

12月1日現在、鶴岡市には100人の避難者が滞在しており、福島県80人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,763人が避難者登録されています。

令和元年も残りわずかになりました。忘年会やクリスマス、そして大晦日と何かと気忙しいですね。体調を崩さないように気をつけましょう。今年も大変お世話になりました。来年もよろしくお祈りします。



インフルエンザの流行が気になる季節になりました。うがいや手洗い、マスクの着用はもちろんのこと、体調や生活環境の管理も大切です。規則正しい生活をして睡眠を十分にとったり、加湿器や濡れたタオルを室内に干し、空気の乾燥を防ぐなど、できるだけインフルエンザにかからないための予防対策をしっかりとしましょう。

また、インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。「ワクチンを打ったのにインフルエンザにかかってしまった」という話をよく聞きますが、それでも比較的軽症で回復しますので、接種しておくことは意味のあることだそうです。



## 【12月の予定】

<p>12/9 月</p> <p>10 火 <b>避難者相談会</b> 12:30～15:00  <b>会場:にこ♥ふる3階 小会議室</b></p> <p>※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みもOKです。          ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。</p> <p>※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>12/21 土</p> <p>22 日</p> <p>23 月</p> <p>24 火</p> <p>25 水</p> <p>26 木</p> <p>27 金 御用納め</p> <p><b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会)  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p><b>こころの健康相談</b> 13:15～14:15 14:30～15:30  <b>会場:にこ♥ふる</b></p> <p>28 土 <b>～1/5 年末年始休業</b></p> <p>29 日</p> <p>30 月</p> <p>31 火</p> <p>1/1 水 <b>祝日(元日)</b></p> <p>2 木</p> <p>3 金</p> <p>4 土</p> <p>5 日</p> <p>6 月 御用始め</p>
<p>11 水</p> <p>12 木</p> <p>13 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会)  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>          14:00～16:00 (要予約)</p> <p>※ 避難者相談であることを伝えてください          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648</p> <p><b>こころの健康相談</b> 13:15～14:15 14:30～15:30  <b>会場:にこ♥ふる</b></p> <p>※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	
<p>14 土</p> <p>15 日</p> <p>16 月</p> <p>17 火</p> <p>18 水</p> <p>19 木</p> <p>20 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会)  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p><b>こころの健康相談</b> 13:15～14:15 14:30～15:30  <b>会場:にこ♥ふる</b></p>	

