

山形県や鶴岡市からの郵便に同封されたフリーペーパー「うえるかむ」ご覧いただいているでしょうか？発行元は「復興支援プロジェクトやまがた」です。山形県と NPO 三団体で構成されている事業で、支援センターの運営とボランティア啓発活動、避難生活支援活動をしています。県内各地での避難者の様子に加え、7 号からは庄内地方の情報も掲載されていますので、注目ですね～(*^_^*) ちなみに「鶴岡市避難者支援だより」は今回からカラーになりました～(*^_^*) よろしくお願ひ致します！

♪ 寒さ対策して、冬を楽しもう♪

「予想以上に寒くてびっくりした！」という避難者の皆さんの声が届いております。同じ東北内とはいえ、比較的暖かい地方から避難された方は「寒さ」そのものもストレスかもしれませんね(ー;)

ストレスを感じたら、まずは大きく深呼吸をしてみてくださいね(*^_^*) 「そんなのイミないよ～(´_`)」なんて言わないでください！呼吸を整えることは運動の基本で、**脳を含め全身へ影響を与える**んですって。

何回か深呼吸を試したら、次に**肩・首をゆっくり回して簡単なストレッチ体操**をしましょう♪

「ストレス=気持ちの問題（内側）」と思いがちですが、体を動かすこと・視線を変えることなど、「外側」の変化は意外に効果があるようです。気分が少しスッキリしたら、さあ、冬を楽しみましょう♪

☺「結露がすごいんです(´_`)_ 何か対策は・・・？」

☝ **結露のしくみ**を知っておきましょう(^_^)

結露は「**外の気温が低いけど、室内はあたたかくて湿度が高い**」時に発生するんです(´_`)_ 人が長時間過ごす場所は“湿度”“温度”が上がりやすく、結露しやすくなりがちです。発生しないようにすることはできませんが、「温度」「温度差」「湿度」にちょっとだけ気をつけてみるといいかも！

☺「なるべくお金をかけない結露対策ってありますか…？除湿機を買うのはちょっと…(ー;)_」

☝ 以下の方法を試してみるのはいかがでしょうか♪

① **結露そのものを取り除く(ふき取る)**:「え～?! それ?」って思うかもしれませんが、確実な方法です(^_^)

- ふき取る方法は (1) **ソウキンやタオル**などで（鶴岡市民からの提供あり！下をご覧ください！）
- (2) **結露取りワイパー**を使って（百円均一店の 105 円からホームセンターで千円前後まで）
- (3) **結露吸水テープ**を窓枠に貼る。（数百円～千円前後）

② **窓際と室温の差を少なくする: 結露防止シート**を窓ガラスに貼ると、**保温にもなり、結露防止にもなります**(^_^) ホームセンターなどで窓 1 枚分(90×180cm) 300 円くらいから千円くらいで購入できます。

※家電などの**荷物を保護するシート(通称フクフク)**などを取り置きしてあるなら、それで代用できます♪ 窓枠まで全体を覆えると理想的ですが、そうすると窓の開け閉めができなくなったりしますから、できるだけガラス面を隙間なく貼り付けましょう。貼り直しができるよう、**はがしやすい両面テープ**を使うといいですね。

③ **結露防止スプレー**を使う: 窓に被膜を作ることで断熱効果を生み出し、結露防止するものです。100 円から 800 円前後まで、メーカーも効果も様々です。

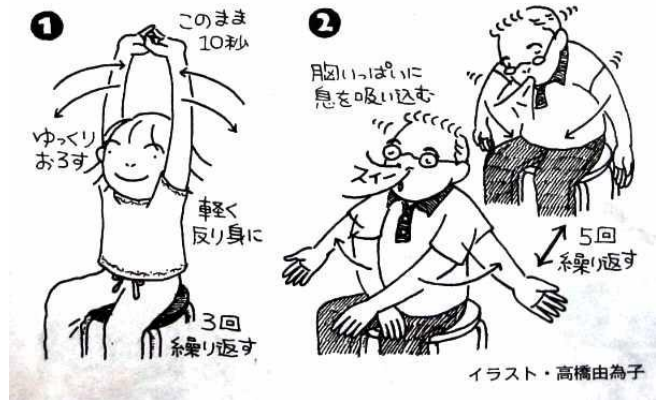
♪♪ 手作り“台フキン”差し上げます ♪♪

12/9（金）鶴岡市内在住の 80 代の女性から、鶴岡市社協に手縫いの台フキンがたくさん寄せられました。「そうきんとしてでも台フキンとしてでも何にでも使ってもらえたら」とのことです。さっそく、来所された避難者の方に提供しております。結露を拭く・台フキンとして使う・かわいい柄なので子供のランチョンマットとして使う・等々、用途は様々のようです。ご希望の方は直接来所いただくか、またはお電話で必要枚数をお知らせください(*^_^*)

お問合せ: 鶴岡市社会福祉協議会 0235-24-0053(担当: 志賀)



■ 背のぼしと深呼吸



【 12月の予定 】

17 土「来たれ団塊世代！-パン作り体験-」9:30~13:00 (かたぐるま)
名人と遊ぼう「将棋」-将棋大会
出場申込み:中央児童館 0235-24-4608
ひろっぴあ寒鱈まつりチケット発売開始日
(前売り 200 円。寒鱈汁先着 70 杯)

18 日 **南相馬市職員との懇談会**
(酒田市総合文化センター) 10:00~
Viva!Women~茨木のり子を歌う~
13:30 開場 14:00 開演 中央公民館
M. Locura~魅惑のアルゼンチンタンゴを聴く夕べ~17:30 開場
18:00 開演 大人 1,500 円、中・高生 1,000 円、小学生無料 会場・問合せ:出羽庄内国際村 0235-25-3600

19 月

20 火

21 水 封筒作りボランティア(にこ♥ふる)
**カモ・ガン・白鳥観察会(12/25)申込み×切
庄内サンタプロジェクト申込み×切**

22 木

23 金 **山王マルシェ企画・庄内サンタプロジェクト(サンタ代行)**サンタクロースに扮したスタッフが各ご家庭でご用意したプレゼントをご家族になりかわりお子さん(お孫さん)に手渡しする企画です。通常一世帯 1,000 円の参加費ですが、**避難者の世帯には無料でサンタ代行**をお引き受け致します!お問い合わせ・申込みは社協 0235-24-0053 志賀まで

24 土「みんなであうたうクリスマス」

10:00~まんまルーム
(駅前マリカ東館3階) 参加費無料
ピアノとバイオリンと絵本に囲まれ**母子避難している皆さんにほんわかした時間**をご提供します♪(詳細は別紙を参照)
名人と遊ぼう「将棋」-練習(名人から対局しながら将棋を覚えてもらえます)
中央児童館にて午後 3 時より
*事前申し込み不要

25 日「**カモ・ガン・白鳥観察会**」
大山・下池に飛来したたくさんの渡り鳥を観察。野鳥がいっせいに飛び立つ壮大な景色を見てみませんか?
参加無料。終了後にはあたたかい豚汁のサービスもあります(*~*)
朝 6 時~大山公園駐車場集合。
(小雨・雪決行)
名人と遊ぼう「将棋」-将棋大会
中央児童館にて午後 2 時より

26 月

27 火 **福島県民避難者相談会**
11:00~15:00 鶴岡市役所 6 階

28 水 **ガソリン灯油引換券×切**
(にこ♥ふる 2 階社協窓口)

※雪かき用スコップ貸し出します!
ボランティアセンターまでご連絡ください!
(数量に限りがありますのでお早めに♪)
0235-23-2970

ガソリン・灯油引換券はまず「にこ♥ふる」へ!!



「支援だより No.5」と一緒に郵送された**鶴岡東ロータリークラブ様提供の「ガソリン・灯油引換券」**は、お手元にありますか?
「にこ♥ふる」2 階鶴岡市社協窓口で「ガソリン・灯油券 (1,000 円×2 枚)」と交換してご使用ください!**引換期限は今月 28 日まで**です。お忘れなく!
問合せ:0235-28-3375 鶴岡東ロータリークラブ

♪♪ **避難者の皆様をご招待します** ♪♪
★ **Viva!Women~茨木のり子を歌う~** ★

12月18日(日) 開場 13:30 開演 14:00
鶴岡市中央公民館 (鶴岡市みどり町 22-36)
出演: Funny Company (ファニーカンパニー~愉快な一座~)
ユーモアを大事にした詩人 茨木のり子の世界を、演ずる者と観る者が“相”共鳴しながら感動を分かち“合い”たい、聴きにきてくれたお客さんが泣いて笑って元気が出るコンサートを、そんな思いからできた公演です!
避難者の皆様にはご招待席をご用意してあります。遠慮なくお申込みください。
***観覧ご希望・お問い合わせ: 0235-22-7297 事務局: 戸村雅子**
(つなかりにくい時は、社協: 志賀 0235-24-0053 へ)

☆ **もちつきイベント** ☆

福島県の自主避難者の母子のホームステイを受け入れている「フクシマの子どもの未来を守る家」主催のもちつきイベントが開かれます。避難者としてこちらで生活しておられるお子さんと保護者の皆さんも、ぜひ一緒にいかがですか?(エプロン持参。他は主催側でご用意します)
1月5日(木) 9:30~ 旧鶴岡市内(詳細は今後のおたよりで)
※時間等変更がある時は、最新の「支援だより」に正確な日時を掲載します。
お申込み・お問い合わせ: 「フクシマの子どもの未来を守る家」
代表: 高橋 裕子 080-6023-7490

南相馬市職員との懇談会のお知らせ

山形県内各地で「南相馬市民と市職員との懇談会」が開かれます。最新の「南相馬市の現況」「除染計画」「復興計画」[仮設住宅の進捗状況]などの資料が配布されます。庄内地方には、南相馬市健康福祉部長ほか 3 名出席予定です。南相馬市から避難しておられる皆様はぜひご出席ください(^_^)
開催日時: 12 月 18 日(日)10:00 開会
開催場所: 酒田市総合文化センター309・310 会議室
酒田市中央西町 2-59 ☎0234-24-2991
問合せ先: 市外避難所担当(原町区地域振興課) 0244-24-5302
※会場への地図を希望する方は 0235-24-0053 志賀までご連絡ください。



南相馬市30km圏外からの避難者の被災証明書再発行します!
鹿島区などの30km圏外からの避難者の方は高速道路の「避難者支援」で必要な公印付・避難元・避難先の証明となる「被災証明書」を発行してもらえます! 必要な方は**南相馬市すぐにやります課 0244-24-5238** まで!

福島県からの自主避難者(8/24以降移転)への助成事業が始まりました!
東日本大震災復興支援財団では、大学生以下のお子さんや妊婦のいる世帯の一時転居を支援する助成金の支給(一世帯あたり最大 20 万円)を開始しています。応募期間は 12/7~来年 1/15 です。応募資格・助成対象期間・対象世帯の選定等、様々な手続きがあります。該当される方は早めにお申込みを!
詳しいお問い合わせ: 東日本大震災復興支援財団
一時転居サポート担当 0120-975-053(月~土 10:00~17:00)
または携帯サイト <http://m.minnade-ganbaro.jp>