

すべてが「想定外」だった今年も、もうあとわずかですね。いよいよ新しい年を迎えます。避難してきた皆様、被災地に戻られた皆様、それぞれが様々な思いを抱えての年明けです。良くも悪くも時間を戻すことはできませんが、その分、今日過ごす一日がそれぞれの未来への一歩ですよ。今、鶴岡に避難しておられる方お一人お一人の貴重なお時間が希望の明日へと続きますよう、心よりお祈りしております。



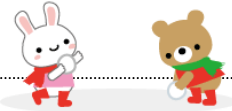
## 冬の暮らしにひと工夫♪



今回は、冬の暮らしを少しでも暖かく工夫、楽しくなる工夫について取り上げてみました♪  
「使えそう!」と思えたら、お試しくださいね(\*^\_^\*)

☺ 「靴にできる工夫ってある? (-\_-)」

👉 「あたたかくする」「ぬれにくくする」する工夫をしてみましょう!



- ① **中敷き**を入れる：おすすめなのは、中敷きを**日替わりで交換して使う**ことです！  
高価なものは暖かいのですが、入れっぱなしで湿っていると、かえって冷えます(-\_-)  
それならホームセンターなどで3足組 298円くらいの**安いものを毎日入れ替えて、乾いたものを使う**ほうが暖かくすることができます。



- ② **防水スプレー**をかける：防水加工になっていない靴の甲の部分や、ブーツのファスナーの布の部分などに、**乾いた状態で防水スプレー**をかけておきましょう。ぬれて水が浸み込むとシモヤケになっちゃうことも(T\_T)。

☺ 「今履いている靴、気に入ってるのよね。これを鶴岡で歩けるようにできないかな〜?」

👉 貼り付けタイプの「滑り止め」があります!

カカト部分や足裏前部分に貼り付けます。ホームセンターなどでも売っていますし、靴屋さんに自分の靴を持ち込んで、靴に合った滑り止めを付けてもらうことができます。ちなみに、靴の販売・修理もしている「ピンクローズ」さん(本町1-4-34 ☎0235-25-6002)では、形状にもよりますが、靴の前部分左右に貼ると約2,000円で加工していただけます。

☺ 「部屋やふとんを暖かくする工夫ってある? (^\_^)」

👉 「暖かい空気を逃さない」「冷たい空気を入れない」工夫をしてみましょう(\*^\_^\*)



- ① **アルミシート**を敷く：こたつ・ホットカーペット・敷き布団の下などに、**キラキラ側を上**にして敷きましょう。保温効果であったかアップです(\*^\_^\*)
- ② **隙間をふさぐ**：隙間テープ(薄いスポンジ状のテープ)を貼る、カーテンを長めにする、窓の下部分に**発砲スチロールのボードを貼る(立てかける)**、など、とにかく隙間風を減らせる所を探してみましょう!
- ③ 敷き布団に**毛布**を敷く：専用の「敷き毛布」がなくても普通の**毛布をシーツのように敷いて**、その上に寝ます。一番上の掛け布団以外は全て、**足元を布団の下にくるむように挟み込んで**みてくださいね。



## 冬のくらし安全運転講習会からのアドバイス②



### 「通行するコースを工夫しましょう!」

☐ **直進・左折**のみのコース選びをしてみましょう!

→ 自分がよく通るコースを見直してみましょう。**事故になりにくい状況**は「右折」よりは「左折」、「左折」よりは「直進」です。いつも右折していたところも、少し遠回りすれば「左折」でたどり着けそうですか?それなら、**冬の間だけ、「急がばまわれ」を実行**しましょう!

☐ **大きい道路や融雪道路**(センターライン付近から噴水が出ている)を中心にコース選びをしてみましょう!

→ **除雪がしっかりされている**のは国道などの大きな道路です。降雪前は「近道」だったとしても、除雪があまりされていないと、時間もかかり事故の危険も伴います。

☐ **鶴岡市から送付**されている「鶴岡地区交通事故マップ」をよく見直しましょう!

→ 避難者支援だよりNo. 3、No. 7などと同封された「鶴岡地区交通事故マップ」をよく眺めてみてください! 「スリップ注意ポイント」や「危険な交差点」などがマークされています。自分の冬道コースを決める参考にしましょう(^\_^)v

【 12・1月の予定 】

12/31 土 大晦日 ゴミ収集休業(～1/3 まで) 鶴岡公園イルミネーションオールナイト 点灯(1/1 朝 7 時まで)
1/1 日 元旦
2 月
3 火
4 水 新春初泳ぎ市民プール無料開放! 10:00～12:00、13:00～16:00 (夜間一般開放は休み) 問合せ:市役所スポーツ課 0235-25-8131
5 木 もちつき交流会 9:30～ 「フクシマの子どもの未来を守る家」主催 雪あそび交流会参加申し込み〆切
6 金「おやこ de 楽校」申込み〆切
7 土「雪遊び交流会」(たらのきだいスキー場)問合せ:「フクシマの子どもの未来を守る家」080-6023-7490(高橋)
8 日 ひろっぴあ寒鱈まつり 10:30～
9 月
10 火
11 水 ラフターヨガ(1/20 より)〆切日
12 木
13 金あそびの広場「冬編」「リスムにのってあそぼう」10:00～出羽庄内国際村 対象:1 歳以上の未就学児とその保護者、内容:親子リトミック、申込み:子ども家庭支援センター(にこふる)25-2741
14 土「おやこ de 楽校」10:00～ 「にこ♥ふる」3 階 「震災・津波体験から宮城の学校・子どもを語る」こびあ 2 階ホール 13:30～
15 日 自主避難の一時転居支援助金(東日本大震災復興支援財団) 応募〆切日 あつみ温泉一本木スキー場まつり中学生以下リフト券半額・雪上ゲーム大会、他 日本海寒鱈まつり 10:30～15:00 鶴岡銀座商店街特設会場 鱈汁 1 杯 500 円
16 月
17 火
18 水
19 木 あかちゃん広場 10:00～「にこ♥ふる」対象:生後3か月～12か月の未就学児とその保護者、初めての出産を迎える妊婦 内容:赤ちゃんふれあい遊び、手作りおもちゃや遊具で遊ぶ 申込み:子ども家庭支援センター(にこふる)25-2741
20 金 ラフターヨガ 13:30～15:00
21 土たらのきだいスキー場ファン感謝デー 終日リフト無料・甘酒サービス・粗品進呈(数に限り有)

※年末年始のゴミ出しにご注意を!

※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!)

0235-23-2970

交流・親子で楽しむ ☆ 雪あそび交流会 ☆

1 月 7 日 (土) 9:30～ たらのきだいスキー場 (鶴岡市)  
宮城・福島からの自主避難者ホームステイを支援する「フクシマの子どもの未来を守る家」主催雪あそび交流会が開かれます。避難者として鶴岡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!(参加費無料) お申込み・お問合せ:高橋 裕子 080-6023-7490  
※〆切 1/5(木) 午前



★ おやこ de 楽校 ★

1 月 14 日 (土) 10:00～12:15 (9:45 集合)「にこ♥ふる」3 階 大会議室 (鶴岡市泉町 5-30)

参加料無料

第 1 部 10:00～「美人力 UP の秘訣教えます!」

すてきなママでいるために、お金をかけずに美人になりましょう!  
笑いとお涙でココロをリセットできる、とっておきの 1 時間です(\*^\_^\*)  
劇団「夢一座」佐藤正一氏 ※お子さん達は「だがしや楽校」で Enjoy!



第 2 部 11:15～絵本「とげとげ」で作家デビューした鶴岡市在住の

絵本作家佐藤茉莉子さんとイラスト入りのカードを作きましょう!

\*申し込み・お問合せ:0235-25-2111 (内線 151)

鶴岡市子育て推進課 1/6〆切

健康増進・体質改善 ☆ ラフターヨガ ☆

笑いとおヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。運動不足になりがちな冬に、室内で無理なく自分のペースでできるヨガに挑戦してみるのはいかがでしょうか? 免疫を高める効果もあり、激しい運動が難しい方にもおすすめです!

<ラフターヨガの効用>

酸素が血液とあらゆる主な臓器に充分に行きわたることで、心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になります。心身共に元気になることが医学的にも実証されています。

- ① ストレスレベルが 75% 以上も減少し、ストレスが軽減するのが実感できます。
- ② エンドルフィン(痛みを抑える物質)のレベルが上がるので、気分がよくなる上、様々な痛みが軽減されます。
- ③ 血圧が下がり、脈拍が下がることでリラクゼーション効果を得ることができます。
- ④ うつ状態が軽くなり、慢性的なうつが軽減されたという声も寄せられています。
- ⑤ ストレスによって低下している免疫系、消化器系、生殖系状態がよくなります。
- ⑥ リンパ系の循環が活性化し、血行がよくなります。

毎週(金)13:30～15:00 全 5 回(1/20・27・2/3・10・17)  
経費は 1,550 円(1 回あたり 310 円)。特別な道具などは必要ありません。  
1/11(水)まで経費を添えて女性センターまでお申込みください。  
お申込み・お問合せ:女性センター0235-24-2340(みどり町 22-43)  
平日 9:00～10:00 第 2・4(土)9:30～16:00

震災・放射能関係 勉強会「3.11あの日・あの日から・そして今

—震災・津波体験から宮城の学校・子どもを語る—

震災当日、宮城県山元町、海から 300m しか離れていない山下第二小学校で勤務しておられた阿部広力先生を講師にお迎えして、被災当時のこと、そして現在の宮城の学校や子どもたちについて、現場の生きたお話をお聞きすることができます。  
1/14 (土) 13:30～16:00 こびあ 2 階ホール 一般 500 円  
お問合せ:25-3322 こびあ 2 階事務室(震災・原発学習実行委員会)

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書類を発行してもらえます!  
希望する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>