

### 満足は自分の心次第

近所付き合い必須

 $\longleftrightarrow$ 

顔の見える仲間と 相互協力

最先端の情報 が届きづらい



情報過多でない

商店が早く 閉まる



家族との時間を 確保しやすい 遊ぶ場所が 少ない



ゆったりとした 時間を過ごせる

飲食店が少ない



行きつけの お店が増える

医療機関が 少ない



自分のことを何でも 知ってるかかりつけ医

etc..etc...

都会の「便利」



全てが近くにたくさんある

田舎の「便利」



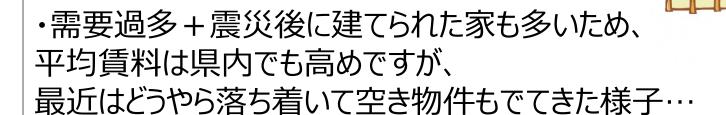
困ったときに助け合える

### 仕事探し

都市部のような環境は整っていません。 しかし、ハローワークや求人サイト (みなみそうま就職ナビ) はありますので じっくり探しましょう。

実は、仕事探しの近道は 「地域の人と仲良くなること」です。 田舎ではインターネットより 地域ネットワークが発達しています!

### 住まい探し



・夢の一軒家を持ちたい方は、南相馬市空き家バンクのご活用をご検討ください!いい物件が見つかるかも!

#### 光熱費

・キッチン: IHクッキングヒーター

orプロパンガスor都市ガス

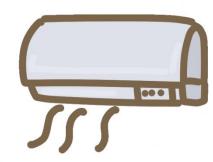


・暖房:電気・石油ファンヒーター、床暖房など

人によっては電気ファンヒーターだけで十分です。

#### エアコン

関東に住んでいた時と比べると電気代は・・・



春

夏

 $1/2 \sim 1/3$ 

秋

冬

1.5倍



エアコンは、暖房機としては基本的に使用しないほうがいい。

- ⇒夏でも朝晩はとても涼しい!寝苦しくもないので扇風機で十分!
- ⇒エアコンの暖房では温まるまで時間がかかります。 初年度はエアコンで頑張ってしまい失敗しました。。。

### 薪ストーブ

- ・薪ストーブは田舎のロマン!でも南相馬市で使っている方は多くありません。
- ⇒煙突から煙が出るので、隣が近いと難しい・・・
- ⇒薪を仕入れるのが意外と大変。
- ⇒元々そこまで寒くなりません。石油ファンヒーターで十分!
- ・薪を買うと灯油の値段くらいします。 自分で薪を割ると経済的。しかし、設置費も含めると。。。



# 行政区(自治会)



- ・各行政区によって、年間区費、行事などが異なります。 みんなで地域をきれいにする作業は比較的多くの行政区で行われている気がします。
- ・行政区によって催し物があるもよう。紙ヒコーキ飛ばし大会があるとこも(老若男女みんなで楽しめますね♡)
- ・向こう三軒両隣、困った時はお互い様の精神! 行政区に加入し、地域の人と仲良くなるのが重要です。

#### 通信環境

- ・南相馬市は全域に光回線が通っています。(凄い!)
- ・携帯大手3社も基本全域で利用可能です。(山奥は一部圏外・・・)
- ・一部の公共施設ではフリーWifiも飛んでいます。 公設のコワーキングスペースも準備中!



## ごみ

・各地域指定のごみ収集場所で回収します。(回収日は地域によって異なりますので、ごみカレンダーで要チェック!燃えるごみの日は週2回はあります。)

地域によってはペットボトル・白色トレイのみスーパー等での拠点 回収の場合があるので、ここも転入時に要チェック!

- ・燃えるごみ、燃えないごみは市指定のごみ袋が必要です。
- ・原町クリーンセンターに持って行けば曜日に関係なく処分可能です。粗大ごみなどもこちらへ。

(月に1回は休日開放日もあります。)

#### 上下水道

- ・南相馬市の水源は深井戸が多いです。しっかり管理されているのでおいしいお水が飲めます。
- ・トイレもだいたいは水洗式です。下水道のつながっていない地域は合併処理浄化槽を使います。1年に1回以上の清掃と3回以上の点検の依頼はお忘れなく!
- ・南相馬市は「東北にしては」暖かいので水道が凍結して破裂、 ということは少ないですが、冬場は毛布をまくなど対策をしましょう。 長期的に留守にする場合は、水抜きをすると間違いないです。

### 家庭菜園

・雪が降らず比較的温暖なので年間を通して色々な作物を作れるのが南相馬市の農業の特徴です。

春:キャベツ・レタス・カブ

夏:トマト・きゅうり・なす・かぼちゃ・ピーマン・ジャガイモ

トウモロコシ・オクラ・枝豆・インゲン

秋:大根・白菜・人参・里芋・さつまいも・ゴボウ

冬:大根・白菜・人参・里芋・春菊・ブロッコリー

カリフラワー・ほうれん草



## 草刈り・清掃活動

- ・「セイタカアワダチソウ」という外来種があちこちに生えています。 直接的な害はないですが刈るのは大変・・・
- ・各行政区では草刈りなどの清掃活動を協力して行っている場合もあるので確認しましょう。

#### アクセス

#### 電車



東京→東北新幹線(1時間半)→福島→バス(1時間半)

→南相馬市

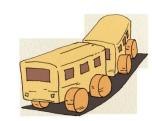
·東京→仙台経由

東京→東北新幹線(2時間)→仙台→JR常磐線(1時間20分)

→南相馬市

#### 自動車

- ・福島→南相馬市(県道原町川俣線約75分)
- ・東京→南相馬市(常磐自動車道・南相馬IC 約3時間)
- ·仙台→南相馬市(常磐自動車道経由 約75分)

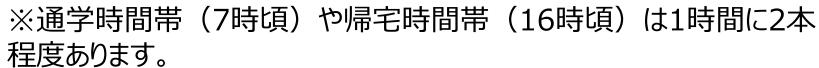


#### 公共交通

#### 電車



仙台←鹿島・原ノ町・磐城太田・小高・桃内→東京



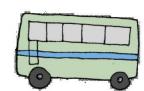
原ノ町駅以北(仙台方面)ではICカードが使えます。

震災前は東京まで繋がっていましたが、

現在一部運休中(浪江~富岡間)、バスで代行運転してます。

#### バス

・各バス会社(2時間~3時間に1本) 本数が少なく、バス停も限られるので計画的に使う必要があります。



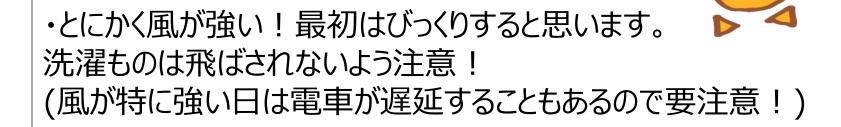
#### 車

・その他の地方と同様に車保有率は高く成人家族の人数分だけ 車が必要になります。

(社会人になって最初の大きな買い物が「車」という方も多い!)

- ・雪道運転技術は年に1,2回程度は使うタイミングがあるかも? スタッドレスタイヤはさすがに必須です。
- ・車通勤の方がほとんどです。ある意味欧米並みの車社会でおしゃれ?

#### 天候



・晴天率はちょっと高め。特に冬は雪が降らないこともあり晴れの 日が多くなります。

#### 春

・ *投みどころマップがあって、インスタ映え間違いなしのさくらの名所が意外と多い。* 

夜ノ森公園、南相馬にも・・・あるよ。 (ライトアップの夜桜もキレイ。)

- ・春はまつりがとっても多い!おだか浮舟まつり・春の市民まつり。おだか浮舟まつりは大蛇も舞うよ。
- ・カラフルなジョッキースタイルが見られる春季競馬が開催される。 屋台で買い物するとお楽しみ券が配布されるダブルチャンスも! (秋にもあります!)

#### 夏

- ・気温は30度を超えることもありますが、風もあるので東京ほどの熱さは感じません。
- ・日中はクーラーなどを使いますが、朝晩は涼しくなるためあまり使いません。窓を開けていると寝苦しさも感じません。
- ・相馬野馬追のために一年準備しているので、それが終わるとともに夏も終ったようなムードになります。

#### 秋

- ・秋ならではのお祭りが沢山!過ごしやすい日々が続きます。
- ・地元のお祭り『あきいち』開催。メインストリートで屋台に歩行者天国に盛沢山!交流自治体フェアも同時開催!各地の名産物が一堂に会します。
- ・騎馬武者ロックフェスが開催!「おかえり ただいま ぼくらのふるさとまつり」 熱い1日を過ごしましょう!!

#### 冬

- ・「東北の中では」最も温暖な地域の一つです。 とは言っても関東等に比べると気温は低めで、風が強いせいもあり体感温度は更に低めです。
- ・雪は降っても屋根の雪下ろしが必要なほどにはなりません。道の雪かきは必要になりますので、行政区で協力しましょう。
- ・会津や福島市など西の方で降った雪が風に乗って舞うことがあります。

晴れているのに雪が降るので不思議な気持ちになります。 この現象を南相馬では「時雨れる」と言います。



#### 星



・はっきりと見えてとても綺麗です。市街地から少し離れると特に 綺麗です。(個人的にはお酒を飲んだ後に夜空を見上げながら 帰るのが好きです。)

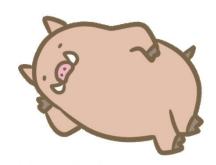


### 動物



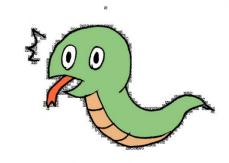
- ・サル・イノシシ・キジなどは道路で見る機会もあります。 特にイノシシは車でぶつかると危険なので注意!
- ・農作物は獣害を受けることもあります・・・





#### 虫

- ・想像してたほどは気になりませんが、都心と比べると多少は多いです。寒さのせいかゴキブリはまだ見たことがありません。
- ・感覚ですがクモが東京より多い気がします。
- ・帰り道、とぐろを巻いたへどに遭遇すると、ビックリします。



### 温泉

- ・「はらまちユッサ」という温泉施設があります。 大人800円、子ども300円で利用できます。 それ以外に入浴施設が3つあります。
- ・食事スペースも併設されているので休日はゆっくりと過ごすのも醍醐味です。

#### 買い物

- ・買い物しに行くには車が必須です。しかし、大手スーパーもいくつもあるので車さえあれば大きな不便は感じません。
- ・コンビニも24時間のものが多くあります。
- ・洋服などのショッピングを楽しみたいときは車で1時間30分ほどかけて仙台まで出かけます。
- ・最後はネット通販や生協があるので大丈夫!

#### 銘産品

- ・われらのソウルフード『凍天』美味しいからってあんまり食べ過ぎる と胸やけします。ほどほどが一番。 ◆
- ・『アイスまんじゅう』早食い世界大会もあります。 初めての共同作業も体験できる「カップルの部」 65歳以上は要メディカルチェック!!自己判断でのご参加を…



## スポーツ施設

・新しくテニスコートもできました。(8面) 人工芝でとってもキレイ! 1回あたり200円~ナイター設備もあります。



- ・市内の生涯学習センターや体育館の一部にはジムがあります。健康的に汗を流してみてもいいかも。
- ・屋内市民プールもあります!!夏場は市民プールも開放中! (場所は違うので要注意。)浮力を味方に筋力UP↑

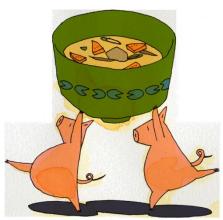
#### ゆるキャラ

・南相馬のゆるキャラ『のまたん』 市の非公認キャラだけに登場数が少ないのが残念(;\_;) ゆるキャラグランプリの結果は聞かないで・・・ 野馬追に出るのが夢!!

#### ランナー

- ・市民ランナーが意外と多い! 暗闇での運転は要注意!!あなたの後ろにもランナーが!
- ・12月には野馬追の里健康マラソンがあるよ! 今年もトン汁あるのかな~





#### 地域サロン

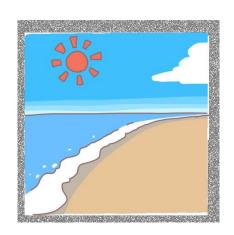
- ・震災の影響もあり、様々な場所で地域サロンが育っています。 仮設住宅の閉鎖が続く中でも、活動は続けられています。
- ・馬や草履のストラップ、まさかのねこちぐらまで、多種多様なものが見られます。



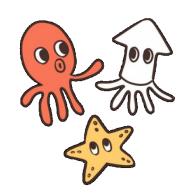


#### 海

・原町区北泉は世界大会が行われるほどの サーフィンのメッカです! サーファーがいっぱいいます!!



- ・北泉のシャワー室も整備が進んでいます。
- すてきな貝を拾ってプレゼントするのもオツですね。



#### 文化

・田舎ならではの『おすそ分け文化』が根づいています。 今日の晩御飯の余り、お野菜、お菓子なんでもOK!! お漬物は本当に絶品です。料理の腕も磨かれるのでは。





#### 相馬野馬追

- ・国指定重要無形民俗文化財にも指定されている伝統の神事です。
- ・毎年7月の最終土・日・月曜日の3日間で執り行われます。
- ・個人的には甲冑競馬の際の風を切る旗の音が大スキです♡
- ・とても熱い(暑い)3日間なので、観覧の際の熱中症対策はしっかりしましょう!

## 病院

・病院・クリニック等は60か所ほどあります。 (8割以上は原町区に集中しています。)



- ・診療科としては内科が多いです。
- ・入院や夜間救急も整備されています。

### 教育

- ・8の保育園と7の幼稚園、2のこども園があります。それぞれの特色を活かし、とても元気に子どもたちが過ごしています。
- ・15の小学校、6の中学校、3の高校があります。小高区では4つの小学校が1つの学校に統合されました。また、長渕剛さんが校歌を作曲してくださった小高産業技術高校もあります。

