

つなげよう つながろう
ふたばのわ



コミュニティ情報紙「ふたばのわ」は、
町民皆さんとそれを支える全ての人を巻き込み
それぞれの思いやあらゆる情報に
共有・共感できる紙面をめざしています。
月に一度、ふたばのわのページをめくって
みんなで一緒に笑顔になりませんか。

表紙はJR跨線橋で撮影した町の木「せんたん」

▶ 双葉町役場コミュニティーセンター連絡所維持管理の仕事 (P2~3)

▶ 自宅で出来る簡単体操～腰痛改善のためのストレッチ～(P4~5) ▶ 双葉町役場紹介・情報掲示板(P6)

▶ お知らせ(P7) ▶ 放射線モニタリング情報・ふたさぼミニコラム・ふたばっこ ぶち(P8)

■発行：双葉町秘書広報課(☎0246-84-5202) ■企画・編集：双葉町復興支援員(ふたさぼ)

インターネットでも つなげようつながろう ふたばのわ

f 町公式フェイスブックページ ▼
<http://facebook.com/fukushima.futaba>

 町公式ブログ ▼
<https://futabanowa.wordpress.com>



双葉町役場

コミュニティーセンター連絡所

維持管理の仕事

皆さんは双葉町内でパトロールなどを行っている職員をご存知ですか？なんとなく聞いたことがあるけど、実は何をしているのかよく知らないという人も多いかもしれません。今回は町内で働く職員に取材してきました。

「双葉町役場コミュニティーセンター連絡所維持管理業務」を担っている職員は、双葉町住民生活課に所属しており、11人が交替で勤務しています。連絡所内で住民の一時立入り支援をするほか、町内パトロールや駅前広場の維持管理が主な業務です。

令和2年3月4日には町の避難指示が一部区域で解除され、特定復興再生拠点区域内への立入りが自由になりました。双葉町を訪れる人へ個人線量計の貸出しや、立入り規制緩和の設定区域の案内も行っていきます。

今回取材にご協力いただいた皆さん



石上光さん
新山

木幡照夫さん
新山

岩川孝一さん
三字

仕事中の様子を取材しました！

「双葉駅に寄ったついでに来てみた」「誰がいるのか顔を見に来た」という町民の方もいるそうですよ。町内に一時立入りの際は、立ち寄りしてみたいかがでしょうか。



双葉町役場コミュニティーセンター連絡所 維持管理業務 ～ 一日の流れ～

6:30 双葉町役場いわき事務所に到着

移動(いわき市→双葉町内)

8:30 双葉町役場コミュニティーセンター
連絡所到着、開館準備

9:00 開館

パトロール及び維持管理

- ▶ 外トイレ点検
- ▶ 駅前広場
- ▶ JR双葉駅自由通路

12:00 — 休憩 —

13:00 パトロール及び維持管理

- ▶ 国道6号地下通路
(牛踏、久保前、町東、寺内前)
- ▶ 町営墓地(寺内前、越田)

16:00 閉館

移動(双葉町内→いわき市)

17:30 双葉町役場いわき事務所に到着
業務報告・申し送り

コミュニティーセンター 連絡所内では…

- 住民一時立入り支援
- 公益一時立入り支援
- お墓参り一時立入り支援
- 立入り規制緩和の設定区域の案内
- Dシャトル(個人積算線量計)貸与、
取り扱い説明

その他、休憩施設の清掃などを行っています





国道6号地下通路内を見回り
異常がないか確認



連絡所内でDシャトル(個人積算線量計)
貸与の管理



気持ちよく利用してもらえよう、
双葉駅前広場を清掃中



町営墓地をパトロール
寺内前霊園ではトイレ内もくまなくチェック

住民票等を
即日交付
出来ます



いわき事務所
職員が
交替で勤務



休憩スペース

毎日開放
しています



開所時間：午前9:00～午後4:00
〒979-1471 双葉町大字長塚字町西39-22
TEL 0240-23-0051

令和2年3月4日、双葉町内に
双葉町役場コミュニティセンター
連絡所が開所しました。連絡所では、住民票の写しなど証明書の交付(平日のみ)、一時立入り支援、個人線量計等の貸出しなどの業務を行い、一時立入りされる町民の皆さんや来訪者の方々を支援しています。
また、連絡所内には休憩スペース・トイレが設置されています。町内に立入りの際はお気軽にご利用ください。

ご利用
ください

双葉町役場
コミュニティセンター連絡所



簡単体操



準備

しっかりと胸を張るように体を起こす
椅子と体は少し隙間をあける



1

手を頭の後ろに反対の手は腰に添える



2

ヒジを高く上げるように横に倒す

POINT!

骨盤の位置はキープしたまま!!

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が増えました。しかし、外出自粛の緩和により、少しずつ自治会や婦人学級の皆さんの活動も始まりつつありますが、まだまだ以前のような生活を送るのが厳しい状況です。

動画の中から「腰痛改善のストレッチ」をご紹介します。慢性的に腰や膝が痛い方やシェイプアップしたい方など、どなたでもできますので、ぜひ運動してみてください。左のQRコードを読み取ると第1回の全編(約10分)をご覧いただけます。紙面では伝わりづらい動きも、動画内では講師の解説付きで紹介しております。今後も随時配信していきますので、どうぞお楽しみに！

双葉町公式
YouTube
チャンネルにて
配信中!



講師紹介



ながい りゅうたろう
永井 隆太郎

ディーフォーム
株式会社T-FO.A.M代表取締役
フルオーダー制パーソナルトレーニングジム
T&C Lab.代表

いわき市出身。東京でフィットネスクラブのインストラクターを経て高校理科常勤講師を務めた後、全米ストレングス&コンディショニング協会認定資格を取得。これまで中学・高校の部活動単位でのトレーニング指導を行っており、さまざまな種目の全国大会出場をサポート。なでしこジャパンやバドミントン・桃田賢斗選手、双葉町出身の競輪・渡邊一成選手にも指導歴あり。Jヴィレッジフィットネスクラブ勤務時代には、東日本大震災後、運動支援などを積極的に行ったことにより、日本トレーニング指導者協会復興支援部会から特別表彰を受賞。



腰痛改善のため



体を前に倒す

体を起こし組んでいた足を前に伸ばす
ゆっくり体を前に倒す

7



POINT!
背中が丸くならないよう
胸から倒す

TRY!

余裕のある方は…

つま先を触って
手前に引き寄せる



1に戻り反対側も
同じように行く



手を膝の外側に置き
反対の手は
耳に添える

4



ひねる

POINT!

背中が丸くならないよう
体を起こした状態でひねる



5



足を組む
※膝が痛い方は
無理のない程度に

双葉町役場紹介

住民生活課(生活環境係、帰町準備室 帰町準備係)



後列 左から岡田、西牧、森山、柴崎、熊田
前列 左から田村、木幡、中野課長、箭内、宇佐見

町民の皆さんに関わる
身近な業務を担当しています!

担当事務

【生活環境係】災害対策、原子力防災、消防防災、国民保護、交通安全、地域安全、墓地管理、狂犬病予防、廃炉の対策、一時立入り(住民)、公益目的一時立入り(事業者)等

【帰町準備室帰町準備係】

避難指示解除に向けた国・県との調整、帰町に向けた各施策の進捗管理、帰町支援、町内放射線量の判定等

教育総務課(総務係、学校教育係、生涯学習係)



後列 左から伊澤、志賀村、児玉、星、吉田、浅妻
前列 左から堤、安田、館下教育長、橋本課長、大浦、吉野

町の将来を担う子どもたちのため
学校教育の充実と、
全町民の生涯学習の場づくりに、
職員一同取り組んでいます!

担当事務

【総務係】教育全般、教育行政相談

【学校教育係】学校教育、児童生徒就学支援、奨学金、幼稚園就園支援

【生涯学習係】生涯学習、社会教育、文化財の保護・保存継承、社会体育・スポーツ振興

自治会等イベント

双葉会(仙台市)

7/20(月) ▶ 総会

双葉町県中地区自治会(郡山市)

8/1(土) ▶ 第9回盆踊り大会
場所: 福島県農業総合センター

情報掲示板



お知らせ

情報提供
①

自然災害被災者債務ガイドラインについて ～東北財務局福島財務事務所からのご案内～

台風19号により被害を受けられた方が「自然災害被災者債務整理ガイドライン」を利用することにより、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。

※債務の免除等には、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要となります。



ガイドラインを利用するメリット

- ①財産の一部を手元に残せます。
※被災状況、生活状況などの個別事情により異なります。
- ②弁護士等の登録支援専門家による手続支援が無料で受けられます。
- ③債務整理したことは個人信用情報として登録されません。

詳しくは、ローン借入先の金融機関等にお問い合わせください。

情報提供
②

令和2年度 アルコール家族教室

お酒の問題で悩んでいませんか？

この教室はCRAFT(アルコール依存症者と家族のためのプログラム)を活用しており、「ご家族が自分自身の生活を豊かにすることで、気持ちに余裕が生まれ、飲酒問題にも上手に対応できるようになる」ことが目的です。同じ悩みを持つご家族と対応について、一緒に学んでみませんか？

- ◆申し込み方法 下記申し込み先に電話にてお申し込みください。
なお、初めて参加される方は、事前に個別面談を行います。
- ◆参加費 無料

回数 ▶ 第4回
実施年月日 ▶ 8月18日(火)
時間 ▶ 13:30～15:30
場所 ▶ 原町保健センター
(原町区小川町322-1)

令和2年度 ひきこもり家族教室

～ひとりで悩んでいませんか～

この教室は、ひきこもりご本人の行動や気持ちを理解したり、同じ悩みを持つご家族との交流による情報交換や、ご家族自身のリフレッシュを目的に開催しております。

- ◆対象者:ひきこもりに悩むご家族
- ◆参加を希望される方は、事前に電話にてお問い合わせください。
事前に個別面談をさせていただきます。
(当日の参加はお断りいただいております)

実施年月日 ▶ 8月27日(木)
内容 ▶ 家族交流
時間 ▶ 13:30～15:30
場所 ▶ 福島県相双保健福祉事務所
(相双保健所)2階 大会議室
(南相馬市原町区錦町1丁目30)

令和2年度 心の健康相談

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、精神科医による「心の健康相談」を実施しています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。予約制ですので、事前に下記の「問い合わせ・申し込み先」までご連絡をお願いします。

- ◆相談無料

実施年月日 ▶ 9月10日(木)
時間 ▶ 14:30～16:30
場所 ▶ 楡葉町保健福祉会館

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、状況に応じて各回の中止または延期をすることがあります。

問い合わせ・
申し込み先

福島県相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム (南相馬市原町区錦町1-30)
☎0244-26-1132 FAX 0244-26-1139



放射線モニタリング情報

福島県内 (単位: μ Sv/時)

令和2年6月19日

- ①郡山市 日和田応急仮設住宅 …… 0.11~0.23
- ②福島市 県北保健福祉事務所 …… 0.13
- ③郡山市 県郡山合同庁舎 …… 0.09
- ④白河市 県白河合同庁舎 …… 0.08
- ⑤会津若松市 県会津若松合同庁舎 0.06
- ⑥南会津町 県南会津合同庁舎 …… 0.05
- ⑦南相馬市 県南相馬合同庁舎 …… 0.07
- ⑧いわき市 県いわき合同庁舎 …… 0.08



双葉町内 (単位: μ Sv/時)

原子力規制委員会ホームページより

地区	地点	平成24年 4月1日	令和2年 6月19日
新山	新山公衆トイレ協公営駐車場	—	0.47
新山	新山公民館	—	0.17
新山	双葉町歴史民俗資料館	—	0.20
新山	双葉南小学校	—	0.19
新山	双葉中学校	—	0.19
新山	県立双葉高等学校	—	0.22
新山	中央公園	—	0.23
下条	双葉総合公園	2.60	0.64
下条	双葉町役場	—	0.24
郡山	郡山公民館	1.48	0.34
細谷	双葉町仮設処理第一施設北側	—	0.33
細谷	消防屯所前	—	0.76
三字	三字公民館	2.53	0.20
山田	山田農村広場	24.47	4.15
石熊	石熊公民館	12.10	調整中
長塚	双葉町体育館	6.25	0.54

地区	地点	平成24年 4月1日	令和2年 6月19日
長塚	長塚二公民館	3.26	0.18
長塚	双葉町青年婦人会館	—	1.34
長塚	町西住宅	—	0.13
長塚	JAふたば北部営農センター	—	4.70
長塚	双葉北小学校	—	0.58
長塚	ふたば幼稚園	—	1.19
長塚	双葉駅北側駐車場	—	0.31
長塚	双葉町児童館	—	0.25
羽鳥	上羽鳥	1.89	0.43
羽鳥	羽鳥公民館	1.73	0.38
寺松	寺松公民館	3.46	1.01
渋川	渋川公民館	1.48	0.37
鴻草	北部コミュニティーセンター	4.30	0.60
中田	中田公民館	0.77	0.18
両竹	両竹公民館	0.54	0.08
浜野	浜野公民館	0.34	0.05

※全国及び福島県の空間線量測定結果については原子力規制委員会ホームページでご覧になれます。▶<http://radioactivity.nsr.go.jp/map/ja/>

Futasapo Mini Column

ふたさぽミニコラム

新型コロナウイルス感染拡大の影響で外へ出ることが少なく、運動不足のせいか体重が増えつつある今日このごろです。皆さんはどのようにお過ごしでしょうか？

私は"おうち時間"を有効に使うべく、家でバジルを育て始めました。最初は虫がついたり、水やりのしすぎて枯れそうになりましたが、家庭菜園の先輩でもある義父に色々習い、今ではどんどん大きな葉をつけるようになりました。沢山収穫してジェノベーゼ(バジルのパスタ)を作るのが今の目標です！

木幡 友紀恵



ふたばっこぷち

お外大好き!
毎日庭で遊んでいるよ

祖父 佐々木 芳彦さん
祖母 寿美子さん
(新山)

写真募集中!



すばる
佐々木 昂くん
H28年9月生まれ



必要事項を記入し、写真をメールで送付してください。
※未就学児が対象です