



いよいよ春到来ですね！4月は子どもたちの新学期が始まったり、新社会人としてスタートを切るシーズンですね。特に変わった事はないという方も、この春から何か新しいことに挑戦してみるのはいかがですか？健康作りの様々な企画や、市の各地のトレーニング施設を利用するための講習会も開かれますからご検討ください！編み物教室やクラフトなどを  



## 健康トレーニングルームで運動してみませんか？

鶴岡市には、年齢や体力に合わせて**気軽に楽しくマシントレーニングできる施設**があります。ご利用希望の方は、利用資格講習会を受講し、利用資格証を取得することが必要です。**小真木原体育館・藤島体育館・羽黒体育館・櫛引スポーツセンター**の4つの施設の利用資格証は共通です。「**にこ♥ふる**」(総合保健福祉センター)の**軽トレーニングルーム(3階)**は、上記の利用資格証をお持ちの方は利用資格講習会の受講免除ですが、別途手続きが必要ですので、健康課(0235-25-2111 内線 370)にお問い合わせくださいね(^\_^)/

### 「にこ♥ふる」軽トレーニングルーム(3階)

(総合保健福祉センター：泉町 5-30)

開館日・時間：(月)～(土) 13:30～16:30、18:00～20:30  
 (日)(祝) 13:30～16:30 ※(木) 休み

利用料金：一人一回 200円(回数券・年間使用券あり)

**利用資格講習会**：4月18日(木) 19:00～

18歳以上(高校生除く)定員30人 受講費 200円  
 持ち物：運動着、内ズック、筆記用具

申込み・問合せ 0235-25-2111 内線 370  
 (鶴岡市健康課)

### ↓こちらの4施設は利用資格証共通です↓

#### 小真木原体育館トレーニングルーム

(小真木原町 2-1)

開館日・時間：(月)～(土) 10:30～12:00、13:00～21:00  
 (日)(祝) 10:00～12:00、13:00～16:00

利用料金：一般 300円、高校生 150円、中学生 100円  
 (回数券・年間パスあり)※中学生は 19:00 まで

**利用資格講習会**：4/11(木) 18:30～、4/20(土) 13:00～

受講対象：中学生以上定員 40人 受講費 300円  
 持ち物：運動着、内ズック、ボールペン

申込み・問合せ 0235-25-8131(鶴岡市スポーツ課)

#### 藤島体育館トレーニングルーム

(藤の花 1-1-1)

開館日・時間：(火)(木) 10:00～21:00、(水)(金) 13:30～21:00  
 (土)(日)(祝) 9:30～12:30、13:30～17:00

※(月) 休み

利用料金：※小真木原体育館と同じ

**利用資格講習会**：4/10(水) 19:00～、11(木) 14:00～  
 17(水) 14:00～19:00～、24(水) 14:00～、26(金) 19:00～

受講対象・持ち物・受講費：※小真木原体育館と同じ

申込み・問合せ 0235-64-2143(藤島体育館)

#### 羽黒体育館トレーニングルーム

(羽黒町荒川字谷地堰 29-1)

開館日・時間：(月)～(日) 9:00～21:30

利用料金：※小真木原体育館と同じ

**利用資格講習会**：4/11(木) 19:00～、5/9(木) 19:00～

受講対象・持ち物・受講費：※小真木原体育館と同じ

申込み・問合せ 0235-62-4789(羽黒体育館)

#### 櫛引スポーツセンター

(三千刈字清和 158-1)

開館日・時間：(火)(水)(木) 9:00～21:30、  
 (月)(金) (土) 14:30～21:30

※(日) 休み

利用料金：※小真木原体育館と同じ

**利用資格講習会**：毎週(火) 14:30～、(金) 19:00～

受講対象・持ち物・受講費：※小真木原体育館と同じ

申込み・問合せ 0235-57-4311(櫛引スポーツセンター)

## 鶴岡市避難者担当の生活支援相談員が2名になりました！

鶴岡市社会福祉協議会の避難者支援担当の生活支援相談員は、平成24年度までは1名(志賀)でしたが、平成25年度は新たに1名加わって2人体制になりました！皆様の生活やニーズに寄り添う支援を継続できたらと考えておりますので、よろしくお願い致します！

この度4/1より志賀さんと同じ生活支援相談員として活動することになりました、清水絹江と申します。勉強不足が多々あると思いますがどうぞ宜しくお願い致します！



【 4.5月の予定 】

6	<b>土</b> 原子力損害賠償支援機構による無料相談会 酒田市総合文化センター4階 10:00~
7	<b>日</b> 原子力損害賠償支援機構による無料相談会 鶴岡市にこ♥ふる3階 10:00~
8	月
9	<b>火</b> 庄内地方避難者相談会 11:00~15:00 市役所6階(大会議室東) *自由来所型の相談会
10	水
11	<b>木</b> 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)
12	<b>金</b> 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) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
13	<b>土</b> 親子でござおキッズアトリエ 10:00~12:00 出入り自由 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
14	<b>日</b> めざせ!!心も体もスッキライフ 14:00~16:30「にこ♥ふる」三学区コミセン
15	月
16	<b>火</b> 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
17	水 ※ひなん女子会は4/24に変更
18	<b>木</b> 健康無料相談(老人福祉センター)
19	<b>金</b> 法律無料相談(山形県弁護士会) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
20	<b>土</b>
21	<b>日</b>
22	月
23	<b>火</b> 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
24	<b>水</b> ひなん女子会(平日開催)10:00~12:00
25	<b>木</b> 健康無料相談(老人福祉センター)
26	<b>金</b> 法律無料相談(山形県弁護士会) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
27	<b>土</b>
28	<b>日</b>
29	月 ※祭日ですが、ゴミは通常収集です!
30	火
5/1	水
2	<b>木</b> 健康無料相談(老人福祉センター)
3	<b>金</b> 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	<b>土</b>
5	<b>日</b>
6	月 ※ゴミは収集しません。 <b>親子でつくろう!とびだすパッケージイラスト</b> 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260
7	火
8	水
9	<b>木</b> 健康無料相談(老人福祉センター)
10	<b>金</b> 法律無料相談(山形県弁護士会) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
11	<b>土</b> 親子でござおキッズアトリエ 10:00~12:00 出入り自由 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
12	<b>日</b>

無料相談

原子力損害賠償支援機構による無料相談会

4月6日(土) 酒田市総合文化センター4階(酒田市中央西町2-59)

4月7日(日) 鶴岡市総合保健福祉センター(にこ♥ふる)3階(鶴岡市泉町5-30)

「東電の賠償金額に納得がいけない!」「避難生活で生活費が増加した分を賠償してほしい!」「家族バラバラに避難しているから、お互いに会いに行くための移動費用を賠償してほしい!」こうしたご自身の賠償問題の疑問を御気軽にご相談ください。4月6~7日にかけて、庄内地方でも無料相談会を開催します。酒田市会場・鶴岡会場、共に以下のスケジュールとなっています。

■全体説明 10:00~11:30 ■無料個人相談 11:30~16:00

無料個別相談は一回1時間以内、継続相談も無料。

※託児もあります。

全体説明参加は予約不要、無料個別相談・託児は事前予約が必要です。

**0120-330-540**(9時~5時・年中無休)原子力損害賠償支援機構(予約ダイヤル)



健康とリラクゼーション

めざせ!!心も体もスッキライフ

4月14日(日) 14:00~16:30 三学区コミセン(にこ♥ふる西側入り口建物)

疲れた心と体をスッキリさせるセミナーです。講師の高橋直子さんが所属するグリーンライトネットワーク(通称GLN)は、腰痛患者さんのために腰痛に関する情報を知り、様々な身体症状改善のためのツール情報を提供したりしている完全非営利ボランティア団体です。今回のセミナーで覚えたことは家族や友人にも伝えて役立ててくださいね!避難者だけでなく鶴岡のご親族や友人も一緒に参加できます。(詳細は「支援だよりNo.71」P.1をご覧ください)定員20名、参加費無料

申込み・問合せ:0235-33-8158(整体院らくしゅみ・鈴木)

【 プログラム 】

- ①「こころと体のつながりと影響」  
グリーンライトネットワーク代表  
高橋直子(岩手県奥州市より)
- ②「不安を手放すためのタッピングセラピー」  
EFT-Japan インストラクター・看護師  
鈴木浩子(宮城県名取市より)
- ③「歪んだカラダ簡単にセット!!ひとりでもできる  
操体法」  
整体院らくしゅみ院長 鈴木敦士  
(鶴岡市)

健康とリラクゼーション

心もゆるめるヨーガ教室~定期開催予定です~

4月16日(火) 10:00~11:30 「にこ♥ふる」3階(健康増進ホール1)

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を体験してみませんか?ゆったりと呼吸と身体の動きを連動させることで心もリラックスさせることができます。無理のない動きですので、高齢の方や身体が固い方もご心配なく試してみてください。定員:15名、持ち物:ブランケットやバスタオル、飲み物

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(庄内ヨーガアクトゥン サトウ・佐藤)



プレゼント 2013 山形県民手帳 差し上げます!

2012 山形県民手帳は2013年3月で書き込みが終わりですね。4月からの新たな生活を2013 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方にプレゼントです。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)

申込み・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀・清水)



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。現地には鶴岡市社会福祉協議会の車両で向かいますので、避難者の方が同乗することができます。(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

「家電」いろいろ譲ります!

中古の家電を希望者にお譲り致します!

- ①冷蔵庫(約1年使用)、②掃除機(約1年使用)、③全自動洗濯機(約2年使用)、④ウォシュレット便座(約2年使用)、⑤中古エアコンです。

提供者は鶴岡市民、避難者と様々です。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)

