



第35号 令和3年3月3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。

～令和2年度「心の復興」事業 元気モールを核とした心の復興プロジェクト事業～

震災10年「震災復興 with コロナ」皆様からメッセージを頂きました！

南相馬市長 門馬 和夫

東日本大震災と原発事故から10年が経過します。

あの日、私たちはかけがえのない多くのものを失いました。そして当たり前だと思っていた日常は、決して当たり前ではないことを知りました。

「復興」とは、被災した人やその子孫にとって、



この先も暮らしやすいまちを創りあげることだと考えています。

先人たちが数々の災害や飢饉を乗り越えて豊かな大地と思いやりの心を残してくれたように、今を生きる私たちも10年、100年先にまで想いを馳せることが必要です。

このコロナ禍をともに乗り越え、誇れる故郷を築きましょう。



増子 恵美パラリンピアン 三春町出身

車いすバスケットボール競技

1996年アトランタパラリンピック

2000年シドニーパラ 銅メダル

2004年アテネパラリンピック

2008年北京パラリンピック

震災から十年、失われたものもありますが、失われなかったもの震災後よりさらに深まったものがあります。それははらまちクラブを始めとする相双地域の人たちが互いを支えていくというパッションです。今井正人選手、子ども達、全ての人を応援する姿に、以前は応援される立場だった私も、誰かを応援したい・地域を支える応援団長になりたい！と思うようになりました。この相双パッションは多くの人に受け継がれていくと思います。



酒井 大祐 原町区押釜出身

大商大監督

サントリーサンバーズコーチ

こんにちわ！東日本大震災から

10年。当たり前の日常が、当たり

り前ではなくなった日々。そしてまた、コロナウィルスにより当たり前の日常が危ぶまれている中での生活だと思えます。

アスリートも東京オリンピックを目標に競技を続けるベテランも頑張っています。どうか、一刻も早い終息を願うばかりですし、医療関係者の皆様のおかげという部分を忘れる事なく、できる限りの自己防衛をしていきましょう。

そして皆さんで励ましあいながら生活していきましょう。いつか必ず明るい光が差し込むはずです。人を思いやり、人を大切にし、人に感謝し、みんなで乗り切りましょう。

これからも故郷、福島を想い生活していきます！

西内 洋行オリンピアン 原町区西町出身

トライアスロン競技

2000年シドニーオリンピック

2004年アテネオリンピック

コロナ禍の状況は東日本大震災後の

状況を思い出す。ウィルスの見えない

脅威は放射能を思わせ、新型コロナウィルス感染者は被爆した地域の人々の状況に似ている面がある。その人々は被害者なのに、避難受け入れ拒否があったり、避難先で過ごしづらい生活を一時強いられた。

復興している部分もあれば、まだまだと感じる部分もあるだろう。だが、この節目でしっかり確認しておきたい。あの時震災ではどう行動すればよかったのか、今はコロナ禍で何をすべきかを。

もう10年。いや、まだ10年。



今井 正人 小高区福浦出身

トヨタ自動車九州

甚大な被害をもたらした、東日本大震災から10年の月日が経とうとしています。

この10年あの時の怖さや悔しさを、私は1日たりとも忘れたことはありません。家族や地域の方々、そして住んでいた場所さえも奪っていった震災。ですが、その中で本当に少しずつだとは思いますが、復興に向かっていくと思います。

また、現在は新型コロナウイルスの影響で、大変な思いをしている方も多くいると思います。ですが、必ず収束する時が来ると思います。収束後に、震災からの復興も含めて大きく前進できるように、今はしっかりと根を強く張りましょう。

私も、ここ2年は思う様な成績を残せていません。しかし、今年こそ「復活」します！皆さんと一緒に、笑顔でお会い出来る日を楽しみに頑張りたいと思いますので、今後ご声援よろしくお願い致します。



震災10年「震災復興 with コロナ」懇談会

みなみそうまの未来予想図を描いてみよう！

10年を総括した懇談会の翌日の地震で311を思い出した方は多いでしょう。毎日連絡と続いていてその日常こそが大切なのだと2月13日の地震によってまた教えられました。地震・台風・コロナ・また地震と試練があります。これが人生なのかもしれません。

**先祖から受け継いだ
たった一つの尊い命で私
たち一人ひとりで明るく
豊かな未来を描きましょう。**

東日本大震災そして原発事故という未曾有の大災害から10年、NPO法人はらまちクラブが震災直後より発行してきためぐりあい情報紙も第35号を発行します。

まだまだ復興途上ですが10年の現状を捉え、新しい生活様式にて“震災10年震災復興 with コロナ”のテーマで南相馬の《まちの未来予想図》をみんなで描いてみよう懇談会を開催しました。参加いただいたのは、さまざまな分野の南相馬市住民と南相馬市との関わりを大切に思っている人たちです。

以下の通り、懇談会の骨子を取りまとめました。

311 被災そして10年

私たちの多くは大震災や原発事故のため市外に避難を余儀なくされました。このことで、避難した若い世代の家族の中には未だ戻れない人もいます。

また、分断された家族・地域や世代間のつながりの崩壊も課題となっています。

南相馬の復旧・復興のために他の地域から来て生活し仕事をしている人たち、他地区からの移住されてこられた人々とのつながり（コミュニティ構築）も課題となっています。

インフラを中心とした復旧工事がほぼ終わり、復興に向けた取り組みも様々な形で行われ、故郷の姿かたちが変わりました。

国や県・市が進める「福島イノベーション・コースト構想」等が創出された一方、南相馬に住み続けてきた市民が活躍する場が少なくなっているようにも思います。

被災者の多くは心にダメージを受け、元気を復活した人達もいますが、コロナ禍と相まって心の復興はますます重要な課題となっています。

いま、私たちは、改めてこれからのことを考え自ら行動することが求められているのではないのでしょうか。



懇談会参加メンバー

| | | | |
|------|----------------|-------|-------------------|
| 井村 寛 | 南相馬市老人クラブ連合会会長 | 大和田博行 | 南相馬市教育長 (zoom 参加) |
| 林 勝典 | 南相馬市市長会会長 | 今野 聡 | 元南相馬ひばりエフエム |
| 石川 俊 | 石川建設(株)代表取締役社長 | 江本 節子 | NPO 法人はらまちクラブ理事長 |

風間 洋 福島民報社南相馬支社長
山田 雅彦 南相馬市議会議員
新しい生活様式により、ハイブリット懇談会とし、zoom 及び対面の傍聴者を含む 20 名で開催



傍聴席も設けた、zoom によるハイブリット懇談会の様子

市民・行政の役割

まちの主役は誰でしょうか？

それは一人ひとりの市民です。主役が見えないまちは元気が見えなくなってしまう。市民はまちに本当に必要とすることを積極的に行政に届け続けることが大事です。

行政は、インフラ整備に留まらず、常に市民の生の声を吸い上げる不断の努力をし、その声を反映させた行政を執行し、テーマによっては国に届ける必要もあるでしょう。

震災後、極端に少なくなってしまった子ども達。学校生活は新型コロナウイルス感染症拡大の影響からオンライン授業も普及し、人とのつながりや関りが少なくなってきました。子ども達一人ひとりが将来に向けてチャレンジし続けることができる社会であるためには、失敗と間違いを受け入れる寛容な地域の大人の関わりと見守りが不可欠です。

人の元気は体と心の健康そして人とのつながりです。より幸せな住民やまちとなるよう市民・行政・議会などが一つになって共創することが肝要です。

また、地域にある文化や伝統そしてまちを豊かにしてきた人の力という大きな財産をあらためて認識し、まちづくりに生かしましょう！

旧住民も新住民も仲良くなる南相馬

10年間で多くの新しい力がどんどん入り地域の活力をいただけてきました。大震災と原発事故以前からここで暮らす私たちにとっては、新しい力は海に浮かぶ島のように歩いてはつながらない空間ができていようにも感じることがありますが、

みんな仲良く未来を創造する美しいまちづくりをしましょう！

みんな大好き南相馬の未来予想図

★赤ちゃん～高齢者まで日本一元気なまち
★セカンドキャリアやサードキャリアの活躍するまち
となるため、私たちが社会環境・交通・医療などあらゆる課題に知恵を絞り、自分が住む南相馬を好きになることが大切でしょう。

南相馬の未来予想図とは
南相馬で生活する私たち一人ひとりが住むまちの良さを自覚し、地域の資源を活用し、地域のつながりを再生するために主役となって行動し、そのことに地域や行政などがサポートする社会となっているまちです。

★★★★その第一歩はふるさと再発見★★★★
みんなで《ひと・まち・まつり・ふるさと産品・自然などなんでも》南相馬市の名物を再発見し、市内外に南相馬プライドを、発信しましょう！

心一つに力をあわせ happy end の人へまち

原町区：湊 成美さん
震災直後は漠然とした不安の中、目の前に敷かれたレールをただただ進んでいましたが、10年経った今、私は自ら未来へのレールを作り、自分の将来にわくわくしながら日々奮闘することができています。コロナによってままならない日々が続いていますが、明るい未来が待っていると私は信じています。

未来予想図の主役たち

原町区：草野 太陽さん
当時10歳だった私は今年で20歳になります。これからは守られる側から守る側、支えられる側から支える側の大人になります。まだ具体的な目処は立っておりませんが、少子高齢化が問題視されているこれからの社会で、高齢者を笑顔に、子どもたちに希望を与えられるような大人になれるように精進していきたいと思えます。

福島ロボットテストフィールドと描く未来の南相馬市

皆さんは、今から、10年、20年、30年後…と未来の南相馬市の姿をどう想像しますか？市民の生活、市内の産業、伝統文化である相馬野馬追など、色々な部分で大きな変化があると思います。私は、世界でも類を見ないロボットの一大研究拠点である“福島ロボットテストフィールド”や市内のあらゆる場所で研究・実用化を目指しているロボットが人々の生活の中に溶け込み、共生している世界を想像しています。

ロボットには、作業の効率化だけではなく、コミュニケーションの促進、新しい価値の提供、夢の実現のお手伝いなど、私たちの生活をより楽しいものにするための無限の可能性が広がります。

ロボットと一緒に一人一人の価値観を大切にできる、そんな未来に進んでいきたいと思えます。 -みんなを笑顔に！-

南相馬市経済部理事(企業支援担当)笹野賢一

福島ロボットテストフィールド全景



テストフィールドの説明：福島ロボットテストフィールドは、ドローン、災害対応ロボット、探査ロボットなど様々な種類のロボットを実験する試験場です。日々、最先端のロボットが研究されており、その研究成果が私たちの生活の中で使われていくことが期待されています。

ささえあい・たすけあいの南相馬！



小高区：林 仁子さん 笑顔いっぱいのまち！

あれから十年。小高へ戻って丸三年。新築成った小高交流センターでの活動“小高ゆうすぽっと”は令和元年からのスタートでした。当初は中々人は集まらず不安でした。今はラジオ体操、軽い筋トレ、ストレッチ、ボールを蹴る、ポッチャ、わなげ、おしゃべり等のメニューで賑わい、マスクをつけての動きにも馴れてワイワイ楽しいです。《診察券を作るより友達作ろう》と汗をかいています。最後の一步まで元気に過ごしたい。皆で笑顔いっぱいのまちにしたい！



小高区：阿部 貞康さん 人と人とのつながりが最も大事！

私は今、行政区長をしている。東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故からまもなく10年を迎える。地域で抱えている多くの課題の中で、急いで取り組まなければならないことは、「ここで暮らしている人と人とのつながり」をどのように築いていくかだと思う。自宅に戻って生活している人のうち、高齢者は6割を超えている。一緒に花壇の花植えや草刈りなどを行い、和やかに集い話し合える機会を多くつくっていきたいと思っている。



原町区：赤石澤啓雅さん ラジオ体操で盤石なコミュニティ！

朝六時過ぎ、ようやく明るくなり始めた頃、一人また一人と集まってきて朝の挨拶から始まり、腰だ、膝が痛いのかとか毎度そんなたわいもない話がお互いの安否確認になっている。NHKのラジオ体操が始まるまでのわずかだが、貴重な情報交換の時間。町内でも一人暮らしの高齢者の多さが目立ち始めてきた中で、朝のラジオ体操は、なおさら大事な習慣になっている。新型コロナ感染が心配だが、もっと心配なのは孤独感に負けること。



原町区：増田よし子さん 仲間とのおしゃべりが幸せ！

震災から10年、私にとっては別れの連続でした。2年目で主人を亡くし、両親、義母、兄、伯父、知人、そして愛犬までも。別れは辛いものです。原発により故郷を離れご苦労なさっている方々もたくさんおられる中で、地元で暮らせる幸せを感じています。コロナ禍でストレスも有りますが今は、はらまちクラブの行事、ポッチャ、ウォーキング、健康ミーティング、等に参加して元気を頂いております。その中でのおしゃべりが私の至福のときです。ありがとうございます。



鹿島区：西 みよ子さん 誰かのために生きたい！

「人と人は寄り添い、助け合い、人との間で生きる。それが人間。1人だけでは人でなしだから生きられない。」と障害ある利用者さんが私に話してくれた事があります。混乱の原発被害のさなか、顔も話もした事のない私達のために野菜やら支援物資を届けて下さった方がたくさんいらっしゃいました。本当に有り難く、そんな皆様に支えられ、今の自分と事業所があります。生涯忘れる事なく誰かのために生きたいと願っています。



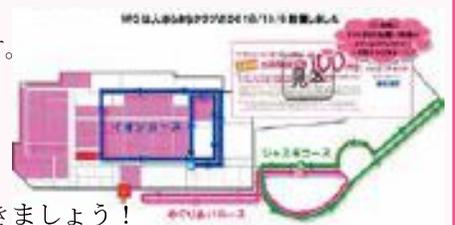
原町区：大久保重幸さん イオン・ジャスモめぐりあい元気ウォーキング！

震災後のはらまちクラブ元気モールの活動は、貯筋運動など様々な企画があり私も参加した。なかでも夢中で続けたものはW※で最終目標は、富士山登頂だった。まずは福島を抜け茨城・千葉を通過、いつ東京に入る…とイメージして歩き、これが日課となり記録し徐々に距離を伸ばせた。8ヶ月で富士山登頂・下山・南相馬に帰着した。登頂時は垂幕や花束で祝福して頂き感激、ウルウルしました。何事も目標を持つことで自分だってやればできるということを実感！そして、次の目標は再登頂。コロナで思い留まっているが本物の富士山登頂もしてみたい！
※文中の「W」はイオン・ジャスモめぐりあい元気ウォーキングを言う

ふくしま県民カードみなみそま健康づくりポイント事業
はらまちクラブでは南相馬市と連携して行っています！
詳細は表紙上部までお問合せ下さい。

イオン・ジャスモめぐりあい元気ウォーキング
イオンみせなか1コース（9時～20時）ジャスモ青空2コース（日没まで）、3つの安全・安心なウォーキングコースを2018年10月9日に、イオン様、ジャスモール様、南相馬市と連携し、はらまちクラブが設置しました。コースは1周400mで600歩。イオンから富士山頂までは450km（600歩×1,200周=720,000歩）あります。イオン・ジャスモを歩いて富士山頂を目指しましょう！周回数等を記録できる「元気手帳」も差し上げております。また、周回数に応じてイオン様よりお買物券の特典もあります！心と体元気、そして友達や仲間とめぐりあえる“イオン・ジャスモめぐりあい元気ウォーキング”は無料/許可・届等手続き無しで誰でも自由に歩けます。日常的に気軽な健康運動として生活の一部に入れ、元気な明るい生活を築きましょう！

イオン・ジャスモめぐりあい 元気ウォーキングコース



2020.4.10
江本の庭

令和3年3月吉日
NPO 法人はらまちクラブ
理事長 江本 節子

〒975-0071

福島県南相馬市原町区深野字台地15-2
090-8258-0840 emoto88@ybb.ne.jp

しんさいふっこうニュースめぐりあい 35号の発行について

春3月弥生の候、皆様には益々ご健勝のことと存じます。
震災より10年の月日が経ちました。

日頃より、本法人に対する格別なご理解とご支援を頂いた上、311被災・台風・コロナそしてまた2月13日の地震、立て続けの災害を経験致しましたが、その度ごとに皆様からのご厚情を頂きまして心から御礼を申し上げます。

この程、震災直後より発行してききましためぐりあい情報紙も35号を発行することが出来ました。

発行にあたり、震災10年“震災復興withコロナ”のテーマで南相馬の《まちの未来予想図》をみんなで描いてみようと思談会を開催し、その骨子を取りまとめ、2-3ページに掲載いたしました。どうぞご覧いただき、私たちの心意気を感じて下さい。

お忙しい中、懇談会メンバーとしてご出席及び傍聴やzoomでご参加いただいた方々、ご執筆頂きました皆様に心より御礼を申し上げます。

赤ちゃんから高齢者までが日本一元気なまちにしていけるために、みんな仲良く未来を創造する美しいまちづくり(みな・み・そ・う・ま)をしまいりましょう!

最後になりましたが、この地域の皆様が、優しい心と強い体でコロナを乗り越えていけるよう、はらまちクラブは応援し続けます!

今後ともNPO 法人はらまちクラブの活動に、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。合掌

今年の桜は、密を回避し眺められるといいですね!

