

見て、知って、誰かに話したくなるコミュニティ情報紙



FUTABANOVA

ふたばのわ

Vol.115
2023.5.15



特集 P.2~5

春を告げる 双葉町の桜便り

健康のわ P.6

足腰の強化と正しい姿勢づくり

みんなのわ P.7

東京ふれあい双葉会 交流会
双葉町立幼・小・中学校合同ふれあい集会
情報掲示板

お知らせ/ 町内のモニタリング情報/ 今月の1枚 P.8

今月の表紙

今月の表紙は4月4日に撮影した双葉町内の桜です。

全国的に開花が早く、満開の時期に撮影ができるか心配でしたが、無事に見頃を迎えた町内の桜を撮影することができました。

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

春を告げる 双葉町の桜便り



日本を代表する花木である桜。春の風物詩として多くの人々に親しまれており、各地でピンク色の花が景色を彩ります。町の至るところに存在し、景観や生活を豊かにしてきた町の花である桜は、震災以降も多くの町民に愛されています。今年3月から暖かい日が続く、例年より早く満開を迎えました。本号では4月4日に撮影した双葉町の桜の様子を紹介します。



①双葉北小学校（長塚二）



③双葉町体育館跡地（長塚一）



②双葉町図書館（長塚一）



④JR 双葉駅（長塚一）



④JR 双葉駅（長塚一）



⑥双葉郵便局 (下条)



⑤前田川 (新山)



⑧双葉中学校 (新山)



⑦双葉南小学校 (新山)



⑩出会い橋 (新山)



⑪北部コミュニティセンター (鴻草)



⑨前田稻荷神社 (三字)





⑬渋川共同墓地（渋川）



⑫上羽鳥観音堂（羽鳥）



⑭郡山正八幡神社（郡山）



⑭郡山正八幡神社（郡山）

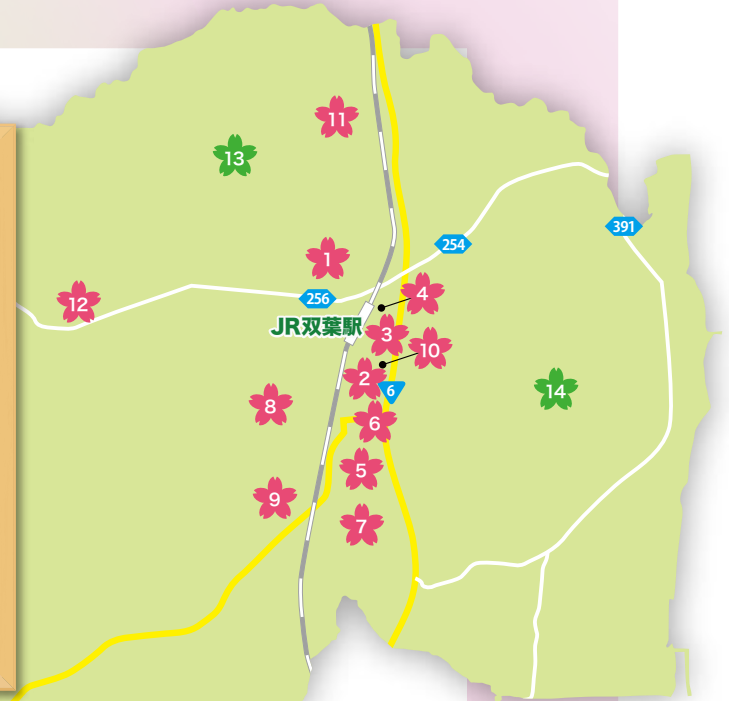


今回ご紹介した双葉町内の桜は、双葉町公式YouTubeチャンネルにて動画を配信しています。左のQRコードを読み取っていただくと動画をご覧いただけますので、双葉町の春の様子を感じていただければと思います。

双葉町 桜撮影マップ

- | | |
|------------|-----------------|
| 1 双葉北小学校 | 3 双葉中学校 |
| 2 双葉町図書館 | 9 前田稲荷神社 |
| 3 双葉町体育館跡地 | 10 出会い橋(新山) |
| 4 JR双葉駅 | 11 北部コミュニティセンター |
| 5 前田川 | 12 上羽鳥観音堂 |
| 6 双葉郵便局 | 13 渋川共同墓地 |
| 7 双葉南小学校 | 14 郡山正八幡神社 |

13 14 は帰還困難区域内のため立ち入りの際は申請が必要となります



知っておきたい！ 桜の豆知識

日本で最も 樹齢の長い桜は？

山梨県武川町にある山高神代桜(じんだいざくら)が日本で最も古い桜の木だそうです。推定樹齢1,800年とも2,000年とも言われているエドヒガンザクラで、日本三大桜の一つです。大正時代に国指定の天然記念物第1号に指定されています。

桜の花言葉は？

桜の花言葉は種類によって異なりますが、一般的な花言葉は「精神美」「優美な女性」「純潔」です。桜は日本の国花で、日本国そして日本人の品格を表すシンボルであるということから「精神美」になったとされています。「優美な女性」「純潔」は、桜の花の美しさからイメージされた言葉のようです。

ソメイヨシノって 実は…

日本の桜の8割を占めるソメイヨシノは、すべて同じクローンであると言われています。日本は種から桜が育ちにくい環境のため、一本の原木から接ぎ木や挿し木といった方法で増やしているそうです。桜が同じ時期に一齐に咲きだすのはクローンであるからだったんですね。



みんなのわ

みんなのわでは、各地で行われたコミュニティ活動やイベントを紹介します。掲載してほしい行事や活動がありましたら、お気軽に復興支援員までお問い合わせください。

4月1日 (sat)

東京ふれあい双葉会 交流会

4月1日(土)東京都神田の飲食店「神田っ子」にて東京ふれあい双葉会の交流会が行われ 22人が参加しました。コロナ禍により開催中止が続き、約3年ぶりに行われた交流会。久々に顔を合わせる方も多く、皆さん近況報告や昔話に花を咲かせ、有意義なひとときを過ごしたようです。



4月12日 (wed)

双葉町立幼・小・中学校 ふれあい集会

毎年恒例の新入生歓迎行事「ふれあい集会」が双葉町立学校仮設校舎体育館にて行われました。レクリエーションを通じて、新入生と在校生の交流を深めることを目的としたこの集会。学年関係なくゲームを楽しんでいく中で、少し緊張気味だった新入生も、会の後半では笑顔で楽しんでいる様子が見られました。



FUTABANOWA 情報掲示板

※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。

自治会等イベント

双萩会 5月 茶話会

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。掲載をご希望される場合は、双葉町復興支援員までお知らせください。

健康のわ

健康のわでは、自宅で簡単にできる運動をご紹介します。
誰でも簡単に組み合わせて、運動不足の解消や健康維持に効果的ですので、ぜひお試しください。

足腰の強化と正しい姿勢づくり ワイドスクワット

スクワットは正しい姿勢をつくり、足腰を強くします。
体や膝を支えている内ももとお尻の筋肉を鍛え、良い姿勢を保ちましょう。
この筋肉（内転筋）を鍛えることで、転倒防止にも期待が持てます。



腕は前に組み
腰がそりすぎないように
そのまま下に腰を
落としていきましょう。

①

両足を肩幅より
少し広めの姿勢で、
つま先は外に広げる

②

③

内ももを絞めるようにして
ゆっくりと立ち上がって
くるようにしましょう。

メリット

どうして、
内もも（内転筋）を
鍛えるといいの？

内転筋は骨盤と大腿骨を連結させている筋肉です。内もも（内転筋）を鍛えると骨盤の安定性が上がり、骨盤のゆがみが軽減される可能性もあります。

ココがポイント

腰を下げていく時に
膝がつま先より前に出たり
そり腰になりすぎないように
気をつけましょう。



TEACHER



菅原 さやか

理学療法士14年目。
病院や訪問リハビリ勤務。
高齢者の方を中心に、
地域や在宅で自分らしく
生活できることを目標に、
地域に根ざしたり
ハビリやトレーニングを
指導しています。



お知らせ

本号よりコミュニティ情報紙 ふたばのわを リニューアルしました!



2013年に双葉町民のきずなの維持を目的に発行が開始された「ふたばのわ」が今月号よりリニューアルいたしました。これからは、町内の新しい施設や町民の方以外にも町と関わりのある人・団体を紹介するなど新しい双葉町の情報を中心に紹介します。それ以外にも、避難先での行事やコミュニティ活動、イベント情報なども掲載し、町民の方やそうでない方、町に関心を寄せる多くの方々が必要とする情報をお届けできるような情報紙を目指します。新しくなった「ふたばのわ」をこれからもどうぞよろしくお願いたします。



今月の一枚 私たちが 復興支援員です!



私たち復興支援員は町の広報支援、コミュニティ支援の活動を行っています。今年度は4人で活動をスタートしました。各地の取材で町民の皆さんにお会いできることを楽しみにしています!

- ▶上段左から
遠藤 順之、森 文香
- ▶下段左から
前田 愛里、新妻 彩花

町内の放射線モニタリング情報

(単位: $\mu\text{Sv/h}$)

地区	地点	平成24年 4月1日	令和5年 4月24日	地区	地点	平成24年 4月1日	令和5年 4月24日
新山	新山公衆トイレ脇公営駐車場	—	0.14	長塚	双葉町体育館	6.25	0.40
新山	新山公民館	—	0.15	長塚	長塚二公民館	3.26	0.21
新山	双葉町歴史民俗資料館	—	0.17	長塚	双葉町青年婦人会館	—	1.16
新山	双葉南小学校	—	0.17	長塚	町西住宅	—	0.16
新山	双葉中学校	—	0.18	長塚	JAふたば北部営農センター	—	0.96
新山	県立双葉高等学校	—	0.19	長塚	双葉北小学校	—	0.35
新山	中央公園	—	0.19	長塚	ふたば幼稚園	—	1.01
新山	高万迫	—	0.68	長塚	双葉駅北側駐車場	—	0.26
下条	双葉総合公園	2.60	0.53	長塚	双葉町児童館	—	0.25
下条	双葉町役場	—	0.19	羽鳥	上羽鳥	1.89	0.28
郡山	郡山公民館	1.48	0.27	羽鳥	羽鳥公民館	1.73	0.33
細谷	双葉町仮設処理第一施設北側	—	0.32	寺松	寺松公民館	3.46	0.67
細谷	消防屯所前	—	0.57	渋川	渋川公民館	1.48	0.30
細谷	細谷公民館	—	0.29	鴻草	北部コミュニティーセンター	4.30	0.49
三字	三字公民館	2.53	0.14	中田	中田公民館	0.77	0.18
山田	山田農村広場	24.47	3.00	両竹	両竹公民館	0.54	0.06
石熊	石熊公民館	12.10	1.49	浜野	双葉町産業交流センター	—	0.04

※「細谷地区 消防屯所前」の測定日は4月19日です。
 全国及び福島県の空間線量測定結果については福島県放射能測定マップでご覧になれます。 ▶<http://fukushima-radioactivity.jp/pc>