

**福島県より**

◆◇福島県相談窓口休業日のご案内◆◇

当センター内に毎週木曜日開設の、福島県相談窓口は下記の通り休業いたします。休業中のご相談は、福島県避難者支援課で対応いたします。

**【福島県相談窓口 休業日】 3月24日(木)、31日(木)**

※休業中のご相談窓口…福島県避難者支援課 ☎024-523-4157



**センターより/新聞**

◆◇県外紙の定期購読についてのご案内◆◇

近頃お問合せの多い「地元の新聞（県外紙）の定期購読」についてお知らせします。当センターにて閲覧・お持ち帰り可能な県外紙を、ご家庭にて購読することができます。山形市内での販売店の有無によって、当日配達可能な新聞と、郵送による発送になる新聞があります。各新聞社の購読に関する連絡先は以下の通りです。ご活用ください。



- ☆河北新報（当日配達可能です）…☎0120-09-3746
- ☆福島民友（当日配達可能です）…☎0120-15-2214
- ☆福島民報（郵送のため翌日以降着になります）…☎0120-37-3437



**まちの保健室**

◆◇ハンドマッサージとハーブティーでぽかぽかに(再掲)◆◇

協力：山形県看護協会

「まちの保健室」は、だれでも気軽に健康に関する相談ができる場所です。健康な時も、調子が出ないときも“からだところ”の様々な気かりに看護師が対応いたします。「体組成計」で身体の状態をチェックした後、ハンドマッサージを受けながら日頃の体調などを看護師さんと気楽にお話できるコースが好評です。日頃の健康管理に、ぜひ一度ご利用ください。

- ☆**3月18日(金)** 午前10:30～12:30
- ☆会場：山形市避難者交流支援センター さとカフェ内
- ☆内容：①血圧計・体組成計による健康チェック  
 ※体組成計をご利用の際は、裸足になれる服装でお越しください
- ②看護師による健康相談
- ③ハンドマッサージでリラックス
- ④看護の仕事に関する相談
- ☆申込みは要りません。  
 お気軽に会場へお越しください。

☆まちの保健室、次回は4月15日（金）です。

===測定結果===

体重	◎◎.◎kg
体脂肪率	◎◎.◎%
脂肪量	◎◎.◎kg
筋肉量	◎◎.◎kg
体水分量	◎◎.◎kg
推定骨量	◎.◎kg
基礎代謝量	◎◎◎◎kcal
体内年齢	◎◎才

**【体組成計】**  
 あなたのカラダに関するデータが20項目以上!!



3月は、春先取りのフチスイーツ&ハーブティーでゆっくりお過ごしください。

☆3月18日(金) ……まちの保健室同時開催 (午前10:30~12:30)

※体組成計でカラダ年齢チェック!  
気になる体調のご相談もお気軽にどうぞ。



山形市より

◆◇「民間施設等異動届」お手続きのご案内(再掲)◆◇

下記の項目に該当する方は、山形市への「民間施設等異動届」ご提出にご協力くださるようお願いいたします。年度末に引越し、学校関係等でお忙しい方は、事前のお手続きも受付けています。



①転居、帰還に伴い、住所が変わる方

②山形市での同居家族に変更がある方(家族の増減等)

☆届け出先：山形市避難者交流支援センターまたは、山形市役所5F 防災対策課

なお、届け出をせずに帰還された方で、当お知らせが転送され続けている場合は、発送を停止いたしますので、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

避難者交流支援センター 3~4月の予定

☆詳細はお知らせの記事をごらんください☆

3/18	金	さとカフェ (10:00~15:00) 春先取りフチスイーツつき♪ (数量限定) 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください まちの保健室 (10:30~12:30) 気になる体調、看護師へ相談してみませんか 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください
24	木	福島県相談窓口 臨時休業
31	木	福島県相談窓口 臨時休業
4/6	水	さとカフェ (10:00~15:00) 春の香りのハーブティーでリラックス♪ 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください 福島市相談窓口 (10:30~15:00) 子ども医療費申請は毎月10日〆切です 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください
7	木	福島県相談窓口 (13:30~16:00) 引越し補助・家賃補助に関するご質問もどうぞ 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください
15	金	さとカフェ (10:00~15:00) 春の香りのハーブティーでリラックス♪ 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください まちの保健室 (10:30~12:30) 体組成計でカラダ年齢をチェックしてみよう 申込不要 ※お気軽にお立ち寄りください
福島県相談窓口…毎週木曜日 (13:30~16:00)		
福島市相談窓口…第1,3水曜日 (10:30~15:00)		
☆申込み/問合せ：山形市避難者交流支援センター ☎023-625-2185		

イベント情報

コンサートご招待

◆◇東音会合唱団 第9回定期演奏会◆◇

☆4月3日(日)午後2:00開演

☆会場：山形テルサ大ホール

☆演奏曲目：

- ◎混声合唱～心をつなぐ愛唱歌～  
Stand Alone～坂の上の雲より/愛燦々…他
- ◎男声合唱～「アルコール名曲集」～  
Ein Prosit/黒田節/酒と泪と男と女/乾杯…他
- ◎男声合唱～海・男のロマン～  
希望の島/オホーツクの海/海・その愛波…他
- ◎混声合唱～「ギタンジャリ」～  
春の花が咲いた日/昼も夜も…他



☆当センターにチケットあります。ご希望の方は、スタッフまでお声掛けください。



センターからのお知らせ  
今回は3月25日発行予定です



山形市避難者交流支援センター

開館時間 午前9:30~午後5:00

月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は翌日休館)

〒990-0075 山形市落合町1

山形市総合スポーツセンター3F

TEL: 023-625-2185 FAX:625-2191

