

6/21 現在の山形県の避難者数の報告では、県別避難者数の割合は福島県 95%、宮城県4%、その他1%という割合になっています。でも、鶴岡市に避難している皆さんの割合は違います。福島県 74%、宮城県 25%、岩手県1%なんです！山形県に避難している福島県の人・・・という、指定区域外の(以前“自主避難”と言われた福島市や郡山市など)母子避難のイメージがありますが、鶴岡は区域内・外、ほぼ半々の割合になっています。各地から様々な想いを抱え鶴岡市で生活しています。



## 被災者に寄り添う支援の取り組み



仮設住宅などで避難生活を送る被災者支援として、医療や介護のサポート拠点の設置など、様々なものがありますが、その一つとして「生活支援相談員」活動があります。これは、阪神・淡路大震災以降、設置されるようになった活動で、保健師などの専門職や民生委員児童委員、ボランティア団体と連携し、被災者のニーズを把握したり、支援の必要な方への個別支援、サロン活動の支援、見守り訪問などが行われています。岩手・宮城・福島の被災三県では、61 の市町村に、合計 567 人の生活支援相談員が設置され、活動を展開しています。

山形県は被災地ではないのですが、震災から 1 年 3 か月が過ぎようとする現在も、約 1 万 3 千人の避難者が県内で生活しているという状況にあります。そうした中で、山形県社協では、被災地以外では初めて、生活支援相談員を配置し、避難者の生活支援に取り組むことを昨年より検討してきました。現在、山形県内では 8 市町村に 24 人の生活支援相談員が配置されて、活動を開始しております。

### ☺ 具体的にはどんなことなんですか？

☝ 「避難者の皆さんが生活しやすい環境をつくる」—これを目的に山形県・山形県社協・鶴岡市社協が協働して取り組む活動なんです。避難者の皆さんの“サポーター”です(\*^\_^\*)

### ☺ どのようにサポートしてもらえるんですか？

☝ 「鶴岡市避難者支援だより」で情報支援致します。また、「誰に相談していいかわからない」「どこで担当していることなのか分からない」等のお困り事、医療・介護や子どもの心配事などをご相談できます。必要に応じ、担当各所との連携をはかったり(被災県、鶴岡市役所、等)、鶴岡市社協ボランティアセンターと連携して、個人的な支援もしていきます。

例：初めて行く場所が不安なので一度送迎支援してもらえると心強い、引っ越しの大きな家具を動かすのを手伝ってもらえると助かる、等々  
鶴岡市の場合、「支援だより」に調べて載せてほしいことをリクエストすることもできますし、地元情報や交流の場を作ったりご紹介したりもしています。また、訪問して市民からの提供物をお届けしたりもしています。

### ☺ それで、鶴岡市の生活支援相談員って誰ですか？相談はどうすればいいですか？

☝ 震災直後より「東日本大震災避難者支援事業」を開始していたという経緯があったため、この「避難者生活相談支援事業」に関して、避難者支援担当者がそのまま「生活支援相談員」として担当になりました。なので、鶴岡市社会福祉協議会地域福祉課 志賀恭子が担当させていただきます。相談はお電話(0235-24-0053)か、毎月第二・第四(火)市役所での相談会で、お出掛けが難しい方は、ご自宅にお伺いして相談をお聞き致します。行き届かない点も多いのですが、よろしくお願い致します。



## 健康なカラダをつくる食事 ④ 「カンタンおやつで元気になろう！」

今まで「ごはん」メニューを取り上げたので、今回はおやつレシピです(^\_^)前回に引き続き、ミネラル(カリウム)豊富なバナナを使ったオヤツです。カルシウム豊富なヨーグルト(ない時は牛乳で代用できます)も加えます。どのご家庭にもある“炊飯器”を使って作るカンタンレシピです。

### レシピ④ 「炊飯器で作るバナナケーキ」



材料 (4~8人分)  
バナナ……………1本  
ホットケーキミックス…200g  
ヨーグルト…大さじ3(約 100g)  
たまご……………1個  
バターかマーガリン……………少し

※食べきれない分は適当な大きさに切り分けてラップにくるみ冷凍しておけます。トースターでパンのように焼くとカリカリもちもちで美味しいです♪ お好みでトッピングして食べてもいいですね(^\_^)

作り方：(\*炊飯器の内がまにバターかマーガリンを薄く塗っておく)

- ① バナナをざく切りしてフォークの背を押しつけてつぶす。
- ② ボールに玉子とヨーグルト、①を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、ざっくり手早く混ぜる。
- ④ 炊飯器に入れ、ふつうに炊飯ボタンを押す。
- ⑤ 炊き上がったら竹串か爪楊枝をさし、何もついてこなければ OK。  
(生地がついてくるなら再度炊飯ボタンを押す)

【6・7月の予定】

30 土	劇団カップ座「ピノキオ」 鶴岡市文化会館 開場 13:00 開演 14:00～
7/1 日	おもちゃ病院 13:30～16:00 中央児童館(苗津町 1-1) 0235-24-4608 鶴岡南高校創立 124 周年記念講演 「ノーベル物理学賞受賞 益川敏英先生、 鶴南生と語る～現代社会と科学」 14:00～15:30 鶴岡市文化会館 入場無料 初めてのお茶体験 13:30～15:30 第三コミセン和室(にこ♥ふる隣接) 所作講習、茶会・点茶体験 参加費 300 円 白い靴下を持参してください。 申込: 090-6252-8725 (木村)
2 月	「ふるさとで過ごそう!!家族の夏」〆切日
3 火	「エコドライブ教室」 9:30～クリーンセンター
4 水	
5 木	
6 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
7 土	フクシマを忘れないDVD上映会 午前 10:00～第6コミュニティーセンター (みどり町 22-28: 中央公民館南隣り)
8 日	
9 月	
10 火	区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。 あそびの広場 10:00～場所: 朝陽武道館 幼稚園・保育園に入っていない子供と保護者 申込: 0235-25-2741 子ども家庭支援センター
11 水	
12 木	
13 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
14 土	親子で過ごすキッズアトリエ 10:00～12:00 出入自由 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
15 日	
16 月	
17 火	
18 水	
19 木	
20 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
21 土	かたぐるま納涼祭り 16:30～19:00
22 日	
23 月	
24 火	区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。

お知らせ 第22回赤川花火大会—希望の光プロジェクトのご案内

昨年石巻市の小学生の皆さんをご招待致しましたが、今年は福島県相馬市・南相馬市の子供達を 8/10(金)～11(土)赤川花火大会と鶴岡観光に招待する予定です。相馬市・南相馬市にご親戚・お友達がいいらっしゃる方は鶴岡で再会し一緒に花火を楽しめる機会となりますので、ぜひ参加申し込みなさるよう、お声かけをよろしくお願い致します!(相馬市・南相馬市の小学校に招待チラシを配布中です!)また、鶴岡で一緒に2日間参加していただくボランティアも募集する予定です。詳細は今後の「支援だより」に掲載致しますので、よろしくお願い致します(^\_^)/

お知らせ 編み物教室 時間変更のお知らせ

毎週(金)宝田雇用促進住宅一号楼前の集会所で開催されている編み物教室ですが、開始時間が一時間早くなります。午前9時からとなりますので、よろしくお願い致します。編み物は、毎週通う自信がない方でも大丈夫です(\*^\_^\*)ムリなく息抜きにおいでください。集会所には、各地方の広報なども持ち込んでありますので、編み物は苦手な方でも、閲覧とおしゃべりにお立ち寄りくださいね♪  
宝田雇用促進住宅 集会所(宝田2-6、1号棟前)  
※駐車場は2号棟南側です。



避難者招待 ♪♪ 劇団カップ座「ピノキオ」 ♪♪

6月30日(土)開場 13:00 開演 14:00～鶴岡市文化会館(馬場町 11-60)  
劇団カップ座は 1968 年設立の等身大ぬいぐるみ人形劇で、子供たちに夢と希望を伝えるため、全国公演を開催しています。NHK 教育テレビ「つくってあそび」などにも出演中です。今回の「ピノキオ」は、どんな時でも正しいことを選択することができる人になってほしいと願い、子供たちに優しく問いかける作品となっています。ぜひ、親子でご覧ください。  
※「鶴岡市避難者支援だより No.30」と同封の無料招待券をご利用下さい。



講演 ノーベル物理学賞 益川 敏英さんが鶴岡に!

7月1日(日)14:00～15:30 鶴岡市文化会館(馬場町 11-60)  
鶴岡南高等学校の創立 124 周年記念事業として、2008 年度ノーベル物理学賞を小林誠さんと共に受賞した理論物理学者の益川敏英さんを迎えた講演会が開催されます!自由な発想、独自の視点と語り口が話題になった方です。入場無料。  
前半:「現代社会と科学」科学の進歩の歴史、課題と展望などの概説  
後半:鶴岡南高生徒の質問に答える形での対話  
お問い合わせ:0235-22-0061 鶴岡南高等学校



エコ・環境問題 地球にやさしいエコドライブ教室

7月3日(火)午前 9:30～ クリーンセンター(宝田三丁目ごみ焼却施設)  
地球にやさしいエコドライブ体験ができます。燃費計装着車で、ふだんの運転と講習受講後の運転を比べてみましょう!座学講習と運転体験です。  
申込・お問い合わせ:0235-22-2639 鶴岡市環境課



放射能関係 フクシマを忘れない DVD 上映会

7月7日(土)午前 10:00～ 第6コミュニティーセンター(みどり町 22-28)  
「子どもの命を守るには」(63分) 京都大学原子炉実験所助教 小出裕章  
子どもの命を守るために、今、私たちが本当に考えるべきことは?  
長年、原子力の専門家としてそのリスクや問題点の研究に取り組んでこられた小出助教へのロングインタビューです。入場無料。  
お問い合わせ:080-6023-7490  
フクシマの子どもの未来を守る家(高橋)



幼児・親子 「あそびの広場」夏! ♪♪

7月10日(火)10:00～ 朝陽武道館(小真木原町 2-1)※武道館脇に駐車場あり  
対象:幼稚園・保育園に入っていない子供と保護者 120 組  
広い所で思い切り身体を動かして遊びましょう!親子共に裸足で遊びます。  
お茶や着替えは各自持ってきてくださいね。「魚釣りコーナー」「ままごとコーナー」  
「あかちゃんコーナー」「製作コーナー」いろいろ楽しんで下さいね♪  
参加申し込み・お問い合わせ:0235-25-2741 子ども家庭支援センター

避難家族招待 「ふるさとで過ごそう!!家族の夏」

8月11日(土)朝の集合場所・13日(月)夜の解散場所と鶴岡間の送迎を支援致します。  
ご希望の方は鶴岡市ボランティアセンター0235-23-2970までご連絡下さい。