

桜の開花宣言でいよいよ春到来と思ったとたん、肌寒い雨が続きましたね。新学期の疲れが出て体調を崩すお子さんもいるようです。暖かい昼間の気温と朝晩の気温の差が出る季節ですので、「寒い」と思ったら“着る”、「暑い」と思ったら“脱ぐ”というように、こまめに温度調節をなさってくださいね。

原発事故による母子・父子避難者等に関する高速道路の無料措置について

「鶴岡市避難者支援だより」No.71 に掲載した「原発事故による母子避難者等に対する高速道路無料措置」の続報をお知らせ致します。

鶴岡市含む庄内地方に滞在する母子または父子避難者は山形自動車道「月山インターチェンジ」⇄「元の居住地」(右図のピンク部分)の最短距離のインターチェンジの区間が通行料免除の対象となります。

(途中乗車・下車は免除になりません)

対象者：福島県浜通り・中通り、宮城県丸森町に居住しており、原発事故により避難して二重生活を強いられている母子・父子避難者、妊婦と、対象地域に残る父親、母親、妊婦の夫

申込み：対象地域内の避難元市町村へ証明書の交付を申請する。

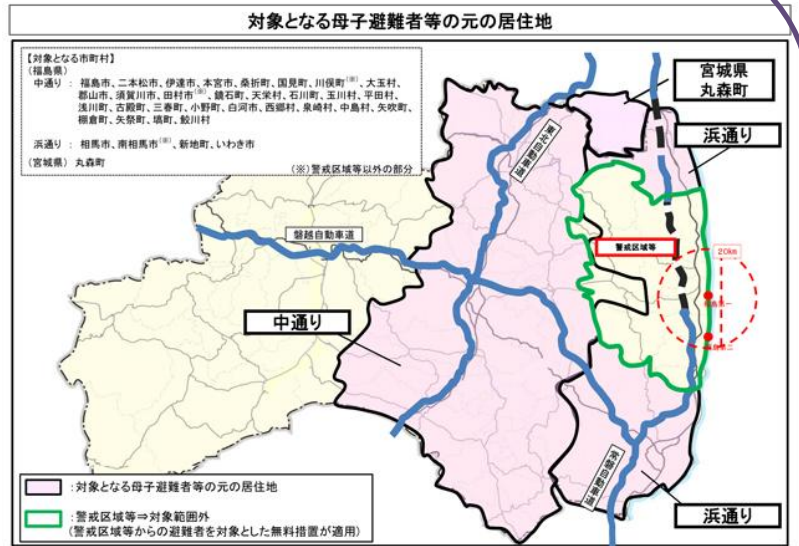
申請書は原則として対象市町村窓口へ直接提出してください。(事情がある場合は郵送可)

申請書用紙や添付書類についての説明書は、国土交通省または復興庁のHPでダウンロードできます。

鶴岡市社会福祉協議会(担当：避難者生活相談員)にもありますので、お手元に届いていない方はご連絡ください。

利用方法：発行された証明書を持参し、入口料金所で通行券を受け取り、出口料金所で、本人確認の書類(免許証、健康保険証など)とあわせて提示して、免除手続きをしてもらう。

※証明書発行申請受付は4/15から、免除実施は4/26(金)深夜0:00~来年3/31(月)24:00までとなっています。



心も体もスッキリライフセミナー参加レポート

4/14(日)午後2時~第三コミセンで開催の「心も体もスッキリライフセミナー」

参加してみたら、**目からウロコ!**がいっぱいでした。3つのプログラムから、

【腰痛は、心の動きとつながっている】→ストレス等。肉体労働したからとは限らない。

【今の自分を意識すること】→自分はいま何にイライラしたり喜びを感じているのか。

【体の動きやすい・にくいを意識する】などなど。

ふだん頑張っている体をいたわってあげよう・・・と思いました(=^・^=)



心もゆるめるヨーガ教室参加レポート



4/16(火)の教室では、ぐっち先生による、ゆったりした雰囲気の中、無理のない動き・無理のないペースですすすめられました。

ここで体験したことは、【いつもは外にむいている意識を、自分の内側にむけてみる】、【いつものリズム・ペースを変えてみる】→仕事や生活の

忙しいリズムから離れ、“ゆっくり”にする。【その変化を意識することで心がリラックスしてくる】ということでした。いろいろな方にヨーガに親

しんでしてほしいとのことで、今後、平日だけでなく休日も開催予定です。

みなさんにもぜひ体験してほしいと思います(^o^)

※次回は5/11(土)開催予定です!

【4・5月の予定】

20	土 鶴岡桜まつり 正午～15:00
21	日 大山公園さくらまつりと黒川能鑑賞会 10:00～15:30 鶴岡桜まつり 正午～15:00 原発被害救済山形弁護士説明会 14:30～16:30 鶴岡駅前マリカ東館 3階
22	月 ひなん女子会(4月) ㊞切日
23	火 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 市役所6階(大会議室西) *自由来所型の相談会 転入者のための子育て案内講座 ㊞切日 「にこ♥ふる」子ども家庭支援センター 0235-25-2741
24	水 ひなん女子会(平日開催) 10:00～12:00 ゆうあいプラザかたぐるま(ほなみ町3-2)
25	木 転入者のための子育て案内講座 10:00～ 「にこ♥ふる」子ども家庭支援センター 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)
26	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 まんまルームベビーマッサージ 10:30～ 生後2～7か月の赤ちゃんとママ、バスタオルと 飲み物持参 0235-24-5635 まんまルーム(マリカ)
27	土 月山ビジターセンターリニューアルオープン 10:00～16:00 セレモニー、山菜販売、無料飲食 コーナー(山菜ごはん、お汁等各100食。箸、お椀 などをご持参ください)
28	日
29	月 ※祭日ですが、ゴミは通常収集です!
30	火
5/1	水
2	木 健康無料相談(老人福祉センター)
3	金 作って遊ぼうこどもの日スペシャル (～5日) 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260 ※法律無料相談・編み物教室はお休みです。 ※ゴミは収集しません。
4	土 月山ビジターセンター 10:00～先着100名 みどりの日花の苗プレゼント!
5	日
6	月 ※ゴミは収集しません。 親子でつくろう!とびだすパッケージイラスト 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260
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 親子で過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 心もゆるめるヨーガ教室 10:00～11:30 にこ♥ふる3階健康増進ホール1
12	日 応急手当普通救命講習 9:30～消防本部
13	月
14	火 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00
15	水
16	木 ひなん女子会(5月) ㊞切日
17	金 フリガーズフラワー&パステルアートコー パワーショップ
18	土 ひなん女子会(週末開催) 10:00～12:00 「にこ♥ふる」3階 大会議室

お花見 第16回 鶴岡桜まつり～730本の桜をながめて～
4月20日(土)・21(日) 正午～15:00 庄内神社境内(雨天時は参集殿)
日本さくら名所100選に選ばれている鶴岡公園。お花見お茶会はいかがですか? 呈茶協力: 裏千家中村宗寛社中、和菓子: 鶴岡菓子協同組合。400円

お花見 大山公園さくらまつりと黒川能鑑賞会
4月21日(日) 10:00～15:30 大山公園 大山地区イベント会場



みどころ: 大山公園内の桜と春の野草、「尾浦八景」(公園内の絶景が8か所!)
ラムサール条約登録湿地「大山上池・下池」(山形県で唯一の登録湿地!)
鶴岡市自然学習交流館「ほとりあ」(都沢湿地や「どろんこ広場」で観察!)

原発事故 原発被害救済山形弁護士 説明会
4月21日(日) 14:30～16:30 鶴岡駅前 マリカ東館3階 第二研修室
山形県弁護士会の有志で構成する「原発被害救済山形弁護士会」では、現在、登録世帯の賠償について、無料相談やADR(原子力損害賠償紛争解決センター)への申し立てなどを支援しています。山形県を含め全国各地でADRでの解決の実績も出始めていますが、その一方で認められていない慰謝料などについて集団での訴訟の動きもあります。現在のADRの申し立て状況、今後などについての説明会を下記のように開催しますので、ぜひご参加ください!

交流 ♪♪ひなん女子会(じょしかい)♪♪
震災をきっかけにこちらに暮らす女性♥年齢制限なし! 参加費無料
4月24日(水) 10:00～12:00 (受付9:30～)
ゆうあいプラザかたぐるま
前半はクラフト(今回はパステルアート体験です!)
後半はかたぐるまのお菓子でのんびりおしゃべり(♡)
鶴岡でのおススメ生活情報をおすそ分けしましょう!
※同行されるお子さんの人数と年齢、送迎の有無などをお申込みの際にご連絡ください。
申込み・お問い合わせ: 0235-24-0053 (志賀、清水) ㊞切4/22(月)

かたづけ支援 「かたづけびと鶴岡」がお手伝いします!
避難元に残してきた住宅や土地の、片付け、清掃、草刈作業、引っ越し手伝いなどを支援します! 避難指示解除準備区域の方の依頼も受け付けています。避難者の方の同乗もできます。(高速道路の無料措置対象の方は証明書等必要書類をご持参ください) 詳細は案内チラシをご覧ください。※予定日一週間前までご連絡いただくと調整面で助かります。
申込み・問合せ: 0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀・清水)

物資提供 「ウォシュレット便座」譲ります!
中古の家電(ウォシュレット便座、約2年使用)を希望者にお譲り致します! ご希望の方はお問い合わせください。
申込み・問合せ: 0235-24-0053
避難者生活支援相談員(志賀・清水)



お知らせ 第23回赤川花火大会(2013年全国デザイン花火競技会)
8月17日(土)に開催予定です。お盆休みの時期と重なっていますので、ご親族と観覧予定の方は、宿泊予約などを早めに手配なさってくださいね!

プレゼント 2013山形県民手帳差し上げます!
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(志賀・清水)