

つなげよう つながろう
ふたさぼのわ



表紙は初發神社の紅梅

- ▶「双葉町診療所」が開所!(P2・3)
- ▶体を動かして健康に!双萩会健康体操(P4) ▶タブレット交流会in八山田・情報掲示板(P5)
- ▶スマイルフォト(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・今月のオフショット(P8)

■発行:双葉町秘書広報課(☎0240-33-0125) ■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 ふたさぼのわ

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>





「双葉町診療所」が開所!

2月1日、JR双葉駅西側に「双葉町診療所」が開所しました。

震災後町内で医療施設が再開するのは初めてのことです。

双葉町診療所はJR双葉駅西口を出てすぐの場所に位置しており、駅西住宅に隣接しています。

診療科目は内科で現在は毎週火・木・金曜日の週3回、2人の医師が交代で診療を行っています。

今月のふたばのわでは開所したばかりの双葉町診療所についてご紹介します!



双葉町診療所ガイド

双葉町の
イメージキャラクター
フタバくんが診療券に
描かれています



敷地内に10台分の駐車場があります



駐車場

受付



来院したらまずこちらへ
お気軽にお声掛けください!

待合室



明るい待合室で待ち時間も快適に
血圧計も設置しています

レントゲン室
内視鏡室



X線撮影や内視鏡で
様々な検査・治療を
行うことができます

診療所スタッフ



南相馬市の鹿島厚生病院から
交代で勤務しています

ドクターズインタビュー

双葉町の印象

私は昭和63年から震災が起きた平成23年まで双葉厚生病院に勤めていました。自宅は下条地区にあり、震災後も1、2カ月に一回は家の掃除等で町内を訪れています。5年ほど前から周りの家の解体が進み、町内の景色が変わってきたように感じます。また、ここ数年でJR双葉駅や役場新庁舎など施設の整備も進み、これからは自分の知っている双葉町ではなく、新しい双葉町ができていくのだなという印象を受けました。

双葉町診療所の医師になった経緯

震災後は白河市の白河厚生総合病院に勤めているのですが、福島県厚生農業協同組合連合会の理事長から双葉町に診療所ができるから行かないかとお話がありました。私自身も町民の皆さんと同様に震災後は避難先で生活を送ってきましたが、双葉町に戻りたいという思いはずっとあったため、いい機会だからと思い引き受けました。現在も白河厚生病院に勤務しながら、毎週金曜日は双葉町診療所で診療をしています。

双葉町診療所の特徴

この診療所は建物もきれいで、内視鏡などの設備も整っています。私は糖尿病・内分泌の専門医なので、そのような部分はより専門的に診療できると思います。

町民の皆さんへ

病気の心配がある方や治療を希望される方は安心して来院していただきたいと思います。



双葉町の印象

私は今から30年ほど前に双葉町の新山地区でふたばクリニックを開業しました。震災が起きてしばらくは会津地方で避難生活を続けましたが、住み慣れた浜通りの気候が良いという家族の意見もあり、現在はいわき市で生活しています。震災後も町内にある自宅を手入れするために頻りに双葉町を訪れています。復興が進むにつれ景色はすっかり変わってしまったけれど、双葉町の色とか匂いとか…、変わらない空気みたいなものを感じるとやはり昔を思い出してホッとしますね。

双葉町診療所の医師になった経緯

町職員の方から新しくできる診療所に勤務できる医師を探しているのをお願いできないかと直接話がありました。自分はずっと耳鼻咽喉科を専門としていたので、引き受けていいものか迷いましたが、少しでも双葉町に貢献できればという思いもあり、お受けしました。その後、より専門的な勉強を始め、現在はいわき市にあるかしま病院の総合内科に勤務しながら、火曜日と木曜日は双葉町診療所で診療をしています。

町民の皆さんへ

コンパクトながら色々な設備が整った診療所です。医療のことはもちろん、何でも相談していただければと思います。私は話すことも好きなので皆さんと気軽にお喋りできれば嬉しいです。



診療所インフォメーション

INFORMATION

診療科目	内科
診療日	火曜日、木曜日、金曜日
休診日	月曜日、水曜日、土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日
診療時間	午前9時～正午、午後1時～午後4時30分
診療医師	金曜日………草野良郎 医師(管理者) 火曜日、木曜日…白土正人 医師
駐車場	【敷地内】おもいやり駐車場1台、一般用9台 【共用】おもいやり駐車場1台、一般用19台

〒979-1471
福島県双葉町大字長塚字町西4番地1
☎0240-23-7386

(診療時間のみ)

※お薬は院内処方となります。



こちらのQRコードから
双葉町診療所の紹介映像が
ご覧いただけます



体を動かして健康に！ 双萩会健康体操

2月16日、仙台市の双萩会事務所で、健康体操が行われ7人が参加しました。仙台市のスポーツ教室“ポジティブKids&Mama”代表の阿部綾乃さんを講師に迎え、身体の仕組みを学びながら様々な体操を行いました。

体操を始める前に、足のつま先を20秒間に何回前後に動かせるかを測定し、現段階で皆さんがどれくらい体を動かせるのかを確認しました。

その後、いすを使ったストレッチをメインに行いました。たとえゆるやかな動きでも、どこの筋肉を動かしているのかを意識すると効果が抜群だそうです。「筋肉は年齢に関係なく鍛えることができ、筋力が落ちると病気や怪我につながってしまう。筋肉は裏切らないですよ!」と先生からの熱いメッセージに「そうだよね、これを動画にして家でもやりたい!」と皆さんからも意欲的な返事が。体操がすべて終わったあとは、最初に測定したつま先を動かす測定に再度チャレンジ。見事に全員体操前の数を上回りました!「身体が本当に軽くなったよ」「足の動きが全然違うね」とたくさんの喜びの声が聞かれました。



健康のためにどんなことをしていますか？

毎日5,000歩を目標に歩いています。今日も家から歩いて来ました!



好きなことをやって美味しいものを食べる!



2日に1回お風呂全体を掃除する!良い運動です。

普段の買い物も歩いて行くなど、できるだけ歩くようにしています。



タブレット交流会 in八山田



2月16日、郡山市の八山田団地集会所で、タブレット交流会が行われ5人が参加しました。

この日は、タブレット交流会ではおなじみのタブレット操作3点セット(タブレットの動きをスムーズにするために閲覧履歴や通知を消去する作業等)から始まり、脳トレや動画の視聴、QRコードの読み取りなどを行いました。QRコードを読み取る場面では読み取ったリンク先がおみくじになっていて、大吉が出た人、凶が出た人とそれぞれ一喜一憂し、楽しみながら操作を学びました。

また今年の4月以降「新ふたばアプリ」の運用が開始されることから、タブレットではなくご自身のスマートフォンを使ったQRコードの読み取りや、タブレットからスマートフォンへの写真データの移行方法などの説明もありました。

参加した方は「普段スマホは電話でしか使わないから、教えてもらえると助かる」と話していました。



ふたばアプリ運営サポートセンター

大枝 和也さん

4月からの「新ふたばアプリ」はスマートフォンでの操作になるので、タブレットとは操作方法が違い、最初は少し迷う部分があるかもしれません。ふたばアプリ交流会は4月以降も続けていく予定なので、こうやって集まってお話をしながら操作方法を知っていただけたらと思います。今後もふたばアプリを通して町民や外部の人ともコミュニケーションを図ってまいります。

情報★★
掲示板

自治会イベント

※今後の状況によってはイベントが
延期・または中止となる場合がございます。

双葉町県南双樹会(白河市)

3月15日(水)・16日(木) ▶箱根旅行

※2月24日時点の情報です。

自治会、町民グループさまの交流会、イベント情報などございましたら、この掲示板をご活用ください。
掲載ご希望の場合は、双葉町復興支援員(ふたさぼ)までお知らせください。

ふたばのわ スマイルフォト

～笑顔でみんなをつなげたい～



1月7日(土)8日(日)
双葉町ダルマ市
(双葉町内)

2月17日(金)
双葉町婦人会
秋野暢子さんとの交流会
(いわき市)



お知らせ

所有者不明土地※¹の解消に向けて、 不動産に関するルールが大きく変わります！ 令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化※²されます！

※¹登記簿を見ても所有者が分からない土地の面積は、全国で九州本島の大きさに匹敵するともいわれています
※²正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります

- 今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう！
今なら、**相続登記の免税措置**も、拡大されています
- 相続の際、**遺産分割**を済ませましょう！
- 登記の手続きは、法務局のホームページをご覧ください
- 相続・登記の**専門家への相談**も、ご検討ください



新制度について詳しくは、
右のQRコードか「法務省 所有者不明」で検索！
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00343.html



相続登記について、更に知りたいときは…

各法務局のホームページ



全国の法務局では
手続き案内を行っています(予約制)
各法務局の案内はこちらの
QRコードよりご覧いただけます

法務省民事局

～相続登記・遺産分割を進めましょう～



法務省ホームページで、
手続きや書式をご案内しています
詳しくは、法務省ホームページ
「あなたと家族をつなぐ相続登記」の
「相続登記の手続等についてお知らせします」から

専門家(司法書士・弁護士)に相談したい場合はこちら

日本司法書士会連合会



登記相談のご案内

日本弁護士連合会



法律相談のご案内



放射線モニタリング情報

福島県内 (単位: $\mu\text{Sv}/\text{時}$)

令和5年2月24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 …… 0.11
- ③郡山市 県郡山合同庁舎 …… 0.07
- ④白河市 県白河合同庁舎 …… 0.06
- ⑤会津若松市 県会津若松合同庁舎 0.05
- ⑥南会津町 県南会津合同庁舎 …… 0.04
- ⑦南相馬市 県南相馬合同庁舎 …… 0.06
- ⑧いわき市 県いわき合同庁舎 …… 0.06



双葉町内 (単位: $\mu\text{Sv}/\text{時}$)

原子力規制委員会ホームページより
※「細谷地区 消防屯所前」は2月22日測定

地区	地点	平成24年 4月1日	令和5年 2月24日
新山	新山公衆トイレ脇公営駐車場	—	0.15
新山	新山公民館	—	0.14
新山	双葉町歴史民俗資料館	—	0.16
新山	双葉南小学校	—	0.18
新山	双葉中学校	—	0.18
新山	県立双葉高等学校	—	0.21
新山	中央公園	—	0.21
新山	高万迫	—	0.68
下条	双葉総合公園	2.60	0.51
下条	双葉町役場	—	0.19
郡山	郡山公民館	1.48	0.27
細谷	双葉町仮設処理第一施設北側	—	0.32
細谷	消防屯所前	—	0.58
細谷	細谷公民館	—	0.29
三字	三字公民館	2.53	0.14
山田	山田農村広場	24.47	2.91
石熊	石熊公民館	12.10	調整中

地区	地点	平成24年 4月1日	令和5年 2月24日
長塚	双葉町体育館	6.25	0.39
長塚	長塚二公民館	3.26	0.21
長塚	双葉町青年婦人会館	—	1.14
長塚	町西住宅	—	0.17
長塚	JA ふたば北部営農センター	—	0.95
長塚	双葉北小学校	—	0.34
長塚	ふたば幼稚園	—	0.98
長塚	双葉駅北側駐車場	—	0.25
長塚	双葉町児童館	—	0.22
羽鳥	上羽鳥	1.89	0.27
羽鳥	羽鳥公民館	1.73	0.32
寺松	寺松公民館	3.46	0.65
渋川	渋川公民館	1.48	0.30
鴻草	北部コミュニティーセンター	4.30	0.49
中田	中田公民館	0.77	0.16
両竹	両竹公民館	0.54	0.07
浜野	双葉町産業交流センター	—	0.04

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。▶<https://www.erms.nsr.go.jp/nra-ramis-web/g/>

ふたさぽミニコラム

最近では休日に福島県内のカフェに行き、スイーツを食べるのがマイブームになっています。お店によって提供しているスイーツの種類や見た目も異なるので、毎回写真を撮ってはSNSに記録して見返すのが楽しいです。冬の間は雪道の運転が怖いのでいわき市からあまり出られませんでした。暖かくなったらまた美味しいスイーツを食べに県内のカフェを巡っていきたいと思っています。



直接お会いした際には、オススメのスイーツ情報を教えていただけますと嬉しいです。

森 文香

今月のオフショット つぶらな瞳がかわいい!



2月17日

双葉町婦人会の交流会で配られた
手作りの人形です