つながろう

寒河江市社会福祉協議会 0237-83-3220　避難者支援便り
寒河江市中央二丁目２番１号ハートフルセンター2F
2013.03.　第 44 号

雪も解け、日差しが暖かくなってきてやっと春らしくなってきましたね。天気の良い日は、外に出て散歩などをするととても気持ちがいいですよ。新年度の準備で、なにかと気忙しく疲れがたまったりしていませんか。そんなときは、十分に栄養を取り、体調を崩さないよう気を付けましょう。インフルエンザや風邪が、まだ流行っていますので手洗いうがいを忘れないようこころがけましょう。

カルチャー教室 NO.2

この春から始まる教室紹介の第二弾です。途中参加や夜のコースもありますので、仕事が終わってからでも参加できる教室もあります。詳しい内容は、最上川ふるさと総合公園までお問い合わせください。（TEL0237－83－5195）

トールペイント　夜の部

日　時：毎月第2木曜日　19:30～21:00
定　員：15名

油絵教室

日　時：毎月第4木曜日　13:30～16:30
定　員：30名

織物教室　初心者コース

日　時：毎月第2・第4水曜日9:30～12:00
定　員：8名

織物教室　中級・上級者コース

日　時：毎月第1・3水曜日9:30～12:00
定　員：8名

借金に関する　巡回無料相談会

震災により住宅や車の二重ローンを抱えている方、長引く避難生活により、生活資金不足でローンの返済困難などでお悩みの方は、一人で悩まないで、まずはお気軽に電話で相談してみてはいかがですか。（折り返し電話をしてくれます）避難されている方どなたでも相談できます。相談は無料で、秘密は守ります。予約が必要です。

日　　時：4月25日（金）　10:00～16:00
会　　場：山形県村山総合支庁　西庁舎　西棟　1階103会議室
　　（寒河江市体育館隣）
予約・問合せ：電話で申込み4月23日（水）締切り
　　東北財務局山形財務事務所理財課
　　TEL023－641－5201　平日8:30～17:15

編み物しましょう会でのこと

11月から始まった“編み物しましょう会”、毎回おしゃべりしながらワイワイ楽しく行っています。最初は、かぎ針や編み棒針も使ったことのない方が、いまでは子供の帽子やマフラー・バッグまで編めるようになりました。また、色紙を使って素敵な物入れを作ったりそれぞれ楽しんでいます。ご自分の趣味もお持ちください。都合のつく時間帯での参加なので、遅く来たり早く帰ったり自由です。春からも続けて行いますので気軽に参加してください。おしゃべりだけの参加も OK です！

★4月は、9日(水)9:00～12:00・16日(水)9:00～15:00 ハートフルセンター 2階和室

チェリーナさがえ

チェリークアパーク内の屋内多目的運動場チェリーナさがえでは、毎月第1日曜日の午前中は個人利用が可能です。予約は必要ないので気軽にご利用ください。

玄関ホール

個人利用料金：中学生以下 50円 高校生 80円
一般 150円
持ち物：中で履くシューズ
道具（サッカーボールなど）
問合せ：チェリーナさがえ TEL0237－85－1800

アリーナ（人工芝）

モンテディオ山形チケットプレゼント

3月30日(日)VS 水戸ホーリーホーク戦と、4月5日(土)VS 愛媛FC戦のペアチケットを、それぞれ5名様にプレゼントします。J1に昇格するよう皆で応援しましょう！

日　　時： 3月30日(日)水戸ホーリーホーク 16:00キックオフ
4月 5日(土)愛媛FC 16:00キックオフ
会　　場：NDソフトスタジアム山形(天童市山王1－1)
応募期間：水戸ホーリーホーク戦3月23日(日)・愛媛FC戦3月30日(日)
応募方法：電子メール http://yamagata@nmai.org
メールタイトルに「ペアチケットプレゼント応募」と記入し、ゲーム名・名前・住所・電話番号・メールアドレス・おいしい山形ホームページの感想を記入して送信。

春の料理 浅づきの酢味噌和え

材料 4人分

- 浅づき・・・・・・150g
- 生いか・・・・・・150g
- A
  - 砂糖・・・・大さじ2
  - 酢・・・・・・大さじ1½
  - 味噌・・・・大さじ3

作り方

1. いかを開き、両面にかのこ目を入れ一口大に切りさっと茹でる。
2. 浅づきは3～4cmの長さに切りさっと茹でる。
3. さめてから浅づきに酢を少々ふり、水気をきっておく。
4. Aをすり合わせ、1と3を和える。