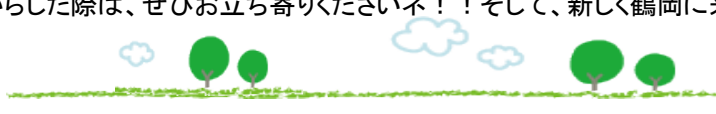


# ◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No. 121 2014. 3. 20 発行

入園・入学・就職・転勤・・・などを機に、この春移動される方も何名かいらっしゃいますね。住居の荷物のことや、不動産関連への連絡、公共料金や郵便局への手続きなど、あれこれ大変かと思います。鶴岡市以外へ移動される方は、私ども鶴岡市社会福祉協議会の相談員か、鶴岡市防災安全課へもご一報いただくと幸いです。以前の地を離れて、ここ鶴岡で巡り会えたご縁に本当に感謝しております(\*^。^\*)。お近くにいらした際は、ぜひお立ち寄りくださいネ！！そして、新しく鶴岡に来られたみなさん、どうぞ宜しくお願いいたします♪♪ (清)



## 「高速道無料」平成 27 年 3 月 31 日まで一年間延長が決まりました



避難者支援だより No. 119 で、方針が明らかになった旨をお知らせいたしましたが、今月 10 日(月)に復興庁と国土交通省は、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 年間延長し、平成 27 年 3 月 31 日まで継続すると発表しました。



## 浸水してしまったアルバム・ノート等 お持ちですか？

津波などの海水や汚れのために見る事が出来なかったアルバムやノート等をお持ちではありませんか？ まずは、ご相談なさってみてはいかがでしょうか？

『津波や地震、水害等で浸水し閲覧できない状態のアルバムや日記等を閲覧できる状態まで、(専門家ではありませんが)できる範囲で修復します。修復できるかは状態を見ないと判りません。諦めていたアルバムが閲覧できるようになった例もあります、まずはご相談ください。』とのことです。

- 対象： 山形県内に避難している方
- 数： 一度にお預かりする数は数点。  
(申込多数の場合は、順番をお待ちください。)
- 期日： 2～4 週間 お預かりします。
- 費用： 実費 送料と消耗品費 (500 円程度)
- 連絡先： 山形防災教育センター(山形市・米沢市) 遠藤 電話 090-6626-4794 まで  
※ 拠点が山形市と米沢市なので、鶴岡など遠くの方は現物の状態を事前確認できない為、写真を送ってほしいそうです。メールアドレス [kateinobousai@gmail.com](mailto:kateinobousai@gmail.com)  
《わからないことがありましたら、下記の相談員迄ご連絡くださいね。》



## 免疫を高め「心もゆるめるヨガ教室」(支援者・避難者招待)

ボランティア団体 庄内ヨーガアクション サントーシャ主催の「心もゆるめるヨガ教室」、今月は 3 月 3 日(月) 10:00～11:30 「にこ♥ふる」3 階栄養指導研修室で開催されました。男性のリピーターも含む 6 人の参加者で、体調に合わせたムリのない方法をご指導いただきました。

今回も「おすそ分け7nポイント」を一つご紹介致しますね(^\_^)/ 足を伸ばして前屈する時、つついがんばってしまうことありますよね？ **がんばることよりも、身体がラクに感じる位置を意識することのほうが大切**なんですよ！そのまま座るのがきつい時は無理をせず、**おしりの下にタオルや座布団をはさんで**みて



くださいね。曲げる時は「つま先に手をつく」ことを目指すよりも“腰を伸ばした状態で体を前に倒す”ことを目指してみましよう！(手がつま先につかなくてもいいんですよ♪) 体の変化に思わぬ発見があるかも？!

**次回は 4 月 21 日(月) 10:00～11:30 「にこ♥ふる」3 階 栄養指導研修室です！** ※詳細は裏面の案内をご覧ください。

【3・4月の予定】

22	<b>土 チャレンジキッズ</b> 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。(今回は給ガラスコーナーです) <b>鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260</b>
23	<b>日 地域医連携室公開講座</b> 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	<b>火 庄内地方避難者相談会</b> 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	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b> 13:30～15:30(60歳以上の方対象)
28	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> ※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。 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(勤労者会館) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
29	土
30	<b>日 アマゾン先生さよなら講演会</b> 13:30～ 出羽庄内国際村 要予約(入場無料)
31	<b>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)</b>
4/1	火
2	水
3	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b> 「作って遊ぼう!作って食べよう!」 <b>×切日</b>
4	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
5	<b>土 「作って遊ぼう!作って食べよう!」</b> 9:30～13:30「にこ♥ふる」調理実習室
6	日
7	月
8	<b>火 庄内地方避難者相談会</b> 11:00～15:00 市役所4階ロビー*自由来所型の相談会
9	水
10	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
11	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
12	土
13	日
14	月
15	火
16	水
17	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
18	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
19	<b>土 庄内クラフトフェア in 松ヶ岡&amp;松ヶ岡</b> <b>桜まつり(～20)</b>
20	<b>日 大山さくらまつり</b>
21	<b>月 心もゆるめるヨーガ教室</b> 10:00～11:30 にこ♥ふる3階栄養指導研修室
22	火
23	水
24	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
25	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
26	土
27	日

**春の星空を楽しむ フラネタリウム春の一般公開～ピット警部の捕り物帳**  
3月22日(土)～28日(金)【土・日】①10:00～、②13:30～、③15:00～  
【平日】13:30～のみ※観覧券は各回20分前販売

鶴岡市中央公民館(3階プラネタリウム室)  
とあるペンションで『殺人事件』が発生!ピット警部が犯人とトリックを暴きます!  
事件は5人の宿泊客が食事やゲームを終えた9時以降に起こりました。被害者が死亡した時刻は10時半。しかし、その時刻には全員アリバイがあったのです。ここから推理が始まります!事件と星空の関係は?結末はいかに?どうぞ、ご覧ください!  
各回先着78名 大人140円 子ども60円(3歳以上中学生以下)  
問合せ:0235-25-1050 鶴岡市中央公民館(鶴岡市みどり町22-36)

**相談 庄内地方避難者相談会**  
3月25日(火)12:00～15:00 鶴岡市役所(馬場町9-25)6階大会議室西  
山形県での住まい、お子さんの学校のこと、帰還先での仕事のことなど、気になっていることをなんでもご相談ください。「何から相談したらよいのか分からない」という場合も、まずはゆっくりお話を聞くことから対応させていただきます。来年度も相談会は毎月第二(火)で開催予定ですが、山形県駐在福島県職員の入れ替わりがあるかもしれません。お茶のみ・雑談でもかまいませんので、ぜひ、お立ち寄りください(^\_^)/  
お問い合わせ:0235-25-2111 鶴岡市役所 防災安全課(佐藤)

**文化施設 アマゾン自然館ファイナルイベント アマゾン先生さよなら講演会**  
3月30日(日)13:30～15:00 月山あさひ博物村アマゾン自然館(越中山字名平3-1)  
平成3年に開館したアマゾン自然館は、平成26年3月31日で閉館となります。これまで来館されたお客様、支援して下さった方々、そして山口館長に感謝を込めて最後の講演会です。**入場無料。アマゾングッズプレゼント!**  
内容・南米アマゾン探検のお話・アマゾンクイズ大会・館長の案内  
・アマゾン先生と一緒に記念撮影会  
※ビデオプロジェクターでアマゾン自然館22年間の歩みを上映  
※閉館日まで**特別展「アマゾン怪魚展」開催中**です!  
3/15(土)～3/31(月)まで入館料無料です。ぜひ、お出かけください!  
問合せ:0235-53-3411 月山あさひ博物村

**親子で楽しむ 「作って遊ぼう!作って食べよう!」**  
4月5日(土)9:30～13:30 鶴岡市「にこ♥ふる」3階調理実習室(泉町5-30)  
「紙ひこうき」名人にいろいろな紙ひこうきの作り方を習って  
たくさん飛ばしてみませんか?他にもいろいろな工作をして  
楽しく過ごしましょう!**大人は「放射能に負けない」免疫を高め  
新陳代謝をよくするごはんの料理教室**です。  
メニューは炊き込みごはん、春野菜のおひたし、スープ、その他。  
持ち物は、大人:エプロン、タオル、子ども:ハサミです。  
**参加費無料。申込み×切は4月3日(木)まで。**お早目どうぞ!  
申込み・問合せ:080-6023-7490 7才の子どもの未来を守る家(高橋)

**健康とリラクゼーション 心もゆるめるヨーガ教室～毎月定期開催中**  
4月21日(月)10:00～11:30 「にこ♥ふる」3階 **栄養指導研修室**  
ストレスの多い現代人の為に研究されたヨーガ・セラピーを取り入れたヨーガで、**自分の体調に合わせて動きを加減できるので、男性、高齢の方や  
身体が固い方もご心配なく参加ください!**動きやすい服装で  
おいでください。部屋を暖めて実施しますのでブランケット等は  
必要ありません。当日参加大歓迎です!ぜひお気軽にどうぞ!  
参加費:無料(参加者には自宅でもヨーガ実践できるよう日本ヨーガ療法学会監修DVDを差し上げます)  
申込み・問い合わせ:090-4371-5961(庄内ヨガアクション) サトウ: 佐藤  
0235-24-0053 生活支援相談員(清水) ※送迎もご相談ください。

**プレゼント 2014 山形県民手帳 差し上げます!**  
2013 山形県民手帳は今月で書き込みが終わりですね。  
**4月からの新たな生活を2014 山形県民手帳に記録してみませんか?**定価600円(税込)ですが、鶴岡市で生活する避難者の皆さんにプレゼント。今年も付録が満載で役立つ情報がいつでも持ち歩けます。ご希望の方はご連絡ください。  
(社協の窓口で受け取れますし、お届けも致します)  
申込み・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(清水)