

ここ数日は気温が上がり暑い日が多くなりましたね。お家の中に居ても外でも、水分はこまめに取ってお過ごしくださいね♪  
 にこ♥ふる近くの「鶴岡公園」の木々も、冬場は枝の間から遠くまで眺められた景色に代わり、ぐんぐん大空にむかって伸びる新芽・新葉でいっぱいです。自然の営みや、生命力は、素晴らしいですね。鶴岡は、自然が豊かなので、飲み物やお弁当を持って、公園や海や山や川にお出かけになってはいかがでしょう♪なかなか会えない小鳥や花が待っていてくれるかも知れませんよ(〇〇)  
 先週同封の【鶴岡いとこめぐり】などを活用してみてくださいね(^^)/~ (清)

第2回 ひなん女子会レポート

5月18日(土)に、にこ♥ふる3階で、今年度2回目の「ひなん女子会」が行われました♪  
 今回は心のセルフケアのお話で、30代から60代まで11名(初参加3名)が参加されました。  
 講師の志村友理さんを含め参加者みんなが、一つの輪になって座り始めました。  
 ひとはどうしても、心配なことや不安なことがあると、気持ちが常にそちらを向いてしまって、目の前のことがおろそかになったり、今”やれることがあるけれどやっていかなかったりしがち・・・。  
 そんなときの心の見つけ方などをアドバイスいただきました。その後は季節の“笹巻き”を食べながらの茶話会♪ 初めて参加された方も、くつろぎながらおしゃべりに参加されていた様子でした。  
 子どもたちは、元気にお絵かきや工作・追いかけてっ等をして遊びました(=^・^=)



スポーツ イベント チャレンジデー in Tsuruoka 5月29日(水)

15分以上カラダを動かしてみても報告(電話・FAX・Eメール)するだけ!  
 皆様のご参加お待ちしております!

このイベントは一人でも多くの方が「15分間以上継続して運動する ⇒ 運動したことを報告する!」それで成り立つイベントなんです(〇〇) 「犬の散歩 15分」「近所をウォーキング 15分」「通勤・通学 15分」等々どれも運動したこととして報告できます! だから、子どもでも大人でも、ご年配の方でもだれでも参加できるんです!  
 報告先は⇒ 電話:(通話無料)0800-800-8215

Ex-Il:sports@city.tsuruoka.lg.jp(①名前②人数③実施内容④実施場所)  
 FAX0235-25-8134(イベントチラシの裏面にある報告用紙を使ってください)

5月29日(水)には、朝6時からオープニングイベントと夜7時からファイナルイベントがあります! こちらもぜひご参加くださいね♪

**オープニングイベント:「クリーンアップ・ウォーキング」朝6時~7時**  
 体操を行なった後、ゴミ拾いを行うクリーンアップ・ウォーキングを市内6会場で行います!  
 申込不要、持ち物:軍手等。

会場鶴岡公園疎林広場、藤島体育館、羽黒体育館、櫛引林-ツツナ、朝日林-ツツナ、マリンパークねずがせき

**ファイナルイベント:「ソフトエアロビクス&フットケア」夜7時~8時半**  
 年齢・性別を問わず、初めての人でも無理なくできるソフトエアロビクスを楽しめます♪  
 その後、オイルを使ったフットマッサージ教室を開催します!

会場小真木原体育館(小真木原町2-1) 持ち物:内履き、バスタオル

※事前申し込みが必要です! お電話でお申し込みください(〇〇)/  
 申込み・問合せ:0235-25-8131 チャレンジデー実行委員会

↑ 広報つるおか5月号に同封されていたチラシもご覧くださいね!



【5・6月の予定】

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	<b>水 スポーツイベントチャレンジデー</b>
30	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b> 13:30～15:30(60歳以上の方対象) <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(山形県弁護士会)</b> 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> <b>天真学園高校「春の味覚フェア」</b> 12:00～
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～、(自由参加) 個別相談(無料)11:30～※要予約 <b>「シャボン玉で遊ぼう」</b> (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～、(自由参加) 個別相談(無料)11:30～※要予約 <b>オモチャ病院</b> (中央児童館)13:30～16:00
3	<b>月 市民登山「母持(ほかり)」(6/16)</b> 〆切日
4	火
5	<b>水 大山犬まつり</b> <b>宮竹眞澄・心のふる里人形展(馬場アートフォーラム)</b>
6	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
7	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
8	<b>土 親子でござろキッズアトリエ</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パズール</b>
10	月
11	<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 <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 ひなん女子会申込メ切日</b> <b>健康無料相談(老人福祉センター)</b>
14	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <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「母持(ほかり)」</b> 市役所前集合
17	月
18	<b>火 ひなん女子会(平日開催)10:00～12:00</b> 「にこ♥ふる」3階 大会議室
19	水
20	<b>木 健康無料相談(老人福祉センター)</b>
21	<b>金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00</b>
22	土
23	日
24	月
25	<b>火 庄内地方避難者相談会</b> 11:00～15:00

避難者招待

**天真学園高校 春の味覚フェア ご招待!**

5月31日(金)販売 12:00～、昼食 12:30～天真学園高等学校(講堂・体育館)  
酒田市にある天真学園高等学校(酒田市浜田一丁目3-47) 食育調理科2・3年生の  
皆さんが心をこめて作った美味しいものを、避難者の皆様に提供致します!

■酒田駅前からの地図(駅より徒歩5分)



**食事は予約が必要ですのでお忘れなく!  
申込メ切 5/29(水)**

**春のメニュー(講堂)無料**

- ・豆ごはん
- ・キャベツメンチ
- ・アスパラと海藻のサラダ
- ・春の香汁
- ・春にんじんのゼリー  
(フルーツ添え)

**販売(体育館・テント)**

- ・春野菜たっぷり焼きそば
- ・ちらしずし
- ・山菜かき揚げうどん
- ・姫皮入りシューマイ
- ・鶏のから揚げ木の芽ソース

・アスパラのつくね焼き ・孟宗汁 ・桜クッキー ・マドレーヌ(よもぎ・桜)、  
※全品 100円、売り切れ次第終了です。お早目にご来場ください。  
申込み・問合せ: 0234-24-2900 天真学園高等学校事務室(9:00～16:00)

無料相談

**原子力損害賠償支援機構による無料相談会**

6月1日(土)酒田市総合文化センター4階(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(鶴岡市泉町5-30)  
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、賠償金のある程度受取り済みな方、**福島県外(宮城県など)**の方、みなさんぜひ一度お話を聞かになってみてください!!  
酒田市会場・鶴岡会場、共に以下のスケジュールとなっています。  
■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。  
全体説明参加は予約不要、無料個別相談・託児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)



自然に親しむ

**市民登山「母持(ほかり)」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 → 母持山頂 → 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 **申込メ切 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)

避難者招待

**宮竹眞澄・心のふる里人形展**

6月5日(火)～6月16日(日)9:30～17:00(最終日は12:30まで)  
鶴岡市アートフォーラム(馬場町13-3)※先週号に同封の招待状を持参してください。

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、キャリアアカウンタ―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!**

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