

## 今年も皆さんとご一緒に、健康第一で こども食堂、被災者支援、子どもの自立支援で前進を

昨年は皆さんのご支援とご協力により、充実した活動を行うことができました。2026 年も皆様とご一緒に、こども食堂や被災者支援、子どもの自立支援の諸活動を前進させていただきたいと思います。  
本年の皆様のご多幸を、心よりお祈り申し上げます。



12 月の恒例もちつき大会



からめもち作り



クリスマス会でトナカイハンバーグ



クリスマスリース作りやビンゴ大会

### こども食堂は日本の未来を創る貴重な活動

二本松こども食堂ハラクッチーは、今年で開始以来 10 年目を迎えます。こども食堂は全国で1万ヶ所を越え、福島県でも 120 ヶ所、二本松市でも 4 ヶ所で開設されるという大きな広がりを見せています。こうした全国のこども食堂の取り組みは、個々の地域の問題解決のみにとどまらず、日本の未来に大きな影響を与えるものとなっています。二本松こども食堂ハラクッチーは、今年も皆さんのご支援とご協力をいただきながら、より一層頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

### 14 年目となる被災者支援活動、内容も改善し継続を大事に

東日本大震災以降 2012 年から開始した被災者支援活動は地道に継続して実施してきました。「継続は力なり」、これからも不十分な点は改善しながら、息の長い取り組みにしていきたいと思っています。特に 2026 年は「能登半島地震などの被災者とのつながり」や「被災者とこども食堂との連携強化」を模索しています。

### 不登校支援や森のがっこうの充実を

「不登校はダメなことではなく、子どもが成長するために必要な大事な時間」です。今年も不登校の子どもや保護者の支援を進めます。また、自然の中で主体的に考えて、発見・創造する森のがっこうも子どもの成長には欠かせない取り組みです。

今年もよろしくお願いいたします。

### こども食堂や森のがっこうのボランティアを募集中

#### 1 月の青い空のイベントにご参加を

子どもから高齢者まで、どなたでも自由に参加できます

- 10(土)9:00 福島市信夫山初詣ウォーク 護国神社
- 11(日)10 時こども食堂ハラクッチー 二本松福祉 C  
パン作り ◎お年玉プレゼントあり
- 18(土)合唱とカラオケ 13:00 二本松市勤労者研修 C
- 25(日)10 時ふれあい食堂 岳下住民センター 婦人の家  
手打ちうどん

#### 1 月の青い空スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6		8 教育相談	9	10 信夫山 初詣ウォーク
11 こども食堂	12	13	14	15 教育相談	16	17
18 合唱 カラオケ	19	20	21	22 教育相談	23	24
25 ふれあい食堂	26	27	28 フード ドライブ	29 教育相談	30	31

#### 日本百名山紀行①後方羊蹄山

深田久弥著『日本百名山』という名著があります。作家・深田久弥が①山の品格②山の歴史③山の個性を基準に日本の数ある山の中から百を選定し紹介しているものです。

私はこの百名山を踏破しましたが、私なりの百名山紀行を書きたいと思いました。「挫折」を恐れずに挑戦し、読者の参考になれば幸いです。山の順番は不同で、書きたい山から書きたいと思います。よろしくお願いいたします。

まずは北海道から。北海道には 9 つの百名山がありますが、後方羊蹄山から。一般には「ようていざん」と呼ばれていますが、正式には「しりべしやま」と言います。富士山のような形のよい山で「蝦夷(えぞ)富士」という愛称もあります。山登りにはまった私はマイカー登山で北海道を回ろうと計画して、新潟からフェリーで小樽に到着したので、北海道の最初の百名山は小樽に近い後方羊蹄山でした。往復 12 時間以上かかるので麓に泊り暗いうちから登山開始。富士山のように登りはじめは急な樹林帯を進み、高度をあげていくと植生も変わり、草木の生えないガレ場を登ると大きな火口が迎えてくれました。山頂で昼食をとり、下山して温泉で疲れた体を癒しました。(つづく)



飯坂温泉で望年会

# 2026 年も盛りだくさんな 地域の交流と生きがいづくり活動

2026 年度の生きがい交流事業の日程が決まりました

	ハイキング		ウォーキング		エール	
4 月	5	浜通り桜名所	12	郡山市桜名所	18	大堀相馬焼
5 月	17	那須高原	23	飯館村 野手上山	31	料理教室
6 月			14	福島市バラ園	28	ボウリング大会
7 月	25 26	尾瀬ニッコウキスゲ 1泊	4	伊達市あじさい園	12	合唱とカラオケ
8 月	7/31 ~2	能登半島 2泊	22	土湯温泉	16	水彩画教室
9 月			27	二本松マンジュシャゲ	12	パステルアート
10 月			31	本宮市ざる菊	4	パークゴルフ
11 月	3	山形県 山寺	14	二本松市隠津島神社	8	卓球大会
12 月	13 14	望年会土湯温泉 1泊	14	土湯温泉	19	絵手紙教室
1 月			9	本宮市 岩角寺	17	スマホ写真
2 月			14 27	福島市旧佐久間邸 土湯温泉ひな祭り	20	ステンドグラス
3 月	27	いわき市勿来関			14	作品展と交流会



飯坂温泉 リトリーフアート美術館



1年を締めくくる絵手紙教室



佳作ぞろいの絵手紙作品

## 1 月は「福島市信夫山初詣ウォーク」や「合唱とカラオケ」

1 月恒例の初詣ウォークは 10 日(土)の「福島市信夫山」です。護国神社から始まり、信夫山をぐるりとまわり岩谷観音まで。また 18 日(日)には「合唱とカラオケ」を楽しみます。昭和の童謡や歌謡曲を中心にみんなで歌いましょう。

## 望年会では 2025 年の振り返りや 2026 年度の計画作り

12 月の飯坂温泉でのハイキング望年会では、スライド上映をしながら 2025 年の振り返りが行われ、秋田竿燈まつりや裏磐梯ハイクなどの感想が述べられました。また 2026 年度の計画作りでは浜通り桜名所ハイクや能登半島ハイクなどに期待が寄せられました。「ハイキングが生きがいになっている」「体力的に山登りは大変だが、いろいろな企画に参加したい」などの感想も。翌日は積雪のため、リトリーフアートの見学と道の駅ふくしまでの会食を実施。

## ウォーキングやエールにご参加を

●すべて子どもさんも参加できます

★1/10(土)福島市 信夫山初詣ウォーク

9:00 信夫山 護国神社 駐車場

★1/18(日)合唱とカラオケ

13:00 二本松市勤労者研修センター

★2/7(土)写経と書道アート

13:00 二本松市勤労者研修センター

★2/21(土)中野不動尊と医王寺ウォーク

9:00 福島市十六沼公園体育館

(道の駅ふくしま 近く)

★3/15(日)郡山市 梅ロードウォーク

9:00 郡山市西田ふれあいセンター

## ハイキングにご参加ください

◆3/29(日)草野心平文学ハイク (バス)

7:30 二本松市霞ヶ城 8:10 福島市小鳥の森駐車場  
いわき市草野心平文学館 川内村天山文庫 ほか

◆4/5(日)浜通り桜の名所ハイク(バス)

いわき市・松が岡公園→富岡町・夜ノ森→  
浪江町請戸川リバーライン→相馬市・馬陵公園

●途中からの参加も歓迎

◆5/17(日)那須高原ヤマツツジハイク(バス)

八幡ヤマツツジ群生地→つつじ吊り橋→昼食(道の駅)  
→ステンドグラス美術館→チーズガーデン

**あだたら** 「なぐごはいねがー」と大みそかの晩に家々を巡る「なまはげ」。昨年 8 月の「秋田竿燈まつりハイク」では、田沢湖ブルー・角館武家屋敷・竿燈まつりなどとともに男鹿市のなまはげ館を見学。なまはげには角があるために鬼だと誤解されますが、鬼とは無縁で、怠け者を戒め、家庭の無病息災や豊作・豊漁をもたらす来訪神であり、むしろありがたい存在だとか。終わらない戦争、地球温暖化による大災害、大地震、物価高による生活苦など、私たちの周りにはなまはげにでてきてもらい災いをはらってほしいことがたくさんあります。なまはげの登場に期待しつつ、健康な 1 年にしましょう。

NPO 法人あだたら青い空の**会員加入**、**運営協力金**にご協力をお願いいたします

★正会員(個人年間 5000 円 団体 10000 円)賛助会員(個人年間 3000 円 団体 8000 円)にご加入ください

★振込先 ゆうちょ銀行 店名八二八(記号 18230 番号 38434861) 普通 3843486 特定非営利活動法人あだたら青い空