

# 南相馬ブログ新聞

インターネット上のブログ(日記の一種:掲載許可済み)からの転載です。全て南相馬市関係の方(滞在の方・避難された方等)です。**内容は個人の意見であり公のものではありません**、同じ市民同士の生の意見としてお読み頂ければ幸いです。ブログ記事次第なので**不定期発行**です。

編集・発行 新潟県長岡市 NPO 法人ながおか生活情報交流ねっと  
[soiga01@gmail.com](mailto:soiga01@gmail.com) 山古志村のマリの応援で発行です  
配布避難所:新潟県長岡市内、長野県飯田市内

## 余震・餌やり

東北の関西人 被災者と被災地で働く全ての人々がまた普通の生活に戻れますように。

<http://ameblo.jp/morimarion/entry-10855215423.html>

2011-04-08

昨日の余震は大きかったです  
ライフラインに異常はありませんでした  
少しほっとしましたがやっぱり怖いです

今日は雨が降りそうなので



用事を早く済ませて  
家に籠る予定

ダチョウさんのえさは  
カラでした  
ごめんねー待たせた  
ねー



アヒルのえさはま  
だありました

こいつらは草とか  
も食べてるのかな



フミちゃん、桜も咲  
き出したよ



まだこんなだけどね

今回の雨はたぶん放射能を帯びているだろうと  
ダンナから外出禁止を言い渡されました  
あと、もう一回荷物を佐川の営業所まで持っていったら  
今日は家で待機です

雨降ったらマルスも散歩に行けないね  
ごめんね

♪♪♪

## なんなの、この地震！！

### 第一子と猫、時々 結婚&コラム

大地震に隠す事無く、3 月 17 日無事に第二子が産まれました  
(≥ε≤)

[http://blogs.yahoo.co.jp/pure\\_mamotec/37298350.html](http://blogs.yahoo.co.jp/pure_mamotec/37298350.html)

2011/4/8(金) 午前 0:59

津波から逃げる為とりあえず家を捨てて逃げています  
一時退避しているオイラの母親を連れて、  
近くのパチンコ店の駐車場に来ました  
家の中は前回程では無いにしろ、とにかく滅茶滅茶ッ  
ス  
相方からは先ほど災害メールで安否を確認。  
柊斗は寝ていた時に地震が来たのでちょっとビックリし  
て泣いた模様  
またまた停電になりました……………。  
日本人ってなんか悪いことしたのかな……………

まっ、とりあえず津波警報が解除されたようなので、

一旦家に帰ります。

♪♪♪

### 南相馬市震災関連 QR コード

#### Chalet MonteRosa2011HanasakuDiary

春から秋へかけては尾瀬武尊周辺の登山と花の情報をお届けします 2011.04.05

<http://plaza.rakuten.co.jp/hanasakumonte/diary/2011040500/>

南相馬市の方にお役にたつだろうと思われる携帯サイトの情報です

ドコモ AU ソフトバンク対応の QR コード作成しました

ブックマークしておくとお便利だと思います

ただしパケット通信料がかかりますので充分注意してください

この日記が原因で多額の請求が来ても責任は持てません

パケ放題等の契約をされている方のご利用をお勧めします

使い方(私の携帯はドコモなので他社の場合は機能等から QR コード読み取りを探して下さい)

携帯電話の Top メニューから→LifeKit→バーコードリーダー→10cm以上離して画面の中心に来るようにして読み取りボタンを押す ピピッと音がした後 読み込むとポロンと音がして URL が表示されるのでブックマークに登録

#### 南相馬市災害対策本部携帯サイト



QRコードを読み込む機能のついていない携帯の機種の方は下記の URL を直接入力してください

<http://www.city.minamiso ma.lg.jp/i/shinsai-k.jsp>

#### 福島県災害対策本部携帯サイト



QRコードを読み込む機能のついていない携帯の機種の方は下記の URL を直接入力してください

<http://mobile.pref.fukushima.jp/mobile/nuclear/saigai.html>

南相馬市防災メールサー

#### ビス登録用サイト

上記同様 QR コードを読み込む 次に表示されるメールアドレスに空メール(何も入力せずそのまま OK)を送信する すぐに自動返信でメールを受信するので開く これで仮登録の完了 次に30分以内に本登録をする 本登録のメールアドレスをクリックして送信ボタンを押す

これも先ほどと同様に自動返信のメールを受信するので内容を確認 通知を受けたい項目にチェックを入れて送信ボタンを押す(火山情報等 unnecessary チェックは入れない事) これで本登録の完了 こちらは新しい情報が出るたびに自動でメールを受信します



<https://www2.fastalarm.jp/minamisoma/htdocs/>

QRコードを読み込む機能のついていない携帯の機種の方は下記の URL を直接入力してください

#### ツイッター: 首相官邸公式アカウント(災害用)



首相官邸の公式アカウントです。首相官邸から災害関連の政府活動情報をお届けいたします。これは自分のアカウントを作成しログインしないと見られません

QR コードを読み込む機能のついていない携帯の機種の方は下記の URL を直接入力してください

<http://www.kantei.go.jp/>

QR コードは使い方さえ分かれば1発で読み込むことができるとても便利ですが意外と使い方を知らない人も多いです

うまく読み込めない場合はプリントアウトして紙に印刷して明るいところで読み込むとより読みやすいです

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

#### 南相馬市から4月8日

##### サイヤ社長のブログ

福島県南相馬市で青果食品惣菜スーパー「Saiya」を営んでいます。新鮮な話題をお届け！ 2011-04-08 18:28:21

<http://blog.goo.ne.jp/shigeki2121/e/7ed7a1a505453afafe7a0>

[0141e979237](#)

またか来たか、寝ていたのに、飛び起きて、おもわず、テレビを押さえていました。前回の地震と同じような長い揺れ、娘が原発は大丈夫かな？ドキドキしてテレビをつけました。これ以上原発になにかあったらと動揺しましたが、取り合えず大丈夫そうだったので、安心しました

しかし、朝起きていつものように店を開け営業開始、今日は金曜日、隣の相馬市まで、全日食の商品を取りに行く日ですが、電話が入り昨夜の地震で仙台市、停電になり普及したのが朝7時頃でそれから商品のピッキングを始めたので到着が2時、3時頃になりますと連絡があり、結局取りに行って帰ってきたのが、4時半でした、それから品出しをして、終わったのが5時半でした。従業員の皆さんお疲れ様でした。

今日は洋日配が沢山入荷してきました、思いのほか順調に商品が入荷し始めたかなの時に地震また振り出しに戻りそうで心配です。

当店の主力仕入れ先、全日食、原町中央青果市場、三共水産、ヤマザキパン、笹島菓子卸、浜屋精肉店、柴田鮮魚、お花屋さん多数、(茗荷屋さん残念ながら15日で撤退)皆さんに協力してもらいながら営業していますが、中でも柴田鮮魚さんには多品種にわたり支えてもらっています。当店の目玉の、お惣菜、お弁当、柴田鮮魚さんがいなくなったら続けられません。

今の価格も維持できないでしょう。柴田鮮魚さん全国から商品を調達しています、それを川俣まで取りにしています。運送会社が30k圏内に入ってこないの、途中で中継しています。ありがたいことです、今日は、賞味期間の長いロングライフの酵母パンが入ってきました。こんなに種類があるのかと言うくらい沢山あります。ご賞味ください。

息子が主催しているバスケットチーム サイヤのメンバーが福島県の災害復興を願って、復興シンボルのTシャツをデザインして作成しています。どんな物ができるのか、楽しみです。出来上がってきたら、紹介したいと思います。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

### 豪華な夕食

負けてらんにかえ！ みんなでなんとかすっぺ！！

南相馬市から新潟県三条市へ集団避難した者たちの現地

報告です。 2011-04-08 14:21:12

<http://blog.goo.ne.jp/minamisoumashi-hinan/e/53a39531fe88af3c24b5dcccab6c042>



6年前 三条市の水害のときお世話になったお礼にと・・・昨夕 三条地区の調理師会をはじめとする食に

関す組合等から豪華な和風の夕食がプレゼントされました。

威勢よく キビキビと準備する調理師さんたちの雰囲気避難所の中はウキウキとしていました。

熱々の豚汁もうれしい・・・。



どうです！？おいしそうでしょう！！

ほんとうにおいしくいただきました。

ありがとうございました。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

### 【南相馬市役所情報】(掲載許可済)

情報は H23.4.8 17:00 現在です。

携帯サイト <http://www.city.minamisoma.lg.jp/i/shinsai-kjjs>

### ● 国民年金保険料の免除について

このたびの震災による国民年金保険料の免除については、次のとおりです。

なお、今回の免除要件は地震及び津波により損害を受けた方についての免除となりますが、原発事故による免除については現在国で検討中です。

1. 被災に伴い、住宅、家財、その他の財産について、おおむね2分の1以上の損害を受けた方は、申請により全額免除になります。

2. 手続きは、相馬年金事務所又は、南相馬市役所、鹿島区役所で行ってください。なお、市外に避難されている方は、最寄の年金事務所で行うことができます。



3. 平成 23 年 2 月分から平成 23 年 6 月分までの免除申請の手続きは、23年7月末日までに行ってください。

平成 23 年 7 月分以降については、改めて免除申請が必要となります。

4. 免除となる対象者の範囲の詳細や申請手続きの詳細については、下記へお問い合わせください。

**【問合せ先】**

○被災者専用フリーダイヤル 0120-707-118(通話無料)

・設置期間:平成23年4月11日(月)～平成23年9月30日(金)

・受付時間:月～金曜日 9:00～17:00

○相馬年金事務所 0244-36-5172

・受付時間:月～金曜日 8:30～17:00

※相馬年金事務所では、音声ガイダンスでの案内となりますので、音声の指示に従ってください。

○震災行政相談専用フリーダイヤル 0120-815-681(通話無料)

・設置期間:平成 23 年 3 月 24 日から2か月間程度(予定)

・受付時間:8:30～17 時 15 分(土日、祝祭日も受付)

**【市民課:0244-24-5233】**

**●国保・後期高齢者医療保険**

○平成 23 年 3 月 11 日に発生した東北地方太平洋沖地震により被災され、被保険者証を紛失した方や、自宅等に残したまま避難された方については、当分の間、被保険者証を提示できない場合でも「住所、氏名、生年月日、連絡先」を医療機関等で申し出ることにより、診療を受けることができます。

○国保の一部負担金(病院での支払い)について一部負担金の支払が猶予されます。

今回の震災により被災された方のうち、次のいずれかに該当する方は、医療機関での一部負担金(窓口負担)が猶予されます。

1.住家の全半壊、全半焼又はこれに準ずる被災

2.主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病

3.主たる生計維持者の行方が不明

4.主たる生計維持者が業務を廃止し、又は休止した

5.主たる生計維持者が失職し、現在収入がない

6.原子力災害対策特別措置法(平成11年法律第156号)第15条第3項の規定による、避難のための立退き又は屋内への退避に係る内閣総理大臣の指示の対象地域であるため避難又は退避を行っている

当面、5月までの診療分、調剤分及び訪問看護分について、一部負担金の支払が猶予されます。ただし、3.の場合は5月までのうち主たる生計維持者の行方が明らかとなるまでの間に、6.の場合は5月までのうち当該指示が解除されるまでの間になります。

○退職による国保加入の手続きについて

今回の震災により市外に避難されている方で、退職により国保へ加入される方の手続きについては、特例として次のとおり取扱います。

1. すでに資格喪失証明書を持っている方

FAXにて市役所へ資格喪失証明書を送信してください。職権にて手続きを行います。

2. 勤務していた事業所又は事業所の本社などと連絡がとれる方

会社へ資格喪失証明書の作成を依頼し、市役所にFAXにて送信してください。会社から直接市役所にFAXを送信いただいても結構です。

3. 勤務していた事業所が被災地にしかなく、資格喪失証明書を手にいれることができない方

市役所までご相談ください。

※ FAXをお送りいただく際には、連絡先として加入される方の携帯電話番号等を必ず記入ください。

(注 1)作成した国民健康保険証は、住所地以外に郵送することは行っておりませんので、市役所で当面保管することになります。

(注 2)震災の特例として、保険証を提示しなくても医療機関で診察を受けることができます。市役所へお問い合わせいただければ、被保険者番号等をお答えいたします。

(注 3)診療を受けた際の一部負担金(患者負担分)については、南相馬市の被災者であり、支払いの猶予を医療機関の窓口へ申し出ることにより、支払が猶予されます。

**【市民課】0244-24-5233**

♪♪♪

■「編集より」はお休みです