

# そうまかえる新聞

福島県相馬市の今とこれからを伝えるコミュニティー・ペーパー。

「そうま・かえる新聞」  
2012年2月 創刊号  
発行元 そうま・かえる新聞編集部  
連絡先 TEAM ONE LOVE 事務局  
e-mail mailonelove@gmail.com  
所在地 〒976-0015 福島県相馬市塚ノ町 2-10-1  
Tel 0244(35)0277  
そうま・かえる新聞公式 HP  
http://soma-kaeru.com/

2011年3月。  
わたしたちのまちも「被災地」になりました。  
地震と、津波と、放射能。  
今までフツーだったことがフツーじゃなくなって。  
生きていくことの全部が不安で。タイヘンで。  
でもそれでも

子どもたちを守りたい。  
未来に希望を残したい。

そのためにわたしたちは生き方を「変える」。  
まちをゲンキに「変える」。  
壊れたものが汚れたものが元「還る」ように。  
好きだった場所に「帰る」ことができるように。  
子どもたちに明るい未来を「返せる」ように。  
ココロのたまごから希望が「孵る」ように。

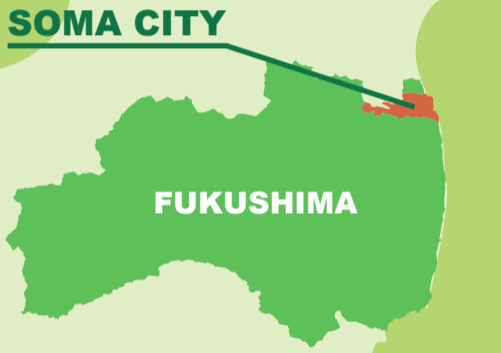
「かえる」がピョコピョコ動き出したまちの  
今とこれからを伝える  
「そうま・かえる新聞」創刊します。

# 相馬の今

巡る季節 情報と安心と カエルを見つけたい

東北の厳しい寒さを過ごしています。相馬市のある福島県浜通りはそれでも比較的温暖で雪も少ない場所。仮設住宅では防寒対策が遅れ、壁に断熱材を張ったり床に畳を敷いたりする作業が年が明けてからも行われていました。外気との温度差による結露も激しく困っているとの声も。インフルエンザもあちこちで猛威を奮っています。

体を感じる余震が年明けからまた頻発。未だ安定しない福島第一原発を心配しながら、「情報」と「安心」を探して備える日々。使用済み核燃料がいったいの4号機が倒壊する恐れがあるとか、汚染された建築資材で放射線量の高いマンションが建てられてしまったりとか、不安も放射性物質も消えません。



もう大丈夫？ まだキケン？ いろいろな説がありますができることはしておきたいのが本音。比べられることではないのだけれど、例えば、まちに増えたのが「放射能」じゃなく「交通量」だったら、そして増えたと心配されるのが「ガンなどの病気」じゃなく「交通事故」だったら、「道路を歩くときは、端っこ端っこ歩くんだよ。横断歩道でも、右と左とよく見て渡るんだよ」と、親は子どもを守るために何度もそう教えるはず。「気をつける」っていうのはつまりそういうこと。そういうまちにいるのですから、続けていきます。

季節は春へと向かっていきます。あの日から1年。

まだ行方のわからない方もいます。取り壊しを待つ家も多く、津波被害地のその後の計画も進んでいません。失業保険の給付期限も迫ってきました。

まだ何も終わっていないけれど、始めることはできるかもしれません。営業できなかったお店が次々と場所を変えて再オープンしています。JR常磐線も相馬と南相馬を繋ぐ短い区間だけ運行を再開して高校生の通学も楽

ちに。不足していた精神科医療や子ども福祉の対策も進んでいる。

不安や悲しみをよそに、季節は続いていて、それでも生きていく。

創刊準備号を手にした方から多くの感想や応援の声が寄せられています。全国から、海外からも、相馬の今とこれからを見守っている人たちがいる。心から感謝いたします！

春が来る頃、カエルはタマゴを産みます。産まなければ孵らない。おたまじゃくしはたくさんの方に支えられて、手が生え足が生えカエルになります。変わるのではなくカエル。かえるのうたが聞こえてきそうです。

相馬市発表 放射線レベル測定値 (2012/01/30午後発表 単位マイクロシーベルト/毎時)	
公立総合病院	0.36
市分庁舎前駐車場	0.18
山上公民館	0.24
玉野出張所	0.75
副霊山農協前	0.33
かえる新聞編集部 (沖の内)	0.40※

※独自に測定

## 相馬市馬場野に放射能測定室がオープン ガイガーカウンターの無料貸し出しも開始



「子どもに食べさせるものをどう選べばいいの？」みんなおなじ気持ちでした。

誰より早く、まちよりも早く、自分たちが放射性物質を測定できる機器を購入して、きちんと測れるように専用の建物も建て、安心を手に入れたい。この地域と一緒に生きる人をサポートしたい。ひたむきに準備を重ねてきた『ふるうた建築・食品放射能測定室』(相馬市馬場野字山田 83 番地の 50) がいよいよ始動します。

2月4日に開設された『ふるうた建築・食品放射能測定室』では、日立アロカメディカル社製の食品放射能測定システム『CAN-OS-NA』を購入。食材や土壌に含まれるセシウム 134 と同 137、カリウム 40、ヨウ素 131 の測定をします。測定は完全予約制。料金は1検体あたり 3000円から(最大2検体。状況によりおひとり様 1検体となる場合があります)。

また、測定室オープンに伴い、内部被ばくと外部被ばくの対策を同時にできるようにと、

「そうま・かえる新聞」保有のガイガーカウンター(ニューヨーク在住の写真家・トシ風間氏による寄贈)の貸し出し窓口を、『ふるうた建築内・放射能測定室』に委託することになりました。

汚染された砂利を建材にしたマンションが発覚するなど、生活空間の安全は自分自身で確かめていくことが必要みたいです。おうちの中や周辺の放射線量を測ってみませんか。貸し出しは無料で2泊3日まで。先着予約順で、空きがあれば当日貸出も可。身分証明書が必要です。ゆくゆくは利用者の放射線情報を共有し、「そうま・かえる線量 MAP」を作成したいと思えます。必須ではありませんが、ご返却の際に測定場所と数値のデータの収集にご協力いただけるとうれしいです。問い合わせは、(0244-26-9508)へ。



## かえるの教室 2時間目

### 外部被ばく？ 内部被ばく？

カラダに放射線が当たると、細胞の中の DNA が壊れてしまいます。カラダはそれを修復する機能を備えています。悪くするとカラダの調子を崩したり、細胞がガン化されてしまうこともあります。そのため出来るだけ放射線を浴びないように気を付けたり、修復機能を高めたりするなど、注意が必要です。

地面や空間などに存在する放射性物質によりカラダの外側から放射線を浴びてしまうことを「外部被ばく」といい、放射性物質をホコリなどと一緒に吸い込んでしまったり汚染された食物を食べてしまったりして、カラダの内側から放射線を浴びてしまうことを「内部被ばく」と言います。

特に注意が必要なのは「内部被ばく」。外からの被ばくはその場所から離れたら、カラダに付着したものを落としたりすることで避けられますが、カラダに入ってしまった放射性物質は体内に蓄積して、体内から放射線を出し続けてしまいます。

「外部被ばく」と「内部被ばく」量を足したものが、「年間の被ばく量」(日本ではもともと原発などで働く人以外の一般の市民に対して、「一年間で1ミリシーベルト」の被ばくを限度として法律に定めています。けれど福島第一原発の事故後は緊急事態だからと、基準値を上げています)。放射性物質を出来るだけ体内に取り込まない対策をすることや、少

しでも早く体外に排泄していく工夫が大切です。毎日の中で出来るだけ被ばくを避けて暮らしていきましょう。

放射線は目には見えないので確かめるには用途に合わせて特別な測定器が必要です。今回は測定器のあれこれを集めます。

### カエルの質問 おしえて!? 坪倉せんせい~!!

Q 「放射線被ばく。子どもは特に気を付けましょう！」っていわれてるけど、どうして?

A 分裂を繰り返す細胞や、これから分裂しようとする若い細胞は、分裂しない細胞に比べて、被ばくの影響を受けやすいことが知られています。「ベルゴニー・トリボンドーの法則」といいます。成長段階にある子供や、おなかの中にいる赤ちゃんは大人に比べて、新陳代謝が活発で、細胞分裂を繰り返しています。子供は大人よりも将来の時間が長く、これから受ける被ばく量も大人に比べて多くなります。より被ばくは避けるべきであると言えるでしょう。

坪倉正治(つばくら・まさはる)先生  
東京大学医科学研究所 医師 相馬市放射線対策アドバイザー。放射線における多くの経験と専門知識を有し、南相馬市立総合病院において放射線被ばく検査(ホールボディカウンターなど)を担当。



外部被ばく

- 対策
- 危険な場所から離れる
  - 衣服やカラダの表面についたものをきちんと落とす
  - 放射線を浴びないように遮る(遮蔽)



内部被ばく

- 対策
- マスクをして吸い込まないようにガード! 特に風の強い日は注意!
  - 汚染された食品・飲料を食べない飲まないように気をつける

# そうまんが ほまみん

★1 マスクで呼吸!? の巻

画: 海0友聖 コロザイン 大面展



子供用のだんごからだんご  
マスクの強いのまちです... BY: 海0友聖

## ほずみん☆カラダ・カエルれしび



### お豆腐と蓮根のミートボール風☆腸! ゲンキ葛あんかけゴハン

お肉を使わないで作るミートボール?! 便秘解消・免疫力UP! 蓮根のプロビタミンCは加熱しても壊れないので風邪予防にもGOOD。葛粉も腸内環境を整えてくれます。

【材料】3~4人分

木綿豆腐 1丁 / 蓮根 豆腐の半量 / しょうが 1片  
小麦粉 適宜 / しめじ 2分の1袋 / にんじん 3分の1 / 季節の青味野菜 適宜 / 自然塩 少々 / コショウ 少々 / 出し汁 2カップ / しょう油 大さじ2~3  
ゴマ油 適宜 / 葛粉 大さじ1 (同量の水で溶く)  
揚げ油  
※表示は目安の分量です。

【作り方】

- 蓮根としょうがはよく洗い、皮ごとすりおろす。軽く絞って、お豆腐と一緒にボールへ投入。お豆腐をつぶしながらよく混ぜ合わせて小麦粉を入れ、塩コショウで下味を付けて耳たぶ状にしましょう。※蓮根の絞り汁は喘息などセキの症状にGOOD!
- ①をお団子にして色よく揚げる。
- フライパンにゴマ油をしき、にんじんとしめじを炒め火が通ったら②を合わせる。
- 出し汁としょう油・塩コショウで味を整え、水で溶いた葛粉をあんにかけにする。※葛が透明になるまでしっかり火を通しましょう。
- ゴハンといっしょにとろ〜りと盛り付け、茹でた青味野菜をトッピング。

## 被災犬たちの施設

### 『犬のひなんじょ』3月に閉鎖 これまで居場所をありがとう

被災したのは人間だけではなく。人と暮らしてきたペットたちもまたそれまで通りには暮らせなくなっていました。自身も津波で家を失い、避難所で生活をしながらゼロからの出発を決意した「走馬会」の代表・小幡広宣さんが立ち上げた『犬のひなんじょ』(相馬市小野)。用地を借りて土木業を営む自身の手で施設を作り、飼い主といっしょに居られなくなった犬たちを引き取って彼らの居場所を守ってきました。

しかし、市内外から活動資金を募り、多くのボランティアの方や地元の獣医さん、全国の支援者の協力の下で存在してきたこの施設も3月いっぱいでの閉鎖が決まりました。取材に伺った1月23日の時点での入所犬は総勢22匹。「保健所や飼い主さんからの要望もあって、どうにか募金を集め続けて人の手も借りながら存続していくことを描かないわけじゃないけれど、ここを続けていくことは決して



根本的な解決にはならない」と、葛藤の末に閉鎖を決めた小幡さんは、飼い主さんひとりひとりに引き取りが可能などうかの聞き取り作業を始めています。必ず引き取る約束する人、泣きながら引き取りはできないと謝る人、そしてワンちゃん存在すら忘れてるような人。

無垢な生命を預り、様々な飼い主さんの反応と向き合いながら、帰れないことが決まってしまった子たちの里親を探す小幡さんの作業着には「がんばろう!俺!」の刺繍。この施設を立ち上げると決めた時点ではまだ何の算段も出来てなかったとか。「大概の事はなんとかなるものですし、協力してくれる人が現れます。失敗や苦勞を恐れているは何もできません。成功の反対は失敗ではなく何もなかった事。成功しなかった時は勉強です」。そう語る小幡さんにグリグリ撫でてもらうタローが「居場所を作ってくれてありがとう」と、言ってるような気がしました。『ひなんじょ』を卒業したワンちゃんたちの毎日が幸であることを祈ります。

『犬のひなんじょ』閉鎖までの運営や撤去に関わるご支援をお願いします。里親についてのお問い合わせも、「走馬会」(<http://so-makai.org/>)まで。代表・小幡広宣さんのブログ (<http://ameblo.jp/koueidoboku/>) もご覧ください。

**TEAM ONE LOVE**

復興とか、いのちとか、未来とか、大人の部活動。TEAM ONE LOVE

★ONE LOVE WORKS★  
自分と家族を具体的にゲンキにする実践ワークショップ  
#1 カラダの声を聴く・癒やし体験 『タイ式ヨガ ルーシーダットン』  
#2 ゴハンでカラダを強くする 『マクロビオティック 料理教室』  
塚の町・なびあはうすにて定期開催中 (出張講座も受付中☆)  
最新情報 BLOG <http://teamonelove.seesaa.net/>  
TEAM ONE LOVE 事務局  
お問い合わせ [mailonelove@gmail.com](mailto:mailonelove@gmail.com) 0244(35)0277

放射能対策の情報発信  
スロー・ナチュラルライフの提案  
イベント主催・開催協力



## MORITA'S EYE

相馬市のCDショップ、モリタミュージックのおすすめ!

### 福島の子も笑顔プロジェクト 1307人が参加したアルバム『スマイル:』完成!

相馬市出身のシンガーソングライター・堀下さゆりさんが作詞・作曲・プロデュースを担当、福島県相馬地方の幼稚園から小学校まで全22校の児童・生徒合わせて1307名が参加したステキなCDアルバムが発表されました。

堀下さゆり自身も相馬市で被災。「そうまさいがいFM」のパーソナリティーを務めたり、避難所でライブを行うなど積極的にボランティア活動を行う中で、子ども達にもっとも笑顔になってもらいたい、とこのプロジェクトを始動しました。地元の高校野球部の応援歌や太鼓の演奏なども含む全16曲。

「福島っこのみんな。きらきらしたその瞳で、夢をつかんでね。未来をつくってってね。そんな想いで、作り上

げたアルバムです。練習を頑張ってくれた子ども達、協力して下さった先生方、そしてそれはそれはたくさんの関係者の皆さんの応援をいただいてみんなで作り上げたCDです。是非、たくさんの人に聴いてほしい。子ども達と、背中を押して下さった全ての皆さんに、心からのありがとうを。love&smile:) (堀下さゆり)。

完成したCDはレコーディングに参加した子ども達と福島県内の公共施設等に贈られます。また「福島の子も笑顔」プロジェクト (<http://www.somajc.com/smile/>) に寄付をいただいた方にもプレゼントされます。寄付金はその全額が相馬地方の子ども達のための事業に使用されます。問い合わせは、相馬青年会議所 (0244-36-4411) まで。



イラスト・中村一中美術部の皆さん

## MY MY LIFE MESSAGE IS

### 師走の相馬に集まった歌声 広がる相馬市復興支援プロジェクト

相馬のための支援プロジェクト「MY LIFE IS MY MESSAGE」を展開しているロックバンド「ヒートウェイヴ」の山口洋さんが、昨年12月に相馬を来訪。一週間に渡り、「SOMA WEEK」と題したイベントを開催しました。アイルランドのミュージシャン、リム・オ・メンリィさんや、シンガーソングライター Akeboshi さんとの共演も。このプロジェクトに賛同する歌手の矢井田瞳さんからタオルやポーチ、東京の靴メーカー「ダニユウ」さんからルームシューズ、鎌倉のお菓子屋さん「小川軒」からクッキーなど、あたたかい贈り物もありました。7月に「はまなす館」で炊きだしをしてくれた調理チームは、今回は南相馬の自立研修所「えんどう豆」で、八丈島の島寿司や手作り胡麻豆腐など、繊細な

和食をふるまってくれました。県外からもこの機会に相馬に来てくれた人たちがたくさんいて、相馬の今を知ってもらえました。昨年を通じての同プロジェクトの活動は、今年1月、東京で写真展としても発表されました。

山口洋さんは、4月28日~29日に宮城県「エコキャンプみちのく」(柴田郡川崎町)で開かれるロックフェス「ARABAKI ROCK FEST.」に、「相馬市復興支援プロジェクト 山口洋 presents "MY LIFE IS MY MESSAGE"」名義で出演します。また、この相馬支援プロジェクトに関する文章と写真を集めた2冊の本が3月12日、東京渋谷 Duo でのヒートウェイヴ公演と同じタイミングに発刊予定で、現在制作中



昨年12月10日、相馬 FOOD & BAR 101 にて山口洋さんの歌唱 (撮影=富田泰東さん)

## 障がい者たちの仕事おこしプロジェクト 「南相馬ファクトリー」 カンパジが作り出す新たなつながり



原発事故により避難区域などに設定された周辺のまちでは、障がい者施設も運営できない状態でした。その後、一旦は避難していた仲間たちはだんだんと慣れない避難生活に耐えられなくなり、多くの人がまちに戻ってきました。おうちでじっとしているのはみんな苦手です。しかし、作業所を再開しようとしても、事故の影響で職員も避難していて、仕事も激減。そこで生まれたのが南相馬市と双葉郡にある8つ作業所が手を組んで立ち上げた「南相馬ファクトリー」。人と人がつながって福島を再生していこうという希望や願いが込められた「カンパジ」の製造・販売を行うプロジェクトです。多くのボランティアの方の口コミやたくさんの支援者・協力者の方のおかげで、全国からバッジの注文が寄せられ、大きな裾がりを見せています。

プロジェクト代表で、バッジ注文の受付も担当する自立研修所「えんどう豆」(南相馬市原町区上高平)の所長・佐藤定広さん。自身が作詞した歌「僕は相馬、好きだよ」の中で、「みんな思いつかないで、誇りをもって 君と暮らすこの街、守りたいんだ 今は君がいれば、何もいらないうつが普通の暮らし、必ずできるよ」と語ります。

みんなで野菜を作っていた畑は放射線で汚染され、20km圏内の警戒区域に家がある仲間はまだここには戻りません。奪われた日常はとても温かく大切なものでした。それでも「今」を大切に支えあい、みんなでここで生きています。「普通の暮らし」を取り戻したいけれど、まだまだ先の見えない毎日。メンバーとスタッフの努力は続きます。グッズを買うことで、バッジの注文をすることで彼らの笑顔を守ることができる。「そうま・かえる新聞」も応援しています。

「南相馬ファクトリー」のカンパジ、キーホルダーなどはフレスコキイチ全店で購入できます。売上は全額、「南相馬ファクトリー」の収益となります。  
<http://www.tsunagarimugen.com/>

## EDITOR'S NOTES

みなさまのサポートのおかげで本格創刊! 感謝いたします! Twitterでもケロケロしてます。公式アカウント @somakaeru 次号はサクラ咲く4月に発行を予定しています。

## SPECIAL THANKS

そうま・かえる新聞は相馬市復興支援プロジェクト「MY LIFE IS MY MESSAGE」のサポートにより発行しています。<http://mylifeismymessage.info/>

## SUPPORT WANTED!!

「そうま・かえる新聞」サポート受付口座開設!! 1口3000円からのご支援をお願いしています。全額を「そうま・かえる新聞」発行のための経費として使用させていただきます。  
郵便局から振り込みの場合  
口座/ゆうちょ銀行 記号/18290 番号/30483531  
他銀行から振り込みの場合  
口座/ゆうちょ銀行 店名/八二八 (読み 八チニハチ)  
店番/828 預金種目/普通 口座番号/3048353  
口座名/そうまかえる新聞編集部

**そうまかえる新聞**

【そうま・かえる新聞】  
2012年2月創刊号  
発行元 そうま・かえる新聞編集部  
<http://soma-kaeru.com>  
連絡先 TEAM ONE LOVE 事務局  
e-mail [mailonelove@gmail.com](mailto:mailonelove@gmail.com)

所在地 〒976-0015 福島県相馬市塚ノ町2-10-1  
Tel 0244(35)0277  
編集長 酒井ほずみ  
図案 江上かざみ  
協力 かえる新聞 (いわきの子供を守るネットワーク)  
<http://kaeru-web.com/>