

今年の10月は食品値上げがいくつか実施されました。豆腐、牛乳、ごま油、他、値上げまたは内容量を減らすといった動きがあったようです。また、私もびっくりしたのですが、食品以外に自動車保険も平均1%値上げになったようです。節約に努めておられる方は多いと思いますが、今までの生活そのものも見直してみる機会かもしれませんね(ー)。昼間と朝晩の気温差が大きく感じられるようになりました。こまめな温度調節を心がけ、ご自身とご家族の体調管理にご注意ください。(志)



国道112号 月山道路の「夜間全面通行止め」のお知らせ

月山第一トンネル、第二トンネルの天井板撤去工事のため、10月から12月にかけて、**夜間は全面通行止め**となります。この期間中に被災地と鶴岡を往復する予定がある方は、**通行止めの時間帯にご注意**ください。どうしても夜間の移動が必要な場合は新庄市を迂回するか新潟県を迂回するルートをご検討ください。



迂回については
 ✕ ① 国道13号・国道47号または
 ② 国道7号・国道113号をご利用下さい。

期間：平成25年10/15(火)～12/20(金)※予定
時間帯：夜9時～翌朝6時



お問い合わせ：国土交通省 東北地方整備局 酒田河川国道事務所
道路管理課 0234-27-3331 ・ 月山国道維持出張所 0235-57-5011



第5回ひなん女子会（週末開催）開催リポート♪

9月29日(日)午前9時半から第3コミセンにて、久々の週末開催でひなん女子会を開催しました♪今回は、ふだんお仕事をされている方も含め福島県5名・宮城県5名の方にお申込みいただきました。(当日キャンセル2名となり残念(;>)前半は秋のメイクアップレッスン(協力：粧苑中央様、資生堂様)で、6月平日開催で参加した方も、今回初参加の方も楽しめる内容で全員が女子力UPしちゃいました♥

子どもコーナーでは、乳児から小学生まで8人の子どもたちが、ボランティアさんやスタッフと楽しく遊ぶことができました。NPO 子ども支援フェイスブックの協力により、だだちゃ豆フリーズドライをお茶受けに最後はおしゃべりに盛り上がりました！



レッスンおすそ分け：口紅の選び方♪

ナチュラルメイクにしたい時は、指先をギュッとつまんだ時の色に近いリップカラーを探しましょう♪
 自分の肌の色に自然になじむものが見つかります！



【10・11月の予定】

5	土	食の国際映画祭と食のフェスタ 11:00～16:00 まちキネ、山王商店街
6	日	そば打ち体験会 10:00～南遊佐コミセン 法務局休日相談所開催 10:00～16:00 食の国際映画祭と食のフェスタ 11:00～16:00 まちキネ、山王商店街 市民健康のつどい 9:30～15:00 小真木原総合体育館
7	月	
8	火	心もゆるめるヨーガ教室 10:00～11:30 にこ♥ふる 3階健康増進ホール1 庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 市役所 6階大会議室西*自由来所型の相談会
9	水	
10	木	健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60歳以上の方対象) 「なんど大根」収穫体験(避難者特典付)×切日
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	週末寺子屋 in 鶴岡 にこ♥ふる 3階小会議室 14:00～16:00 小学校中学年以上
13	日	週末寺子屋 in 鶴岡 にこ♥ふる 3階小会議室 10:00～12:00、14:00～16:00 小学校中学年以上
14	月	
15	火	「まなべる基金」申請×切(必着)
16	水	
17	木	健康無料相談(老人福祉センター) 福祉のつどい 「守る家」主催秋の味覚芋煮会×切日
18	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
19	土	土つるお大産業まつり 10:00～16:00 小真木原公園 「守る家」主催庄内の秋の味覚芋煮会 11:00～谷定ハウス ふたばワールド2013 10:00～福島県広野町
20	日	土つるお大産業まつり 9:30～15:00 小真木原公園
21	月	鶴岡市こころの健康相談(要予約) ①13:30～②14:30～「にこ♥ふる」
22	火	庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 市役所 6階大会議室西*自由来所型の相談会
23	水	
24	木	健康無料相談(老人福祉センター) ひなん女子会(平日開催 10/28)申込み×切日
25	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
26	土	
27	日	
28	月	ひなん女子会(平日開催)9:30～11:50
29	火	
30	水	
31	木	健康無料相談(老人福祉センター)
11/1	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
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	健康無料相談(老人福祉センター)

健康とリラクゼーション 心もゆるめるヨーガ教室～定期開催予定です～

10月8日(火)10:00～11:30 「にこ♥ふる」3階 健康増進ホール1
ストレスの多い現代人の為に研究されたヨーガ・セラピーを取り入れたヨーガで、ゆったりと呼吸と身体の動きを連動させることで心もリラックスさせることができます。
自分の体調に合わせて動きを加減できるので、男性、高齢の方や身体が固い方もご心配なく参加ください！
定員：15名、持ち物：ブランケットやバスタオル、飲み物
参加費：無料(参加者には自宅でもヨーガ実践できるよう日本ヨーガ療法学会監修DVDを差し上げます)
申込み・問い合わせ：090-4371-5961(庄内ヨガアクション サト-ヤ:佐藤)
0235-24-0053 生活支援相談員(清水・志賀)※送迎もご相談ください。



避難者・支援者交流 庄内の秋の味覚・芋煮会

10月19日(土)11:00～14:00 「守る家」谷定ハウス(鶴岡市谷定字宮下10)
みんなで秋の味覚を楽しみましょう！「フクシマの子どもの未来を守る家」で管理している谷定ハウスで、一時保養にきている家族や支援スタッフと芋煮を作って食べます。持ち物はエプロン・手ふきタオルなど。参加費は無料(飲み物代は実費)お誘い合わせの上お気軽にご参加ください！×切 10/17
申込み・問合せ：080-6023-7490 mt.chokai1956@ezweb.ne.jp
フクシマの子どもの未来を守る家(高橋)

福島県交流 「ふたばワールド2013」(双葉郡交流イベント)

10月19日(土)10:00～15:00 福島県双葉郡広野町総合グラウンド
双葉地方の8町村が集合する交流イベントが広野町で開催されます！名物の大鍋復活による郷土料理“すいとん汁”1000食が無料でふるまわれます。ステーションアトラクションでは双葉地方の伝統芸能、浜通り出身のミュージシャンで結成されたBSBのライブの他、サプライズも！詳細はHPで(^_^)/ イベントHP http://www.futaba-koiki.jp/futaba_world2013.html

地域の食文化・避難者特典 「なんど大根」収穫体験

10月27日(日)10:00～(14:00終了予定) ※民宿田麦荘に集合して下さい。
田麦荘(鶴岡市田麦俣字清水尻12-6 国道112号沿い)



山々に囲まれた鶴岡市朝日地域、田麦俣集落の「なんど山」で作られる特産の「なんど大根」の収穫体験とお食事会です♪
市場には出荷されない大根で、自家消費用として育てられてきた希少な作物で、独特の甘みと味、みずみずしさだそうです。収穫体験の後は、このなんど大根を使用した大根料理やそばなど、盛りだくさんのお膳を味わうお食事会です。参加費1,500円電話での申込みになりますが、「鶴岡市避難者支援だよりを見た」と一言添えていただくとなんど大根2本プレゼント！(一般申込みは1本)梨のように甘くみずみずしい希少な大根をぜひ味わってみてください！

※避難者特典でのお申込みは10/10(木)×切となっていますのでご注意ください。
申込み・問合せ：0235-54-6328 民宿田麦荘

健康相談 鶴岡市こころの健康相談～ひとりで悩まずに相談しませんか？～

10月21日(月)①13:30～ ②14:30～ 鶴岡市「にこ♥ふる」
「最近眠れない日が続いている」「気分が沈んで元気がない」など、お困りの方はどうぞお気軽にご相談下さい。ご本人でなくても、ご家族やご親戚の方がご相談に来られても大丈夫です。事前に予約が必要ですので、電話で日時を予約してください。費用は無料です。(相談対応は元鶴岡病院看護師です)
予約・問合せ：0235-25-2111 内線364/365 鶴岡市健康課高齢保健係



避難者招待 こころ晴れ晴れいやしのコンサート～みんなで一緒に～

11月10日(日)受付13:30～開演14:00～(15:15終了予定)
会場：ひらたタウンシアター シアターOZ(酒田市飛鳥字契約場30番地)
酒田市出身の上々颱風(しゃんしゃんたいふう)のボーカリスト白崎映美さんの元気な歌声で笑顔になりましょう！
童謡から演歌まで年代を超えて勇気をもらえる内容です(^_^)/
詳細は先週同封の案内チラシをご覧ください。入場無料ですが、事前にお申込みが必要です。席に限りがありますのでお早めにご申込み・問合せ：0235-68-5477 児童家庭支援センターシオン

