建物総合ビルメンテナンス

福島第一商事株式会社

代表取締役　野　村　　毅

〒975-0061　南相馬市原町区大木戸字松島311番9
TEL　22－2526㈹
FAX　22－2334

特選石漬物

贈って喜ばれる　ふるさとの逸品

からみ漬け・ピリ辛漬け

農林大臣賞・朝日農業賞

農事組合法人

石神食品加工組合

福島県南相馬市原町区馬場字下中内 250-2 番地
〒 975-0063　TEL.0244-22-8735　FAX.0244-23-1449

複合化技術で豊かな社会に貢献します
工業用ゴム製品とゴルフ用カーボンシャフトのトップメーカー

FUJIKURA COMPOSITES

藤倉コンポジット株式会社

原町工場 〒975-0027
福島県南相馬市原町区上北高平字植松268
TEL. (0244) 22−4151　FAX. (0244) 22−4178

小高工場 〒979-2152
福島県南相馬市小高区行律字コモテ6番地1
TEL. (0244) 44−1291　FAX. (0244) 44−1261

building materials

64年の実績と信用を誇る！

◆教習車種◆
大型自動二輪車・普通車・普通AT車・準中型車・中型車・大型特殊車・普通自動二輪車・けん引車

県公安委員会指定

原町自動車教習所

設置者　堀内信夫　　管理者　但野祐二
南相馬市原町区南町4丁目50
☎23-2960・22-6021　FAX24-1508

パナソニックの店
ふれ愛、おつき愛

Joint ふるうち

〒975-0003
福島県南相馬市原町区栄町三丁目33番地
TEL 0244-23-3185 FAX 0244-24-3185

株式会社安藤ポンプ工業所

代表取締役　安 藤 正 広

〒975－0006
福島県南相馬市原町区橋本町3丁目31番地
電　話（0244）23－3204㈹
FAX（0244）24－2561番

fsk 株式会社FSK

代表取締役　坂本　桂一

本　　社　〒973-8402
福島県いわき市内郷御厩町三丁目168
TEL 0246-27-1133 FAX 0246-27-6249
URL https://www.fsk-brain.co.jp/

東京営業所　東京都千代田区神田淡路町2－105 ワテラスアネックス6F

南相馬営業所　福島県南相馬市原町区本町1－31 四葉ビル2F

事業内容

アウトソーシング　ソフトウェア開発
ハウジング　システム機器販売
プロセッシングサービス

業務効率化、働き方改革を推進する最新ソリューションを提供します
・電子印鑑、電子決裁関連　・ペーパーレス関連
・AI関連　・OCR関連
・セキュリティ関連　・RPA関連　他

JQA-QMA1238 本社
JQA-IM0088 公共システム部における自治体の受託運用業務
23820005

人と環境とのハーモニー

TOKAI

東開クレテック株式会社

代表取締役社長　三　浦　康　伸

〒960-0113
福島市北矢野目字成田小屋12
TEL（024）553－8111㈹

HALS CENTRAL 快・適・創・造

暮らしの「快適創造」をお手伝いする店です

株式会社セントラル住設

☆本　　社　南相馬市原町区上渋佐字原田 189 番地
TEL（0244）22－1811　FAX24－1309
☆相馬営業所　相馬市中村字川沼 159 番地
TEL（0244）36－3380　FAX36－3988

南相馬市旅館ホテル組合

原町金融団

あぶくま信用金庫本店営業部
あぶくま信用金庫東支店
七十七銀行原町支店
常陽銀行原町支店
相双五城信用組合原町支店
大東銀行原町支店
東邦銀行原町支店
福島銀行原町支店

あるくメカトロウィーゴ
PROGRAMMING ROBOT



© MODERHYTHM
J-Startup TOHOKU
Living Robot

南相馬市
管工事協同組合
〒975-0005
南相馬市原町区二見町2−99−6
TEL：0244−23−2460

Spirit Of Place
関・空間設計
その場に“かけがえのない建築”を
代表取締役社長　木皿　泉
取締役会長　渡邉　宏
https://www.sopnet.co.jp/



南相馬市民プール

原町ロータリークラブ
会　長　関場直隆
副会長　佐藤清壽
幹　事　岡崎由佳
〒975-0008　福島県南相馬市原町区本町1−101
TEL 050-8892-9758　TEL 050-8892-9738

原町ライオンズクラブ
会長　門馬広昌
幹事　池田真由美
会計　宮田幸太
〒975-0042　南相馬市原町区雫字蛭沢175−4
㈲コワタコーポレーション内
TEL 22-8864　FAX 22-8898

「うるおいとやすらぎの緑の快適環境をめざして」
KOWATA
株式会社コワタ
〒975−0036　福島県南相馬市原町区萱浜字巣掛場5
TEL (0244) 22−8777㈹　FAX (022) 302−4332

株式会社　ひばり警備
代表取締役
山田　実
ゆったりが、どっさり。そそ　つながくしま相双
福島県公安委員会認定第227号
社団法人 福島県警備業協会会員
本社　〒975-0032　福島県南相馬市原町区桜井町1丁目142番地1
TEL 0244-25-4633 FAX 0244-25-4638

浄化槽清掃を通して
地域の環境保全に貢献しています。
㈱昭和衛生センター
南相馬市原町区日の出町498番地
☎(0244) 22−5134

建築設備の一役を担う
電気設備工事
最新の技術と信頼される施工
旭電気工事株式会社
代表取締役　渡部昌彦
本社　南相馬市原町区南町二丁目78番地　〒975−0007　TEL 0244-22-4343　FAX 0244-22-4349
浪江営業所　浪江町大字権現堂字下荒田日140−1番地　〒979−1521　TEL 0240-35-2021　FAX 0240-35-2133

建設業許可　福島県知事（般−3）第25728号
有限会社 三品電設
代表取締役　三品信一
南相馬市原町区本陣前3−339−10
TEL 0244 (22) 2073
FAX 0244 (23) 0347

オフィス用品購買サポート Smartofficeの代理店
事務機、事務用品など、次の日にお届けします。会員を募集中です。
電話　24−5630
フレンドショップ ヤマダ

TAKEDA GEAD GROUP
ハギハラ株式会社
〒975-0037　南相馬市原町区北原字巣掛場69番地
TEL 0244 (23) 5166㈹　FAX 0244 (23) 0838

トライアスロン team NSI 西内洋行
トライアスロン team NSI 西内真紀
家電製品　販売　修理
西内電機商会
南相馬市原町区栄町1−38　☎0244−23−2853

◆小さなことでもご相談してください
村上サッシ
住　所　南相馬市原町区桜井町一丁目216番地
電話　0244-24-5820
携帯　080-6044-4306

社寺建築（京都伝統技術協会員 0167号）
一般建築新増改築工事　一級技能士・二級建築士
猪苅工務店
猪苅二級建築士設計事務所
第27 (312) 0559号
代表　猪苅　律
〒975-0015　福島県南相馬市原町区国見町2丁目93
TEL 0244-23-4375　FAX 0244-24-0800
e-mail：igari-k@fancy.ocn.ne.jp

みそ漬処 香の蔵
蔵醍醐
クリームチーズのみそ漬
みそ漬処 香の蔵
■本店／〒979-2305
福島県南相馬市鹿島区永田字北永田28−3
TEL (0120) 058-509　FAX (0244) 46-2355

知事許可 特-18 第12650号
造園土木・法面緑化・一般土木
株式会社 相双緑化土木
〒979-2324 福島県南相馬市鹿島区川子字山神20
TEL (0244) 46-3730(代)／FAX (0244) 46-3870

株式会社友伸エンジニアリング
本　社　〒183-0014
東京工場　東京都府中市是政2-16-23
TEL.042-367-2111
FAX.042-368-8900（G4）
鹿島工場　〒979-2453
福島県南相馬市鹿島区小池字小草7-1
TEL.0244-46-1111
FAX.0244-67-2012（G4）

ガスも電気もガソリンも
いつもを支える、いつまでも支える
相馬ガス　相馬ガスでんき
MUSE　DUSKIN
ToHi 灯油配送
MS&AD 三井住友海上
GREGION GROUP　南相馬市原町区青葉町2-3　TEL 0244-22-4101 FAX 0244-24-0580

原町中央自動車教習所



代表取締役　森　大輔
管理者　青田勝則
〒975-0031　福島県南相馬市原町区錦町1-27
フリーダイヤル 0120-307154　fax0244-22-2006

有限会社木幡銃砲火薬店
〒975-0008
福島県南相馬市原町区本町二丁目104番地
TEL. 0244-23-3035　FAX. 0244-24-3635
Explosives・Blasting Equipment・Fireworks

健康家族はいつも牛乳
松永牛乳株式会社
南相馬市原町区上渋佐字原田 159
電話（0244）23−2612㈹
のんだら乗るな
飲むなら牛乳

車検・定期点検・鈑金塗装・一般整備
各種保険・新車・中古車販
損保ジャパン・こくみん共済　代理店
こくみん共済・学校生協　指定工場
佐藤自動車整備工場
〒975−0014　南相馬市原町区西町1-29-3
Tel.0244−23−4452　Fax.0244−23−4419

真心伝える菓子処
有限会社 菓匠 栄泉堂
駅 通 店　南相馬市原町区栄町3-4
0120−04−0483
TEL（0244）23−3738
E-mail：eisendo2020@eagle.ocn.ne.jp

「安心」をお届けします
株式会社
ジェイ保険サービス
〈取扱保険会社〉
損害保険ジャパン株式会社・第一生命保険株式会社
SOMPOひまわり生命保険株式会社・メットライフ生命保険株式会社
本　店　TEL 0244-36-7020
南相馬店　TEL 0244-23-1011

リフォーム内装工事一式
福島県知事許可　第 25649 号
中島畳内装有限会社
〒975−0003福島県南相馬市原町区栄町三丁目68番地
TEL（0244）23-3410（店舗）
FAX（0244）24-1297（工場）

建設業許可　福島県知事(特-7)第16058号
株式会社 青田電気商会
代表取締役 青　田　　純
営業所　〒975-0027　福島県南相馬市原町区上北高平字上北沢161番地の6
TEL（0244）22-4894㈹　FAX（0244）22-4946
休日夜間連絡　〒975-0012　福島県南相馬市原町区三島町一丁目23番地
TEL（0244）23-3779番　E-mail:aota-denki@cap.ocn.ne.jp

快適なくらしと住環境をサポートする
糸井熱機株式会社
福島県知事許可(特)－第 25577
代表取締役　糸 井 和 幸
福島県南相馬市原町区西町三丁目１番地
TEL.（0244）22-6161㈹
FAX.（0244）23-4468

住友ゴムグループ　スポーツ用人工芝
Hibrid-Turf
The Latest Artificial Turf that Feels Even More Like the Real Thing
OMNICOURT
Omnicourt-sand-filled artificial turf for tennis courts
株式会社 住ゴム産業［東北支店］
〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野1-8-30 K・I ビル2F
TEL.022-205-7694／FAX.022-205-7954

情熱と技術が融合するカラー専門印刷
㈲ライト印刷
〒975-0073　福島県南相馬市原町区北新田字信田370-1
TEL（0244）22-6891　FAX（0244）22-6804
E-mail：raito@carrot.ocn.jp

株式会社
相双環境整備センター
〒 975-0021
南相馬市原町区金沢字荒次郎 283-1
TEL:0244-24-4811 FAX:0244-22-0151

LOTAS CLUB
～ 美しい空・尊い生命を守る技術のニッツー ～
株式会社　原町日通自動車修理工場
本　　社　〒975-0031 福島県南相馬市原町区錦町２−67　TEL 0244−24−3111　FAX 0244−24−3115
金沢第２工場　〒975-0021 福島県南相馬市原町区金沢字物見山 130 番地　TEL 0244−22−2222　FAX 0244−24−6121

ENEOS
南相馬市原町区上町三丁目５１－２
大杉商事㈲上町給油所
TEL 0244(25)2550
FAX 0244(25)2551





木のぬくもりを感じる家
有限会社 佐山建築
事務所　南相馬市原町区大木戸字西原 5-1
加工場　南相馬市小高区上根沢字堀込 42-2
TEL　0244-26-8565・FAX　0244-26-8588
MEIL　sayama-kenchiku02@outlook.jp

基盤関係やハーネスのことは
原町電機へご相談ください
Haramachi Denki　**有限会社 原町電機**
代表取締役社長　菅野 哲生
〒975-0051 南相馬市原町区午来字東谷地190-4
TEL：0244-25-2831　FAX：0244-25-2860

有限会社リファイン
〒 975-0017
南相馬市原町区牛越字東北110－11
TEL：0244－22－1193

レディースアパレル
有限会社 ファッションリナ
〒 975-0034　南相馬市原町区上渋佐字前屋敷88
TEL：0244-22-8590

南相馬市指定給水装置工事店
DAIEI
株式会社 大英設備
〒975-0061 福島県南相馬市原町区大木戸南東方103−34
TEL：0244－26－6878 携帯：080－6016－8470
E-mail：daieisetsubi8470@gmail.com

完走めざして頑張ってください！
新道竜土地家屋調査士事務所
／行政書士事務所
〒 975-0072
南相馬市原町区北長野字北原田 226
☎ 0244－26－3576

sign・printing・design
看板・印刷・デザイン
ホシトモ
〒979-2333 福島県南相馬市鹿島区寺内字八幡林175-5
TEL0244-46-4637　FAX0244-46-5566
e-mail:kanbanya@bb.soma.or.jp

つくる心　たべる心
あぶくま給食サービス企業組合
理事長　齋藤　健一
副理事長　前田　一男
〒975-0003
南相馬市原町区栄町2丁目9番地
TEL:0244-25-2886 FAX:0244-26-5721

電気工事業／アンテナ・エアコン工事等
株式会社 小沢電気商会
代表取締役　小澤 安喜
〒 975-0012　南相馬市原町区三島町3-74-2
TEL：0244-23-4448　FAX：0244-23-1248

株式会社
ケーエムケー
代表取締役　門馬　浩二
〒975-0007　南相馬市原町区南町２−54

包装資材・包装機械
㈲クニエダパッケージ
〒975－0017
福島県南相馬市原町区牛越字糀屋86－2
TEL（0244）23－5545㈹
FAX（0244）22－5692

ISO9001（品質・顧客満足）　ISO14001（環境・社会貢献）
空調設備工事・冷凍・冷蔵庫
給排水衛生設備工事
IRK 伊藤冷機工業 株式会社
〒975-0021 南相馬市原町区金沢字提上138-1
TEL：0244-22-0101　FAX：0244-24-5124


あしたのじぶんをつくる
iriser GALLERY & SHOP
［営業時間］10:00-17:00
［営業日］火～日曜日
［TEL］070-8920-2578
［住所］南相馬市小高区本町 1-24-1
小高交流センター南３棟テナント
irise
HANDCRAFTED GLASSWORK

イベント会場施工から　企画・運営まで
トータルサポート
ダスキン レントオール
DUSKIN RENT-ALL
山形イベントセンター：023-616-5461
仙台イベントセンター：022-264-7111

株式会社 リコー

ことづて
からだ喜ぶ野菜たくさんね
ひとつひとつ大切だよ
きょうも笑っているかい
からだはあなたの食事でできている
無理せず焦らずあきらめず
たまにはあまやかして
あなたがいればそれでいい
ネットからもご購入いただけます！
online shop
小高工房
〒979-2124
福島県南相馬市小高区本町1-53
TEL・FAX 0244-26-4867（代表 廣畑裕子）
MAIL info@odaka01.com


ごろくファーム株式会社
GOROKU FARM CO.,LTD
美味しいお餅を、まごころ込めて。
原材料にこだわり、安心・安全なお餅をお届けします。
〒975-0021
福島県南相馬市原町区金沢字酉山56
0244-24-6601
0244-24-1340
info@goroku-farm.jp
受付時間　9:00～18:00
定休日　無休


南相馬復興アグリ株式会社
代表取締役　木内　克則
〒975-0041
南相馬市原町区下太田字川内迫310-6
TEL：0244-26-6747

NIPPON ENCON
日本エンコン株式会社
〒975-0041　南相馬市原町区下太田字川内迫320-10
TEL 0244-26-4940　FAX 0244-26-4980

エイブル山内株式会社
〒975-0041　南相馬市原町区下太田字川内迫320-47
TEL 0244-32-0200　FAX 0244-32-0230
http://www.able-yamauchi.co.jp

未来を変えていく、健康増進型保険。
住友生命
Vitality
住友生命保険相互会社　南相馬支部


Zip Infrastructure
自走式ロープウェイ
Zippar

株式会社
マルミツ瓦工業
〒975-0013
南相馬市原町区上町２－47
TEL：0244－22－3357

お菓子の株式会社 松月堂
〒975-0007
南相馬市原町区南町1-75
TEL：0244-23-3636

合同会社 R.らいず
リライズ
ホームページQR
「合同会社 R.らいず」は地域の皆さまの健康促進・健康寿命をサポートします
健康運動指導士
代表社員　塙　龍太郎
【事業内容】
・介護予防・認知症予防の運動教室
・マシントレーニング指導
・出張運動教室
・各企業からの健康経営のサポート
【指定管理施設】
南相馬市健康づくりトレーニングセンター
スキット千倉 ： センター長
【活動拠点】
〒979-2335 福島県南相馬市鹿島区鹿島字北千倉24-1
南相馬市健康づくりトレーニングセンター「スキット千倉」内
TEL　0244-26-6811 ／ info@rrize2022.com

お酒とごはん
はなぞの
南相馬市原町区国見町三丁目18の25
電話0244（32）1553

レースを安全に走るための「問診票」

この問診票は、現在の体調を客観的に判断し、レースに参加すべきか否かを決めるためのものです。
心臓に不安がある人はまず専門医でのチェックを受けることが先決です。
レース中に倒れると、家族だけでなく大会主催者や参加ランナーにも多大な迷惑をかけます。
ランナーの最低限のマナーとして、問診票での自己チェックをしてください。

危険度Ａに該当する人は、心臓突然死の危険性が高いのでレースを自粛することが望ましい。危険度Ｂは、その数が多くなると危険度が高まるという危険因子です。複数（３～４個以上）に該当するランナーはレースを自粛した方がよいでしょう。危険度Ｂに１個でも該当する人も要注意であることは言うまでもありません。

協力／佐藤隆久（徳島市佐藤医院院長）、田中宏暁（福岡大学教授）

危険度Ａ

①失神発作の既往がある　②突然死の家族歴がある
③心筋症、狭心症、心筋梗塞の診断を受けている、治療中である

危険度Ｂ

①病的な心電図異常がある*　②高血圧がある　③糖尿病がある　④血液中のコレステロールや脂肪が高い
⑤喫煙習慣がある　⑥睡眠不足である*　⑦運動時に強い動悸、めまい、疲労感、胸部不快感などの症状がある
⑧最近残業などで仕事疲れが強い　⑨性格が激しく、攻撃的である　⑩強い精神的なストレスがある
⑪時々めまいや立ちくらみがある　⑫熱がある　⑬下痢をしている*　⑭最近、脚のけいれんを起こしたことがある*

＊「病的な心電図異常」について
生理的な異常やスポーツマンハートのような異常は除外します。このような場合は主治医の許可を得てからレースに参加することが望ましいといえます。心臓の異常は千差万別で、ごく軽度の異常であれば何も運動制限の必要がない人も多くいます。

＊「睡眠不足」について
レース前日のみの睡眠不足（３時間以内）は「日周性疲労」と言われ、心拍出量が明らかに低下しますが、何らかの代償機構により全身運動能力が保たれるため、心臓に基礎疾患がない人には、比較的安全です。しかし、基礎疾患のある人の場合、心拍出量の低下により、心筋虚血の危険性が高まると言えます。
慢性的な睡眠不足（平均睡眠時間の60%が１カ月間続く、または過去１週間に睡眠時間が平均１時間以上低下しているなど）のほうがランナー全般に高い危険性があります。代償機構が働かなくなり、全身運動能力の低下、ホルモンバランスがより乱れるからです。
ただし「前日の極端な睡眠不足」の場合、極端な迷走神経緊張が亢進し、極端な除脈や血圧低下を招くケースもあるので油断はできません。
よって睡眠不足全般に突然死の危険因子があるといえます。

＊「下痢」「脚のけいれん」は体内の電解質バランスを崩している可能性が考えられます。

【大会会場及び会場周辺図】



フレスコ株式会社

第39回野馬追の里健康マラソン大会・第21回ウオーキング大会を応援しています。

ｱｲﾘｽﾌｰｽﾞ株式会社，ｱｻﾋ飲料株式会社，味の素株式会社，
味の素AGF株式会社，味の素冷凍食品株式会社，株式会社石川設計，
株式会社ｲｰﾄｱﾝﾄﾞﾌｰｽﾞ，株式会社伊藤園，伊藤忠商事株式会社，
有限会社栄泉堂，ｴｰｽｺｯｸ株式会社，ｴｽﾋﾞｰ食品株式会社，
ｴﾊﾞﾗ食品工業株式会社，大塚製薬株式会社，ｶｺﾞﾒ株式会社，
加藤産業株式会社，株式会社ｶﾈﾀ･ﾂｰﾜﾝ，ｷｯｺｰﾏﾝ食品株式会社，
ｷﾘﾝﾋﾞﾊﾞﾚｯｼﾞ株式会社，株式会社湖池屋，株式会社 高速，
ｺｶ･ｺｰﾗﾎﾞﾄﾗｰｽﾞｼﾞｬﾊﾟﾝ株式会社，株式会社ｺｼﾞﾏ商会，ｺﾝﾌｪｯｸｽ株式会社，
佐藤株式会社，株式会社ｻﾄｰ商会，ｻﾝﾄﾘｰ株式会社，
ｻﾝﾄﾘｰﾌｰｽﾞ株式会社，三幸製菓株式会社，ｻﾝﾖｰ食品販売株式会社，
CJ FOODS JAPAN 株式会社，株式会社松洋水産，株式会社白子，
新東総業株式会社，ｽﾀｰｾﾞﾝ株式会社，株式会社仙台水産，
株式会社仙台宮水，仙都魚類株式会社，株式会社だい久製麺，
太子食品工業株式会社，株式会社ﾀﾞｲｼｮｰ，ﾃｰﾌﾞﾙﾏｰｸ株式会社，
株式会社寺岡ｼｽﾃﾑ，株式会社東北ｼｼﾞｼｰ，東北ﾊﾆｭｰﾌｰｽﾞ株式会社，
株式会社東北ﾌｼﾞﾊﾟﾝ，株式会社東北むらせ，東洋水産株式会社，
株式会社ﾆﾁﾚｲﾌｰｽﾞ，日清食品株式会社，株式会社日清製粉ｳｪﾙﾅ，
日清ｵｲﾘｵｸﾞﾙｰﾌﾟ株式会社，株式会社ﾆｯｽｲ，日東ｲﾝﾀﾞ株式会社，
株式会社日本ｱｸｾｽ，日本酒類販売株式会社，ﾈｽﾚ日本株式会社，
ﾊｰｹﾞﾝﾀﾞｯﾂｼﾞｬﾊﾟﾝ株式会社，ﾊｳｽ食品株式会社，東日本ﾌｰﾄﾞ株式会社，
ﾌﾟﾘﾏﾊﾑ株式会社，ﾌﾞﾙｰﾁｯﾌﾟ株式会社，ﾎｸﾄ株式会社，株式会社間宮商店，
株式会社ﾎｸﾘﾖｳ，ﾎﾞﾝ･ﾘｰ宮城 株式会社，株式会社ﾏｰｸｽHD，ﾏﾙｺﾒ株式会社，
丸大堀内株式会社，丸美屋食品工業株式会社，株式会社Mizkan，
株式会社明治，ﾒﾌﾚ株式会社，森永製菓株式会社，森永乳業株式会社，
ﾔﾏｷ株式会社，山崎製ﾊﾟﾝ株式会社，ﾔﾏｻ醤油株式会社，
株式会社やま高商店，雪印ﾒｸﾞﾐﾙｸ株式会社，理研ﾋﾞﾀﾐﾝ株式会社，
株式会社渡辺海苔店（敬称略）

御協力社様より、
ご協賛と425名のご参加を
いただきました。

