

あれよあれよという間に、3月ですね…(\*。^\*) 3月～4月は、何かと行事が多かったり、家庭のなかでも変化のある時期ですね。どうしても 気忙しくなりがちですが、そんなときには、気持ちを落ち着かせるよう、足のツボ押しはいかがですか？ 足の甲の親指と人差し指の間の“太衝(タイショウ)”や、足裏のほぼ中央の“湧泉(ユウセン)”など。ツボにお米を 2-3 粒貼っておくのも goo！ 3/8(土)に操体法の勉強会もありますし、毎月のヨーガ教室もあります。心地よくバランスをとって、待ちわびた春を過ごしましょう♪(清)



## 3年目の Candle Night～キャンドルナイト～

3年前のあの日から生活が一変して、今はここ鶴岡で暮らす日々…。あらためて今の心境はいかがでしょう？ 今年3年目を迎えるキャンドルナイト。『過去に黙祷し、今を想い、未来を創造する』想いの共有のひととき。静かに灯る焔を見つめる時間を持ちませんか。3月11日(火)メイン会場「鶴岡アートフォーラム」はじめ山王商店街、鶴岡銀座商店街、酒田市中町商店街で、夜7時にキャンドル一斉点灯します！ぜひ、会場にお越しください！

### 「Candle Night from 庄内～つながる灯火 on3.11」3年目の Candle Night(キャンドルナイト)

3月11日(火)10:30～20:00 鶴岡アートフォーラム(馬場町 13-3)

鶴岡アートフォーラムでは、**キャンドル作りワークショップ、午後のセレモニー、夜7時のキャンドル一斉点灯と自由に参加**楽しめる内容となっています。平日ですが**昼間でも夜でも、どこかの時間にお立ち寄りくださいね！**

【日程】終日 10:30～17:00 キャンドル作りワークショップ(参加無料！) 防災用品・救助活動写真展(最新防災マップ！)

- 午後 14:30～ 3年目のキャンドルナイト実行委員会あいさつ
- 14:46～ 黙祷・鶴岡市あいさつ
- 15:00～15:15 荘内教会保育園 讚美歌コーラス(年長組さん)
- 夜 19:00～20:00 キャンドル一斉点灯※実行委員会代表あいさつ  
「花は咲く」ミニコンサート(19:15～19:45)



## 宮城県内 13 市の医療費免除、4月に再開



東日本大震災で被災した国民健康保険加入者らの医療費窓口負担の免除措置を、4月1日から宮城県内全13市(町村も、その方向で検討)で再開する方針が2月10日明らかになりました。

- ・対象… 国民健康保険加入者で、大規模半壊以上で市民税非課税の低所得世帯。
- ・内容… 医療費 窓口負担の免除
- ・開始予定日… 平成26年4月1日より **※詳しくは、被災元の市町村にご確認ください。**

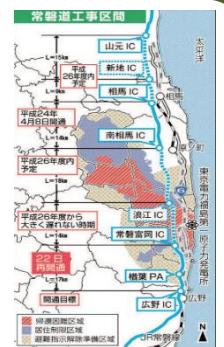
岩手県は、東日本大震災の被災者に対する医療費窓口負担の免除措置について、平成26年12月末まで延長することを昨年10月に明らかにしています。



## 「高速道無料」1年延長へ 避難区域住民、母子避難世帯

※ 国土交通省は、今年3月末で期限が切れる東京電力福島第1原発事故の避難区域の住民向け高速道路無料化措置と、自主的に避難した人のうち父親と離れて暮らす「母子避難」世帯などが対象の無料化措置を、**1年間延長**する方針を明らかにしました。

※ 避難の有無を問わず全車両を対象に無料化している南相馬—相馬 I C 間も、相馬—山元 I C 間が開通するまでは**無料化を継続**する方針を示しました。



福島民報新聞 2014.2.23 より→

【3月の予定】

8 土	「3年目のCandle Night」キャンドルづくり ワークショップ in エスマール (3/8-9) 10:00～16:00 S-MALL 「目指せ10年前の私！」セル7整体講座♪ 11:00～14:40 山伏温泉ゆぽか
9 日	3.11 キャンドル作り・クラフト交流会 10:30～12:30 にこ♥ふる3階大会議室 <b>避難者招待・鶴岡吹奏楽団演奏会</b> 鶴岡市第3学区コミュニティセンター (にこ♥ふる1階西側)開場13:30 開演14:00 <b>第14回鶴岡太鼓フェスティバル</b> 開場13:00 開演13:30～ 藤島町民体育館 「3年目のCandle Night」キャンドルづくり ワークショップ in エスマール 10:00～15:00
10 月	山形県立高校一般入学者選抜 学ぼう 遊ぼう なるほど！ザ・ロード <b>×切日</b>
11 火	ふくしま就職応援センター出張相談 12:00～15:00 市役所6階大会議室東 「Candle Night from 庄内～つながる灯火 on3.11 3年目のCandle Night」 10:30～17:00 キャンドル作りワークショップ 14:46 黙祷・実行委員会挨拶・鶴岡市挨拶 19:00～20:00 キャンドル点灯(アートフォーラム)
12 水	
13 木	健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60歳以上の方対象)
14 金	法律無料相談(山形県弁護士会) ※一般の方は有料ですが、避難者は無料です。 避難者相談であることを伝えてください。 14:00～16:00(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(勤労者会館) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b> <b>お片づけ講座 13:30～15:30 女性センター</b>
15 土	週末寺子屋 in 鶴岡(にこ♥ふる) 午前10:00～12:00 昼食会あり アマゾン自然館(朝日)・民族館(出羽庄内国際村) 入館料無料!(～3/31) 免疫力アップ!講座 9:30～11:30 鶴岡市第3 学区コミュニティセンター(にこ♥ふる1階西側)
16 日	さよならアマゾン民族館! 13:30～ 出羽庄内国際村 要予約(入場無料) 学ぼう 遊ぼう なるほど！ザ・ロード
17 月	山形県立高校一般入学者選抜合格発表 「認知症を正しく知ろう」(3/23) <b>申込み×切日</b>
18 火	
19 水	
20 木	健康無料相談(老人福祉センター)
21 金	※法律無料相談はお休みです。 ※編み物教室はお休みです。
22 土	
23 日	地域医連携室公開講座 入場無料・要予約 「認知症を正しく知ろう」13:30～16:00 東京第一ホテル鶴岡(鳳凰の間)
24 月	
25 火	庄内地方避難者相談会 12:00～15:00 市役所6階大会議室西*自由来所型の相談会 今年度最後の相談会です!
26 水	
27 木	健康無料相談(老人福祉センター)
28 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
29 土	
30 日	アマゾン先生さよなら講演会 13:30～ 出羽庄内国際村 要予約(入場無料)
31 月	アマゾン自然館(朝日)・民族館(出羽庄内 国際村)閉館(入館料無料最終日)

手づくり 「3年目のCandle Night」キャンドルづくりワークショップ

3月8日(土)9日(日)10:00～16:00 ※3/9(日)は15:00まで

鶴岡市駅前 S-MALL(エスマール)2階イベントスペース



昨年に続き今年も3.11に「3年目のキャンドルナイト」が開催されます！お買い物ついでにキャンドルを作ってみませんか？参加費・材料費は無料です。3.11アートフォーラムに飾って点灯するキャンドルを作り、持ち帰り用にもキャンドルを作ることができます♪開催日は時間内であれば、いつでも何度でも来場し参加できます。当日は、鶴岡市全域の様々な災害に備える最新防災マップや防災グッズの展示、無料でもらえる実用的な防災資料もあり！

問合せ：090-3779-5131 キャンドルナイト実行委員会(菊池)

避難者招待 大震災復興応援 鶴岡吹奏楽団 ファミリーコンサート

3月9日(日)開場13:30 開演14:00 第3学区コミュニティセンター

「にこ♥ふる」1階 西側入り口

曲目は「セドナ」「明日という日が」「夢をかなえてドラえもん」など、吹奏楽のスタンダードナンバーから親しみやすいアニメソングまで、大人から子どもまで楽しめる演奏会です♪

入場料無料です。お昼前の「3.11キャンドル作り・クラフト交流会」に参加して軽食取って一休みしてから“午後の部”として参加するのはいかがですか？(´▽`)/

もちろん、直接第3コミセンにご来場いただき、ファミリーコンサートだけのご参加も大歓迎です！ぜひ、おいでくださいね♪

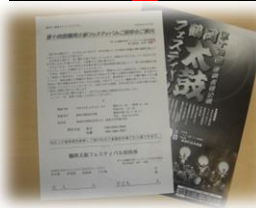


練習風景です♪

問合せ：090-3647-2292 鶴岡吹奏楽団(実行委員長 前田)

避難者招待 復興支援公演 第14回鶴岡太鼓フェスティバル

3月9日(日)開場13:00 開演13:30 藤島町民体育館(藤の花1-1-1)



先々週に同封された招待券(チラシにホチキスで止めたもの)を持参して来場されるとご家族何名でも入場できます！今回の特別ゲストは福島県双葉町の「標葉(しね)はせんだん太鼓保存会」、他にも子どもから大人まで14団体が出演予定です。詳細は案内チラシを参照ください。土足厳禁のため内履きをご持参ください。

お問合せ：090-2604-9862(鈴木)、090-1064-7807(佐藤)

健康・親子 免疫力アップ!講座～フクシマの子どもの未来を守る家主催～

3月15日(土)9:30～11:30 第3学区コミュニティセンター和室

(泉町5-30 ※「にこ♥ふる」一階西側入口)

身近なものを使って身体を温めることで、免疫力をアップさせ元気を保ちましょう。今回は“コンニャク”を使います。温めるポイントを覚えて、お家でも試してみてください！講座の時間、お子さんたちは「フクシマの子どもの未来を守る家」のサポーターさんたちと別会場で遊びましょう！参加費無料。

持ち物：大人→タオル・タッパー(コンニャクを包んだ持ち帰るため)  
子ども→水筒、タオル

申込み・問合せ：080-6023-7490 7077の子どもの未来を守る家(高橋)

楽しく学ぶ日浴道 学ぼう 遊ぼう なるほど！ザ・ロード

3月16日(日)受付13:00 開会13:30～15:40 鶴岡市小真木原総合体育館

(鶴岡市小真木原町2-1)

日浴道(「日本海沿岸東北自動車道」の略)は新潟県から青森県までを結び自動車専用道路です。いざと言う時の避難や支援のルートとしてはもちろん、生活・産業・文化の交流にも大切な道路です。今回は「道にまつわるクイズ大会！」で楽しく学べる機会となっています。他にも体験コーナーで「未来の乗り物セグウェイ」の試乗やミニ四駆を巨大コースで走らせる企画(持込可)、女の子も楽しめる塗り絵体験(アルケッチャーノの看板なども手掛けたトールペイント作家による)など、ぜひご来場ください！

<p>ミニ四駆体験コーナー</p> <p>巨大コースで！ミニ四駆を走らせよう ミニ四駆の持込もOKです！</p>	<p>セグウェイ試乗体験コーナー</p> <p>未来の乗り物!?セグウェイに乗ってみよう 体験制があります。体重45kgから110kgまで乗車可能。</p>	<p>ぬり絵体験コーナー</p> <p>楽しく描こう夢のみち 受付は会場に用意されています。 イラストレーター 洲江裕子 先生</p>	<p>参加無料ですが、事前申込みが必要です。 <b>×切</b> <b>3/10(月)</b></p>
--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

問合せ・申込み：0235-24-0377 公益社団法人鶴岡青年会議所