

スマイル通信

第133号

12月

令和4年

おせち料理の豆知識

今年もいよいよ残りわずかとなりました。おせち料理の具材にはそれぞれ縁起の良い意味や願いが込められています。一つひとつの具材の由来を知り、迎える新年に向けて準備をしませんか？

【おせち料理の始まり】

弥生時代に中国から伝わったことに始まり、江戸時代後期に現代に近い形になっています。節といわれる季節の変わり目ごとに、豊作を感謝して神様にお供え物をした「節供」に由来しています。

◆伊達巻

巻物に似ていることから、学問成就や文化の繁栄を願う。

◆錦卵

卵の黄身と白身が金銀の「二色」に見えることから「錦」と語呂合わせしている。

◆紅白かまぼこ

形状が日の出を表す。紅白の紅は魔除けや喜び、白は神聖さを表す。

◆栗きんとん

「きんとん」を漢字にすると「金団」になることから、金銀財宝を連想させる。

◆ごまめ・田作り

イワシを刻んだものを田んぼ肥料にしていたことから、豊作を願う。

◆黒豆

いつまでも健康で元気よくまめに働き、まめに過ごせるように願う。「不老長寿」の意味も含まれる。

◆昆布巻き

「喜ぶ」と語呂合わせしている。昆布に「子生」の字を当てられることから、子宝を願う。

◆筑前煮（煮しめ）

※具材は縁起物が選ばれることが多い
様々な具材と一緒に煮ていることから、家族一緒に仲良く結ばれることを願う。

◆れんこん

穴が多く空いていることから、見通しの良い1年を願う。

◆里芋

種芋を植えると子芋が多くつくことから、子宝を願う。

◆ごぼう

土中にしっかり根を張ることから、家族の土台がしっかりすることや家業が土地に根付くことを願う。

◆えび

姿が丸く曲がっていることから、腰が曲がるまで長生きできるよう願う。

◆紅白なます

配色が祝袋の水引に見えることから、おめでたいことを連想させる。

◆数の子

多くの卵が付いていることから、子孫繁栄や子宝を願う。



この他にもたくさんの食材・料理があります。これだけの料理を一から作るのは大変です。一部は既製された料理を詰め合わせたり「これは自分でも作れそう」と思うものがあれば、チャレンジしてみても良いでしょう。
縁起の良い食材を食べ、良い年を送りましょう！



そば打ち交流会

～「ゆず蕎麦」を味わいながら楽しく交流しませんか～



当日はマスクの着用をお願いします。
体調の悪い方はご遠慮願います。

日時: 令和5年1月15日(日)

10:00～15:00

参加費: 500円(材料費)

定員: 12名(先着順)

※申込締切 1月10日(火)

会場: 秋田県ゆとい生活創造センター「遊学舎」食工房

主催: NPO法人あきたパートナーシップ



※詳細は同封チラシでご確認ください。



避難者交流センター



開館日 水・木・金曜日 第2・第4土曜日
(祝日、生涯学習センター休館日は休館します)

開館時間 午前9時半～午後4時半

場所 秋田市山王中島町1-1
(秋田県生涯学習センター3F)

TEL 080-2812-5987



令和4年12月25日(日)～令和5年1月4日(水)まで
避難者交流センターをお休みします。

避難者交流センターには相談員が、当番制で在室しております。裏表紙のカレンダーで当番相談員をお知らせしています。

皆さまのくつろげる場所、情報収集の場としてご利用ください。感染症予防対策にもご協力をお願いいたします。



遠方の方や、交流センターを訪れることが難しい方も、お電話でお気軽にご相談ください。
「ただ話を聴いてほしい」「ちょっと誰かと話したくなった」などのお電話でも大丈夫です。お気軽にご利用ください。

イベントのお知らせ

秋田県避難者交流センター(秋田県生涯学習センター3F)

TEL 080-2812-5987

～新型コロナウイルス感染拡大防止対策とお願い～

- ・イベント開催にあたっては、少人数、距離の確保、換気を行うなど、感染防止対策を徹底してまいります。不織布マスクの着用や手指消毒にご協力をお願いします。
- ・当日体調不良等の症状のある方は、参加をご遠慮ください。
- ・状況によりイベントを中止させていただく場合があります。中止の場合、参加申し込みをされた方には電話連絡いたします。

ちくちくの会

支援相談員と一緒にぞうきを縫いませんか？

皆さまに心を込めて作っていただいたぞうきは、被災3県などにお届けしています。どうぞお気軽にご参加ください。

令和4年 12月1日(木). 8日(木). 15日(木). 22日(木)

令和5年 1月5日(木). 12日(木). 19日(木). 26日(木)

午後1時～4時 お好きな時間にお越しください。



報告

これまでの累計4224枚！

心のもったぞうきは、たくさんの方のお役に立っています。
多くの方のご参加をお待ちしています!!

お茶っこタイムいいねが♪

『いいねが♪』は秋田弁で「いいじゃない♪」を意味します。

好きなことをして過ごしましょう♪

ゆっくりと雑誌を読んだり、編み物や裁縫に熱中したり、おしゃべりを楽しんだり、各々好きなことをして過ごしています。

交流センターには毛糸やかぎ針、裁縫道具やミシンもあります。

どうぞお気軽にお立ち寄りください(^_^)

【開催日時】 令和4年12月22日(木) 午後1時30分～3時30分

【参加料】 無料

【サークル名】 お茶っこタイム「いいねが♪」

ハンドメイド講座「粘土」

12月16日は粘土で「クリスマスツリー」を作ります。色、模様はお好みで、オリジナルのツリーを作ってみましょう。

- 【開催日時】 令和4年12月16日（金）
午後1時30分～3時30分
- 【定 員】 3名
- 【参加料】 無料
- 【申込期限】 令和4年12月14日（水）

澄み渡る夜空に瞬く星がいつそう美しい季節となりました。

今回のハンドメイドは、2回に渡り、粘土講座を開催します。

※アクリル絵の具等を使います。絵の具が付くこともありますので、ご注意ください。



12月24日は、来年の干支、「うさぎ」を作ります。うさぎの表情、色は自由。皆さんの個性を発揮してください。

- 【開催日時】 令和4年12月24日（土）
午後1時30分～3時30分
- 【定 員】 3名
- 【参加料】 無料
- 【申込期限】 令和4年12月22日（木）



【粘土講座の申込先】 秋田県総務課 被災者支援班
TEL 018-860-4504

こころの寄り添い事業

12月 保健師相談会



秋田県避難者交流センターにて、保健師による『こころの寄り添い相談会』を開催しています。相談内容は厳守しますので、安心してご利用ください。

保健師が
お待ちしております

皆さまが毎日を快適に過ごせるように、健康相談や子育てに関する相談などを行っています。その場で血圧測定もでき、生活の相談にも丁寧に応じます。

- 【開催日時】 令和4年12月16日（金）午後1時～4時
- 【相談員】 在宅保健師（ゆずり葉の会）

※ 終了時間の30分前までにお越しください。
※ 静かに話したい方には、個室をご用意します。

交流サロン(in 大仙市) 毎月第4日曜日開催

大仙フレンズより

「あれから11年!! 今でも変わらない、つながる想い!!」

コロナ禍で苦しい運営が続く「交流サロン」ですが、皆さんの協力を支えに続けていくことができています。本当に皆様に感謝です。

【12月の交流サロンの日】

【日 時】 令和4年12月25日(日)

午前10時～午後3時

【場 所】 地域交流センター「はびねす大仙」

大仙市幸町2-70 電話 0187-88-8722

【内 容】 「折り紙」教室

例年「そば打ち」体験を行って
おりますが、感染拡大状況の中
ので、「新そば」の試食会のみ行
います。
是非お申し込みの上参加お待ち
します。

(限定10名様までです)

【昼食代】 大人 300円(小学生以下無料)

連絡先

大仙フレンズ(担当; 高橋)

TEL; 090-9670-2852 FAX; 0187-42-8645



保健師による相談会も開催します!

健康に不安なこと、保健師にご相談ください!



はびねす大仙



横手・湯沢避難者交流サロン

避難されてきた方同士、ふるさとへの思いを語り合ったり、また地域の支援サポーターから情報を得たり、県南区域で安心した生活を送るお手伝いをします。12月は『クリスマス調理体験』です! 参加ご希望の方は、事前の申込みをお願いします。

参加された皆さまが楽しめるイベントを開催します。

みなさまのご来場をお待ちしております!

【日 時】 令和4年12月16日(金)

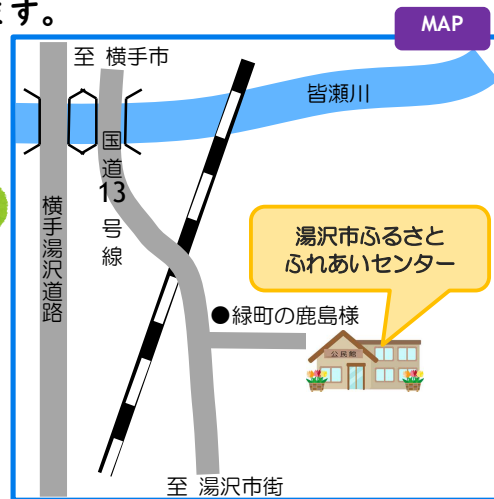
午前10時～午後3時

【場 所】 湯沢市ふるさとふれあいセンター

(湯沢市岩崎寝連沢9-4)

【持ち物】 エプロン・バンダナ

何を作るかは
お楽しみに~♪



保健師による相談会も開催します! 健康に不安なこと、保健師にご相談ください!

【お問合せ先】事務局 秋田県南 NPO センター(担当 今) 〒013-0046 横手市神明町1-9

TEL 0182-33-7002(毎週木曜日休館) FAX 0182-33-7038 メール konkon@biscuit.ocn.ne.jp

ハローワークをのぞいてみよう！



マイページで
チェック



Instagram、Twitterで
最新情報をキャッチ



応募書類
添削アドバイス



ハロトレで
スキルアップ



模擬面接



全国の
求人を検索



YouTubeで
動画をチェック



仕事のことなら
何でも相談



各種イベント
の開催

Instagram



Twitter



YouTube



HP



秋田労働局 ハローワーク

秋田労働局



”年末の掃除” どうしてますか??



もう12月大掃除
しなきゃ…。

掃除の基本

上から下へ、奥から手前に向かって掃除をします。照明器具やエアコンなど、高いところから掃除をします。下の方から先にきれいにしてしまうと、上から落ちてきたホコリで床が汚れてしまい、二度手間になってしまいます。床や棚の上などは、奥から手前へと掃除を進めていきます。そうすることでゴミの行き場ができ、取りこぼしを防げます。

毎日こまめに掃除ができていれば良いのですが、なかなかできません。今年の汚れは今年のうちにが理想ですが、忙しい中すべてを完了させるのは大変です。「ここだけはキレイにしたい!」という場所を決めたり、「今日は3時間くらい」と時間を設定しておく方法もよいかも知れませんが。



キッチン

換気扇やコンロまわりの油污れには、弱アルカリ性の洗剤を使うと効果的。外せるパーツは、洗剤を溶かした熱いお湯に浸け置きすると、汚れが落ちやすくなります。浸け置きしている間にほかの掃除に取りかかれば、さらに効率的アップ。

トイレ

普段なかなか手が回らない壁や窓、便器の後ろ、タンクの中などもしっかり汚れを落としましょう。タンクの汚れは、タンク内に粉末の重曹を1カップ入れて混ぜ、半日ほど放置すると汚れが落ちやすくなります。しつこい汚れはスポンジで軽くこすりましょう。

リビング・寝室

天井・壁・家具・床の順に、上から下へとホコリ、汚れを落としていきましょう。最後に床の汚れを掃除機で吸い、雑巾で水拭きしてください。その他、窓ガラス、サッシ、網戸、雨戸、照明器具、カーテンレールなど普段の掃除が行き届きにくい場所も掃除しましょう。

※窓を開け換気しながら掃除機をかけると、外から入ってくる空気でホコリが舞い上がってしまうため、掃除後に換気するのが良いようです。

◎重曹とは

- ・重曹の正式名称は炭酸水素ナトリウム。
- ・弱アルカリ性の粉末
- ・粒子が細かく水に溶けにくい。
- ・発泡性

◎重曹の主な役割

- ・油污れや手アカ、焦げ付きなどを落とす。
- ・重曹の利用方法。
 - ・スプレー：スプレーボトルに100mlの水を入れて、重曹を小さじ1杯を混ぜて使用する→簡単な拭き掃除に。
 - ・重曹ペースト：水を小さじ1杯と重曹小さじ3杯を混ぜて使用する→しつこい油污れに!

※重曹には臭みを消す働きもあるので、ゴミ箱に重曹の粉末を小さじ1程度入れると消臭効果も期待できるようです。

手荒れに注意!



◎重曹で掃除した後の拭き残しに注意

重曹水で掃除した後、拭き残しがあると、白いあとが残ります。再度水拭きをすれば、拭きあとは消えます。拭き残しがでないように拭き取りをしっかりとしましょう。

◎重曹が使えない素材

重曹が使用できない素材があります。掃除する際は**注意!!**

素材

- アルミ、銅、真ちゅう → 黒く変色します。窓のアルミサッシも要注意。
- 無垢材のフローリング、畳 → 黄色く変色します。
- 漆器などの塗装 → ニスなどのコーティングに傷がつきます。

年末の大掃除を頑張り過ぎて
体調を崩さないよう気をつけて
ください。
良いお年をお迎えください。





スマイル通信 イベントカレンダー[R4.12~]



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
11/ 27 【避難者交流センター休館日】	28 【避難者交流センター休館日】	29 【避難者交流センター休館日】	30 菊地相談員	12 /1 矢澤相談員 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	2 矢澤相談員	3 【避難者交流センター休館日】
4 【避難者交流センター休館日】	5 【避難者交流センター休館日】	6 【避難者交流センター休館日】	7 只野相談員	8 矢澤相談員 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	9 菊地相談員	10 矢澤相談員
11 【避難者交流センター休館日】	12 【避難者交流センター休館日】	13 【避難者交流センター休館日】	14 菊地相談員	15 只野相談員 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	16 矢澤相談員 「保健師による定期相談会」 13:00～16:00 ハンドメイド講座「粘土」 13:30～15:30 (避難者交流センター) 「横手・湯沢交流サロン」 《クリスマス調理体験》 10:00～15:00 ※保健師相談会 (湯沢市ふるさとふれあいセンター)	17 【避難者交流センター休館日】
18 【避難者交流センター休館日】	19 【避難者交流センター休館日】	20 【避難者交流センター休館日】	21 只野相談員	22 矢澤相談員 「ちくちくの会」 13:00～16:00 「お茶っこタイムいっやが」 13:30～15:30 (避難者交流センター)	23 菊地相談員	24 只野相談員 ハンドメイド講座「粘土」 13:30～15:30 (避難者交流センター)
25 【避難者交流センター休館日】 「交流サロン in 大仙」 《折り紙教室》 10:00～15:00 (はびねす大仙)	26	27	28	29	30	31

交流センター12/25～1/4まで休館します。

フリートーク

今年もあっという間に師走がやってきました。この時期になると、条件反射的に家の掃除をしたくなる私。いつも、見て見ぬふりをしていた浴室の換気扇の蓋を開け、そーっと覗いてみました。直後、そのままそーっと閉じました。どうなっていたかは書けませんが、「家の状態は心の状態」という言葉がふと頭をよぎりました。身の回りも自分の頭もすっきりきれいにして年末を迎えたいと思います！ (佐藤)

次号スマイル通信
1月11日発行予定



【スマイル通信】(秋田県内避難者支援情報紙)
令和4年12月 6日 第133号
秋田県総務部総務課被災者支援班
〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
電話 018-860-4504
E-mail: hisaisya-shien@pref.akita.lg.jp