

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒いですね。灰色の空を眺めてはため息をついていませんか？  
 そんな時は、大きく深呼吸してみましょう。意外とスッキリし、爽快な気分になりますよ！  
 今回は、そんなあなたに少しでも元気が出る情報をお届けします。



あなたの「こころ」元気ですか？

現代はさまざまなストレスにさらされ、心のコントロールがうまくいかず、心が折れそうになる時があります。そんな時は、少し立ち止まって休んでみませんか？

ストレスやつらい経験をする、だれでもこころやからだの調子が悪くなる場合があります。「気分が沈んで元気が出ない」「眠れない日が続いている」「家族が閉じこもりがちで心配」等々悩んでいる時、こころが元気になるように、また安心して生きていくことができるように、お手伝いしていきたいと思っている方たちがいます。

NPO 法人ほらんだすは、おいしいお茶を飲みながらゆっくりできる場所を提供する「こころ元気サロン」や「コミュニティカフェ」を開催しています。また、小物作りや料理、健康づくり講座なども「そらいろまつり」として開催しています。どなたでも気軽にご参加いただけるあったか〜い場所です。一度出かけてみませんか？



- \*こころ元気サロン : 3月10日(金) 19:00~21:00
- \*コミュニティカフェ: 毎週 月・水・金(祝祭日を除く)  
10:00~12:00 13:00~15:00

お問合せ先) **NPO 法人ほらんだす**  
 事務局所在地: 鶴岡市陽光町 10-36  
 ☎ 0235-33-8730 (平日のみ 10:00~17:00)



ひとりで悩まず相談を <<心の健康、悩みなどに関する主な相談窓口です>>

鶴岡市健康課	☎ 0235-25-2111	月~金	8:30~17:15
こころの健康相談ダイヤル	☎ 0570-064-556	月~金	9:00~17:00
心の悩み電話相談室 (山形県心の医療センター内)	☎ 0235-22-3991	毎週火曜日	10:00~12:00
山形いのちの電話	☎ 023-645-4343	年中無休	13:00~22:00
庄内保健所 地域保健福祉課	☎ 0235-66-4931	月~金	8:30~17:15

## 【2・3月の予定】

<p>2/13 月</p> <p>14 火 <b>避難者相談会</b> 12:30～15:00          会場：にこ♥ふる 3階 大会議室 2          ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みも OK です。          ※ 借上げ住宅供給支援終了後の相談や就職等、個別に相談できます。          ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>2/26 日 <b>週末寺小屋</b> 13:30～15:30          会場：にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室          ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。          ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。          ※ 申込み、問)          子ども支援ボランティア          「チーム飛躍 (ひやく)」          ☎ 0235-64-1768          Eメール：jjmori@hotmail.co.jp</p> 
<p>15 水</p>	<p>27 月 <b>金峯山 雪灯籠祭</b> 18:00～          会場：金峯山中の宮          雪灯籠点火式、伝統芸能上演          参加料：200円 (小学生以下無料)          ☎ 0235-23-7863</p> 
<p>16 木</p>	<p>28 火</p>
<p>17 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>          会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)          ※ 避難者相談であることを伝えてください          16:00～18:00 (要予約)          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648</p>	<p>3/1 水 <b>鶴岡雑物語</b> ～4/3          会場：市内各所</p>
<p>18 土</p>	<p>2 木</p> <p>3 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>          会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
<p>19 日</p>	<p>4 土</p>
<p>20 月</p>	<p>5 日</p>
<p>21 火</p>	<p>6 月</p>
<p>22 水</p>	<p>7 火</p>
<p>23 木</p>	<p>8 水</p>
<p>24 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>          会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)  <b>こころの健康相談</b> 13:30～14:30 15:00～16:00          会場：にこ♥ふる          ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などでお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>9 木</p> <p>10 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>          会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)  <b>こころの健康相談</b> 13:30～14:30 15:00～16:00          会場：にこ♥ふる</p>
<p>25 土</p>	<p>Valentine Day</p> 