

このおたよりが届く頃には、鶴岡公園の桜も散り始めているでしょうか？ゴールデンウィークには羽黒のビジターセンター周辺のソメイヨシノが満開かと思われます。被災地からご親族や友人が来られる方は一緒に見に行かれてはいかがでしょうか？(^\_^)/  
鶴岡市避難者支援だよりは来週お休み致しますので、No.77 は 5 月 10 日発行になります。よろしくお願い致します。

**リニューアルした避難者女性の交流イベント「ひなん女子会」開催しました♪**

4月24日(水)午前10時から「鶴岡市ゆうあいプラザかたぐるま」にて、震災をきっかけに鶴岡で暮らすことになった様々な年代の女性たちの集い「ひなん女子会」を開催しました。独身女性から既婚者、20代前半から70代まで、様々な女性が15名(※初参加6名)参加されました(\*^\_^\*)  
今回は、前半部分はクラフトコーナーでパステルアート体験を楽しみました。



講師の →  
奥山春名先生



カラフルな色を眺めて、白い紙にきれいなパステルカラーを乗せていく作業は、同じ型紙でも各々の個性が色と雰囲気を変え、とても楽しい作業となりました♪  
後半は、「喫茶ギャラリーかたぐるま」より特製ミックスクッキー、心ある方からの差し入れの花見団子を食べながら、楽しくおしゃべりすることができました。  
お帰りの際には、鶴岡市民、団体、札幌市民から寄せられたおみやげプレゼントをお持ち帰りいただきました。  
アンケートには「リフレッシュできました！」



「初参加でしたが楽しかった！」との声が寄せられた一方で震災については「まだ心の整理ができていないように思う」との声も。気分転換して元気が出るような「女子会」にしていけたらと思いますのでご協力よろしくお願い致します！

※5月は週末開催で、次回5月18日(土)10:00~12:00にこ♥ふる3階大会議室の予定です。ご参加お待ちしております。

**5月の健康トレーニングルーム利用資格講習会のご案内**

**小真木原体育館トレーニングルーム**

(小真木原町 2-1)

開館日・時間：(月)~(土)10:30~12:00、13:00~21:00  
(日)(祝) 10:00~12:00、13:00~16:00

利用料金：一般 300 円、高校生 150 円、中学生 100 円  
(回数券・年間パスあり)※中学生は 19:00 まで

**利用資格講習会**：5/9(木)18:30~

受講対象：中学生以上定員 40 人 受講費 300 円

持ち物：運動着、内ズック、ボールペン

申込み・問合せ 0235-25-8131(鶴岡市スポーツ課)

**羽黒体育館トレーニングルーム**

(羽黒町荒川字谷地堰 29-1)

開館日・時間：(月)~(日)9:00~21:30

利用料金：※小真木原体育館と同じ

**利用資格講習会**：5/9(木)19:00~

受講対象・持ち物・受講費：※小真木原体育館と同じ

申込み・問合せ 0235-62-4789(羽黒体育館)

**藤島体育館トレーニングルーム**

(藤の花 1-1-1)

開館日・時間：(火)(木)10:00~21:00、(水)(金)13:30~21:00  
(土)(日)(祝) 9:30~12:30、13:30~17:00

※(月)休み

利用料金：※小真木原体育館と同じ

**利用資格講習会**：5/1(水)14:00~、9(木)14:00~  
10(金)19:00~、15(水)14:00~、19:00~、21(火)14:00~  
24(金)19:00~、29(水)19:00~、30(木)14:00~

受講対象・持ち物・受講費：※小真木原体育館と同じ

申込み・問合せ 0235-64-2143(藤島体育館)

**櫛引スポーツセンター**

(三千刈字清和 158-1)

開館日・時間：(火)(水)(木)9:00~21:30

(月)(金)(土)14:30~21:30

※(日)休み

利用料金：※小真木原体育館と同じ

**利用資格講習会**：毎週(火)14:30~、(金)19:00~

受講対象・持ち物・受講費：※小真木原体育館と同じ

申込み・問合せ 0235-57-4311(櫛引ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ)

資格証は4施設共通です。利用証を取得した方は「こ♥ふる」軽トレーニングルームも簡単な手続きで利用できます。

【4・5月の予定】

27	土	山	山ビジターセンターリニューアルオープン 10:00～16:00 セレモニー、山菜販売、無料飲食 コーナー(山菜ごはん、お汁等各100食。箸、お椀 などをご持参ください)
28	日	KINBOW	はるフェスタ 登山〆切
29	月	※祭日ですが、ゴミは通常収集です！ KINBOW	はるフェスタ 10:00～15:00
30	火		
5/1	水		
2	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)
3	金	作って遊ぼうこどもの日スペシャル(～5日) 鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260 ※法律無料相談・編み物教室はお休みです。 ※ゴミは収集しません。	
4	土	山	山ビジターセンター ・みどりの日花の苗プレゼント！先着100名 ・てくてく観察会 10:00～ 鼠ヶ関大漁旗フェスティバル 9:00～15:00
5	日		
6	月	※ゴミは収集しません。 親子でつくろう！とびだすパッケージイラスト	鶴岡アートフォーラム 0235-29-0260
7	火		
8	水		
9	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) つるおかおうち御膳料理教室 申し込み開始
10	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
11	土	親子で遊ぶお菓子作り	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 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
12	日	応急手当普通救命講習	9:30～消防本部
13	月		
14	火	庄内地方避難者相談会	11:00～15:00
15	水		
16	木	健康無料相談(老人福祉センター) ひなん女子会(5月)〆切日	
17	金	フラワー&バスティールアート ワークショップ 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	
18	土	ひなん女子会(週末開催)10:00～12:00 「にこ♥ふる」3階 大会議室	
19	日		
20	月	鶴岡市こころの健康相談	
21	火		
22	水		
23	木	健康無料相談(老人福祉センター)	
24	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	
25	土	天神祭 (※広報5月号に詳細)	
26	日		
27	月		
28	火	庄内地方避難者相談会	11:00～15:00
29	水		

子供～高齢者まで

♪ KINBOW はるフェスタ ♪

4月29日(月・祝) 10:00～(受付9:30開始) 金峰少年自然の家  
要予約の「スペシャル企画」と予約なし参加の「屋台・フリーコーナー」があります！  
春の金峰まるかじり登山～山頂で庄内平野を眺めてみませんか？～

小学生～大人まで定員20名 (定員になり次第〆切)  
(持ち物:お弁当・水筒・軍手・汗拭きタオル・天候により雨合羽や長靴・リュック・行動食:  
飴、チョコ、ゼリーなど・保険代20円)

フリーコーナー:「春の里山自然散策トレッキング」「金峰ゆったり満喫」(テント・  
シュラフ体験など)初めての人・のんびりしたい人に最適です♪きれいな空気の中で  
リフレッシュして元気になりましょう\(^o^)/

※フリーコーナーは参加・帰宅時間に制限はありませんが、必ず受付に  
声をかけて下さいね♪

他にも「春の里山クラフト」(幼児・小学生向け)10～110円  
(約1～2時間)ドラム缶ピザ1切れ100円、おにぎり2個120円、  
ドリンク60円など、楽しい企画、おいしい企画がもりだくさん!

登山の申込み・問合せ:0235-24-2400 前日4/28(日)まで申込み  
金峰少年自然の家(鶴岡市高坂字杉ヶ沢54-1)



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～

5月11日(土) 10:00～11:30 「にこ♥ふる」3階(健康増進ホール1)

春先の身体のだるさや眠気などの体調の変化を整えてみませんか? 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す。  
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。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 (庄内ヨガアクトヨ サトシヤ:佐藤)



食文化に親しむ

つるおかおうち御膳料理教室

5月30日(木) 10:00～13:00 鶴岡市中央公民館女性センター調理室

「つるおかおうち御膳」は鶴岡市の郷土料理のレシピ集です。そのタイトルがついた  
地産地消の郷土料理教室です!(昨年「避難者食文化交流・羽黒の郷土料理  
教室」で講師をしてくださった菅原先生が講師をされるんですよ!)

年間通して全6回開催予定ですが、今回は山菜などの旬の食材を使います。  
受講料1,200円(材料費込) 定員20名 講師:鶴岡市食生活改善推進協議会  
申込み期間:5/9(木)～5/17(金) 8:30～21:00 ※(土)(日)除く  
受講料を添えて女性センター窓口でお申込みください。

申込み・問合せ:0235-24-2340 女性センター(鶴岡市みどり町22-43)



かたづけ支援

「かたづけびと鶴岡」がお手伝いします!



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。避難者の方の同乗もできます。  
(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。※予定日一週間前までご連絡いただくと調整面で助かります。

申込み・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(志賀・清水)

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4/30(火)以降にご連絡くだ  
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)

お知らせ

第23回赤川花火大会(2013年全国デザイン花火競技会)

8月17日(土)に開催予定です。お盆休みの時期と重なっていますので、  
ご親族と観覧予定の方は、宿泊予約などを早めに手配なさってくださいね!