24-4608 中央児童館

支援物資

中古家具、ご希望の方はご連絡ください!

市民の方より、中古の家具(小学生用の机とイス、6段タンス)の提供がありました。ご希望の方にお譲り致しますので、ご連絡下さい。

申込み・お問い合わせ:0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(志賀・山本)

支援物資

衣類・食器・台所用品・雑貨類 無料で提供中!

さとのえき白山(いなかフェ)は2006年6月に元農協支店を改装してオープン、手作りの味を大切にしたスローなカフェです。地域の方からの提供物資を、震災で山形県内に避難した方を対象に無料で提供しています。黒シバわんこのコロナもいます♪

場所:酒田市(旧八幡町)新出坂ノ下36-6(定休日を除く毎日10時～17時位まで)
※臨時休業もありますので、事前にお電話かメールでお問い合わせください。

ご利用方法:①来店前に営業しているか確認してください。(電話かメール)

②来店時に避難していることをお申し出ください。

お問い合わせ:Eメール:cafe893@gmail.com ☎0234-64-2806

※ブログも「いなかフェはくさん2」で検索!

放射能関係

肥田舜太郎 医師 鶴岡講演会

10月13日(土)午後2時半～4時半 出羽庄内国際村(伊勢原町8-32)

講演主題「放射能に負けないで、生き抜くんだ!～内部被曝といのちを考える」



1917年広島生まれ。95歳。原爆投下により自身が被爆しながらも、直後から内科医として被爆者の救援・治療にあたり、6,000人を超える患者の治療を続けてきた放射線治療の世界的権威。「原爆ぶらぶら病」と呼ばれる症状や低線量・内部被曝の影響に関する研究にも携わりました。1975年以降、欧米を中心に30数か所で被曝の実相を語ってきた方です。ぜひ生の声をお聞きください!入場参加費500円

お問い合わせ:0235-25-3322

大震災・原発問題学習実行委員会(こびあ2階事務所)