

今月で東日本大震災から2年9か月になりました。鶴岡で暮らす方の被災元やご事情は様々ですが、共通しているのは「震災前とは違う暮らしを鶴岡で送るとは思いもしなかった」ことではないでしょうか？最初は「大変だ」としか思えなかった気候の違いなども、なんとか自分なりの対処方法を見つけているという方も増えたようです。*
さらに今年は、冬ならではの楽しみをぜひ探してみてくださいね。(^^)/ (志)



「やまがた冬のくらし・雪道の安全運転に関する講習会」開催レポート♪

11月29日(金)午前11時～宝田雇用促進住宅・集会所にて、「やまがた冬のくらし・雪道の安全運転に関する講習会」が開催されました。庄内総合支庁防災安全室 加藤浩司主査と佐藤誠消防防災専門員が、参加者10名に、自らの体験や実演も含めた様々な冬の生活や除雪作業に関するアドバイスのお話、雪道運転の注意点とQ&A、最後にドライブ・シミュレーターでの雪道運転診断と盛りだくさんの内容でした！



最初に「**聞くに聞けない雪かき道具のあれこれ!**」のお話。

避難生活が長い人では鶴岡の冬も3度目となり、何かしら雪かき道具は買ってあったりします。でも、意外とそれぞれの道具の本来の目的を知らないことも(^^;) 今回は、除雪をする時の服装や履物に始まり、道具の特徴や長所・短所などを分かりやすくご説明いただきました。

←**こちらの写真は二つともプラスチック製の道具。「雪ベラ(雪はね)」(オレンジ色)と「スコップ」(黄色)**、それぞれ用途が違うのをご存じでしたか？ 雪ベラは新雪の軽い雪をサクサク片付けるのに適していて、ヘリに金具がついているプラスチックスコップは、少し硬くなってきた

雪をザクザク片付けるのに適しているんですって。それを逆に使うとどうなるか？スコップのヘリの金具部分に、湿った軽い雪がドンドンくっついて使いにくくなったり、雪ベラで固めの雪をつっついていっているうちにパキッと割れてしまったり・・・(;>_<) 参加した方の中には心あたりがある方もいたようです。用途に合わせて使い分けできれば理想ですよ。↓**下の写真は、凍ってきた雪を片付けるためのスコップ**の説明の場面です。アルミ角スコップは、サクサク



片付けられるうちにはいいのですが、だんだん氷が固くなるとヘリが曲がって使い物にならなくなります。そんな時は鉄製の角スコップが活躍します。ただ鉄角スコップはアルミ製より重いのが短所ですね。(ちなみに、ボランティアセンターで貸し出し中の鉄角スコップは、佐藤専門員が持っている2本のサイズのちょうど真ん中サイズでお手頃です♪)

後半は、駐車場に止めたトラックの中に設置されている**ドライブ・シミュレーター**を使っ**ての雪道の運転体験**です。

3Dで映し出される街並みを指示通りに運転していきます。乗り物酔い(3D酔い)しちゃう人も何人かいましたが、なんとか体験希望者全員が診断結果を受け取ることが



できました。最高は「S」判定だそうです、参加者は最高で「A」最低でも「B」

というまずまずの結果でした。今後、講習会のアドバイスを少しずつご紹介致しますので

どうぞ参考になさってくださいね(^^)/



雪片付け用に最適！鉄角スコップの貸し出し中です！！

昨年も貸し出した鉄製角スコップを、今年も無償貸し出ししています。貸し出し期間は、貸し出し日から来年の3月末までです。被災地での作業用に用意されたものですので、遠慮なくお使いいただければと思います。ご希望の方はお電話でお申込みください。貸し出しお申込み・お問い合わせ 0235-23-2970(担当：甲嶋)




【12～1月の予定】

| | |
|-----|--|
| 14 | 土 親子ですごすキッズアトリエ 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 週末寺子屋 in 鶴岡 13:30～15:30 にこ♥ふる3階 大会議室1 |
| 15 | 日 ホームオストレッチでストレスケア 10:00～12:00 出羽庄内国際村(和室) |
| 16 | 月 鶴岡市こころの健康相談(要予約) ①13:30～②14:30～ 「にこ♥ふる」 0235-25-2111(内線 364/365)健康課 |
| 17 | 火 |
| 18 | 水 |
| 19 | 木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60歳以上の対象) 「走れ!!わぁのチャリ」交流会 14:50～山形大学農学部正面玄関 16:30～まちなか基地(日吉町) 17:30～交流会(餅+いろいろ)日吉町商店街 |
| 20 | 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 まちなか筋しゃん塾申込み×切日 |
| 21 | 土 チャレンジキッズ 10:00～12:00 出入自由 予約不要 参加無料(材料 費100円)小学生低学年以下・幼児と保護者対象 いつものキッズアトリエに加え、特別な創作コーナ ーを楽しめます。(今回はクリスマスコーナーです) 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260 南相馬市民と市職員との懇談会 14:00～鶴岡市勤労者会館 |
| 22 | 日 |
| 23 | 月 |
| 24 | 火 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 市役所4階ロビー*自由来所型の相談会 |
| 25 | 水 |
| 26 | 木 健康無料相談(老人福祉センター) |
| 27 | 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室休み 三浦友加が教える1時間であなたも素敵女子に (1/11)申込み×切日(母子家庭でなくても申し 込めます♪) |
| 28 | 土 市役所(本所・各地域庁舎)・荘内 病院・上下水道部の一般業務休業 (12/28～1/5まで) 「フクシマの子どもの未来を守る家」主催 もちつき交流会 10:30～ |
| 29 | 日 |
| 30 | 月 |
| 31 | 火 |
| 1/1 | 水 |
| 2 | 木 |
| 3 | 金 法律無料相談休み、編み物教室休み |
| 4 | 土 |
| 5 | 日 |
| 6 | 月 |
| 7 | 火 |
| 8 | 水 |
| 9 | 木 健康無料相談(老人福祉センター) |
| 10 | 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00 |
| 11 | 土 親子ですごすキッズアトリエ 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 三浦友加が教える1時間であなたも素敵女子に 10:00～11:00 にこ♥ふる3階 大会議室 |

健康増進 まちなか筋しゃん塾～高齢者の転倒予防のための筋力トレーニング
来年1月10日(金)～3月14日(金)毎週金曜日 13:30～15:30(全10回)
鶴岡市地域包括支援センター1階 高齢者交流センター(本町1-6-7)
いくつになっても元気で若々しくありたいーその願いを叶えるためには年齢
とともに低下する足腰の筋力を鍛えることが重要です。「まちなか筋しゃん塾」
は健康運動指導士の指導のもと、安全に楽しく効果的に、筋肉トレーニング
ができます。仲間と一緒に楽しみながら、足腰を鍛えてみませんか。
*要介護認定を受けていない**65歳以上**で、医師から運動制限を受けていない
方なら、どなたでも参加できます。 **定員先着20名 ×切12/20(金)**
申込み・問合せ: 0235-25-2111 内線536 鶴岡市地域包括支援センター

避難者・支援者交流 「走れ!!わぁのチャリ」交流会
12月19日(木) 14:50 山形大学農学部正面玄関前集合
山形大学農学部ボランティアプロジェクト「走れ!!わぁのチャリ」は、東日本
大震災の被災地支援・避難者への中古自転車提供など、学生中心にボランテ
ィア活動を実施してきたグループです。今回、(1) 山大農園でのあつみカブ
収穫体験 15:00～ (2) 「走れ!!わぁのチャリ」まちなか基地での漬物講習会
16:30～ (3) (2)と同じ会場での山大農場で収穫されたもち米を使用した
モチつき交流会 17:30～を開催します。(1)～(3)全て参加のほか、一部
参加も可能です。詳しい情報は同封のチラシをご覧ください。事前に申込み
できますので、ぜひ、ご検討ください!
問合せ・申込み: 0235-24-0053 生活支援相談員(志賀・清水)

南相馬市 市外で避難生活を送る南相馬市民と市職員との懇談会
12月21日(土) 14:00 開会 鶴岡市勤労者会館(泉町8-57) 第3研修室
 南相馬市役所の市民生活部長はじめ3名の市職員が鶴岡市に来て、
市外で避難生活を送る南相馬市民の方と懇談します。特に旧警戒区
域内では、いまだ課題・問題が山積しています。今回は遠慮なく市
に聞きたいこと、要望を伝える機会です。ぜひ、おいでください。

***説明内容の予定**
・復旧、復興の進捗状況について・年末年始の特例宿泊について(小高区)
・避難指示区域解除の考え方について・旧警戒区域内の市民意向調査結果
・小高区構想について
懇談会に関するごの問い合わせ先: 0244-24-5223 南相馬市復興企画部

就職相談 鶴岡ワークサポートルームをご利用ください!
毎週(月)～(金)9:00～16:00 鶴岡市役所東庁舎2階



内職相談(情報提供と斡旋)
若年者無料職業紹介(35歳
までの方対象)の他、キャリ
アカウンセラーや臨床心理
士による職業全般の相談が
できます!電話で事前に
予約をなさってください。

ご予約・問合せ: 0235-25-2215 鶴岡ワークサポートルーム

就職支援 トータル・ジョブサポート酒田
毎週(月)～(金)10:00～18:00 酒田産業会館 1階(異業種交流プラザ内)
酒田市中町2-5-10

ここで相談することで、相談内容に応じ、就職支援に関わる4つの施設が連携してご
希望に沿った就職支援を受けることができます!このようなワンストップ相談窓口の
設置は山形県内では山形市に続き2例
目なんですよ!就職を実現するための
計画を作ってもらい、様々な支援を
受けながら、自分の新たな職場を見つ
けましょう!



対象:震災被災者、生活困窮者、
45歳未満の若年者
問合せ: 0234-21-0810
トータル・ジョブサポート酒田