

道しるべ

2014 No. 11



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。



【連載】

【いいたて】

暮らしの放射線Q&A……④

村の幼稚園に通わせる子どもは 大丈夫ですか？

【特集】
避難生活の
気晴らし
あれやこれ

避難生活が続く中で、日々の張り合いや気分転換が欲しくなります。おしゃべり仲間と集うのも、物づくりに励んでみるのもいいかもしれません。「避難先でもちよっと元気になる時間」を見つけられました。



避難生活のヒント……④

暮らしの言葉に出会う

建築家 佐川旭



か つてさくらの咲く季節に秋田へ行ったことがある。そこで出会ったおばあさんが「さくらの咲く季節を迎えると、秋の農作物のとり入れに念いをはせ、さくらを見るのですよ」と話されていた。

その地域では、さくらの「さ」は前置きの言葉、「くら」は蔵で物を納めておく所とらえている。

厳しい冬を越すために重要な蔵が、秋の実りの作物で満たされるように、農作業の始まりを誘うように咲く満開のさくらに、その意味をもたせたのだろうか。

それぞれの地方で語り継がれてきた方言や訛は、時には心のよりどころになったり、郷土を愛する心を育むものだ。

飯館村民の心にある「までい」も同様のだろう。

このように人々の暮らしの中から生まれた一つ一つの言葉を「心の葉箱」として、ずっと大切に棲まわせていきたいものである。



それぞれがアイデアを持ち寄って、作りたい手芸品をみんなで作っていました。朝9時ころから集まり、気づけば夕方になっているとか。楽しい時間はあっという間ですね。



主催の三瓶重子さん。これまでに作った手芸品(花)を、自慢気に見せてくれました。

【特集】 避難生活の気晴らし あれやこれ

仲間と集まれる場所を作ったり、あるいはひとりの時間を大切にしたり。日々の生活に張り合いをもたらす「気晴らし術」を聞きました。みなさんの笑顔が印象に残る取材でした。

「1年前と 顔が全然変わった…」 それがうれしい」 手芸教室が避難生活にもたらしたもの 三瓶重子さんの場合



「にこにこひまわり会」のみなさん。右から、井上千枝さん、三瓶重子さん(主催)、鈴木タカ子さん、花江ハツイさん、大久保ハツイさん、川里幸子さん、安倍信子さん。

でも忘れたらって、みんな気持ち一緒。それぞれが先生で、生徒。助け合いながら、楽しくやっているから、時間の過ぎるのが早い」
かわら版スタッフが取材におじゃました日、作っていたのはふくろう。今年のはじめから、1ヶ月かけてこつこつと作ったものでした。
最近では、人づてで三瓶さんたちの活動を知り、「手芸品が欲しい」と注文がくることもあるようです。
小さなことから…
生活に生まれる「張り合い」
手芸教室がきっかけで、日々の生活にも張り合いが生まれていました。
「普段から、手作りの作品が頭から離れない。お店の品を見ると『どうやって作ったんだろう?』と考えるようになって、外を歩く楽しみができた」
手芸品のアイデアは、町

のあちこちに転がっている、とのこと。制作が終わって、次に作るものを考える、という習慣が、先行きが見えない避難生活を乗り切る、楽しみを生んでいました。
「緩い」集まりを大事に、村民同士だから話せる本音
お腹が鳴る頃、作業を止めて、みんなで昼ご飯を食べます。そこでは同じ村民同士、気楽に話せることがあるようです。避難が続く現状ですから、明るい話ばかりではありませんでした。
「『前向きに』と言われることがあるけど、今は何が前なのかわからない」
「もし村に帰れることになっても、その時どうすればいいのかわからない。周りはどうするのだろう。誰も居ない村に1人帰っても仕方ないし…」
決して楽観できる状態ではありませんが、悩みをともにできる人が傍にいれば、



食事中の話題は、村に残してきたペットの様子や、これからのこと。日々の悩みから、うれしかったことまで…さまざまです。



苦境だって冗談に変えられる、と三瓶さんは言います。
「村に戻れる前に、棺桶(かんとく)先に入ってしまったら元も子もないからな(笑)。元気でいないと。これでも最初に7人に集まった時と、今の表情は見違えるように明るくなった。それが、うれしくてしょうがないね」

「避難して最初の1年は何もせず、このままだとボケてしまうと思った。避難先で村民に会うことがあったけど、何もせず寂しいという声を何度も聞く。何か交流の場所を作りたいと思い、手芸教室を始めた」
福島市渡利地区の借り上げ住宅に避難している三瓶重子さん。昨年2月から「にこにこひまわり会」という手芸教室を開いています。

ボケ防止に「手芸教室」

こうした三瓶さんの呼びかけで、福島市渡利地区に避難している7名が集まりました。
辛い時間を忘れたい「楽しみ」を生み出す工夫
手芸教室は、朝9時ころから三瓶さんの借り上げ住宅に集まり、週に2、3回の頻度で行われています。「教室」といっても、決して堅苦しいものではありません。参加者は口をそろえます。
「避難生活の悩みを一瞬



左/取材におじゃました日、作っていたのは「ふくろう」。下/これまでに作った手芸品を部屋に飾っていました。1年間かけて、作りためた作品は借上げ住宅の一室を、うめつくすほどに。「取材に来るから、はりきって飾ったんだ」と三瓶さんは、嬉しそう。



「避難先で仲よくなった」

縫いものをきっかけに…
みんなで集まることでできること
大渡千代子さんの場合

避難先で楽しさを生むために重要な「たまり場」探し

福島市渡利地区にある「輪プロダクツ福島」というNPO法人。その事務所内で一昨年の夏から、「ひばり会」という村民の集まりがありました。参加者の1人、大渡千代子さんは言います。

「場所を探すのが難しいよね。借り上げ住宅だと部屋が狭くて集まるのが難しいし、家庭の事情で日に



この日、ひばり会のみなさんが作っていたのは、金魚の縫いもの。2014年は午年（うまどし）ということで、お正月には馬を作ったそうです。

ちを決めにくい。亭主がいれば気も遣うしね（笑）」
NPO法人の事務所を借りて、週に1度、定期的に集まり、縫いものを楽しんでいきます。

同じ避難者
同士だからこそ
わかりあえる思い

現在のメンバーは、6人。人づてにその数を増やしてきました。昨年末から、会に参加するようになった佐藤道子さん。

「仕事をやめて、やるこ



とがなかった時に、誘われて、参加しました。おしゃべりや、縫いものが毎週の楽しみになっています」

村にいる頃は、それぞれの顔は知っていても、あいさつ程度の仲だったという「ひばり会」メンバー。避難という境遇で声をかけあ

い、仲良くなれたそうです。「今まで友達だった人が避難でバラバラになったりする中、避難先でこのようにみんなと知りあえた。悩みや、辛い気持ちがわかるから話ができますよね」

それぞれ避難生活に悩む気持ちちは、一緒。やることなく、狭い家で1人テレビを見るだけの毎日…。事故後、誰もが経験し、その苦しさを知っているから、想像ができます。

ひとりではなく
みんなで…
広がる活動

さらに、人が集まること、積極的な生活につながっていました。「1人で家にいると、やりたいことがあってもな

なか動けない。けれど、ここに来て集まれば、みんなの気分と、勢いで行動できる」

気分次第で、縫いものを早々に切り上げ、映画や買い物に行くことがあるとか。縫いものをするだけでなく、集まりをきっかけに、行動範囲を広げることができるようです。



ひばり会以外にもフラダンス教室に通っている大渡さん。縫いものだけではなく、いろいろな「趣味」の話が入り混じります。何か新しいことを始める「きっかけ」になるかも…。



「ひばり会」のみなさん。上、右から菅野一子さん、大渡千代子さん、杉浦正子さん。右、昨年末から会に誘われ参加の佐藤道子さん。



長谷川さん夫婦にとって、落ち着く場所はやっぱり畑。初枝さんのお気に入りの散歩コースは、冬でも暖かいビニールハウスの中です。



避難先で借りた畑に建てたビニールハウスで、冬の間は小松菜を育てています。1月は収穫の時期。

「やっぱりビニールハウスの中が落ち着く…」

村の畑と比べると、避難先は気温や湿度、土の質も違うので、昔と同じような収穫はできません。しかし、一生懸命野菜を育てることが、避難生活を続ける大きな力になっていました。

「自分だけの趣味探し、始めてみませんか。」

避難先でも農業
仕事続けて
元気を保つ

福島市岡部地区。福島市内でも、農業が盛んな地域です。畑がならぶその風景は、どこか飯館村を思い起こさせます。

「野菜採って、食べるのが身体にいいと思い、続けている」（佐藤さん）

避難先の畑で採れたキュウリで作った漬物。村のキュウリより皮が固いと謙遜しますが、歯ごたえがあっただけよかったです。



採れた野菜は、市場などにも出荷。規模は小さくならしましたが、仕事として畑を続けています。



壁に貼られていたのは故郷の写真と、初枝さんのお母さん梅子さんの短歌です。「わが生命いつしかこの世を 終わるとも 又来る春に 梅は咲くなり」。この歌に励まされて、避難生活を送っているそうです。



「いいたて」暮らしの放射線Q&A
暮らしの中で気になること、心配なこと、人に聞けないこと、何度聞いても混乱すること——そんな悩みにお答えします。

4



村の幼稚園に通わせる子どもは大丈夫ですか？

30歳、主婦の方からのご質問

今年の4月から、村の幼稚園に子どもを通わせることにしました。しかし、幼稚園のある飯野町は、避難している福島市より飯館村に近く、幼稚園の線量や給食が心配です。また、子どもが、通学時などに余計な被ばくをしないか、なども気にかかります。村の幼稚園に通わせるに当たっての放射線防護の心構えのようなものも教えてください。



園児の健康のために——村の幼稚園の取り組み

1. 通園児の状況

- 子どもたちの通園時間をなるべく短くするため、同じ福島方面でも、スクールバスを9コースに分けて運行しています。
- 飯館にいた時は、スクールバスの助手は冬期間だけでしたが、避難してからは1年間を通して、バスの安全確保に努めています。
- 幼稚園の近くに住む方は、保護者が直接幼稚園へ送迎をしてくださるようお願いしています。
- 車内では、インフルエンザ等の感染症予防のため、冬期間マスクを着用しています。
- 当初は、マスク、上着着用（ナイロン製）、長袖、長ズボン等で防護していましたが、現在、服装は自由となっています。
- 現在、通園途上の特別な放射線予防対策はしていません。

2. 幼稚園として心がけていること

- 仮設幼稚園の建設時に敷地内を除染しています。立木についても、周囲の木を伐採しました。また、建物の新築のさいには汚染されていない部材を使用しています。こうした措置によって、放射線量はかなり低減しています。
- 放射線量を毎日測定し、ホームページに公開しています。
- 土遊び・砂遊びも特に制限をしていますが、遊んだ後は、しっかり手洗いとうがいをするよう指導しています。
- 避難生活がつづき狭い室内での遊びが多くなりがちです。幼稚園では、「らんらんタイム」(かけっこ)を設けたり、毎日11時には「体操タイム」と称して体を動かす時間をとるなど、体力づくりに努めています。



村の幼稚園と福島市の線量はほぼ同じ

教育委員会および幼稚園からいただいた情報をもとに、現在の放射線状況ならびに具体的な取り組みについてご説明します。

教

幼稚園の放射線量については、毎日の測定結果がウェブサイトに掲載されています【①②】。ここ3か月ほどの線量をみると、1時間あたり園庭で0・15マイクロシーベルト前後、園舎内では0・1マイクロシーベルト程度となっています（自然の放射線の変動や積雪の状況によって、値は変化します）。福島市中心部と比べて、これほどに高いレベルではありません。スクールバスのコースも一般道を通りますので、幼稚園に通うことで、「れまのり」も高い被ばくを受けない【③】。

給食の丸ごと検査、食材検査の実施

給食については、給食センターが食材ごと、および一食分丸ごとの検査を毎日行っています（飯館中学校のウェブサイトに【③】上で、結果を公表しています）。過去の数か月分のデータを見ると、ほとんどが「不検出」であり、普段ご家庭で召し上がっているものと違いはありません。事故由来の放射性セシウムが稀に検出されることはありますが、高感度な測定法で検出下限値をわずかに上

回る程度なので、それによる内部被ばくは無視できるレベルです。

砂遊びでも内部被ばくは心配ない

また、子どもの外遊びは土いじりを伴うことから、村は万全を期すために、幼稚園の建設に先立ち敷地全体を除染するとともに、周囲の木を伐採しています。現在では、土や砂を介した内部被ばくの心配はほとんどありませんが（詳しくは「かわら版道るべ」No.8【④】をご覧ください）、幼稚園では、遊んだ後の

手洗い・うがいを毎回一人ひとりの確認して、徹底しているそうです。

幼いお子様が目が届かない場所へ通わせるというだけでも、心配かと思えます。原発事故後の汚染が払拭されていない状況では、なおさらです。しかし、幼稚園の先生方は放射線について勉強を重ねるとともに、園児の健康のために日々努力をしておられます。どうか先生方を信頼して、お子様を幼稚園で伸び伸び遊ばせてあげてください。（回答・東京医療保健大 学伴信彦）



① 飯館村立草野・飯樋幼稚園 ウェブサイト
<http://www3.schoolweb.ne.jp/weblog/index.php?id=0780001>



③ 飯館村立飯館中学校 ウェブサイト
<http://www3.schoolweb.ne.jp/weblog/index.php?id=0720022>



④ 「かわら版道るべ」No.8
<http://www.vill.iitate.fukushima.jp/saigai/?p=6560>



② 村のタブレット端末より
村のタブレット端末のインターネットから入ると、村の幼稚園・小・中学校のホームページをすぐに見ることができます。



誘われた手芸教室、いつしか積極的。

編集後記

避難生活も3年経ちました。思い返すと、飯館にいたころは、あたりまえのように土をいじり、ご近所さんと茶飲み会をしていました。子、孫、ひ孫と食卓を囲む、笑いの絶えない家庭がありました。それが今は、若い人たちは離れ、孫やひ孫に会える回数も減ってきました。それでも、1年、2年、3年と時間は過ぎて、自分なりの気晴らしを生活のなかに見つけられるようになった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私は、あいさつを交わす程度だった方と、こたつを囲み昔話や避難生活の話など、家族と変わらない付き合いができるようになりました。まだしばらく避難生活が続きます。ようやくできた茶飲み友だちを大切に、飯館に戻る日を待ちながら、暮らしていきたいと思います。(S)



初めての参加で最初は緊張気味だった人も、記念写真では笑顔。参加をためらっている方も、次の機会にはぜひご参加ください。



保健師さんに聞く!

「しあわせカフェ」を ご紹介します

保健師 松田久美子さん

借り上げ住宅にお住まいのみなさんは、バラバラに避難しているため、近所に知っている人もなく、なかなか村民に会う機会が少ないという声を、よく耳にします。避難先のエリアで、村民が集まる場が必要だと思い、多くの方が避難している渡利地区でカフェ(集まり)を開催しました。初回に、どんなことをやりたいかを出し合いました。体を動かすことをやっていたという意見が多く出ました。また、村にいた時の行事もやりたいという声もありました。参加者主体でやってみたいことを応援しながら、健康づくりやユニティづくり、生きがいづくりを目的に行っています。毎回楽しく顔を合わせ



1月に行われた「しあわせカフェ」では、村の伝統行事「団子さし」を楽しみました。みなさん、久々の作業だったようですが、手慣れたものです。



「趣味」や「健康づくり」に悩んでいる人も、カフェに参加すれば何かの「きっかけ」になるかもしれません。

