

3月20日現在、鶴岡市には岩手県3人、宮城県63人、福島県190人、合計256の方が避難世帯台帳に登録されています。先日見かけたある印刷物に、山犬に通う息子のアパートに、宮城県から避難して暮らしていた方の手記が掲載されていました。もう帰還されるとのことでしたが、地域のサークルに参加されお元気にお過ごしいただいたようです。登録者数に反映されていない方はまだいるかもしれませんが、それぞれが新たな季節を迎えて一歩ずつ前進できますようお祈りしております。(志)



避難者Q & A特集～part15～



皆様からのご相談・お問い合わせ例を掲載致します。個々の事情で変わる部分もあるかと思しますので、気になることがございましたら、遠慮なく生活支援相談員にお問い合わせくださいね(^_^)/



☺今春で鶴岡から移動しようと考えています。必要な手続きはどのようなものがありますか？

👉「鶴岡市防災安全課」か「避難者生活支援相談員」(鶴岡市社会福祉協議会)に忘れずにご連絡ください！

◆住民票を移さずに鶴岡に滞在している場合

※住民票がある被災地の市役所、町役場等にも、「戻って生活する」ことや、新しい居住地を、忘れずにご連絡くださいね。



【 親戚・知人宅に滞在の方 】

鶴岡市防災安全課か避難者生活支援相談員に移動日をご連絡ください。

鶴岡市防災安全課 0235-25-2111
避難者生活支援相談員 0235-24-0053

【 借上げ住宅に滞在の方 】

- ①移動一ヶ月前までに借上げ住宅に関わっている不動産業者に「退去届」を提出してください。「退去届」はすでに他の書類と共にお手元に届いているはずですが、お手元にない方は不動産業者から受け取ることができます。
- ②鶴岡市防災安全課か、避難者生活支援相談員に移動日をご連絡ください。

鶴岡市防災安全課 0235-25-2111
避難者生活支援相談員 0235-24-0053

◆住民票を移して鶴岡に滞在している場合

①鶴岡市役所(市民課) または 各地域庁舎で「転出届」を提出してください。

届出期間：異動予定日のおおむね 14 日前から

届出に必要なもの：・国民健康保険証・後期高齢者医療被保険証・年金手帳・介護保険証
・住民基本台帳カード(お持ちの方)・印鑑登録証(印鑑登録をしている方)

届出人：異動者本人、世帯主または同一家族の方(本人確認できる免許証などの身分証明書を持参)



②鶴岡市防災安全課か避難者生活支援相談員に移動日をご連絡ください。

・鶴岡市防災安全課 0235-25-2111 ・避難者生活支援相談員(鶴岡市社会福祉協議会) 0235-24-0053

☺3月で終了予定だった ETC 割引は、4月以降はどうなるんですか？

👉予定通り終了するものもありますが、割引率の縮小や無料登録のマイレージサービスでお得な割引があります！

休日特別割引：土・日・祝(終日) 平成26年4月1日～6月29日まで→50%割引 平成26年7月5日以降→30%割引

深夜割引：午前0時(深夜)～早朝4時までに料金所を通過する場合(入る・出るどちらか)→30%割引

平日昼間割引：平成26年3月31日で終了

平日朝夕割引：平日(月～金) 朝：6時～9時までの間、夕：17時～20時までの間、**料金所を通過**する場合(入る・出るどちらか)、一か月間の使用頻度に応じて、5～9回まで**約30%割引**、10回以上**50%割引**になります！

※平日朝夕割引を利用するには、事前に ETC マイレージサービスの登録(無料)が必要です。

お問合せ：ETC マイレージサービス事務局 ☎0570-010125 / (携帯・PHS・IP☎)045-477-3793



【3・4月の予定】

30日	アマゾン先生さよなら講演会 13:30～ 出羽庄内国際村 要予約(入場無料)
31日	アマゾン自然館(朝日)・民族館(出羽庄内 国際村)閉館(入館料無料最終日)
4/1火	「子育て世帯臨時特別給付金」申請書 受付開始日(鶴岡市に住民票を移している児童手 当を受給している世帯、中学生以下の子供一人 につき1万円支給) 「臨時福祉給付金」申請書受付開始日(鶴岡市に 住民票を移している平成26年度分の市民税の均 等割が課税されない方一人につき1万円支給) ※詳細は広報つるか 4月号をご覧ください。 住民票を移していない方は避難元自治体に お問合せください。
2水	
3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) 「作って遊ぼう!作って食べよう!」×切日
4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(勤労者会館) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
5土	「作って遊ぼう!作って食べよう!」 9:30～13:30「にこ♥ふる」調理実習室
6日	
7月	
8火	庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 市役所4階ロビー*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)
11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
12土	
13日	
14月	
15火	26年度ヘルスアップセミナー×切日
16水	
17木	健康無料相談(老人福祉センター)
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	土庄内クラフトフェア in 松ヶ岡&松ヶ岡 桜まつり(～20) わかいやすい賠償請求の座談会 10:00～12:00 わかいやすい賠償請求個別相談 13:00～16:00 原子力損害賠償支援機構主催(にこ♥ふる3階) 個別相談予約 ☎0120-330-540(9時～5時)
20日	大山さくらまつり
21月	心もゆるめるヨーガ教室 10:00～11:30 にこ♥ふる3階栄養指導研修室
22火	肌活マッサージ講座(5/1木7時～8時半) すっぴんメイク講座(4/26)共に×切日 ※日時以外は申込み先・申込み方法共に同じ。 先着12名、経費600円、来館・電話・FAX・ Emailにて申込み、期間内に受講料を納める。 申込み・問合せ:中央公民館(みどり町22-36) ☎0235-25-1050・FAX25-1052 Email:chuko@city.tsuruoka.yamagata.jp
23水	
24木	健康無料相談(老人福祉センター)
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	すっぴんメイク講座 10:00～12:00 中央公民館 女性センター

親子で楽しむ

「作って遊ぼう!作って食べよう!」

4月5日(土)9:30～13:30 鶴岡市「にこ♥ふる」3階調理実習室(泉町5-30)
「紙ひこうき」名人にいろいろな紙ひこうきの作り方を習ってたくさん飛ばしてみま
せんか?他にもいろいろな工作をして楽しく過ごしましょう!
大人は「放射能に負けない!」免疫を高め新陳代謝をよくするごはんの
料理教室です。(炊き込みごはん、春野菜のおひたし、スープ、その他)
持ち物は、大人:エプロン、手ふきタオル、子ども:ハサミ。
参加費無料。申込み×切日は4月3日(木)まで。お早目どうぞ!
申込み・問合せ:080-6023-7490 7才の子どもの未来を守る家(高橋)



健康とリラクゼーション

心もゆるめるヨーガ教室～毎月定期開催中

4月21日(月)10:00～11:30「にこ♥ふる」3階 栄養指導研修室
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内容で、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!動きやすい服装でおいでください。
ヨガマットなど持参するものではありません。当日参加大歓迎です!
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(庄内ヨガアソシエーション サトウヤ:佐藤)
0235-24-0053 生活支援相談員(清水) ※送迎もご相談ください。



プレゼント

2014 山形県民手帳 差し上げます!

2013 山形県民手帳は今月で書き込みが終わりですね。
4月からの新たな生活を2014 山形県民手帳に記録してみませんか?
定価600円(税込)ですが、鶴岡市で生活する避難者の皆さんに
プレゼント。付録が満載で役立つ情報がいつも持ち歩けます。
ご希望の方はご連絡下さい。(社協の窓口で受け取り可、お届け可)
申込み・問合せ:0235-24-0053 避難者生活支援相談員(清水)

健康

鶴岡市主催 平成26年度ヘルスアップセミナー

健康的な食事と運動の方法について学び、生活習慣病を予防するためのセミナーです。
保健師・栄養士が個別に取り組みをサポートしてくれます。特典として「にこ♥ふる」
軽トレーニングルームの利用資格証も手に入ります!毎回、減量・筋力アップに効果
的な運動を体験しましょう!(申込み時に身長・体重・体調面の聞き取りがあります。
選考の上、受講決定となります。)

夜コース(19:00～21:00) 5/13(火)～ 全8回
昼コース(9:30～11:30) 9/12(金)～ 全8回 ※詳細は同封チラシ参照
会場:鶴岡市「にこ♥ふる」 参加費:1,200円(8回すべて通して)
参加資格:40～69歳(昭和20年4月2日～昭和50年4月1日生まれ)
BMI23～30または腹囲が男性の場合85cm、女性の場合90cm以上
鶴岡市在住で減量を希望される方、できるだけ全日程(8回)参加可能な方
今までヘルスアップセミナーに参加したことがない方 ×切日4/15(火)

申込み・問合せ:0235-25-2111(内線370・369)健康課成人保健係

相談

庄内地方避難者相談会

4月8日(火)11:00～15:00 鶴岡市役所(馬場町9-25)市役所4階ロビー
4月からは、毎月一回第二火曜日11:00～15:00に相談会を実施します。山形県で
の住まい、帰還先での仕事のことなど、気になっていることをなんでもご相談くださ
い。お茶のみ・雑談でもかまいませんので、ぜひ、お立ち寄りください()/
お問い合わせ:0235-25-2111 鶴岡市役所 防災安全課



お知らせ

来年度の避難者生活支援相談員の体制について

今月を持ちまして志賀相談員は退職致します。平成26年度4月からは後任者が入り
清水相談員と二人体制を継続する予定ですのでよろしくお願い致します。

親愛なる避難者の皆様へ

平成23年度当初よりお世話になりました。ありがとうございました。自分も避難者であること
から鶴岡で知り合う皆様とは(失礼かと思いますが)、私の中では「友人・知人」のような感覚で
おりました。山形で支援して下さる多くの方々、また、それぞれの大変な状況の中で前を向こ
うとする皆様の姿に、私自身、とても力づけられ今までやってこれたと思いますし、あの日から
止まっていた南相馬での時間を動かしたいと思うようになりました。

帰還の準備をしながら、生活の拠点を完全に移すまで、短い間ですが鶴岡市ボランティア
センター登録者として、自分にできることをしたいと考えております。見かけたら、気軽にお声
をかけていただけると嬉しいです。

どこで暮らそうと、皆様それぞれが自分らしい生活を取り戻し、心から笑える日が来ることを
心よりお祈りしております。ご支援、ご協力、本当にありがとうございました。(志賀恭子)