

例年であれば、ゴールデンウィークあたりから夏間は半そでで過ごすような天気の庄内地方ですが、今年はなかなか“暑い”とまではいかないようです。庄内名物の孟宗竹や月山竹、山菜も、生育が遅れているようですね。でも、季節は少しずつ夏へと向かっています！今回同封の「鶴岡いいとこめぐり」は、自然あふれる鶴岡を楽しんでいただくヒントになればと作成されたものです。ぜひ、お役立てくださいね(^\_^) (志)



毎月開催しています！「心もゆるめるヨーガ教室」

4/16(火)平日開催に続き、5月は11(土)週末開催されました(^\_^) ヨーガというと「身体がやわらかい人がやるもの」「女性のエクササイズ」というイメージをお持ちの方が多いかもしれませんね。近年では「医療に取り入れられている」ことはご存じでしたか？ (社)日本ヨーガ療法学会では**2008年からチェルノブイリ被爆者支援でヨーガ療法を行い、毎日20分間継続して実施してもらったところ体内活性酸素量を正常値にする効果**を上げることができました。

「曲がらないのを無理して曲げる」ことはしませんし、マシンを使う筋トレと違い、**負担をかけすぎることありません。男女問わず、年齢を問わずゆったりと、専門知識を持つインストラクターのアドバイスのもとで実施できます。**

**次回は6月11日(火)10:00~11:30「にこ♥ふる」3階健康増進ホールで平日開催** 予定です！ぜひ、ご参加下さい！

申込み・問合せ：090-4371-5961(庄内ヨーガアクション サントーシャ・佐藤)



応援してくれる人がいます…♪

鶴岡市内にお住まいの遠藤千代子さんは、今年1月にNHKの被災地を取り上げた番組を見て、岩手県大槌町の仮設住宅で暮らす被災者を応援したいと思い、鶴岡市社会福祉協議会にお問い合わせくださいました。現地で活動するNPO法人と連絡を取り、ご自身の手作りアクリルタワシ 250個に手書きのメッセージを付けて贈ることができました。また、鶴岡市にも避難者が滞在していることを知り、同じように一つ一つ手書きのメッセージを付けたアクリルタワシ 100個を寄贈してくださいました。(3月に開催された「追悼と交流の集い」に参加された方にお持ち帰りいただきました！)「自分も何かできることがしたかったのですが、何をどうしたらいいか分からなかった。お使いいただけるなら何よりです。避難しておられる皆様にくれぐれもよろしくお伝えください」とのことでした！



「聞いてみてよかった！」…一度あなたも聞いてみてください！

原子力損害賠償支援機構による無料相談会と聞くと、あなたはどう思われますか？

「もう自分には関係ないな〜(-\_-)」 「東京電力の賠償金は受け取ってるし」「これ以上はダメって言われたから」「福島県外だから請求できないんでしょ？」 「本当にわたしたちの力になってもらえるの？」等々、いかがですか？ 4月の無料相談会に出席した人の感想は「聞いてみて良かった!!」「今までよくわかってなかった〜！」でした(^\_^) 指定区域避難者はもちろんのこと、**区域外避難者(自主避難者)の方、すでに集団訴訟に加わっている方、賠償請求対象期間が終了した**と思っている方、賠償金をある程度**受取り済**な方、**福島県外**の方、みなさんぜひ一度お話を聞きになってみてください！！

6月1日(土)酒田市総合文化センター4階 405ピアノ練習室 (酒田市中央西町 2-59)

6月2日(日)鶴岡市総合保健福祉センター(にこ♥ふる)3階大会議室(鶴岡市泉町 5-30)

※酒田市会場・鶴岡会場、共に■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。 ※託児もあります。(事前に予約をお願いします)

全体説明参加は予約不要、無料個別相談は事前予約が必要です。

**0120-330-540**(9時~5時・年中無休)原子力損害賠償支援機構(予約ダイヤル)

【5・6月の予定】

18	<b>土ひなん女子会</b> (週末開催) 10:00~12:00 「にこ♥ふる」3階 大会議室 <b>温海嶽開山祭 新緑のフナ</b> の森登山会 〆 切日 <b>ふじの花まつりウォーク</b> 10:00~参加費 700円
19	<b>日 温海嶽開山祭 新緑のフナ</b> の森登山会 <b>鶴岡市子どもまつり</b> (市内各所) <b>ふじの花まつり</b> 9:00~18:00 藤島体育館 「働く車」展示試乗 10:00~15:00 バトロールカー・白バイ・消防車・救急車・除雪車 <b>押し花アート体験(しおり、等)</b> 10:00~材料費 400円
20	<b>月 鶴岡市こころの健康相談</b> (午後)
21	火
22	水
23	<b>木 健康無料相談</b> (老人福祉センター) 13:30~15:30(60歳以上の方対象)
24	<b>金 法律無料相談</b> (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) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
25	<b>土 天神祭</b> (12:00~にこ♥ふるで着付け可)
26	<b>日 ひろっぴあフリーマーケット</b> 午前の部 9:30~午後の部 13:30~ <b>タキタロウまつり</b> (9:00~大鳥タキタロウ公園)
27	月
28	<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
29	水
30	<b>木 健康無料相談</b> (老人福祉センター) <b>つるおかおうち御膳料理教室</b> 10:00~13:00
31	<b>金 法律無料相談</b> (山形県弁護士会) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
6/1	<b>土 原子力損害賠償支援機構の無料相談会</b> 酒田市総合文化センター 全体説明会 10:00~、個別相談(無料)11:30~ 「シャボン玉で遊ぼう」(中央児童館)14:00~15:00 参加費・事前申込無しでOK!
2	<b>日 原子力損害賠償支援機構の無料相談会</b> 鶴岡市にこ♥ふる 全体説明会 10:00~、個別相談(無料)11:30~ <b>オモチャ病院</b> (中央児童館)13:30~16:00
3	<b>月 市民登山「母狩(ほかい)」(6/16)</b> 〆 切日
4	火
5	水
6	<b>木 健康無料相談</b> (老人福祉センター)
7	<b>金 法律無料相談</b> (山形県弁護士会) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
8	<b>土 親子でござキッズアート/工</b> 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
9	<b>日 出羽庄内国際村ワールドバザール</b>
10	月
11	<b>火 庄内地方避難者相談会</b> 11:00~15:00 <b>心もゆるめるヨーガ教室</b> 10:00~11:30 にこ♥ふる 3階健康増進ホール1
12	水
13	<b>木 健康無料相談</b> (老人福祉センター)
14	<b>金 法律無料相談</b> (山形県弁護士会) <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00</b>
15	土
16	<b>日 市民登山「母狩(ほかい)」</b> 市役所前集合


**子どものつどい** ♪♪ **第42回鶴岡市子どもまつり** ♪♪  
5月19日(日)9:30~15:00 市内各所で様々なイベントが開催されます!  
①中央児童館(苗津町1-1) 9:30~15:00  
②鶴岡公園(鶴岡市役所隣り) 9:00~12:00  
③内川ほっとパーク 10:30~12:00、13:30~15:00  
集合場所:鶴岡橋(市役所前の通りすぐ東にある橋)  
④小真木原体育館(小真木原町2-1) 13:00~15:00  
※今回同封のパンフレットをご覧ください。無料でいろいろ楽しめます♪

**自然を楽しむ** **温海嶽開山祭 新緑のフナ**の森登山会  
5月19日(日)集合 7:30 受付完了 8:00 集合場所:温海温泉熊野神社拝殿前  
ブナの森遊歩道を散策しながらみんなで温海嶽に登ってみませんか?  
持ち物:昼食、飲み物、登山に適した服装、等 参加費:1500円  
避難者の方の〆切は5月18日(土)まで ※詳細は前回同封のチラシを参照  
申込み・お問い合わせ:080-2821-3188 粕谷嘉章(温海嶽の会 役員)

**健康** **鶴岡市こころの健康相談~ひとりで悩まず相談しませんか?**  
5月20日(月)①13:30~、②14:30~ 場所:「にこ♥ふる」※要電話予約  
「最近、眠れない日が続いている」「気分が沈んで元気が出ない」など、お困りの方、  
お気軽にご相談下さい。自分のことでも家族やご親戚のことでも相談できます。  
担当者:元鶴岡病院看護師、相談費用:無料 秘密厳守  
予約・問合せ:0235-25-2111 内線 364・365 鶴岡市健康課高齢保健係

**文化交流** **天神祭体験-衣装を身に着けて歩いてみよう!**  
5月25日(土)12:00~「にこ♥ふる」2階鶴岡市ボランティアセンター  
**編笠をかぶり、手拭いで顔を隠し、すっかり変装して歩く“化けもの”**に  
避難者の皆さんも挑戦してみませんか?小学2年生以下の衣装も、小学3  
年生以上~大人まで10人分の衣装を確保してあります!**着付もお手伝い**  
**致しますので、ご心配なく参加できますよ( )** / ぞうりやモンパがなくて  
も大丈夫!歩きやすい靴と黒いズボン(綿パンツやジーンズ、スパッツな  
ど)、寒い時に中に着るTシャツ(半そでや長袖)はご持参くださいね。  
衣装・着付けは無料です。お早目にお電話くださいね~!  
申込み・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀・清水)

**自然に親しむ** **市民登山「母狩(ほかい)」挑戦してみませんか?**  
6月16日(日)朝 6:00 市役所本庁舎集合  
コース:谷定 → 高見台 → 母狩山頂 → 鎧ヶ峯 → 金峯神社中の宮  
参加費:高校生以上 2,000円、小・中学生 1,000円(バス代、保険料等)  
持ち物:昼食、飲み物、防寒着、雨具、軍手、保険証、等 **申込み切 6/3(月)まで**  
参加費持参で小真木原総合体育館内「鶴岡市民健康スポーツクラブ」事務局  
まで直接お申込みください。(問合せ:0235-25-8131 事務局)

**就職相談** **鶴岡ワークサポートルームをご利用ください!**  
毎週(月)~(金)9:00~16:00 鶴岡市役所東庁舎 2階  
  
内職相談(情報提供と斡旋)  
若年者無料職業紹介(35歳  
までの方対象)の他、キャリ  
アカウンセラーや臨床心理  
士による職業全般の相談が  
できます!電話で事前に  
予約をなさってください。  
ご予約・問合せ:0235-25-2215 鶴岡ワークサポートルーム

**プレゼント** **2013 山形県民手帳・スパールの割引券差し上げます!**  
ご希望の方はご連絡ください。社協の窓口でどうぞ♪時間外受取りもご相談ください。  
申込み・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀・清水)

**物資提供** **木製おままごとセット差し上げます!**  
木のまな板、包丁、野菜などのセットをお譲りします。  
(中古品・1セットのみ)ご希望の方はご連絡ください。  
申込み・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀・清水)