

Fight!
Fukushima!

がんばろう
ふくしま!

週刊 避難者応援情報紙

浜通り

4月22日発行

Vol.449

さんじょうライフ



皆様の生活する上での不安や疑問を少しでも解消していただくための情報紙として、毎週お届けします。



新型コロナウイルスの集団発生防止に ご協力をお願いします

3つの密を避け ましょう!

① 換気の悪い
密閉空間

② 多数が集まる
密集場所

③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ

検索

目次

●被災自治体News

南相馬市	2
浪江町	5
双葉町	8

●消費者庁

- ・新型コロナウイルス感染症に
便乗した身に覚えのない商品の
送り付けにご注意ください----- 11

●交流ルームひばり通信

- ・一時帰宅支援について ----- 10
- ・4月・5月の「ひばり」 ----- 12



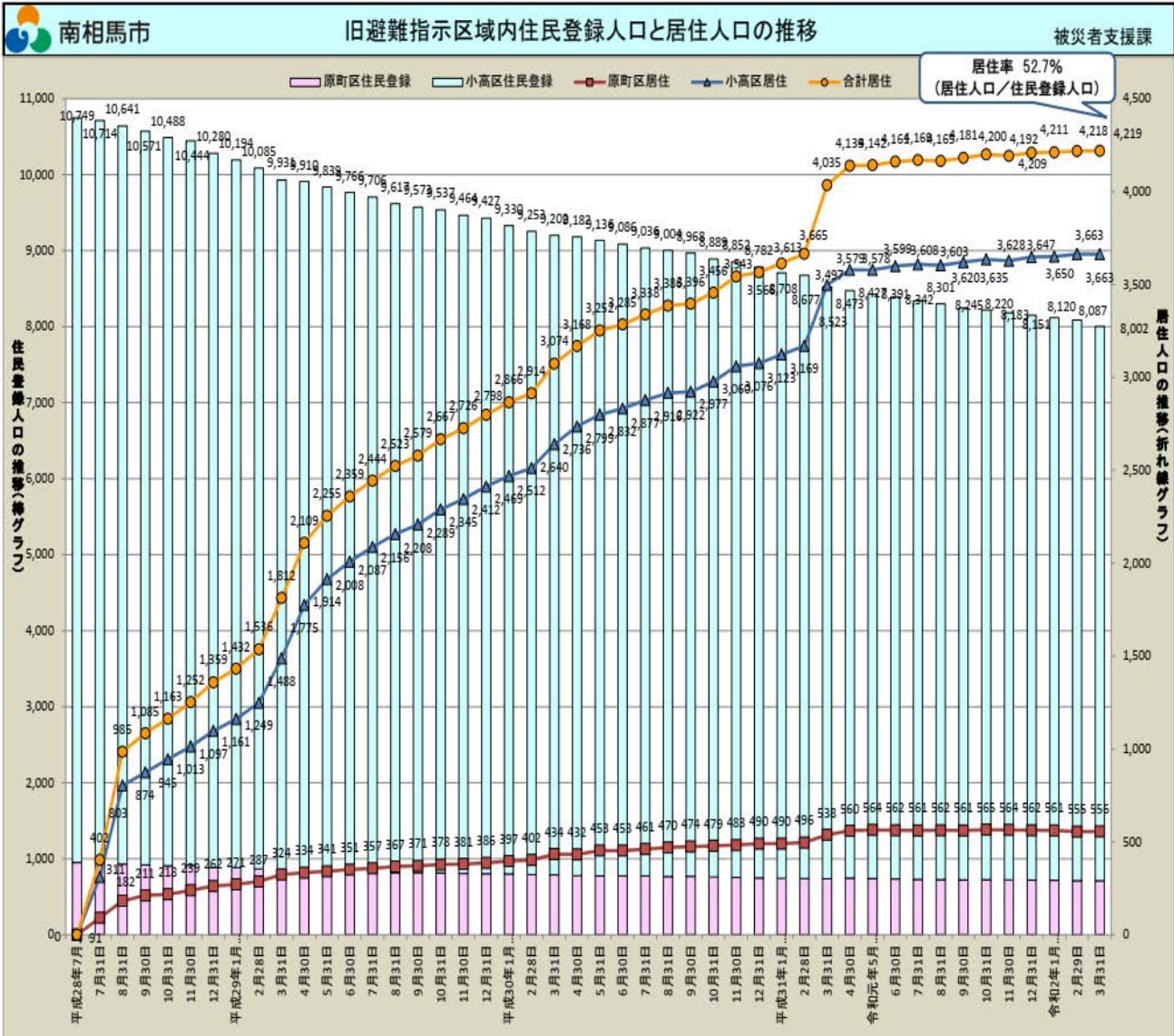
ふくしまから
はじめよう。

Future From Fukushima.

南相馬市からののお知らせ

旧避難指示区域内の住民登録人口と居住人口の推移（3月31日現在）
4月18日HP更新

旧避難指示区域内の小高区および原町区の居住人口は、3月31日現在で4,219人となり、同区域内の住民登録人口（8,002人）に占める居住率は52.7パーセントになりました。



小高区					平成28年	7月11日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
					住民登録	9,799	9,776	9,711	9,652	9,582	9,530	9,395
					居住	0	311	803	874	945	1,013	1,097
平成29年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	9,309	9,218	9,079	9,066	8,998	8,928	8,871	8,799	8,756	8,723	8,659	8,624
居住	1,161	1,249	1,488	1,775	1,914	2,008	2,087	2,156	2,208	2,289	2,345	2,412
平成30年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	8,531	8,461	8,412	8,406	8,361	8,313	8,263	8,239	8,200	8,129	8,097	8,033
居住	2,469	2,512	2,640	2,736	2,799	2,832	2,877	2,916	2,922	2,977	3,060	3,076
平成31年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	7,966	7,938	7,785	7,729	7,688	7,658	7,613	7,575	7,523	7,494	7,460	7,431
居住	3,123	3,169	3,497	3,579	3,578	3,599	3,608	3,603	3,620	3,635	3,628	3,647
令和2年	1月31日	2月29日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	7,403	7,376	7,290									
居住	3,650	3,663	3,663									
原町区（旧避難指示区域）					平成28年	7月11日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
					住民登録	950	938	930	919	906	914	885
					居住	0	91	182	211	218	239	262
平成29年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	885	867	852	844	841	838	835	818	817	814	805	803
居住	271	287	324	334	341	351	357	367	371	378	381	386
平成30年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	799	792	790	776	775	773	773	765	768	760	755	749
居住	397	402	434	432	453	453	461	470	474	479	483	490
平成31年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	742	739	738	744	739	733	729	726	722	726	723	720
居住	490	496	538	560	564	562	561	562	561	565	564	562
令和2年	1月31日	2月29日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	717	711	712									
居住	561	555	556									
合計					平成28年	7月11日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
					住民登録	10,749	10,714	10,641	10,571	10,488	10,444	10,280
					居住	0	402	985	1,085	1,163	1,252	1,359
平成29年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	10,194	10,085	9,931	9,910	9,839	9,766	9,706	9,617	9,573	9,537	9,464	9,427
居住	1,432	1,536	1,812	2,109	2,255	2,359	2,444	2,523	2,579	2,667	2,726	2,798
平成30年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	9,330	9,253	9,202	9,182	9,136	9,086	9,036	9,004	8,968	8,889	8,852	8,782
居住	2,866	2,914	3,074	3,168	3,252	3,285	3,338	3,386	3,396	3,456	3,543	3,566
平成31年	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	8,708	8,677	8,523	8,473	8,427	8,391	8,342	8,301	8,245	8,220	8,183	8,151
居住	3,613	3,665	4,035	4,139	4,142	4,161	4,169	4,165	4,181	4,200	4,192	4,209
令和2年	1月31日	2月29日	3月31日	4月30日	5月31日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月31日
住民登録	8,120	8,087	8,002									
居住	4,211	4,218	4,219									

1 住民登録人口は住民基本台帳に令和2年4月1日までに入力されたデータを基に算出。

2 居住人口は避難者等情報管理システムを基に算出。

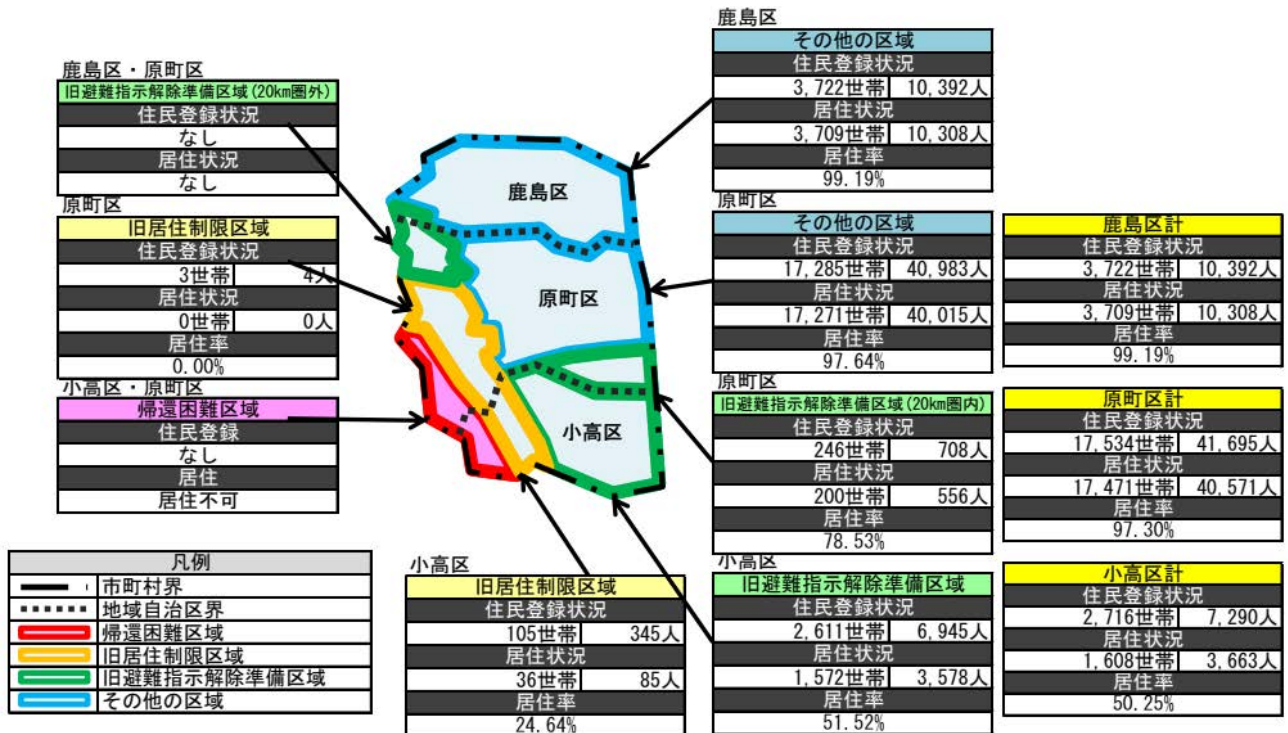
問い合わせ

復興企画部 被災者支援課 被災者支援係

TEL 0244-24-5223

避難指示区域別の世帯数と人口（3月31日現在）

4月18日HP更新



区名	避難指示 区域分類	世帯 人口	住民登録		令和2年3月31日時点で住民登録が有る者の実際の居住先						
					市内					市外	
					旧避難指示区域内		その他		計		
			H23. 3. 11	M33. 1. 0	居住数	うち65歳以上	居住数	うち65歳以上	居住数		うち65歳以上
小高区	帰還困難 区域	世帯	1	0	0		0		0		0
		人口	2	0	0	0	0	0	0	0	0
避難指示区域計		世帯	1	0	0		0		0		0
		人口	2	0	0	0	0	0	0	0	0
小高区	旧居住 制限区域	世帯	127	105	39		36		75		65
		人口	532	345	95	49	104	39	199	88	146
	旧避難指示 解除準備区域	世帯	3,664	2,611	1,569		464		2,033		1,104
		人口	12,308	6,945	3,568	1,757	983	349	4,551	2,106	2,394
	計	世帯	3,791	2,716	1,608		500		2,108		1,169
		人口	12,840	7,290	3,663	1,806	1,087	388	4,750	2,194	2,540
原町区	旧居住 制限区域	世帯	7	3	0		2		2		1
		人口	12	4	0	0	3	2	3	2	1
	旧避難指示 解除準備区域	世帯	377	246	200		33		233		48
		人口	1,427	708	556	278	49	22	605	300	103
	計	世帯	384	249	200		35		235		49
		人口	1,439	712	556	278	52	24	608	302	104
旧避難指示区域計		世帯	4,175	2,965	1,808		535		2,343		1,218
		人口	14,279	8,002	4,219	2,084	1,139	412	5,358	2,496	2,644
原町区	その他区域	世帯	16,401	17,285	0		16,781		16,781		1,066
		人口	45,677	40,983	0	0	38,988	13,557	38,988	13,557	1,995
鹿島区	その他区域	世帯	3,462	3,722	0		3,664		3,664		124
		人口	11,603	10,392	0	0	10,196	3,629	10,196	3,629	196
その他区域計		世帯	19,863	21,007	0		20,445		20,445		1,190
		人口	57,280	51,375	0	0	49,184	17,186	49,184	17,186	2,191
合計		世帯	24,039	23,972	1,808		20,980		22,788		2,408
		人口	71,561	59,377	4,219	2,084	50,323	17,598	54,542	19,682	4,835

- 1 住民登録人口は住民基本台帳に令和2年4月1日までに入力されたデータを基に算出。
- 2 居住人口は避難者等情報管理システムを基に算出。
- 3 世帯員が異なる場所に避難をしているケースがあるため、住民登録世帯数と実際の居住世帯数は異なる。

問い合わせ

復興企画部 被災者支援課 被災者支援係

TEL 0244-24-5223



浪江町からのお知らせ

【町長メッセージ】これからの町づくり（前編）

4月15日HP更新

震災から10年目の節目となる令和2年度が始まりました。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響はありますが、令和2年度も浪江町がどのように進化していくのか「これからの町づくり」について、吉田町長にお話をお聞きました。



昨年度は、どのような年でしたか？

昨年は、これまで蒔いてきた復興の種が芽を出し始めた年でした。

大きなところでは、生鮮食料品を扱うスーパーのオープン、町が誘致を行ってきた複数の企業の進出決定などがありました。3月に竣工式を行った世界最大級の水素製造拠点は、町の新しいシンボルになるものと思っています。また、請戸に水産業共同利用施設（荷捌き場、せり場等）、水産加工処理流通施設が完成しました。地元で水揚げされた新鮮な魚介類の出荷開始によって、町全体が活気づくと期待しています。

「道の駅なみえ」や木材製品生産拠点施設も、既に着工していますので、今年度も町の復興を象徴するような施設が次々に完成を迎えます。

今年度は、何を目指していかれるのでしょうか？

これまで「町のこし」をスローガンに、復興に取り組んできました。次は一步進んで「持続可能なまちづくり」を目指していきます。

町はいま、急速な人口減少と少子高齢化によって非常に厳しい財政状況にあります。道路や上下水道を震災前に戻し、将来にわたり維持するためには多くの経費が掛かりますが、人口が減ったからといって、水道料金を何倍にも値上げする訳にはいきません。

国等に財政支援を求めながら「持続可能なまちづくり」のために、新たな種を蒔いていきます。

「持続可能なまちづくり」とは、どんなことですか？

将来にわたり継続して、町民が普通の生活をしていける町をつくることです。

そのためには、財政の健全化を図り、人口を増やして産業を活性化していきます。当面は、居住人口5000人を目指し、住みよい町を作ることが第一なので、これまでと方向性が大きく変わるものではありません。

今年度の具体的な取り組みを教えてください

昨年から引き続き、「生活環境（医療、介護等）の整備」、「働く場所・住む場所の確保」を最優先に取り組んでいきます。

医療環境では、町内に現在、診療所と歯科医はありますが、大きな病院や専門医がなく

次ページへ続きます



十分ではありません。安心して暮らせる医療体制を整えるため、引き続き各所に働きかけを行っていきます。

介護については、高齢者やそのご家族が安心して利用できるよう、町と民間事業者が連携して準備を進めているところです。

働く場としては、今年度、工業団地への誘致企業にて操業に向けた工事が次々に始まりますので、町内でも多くの雇用が生まれてくるものと思います。さらに農林水産業の再生に向け、町内2か所で準備を進めている乾燥調整貯蔵施設（カントリーエレベーター）をはじめとした営農再開支援事業や、泉田川ふ化施設の再開準備、漁港施設の充実などにも力を入れていきます。

住む場所に関しては、災害公営住宅の他、請戸住宅団地の整備が進んでいますが、それでも十分とは言えませんので、どのような支援が最適なのか、新たな施策を検討しているところです。

帰還困難区域の避難指示解除も大きな課題ですね？

帰還困難区域においては、昨年度、特定復興再生拠点の除染が始まりましたが、それ以外の場所に関して、未だ国からの明確な方針が示されておられません。長い歴史と伝統文化を持ち、ご先祖様から受け継いだ土地ですから、除染して元通りにすべきです。経済的な尺度で語るものではないと思っています。

引き続き、町内全域の避難指示解除に向けて具体的な時間軸を含めた方向性を示すよう、国に対して強く要望してまいります。（後編に続く）

避難住民届について

4月17日HP更新

就職や進学などにより、避難場所を移動された方や避難場所の提供をいただいていない方は、避難住民届が必要となります。

移動先が不明の場合、町からの重要なお知らせ（広報誌、各種通知など）を届けることができなくなる可能性があります。避難住民届出に本人確認書類を添えて届出てください。

避難住民届は、避難場所を移動するごとに、届出が必要となります。（移動をされたご家族すべての方の届出が必要となります。）

▶ 避難住民届

<https://www.town.namie.fukushima.jp/uploaded/attachment/9106.pdf>

▶ 避難住民届 記入例

<https://www.town.namie.fukushima.jp/uploaded/attachment/9107.pdf>



問い合わせ

総務課 行政係

TEL 0240-34-0235

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

4月15日HP更新

「新型コロナウイルス感染症予防」とともに「フレイル予防」も心がけましょう**フレイルとは？**

フレイルとは、加齢によって心身が衰えた状態のことをいいます。
フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。
新型コロナウイルス感染症予防のため、出かける機会が減少するこんな時こそフレイル予防が大切です。

このたび、日本老年医学会より【「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント】が発表されましたので、お知らせします。

身体をなるべく動かしましょう

- 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、浪江町ダンベル体操、スクワットなど）を行いましょう。
- 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かしましょう。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。

バランスのよい食事をとりましょう

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることが大切です。3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

お口の健康を保ちましょう

毎食後・寝る前の歯磨きを徹底し、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。

また、お口周りの筋肉を保つこともとても大切です。しっかり噛んで食べることを意識しましょう。

その他にも、一人で歌の練習をする・早口言葉などもおすすめです。

家族や友人との支え合いが大切です

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。電話やメールを活用し、可能な範囲で交流をもちましょう。

問い合わせ

健康保険課 国保年金係

TEL 0240-34-0242



双葉町からのお知らせ

風しん抗体検査・予防接種費用助成のお知らせ～予防接種で妊婦さんと赤ちゃんを風しんから守りましょう～

4月22日HP更新

妊娠初期の妊婦さんが風しんに感染すると、難聴や心疾患、白内障、発達障害などの先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれてくる可能性があります。風しんの感染予防には予防接種が効果的ですが、妊娠中は予防接種が受けられないため、妊娠を予定または希望している女性や同居家族（特にパートナー）が予防接種を受けることが重要です。

このことから、風しんを予防するとともに先天性風しん症候群の発生を予防するため、双葉町では風しんの抗体検査費用および予防接種費用の助成を実施します。

助成対象者

接種当日双葉町に住所を有し、次の項目に該当する方

- 妊娠を希望している女性
- 妊娠を希望している女性のパートナー（事実婚を含む）

助成内容

助成内容は以下のとおりです。

対象となる予防接種	・MRワクチン（麻しん風しん混合ワクチン） ・風しんワクチン
助成費用	・風しん抗体検査費用の全額、ワクチンの接種費用の全額
助成回数	・1人1回
申請方法	・申請書に必要事項をご記入いただき、必要書類を添えて双葉町役場へご提出ください。 <必要書類> ・領収書の原本 ・ワクチン接種を受けたことがわかる書類の写し
注意事項	<皆さまへ> ・医療機関によって接種日や接種料金が異なりますので、事前にご自身でご確認ください。 ・この事業の助成は1人1回です。これまでに助成を受けた方は対象となりませんのでご注意ください。 <女性の方へ> ・妊娠中の方は接種できません。 ・ワクチン（MRワクチン・風しんワクチンともに）の接種後、2カ月間は避妊が必要です。

問い合わせ

健康福祉課 健康づくり係

TEL 0246-84-5205

春到来！さくら便り～双葉町内のさくら～

みなさん、こんにちは。双葉町復興支援員(ふたさぽ)の西元です。

4月7日、私たちは毎年恒例となっている双葉町内の桜の撮影に向かいました。

3月4日に町内一部区域で避難指示解除・立入り規制緩和が行われ、特定復興再生拠点区域内は人の行き来が自由に出来るようになりました。拠点区域内である長塚地区や新山地区には多くの撮影スポットがありました。

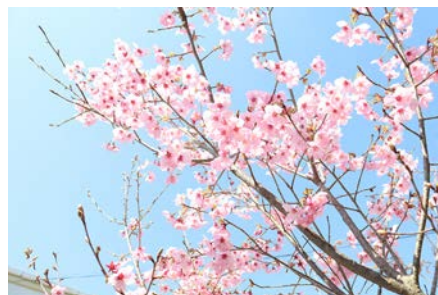
実は4月3日に町内の桜の開花状況を見に行ったところ、見頃を迎えていたのは町中心部にある石田医院のしだれ桜のみ。満開まではまだまだと思いましたが、4月7日にはほとんどの桜が見頃を迎えていました。たった4日で驚くほど開花が進んでおり、皆さんに美しい桜の様子を届けたい！という思いで、毎日のように天気予報とにらめっこした甲斐がありました。



町体育館跡



寺松公民館



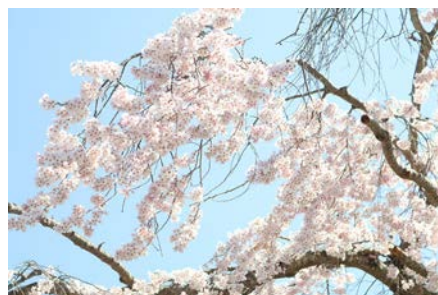
双葉南小



郡山正八幡神社



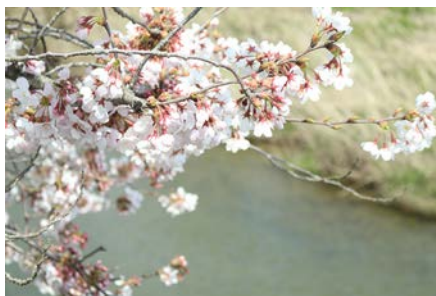
JR双葉駅



石田医院



前田川



前田川

次ページへ続きます 

こちらはどこの桜かわかりますか？



正解は…

- ①双葉南小(新山地区)
- ②上羽鳥観音堂(上羽鳥地区)
- ③双葉北小(長塚地区)
- ④白山神社(長塚地区)
- ⑤秋葉神社(新山地区)

今回撮影した桜は、コミュニティ情報紙「ふたばのわ5月15日号」に掲載予定です。帰還困難区域の中でひっそりと咲く美しい桜も含め、30カ所近くを紹介しています。ぜひご覧ください。また、今後動画でも配信を予定しております。お楽しみに。

双葉町復興支援員(ふたさぼ)西元

交流ルームひばり通信

一時帰宅支援について (南相馬市・浪江町)

家周りの草木が伸びて気になる方や、故郷に帰還するにあたり、自宅の中を片付けたいという方など、一時帰宅を希望する方を募集します。

避難者のみ(ボランティア同行なし)の一時帰宅で、三条市の協力を得て、市有車を使用します。

日時 **5月30日** (土)

※片道利用などご相談ください。

行程(予定)

三条市出発	午前 5時頃
現地到着	午前10時頃
*自宅や目的地に送迎	
現地出発	午後 3時頃
三条市到着	午後 9時頃

申込締切 5月17日(日)正午
交流ルーム「ひばり」
TEL 0256-33-8650
(5/6までお休みです)

【令和2年4月作成】

新型コロナウイルス感染症に便乗した 身に覚えのない商品の送り付け にご注意ください

注意！：政府が1住所当たり2枚ずつ配布する布製マスクは、お知らせ文と一緒に透明の袋に包んで配布されます。

【身に覚えのない商品が届いた際の対応方法】

(例) 封筒に入った使い捨てマスク30枚が宅急便で届いた。家族も全く心当たりがない。請求書は入っていないが、今後どうすればいいか。

とにかく、**ひとまず落ち着きましょう。**

送り付けられる前に、**事業者からの電話連絡**はありましたか。

はい

いいえ

送付された商品の**売買契約の勧誘**はありましたか。

はい

いいえ

上記の**売買契約の締結**を申し込みましたか。

はい

いいえ

★商品が届いた場合でも、**契約書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフ※**ができます。**書面を受け取っていないればいつでも可能**です。

※契約書面を受け取ってから一定期間内であれば無条件で契約の解除ができる制度のこと。

★**売買契約は成立していません。お金を払ってはいけません。事業者に連絡する必要もありません。**

★商品の送付があった日から事業者による引取りがないまま**14日間***を経過したときは、**商品を自由に処分してかまいません。**
その後の事業者による**商品の引取りに応じる必要もありません。**

*引取りを請求すれば、その請求の日から7日間に短縮できますが、**事業者電話番号等**を知られてしまう可能性もあります。

慌てて事業者に連絡したりせず、使用せずに保管し、14日間経過後から処分しましょう！

おかしいと思ったら、心配なことがある場合は。

○ 一人で悩まず、**消費者ホットライン 188**（局番なしの3桁番号）等の関係機関にご相談ください。

※ このほかにも、消費者庁では、多様な情報を発信しています。詳しくはこちらへ。(<https://www.caa.go.jp/>)

作成：消費者庁消費者政策課（電話：03-3507-8800(代表) FAX:03-3507-7557)

4月・5月の『ひばり』

日	月	火	水	木	金	土
新型コロナウイルス感染症対策のため 5月6日まで休みます。(7日以降は未定)				4/23	24	25
				ひばり休み	ひばり休み	ひばり休み
26	27	28	29	30	5/1	2
ひばり休み	ひばり休み	ひばり休み	昭和の日 ひばり休み	ひばり休み	ひばり休み	ひばり休み
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日 ひばり休み	みどりの日 ひばり休み	こどもの日 ひばり休み	振替休日 ひばり休み	ひばり休み	ひばり休み	ひばり休み

問い合わせ

交流ルーム ひばり

(総合福祉センター内)

運営：さんじょうふくしま「結」の会

TEL 0256-33-8650

E-mail hibari_sanjo_nyh@yahoo.co.jp

〔開設時間〕 日 午前10時～午後3時
水 午前10時～午後1時

※さんじょうふくしま「結」の会

避難者と三条市のボランティアの有志で組織している団体で、「交流ルームひばり」の運営を無償で行っています。「交流ルームひばり」へお気軽にお立ち寄りください。

避難先住所等の届け出について

東日本大震災に伴い避難されている方で、次のような場合は、全国避難者情報システム（避難者名簿）に登録されている内容を変更する必要がありますので、ご連絡ください。

- ・転居したので住所が変わった（変わる予定である）
- ・家族構成が変わった（子が進学などで転出、帰還した家族がいるなど）
- ・避難生活が終了した（避難の意思を有しなくなった）

連絡先

三条市役所 福祉課 福祉・公営住宅係

TEL 0256-34-5405

三条市に避難している 世帯数と人数(2020.4.22現在)

市町村名	世帯数	人数
小高区	17	43
原町区	3	4
南相馬市 計	20	47
浪江町	3	11
双葉町	1	3
郡山市	4	9
合 計	28	70

発行/三条市総務部政策推進課 三条市旭町二丁目3番1号
Tel 0256-34-5511