

路肩の雪もどんどん消えていたのに、春分の日を過ぎての雪マークのお天気にはびっくりでしたね～。

寒暖の差が激しい時期ですから、朝晩と昼間、上着を一枚着たり脱いだりして、こまめに体温調節をなさってください。

高齢者や小さなお子さんは、自分で調節できない場合がありますから、ご家族の方が声かけてあげてくださいね。

花粉症対策もお早めになさってくださいね。



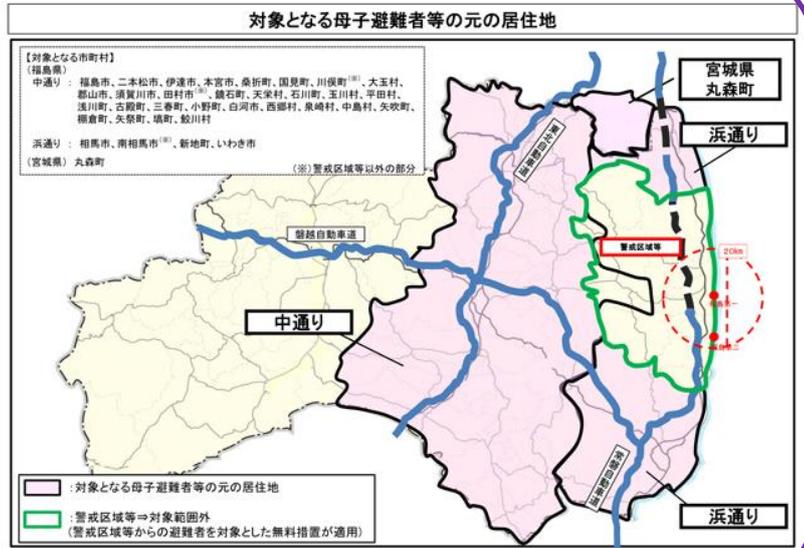
## 原発事故による母子避難者等に対する高速道路の無料措置について

国土交通省・復興庁は、平成 25 年 3 月 15 日に、原発事故による母子避難者等に対する高速道路の無料措置実施を発表しました。（「支援だより No.69」に記載した通り、区域内避難者の方の高速道路無料措置は平成 26 年 3 月末まで延長されています）

今回の対象者は、原発事故発生時に福島県浜通り・中通りと宮城県丸森町に居住していた方で、現在その地域から避難し二重生活を強いられている母子避難者世帯です。

対象走行区間は、鶴岡市避難者の場合、月山 I C から、避難元の最寄りの I C の区間となる予定です。通行する際は対象者であることの証明書と本人確認書類（運転免許等）が必要です。（避難元市町村へ必要書類を提示し、無料措置対象者であることの証明書を発行してもらう）

実施は、関係市町村との調整終了後、平成 25 年度予算成立を目途に開始し、平成 26 年 3 月末までです。



## ～めざせ！！心も体もスッキリライフ～

震災後の疲れた心と体をスッキリさせたいと思いませんか？しつこい腰痛や肩コリ、関節痛、花粉症のいやな症状。なかなか消えない不安やイライラ。あがり症や子育てに自信が持てない方。道具は使わず、心や体の心地よい変化をその場で体験できるセミナーです。震災後、被災地の避難所でも被災者の方が体験する様子がテレビなどでも紹介されたタッピングタッチや EFT（感情解放テクニク）、操体法など盛りだくさんのメニューです！

キーワードは「心と体の声をありのままに聴く」ぜひお試しください！



- 【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 鈴木敦士(鶴岡市)

日 時：4 月 14 日(日) 14:00～16:30  
場 所：鶴岡市第 3 学区コミュニティセンター(第三和室)  
※「ここ♥ふる」西側(NTT 側)の入り口から入る建物です。  
参加費：無料 (託児がありませんのでご了承ください)  
持参物：筆記用具、タオル、大きめのバスタオルかヨガマット、水 500ml  
定 員：20 名(お申込み順とさせていただきます)  
申込み・問合せ：0235-33-8158 (整体院らくしゅみ・鈴木)  
主催：フクシマの子どもの未来を守る家、 共催：グリーンライトネットワーク

## 震災ボランティア団体「かたづけびと鶴岡」が片付けなどの作業をお手伝いします！

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。※予定日の一週間前までに連絡いただくと調整面で助かります。



【3・4月の予定】

23	<b>土山王テイベザール(餅つき)</b> 11:00～15:00 <b>お雑菓子づくり体験</b> (13:00～16:00) 庄内神社宝物殿(馬場町4-1) <b>ひろびろ「将棋・将棋大会」一日目</b> *名人や友達同士での対局(小学生・幼児親子) 事前に申込0235-24-4608 プラネタリウム春の一般公開・中央公民館13:30～
24	<b>日お雑菓子づくり体験</b> (13:00～16:00) 奥湯野浜温泉 龍の湯(湯野浜2-4-47) <b>ひろびろ「将棋・将棋大会」二日目</b> *将棋大会(上位者には賞品あり!) <b>第4回つるおか市民活動まつり</b> 10:00～15:00 プラネタリウム春の一般公開・中央公民館 13:30～、15:00～
25	月
26	<b>火庄内地方避難者相談会</b> 11:00～15:00 鶴岡市役所*自由来所型相談会
27	水
28	<b>木健康無料相談(老人福祉センター)</b> 13:30～15:30(60才以上の方対象)
29	<b>金法律無料相談(山形県弁護士会)</b> 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>
30	<b>土「つくてあそぼう!の会」</b> 9:30～ 「にこ♥ふる」3階 調理実習室 <b>山王テイベザール(大決算市)</b> 11:00～15:00
31	<b>日お雑菓子づくり体験</b> (13:00～16:00) 致道博物館(家中新町10-18)
4/1	月
2	火
3	水
4	<b>木健康無料相談(老人福祉センター)</b>
5	<b>金法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
6	<b>土原子力損害賠償支援機構による無料相談会</b> 酒田市総合文化センター4階10:00～
7	<b>日原子力損害賠償支援機構による無料相談会</b> 鶴岡市にこ♥ふる3階10:00～
8	月
9	<b>火庄内地方避難者相談会</b> 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>木健康無料相談(老人福祉センター)</b>
12	<b>金法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
13	土
14	<b>日めざせ!!心も体もスッキリライフ</b> 14:00～16:30「にこ♥ふる」3 学区コミセン
15	月
16	<b>火心もゆるめるヨーガ教室</b> 10:00～11:30
17	<b>水ひなん者女子会</b> (平日開催)10:00～12:00
18	<b>木健康無料相談(老人福祉センター)</b>
19	<b>金法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
20	土
21	日
22	月
23	<b>火庄内地方避難者相談会</b> 11:00～15:00 市役所6階(大会議室西)*自由来所型の相談会
24	水
25	<b>木健康無料相談(老人福祉センター)</b>

**地域交流** **山王(さんのう)テイベザール～毎週(土)開催中!**

毎週(土)11:00～15:00 鶴岡郵便局(山王町4-15)前の歩道

鶴岡郵便局前の遊歩道で毎週(土)山王テイベザール開催中!

3/23(土)もちつき体験! : 参加費無料。つきたてのモチはやっぱりおいし〜い♪  
もちつき体験に参加してくれた方はぜんざいも無料で♪  
食べるだけの方はぜんざい1杯100円で〜す(´\_`)/  
3/30(土)大決算市!! : 新品オモチャ、児童書、絵本、塩、にがり、とびうおダシ、  
駄菓子などなど、大特価で提供です!

※駐車場はまちなかキネマの駐車場をご利用ください。

問合せ:0235-25-0613 山王テイベザール実行委員会

**地域交流** **まず来ばいちゃ 第4回つるおか市民活動まつり**

3月24日(日)10:00～15:00 「にこ♥ふる」・第3 コミセン(泉町5-30)

10:00～15:00 活動紹介・出店・学びと体験コーナー・スタンプラリー

13:00～15:00 ステージイベント(民話語り、ハンドベル、尺八、ギター演奏、他)



まず来ばいちゃ

**つるおか  
市民活動まつり**

16:00～17:15 ホップ・ステップ 茶話会

市民活動団体やボランティア団体が「にこ♥ふる」に集い、活動紹介や出店、学びと体験を提供致します。無料わたあめ体験、バルーンアートの体験、だやしや楽校の遊びの屋台、鶴岡東高校茶道部による茶道体験、各コーナーを巡ってスタンプラリーに挑戦!! スタンプ集めて賞品ゲットしちゃう!等々

問合せ:0235-23-2970 鶴岡市ボランティアセンター

**文化交流** **鶴岡雑物語 ～雑菓子づくり体験～**

毎週末13:00～16:00 各施設(数がなくなり次第終了)

鶴岡雑物語の会場各地で雑菓子づくりを体験できます♪

鶴岡独自の雑菓子文化を大人も子どもも体験してみませんか?

3/24(日)奥湯野浜温泉 龍の湯(湯野浜2-4-47)

3/31(日)致道博物館(家中新町10-18)

※施設入場料の他に体験費用1個200円(入場料は割引券使用で50～100円割引になります)

お問い合わせ:0235-22-8100 庄内神社



**皆で楽しむ** **つくてあそぼう!「料理教室」の会**

3月30日(土)9:30～13:00「にこ♥ふる」3階(調理実習室)

春の食材を使った「放射能に負けないご飯」料理教室で、おいしくて免疫を高めるお料理を作りましょう!メニューは炊き込みピラフ、大豆ハンバーグ、菜の花餃子、日本海の魚料理、他です♪後半はクラフトで楽しく過ごしましょう。よく飛ぶ竹トンボ、紙ひこうきを作ったり、絵手紙、他に挑戦です。参加費:無料、持ち物:エプロン、軍手、タオル  
**お子さんのいない方、大人だけの参加も出来ます**ので、ぜひお申込みくださいね!

※この企画は「フクシマの子どもの未来を守る家」が山形県の補助を受けて開催するものです。

申込み・問合せ:080-6023-7490「守る家」高橋 裕子



**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)

「原子力損害賠償支援機構」とは、大規模な原子力事業者の損害賠償のために必要な資金を交付する機関です。東日本大震災が起きた平成23年の9月に、政府と原子力事業者(電力会社)など民間12社が官民折半出資で設立しました。損害賠償を円滑に進めるために、被害者からの相談に応じ、適切に情報提供やアドバイスをする業務も担っています。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。託児もご用意しています。

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)

**贈り物** **学童用野球グラブ(読売ジャイアンツより)差し上げます!**



交流戦優勝賞金から支出し購入したグラブを被災地と避難者の子どもたちへ贈呈したいとの申し出が、読売巨人軍振興部より鶴岡野球連盟を通してありました。小学生～成人女性くらいの方が使用できるサイズで右利き用・左利き用があります。ご希望の方はご連絡ください。(右利き用・左利き用、数など)

申込み・お問い合わせ:0235-24-0053

避難者生活支援相談員(志賀)