

# 2014年 4月号 通巻 146号

発行所  
岩手県盛岡市中央通3丁目8-16  
電話019-651-0810  
FAX019-653-1057

岩手県同胞生活相談総合センター



朝日政府間会談、1年4か月ぶりに再開(3/30)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ songsu75@yahoo.co.jp

## 総聯中央副議長が被災同胞を慰問・激励

3月12日、東日本大震災3周年にちなみ、総聯中央朴久好副議長が釜石、大槌を訪れ、被災同胞を慰問した。仮設住宅暮らしが2年半以上も続く河元一さん、咸民さん、姜秀民さんらを訪ねた副議長は許宗萬議長のお見舞いの言葉を伝えながら、暮らし向きを尋ね、この間の苦労を聞きながら被災同胞を励まし、慰労した。慰問を受けた同胞

たちは震災から3年が過ぎても、被災地を忘れず励ましてくれたことに感謝を表した。



被災同胞の苦労を忘れることなくこれからも支援の輪を広げよう！！



## 県南会年祝い

厄年を迎える陳光栄さんを囲んで、「県南会」年祝いが3月25日、渡り温泉で行われた。県南会事務局長で県青商会会長でもある陳さんの一層の活躍と健康を願い楽しい場を設けてくれたもの。この日行われたゴルフコンペの優勝者も陳さん。

陳光栄さん、ますますの活躍期待を期待します。



## 卒業おめでとう！

3月23日、東京朝鮮第3初級学校の卒業式が行われ、崔慧琳さんが卒業した。

4月からは東京朝鮮中高級学に進学する。

慧琳さん、卒業おめでとう！  
中学でも元気にがんばりましょう！



## 3.11-3周年「金剛山歌劇団」釜石応援コンサートが4月2日開催されます！

東日本大震災3周年 金剛山歌劇団

被災地応援コンサート in 釜石



こころと心をつなぎ明日へと向かおう

実力派アーティストが被災者たちに贈るコリア音楽

参加費無料・皆さんお気軽にご観覧ください。

日時：4月2日(水)午後1時半～  
場所：釜石シープラザイベント広場(1階)  
〒026-0031 岩手県釜石市鈴子町22-1 (釜石駅すぐとなり)

金剛山歌劇団とは？

日本で生まれ育った在日コリアンたちによって結成された総合アーティスト集団です。  
歌劇団の前身である在日朝鮮中央芸術団は1955年6月6日に創立され、1974年に「金剛山歌劇団」に改名しました。  
創立当時18名の団員で出発した中央芸術団は在日同胞及び、日本の皆様の支持声援によって発展の一歩をたどり、現在では団員70名を擁する総合アーティスト集団に成長しました。

1974年の歌劇《金剛山のうた》公演を機に1974年8月29日、金剛山歌劇団として改名しました。こうして本歌劇団は、創立以来今まで北は北海道から南は沖縄にいたる日本各地でオペラやシンガポール公演など様々な公演を精力的にくりひろげ、7000余回の公演記録を達成しました。  
また、ベルリン(ドイツ)、モスクワ(旧ソ連)、中国(5都市)、ニューヨーク(米国)、ソウル、全州、釜山、光州、水原などでも公演し絶賛を博しました。

〒187-0023 東京都小平市上水新町2-3-9  
E-Mail: info@kogot-jp.com



主催・問合せ/岩手県同胞生活相談総合センター (☎019-651-0810) 020-0021 盛岡市中央通3-8-16 E-mail: songsu75@yahoo.co.jp

## いもじょも掲示板

### ■東日本大震災 3 周年

#### 金剛山歌劇団

被災地応援コンサート in 釜石

日時 : 4 月 2 日 (水) 13 : 30 ~

会場 : 釜石シープラザ イベント広場  
釜石市鈴子町 22-1

※表面のポスター参照

### ■東京朝鮮中高級学校 入学式

日時 : 4 月 5 日 (土) 10 : 00 ~

会場 : 東京朝鮮文化会館

※崔慧琳さんの中学入学式です。

### ■東北朝鮮初中級学校 入学式

日時 : 4 月 7 日 (月) 10 : 00 ~

会場 : 同校 食堂

### ■盛岡花見

日時 : 4 月 26 日 (土) 11 : 00 ~

会場 : 大田スポーツセンターキャンプ場

会費 : 3,000 円

締切 : 4 月 22 日 (火)

連絡先 : 姜 019-651-0810

## ～ 訃 報 ～

釜石在住の咸民子さんが 3 月 23 日、亡くなりました。享年 58 歳。

告別式は 3 月 28 日、午後 1 時より仙寿院 (釜石市) にて執り行われました。

謹んでご冥福をお祈りします。

## 東日本大震災 3 周年東北同胞の集い

「東日本大震災 3 周年東北同胞の集い」が 11 日、宮城県仙台市の東北朝鮮初中級学校で行なわれた。総聯中央の南昇佑副議長と宮城、福島、岩手はじめ東北地方の総聯県本部委員長と各団体の活動家、犠牲同胞の遺族、被災した同胞が参加した。まず、大震災で犠牲になった同胞たちを追悼し黙とうした。南承佑副議長が挨拶し、総聯宮城県本部委員長が 3 年間の被災同胞支援と生活再建のための取りくみについて報告した。次に、被災同胞代表 2 名の発言があった。参列+者たちは、東北同胞社会の復興に向けこれからもがんばっていくことを誓い合った。



## ドクターカンの 健康講座

第 135 回

### 『メタボ対策』

春になりました。今年こそはメタボ対策をしてみませんか。

食事と運動の両方が大事なことは皆さんすでに承知です。しかし両方同時はなかなか勇気と根気が必要ですが片方だけでも十分効果が得られます。それはスロージョギングです。スローステップでも OK です。外に出てジョギングをする必要はありません。家の中でもできます。スロージョギングは「ゆっくり走る」というよりは前に進まないぐらい歩幅を小さくして、小刻みに少しジャンプするように走る方法です。又、着地の際は足の前の方から着地をして衝撃を少なくする。腕も自然に軽く捻る。たったこれだけです。脇腹が揺れるのがはっきり自覚できます。

スローステップは以前にも説明しましたが 20cm ほどの台をゆっくり上り下りする運動ですので階段の一番下の段を利用して行って下さい。スロージョギングとほぼ同じ効果が得られます。

何故スロージョギングは有効なのでしょう。疲労を感じるような運動の強さですと血液中に「乳酸」という疲労物質がたまります。スロージョギングは乳酸がたまる寸前の運動です。速度でいえば速く歩く速度で、1 時間に 6Km のペースです。普通で歩く 1.5 倍の速度になります。肥満の解消に有効で血圧や血糖も改善させます。又脳の活性化や筋肉も強化されます。スロージョギングをして 1 ヶ月ぐらいすると自分でも効果を確認できるようになりますので毎日 20 ~ 30 分続けて下さい。その後に体操でもしたら最高です。お金のからない有効な健康法です。外に出て歩きましょう。

(協力: 幸クリニック院長 姜幸一先生)