

いよいよ市街地でも雪がちらつく季節となり、田んぼでは、冬の使者 白鳥の群れが見られるようになりました。みなさん！冬の支度は進んでいますか？昼間は晴れていても、夜間には氷点下になる事もあります。お車をお持ちの方は、早め早めにタイヤ交換を済ませましょう。また、雪やみぞれの天気へ、防寒着や長靴の準備もお忘れなく……（佐）

冬の暮らし ② 寒さに備えましょう



◆車の運転

気温が下がり路面凍結などでのスリップや、地吹雪など視界不良が起きやすくなります。急発進・急ハンドルを避けたハンドル操作をしましょう。地吹雪のときはヘッドライトを下向き（ダウンライト）にしましょう。遠目（ハイビーム）にすると雪道に反射してかえって見えにくくなります。坂道の走行は、アクセルの踏み込みを一定にして気長に登るのがポイントです。



◆水道管の凍結予防

気温がマイナス4℃以下になったり真冬日（一日の最高気温が0℃未満）が続いたりすると、水道管が凍りやすくなります。夜間や長期間水道を使用しない場合は不凍栓（水抜栓）を操作し、水抜きをしておきましょう。問）鶴岡市上下水道部工務課 0235-23-7732

◆冬用の靴

長靴の内側に入れて履く薄いカバー（インナー）が別売りされています。防寒になるとともに、濡れてもインナーを取り出して乾かすことが出来るので便利です。また、靴底の裏側に金具や硬いゴムの滑り止めがついたものもあります。



◆体を温める

食材や調理方法を工夫して、体の芯から温まりましょう♪

がんばってます vol.5

鶴岡で「がんばっている方」をご紹介します

【お名前】 星見 俊永さん 30代

平成23年3月に、福島県南相馬市から家族と一緒に鶴岡へ

【地域の方々とともに】

お世話になった湯田川温泉旅館の方々のご縁で、湯田川やその周辺地域で行うお祭りやイベントの企画・実施に関わっています。以前、企画・立案する仕事をしていたのでそれが活かしています。初めての土地でしたが、そこに暮らす方々と知り合いになり歴史や文化・芸術にふれることにより、育った土地とはまた違った良さが吸収できています。

今後も地域の方々と、老若男女が集える地域資源（産物や人材）を活かした体験・交流の場＝“マルシェ（市場）”などを開催していきたいと思っています。

※ 星見俊永さんへ連絡をご希望の方は、鶴岡市社会福祉協議会の生活支援相談員にお申し出ください。 ☎ 0235-24-0053



【11・12月の予定】

11/24 月
25 火
26 水
27 木
<p>28 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所</p> <p>※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングや健康相談もできます。 ※ 出入り自由です 都合のいい時間においでください。 ※ おしゃべりだけでもOKです。「ホッと一息」できる場所です。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 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) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎023-635-3648</p>
<p>29 土 ひなん女子会 10:00～11:30 会場:富樫ろうそく店</p> <p>※ 今年度最後の女子会です。 ※ 細長いろろうそく、丸いろろうそくに思い思いの絵付けをします。 ※ 参加費:無料 ※ 詳しいことは、支援だよりNo.152に同封のチラシをご覧ください。</p>
30 日
12/1 月
2 火
3 水
4 木
<p>5 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
6 土
<p>7 日 週末寺小屋 13:30～15:30 会場:にこふる3階 栄養指導研修室</p> <p>※ 小学1年生から高校生までの学習支援です ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール:jjmori@hotmail.co.jp</p>

8 月
<p>9 火 避難者相談会 11:00～15:00 会場:市役所大会議室東</p> <p>※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 大黒様の御歳夜 大黒様が妻を迎える夜とされています。 豆炒りや米炒り、まっか大根(二股大根)を供え、ハタハタの田楽や黒豆料理等食べて、子孫繁栄や豊作を祝います。</p>
 
10 水
11 木
<p>12 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
13 土
14 日
15 月
16 火
<p>17 水 だるま市(七日町観音堂例祭) 境内には、だるまや熊手・羽子板などお正月の縁起物売る出店が並び、夜遅くまでにぎわいます。</p>
18 木
<p>19 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
20 土
21 日

