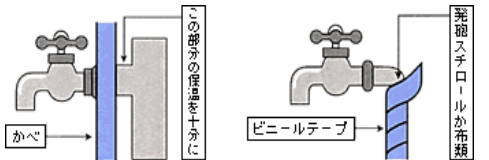


三連休は後半天気が崩れ、本格的な寒波が来るとの予報のようです。ご親族が自家用車で鶴岡市に来られる予定がある方は、支援だよりNo.55に掲載した月山道路情報ターミナル 0235-57-5016(※24 時間有人対応)をご案内して、国道 112 号の月山道路の状態をよく確認して、装備も気持ちも万全の備えをして、安全に通行できるようになさってくださいね。

水道管の凍結に気をつけましょう!

気温がマイナス 4 度以下になったり真冬が続くと、防寒対策がきちんとできていない水道管は凍りつきやすくなり、破裂することがあります(´_`) 破裂した場合はかなりの修理費がかかりますから、水道管の凍結予防をがんばりましょう! ポイントは「水道管の防寒対策」と「水道管の水抜き」です。

※自分の住まいはどちらのタイプか確認しておきましょう!



むき出しになっている水道管は発泡スチロールや古布などを巻きつけて保温しましょう。

凍結が予想される夜間や、長期間鶴岡を留守にする時は不凍栓（ふとうせん）を操作して、水道管の水抜きをしましょう。



↑ 手動不凍栓
主に台所やトイレの壁にあります。



↑ 電動不凍栓
ボタンで簡単に操作できます。

第3回「ひなんママの集い in 鶴岡」にこ♥ふるで開催されました~♪



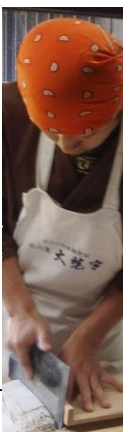
12月15日(土) 午前9時半より「にこ♥ふる」3階大会議室を会場に「第3回 ひなんママの集い in 鶴岡」を開催しました。今回初参加5名を含む17名のお申込みをいただき(鶴岡以外のひなんママも初参加♪)、子ども達、スタッフを合わせると44名の大勢で過ごすことができました。カウンセラー志村さんのお話を聞いての感想は「とても参考になりました。震災から時間が経っても心の中は不安定だったので少し安心できました」「勇気がわきました」「本当に避難者の気持ちをわかってらっしゃるんだな」と思い涙が出ました(アンケートより) 会場では相談員も皆さんのご相談をいくつかお預かりすることができました。さっそく対応させていただきます。今回参加できなかった方も次回2/16(土) 予定しておりますので、ぜひご参加ください!

避難者招待：年越し「そば打ち体験」あさひ産そば粉だけで作る旬の味!

12月29日(土) 月山あさひ博物村内 そば処 大梵字(鶴岡市越中山字名平3-1)

一回目(午前)10:00~、二回目(午後)13:00~ 所要時間:約一時間 参加費:無料
あさひ産そば粉「でわかおり」100%使用で、香りと風味にこだわった手打ちそばを楽しめます。一鉢で約3人前のそばができるので、親子で、夫婦で、友人同士で、**お一人でも参加申し込み可能**です。先着申込順で受付、定員になり次第しめきりますので、お早めにお申込み下さいね!

当日「避難者支援だより」持参の方にアマゾン自然館入館料割引(大人500円→**350円**、小中学生350円→**100円**)、喫茶ハミングバードで山ぶどうアイス割引(300円→**100円**)の特典あり! ご利用ください!
お申込み・お問い合わせ:0235-53-3413 月山あさひ博物村 そば処 大梵字



「やまがた冬の暮らし講習会」からのアドバイス②

雪道を快適に歩くための靴選び

雪道にスニーカーや革靴は適していません。ハイヒールなんてもってのほか! 次の条件を意識して靴を選びましょう。



- ① **すべらない** (靴底がすべりにくくなっていること) ② **もれない** (水をはじく素材、防水加工など)
- ③ **あたたかい** (保温機能があること)

つるつる路面にはピンや金具付が安心ですが、柔らかいゴム底やすべり止め入ゴム底は様々な路面で活躍です!

【12・1月の予定】

22	土 だかしや楽校 14:00～16:00 公益ふるさと創り鶴岡事務所(山王町9-29) 五十嵐陶器さん隣りです。参加費:無料
23	日 アマゾン探検教室 10:00～12:00 月山あさひ博物村 0235-53-3411 ドン・カマー～たびのむこう～ 15:45～
24	月
25	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。福島県以外の避難者の方もどうぞ!
26	水 カラフルな毛糸で遊ぶブローチ作り 14:00～16:00 中学生以上対象、費用1,000円、 エプロン、裁縫道具、毛糸 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260
27	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)
28	金 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) *編み物教室(宝田住宅・集会所)はお休みです アーユルヴェーダ講座 申込〆切日
29	土 避難者招待企画年越し「そば打ち体験」 ①10:00～②13:00～(各8組申込順受付) 月山あさひ博物村内そば処「大梵字」 だかしや楽校 14:00～16:00 公益ふるさと創り鶴岡事務所(山王町9-29) 五十嵐陶器さん隣りです。参加費:無料 中央児童館ひろっぴあ休館日(～1/3)
30	日
31	月
1/1	火 ※干郵便局ATMメンテナンスのため 1/3まで使用不可
2	水
3	木
4	金 *編み物教室はお休みです
5	土 *だかしや楽校はお休みです
6	日
7	月
8	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。福島県以外の避難者の方もどうぞ!
9	水
10	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)
11	金 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) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
12	土 だかしや楽校 14:00～16:00 公益ふるさと創り鶴岡事務所(山王町9-29) 五十嵐陶器さん隣りです。参加費:無料
13	日
14	月 「アーユルヴェーダ」一泊目
15	火
16	水
17	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)
18	金 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) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
19	土 もちつき交流会(出羽庄内国際村) だかしや楽校 14:00～16:00

親子で楽しむ アマゾン探検教室 アマゾン自然館「冬休み特別企画」
12月23日(日)10:00～12:00 月山あさひ博物村(鶴岡市越中山字名平3-1)
山口吉彦館長の案内で南米アマゾン親子で体験してみませんか?ふだん見ることが出来ない収蔵庫内の見学ができます!はく製や標本に触れるチャンスですよ!! 募集人数10組先着申込順です!お申込みはお早めに!

内容:①アマゾン先生による館内および収蔵庫案内(クイズラリー、生きているヘビに触ってみよう!)
②アマゾン先生「アマゾンでの不思議体験」のお話～アマゾンの密林に潜む不思議な昆虫たち～
③チョウ絵作り(本物のチョウの羽を使って絵を作りましょう!)

参加費:大人700円→**避難者割引450円**、小中学生450円→**避難者割引100円**
幼児→100円 ***避難者割引ご用意いたしました!**

お申込み・お問い合わせ:0235-53-3411 月山あさひ博物村



親子で楽しむ ワークショップ & ヨートミューズ 加 ドン・カマー～たびのむこう～
12月23日(日)開場15:30 開演15:45 勤労者会館ホール(泉町8-57)
人間の手によって故郷から連れ去られたカメのドン。自分はグズでノロマで弱いと信じているので、故郷の池には戻れないでいます。そこで自分が世界最強と思い込んでいるカマキリのカマーが現れます!平凡でどこにでもあるような二匹の出会いが、命の重みを、そして友情の素晴らしさを感じさせてくれるお話です。
楽しいワークショップ参加ご希望の方は13:30に集合してください。先着40名で事前のお申込みが必要です。別途費用は不要、お早めに!
ワークショップ申込先:090-6257-4084 鶴岡親子劇場
子ども=無料ご招待、おとな=1,000円 詳しい案内と招待券、チケットは「にこ♥ふる」2階 鶴岡市ボランティアセンターにあります。
お申込み・お問い合わせ:0235-24-0053 担当:志賀、山本



除雪対策 雪片付け用に角スコップの貸し出し開始します!
昨年貸し出した角スコップを、今年も無償貸し出し致します。凍りついた雪を片付けるのに最適です。貸し出し期間は、貸出日から来年の3月末までです。ご希望の方は、鶴岡市ボランティアセンターでお申込みください。
貸し出しお申込み・お問い合わせ:0235-23-2970 (担当:今井)

女性専用講座「アーユルヴェーダでこころとからだに潤いを」(2回連続講座)
(1)平成25年1月14日(月・祝)10:00～11:30 にこ♥ふる3階(大会議室)
・アーユルヴェーダってどんなこと?ご自身の体質を知り、知識を知恵にするための生活法を学びます。(お子さん連れは9:30集合)
(2)平成25年1月19日(土)10:00～11:30 にこ♥ふる3階(健康増進ホール)
・アロマの香りを用いたセルフケアとヨーガの実践で、こころとからだ、呼吸をととのえてリラクゼーションを行います。(お子さん連れは9:30集合)

自身の傾向と体質を知ること、日々の生活が過ごしやすくなる、気持ちも豊かになっていきます。アーユルヴェーダはインドの伝承医学であり、生涯を健康で幸せに生きようとする知恵です。日々の暮らしのうるおいに、ぜひご自身でできることを見つけてみませんか?
定員:20名(応募多数の場合は抽選、両日参加できる方を優先します)
*避難者の女性の皆さんのお申込み〆切は**12/28(金)**となります。
主催・申込先:鶴岡市子育て推進課育成係
0235-25-2111(内線151)



講師:上野昌代さん



お知らせ 借上げ住宅の住み替えについて
借上げ住宅の住み替えは、事情によっては可能な場合があります。希望する世帯すべてが住み替えできるとは限りませんが、現在の居住環境にお悩みの方は、ご相談ください。
相談先・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀)

クラフト・その他 だかしや楽校 毎週末開催中です!
12月～2月までの毎週(土)午後2時～4時 *1/5は休み
場所:山王町商店街 公益ふるさと創り鶴岡事務所(山王町9-29*五十嵐陶器店隣り)
だれもが気軽に趣味・特技・遊び・作品を“みせ合う”場です! 出入り自由・申込不要。大人の方もぜひおいでくださいね。 ↑大人が挑戦した小物入れ

