

## 震災避難者の皆様への「生活支援ネットワーク」情報「ほっとニュース」



東日本大震災により札幌市へ避難・移住されている皆さまに、行政・団体・NPO・企業・市民などが提供する支援サービスや、暮らしに役立つ生活支援情報をお届けいたします。

ご希望の支援サービスがありましたら、各お申込先・問合せ先へご連絡ください。

掲載された情報はホームページ「生活支援ほっとWEB」



(<http://www.npohotweb.com/>) でもご覧いただけます。〈携帯サイトのご利用も〉

## 今号のひとこと

寒中お見舞い申し上げます。札幌の地で、皆様、色々なお考えの中で、お正月の時(間)をお迎えのことと思います。これから本格的な冬の暮らしに入りますが、ご近所やお友だちと情報交換を行なってみてはいかがでしょうか？興味深い過ごし方があるかも知れません。

今号の一押しは、4ページ目の札幌コンベンションセンターのイベントです。広い室内空間の中で思いっきりお楽しみください。

## 生活支援情報

**New! 【震災電話相談の終了について】 (資料同封)**

札幌弁護士会が東日本大震災の被災者を対象として平成23年3月26日から実施しておりましたフリーダイヤルによる無料電話相談が、昨年12月22日をもって終了いたしましたのでお知らせいたします。

今後については、以下の無料電話相談をご利用願います。

## ◎『日本弁護士連合会 東日本大震災電話相談』

**日時** 平日 10:00～15:00

**フリーダイヤル** 0120-366-556 (フリーダイヤル=通話料無料)

(今後、夜間相談へ移行する方向で検討中です。)

詳しくは、日弁連ホームページをご覧ください。

[www.nichibenren.or.jp/activity/human/higashinohon\\_daishinsai.html](http://www.nichibenren.or.jp/activity/human/higashinohon_daishinsai.html)

☆各地の弁護士会における相談窓口

[www.nichibenren.or.jp/activity/human/higashinohon\\_daishinsai/saigaiihhukou\\_2.html](http://www.nichibenren.or.jp/activity/human/higashinohon_daishinsai/saigaiihhukou_2.html)

## ◎『日本司法支援センター 震災法テラスダイヤル』

**日時** 平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00

**フリーダイヤル** 0120-078-309

詳しくは、法テラスホームページをご覧ください。

[www.houterasu.or.jp/eastjapaneq/news.html](http://www.houterasu.or.jp/eastjapaneq/news.html)

お知らせ  
?!

**【みちのく kids 冬スクール 冬だ！雪だ！大集合！ ご案内】（資料同封）**

お待ちかね！みちのく kids 夏スクールに続き、冬スクールの開催です。初めての札幌の長い冬休み。寒いからと言っておうちに閉じこもってばかりはいただけません！運動不足の身体を動かして、あたまもすっきり…そして、冬休みの宿題も片付けちゃおう！



**日 時** 1月13日（金）～15日（日）

午前の部 10:00～12:00（受付 9:30）

午後の部 13:00～15:30（受付12:45）

**場 所** 被災者支援市民活動センター3階（旧豊水小学校）

札幌市中央区南8条西2丁目（東豊線豊水すすきの駅6番出口徒歩3分）

**対 象** 3歳～中学3年生のお子様、定員50名（定員になりしだい締切り）

**費 用** 1日100円（保険料等）

**申込方法** ①<http://mailform.mface.jp/frms/michinoku/2cprswfqz7m4>

へアクセスいただきメールフォームを送信

②QRコードからアクセス頂き、メールフォームを送信

③michinoku\_school@yahoo.co.jpにメール

**問合せ先** みちのく kids e-mail michinoku\_school@yahoo.co.jp

TEL090-5981-6808（久本）

◎共催 札幌市、みちのく会



**【アロマセラピー ケア ご案内】**

～Sapporo×Fukushima キッズプロジェクト～

私たち医療従事者を含むNPO法人セラピストセンタージャパンのセラピスト正会員が札幌市民ボランティアと一緒に皆さんに、少しでも心と体を癒して元気になってもらおうと、アロマセラピーケアを企画をしました。

対象は、福島から避難されている4歳から6歳までのお子さんがいるお母さんとお子さんです。私たち札幌市民との交流の場としてお楽しみください。

※上記年齢ではないお子さんや2名以上のお子さんの参加の場合は、下記の間合せ先までご連絡ください。

**日 時** ①平成24年1月13日（金）リンケージプラザ（中央区北1条西9丁目）

②平成24年2月19日（日）桜台団地管理棟（厚別区厚別西4条1丁目）

※一日2回開催いたします。

1回目は13:00～14:30 2回目は14:30～16:00

足浴とアロマケアを行います。バスタオルを2枚ご持参下さい。

**費 用** 無料（定員あり 各10組、計20組）

**問合せ・申込先** NPO法人セラピストセンタージャパン事務局（カルーズ・

リミテッド内）ブログ <http://ameblo.jp/tc-jpn>

①1月13日申し込みは、携帯TEL070-5603-4530（小寺）へ

②2月19日の申し込みは、TEL011-694-4103

または、E-mail: [info.tc.jpn@gmail.com](mailto:info.tc.jpn@gmail.com)へ



【おやこでたのしむ おんがくせらびー ご招待】 (※厚別限定)

おうちの中にいる時間が、長くなりがちな冬…。音楽を通じて、心のリフレッシュと家族のコミュニケーションをはかる「音楽セラピー」に出かけませんか？講師として、音楽療法士の三浦史子先生・尾上たまき先生をお迎えします。是非、ご参加ください♪



**日時** 1月22日(日) 10:30~11:30 (10:15開場)  
**場所** 厚別区民センター 2階和室B (厚別区厚別中央1条5丁目)  
**費用** 無料・先着20組 (ご家族・親子・ご夫婦など、1組の人数に制限なし)  
○当日は動きやすい服装でいらしてください。

**問合せ・申込先** あつべつ・ひだまり実行委員会 (担当 石鳥)

E-mail s-ishitori@nifty.com

TEL/FAX 011-896-1183

※お申し込みの際は、①参加代表者名 ②人数 ③電話番号をお願いします。

【札幌市消防音楽隊「119ニューイヤーコンサート2012」 ご招待】

札幌市消防音楽隊は、市民と消防を結ぶ「音の架け橋」として昭和43年6月に発足し、第一線の消防職員で編成されています。

今回は「日本愛唱歌集」、「上を向いて歩こう」などのほか、カラーガーズ隊「リリーエンジェルス」とのステージドリルも行います。

被災地から避難されている50名を無料でご招待いたします。



**日時** 平成24年1月25日(水) 18時30分開演 (開場17:30)  
**場所** 札幌コンサートホールKitara (中央区中島公園1番15号)  
**申込先** 北海道NPO被災者支援ネット

TEL 011-552-5900 E-mail kitanpo@gmail.com

※申込の際は、以下をお知らせください。

①人数(4人まで。尚、託児室はありませんのでご承知おきください)

②お名前 ③ご住所(札幌の住所及び避難前の住所) ④電話番号

**締切** 1月11日(水)定員(先着50名)に達した場合は締め切りますのでご了承ください。なお、当選者の発表は、招待券の発送をもって代えさせていただきます。

◎札幌市民に大人気のコンサートです。まだ定員に少し余裕があります。申込をお待ちしています♪

【お知らせ】

「避難している人 みんなの新聞『ふくしま絆新聞』」(同封)が、北海道NPOサポートセンター経由で入りましたのでお届けいたします。お問合せ等は下記へ。

NPO法人うつくしまNPOネットワーク 事務局長 鈴木和隆氏

〒963-8835 福島県郡山市小原田2-19-19

TEL 024-944-0083 FAX 024-953-6093

E-mail kizuna-fp@utsukusima-npo.jp



**New! 【心げんきになろうウィンターフェスタ ご招待】 (資料同封)**

札幌コンベンションセンターでは、東日本大震災を受け、復興を支援しながら元気と活力をもたらし、同時に防災啓発を行なうイベントを、第3回目として開催です。東京で活躍するパフォーマー「クラウンじっかい」による大道芸や、地元札幌で活躍する「トイシアター」によるパントマイムショー、また防災ゲーム大会や、防災関連の展示、募金活動等、様々なプログラムを企画しています。皆さまお誘いのうえ、ぜひご参加ください♪

**日時** 1月28日(土) 10:00~15:30 (15:00最終入場予定)

**場所** 札幌コンベンションセンター1F大ホール(白石区東札幌6条1丁目)

**費用** 無料(当日、会場へ直接お越しください)

**問合せ先** 札幌コンベンションセンター

TEL 011-817-1010

E-mail info@sora-sec.co.jp



**New! 【映画『おにいちゃんのはなび』 ご招待】 (資料同封)**

「子どもによい映画を見せる会」は、子どもたちの豊かな創造性、芸術性、知性を育てるため、そして、親子のふれあいのために、心に残る映画を見せる活動をしているボランティア団体です。

今回、高良健吾・谷村美月主演、新潟県小千谷市片貝町の片貝まつりを軸に、兄と妹の絆を描く感動の物語「おにいちゃんのはなび」を上映。先着20家族を無料にてご招待します。ぜひ、この機会にご覧ください。

**日時** 1月29日(日) 13:00開場 13:20開演

**場所** 北翔大学北方圏学術情報センター ポルトホール  
(札幌市中央区南1条西22丁目)

地下鉄東西線 西18丁目 1番出口 徒歩5分

円山公園 5番出口 徒歩5分

※駐車場はありません。

**費用** 無料(定員あり 先着20家族)

**締切** 1月20日(金)

**問合せ・申込先** 子どもによい映画を見せる会(石川)

TEL 又はメールにて申込み。申込の際には、来場者全員の  
①氏名 ②年齢 ③連絡先をお知らせください。

※会場にて託児希望の方は、

申込みの際にその旨ご相談ください。

TEL 011-563-4636

(※留守電の場合は、折り返しの連絡先を録音願います)

e-mail monsieur@wb3.so-net.ne.jp

**New!【Fリーグ エスポラーダ北海道 vs ペスカドーラ町田戦 ご招待】**

☆フットサルを観に行こう! ☆

(資料同封)

Fリーグ2011 powered by ウイダー inゼリー第26節 エスポラーダ北海道のホームゲーム最終戦にご招待!

この度エスポラーダ北海道では、オフィシャルパートナー(株)LEOC様のご協力のもと、「ふるさとネット」にご登録の皆様より合計300世帯をご招待いたします。必要事項を明記のうえメールにてご応募ください(同封資料参照)。

※「ふるさとネット」とは、北海道が行なっている避難者サポート登録制度です。札幌市の「生活支援ネットワーク」にご登録されている皆様は、札幌市と北海道の連携のうえ「ふるさとネット」にご登録されています。

**日時** 2月5日(日) 13:00キックオフ(開場11:30)

**場所** 北海きたえーる(豊平区豊平5条1丁目1番地1号)  
地下鉄東豊線「豊平公園」駅直結

**費用** 無料、先着300世帯(当日、チケットの受取が必要)

**締切** 1月24日(火)

※当選連絡は、1月26日(木)までに、メールにてご返信いたします。

**問合せ・申込先** エスポラーダ北海道事務局  
(TEL 011-206-4285 平日 10:00~17:00)  
E-mail [info@espolada.com](mailto:info@espolada.com) 申込の際は、以下をお知らせください

①来場者全員の氏名・ふりがな ②年齢

代表者様の③現住所 ④電話番号

エスポラーダ北海道オフィシャルサイト <http://www.espolada.com/>

**【第30回 あそ雪の広場 応援プログラム ご招待】**

札幌に避難され、北海道の冬を過ごされている皆さまに、冬を楽しんでいただきたいと、札幌市と隣接し自然豊かな当別町の冬まつりにご招待いたします。

雪山のキャンドルづくりや全長15mの大滑り台とチューブ滑り台、この機会にしか試乗できない自衛隊の雪上車試乗など存分に楽しめます。

また、特産品抽選会や自慢の屋台メニューでおいしい当別を味わえること間違いなしです。詳細等は、下記の問合せ先へ直接ご連絡ください。

**日時** 平成24年2月11日(土) 14:00~20:00

**場所** あそ雪の広場会場(当別町元町 阿蘇公園内)

※厚別方面からは、送迎バスをご用意いたします。

(JRを利用される場合は、交通費をご負担願います)

**費用** 無料、先着50名(定員になりしだい締切り)

**問合せ・申込先** 当別町役場 まちの未来推進室(担当:吉尾・高田)

TEL 0133-23-2330(内線272)

FAX 0133-23-3206

E-mail [mirai@town.tobetsu.hokkaido.jp](mailto:mirai@town.tobetsu.hokkaido.jp)

※電話・Eメール・Faxにてお申込下さい。

参加の方へは改めてご連絡いたします。



## 【北海道救急医療・広域災害情報システム ご紹介】

お知らせ  
?!

急にお子さんが熱を出したときや皆さんが体調をくずしたとき等、下記の救急医療情報案内センターにご連絡をいただければ、休日や夜間に診療を行なっている病院をご案内していただけます。

フリーダイヤル	0120-20-8699
携帯電話・PHSからは	011-221-8699
FAX 案内サービス（音声応答）	011-272-8699

URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01.asp>

☛携帯電話でアクセス！※PCや携帯のインターネットの検索サイトで「北海道救急医療」と入力検索を行なえば「北海道救急医療・広域災害情報システム」が表示されますので、その画面内で、ご自身で医療機関を探すこともできます。



## 【「民間賃貸住宅の借上げ制度」の実施 お知らせ】

お知らせ  
?!

北海道では、東日本大震災により、岩手県、宮城県、福島県から本道へ避難している方を対象に、民間賃貸住宅を借上げ、応急仮設住宅として提供する「民間賃貸住宅の借上げ制度」を実施しています。申込期限は平成24年1月31日（火）までです。詳細については、北海道保健福祉部にお問い合わせください。

**問合せ先** 北海道保健福祉部総務課企画調整グループ

TEL 011-231-4111 内線 25-124

※なお、市営住宅にお住まいの方につきましては、今後の入居に関して、札幌市都市局住宅課（TEL 011-211-2806）から別途、郵送にてご連絡いたします。文書が未着の方は住宅課までご連絡ください。

## 【東日本大震災復興支援財団の一時転居サポート助成金 ご案内】

対象となる世帯に、一時避難に必要な費用（最大20万円）が助成されます。尚、応募は、ホームページ等の対応ですが、インターネット環境にない方は、下記にお問合せしまして郵送で申請書を取り寄せて対応可能です。下記のお問合せ先へお電話ください。締切 平成24年1月15日（日）!

<応募資格>

- 世帯に大学生以下のお子様または、妊婦がいる。
- 2011年8月24日時点で福島県内に現実の住所及び住民票上の住所が両方ある。（2011年8月24日に一時転居を実行した場合も含む。）
- 世帯（生計を同じくするお子様及び保護者）の2010年1月1日から12月31日までの所得額面（税金や社会保険等の控除前の額。手取り金額ではありません。）が、500万円未満である。
- 当財団が2011年8月に募集した一時避難支援助成を受けていない。
- 2011年8月24日から2012年4月10日までの本助成の対象期間内に、一時転居のために、現実の住所を移転したこと、又はそうする予定がある。（ただし、一時転居前の住所と一時転居先の住所が同一市町村である場合は、本助成の対象外です。）

※災証明書、被災証明書の発行を受けていない場合であっても申請可能。※世帯主またはその世帯を代表する方が申請可能。※応募多数の場合は、選定委員会が対象世帯を決定。

◎問合せ先 公益財団法人 東日本大震災復興支援財団「一時転居サポート」担当

〒105-0021 東京都港区東新橋1丁目9番2号 汐留住友ビル

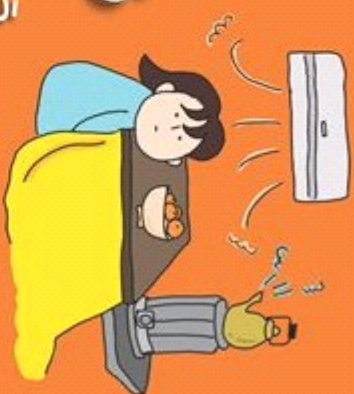
TEL0120-975-053（フリーダイヤル）

受付時間 平日・土曜 10:00～17:00（12:00～13:00を除く）

政府からのお知らせ

# 暖房器具を上手に使いましょう

こまめに換気も行いましょう



換気不足による一酸化炭素中毒には十分気をつけましょう。

## 暖房する際は、室内をなるべく一定の温度に保ちましょう。

- 暖房器具を窓の近くに置いて、窓際の冷たい空気を暖め、対流させると効果的です。
- エアコンを使う場合は、吹き出し口を自動調整にするか、自動調整機能がない場合は斜め下に向けるなど工夫をしましょう。

## 石油ストーブを使用する際は、特に室内の換気に注意しましょう。

- 石油ストーブを使用する場合には、排気が室内に放出されますので、十分な換気が必要です。(注) 機種によって、少し状況が異なりますが、適度な室内換気は必要
- こまめに窓開けを行いましょう。



## <わしく説明します

### ▶ 暖房のコツ

- 朝は、起床の1時間くらい前から暖房を入れて室内の空気を暖め、暖まったら暖房を切るとよいでしょう。
- 夕方は、室内の温度が下がる前に暖房を入れると、昼間の暖かさを持続させるのに効果的です。

### ▶ 就寝時の工夫

- 湯たんぽやお湯を入れたペットボトルにタオルを巻くなどで就寝前に布団に入れておくと、暖かい布団で寝ることが出来ます。  
\* 低温やけどをしないよう、湯たんぽなどは皮膚に直接ふれないようにしつかりカバーをし、長い時間、体の同じ部分にあてないようにしましょう。
- 首元にタオルを巻くと、襟首の間隔がなくなり、暖かく寝ることが出来ます。
- 就寝中にエアコンをつけっぱなしにすると、室内の空気が非常に乾燥するので気を付けましょう。
- 石油ストーブは、換気不足になると不完全燃焼を起こし、一酸化炭素を発生させるおそれがあります。閉め切った室内で長時間にわたり使用することは避けましょう。

### ▶ 冬場は、適切な加湿を行いましょう。

- エアコンや電気ストーブを使用している場合には、適切な加湿を行いましょう。  
\* 石油ストーブを使用している場合、加湿は不要です。
- 加湿器にカビが発生して不衛生な状態にならないよう、使う都度、きれいな水にとりかえたり、フィルターを定期的に交換するなど手入れをこまめに行い、清潔に保ちましょう。

厚手のカーテンやカーペット、  
サツシまわりの目貼りなども  
室内の保温に役立ちます



『1分1秒を大切に！』と良く言いますが、日々の生活で、秒まで意識することって、皆さんにとっては、どんな時でしょうか？



◀130年もの時を刻み続ける、札幌市時計台♪  
時計台には、開拓使のシンボルマークである、赤い星☆が17個あります。皆さん、是非♪見つけてみて下さいね！▶

12/13からラジオカロスサッポロ (FM78.1) で、『つたえるコトバ つながらるミライ』という避難された方々の生の声をお届けするラジオが始まりました。

私は、初回に臨時の司会を勤めましたが、この時、普段はあまり意識しない『秒』というものをあらためて実感したのです。16時00分00秒の時報とともにラジオが始まり、16時57分57秒まで、ギリギリしゃべることが出来る。ラジオの構成は、秒単位なのです！

ラジオでしゃべるのに、まずは練習と、家にあるキッチンタイマーで、オープニング後の3分間に、どれくらいしゃべれるものなのか？と測ってみました。すると、3分って、以外にも、長いものだと感じたのです！しゃべる位置も、マイクに近すぎると、マイクにぶつかって「ポフッ」って、音が入っちゃうし、遠すぎると、声が小さくて聴こえづらい。なかなか慣れるまでは、難しいものです。本当に、初めての経験というのは、緊張もするし、不安もあり、失敗もつきもの。でも、心に残る話が聴けて、良い経験をさせてもらったと思っています。

こうして、聴く側から、発信する側になる。支援を受ける側から、支援する側になる。

何でもそうですが、両方の立場にたってみないとわからない事が多々あります。

皆さんも、ラジオを聴く側から、発信する側になってみませんか？



◀札幌市時計台の中には、兄弟時計の振子が！時計台は、電気を使わず、振子で時を刻み続けています。入館料は、大人200円（中学生以下、無料）です。札幌の歴史を学んでみませんか？！▶

時間というもの、楽しい時も、悲しい時も、経過していく。今いる家族との時間、仲間たちと一緒にいられる時間にも、限りがある。だから、1分1秒を大切に、自分らしく、後悔しない生き方を送りたいものです。

時を刻むもの。札幌市時計台、さっぽろテレビ塔、除夜の鐘！そして、新たな年へのカウントダウン！この時、『1秒1秒』をすごく感じる瞬間ですよ！

去年は、人の生死を分けるのも、数秒の差だったと、津波を経験された方から学びました。どんな経験も無駄な経験など一つもない



いのではないかと、自問自答する日々です。  
◀←札幌時計台の中から見たつらら。私にとっては、神秘的☆なのですが、つららの真下や屋根から雪が落ちる場所は、危ないので、近づかないように。特に、お子様の行動には、ご注意を！▶

皆さんの『1秒1秒』を積み重ねた、かけがえのない時間がどうか幸せであるように…☆

2012年も、宜しく願います。 by Y.O.

## Sapporo その九 「時を刻むもの。」 くらしの雑記帳

札幌市東日本大震災被災者支援事業受託者  
北海道 NPO 被災者支援ネット

<http://www.hitotunagi.com/>

<http://www.npohotweb.com/>

電話・FAX：011-552-5900

E-mail：kitanpo@gmail.com

受付時間：月～金 10:00～18:00（緊急時の場合、夜間・土日も対応可能）

住所：中央区南8条西2丁目 被災者支援市民活動センター312

地下鉄東豊線『豊水すすきの駅』6番出口から、徒歩5分

地下鉄南北線『中島公園駅』1番出口から、徒歩7分

＜掲載情報に関する免責事項＞掲載情報は、皆様にご利用される際には状況がかわっている場合もあります。ご利用の際は、記載のお問合わせ先へ、ご利用者の方より直接ご確認をお願いいたします。また掲載情報を利用したことにより発生したいかなる損害についても責任を負うものではありません。