

今月 23 日には震災から 500 日となりますが、お子さんがいらっしゃるご家庭では、いよいよ夏休みですね！山あり海ありの鶴岡市は、大人も子供も楽しめる夏のイベントがもりだくさんです！ 昨年は出かける気分になれなかったという方も、もし、この「避難者支援だより」を見て気が向いたら、ぜひ足を運んでみてくださいね(^_^) 中には、切過ぎても大丈夫な場合もありますから、気になったらすぐお問い合わせくださいね！

熱中症にご注意を！

熱中症とは？

「脱水症」と「体温上昇による臓器障害」の2つの症状の総称です。一年のうちで一番熱中症患者が多いのは、梅雨から夏にかけてのジメジメした季節だと言われています。屋外だけでなく、**屋内にいても、熱中症になることがあります。**ご年配の方で自覚がなくても、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲が落ちてきた」などありませんか？脱水症を早めに見つけて、すぐに対策し熱中症の発症を予防しましょう。大人も子供も要注意です！！



経口補水液は、開発途上国で点滴に代わる治療法として生まれました。(コシラなどの下痢・嘔吐で脱水症になった患者に対して水分や電解質を口から補給する方法) 大手ドラッグストアなどで500mlペットボトル200円くらいで購入できます。ゆっくり時間をかけて飲んで下さい。脱水症になっている人は「甘くておいしい」と感じますが、元気な人は「しょっぱくてまずい」と感じるので、それを目安にしましょう。

ゼリータイプもあるよ！

脱水症状の早期発見方法

◆道具を使わずに行えます。「おかしいな」と思ったら確認しましょう。2つ以上あてはまる時は脱水症の疑いがあります!!

- 爪を押した後、色が白色からピンク色にもとに戻るのに長くかかる。
- 口の中が乾燥している。
- 舌の赤みが強い。
- 舌の表面に亀裂がある。
- 舌が白くおおわれている。
- 皮膚の張りが無い。
(手の甲をつまんだ後すぐに元に戻らない、等)
- 手足をさわると冷たくなっている。

熱中症の症状と対応

「脱水症」の対応と「体温上昇」の対応をセットで行いましょう。とにかく早め早めに手当して重症化を防ぎましょう。

重症度	症 状	対 応
軽症	【脱水症状が出ている】 めまいや立ちくらみ 筋肉痛やこむら返り 汗をふいてもふいても出てくる	涼しい、風通しの良い場所に移す。 安静にして体を冷やす。 水分・塩分・糖分を補給する。 (経口補水液などを利用)
中等症	【高体温が脳に影響】 頭痛・吐き気がしたり、実際に吐く 体がだるい(倦怠感・虚脱感)	軽症と同じ対応を継続 誰かが必ずそばで見守る。 症状が改善しなければ病院に連れて行く。
重症	【高体温が悪化、臓器障害】 意識がない ひきつけやけいれんを起こす 体温が高い まっすぐ歩けない、走れない	軽・中等症の対応を継続 すぐに救急車を呼び、病院へ移す。

第22回赤川花火大会 8月10日(金)

18:45 オープニング 19:15 開演

企画① ふくしまの子どもたちを鶴岡にお誘いください！

相馬市・南相馬市に加え、飯館村・新地町・国見町・伊達市・川俣町・大熊町の

小学生にも募集枠を広げました!!地元の小学校を通して申込用紙配布中です。

これらの地域にご親族・ご友人で小学生がいらっしゃる方は鶴岡市で再会し一緒に

花火を楽しめる機会となります！お誘いのお声かけをしていただき、実際にご親戚の

小学生やお友達の小学生がお申込みして下さった方は一緒に観覧できるよう手配致しますので、**お申込み下さい。**

企画② ボランティアスタッフとして、ふくしまの子ども達と一緒に楽しもう！

8/10(金)午後のみ・11(土)午前のみ・両日のいずれかのご都合のよい時間帯のボランティアを募集しています。子供たちとの花火観覧、羽黒山石段登りなどを楽しむことができます(^_^) **保護者の方と一緒にお子さん(小学生以上)もボランティアに参加することができます。**鶴岡暮らしの先輩として、ふくしまの子ども達と関わり合い、子供たちの笑顔を支援していただければと思います。ぜひ、積極的に**お申込み下さい！**

企画③ 鶴岡市に避難している皆さんをご招待致します！

花火大会観覧ご希望の避難者の皆様に「観覧招待券」をご用意いたします！ご希望の方は、**〆切日(7/31)までに、希望する方の氏名・連絡先をお電話でお申込みください。**後日、招待券をお渡し致します。

企画①・企画②の〆切日: **7/27(金)** 企画③(避難者観覧招待)の〆切日: **7/31(火)**

0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会 避難者支援担当(志賀・山本)



【7・8月の予定】

21 土	フナ の森探検 in 六十里越街道 8:30~14:30(月山あさひ博物村大駐車場) かたぐるま納涼夏祭り 16:30~19:00
22 日	加茂港大漁フェスティバル 加茂水族館：特別入館料、レインボービーチ：11:00~貝のつかみどり(幼児・小学生1人200円)、加茂水産高祭：9:30~一般公開(子供達で楽しめる工作・売り切れ御免!実習製品販売、等)加茂水産高前イベント広場：8:30~開会セレモニー、9:00~海浜バザール、磯自慢汁販売、加茂港内・外洋：10:00~大漁旗海上パレード、烏海丸一般公開、みずぼ、プレジャーボート試乗など
23 月	黒川能 水焔の能 申込×切日 榊引舎産業課 0235-57-2115 氏名・連絡先・人数をお申込み下さい。
24 火	庄内地方避難者相談会 11:00~15:00 鶴岡市役所 *自由来所型相談会です。福島県以外からの避難者の方もおいでください。
25 水	夏休み親子リサイクル体験教室(8/2)×切日 廃棄物対策課 0235-25-2111 内線 677
26 木	健康無料相談(老人福祉センター) 13:30~15:30(60才以上の方対象) 立川志らく独演会(7/28)無料招待券申込×切日
27 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00~18:00(要予約) 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 赤川花火大会 企画①②申込×切日
28 土	夏休み自由研究相談会(図書館本館) 9:30~12:30 小中学生対象(理科・社会・工作) 子ども体験フェア 10:30~15:00 中央公民館 子ども映画会(無料) 9:30 開場 10:00~11:00 福島県巡回就職相談会 13時~17時 (酒田市酒田勤労センター第2会議室) 司法書士法律無料相談会 15時~19時 黒川能 水焔の能 17:10~ 榊引総合運動公園野外ステージ 立川志らく独演会 開場 18時 開演 18時半 鶴岡市文化会館 全席自由 無料招待券
29 日	
30 月	福島県巡回就職相談会 13時~17時 (鶴岡市にこ♥ふる3階 小会議室)
31 火	赤川花火大会 観覧 申込×切日
8/1 水	内川船下り探検隊(8/8)×切
2 木	夏休み親子リサイクル体験教室 10:00~ リサイクルプラザ「くるりん館」紙バックでハガキを作ろう! 鶴岡高専の学生と実験してリサイクルを学ぼう! 小学生親子先着20人 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30~15:30(60才以上の方対象) 市民参加型ミュージカル(8/2)申込×切
3 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00~18:00(要予約) 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
4 土	
5 日	おもちゃ病院 13:30~16:00 中央児童館(苗津町1-1) 0235-24-4608 市民参加型ミュージカル 「ハッピーバースデー~命かがやく瞬間~」 13:00 開場 13:30 開演 鶴岡市文化会館
6 月	
7 火	
8 水	内川船下り探検隊 9:50 市役所正面玄関前集合
9 木	健康無料相談(老人福祉センター) 13:30~15:30(60才以上の方対象)

みんなで楽しむ

かたぐるま納涼夏まつり

7月21日(土) 16:30~19:00 ゆうあいプラザかたぐるま(ほなみ町3-2)

「かたぐるま」で「鶴岡手をつなぐ親の会」と「かたぐるま」合同夏祭りを開催致します。「親の会って?」「かたぐるまってどんなところ?」と興味をお持ちの方も遠慮なくおいでくださいね(^_^) **先週同封の緑色のチラシをご持参の方にかき氷プレゼント♪**ぜひおいでくださいね!(17:00からアトラクション開演です!)

美味しいものいっぱい〜す♪

お茶・ジュース・かき氷・トウモロコシ
フランクフルトなど→100円
焼きそば・焼き鳥・ワンカップ・おにぎり・すけろく寿司・枝豆など→200円
ビール→400円



みんなで楽しむ

中央公民館 子ども体験フェア

7月28日(土) 開場 9:30~ 鶴岡市中央公民館(みどり町22-36)

10:00~**子ども映画会(無料)** アメリカンアニメコレクション(ボパイ、トムとジェリー、他)を皮きりに、館内各会場でいろいろなことが体験できるよ! 紙ブーメラン作り(10円)・ビーズ細工ストラップ(200円)・おにぎり作り(50円)・おりがみ教室(無料)、お茶の作法体験(無料)、マジック講座(無料)、オヤツ作り(100円)皮細工(200円)、他 **フナ祭りウム「あふいかほればれ」** 10:00~、13:30~、15:00~ (20分前から受付開始)

法律相談

東北一斉開催 司法書士法律無料相談会

7月28日(土) 15:00~19:00 鶴岡市勤労会館(泉町8-57) 相談無料
相談できる内容: 土地・建物、相続、会社法務、借金、成年後見、日常生活のトラブル、労働トラブルのご相談。避難生活のお悩みにも対応致します。
お問い合わせは 023-623-7054 山形県司法書士会

避難者招待

つるりんファミリー寄席 立川志らく独演会

7月28日(土) 開場 18:00 開演 18:30 鶴岡市文化会館(馬場町11-60)

立川志らく(たてかわしらく) 1963年東京生まれ
1985年立川談志に入門、1995年真打昇進。落語家、映画監督
映画評論家、劇団主宰と広く活動。キネマ旬報、銀座百点、スターチャンネル等連載、他、「落語進化論」「談志・志らくの架空対談」等、著書多数。2011年度キネマ旬報読者賞(3回目)受賞。
末就学児は入場できません。(後援: 鶴岡市、市教育委員会)
避難者の方には主催の鶴岡市倫理法人会より「**独演会**」の**無料招待券**を差し上げます。
7/26(木)までお申込み下さい。



お申込み・お問い合わせ: 0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(志賀・山本)

避難者招待

「黒川能」野外能楽 第29回「水焔の能」

7月28日(土) 開場 16:45 開演 17:10~(21:00 終了予定)

場所: 榊引総合運動公園野外ステージ(雨天時/鶴岡市榊引スポーツセンター)
水面に映し出される幻想的な能の舞台の姿とかがり火のゆらめく焔の美しい舞台をお楽しみください。×切 **7/23(月)** * JR鶴岡駅発の路線バス(490円)をご利用の方は帰りの無料バスを利用できます。お申込みの時にご予約ください!
お申込み: 0235-57-2115 榊引舎産業課

就職相談

巡回就職相談会

7月30日(月) 13:00~17:00 「にこ♥ふる」3階 小会議室

「しごと探し」全般のご相談を無料ですることができます。被災地だけでなく、庄内地方での就職活動にも役立つ「就職活動の仕方」のお手伝い、鶴岡市内の求人も閲覧できます。福島県内にお戻りになることをお考えの方は最新求人情報や国・県の就労支援施設の活用方法など、アドバイスいただけます。ご家族・お子さん連れでも大丈夫です。お気軽にお越しください。
※平日ご都合悪い方は7月28日(土)酒田市会場の相談会にお出かけください。

お問い合わせや事前予約をなさりたい方は・・・024-925-0811

ふくしま就職応援センター



避難者招待

市民参加型ミュージカル「ハッピーバースデー~命かがやく瞬間~」

8月5日(日) 開場 13:00 上演 13:30~15:35 鶴岡市文化会館(馬場町11-60)



「いじめ」や「虐待」をテーマにしたミュージカル「ハッピーバースデー~命かがやく瞬間~」は、昨年市民参加型ミュージカルとして酒田市で上演され、観客からの要望多数のため再演となりました! 今回、避難者の方に招待券を差し上げます。ご希望の方はお名前・電話番号・枚数をお知らせください。×切 **8/2(木)まで**

お申込み・問い合わせ: 0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(担当: 志賀・山本)

避難者割引

スパールの割引券まだ少しありますのでご希望の方はご連絡下さい。

お申込み・お問い合わせ: 0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(志賀・山本)