

道しるべ



リスクコミュニケーションをご希望の方は、健康福祉課（電話：024-562-4216）までご相談ください。

特集

子育て世代のための村外復興拠点 「つながる」復興公営住宅 飯野町団地

昨秋から入居が始まった飯野町団地。そこで暮らす2組のご家族を紹介します。



ノルウェー視察報告

「共に歩みましょう」

チエルノブイリの事故でホットスポットができたノルウェーへの視察旅行に参加した2人の方にお話を伺いました。



連載

いいたて
暮らしの放射線
Q&A ⑦

村の水道水は 安全ですか？



避難生活のヒント⑦

メタボの次は「ロコモ」

聖路加国際病院 内科医
CCCC (Cooro care for children)

佐藤哲也



□「ロコモティブシンドローム（運動器症候群、ロコモ）」とは、加齢に伴う筋力低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになる、またはそのリスクの高い状態を表す言葉です。平成25年、日本人の平均寿命は男性80・2歳、女性は86・2歳にまで伸びましたが、寝たきりになってしまつては、もったいないですね。

《7つのチェック項目》

- (1) 片脚立ちで、靴下が履けない。
- (2) 家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- (3) 階段を上がるのに、手すりが必要である。
- (4) 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- (5) 15分くらい続けて歩けない。
- (6) 2 kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- (7) 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。

1つでもあてはまる方は要注意です。スクワットや片脚立ちを中心に、何でも良いですから、いろいろな運動を続けるようにして下さい。平均寿命まで自分の足で歩けることが、最終目標です。



山田 学さん
恵さん
美桜ちゃん
(幼稚園年少組)
こう
昊くん(0歳)

知っている人の中だから 安心して子育てができます

避難先で始まった子育て

震災時、恵さんは臨月を迎えていました。親戚を頼って避難した北海道旭川市で美桜ちゃんを出産。全村避難となり、そのまま避難が続く中で、恵さんは「帰りたい」という思いを持ち続けました。「皆さんに良くしてもらっていたのですが、それでも地元で子育てがしたい」と。そして「そろそろ大丈夫かな」と思えるようになった一昨年の春、福島市に転居。「戻って入居した公的宿舍でも、やさしく迎え入れてもらいました」。

安心できる場所だから

美桜ちゃんは、幼稚園から帰ると、広場で三輪車に乗ったり、集会所でかくれんぼをしたり、友達とよく遊んでいます。「知っている人しかいない

し、車も通らないから、安心です」と恵さん。集会所に集まって宿題をしたり遊んだりする小学生を見ていると、「美桜も(小学生になったら)そうなるのかな」と、団地で育っている娘の姿が思い浮かぶそうです。母親同士が一緒にいれば自然と情報交換もできます。学さんは「両親も近くなり、その点でも安心です」と話します。「両親は新居を頻繁に訪れているそう。『何かあれば頼れるし、『食べるかい』とおかずを持って来てくれたりしていますね」。

そして昨年の11月には長男の昊くんが誕生。早くもお姉さんぶりを発揮する美桜ちゃんのようすに、学さんと恵さんが目を見合わせて微笑みます。新しい暮らしはますます賑やかになりそうです。



笑顔の絶えない自治会に していきたいですね

佐藤隆一さん
明美さん
ゆうな
優菜さん(中学1年生)
あやか
綾花さん(小学5年生)
はるか
榛香さん(小学3年生)

新しい暮らしの始まり

白いテーブルをベンチ型のソファや白い椅子が囲む穏やかな雰囲気のリビングです。ご夫婦に、暮らしの変化を聞きました。「以前は朝7時に通学バスに乗せなければなりませんでした。家族の通勤・通学は楽になりましたね」と明美さん。「支度するのて精一杯だった子どもたちも、朝ごはんをきちんと食べて行けるようになりました。間取りや収納に合わせて家具の買い替えなどはありませんが、2か月が過ぎ、新しい住環境にも馴染んできたところだそうです。」「新築で家を建てる人が増えていますが、私はもう少し静観してから決めたいんです」と隆一さんは言います。明美さんによ

ると隆一さんは「(村に)帰りたい一心」。一方の明美さんは「子どもが住める環境でなければ」と考えています。

少しずつ仲良くなれたら

また、隆一さんは団地の自治会の会長を引き受けています。10月中旬には、初めての懇親会も開きました。テーブルを並べた集会所のホールいっぱい、大人と子ども合わせて約60人が集まったそうです。「ほとんどが知らない人同士で、まずは自己紹介からでした。まだまだこれからですよ」。近隣地区の皆さんや他の自治会との交流についても、「団地の自治会の中をまとめてから。来年からが本番かな」と話します。住民の気持



笑顔で自治会の予定表をめくり「これからですよ」と隆一さん

ちに寄り添うことを第一に、無理をせず、自然な深まりを期待しているようです。「イベントは自治会の役員を中心に相談しています。和気あいあいとね、絶えず笑っていられるような自治会にしていきたい。大人同士も仲良くなりたいとね。子どもは遊びながら仲良くなっていけますから」。

それでも「ゆくゆくはお母さんたちにもサロンなどを開いて

交流してもらえたら。料理教室なんかもできたらいいね」と、話せば夢はふくらみます。「だん

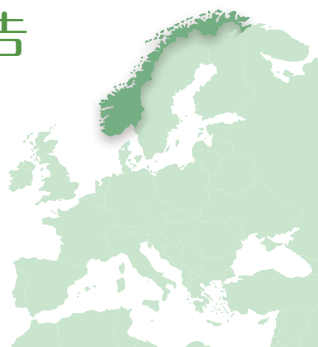
だんと仲良くなって旅行なんかもできたらいい。できれば飲み友達も」。そこまで言ったら隆一

さんは「徐々に、徐々にですよ」と笑いました。目がきらきらして楽しそうに見えました。



「共に歩みましょう」 ノルウェー視察報告

ノルウェーの山岳地帯などを訪れる視察研修が昨年9月、ノルウェー政府やノルウェー大使館の支援により実施されました。チェルノブイリ原発事故によって放射性物質で汚染された地域で暮らし続ける人々との交流が主な目的で、村などから7人が参加しました。そのうち村民代表の2人の方のお話を紹介します。



「教育の力」を感じました

農業・飯舘村教育委員 菅野クニさん

私はノルウェーにもチェルノブイリ事故で汚染された地域があるということ、事故後もそこで生活を続けている人々がいることを2年前に勉強会で知りました。汚染された地域の人々はどのような気持ちで暮らしを続けているのでしょうか。出産、子育て、農業など将来への不安はなかったのでしょうか。私は現地で出会った方々にできる限りそのことを尋ねました。

すると、誰もが、「不安はなく、明るく、楽しく生活している」と

答えました。ノルウェー政府が事故後に生活者目線の対応をとったことや、学校での放射線教育の成果が大きいのだと感じました。

私はこれから多くの人との対話を続けながら今後の生活を考えていきたいです。



畜産農家との交流



菅野さんは「ニコニコ菅野農園」を営み、農産物の生産・加工に取り組んでいるほか、飯舘村教育委員を務めています。

営農再開への希望

畜産農家 山田猛史さん

草地の少ないノルウェーでは傾斜が急な場所まで手入れが行き届き、遊休農地が無いことに驚きました。視察から帰り、ノルウェーで学んだことを参考に、日々、構想を練っています。震災後、多くの農家が畜産をやめてしまう現状を目の当たりにし、「いずれは自分が村内での畜産を再開したい」と強く思ってきました。ノルウェーのように山羊や羊も放牧し、チーズなどの加工品を作りたいです。羊毛による産業復興も期待できます。ノルウェーの農家との交流を

深め、技術も学んでいきたいと思っています。これからも和牛の繁殖に力を入れながら、村内での営農再開を目指し、新たな事業にも取り組んでいきたいです。



視察で訪れたノルウェーの山岳地帯の人々は、原発事故後もトナカイを飼育する生活文化を守り続けていました



震災後、中島村で牛舎を借り、畜産を続けていた山田さん。現在は避難先の福島市飯野町で、親牛25頭、子牛16頭を飼育しています。



広場で思いっきり体を動かして遊ぶ子どもたち

学校から帰ったら集会所に集まって、まず宿題



集会所には本がいっぱい！



まずは「顔見知り」から
集会所「ふれあいほくろ まつぼっくり」
管理人 高倉文子さん



子どもが小さいからと利用を遠慮しがちな方もあるようですが、おもちゃも絵本もたくさんありますから、ぜひ集会所に来てみてください。まずは顔見知りになりたいですね。今後は自治会のイベントも少しずつ増えていくようです。



集会所前の広場では、年上の子どもの小さい子の面倒を見ながら、混ざり合っているのも楽しそうに遊んでいます。ね。お家の人と集会所に来て、友達と宿題をしたり遊んだりしている人もいます。



お茶やお菓子を持ち寄って、集会所で話をするお母さんたち

住民の交流に重点を
飯舘村役場復興対策課
建設管理係長 高橋栄二さん

家族とつながる、社会とつながる、希望につながる団地を目指し、通園・通学がしやすいこの場所に23戸を整備しました。親同士の交流や情報交換ができるよう、集会所にカフェやキッズコーナーを設けています。ひとくくりに「同じ境遇」とは言えませんが、支援が必要な子育て世代が集まって暮らすことには利点が多いと考えます。復興計画の版を重ねて案を具体化し、実現に至りました。



11月30日には、集会所まつぼっくりに集まった皆さんが、クリスマス飾りを手作り。ホールを素敵に飾りました

生まれたばかりの「つながり」の中で
安心して子育てできる環境で、避難前のようなコミュニティの再構築ができるようにと建設された飯野町団地。新しい暮らしによりやく慣れてきた住民の皆さんは、互いを気遣い、自然なつながりを大切に日々を重ねていました。
(取材班)



保健師さんに聞く

高齢者の総合相談窓口

保健師 佐藤公子さん



避難生活も4度目の冬を迎えています。厳しい寒さが続いています。いかがお過ごしですか。

村民の皆さんとお話していると、「せめてお風呂でゆつくりと温まりたいけど、どうも借り上げ住宅のお風呂のふちが高く入りづらいんだよね。底が滑って、上がるときも大変なんだよ」「家族が働きに出ているからね、小さなアパートにいると、日中誰とも話をしないんだ」などなど、慣れない暮らしの中のいろいろな苦労や悩み

が聞かれます。

私が所属している「飯舘村地域包括支援センター」では、避難生活を少しでも快適に過ごすことができるよう、高齢者の皆さんの生活サポートを行っています。センターへお問い合わせをいただければ、皆さんが抱える生活全般の悩み・相談に、保健師・介護支援専門員などの専門職が対応します。ご自宅に訪問させていただくなどしてお話をうかがうこともできます。「どうすればよいか」を共に考え、相談の内容に応

※飯舘村地域包括支援センターは、飯舘村役場飯野出張所健康福祉課内にあります。相談・お問い合わせのお電話は☎024-562-4214まで。



飯舘村にある4か所の浄水場では週3回県による放射性物質の検査が行われています。その結果はお知らせ版などで公表されています。また、月に一度は専門の検査機関による検査も行われています。



専門の検査機関による検査。原水の採取の様子



浄水場の内部



浄水場の取水口に設置された「濁度計」と呼ばれる装置。濁った水の流入を防ぎます

は検出されないということが起こります。したがって、村の水道水で「不検出」が続いているのは不思議なことではなく、飲み続けても健康上の問題はありません。

また、土に吸着されたセシウムは地表面に近いところにとどまり続けるので、地下水に浸透する心配はありません。

(回答者 東京医療保健大学 伴信彦)

ません。つまり、外部からの汚染水の流入がない限り、井戸水が放射性セシウムで汚染されることはありません。もし、自家用井戸水に関してどうしても心配でしたら、食品の検査と同じように役場へ持ち込んで、測定してもらうこともできます。

Q

村の水道水は安全ですか？

(30代・女性の方からの質問)

現在福島市に避難をしていますが、週末は村内のわが家(草野)に戻ります。料理やお茶を沸かすのに水道水を使いますが、農業用のダムやため池では、池の底にたまった土砂から高濃度の放射性物質が検出されていると聞きますので、心配しています。確認のため、村の水道水の測定結果を役場に問い合わせたところ「不検出」とのことでしたが不安は残ります。今後飲み続けても健康に害はないのでしょうか？



A

福島第一原発の事故によって様々な放射性物質が環境中に飛散しましたが、その中で、被ばくの主な原因となったのは、放射性ヨウ素と放射性セシウムです。

事故直後の2011年3月20日に、滝下浄水場で採取された水から放射性ヨウ素が検出され、村の水道水に対して取水制限が発令されました。その後、村の他の浄水場でも放射性ヨウ素・放射性セシウムが検出されましたが、4月の終わり頃には検出されなくなり、2011年5月には取水制限が解除されました。

代表的な放射性ヨウ素であるヨウ素131は、8日間で放射能が半分になります。8日で半分、16日で4分の1になるという現象には、実はセシウムの化学的性質が関係しています。セシウムは、土の中の粘土成分と強く結びつく性質をもっており、一旦結合してしまつと、通常の環境条件では解離しません。言わば、土がセシウムの吸着剤になるのです。その結果、池の底の土には高濃度のセシウムが存在するの、ろ過した池の水から

の1になるので、事故から1か月ほどで検出されなくなつたというのは納得がいきます。一方、放射性セシウムの半減期は、セシウム134が2年、セシウム137が30年と長く、現在も環境中に残っています。それなのに、水道水中に「不検出」なのは、一見不可解です。

このような現象には、実はセシウムの化学的性質が関係しています。セシウムは、土の中の粘土成分と強く結びつく性質をもっており、一旦結合してしまつと、通常の環境条件では解離しません。言わば、土がセシウムの吸着剤になるのです。その結果、池の底の土には高濃度のセシウムが存在するの、ろ過した池の水から





凍み餅の味、なつかしいね。

編集後記

今回の特集は、「つながる」をテーマに復興住宅にお住まいのご家族の方々にお話を伺いました。村にいた時は当たり前だった、地域全体が協力し助け合い安心して子育てができる環境が大事なんだと改めて感じました。道しるべでは、避難生活でバラバラになった友人、知人がこの紙面を通し「つながる」ことを願い「きずな」を深めていってほしいと思っています。今後も皆さんの声に耳を傾けていきたいと考えています。(M)

「健康リスクコミュニケーション講演会」

～飯館村と生きる までいなリレートーク～

「飯館村と生きる までいなリレートーク」は、長びく避難生活の中でもう一度ふるさとについて考え、自分の生き方を見つめ直すための講演会です。その第2回、第3回の様子をご紹介します。

第2回

5・6年生に向けた特別授業

「子どもの健やかな発達のために」

CCC代表・小児科医 出口 貴美子氏
(Cocoro care for children)

CCC副代表・精神科医 井上 健氏

10.10 (金)

草野・飯桶・白石小学校



心と脳の結びつきを話題に「大切な脳を育てるためには」と講話がスタート。健全な成長に欠かせないホルモンが睡眠中に分泌されること、スマートフォンやゲームの画面の光は神経を興奮させ十分な睡眠がとれなくなることなどを知り、脳を育てるには睡眠が非常に重要なことを学びました。夜ふかしは肥満の間接的な原因にもなるそうです。睡眠を大切に「話して考えて感じて動いて脳を育ててください」というエールで講話は結ばれました。

出口貴美子さん 井上健さん
被災地の子どもと養育者の“こころ”をケアする活動に取り組み、2012年1月CCC (Cocoro Care for Children) を発足。子どもたちの健やかな成長を願い現在も被災地支援を続けている。2人は夫婦で、代表の出口さんが小児科医、副代表の井上さんが精神科医。



第3回

「水俣・福島—未来の大人たちのために」

地元学ネットワーク主宰 吉本 哲郎氏

11.28 (金)

村役場飯野出張所



講演に先立って、村の女性グループなどとの交流会が開かれました



講演する吉本先生の隣は天野浩さん。代々続くお茶農家で水俣市環境マイスター

吉本哲郎さん
熊本県生まれ。1971年宮崎大学農学部卒。2008年まで水俣市役所に勤務。地元学ネットワーク主宰。水俣病資料館企画アドバイザー、鹿児島大学生涯学習教育研究センターリサーチアドバイザーなどを歴任。

吉本さんは、水俣病問題発生後の水俣市のあゆみを「世間は変えられない、水俣が変わろう。胸を張って出身と言えるようになると環境復興に取り組み、環境都市として全国的な評価を得るに至りました」と紹介。被害住民が差別と闘いながら、分断された人間関係の「もやい直し」を進めた姿も語りました。また講演前の村内視察や村民との交流をふまえ、地元学に基づく「あるもの探し」の事例もユーモアを交えて紹介しました。