

# こんにちは わ だより

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？今年はワクチンが不足しているようです。早めの摂取をお勧めいたします。季節の変わり目で体調を崩すことも少なくないと思います。予防には手洗いと、マスクを付けることが効果的のようです。



【政府出資の原子力損害賠償・廃炉支援機構】

## 原子力損害賠償に関する個別相談会

原発事故により被害を受けられた全ての方がご相談可能です。  
損害賠償請求全般や情報提供やADRの申立てに関して詳しくご説明します。

【無料個別相談のご案内】

日 時：12月8日（金）10：00～16：00【12：00～13：00 休憩】

場 所：山形市総合福祉センター

- ◆1回1時間以内、継続相談も無料です。
- ◆弁護士が**原子力損害賠償全般**のご相談に対応します。
- ◆無料個別相談は、**事前予約**をお願いいたします。

予約ダイヤル 0120-330-540(通話料無料)

●予約受付時間 9：30～17：00(土日祝日も受付)



【返しきれない借金】のこと、専門家に相談しませんか。

## 借金返済に関する無料相談会【庄内地区】

【酒田会場・鶴岡会場】

山形県弁護士会【酒田地区】【鶴岡地区】の協力弁護士事務所において、  
無料法律相談を実施します。

日 時：平成 29 年 12 月 18 日（月） 13 時～16 時

締 切：平成 29 年 12 月 14 日（木）

- ・法律相談(原則 30 分)は、当所専門相談員による事前電話相談にて受付し、  
法律相談カードを作成します。当日不都合の方も日程調整の上、山形県  
弁護士会等におつなぎします。

**※完全予約・事前相談制**

【ご予約・問い合わせ先】

東北財務局山形財務事務所 理財課

023-641-5201 <<相談専用>>

受付時間：月～金（祝日・年末年始を除く）

8：30～12：00・13：00～16：30（原則として）

電話がつながりにくい場合は023-641-5178(理財課)へ

相談無料  
秘密厳守

- ・収入だけでは返済できない
- ・返済のために借金している
- ・奨学金が返せない
- ・病気で働けない
- ・弁護士費用がない…など

■主催 東北財務局山形財務事務所

■協力 山形県弁護士会



## 村山地域・庄内地域避難者のつどい

去る、10月13日（金）、山形市11名・寒河江市3名・天童市5名・酒田市5名、山形県社協担当者1名、各市生活支援相談員7名の計32名の参加のもと、避難者のつどいが開催されました。当日は朝まで雨が降っていましたが、しだいに天候も回復しとても爽やかな秋晴れのなか楽しい時間を過ごすことができました。

遊楽里では飛鳥を眺めながら昼食をとり、道の駅「ふらっと」では、店頭で焼いている銀ガレイや産直野菜、酒田ラーメンなどのお土産品を購入している姿が見られました。その後散策した丸池様は、直径20m・水深3m50cm、県内唯一といわれる湧水のみを水源とした池といわれており、とても美しく吸い込まれそうな神秘的なエメラルドグリーンの丸池様を見ることができました。



### これからの時期は・・・

日照時間が少なくなり、精神を安定させる脳内物質のセロトニン(幸せホルモン)の分泌が減少。そうすると、イライラしたり、なにもやる気がでなかったり、頭痛がしたり、体調が思わしくないことも増えてくるようです。最近では、セロトニンは腸からも分泌されている事が確認できているそうです。日照時間が足りない時は、体内からは身体を温める食事を心がけ、体外からは入浴や運動で身体を温めることで、腸からのセロトニンの分泌を高めるのに効果的のようです。



#### ❁ 今後の予定 ❁

- 【11月】
- 21(火) こんにちわサロン with 就職相談会 13:00~
- 30(木) 手芸の会 10:00~
- 【12月】
- 18(月) 手芸の会 10:00~
- 19(火) こんにちわサロン with 就職相談会

#### お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内  
酒田市社会福祉協議会  
新橋2丁目1-19  
避難者生活支援相談員 池田・泉  
Tel:0234-23-5765/Fax:0234-24-6299  
窓口は平日 8:30~17:15  
✉ : [konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp](mailto:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp)

