

◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No. 66 2013. 2. 15 発行

2月上旬は道路から雪がすっかり消えた景色になんとかホッとしたりしましたが、あっという間にいつもの白い雪景色に戻りましたね～(^_^) それでも、空を見上げると青空がのぞく時もありましたね！体調を崩している方が多いようですが、温かくして消化に良い栄養のある食事を取って、お大事になさってくださいね(^_^)

「にこ♥ふるウォーキング」をもっと楽しむご提案♪

前回は、天気が悪くても屋内を歩いて運動不足解消できる「にこ♥ふるウォーキング」をおススメしましたが、今回は、もっと「にこ♥ふる」での時間を楽しく過ごすために施設のご案内をしてみたいと思います。(^^)/
(避難者支援副担当の山本と沼澤が体験してみました～♪)



一階の情報体験コーナーからスタート！
その前に健康チェックしてみましょう。
↓血圧チェックしてみてくださいね！



貸し出し用館内マップがあるので、それを持ってウォーキングしてみよう！



3階まで行くと見晴しの良いラウンジがあるんです♪
自販機で飲み物を買って休憩するのもいいですね(*^_^*)



休憩がてら、2階のボランティアセンターで簡単なボランティア作業はいかがですか？切手仕上げなどは曜日に関わらず作業できます！10分でも1時間でもムリのない時間内でご協力ください(^_^)/



↑ストレスチェックの計測中♪
←体重と体脂肪のチェックが出来ます♪
(体脂肪測定の際は靴下を脱いでくださいね)
情報体験コーナーでは、血圧測定の他にも身長・体重・体脂肪率・血管年齢やストレスチェックができる機械を無料で利用できます。



↑日替わり定食ワンコイン 500円！
(A：魚系、B：肉系で選べます！)
お昼には、一階入り口にある「軽食喫茶さくら」でお食事はいかがですか？
(営業時間 11:00～15:00)

2年目のcandlenight～キャンドル作り～2013.3.11

2012年から始まったcandlenight～キャンドル作り～『過去に黙祷し、今を想い、未来を創造する』想いの共有のひとつ。昨年は「追悼と交流の集い in 鶴岡」会場でもキャンドルに点灯し、焰のゆらめきにそれぞれ想いを馳せました。今年はキャンドル作りから参加してみたいはいかがですか？(配布用キャンドル作り手伝いも大募集中です！)

「菊地ろうそく店 in エスモール」会場：鶴岡市エスモールイベントスペース (2階奥マックハウスとナムコランドの間)

- 第一回目 2/24(日) 10:00～15:00 参加費無料 親子・来店者用カラフルキャンドル作り体験
- 第二回目 3/3(日) 10:00～15:00 ※3/3(日)はイオンモール三川でも開催予定です。

「キャンドルづくり」会場：山形大学農学部体育館および周辺

- 3/10(日) 10:00～15:00 参加費無料 *カラフルキャンドル作成体験と
- 3/11(月) 10:00～19:30 牛乳パック燈籠作り

問合せ：090-3779-5131 「2年目のキャンドルナイト実行委員会」(菊池)



【2・3月の予定】

16 土	第4回ひなんママの集い(にこ♥ふる3階) 10:00~12:30 「活断層を知り備える一地域の活断層・原発問題の意味」13:30~15:30 にこ♥ふる3階 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
17 日	
18 月	
19 火	
20 水	JA鶴岡地産地消フェスタ 13:00~ グラウンド エル・サン※事前申込者のみ
21 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) にこ♥ふる軽トレーニングルーム講習会 13:30~15:00 にこ♥ふる軽トレーニングルーム ※事前申込者のみ
22 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 パステルステンシルでおひな様カード&木製ミニ額づくり(スタジオウッズ)9:30~12:30
23 土	庄内華道連盟第10回いけばな展 9:30~19:00 東京第一ホテル鶴岡 鳳凰の間、他 (子どもコーナー:ピアノ演奏 11:00~) 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
24 日	庄内華道連盟第10回いけばな展 9:30~17:00 東京第一ホテル鶴岡 鳳凰の間、他 (子どもコーナー:ピアノ演奏 11:00~、14:00~) 月山あさひ雪まつり 10:00~15:00 菊地ろうそく店 in エスモール 10:00~15:00 ひろびろフリーマーケット 9:30~、13:30~
25 月	
26 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
27 水	
28 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)
3/1 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
2 土	だかしや楽校 14:00~16:00 あつみ温泉摩耶山新酒まつり 15:00~18:00
3 日	おもちゃ病院 13:30~16:00 無料また部品代でおもちゃ修理を依頼できます。 中央児童館(苗津町1-1) 0235-24-4608 菊地ろうそく店 in エスモール 10:00~15:00 第13回 鶴岡太鼓フェスティバル 13:00 開場 13:30 開演鶴岡市文化会館 小林美恵ヴァイオリンコンサート東田川文化記念館
4 月	
5 火	
6 水	
7 木	健康無料相談(老人福祉センター)
8 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00
9 土	
10 日	「3.11 追悼と交流の集い」
11 月	2年目の特ホト財付~2013.3.11 19:00~
12 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

お知らせ 宮城県の県外避難者アンケート届いていますか？

宮城県は、東日本大震災により宮城県外に避難している方を対象に、郵送によりアンケートを実施しています。鶴岡市に住民票を移している・いないに関わらず、このおたよりが届いている方で、アンケートが届いていない方はご連絡ください。
連絡・問合せ：0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀)まで

防災学習会 「活断層を知り備える一地域の活断層・原発問題の意味」

2月16日(土)13:30~15:30(終了予定)「にこ♥ふる」3階大会議室(泉町5-30)
庄内平野を縦断している庄内平野東縁断層帯は、明治27年の庄内地震を引き起こしていると考えられており、今後マグニチュード7.5程度(震度6~7)の地震が想定されています。どのように位置しているのか知り、防災意識を保ちましょう。鶴岡高専の澤 祥教授から、お話を聞くことができます。参加費300円(学生200円)です。
問合せ：0235-25-3322 大震災原発問題学習実行委員会(こびあF2)

スタジオウッズ 「パステルステンシルでおひな様カード&木製ミニ額づくり」

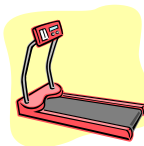
2月22日(金)9:30~12:30 スタジオウッズ
講師:おえかきアドバイザーはるな先生(前々号参照)
ひな壇を飾ることができない借上げアパートでもかわいらしく飾ることができるおひな様カードとミニ額を手作りしてみましょう。「絵が苦手~」という方でも大丈夫!型紙を使って自分の好きな色でかわいく素敵に仕上がります♪
参加費2,500円(カードとミニ額 両方の材料費込) 用意する持ち物:エプロン 定員8名です。
申込み・問合せ:090-4007-0764 奥山春名(パステル担当)
0234-42-0950 桑原信之(木工担当)



木のぬくもりを生かした素敵なミニ額です!
カードとの相性もイカンジです♪

健康づくり にこ♥ふる軽トレーニングルーム利用資格講習会

2月21日(木)13:30~15:00 会場:にこ♥ふる3階 軽トレーニングルーム
「にこ♥ふる」軽トレーニングルームは1回200円で気軽に利用できる健康づくりの施設です。利用するには利用資格講習会の受講が必要で
す。受講料:200円 持ち物:運動着、室内シューズ、筆記用具、タオル、飲み物(水分補給用) 受講希望の方は事前にお申込み下さい。
申込み・問合せ先:鶴岡市健康課成人保健係(にこ♥ふる内)
0235-25-2111(内線370・371)



避難者招待 庄内華道連盟第10回いけばな展

2月23日(土)9:30~19:00 東京第一ホテル鶴岡:鳳凰の間、鶴の間
2月24日(日)9:30~17:00 (鶴岡市錦町2-10)
入場の際、「鶴岡市避難者支援だよりNo.65」と同封になった案内チラシを受付に提示してください。同行される方何人でも入場できます。また、東京第一ホテル鶴岡の割引お食事券や隣接するエスモールの割引券を受け取ることができますよ~♪
問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀)まで

雪を楽しむ 月山あさひ雪まつり2013

2月24日(日)10:00~15:00 道の駅「月山」(月山あさひ博物館)駐車場付近
雪国衣装を身に着け「雪んこちゃん」に変身♪プロカメラマンが撮影する写真をプレゼント!あったかい山の幸がいっぱいの朝日うめもの市でおいしい時間を過ごしてください!
参加無料コーナーも楽しんでくださいね!
・「ゴジラ坂ぞいあそびコーナー」・「ベアーストラックアウト」
料金:お一人200円 性別問わず変身できます♪
「六十里越街道 今昔物語」(『日本風景街道』登録古道の資料を大公開!文化創造館)その他「鷹匠さん案内かんじきハイキング」「いろいろばたでアラレ煎り体験」他
※当日会場駐車場が大変込み合うことが予想されますので、米の粉の滝ドライブインに駐車して無料送迎シャトルバスをご利用下さい。(9:50~15:00まで随時運行)



避難者招待 第13回 鶴岡太鼓フェスティバル

3月3日(日)開場13:00 開演13:30~(終演予定16:00) 鶴岡市文化会館
今年も昨年に引き続き、復興支援公演として「第13回鶴岡太鼓フェスティバル」が開催されます。今年は特別ゲストとして「岩手県大船渡東高校太鼓部」の皆様が若さあふれる演奏を披露して下さる予定です。入場の際、「鶴岡市避難者支援だよりNo.65」と同封になった案内チラシを受付に提示してください。同行される方も入場できます!
問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀)まで