

つなげよう つながろう
ふたばのわ



「ふたばのわ」は双葉町の結びつきを
深めるためのコミュニティ紙です。
自治会・団体の活動紹介や町民同士の
新たな交流の場を取材しお伝えしていきます。

「ふたばのわ」を通して町民のみさんの
つながりや笑い合う場を増やしていけたら。

双葉町役場前に植えられたせんだん(平成27年5月撮影)

- ▶ ふたばがひらく場所〈飲食店編〉(P2~3)
- ▶ できることから~ふたさぼが見た!双葉町民は今!? 報告&上映会(P4~5)
- ▶ ふたばのイトコ再発見!~双葉町のシンボル(P4~5) ▶ ふたばのわスマイルフォト(P6)
- ▶ 町からのお知らせ(P7) ▶ 放射線モニタリング情報・後世に残したい双葉町・編集後記(P8)

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



インターネットでもつなげようつながろうふたばのわ
(町公式フェイスブックページ)

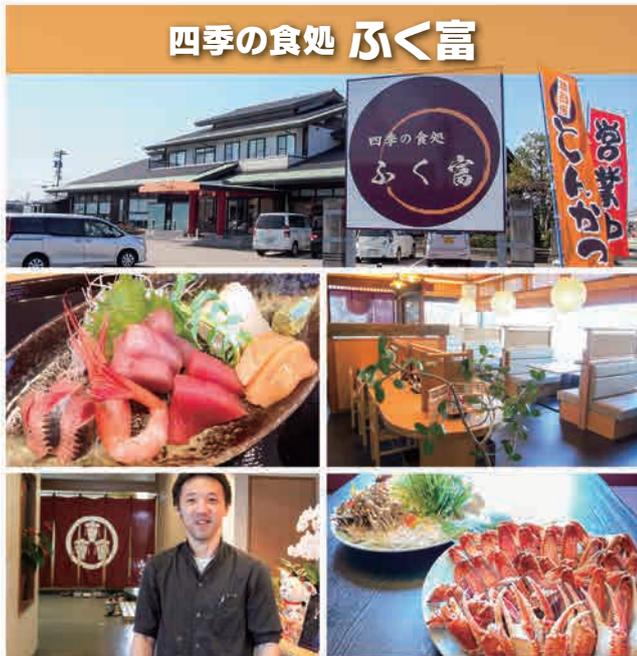
▶ <http://facebook.com/fukushima.futaba>

見知らぬ土地でも懐かしい顔を見るとなんとなく安心するという方も多いのではないのでしょうか。各地で生活している双葉町民のみなさんの中には、新しい土地に根を下ろし、会社やお店を再開された方、新たに起業・開店された方もいらっしゃいます。今月号では双葉町の方が営んでいる飲食店を一部紹介します。お出かけの際に、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

- ☎⇒電話番号 🏠⇒所在地
- 🕒⇒営業時間・定休日
- 📞⇒ラストオーダー
- 🌐⇒ホームページ、フェイスブックページ

※ふたさぼが集めた情報をもとに作成しています。今後、飲食店以外のお店も紹介していく予定です。

※QRコードをタブレット端末や携帯電話で読み取ると、お店のホームページ、またはフェイスブックページをご覧になれます。



☎ 0766-25-3636
 🏠 〒933-0838
 富山県高岡市北島 1355

🕒【火～土】ランチ 11:00▶14:30 📞14:00
 デイナー 17:00▶22:00 📞21:30
 【日】ランチ 11:30▶14:30 📞14:00
 デイナー 17:00▶21:00 📞21:00

【定休日】月曜

🌐 <https://www.facebook.com/hukutomi1355/>



🌱 ひとつひとつ心を込めて

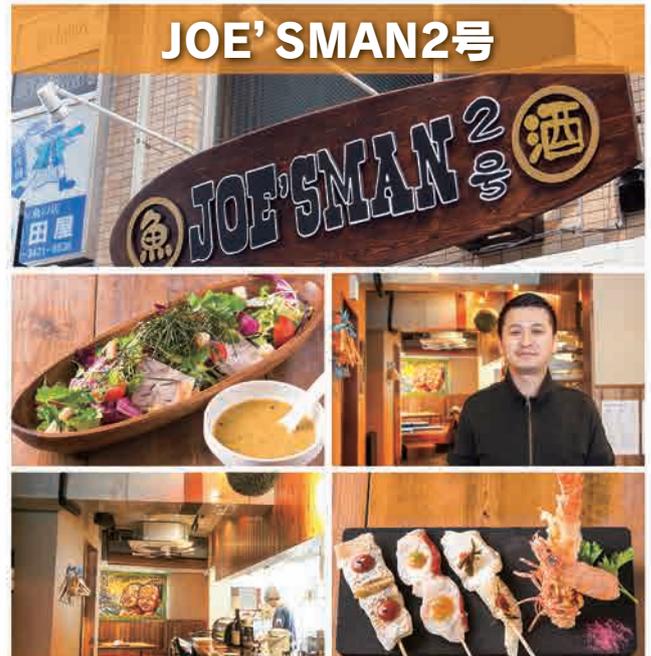
三瓶 雅人 さん

「一日にたくさん作る料理の中の一つでも、お客様にとっては自分の一つ。ひとつひとつ心を込めて丁寧に作ることを心がけています」

双葉町の実家「宝寿司」で働いていた三瓶さん。生活の基盤が整い、家族も地域に馴染んでいた富山に生活の拠点を置くことを決め、平成27年11月、両親とともに和食料理店をオープンしました。

普段から新鮮な魚が出回っている富山では「きときと（“新鮮な”の意）」という方言があるほど、魚の食べ方にもこだわりがあるとのこと。オープン前にはご近所さんや自治会長さんからこの地域に合った食べ方を教えてもらいました。オープンしてからは1日があつという間、振り返る間もなく駆け抜けて来ました。

広報紙などで、双葉町のみなさんの姿を見て、自分も励まされているという三瓶さん。「今度は自分の姿を見てもらい、少しでも前向きになってもらえたらうれしい」と話します。



☎ 050-5570-6076 (予約専用番号)
 03-6450-8792 (お問い合わせ専用番号)
 🏠 〒154-0004
 東京都世田谷区太子堂 2-25-6 池田屋ビル 2F

🕒【月～木】18:00▶3:00 📞2:00
 【金、土】18:00▶5:00 📞4:00
 【日】15:00▶3:00 📞2:00

【定休日】年末年始

🌐 <http://joes-man2.com/>



🌱 「味の組み合わせ」を楽しむ空間

高崎 丈 さん

「自分にとって飲食は、音楽やファッションと近い感覚。飲食を楽しむことがカッコいいことであってほしい。創作料理とお酒で『味の組み合わせ』を楽しんでもらい、お客様が満足する空間を作りたい」

双葉町で「JOE'S MAN」を営んでいた高崎さん、お店が軌道に乗り始めた頃、震災が起きました。震災直後、家族と避難している時「強く生きていかなければ、と思った」と話します。幼い頃から、将来は「キッチンたかさき」を継ぐという目標をベースに生活してきた高崎さんですが、震災後、新しい場所で自分と向き合い、自分の可能性にチャレンジしたいという想いから、平成26年10月に三軒茶屋駅近くにお店を構えました。「蒸し」「炙り」「揚げ」の3つのスタイルから選ぶ『魚串』はおすすめ。食材を知り尽くした高崎さんの創作料理をぜひお楽しみください。

ふたばがひらく場所

〈飲食店編〉

お店入口に飾られた双葉ダルマ
(四季の食処 ふく富)

ティーガーデン ナチュラル



☎ 0287-73-8787

🏠 〒325-0001

栃木県那須郡那須町高久甲
6225-13

🕒 10:00-18:00

【定休日】水曜

🌐 <http://tea-garden-nature.com/>



季節料理 旬菜 四季



☎ 042-537-5660

🏠 〒190-0004

東京都立川市柏町 3-32-2

🕒 ランチ 11:30▶14:00

ディナー 18:00▶21:00

※ディナーは完全予約制です

【定休日】土曜・日曜・祝日

🌐 <http://r.gnavi.co.jp/cgkp4aj90000/>



双葉を感じるくつろぎの空間

平野 みのりさん

以前から庭造りが好きで、老後は双葉町の自宅の庭を多くの人に見てもらいながら、喫茶店を営むのが夢だった平野さん。一度は絶たれた夢を栃木県で実現させました。震災後、気分が落ち込んだ時期もありましたが、家族の支えのおかげで、この試練を乗り越えなくては思えるようになりました。

「生活の拠点となる場所を探していて出会ったのがこの場所でした。広々としていて何となく双葉町で住んでいた土地と似ているこの場所ならまた自分の夢を実現できるかもしれないと感じました。双葉町のみなさんには、それぞれいる場所で今の自分の生き方を見つけれられることを願っています」

5月1日(日)にはオープン1周年を記念して、お店の造園を手掛けたNHK「趣味の園芸」でもおなじみの玉崎弘志先生を招き、講演会やお茶会が開催されます。ぜひ足をお運びください。

旬のものでおもてなし

川島 樹さん・川島 立夫さん

高校時代までを双葉町で過ごした川島樹さん。震災後、東京都日野市で和食料理店を営み、震災当時双葉町に住んでいた両親が東京に引っ越したことをきっかけに、平成27年1月、東京都立川市にお店を移転オープンしました。

お座敷もある広々とした店内には、家族連れも訪れていました。「双葉町の方にも交流の場として利用していただけたらうれしい」と父の立夫さんは話します。

ランチは立夫さん、ディナーは樹さんが料理を担当しています。ランチは安くてボリュームがあるものでお客様に満足してもらえるように、ディナーは予約していただいたお客様のために、その日に市場で仕入れたものでメニューを組みます。旬のものに加え、その季節に初めて出回る「走り」、シーズンが終わりだなという時期の「名残」の食材を使って、季節の移ろいを感じられる料理を提供しています。

できることから～

ふたさほが見た!

双葉町民 は今!?

報告&
上映会



前を向くきっかけに

いわき市平(3月4日)、いわき市錦町(3月8日)、南相馬市(3月9日)で、「ふたさほが見た! 双葉町民は今!? 報告&上映会」が開催されました。

ふたさほ(双葉町復興支援員)がこれまでの活動で出会った、離れていても双葉らしく生活している方『今できること』に取り組み元気の源を作り出している方

ふるさとへの想いを持つ若者

そんな町民のみなさんを紹介することで、来場者のみなさんに「今できること」を考えたり、「双葉町が続いていくこと」を実感したりすることで、少しでも前を向くきっかけにしてほしい。そんな想いでこのイベントを企画しました。

「今できること」を考える

イベント前半は、各地で生活している町民のみなさんをふたさほの目線から紹介。また、昨年末に行われた相馬妙見初發神社の氏子総代のみなさんのしめ縄作りから奉納までの様子をまとめたドキュメント映像「できることから」初發神社しめ縄再生の記録」を上映しました。

いわき市錦町の会場には、しめ縄再生に関わった氏子総代のみなさんにもご来場いただきました。映像に自分達が登場した時の少し照れながらもうれしそうなお顔は、いついかなく語りつげにも感じられました。



ふたさほのイトコ再発見!

双葉町のシンボル

みなさんは双葉町のシンボルを知っていますか?
今月号ではまちなかで、いつも目にしていた町のシンボルを改めて紹介します。

【町章】 双葉町合併20周年を記念し、制定された町章。

デザインを公募し、当時の役員職員が考案したデザインが選ばれました。

双葉町の「双」を圖案化し、全体の大きな円は町の融和と団結、左右の小さい円は新山、長塚二つの地区と2枚の葉を表しています。円の先端が左右につき出しているのは町の伸びやかな発展をイメージしています。



イベント後半には、みんなで輪になって、イベントの感想や今していること、これからしてみたいことなどについて話していただきました。

「離れている友人の元気な顔が見れてうれしかった」

「お休みしていた日本舞踊をまたやりたい」

「避難先の隣組との交流を始めた」

「また畑で野菜を作りたい」

「双葉町の今後についてみんなで話したい」

離れて暮らす友人の前向きな姿を見て、会場のみなさんも刺激を受けたようでした。

受け継がれる「双葉らしさ」

「僕たちのふるさととは双葉町。友達、先生、近所の方と過ごした双葉町での生活が今の自分を作っています。将来は双葉町のみなさんと関われる仕事がしたいです。今は帰れなくてもあの町で生活していたことを思い出して、笑っていきましょー！」
これは、ふたさほから紹介された中学一年生の男子生徒の言葉です。

双葉町で双葉町民のみなさんの姿を見て育った若者には、「双葉らしさ」が確実に受け継がれているように感じられました。

このイベントは今後も開催する予定です。詳細が決まり次第お知らせいたしますので気軽に足を運んでみてください。



町の鳥
まじ



町の木
せんだん



町の花
さくら

【さくら】 私たちの生活で、最も身近に春の訪れを告げてくれるさくらは、昔から多くの人に親しまれ、心を和ませてくれました。全町をさくらの花でうすめつくすことにより、心豊かなふるさとづくりが叶えられると見え、町の花となりました。

【せんだん】 柎櫓は双葉より芳しい。ことわざにもあるように、文教の町双葉町を象徴するに最もふさわしい木です。
また、双葉高校・双葉中学校・双葉南小学校・北小学校の校章にもせんだんの葉を使用しており、古くから双葉町に縁の深い木です。
双葉駅前の通りでは初夏になると、新緑が輝く美しいせんだん並木を見ることができました。

【まじ】 日本の国鳥で、一万円札にも描かれているまじ。双葉町でも四季を通してみられる吉相の鳥です。特に、夫婦仲むつまじく、また、親子の情愛が非常に深い鳥と言われています。結婚式等には、祝い唄（歌）としてよく唄われる鳥でもあります。
以前は、町内に町の鳥を増やそうと、愛鳥週間には放鳥も行われていました。

ふたばのわ スマイルフォト

～笑顔でみんなをつなげたい～



2月18日
富田応急仮設住宅
健康サロン(郡山市)



2月19日
双葉町社会福祉協議会
健康サロン(郡山市)



2月22日
相馬流れ山踊り練習会
(いわき市)



2月23日
ふたば一くで将棋(いわき市)



3月11日
県北ふたば会定例会
(福島市)



3月3日
バスツアー-in東京
(東京都内)



3月9日
ふたば交流広場
ママサロン(加須市)

町からのお知らせ

健康

— 健康生活のススメ —

高齢者の食生活で気を付けたいポイント

健康な体を維持するためには、毎日の食生活がとても大切です。高齢になるとタンパク質を分解する働きが強まります。また、高齢者の体重減少は、体に必要な栄養素が不足していることが原因の場合があります。食生活を確認してみましょう。



3食しっかり、そしてタンパク質とれていますか？

毎食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事で、毎日3食とりましょう。不足しがちなタンパク質を補うため、肉、魚、卵、大豆製品のどれか一品を食べるようにしましょう。また、体の調子を整えるビタミン・ミネラルが豊富な野菜をしっかり食べましょう。

うす味でおいしく食べられていますか？

加齢とともに味覚が低下するため、知らないうちに塩分を取り過ぎていることがあります。酸味や香辛料、天然だしの旨味を利用しましょう。味噌汁は一日1杯にしましょう。

調理の工夫

調理が大変なときには、常備菜を多めに作って冷凍保存したり、カット野菜や冷凍食品を利用したりするのもひとつの方法です。※治療中の疾患があり、食事制限のある方は医師の指示を優先してください。

【問い合わせ先】健康福祉課 健康づくり係 ☎0246-84-5205

お願い 消防署からのお知らせ

住宅火災により、年間約1,000人の方が亡くなっています

家庭を守る防火のコツ 住宅火災の原因を知り、火災を防ぐコツを覚えておきましょう。



こんろ火災

- てんぷらなど調理中に火を消さずにその場を離れ出火
- 周囲の布巾や調理用油などに着火し出火
- グリルの残り油に着火して出火

チェックポイント

- ① 換気扇やこんろ周りの壁、魚グリル等は定期的に掃除する
- ② こんろの上棚や奥にある調味料等をとるときは火を消す



たばこ火災

- 寝たばこ ● 灰皿の吸い殻の不始末
- 水に浸さずゴミ箱に捨てる

チェックポイント

- ① たばこ火災は死者発生原因のトップ
- ② 吸殻はためずに定期的に捨てる



ストーブ火災

- 周囲の可燃物（カーテン、新聞、雑誌等）に着火
- 乾燥に利用し、乾いた洗濯物が落下して着火
- 火を消さずに給油したために出火

チェックポイント

- ① 使用開始時期にはまず点検が大切
- ② 使用時期が終わり収納する時は燃料を使い切る

電気火災

- 冷蔵庫の裏のコンセントとプラグの間にたまったほこりからの火災
- たこ足配線によるコードなどの過熱火災
- 重い家具の下敷きになり、傷んだコードの半断線火災

チェックポイント

- ① コンセントにほこりがたまらないよう、特に隠れているところに注意して定期的に掃除する
- ② コードを束ねて使用しないようにする



火災と救急は119番

浪江消防署
☎0240-34-7360

富岡消防署
☎0240-25-2119



放射線モニタリング情報

福島県内 (単位: $\mu\text{Sv}/\text{時}$)

平成28年3月25日

- ①福島市 北幹線第二応急仮設住宅……………0.13~0.20
- ②福島市 さくら応急仮設住宅……………0.13~0.18
- ③郡山市 日和田応急仮設住宅……………0.12~0.26
- ④郡山市 喜久田応急仮設住宅……………0.09~0.54
- ⑤郡山市 富田応急仮設住宅……………0.22~0.23
- ⑥いわき市 南台応急仮設住宅……………0.04~0.06
- ⑦猪苗代町 上川原応急仮設住宅……………0.07~0.08
- ⑧会津若松市 第二中学校西応急仮設住宅…0.07~0.08
- ⑨白河市 郭内応急仮設住宅……………0.11~0.15
- ⑩福島市 県北保健福祉事務所……………0.19
- ⑪郡山市 県郡山合同庁舎……………0.11
- ⑫白河市 県白河合同庁舎……………0.08
- ⑬会津若松市 県会津若松合同庁舎……………0.06

- ⑭南会津町 県南会津合同庁舎……………0.04
- ⑮南相馬市 県南相馬合同庁舎……………0.09
- ⑯いわき市 県いわき合同庁舎……………0.07



双葉町内 (単位: $\mu\text{Sv}/\text{時}$)

地区	地点	平成24年 4月1日	平成28年 3月25日
新山	新山公衆トイレ脇公営駐車場	—	0.69
新山	新山公民館	—	0.51
新山	双葉町歴史民俗資料館	—	0.46
新山	双葉南小学校	—	0.52
新山	双葉中学校	—	0.26
新山	県立双葉高等学校	—	0.31
新山	中央公園	—	0.63
下条	双葉総合公園	2.60	1.02
下条	双葉町役場	—	0.32
郡山	郡山公民館	1.48	0.62
細谷	細谷公民館	2.31	0.75
三字	三字公民館	2.53	1.07
山田	山田農村広場	24.47	7.96
石熊	石熊公民館	12.10	4.53
長塚	双葉町体育館	6.25	2.27
長塚	長塚二公民館	3.26	1.04

地区	地点	平成24年 4月1日	平成28年 3月25日
長塚	双葉町青年婦人会館	—	2.33
長塚	町西住宅	—	0.52
長塚	JAふたば北部営農センター	—	7.20
長塚	双葉北小学校	—	2.05
長塚	ふたば幼稚園	—	1.82
長塚	双葉駅北側駐車場	—	0.49
長塚	双葉町児童館	—	0.39
羽鳥	上羽鳥	1.89	0.83
羽鳥	羽鳥公民館	1.73	0.65
寺松	寺松公民館	3.46	1.34
渋川	渋川公民館	1.48	0.57
鴻草	北部コミュニティーセンター	4.30	1.72
中田	中田公民館	0.77	0.32
両竹	両竹公民館	0.54	0.11
浜野	浜野公民館	0.34	0.09

原子力規制委員会ホームページより

※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/>

編集後記

新生活が始まる季節です。入学や引越し、異動など、環境ががらりと変わる方もいると思いますが、そうでなくても、春になると何か新しいことを始めたくくなりますね。

記事でも紹介した「ふたさぼが見た！双葉町民は今！？報告 & 上映会」。イベント後半では、来場者のみなさんに「これからやりたいこと」について話してもらいました。お散歩、野菜作り、ゴルフなど、やりたいことはたくさんあるけれど、はじめの一歩が踏み出せないという声も聞かれました。そんな方は季節の移り変わりをきっかけに、この春から新しいことを始めてみてはいかがでしょうか。私は運動不足気味なので、朝のラジオ体操を始めようと思います！
(ふたさぼ 山根光保子)

後世に残したい双葉町

私の思い出の場所は震災前に11年間勤務していた「せんだん温泉」です。この温泉は体の芯まで温まると評判でした。お得な料金で宿泊もできたため、夏休みには多くの子ども達が来場していたのを思い出します。母子センターを改装したため、浴室が狭く、洗い場を含めても5~6人でいっぱいになってしまいます。それでも常連さんは朝から夕方まで滞在し、にぎやかに過ごすシーンもよく見られました。



せんだん温泉での仕事は、毎日が変わらず穏やかな日々でした。しかし震災後の大きな変化の中で、変わらない日々大切さを感じています。

地震の影響がなければ、まだ温泉は出るはずですが。今後、交流の場や一時帰宅者用施設として再開されることを願っています。