南相馬市ふるさと元気応援団
★しんさいふっこうニュース★
めぐりあい

発行／ＮＰＯ法人はらまちクラブ　理事長　江本節子
〒975-0071　南相馬市原町区深野字台畑 15-2
電話番号：090-8258-0840
メール：emoto@npoharamachiclub.jp
emoto8@ezweb.ne.jp
emoto88@ybb.ne.jp

第８号　　１１月２８日

この情報誌は、NPO法人はらまちクラブ公式サイト（http://npoharamachiclub.jp）および
南相馬市ふるさと元気応援団サイト（http://genki.npoharamachiclub.jp）よりダウンロードできます。

第65回福岡国際マラソン選手権大会

南相馬市出身

トヨタ自動車九州今井正人選手



招待選手として、出場します。
ロンドン五輪代表選考レースです。
ふるさとへの思いを込めて走りますので、
みなさまのご声援をこころよりお願い申し上げます。

南相馬市今井正人応援団団長

12 月 4 日（日）正午～午後２：３０実況中継
（テレビ朝日系など全国 30 局ネット）

寄稿　震災避難日誌

林　仁子（小高区）

6 月のある日

3 月 11 日、職場が目の前で流され、一晩近所の人たちと高台の畑に・・その後、避難所を転々と・・

3 月 19 日、子どもたちの勧めで福島空港から東京へ・・長男・次男の家を経て、4 月 10 日から木更津に住んでいます。

大震災・原発事故から 3 ヶ月間は、人に会いたくないし話もしたくない（ひざがガクガクして）。でも月日がたつと地元に残って仕事をしている人たちに申し訳ない気持ち。

子どもは住めないのだろうな～・・ん～・・・帰れないね　～東電は何考えてんだべ。

7 月 3 日

あれからもう 4 カ月になります。年齢とか考えれば、私たちが戻っても十分生活できるというのか。私は不安。今こうして書いていても津波のことが胸に来る。ドキドキしてくるのです。

「今すぐでも帰りたい」「自分の家だもの」「どんなに汚くても、雨漏りしていても、そんなことは OK だ。でも本当に大丈夫！！」

今、ここでの生活も大変だけど「楽しい」と思えるようになりました。

11 月 6 日

『小高へ帰ろう』の集いに参加のため、朝 3 時に木更津を出発。日曜日で高速もスイスイ。8 時半には鹿島区に着いた。

会場へ行く前に知り合いのところへ（仮設で営業を始めたラーメン屋さん）「今日は休ませていただきます」の看板、それにしては中が賑やかだ。

顔をだすと「避難先でお世話になった新潟県三条市の皆さんがバスで来る」との事。

会場へ、さくらホールの駐車場では、模擬店などの準備の真最中でした。お天気が心配。小高商高、商工会女性部、青年部はじめ協賛の各企業などなど、16 店を数えた。遠くの避難先からの人もいる。

「小高区は忘れっちゃんでねえべなー」「帰りでげんちょも、帰れってゆわっちも今までどおりの生活できんだべかぁー」「いつ帰られんだべ」とあちこちでこんな話でいっぱいだ。

「元気だった？」「ここさ来たら皆と会えると思って」「いやー来ていがった」と、お互いの無事を確認しあったりと交流の場はステキでした。来賓の副市長さん、商工会長さんのあいさつの後、ステージで大声大会、**『小高に帰りたーい』**と 4 歳から 70 歳までの 20 数人が何かを振り切るように、ぶつけるように・・・

１～３位と特別賞が贈られた。

いやー集った。千人位の人はいたね。皆さんこんな日や機会を待っていたんだね。小高中生徒の「相馬流山踊り」雨のため屋内での発表でした。中学生は元気だ（心の中は見えないけれど）。懐かしの歌、いわき市のムーディナイツのショー、会場からの飛び入りもあったりで、盛り上がっていた。

雨が降り続く中で、「浮舟小唄流しおどり」小藤流の皆さんと商工会女性部などのきれいどころがびじょびじょ（美女）になって踊った。

今までは斉藤照美さんが唄っていましたが、震災の犠牲になり原田直之さんの CD で踊った。いつもとちょっと違うぞ！！まぁいいか。

続いてミニライブも屋内でした。なげもちを待たずに木更津に戻ってきました。

ここをステップとしてまた一歩前へ。

名古屋 de めぐりあい結うすぽっと 11月5日~6日







愛知県被災者支援センターとのコラボによって実現した「名古屋 de めぐりあい結うすぽっと」。その雰囲気をご報告するとともにセンターの部長様はじめ瀧川様に感謝申し上げます。

高速道路走ること 700 キロの道程。南相馬市を朝７時に出発。目的地名古屋に着いのは夕やみ迫るころでした。高速道路の料金がかからず、ガソリンだけで行けることがありがたい。

愛知県被災者支援センターとのコラボは
※福島県より避難の全ての方々にこのイベントを案内していただくこと。
※会場の確保をしていただくこと。
こんなことをお願いするはずが、託児・昼食準備・会場準備・受付・事務的なことそして法律相談コーナーも設けていただき、多くのボランティアさんとのめぐりあいの場、創出ともなりました。

みんなで一気に顔をほぐすための手遊び、今のふるさとの様子と本イベントのことを紹介。もちまるめをみんなで行いました。きらきら目を輝かして、夢中でもちまるめをする子どもたちに割って入るのがなかなか難しいが、それでも大人も手際の良さを見せてくれました。避難している人も、訪問したものも被災者同士。なんとも安らぐ空間となりました。

友達から情報を得たという三重県からの人や、前日 twitter で知って岐阜県から参加の家族もあり、総勢 68 名の大変いい時間を持つことができました。

遠くふるさとを離れ、心細くまだまだ涙の乾かない人、ふるさとは安全か？という不安がふるさとへ帰る決断を迷っている人、しばらくはまだ考えるという人。

以下は支援センターで行ったアンケートの結果の一部です。
※参加してよかった※交流できた※避難してから一番話せた※楽しかった※同じ悩み（原発）・考えを持つ人と会えてよかった※みんなもがんばっているんだなあと元気づけられた※子ども・親のことなど決断の日の予測がつかない※娘は帰ろうとしていない。

ここにいること・ふるさとのことの間で揺れる心が切なく響きました。

みんなで地域医療を守り育てるために
～みんなで元気になる集会～
（福島県相双地域医療再生フォローアップ事業）





第１部　元気一番！みんなの「元気交歓しゃべり場」では、地域医療を守り育てるために私たちにできることは何かを意見交換しました。
これまでは地域医療の問題点として、①コンビニ受診、②タクシー代わりの救急車の利用、③医療従事者の不足などがあげられていたが、大震災の後の原発事故によって避難を強いられた市民たちが一番感じているのは、強いストレスと運動不足そして放射線被ばくであることが分かりました。
※南相馬市専用ドクターヘリがあること。
※放射能について勉強をして正しい知識を身につけよう。
そして一番多かったのが、**まず、自らの身体を自分で守り、病気にかからない元気な身体を作ろう！**の意見でした。

第２部　鹿屋体育大学学長の福永哲夫先生による「貯筋《筋肉貯金》運動のススメ」では、
いつまでも元気で自立した生活を送るには筋肉を一定水準以上、維持していかなければなりません。そのためには筋肉トレーニングが欠かせなくなってきます。**筋肉を鍛えれば神経や脳も鍛えられるので一石二鳥！**いつまでも若々しい脳を維持することができます。貯筋運動とは自分の体重を利用して効果的な筋力維持・向上のできるプログラムです。
♪み～んなで伸ばそう～健康寿命～♪
血圧が上がらないよう、貯筋のテーマ曲を歌いながら筋力トレーニング種目を１セット（１６回）行うごとに 100 円貯筋できます。
継続が大切なのでなるべく毎日行ってください。
♪使えば無くなるお金の貯金～使って貯めよう筋肉貯筋～♪
貯筋運動教室を開催します。詳細は４頁に掲載。

原町第二小学校の現況

「のびのび表現、いきいき発表」

～八沢小学校へ感謝の心を持って～

南相馬市立原町第二小学校（八沢小学校）
〒９７５－０００６　　校長：玉川雄一
南相馬市鹿島区南屋形字北原３２
☎０２４４－４６－２６０２

【原二小の状況】４/２２の学校再開当初、原町区と小高区の５校が八沢小学校にお世話になり、各学年とも１組、２組に３校ずつ入って学習していました。今（１１/２８現在）は、八沢小、高平小とともに、３校それぞれ独立して学校生活ができています。３学期から自校再開できる予定です。区域外就学児童を含めた３２７人の在学児童中１２４人（３８％）の児童が、原二小からバスで通っています。
【他校との交流】これまでの６校がひしめき合っている状況を「大変だ」と思わず、他校と交流できる良いチャンスと考え、八沢小を中心に各学校と交流を積極的にしてきました。
【バス利用の野外活動】学校独自の活動では、バスを利用した活動を進めてきました。なかなか思いっきり運動や野外観察等できないため、宮城県などへ全校児童で遠足に行ったり、生活科、社会科、理科などで体験、観察をしました。
【自校開校に向けて】自校再開に向けて、６年生をリーダーとした「縦割り班」を編成し、班ごとにまとまって自主的な活動ができるように様々な活動に活躍しています。
今年度の重点目標「のびのび表現、いきいき発表」を目指し、ふくしま教育週間の授業参観で各学年の児童の表現や発表を保護者の皆さんに見ていただきました。



いきいき発表・１年生活科



他校との交流・ミニ運動会（高学年）

【３学期から】〒975-0006　南相馬市原町区橋本町１－１０１　☎0244－22－4114　Fax0244－24－2065

思いや考えを伝えあえる高平小！！

南相馬市立高平小学校（八沢小学校）
〒９７９－２３０９　　校長：伊達孝行
南相馬市鹿島区南屋形字北原３２
☎０２４４－４６－２６１９





授業の様子

震災後の混乱の中、4 月 22 日に八沢小学校でスタートした当時は 54 名だった児童数も、現在は 87 名に増えました。また、8 月 29 日からは、八沢小学校校舎に別れをつげて八沢小学校体育館前のユニット教室で高平小学校単独の教育活動を進めてきました。
12 月 22 日には、八沢小学校から高平小学校へ戻る予定ですので、第 3 学期には高平小学校で教育活動を推進できそうです。八沢小学校での学校生活を基盤として、さらに、前向きな思考で充実した活動をしていきたいと考えています。
除染につきましては、業者による校庭の表土除去や校舎の洗浄を実施するとともに、保護者の協力による除染作業を進めてきました。おかげさまで教室や校庭の放射線量もかなり低い数値になりました。今後も教育環境の整備に力を入れ、児童が充実した活動ができるようにしていきたいと思います。
第 3 学期からは、少人数ながら皆で力を合わせて、「やる気」「元気」「思いやり」で頑張って行きたいと考えています。また多くの体験を通して、「たくましさ」を身につけるだけでなく、「めあて」に向かって学び続けていけるようにしたいと思います。

【3 学期から】〒975-0024　南相馬市原町区下北高平字古館２２　☎0244－22－3420　Fax0244－24－2147

ワンちゃんの飼い主を探しています。



☆保護日：8 月 20 日
☆保護場所：南相馬市小高区南鳩原藤木下
☆雌雄：オス
☆毛色：薄茶に黒差し毛
☆特徴：青い革製首輪
☆その他：見かけは精悍な感じですが、声が高く、遠吠えのような甘え啼きをします。
※連絡先：ニャンダーガード　稲川真里
080－5670－2211
※南相馬市にはこのほかに２頭飼い主探しの犬がいます。

“つながろう八王子”のお茶会開催

公式 HP　http://blog.livedoor.jp/tsunahachi/

とき　12 月 10 日（土）午後１時～午後５時

ところ　八王子市北野町５４９番地５（八王子市北野地域事務所）

問い合わせは 080-3274-7708 佐藤まで。

参加費２００円（お茶代）

「サロン結うすぽっと」参加者募集

６０歳からの元気づくり **“貯筋運動教室”**

お茶とおしゃべりそして軽～い筋トレ
みんなが戻ってくるまで元気でいるために
あなたも筋肉を貯める貯筋通帳をもちましょ！

月曜コース：12 月 12、19、26　　1 月 16、23、30
水曜コース：12 月 14、21、28　　1 月 11、18、25
各コースとも 10 名様まで。　10：00～11：30
参加料無料。
会場：サンライフ南相馬
申込み：0244－23－5507（サンライフ南相馬へ）

「めぐりあい」全国特派員名簿

全国各地の特派員です。全国に散らばってしまった南相馬市民の皆さん、お近くの特派員まで声をお届けください。

南相馬市	堀川直人	09089266247
	赤石澤啓雅	09087807208
	愛原利昌	09062229278
	鎌田博幸	09029902000
	高橋由光	09046328240
	高倉紀子	09055728938
	羽生賢次	09073305621
	小松庄一	08055618964
	杉森哲也	0244263340
	山田雅彦	09032376881
	石川俊	09036462159
	大石岳彦	09072408192
	宮下亨	09046320606
	佐久間光弘	0244242953
	鈴木敬徳	09027944725
	片山智之	09022717978
	江本節子	09082580840
	佐々木春水	09020209146
	佐藤清彦	0244465354
相馬市	杉岡水佳	09020206757
福島市	奥本英樹	0245488431
	久保田千春	08055566419
	古小高祥浩	09087453966
	あづま総合体育館（山本　聡）	0245931111
	虹の会	0245297021
	ビーンズふくしま	0245636255
三春町	遠藤麻希	08060397732
白河市	矢吹和士	09010674067
塙町	藤田健	09068544660
会津若松市	岩橋香代子	09053541280
会津坂下町	二瓶恭子	09087809621

北海道	林恒宏	09069971279
秋田県	本谷千代子	0182321039
茨城県	今井一秀	09052362200
群馬県	小出利一	09039120043
	片ヶ瀬紀一	0273730510
埼玉県	小野崎研郎	09017356275
	駒宮淳子	0485247067
山梨県	芦沢恵介	09033383731
富山県	富山311ネット	09084750423
千葉県	林仁子	09019374813
	川瀬周平	09040657367
東京都	高野敏雄	09020256065
	吉谷剛	09014075926
	森川貞夫	09041215463
	鈴木昌之	09077389534
	澤田和子	0339051830
	森田織光	0357533931
	山崎律子	0357260732
	木藤直隆	09085657022
	服部睦子	09093487627
神奈川県	鈴木優香子	09042494334
	西野耕太郎	09086839609
愛知県	江本潤子	09061479606
大阪府	松田雅彦	09077532786
	樋口祖照	09084801405
福岡県	今井正人	＊＊＊＊
長崎県	古川隆三郎	09033283522
宮崎県	井上聖子	08039824144
鹿児島県	太田敬介	0992294222
沖縄県	矢貫卓博	09019477935
	長堂和男	09025113562

編集後のつぶやき

・柿と柚子　枝も折れよと　しがみつき

・煩悩は　生きる力に　なるのかな