

◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No. 110 2013. 12. 27 発行

今月は生活支援相談員(志賀・清水)が、県知事からのプレゼントと鶴岡市民からのプレゼントと書類をたずさえ、避難世帯台帳登録されている皆様をあわたくし訪問させていただきました。23 年度にお会いして以来ご無沙汰していた方にも、今までなかなかお会いできなかった方にもお会いできて、とても嬉しく思いました。アポなしでの訪問にも関わらず快く対応してくださり本当にありがとうございました。今月中にお会いできなかった方にも、いつかお会いできる日を楽しみにしております。支援だよりのこの最初の部分は私達から皆様へ向けての「お手紙」です。2013 年が終わろうとしています、様々な状況でここ鶴岡に暮らす皆様、大人も子どもも全員が良いお年をお迎えになりますよう、心よりお祈りしております。(^^)/(志)



年末年始の連休中に、もし、具合が悪くなったら...?!

①夜 7 時から 10 時の間なら『山形県救急電話相談』に電話して相談しましょう!

相談時間 毎日 19:00~22:00	山形県内のプッシュ回線・携帯電話	ダイヤル回線・IP 電話・PHS
小児救急 (15 歳未満)	#8000	023-633-0299
大人救急 (15 歳以上)	#8500	023-633-0799

急な病気などへの対応について看護師が電話で相談に応じてくださいます。発熱などで、どう対応すればいいか心配な時や診療所に連れて行くか迷った時など、ぜひ、お電話してみてください。

②休日や夜間の場合、まず「にこ♥ふる」の『休日夜間診療所』に行ってください。

(「にこ♥ふる」一階・西側に入口があります。)

休日夜間診療所 (☎ 0235-23-5678 にこ♥ふる：鶴岡市泉町 5-30)

開所日	診療科	受付時間	備考
月曜～土曜日 (下記の日を除く)	内科・小児科	19:00~21:30	※日曜日、祝日の午前は小児科専門医が常駐しています。
日曜日、祝日 (振替休日含む)、 年末年始 (12/31~1/3)	内科・小児科	9:00~11:30	
	内科・小児科・外科	13:30~16:30	
	内科・小児科	18:00~20:30	

平日夜間や休日の急な病気の際にご利用できます。初期の応急医療を行うと共に二次救急医療機関につなぐ役割を果たしています。自己判断で二次救急医療機関である庄内病院救急センターで受診した場合、軽症で緊急性がないと判断された方は「時間外診療加算料」3,150 円がかかりますので、ご注意ください。

※受付時間よりも遅い時刻の場合は、直接、庄内病院救急センターへ向かって下さい。

③歯が痛くて我慢できない時は「にこ♥ふる」の『休日歯科診療所』に行ってください。

(「にこ♥ふる」一階・西側、「休日夜間診療所」の隣りに入口があります。)

休日歯科診療所 (☎ 0235-23-0372 にこ♥ふる：鶴岡市泉町 5-30)

開所日	診療科	受付時間
日曜日・祝日 (振替休日含む) 年末年始 (12/31~1/3)	歯科	9:00~12:00、13:00~15:00

平日夜間は開所していませんので、ご注意ください!

「やまがた冬の暮らし・安全運転講習会からのアドバイス」②



凍った車窓はしっかり溶かしましょう! : 車を見たら写真のようになっていることはよくありますね(;-;) 急いでいるとワイパーで無理やり雪を落とすだけで済ませたくなるかもしれませんが、視界が悪い状態で運転するのは非常に危険です!! しっかりと窓全面の雪を取り除き、ぬるま湯(高温のお湯は厳禁!)で溶かすなどしてから出発しましょう。アイスクレーパー、霜取りスプレーも便利です!

【12～1月の予定】

28	土 市役所(本所・各地域庁舎)・荘内病院・上下水道部の一般業務休業(12/28～1/5まで) 「フクシマの子どもの未来を守る家」主催もちつき交流会 10:00～13:30 第4 コミセン 老人福祉センター年末年始閉館(～1/5まで) 社会福祉協議会一般業務休業(～1/5まで) にこ♥ふる子ども家庭支援センター(～1/5まで)
29	日
30	月
31	火 イルミネーションとライトアップ 鶴岡公園疎林広場、大宝館、旧西田川郡役所 夕方4時半～1/1朝7時まで オールナイトで彩られます♪
2014(平成26年)/1/1 水	
2	木
3	金 法律無料相談休み、編み物教室休み
4	土
5	日
6	月 新春もちつき交流会(1/19)申込み開始
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)
10	金 法律無料相談(山形県弁護士会) ※一般の方は有料ですが、避難者は無料です。 避難者相談であることを伝えてください。 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 親子ですごさキッズアトリエ 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 三浦友加が教える1時間であなたも素敵女子に 10:00～11:00 にこ♥ふる3階 大会議室
12	日
13	月 週末寺子屋 in 鶴岡 13:30～15:30
14	火 庄内地方避難者相談会 12:00～15:00 市役所6階大会議室東*自由来所型の相談会
15	水
16	木 健康無料相談(老人福祉センター)
17	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
18	土 たちのきだいスキー場ファン感謝デー (終日リフト無料、甘酒無料サービス)
19	日 新春もちつき交流会&寒鯉祭りツアー (かたぐるま&銀座通り)
20	月 鶴岡市こころの健康相談(要予約) ①13:30～②14:30～「にこ♥ふる」
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 脂肪燃焼エアロ申込み切日
25	土
26	日
27	月
28	火
29	水
30	木 健康無料相談(老人福祉センター)

お知らせ 年末年始のゴミ出しは収集日を確認してください!

各地域で年末年始のゴミ収集の変更があります! **ごみ収集カレンダーをよく確認**し、指定されたごみ袋に、定められた時間内に出してください。ごみステーションに出す時間帯のルールも地域ごとに違いますので(例:前日から出せない、等) 町内会や大家さん、ご近所の方に確認して、ルールを守って出してください。



お知らせ 鶴岡市社会福祉協議会の年末年始の休業日

以下の3つの施設の年末年始のお休みは **12/28(土)～1/5(日)**となっております。よろしくお願い致します。

事務局 (「にこ♥ふる」2階:泉町5-30)
障害者相談支援センター (「にこ♥ふる」2階:泉町5-30)
老人福祉センター (馬場町13-2)

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?～

平成26年1月20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



学習支援 週末寺子屋 in 鶴岡

1月13日(月・成人の日)13:30～15:30 「にこ♥ふる」3階 小会議室
 冬休みも終わり、学年末まであとわずか。分からないままにきてしまった教科はありませんか? 「勉強の仕方」を教えてもらうだけで違ってくる教科もあるですよ♪小学3年生くらいから参加可能です。ご希望の方は、同封の案内チラシについている用紙に記入しFAXでご連絡いただくか、お電話・メールで、参加するお子さんの名前、学年、学習希望教科、内容等、をご連絡いただき、お申込みください。送迎が必要な方はご相談ください。
 申込み・問合せ: ☎ 0235-24-0053 生活支援相談員(志賀)
 Eメール: kyouko-siga@shk01.jp



交流 避難者・支援者交流 新春もちつき交流会

1月19日(日)10:00～11:30 会場:「ゆうあいプラザかたぐるま」ほなみ町3-2
 11:30～14:00(会場:銀座通り 寒鯉まつり)
 毎年開催している鶴岡市社会福祉協議会主催「新春もちつき交流会」ですが、今年は、前半は「ゆうあいプラザかたぐるま」でもちつきとおしゃべりやゲームを楽しみ、後半は寒鯉まつりに合流して、鶴岡の食文化と地域のにぎわいを楽しみましょう!新春もちつき交流会に参加される避難者の皆様には寒鯉まつり会場で使用できるチケットプレゼント♪詳細は年明け1/10発行の「鶴岡市避難者支援だより」と同封のチラシをご覧ください。送迎ご希望の方は申込みの際にご連絡ください。
 申込みは1/6(月)から開始致します!お早目にお申込みくださいね(^_^)/
 申込み・問合せ:0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(志賀・清水)



健康作り 脂肪燃焼エアロ～中央公民館 短期青年講座～

1/30(木)、2/13(木)、27(木)、3/13(木)、27(木)全5回 19:00～20:30
 会場:中央公民館女性センター(みどり町22-43)
 春に向けてスッキリしたいと思っている方におススメです!隔週だから無理なく通えますね(^_^) 対象は鶴岡市に在住または勤務先がある18歳～40歳位の男女です。定員20名、経費2,500円、申込み切は1/24(金)です。来館、電話、FAX、Eメールにて申込みの上、期間内に受講料をお納めください。
 申込み・問合せ: ☎0235-25-1050 鶴岡市中央公民館(みどり町22-36)
 FAX:0235-25-1052 Eメール: chuko@city.tsuruoka.yamagata.jp

