

# つなげよう つながろう ふたさばのわ

表紙は双葉中学校授業の様子



## ▶暑さに負けるな!夏バテ対策(P2~3)

▶コロナ禍でも元気に! 生活の中で変わったこと・終わったらやりたいこと(P4)

▶FUTABA Art District(P5)

▶スマイルフォト・ふたば幼稚園乗馬体験(P6) ▶お知らせ・双葉町の文化財図鑑(P7)

▶放射線モニタリング情報・ふたさばミニコラム・今月のオフショット(P8)



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

インターネットでも つなげようつながろう ふたさばのわ



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>



## 夏バテ対策 どんな事してますか？

### 井戸川 弘幸さん

水分をこまめにとっています。  
エアコンをつけて、除湿すると  
とても過ごしやすいです。



### 井戸川 禎一さん

ミネラルが入った麦茶を飲んでいます。  
夏場は食欲がなくなるので、そうめんなどの  
冷たく食べやすいものを食べるが多いです。

### 木幡 昌也さん

睡眠をしっかりとして、朝食を必ず食べる  
ようにしています。  
水分・塩分もこまめに補給します。



# 夏バテ対策

暑さに負けるな！

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えました。  
今年の夏も暑くなりそうですが、  
皆さん体調管理は万全ですか？  
夏を元気に過ごすために、  
早めの夏バテ対策をしましょう！

## 管理栄養士さんにお話をお伺いしました！

### 夏バテの原因とその症状

暑さのせいで「疲れが取れない」「よく眠れない」「食欲がない」などの症状は、夏バテかもしれません。夏バテは、高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうとして、「自律神経」がフル活動し疲弊することによる「自律神経の乱れ」が原因と考えられています。室内の空調による冷えや、気温の高い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくします。

汗を大量にかくことで、ビタミンやミネラルを消失すると、脱水症になります。夏バテで食欲がなくなると栄養バランスが崩れて体調も崩しやすくなってしまいます。食事や休息のバランスを見直して、夏バテ知らずの体づくりをしてみませんか？

### 夏バテにならないために大切なこと

- ①こまめな水分補給
- ②温度差や身体の冷やしすぎに注意
- ③睡眠をしっかり取る
- ④1日3食！いつも以上に食事に気をつける



### 夏野菜の食べ方について

旬の野菜は美味しいだけでなく、栄養価もグッと高くなり、買い求めやすいので積極的に食事に取り入れていきましょう。夏の旬野菜でもある「トマト、きゅうり、すいか」などは“水野菜”と言われるように水分を多く含む野菜で、体を冷やす役割もあります。適度に食事に取り入れると暑さ対策に効果的です。生野菜はビタミン・食物繊維が豊富でそのまま体内に取り込め、すりおろしや、スムージーでとるとなお効果的です。

夏バテなどで胃腸が弱っているときは、温野菜を食べて胃腸の負担を減らしましょう。

楽しく、  
コツコツ、  
続けよう！

双葉町健康福祉課  
(管理栄養士)  
岡部 玲奈さん



# 夏を乗り切る! 簡単・美味しいレシピ

ふたさぼが  
作ってみました!

公益財団法人味の素ファンデーション提供レシピ①

## かつおのだし茶漬け

●エネルギー 425kcal ●塩分2.2g

### ◆材料 (2人分)

かつおのたたき……………  
10切れ(約150g)

きゅうり…………… 1本

うま味調味料…………… 5ふり

長ねぎ…………… 5cm程度

ご飯(1杯約150g)・茶碗2杯分

**A** みそ…………… 大さじ1

みりん…………… 大さじ1

酒…………… 大さじ1

すり白ごま…………… 大さじ1

水…………… 大さじ1/2

**だし汁用** お湯…………… 300cc

和風だしの素 小さじ1と1/2

火を使わず簡単!  
だしを入れると味も変化して  
ぺろりと食べられます!



### ◆作り方

- ①耐熱容器に**A**の調味料を混ぜ合わせ、ラップをせず電子レンジ(500w)で30秒加熱する。粗熱をとって20分程冷蔵庫で冷やす。
- ②きゅうりは薄切りにし、うま味調味料をふってもむ。長ねぎは白髪ねぎにする。余ったねぎの芯の部分はみじん切りにし、①に加え浸けだれにする。
- ③浸けだれに、かつおのたたき、汁気を切ったきゅうりを絡める。  
※30分程度置くとより味がなじみますが、そのままでも美味しく召し上がれます。
- ④器にご飯をよそい、③のかつおときゅうりをのせ、白髪ねぎを盛り付ける。
- ⑤耐熱容器に和風だしの素(小さじ1と1/2)を入れ、お湯(300cc)を注ぎ、だし汁をつくる。※漬け丼として半分位召し上がった後、残りにだし汁をかけてお茶漬けとしてもお楽しみください。

公益財団法人味の素ファンデーション提供レシピ②

## トマトとオクラの もずく和え

●エネルギー 78kcal ●塩分0.6g

### ◆材料 (2人分)

トマト…………… 1個(150g)

オクラ…………… 3本

味付きもずく(三杯酢)…………… 1パック(70g)

ごま油…………… 大さじ1

おろししょうが…………… お好みで

●おろししょうがはチューブタイプの  
ものでもOK!

ごま油の風味が効いていて  
酸味の苦手な方でも  
食べやすいと思います!



### ◆作り方

- ①トマトは一口大に切る。オクラはガクのとがった部分を浅く剥き、オクラの固い部分を切り落とし、熱湯で2分程ゆでて粗熱をとり、3-4等分の斜め切りにする。
- ②ボウルにオクラ、トマト、味付きもずくを汁ごとに加え、ごま油を回しかけて全体を優しく混ぜ合わせ、お好みでおろししょうがをのせる。

## 健康福祉課からお知らせ

## 管理栄養士と保健師が皆さんの健康を支えています!

日頃の食生活や運動習慣を、少し工夫して夏バージョンにして「夏バテ」を回避できることは、これまでの生活の振り返りで実感できると思います。

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」を「生活習慣病(厚生労働省)」と呼んでいます。

「生活習慣病」は、子どもの頃からの生活習慣が基盤と

なって発症します。

今年も健(検)診の時期がやってきます。健(検)診は自分の身体の状態を把握することのできるよい機会です。

健(検)診を活用して、自分の生活を見直し病気の発症や重症化を予防しましょう!

健診結果をもとに、管理栄養士や保健師が保健指導をしますので、お気軽にお声掛けください。

# コロナ禍でも元気に!

## 生活の中で変わったこと・ 終わったらやりたいこと

新型コロナウイルス感染症の流行から1年以上が経過しました。マスク、消毒、三密を避ける、外出を控えるなど、町民の皆さんも生活に変化があったのではないのでしょうか。しかしその変化をどのように感じるかは、人によって様々だと思われまます。そこで今回は、町民の皆さまに新型コロナウイルス感染症拡大により生じた生活の変化と、収束したらやりたいことをお聞きしました。



思い切り海外旅行に行きたい

谷津田 尊之 さん

私は会社を経営しているのですが、コロナの感染が広がったことにより社員たちに三密を避ける、毎日必ず体温測定をするなど、細やかな感染症対策を呼びかけるようになりました。また同じように私も自分の行動に以前よりさらに責任を意識するようにもなりましたね。外出もほとんどしなくなったので、コロナ禍が終わったら思い切り旅行に行きたいです。



埼玉の親戚のところへ行きたい

新川 敏美 さん

以前は月に1回、友人や親戚に会うために出かけていたのですが、ここしばらくは行けていません。電話では何回かやりとりはしていますが、電話越しよりも直接顔を合わせて話すほうが良いなと感じます。人と接触する機会が減ると、やっぱりつまらないですね。自由に出かけられるようになったら、もう2年ほど行けていない埼玉の親戚のところへ行きたいです。



勿来酒井団地のみんなといろいろな活動をしたい

松本 節子 さん

新型コロナウイルスの影響でほとんどの行事が無くなりましたから、同時に人と会うことも一気に減りました。家で過ごすことが多くなったので、最近料理に凝っています。他には、テレビを見たり、ラジオを聴いたり、植木の手入れや草むしりをしたり…それでも、1人でのいるのはやはり寂しいものなので、早くコロナ禍が終わって、勿来酒井団地のみんなと色々な活動をしたいです。



大勢でご飯を食べたりおしゃべりをしたい

吉田 晴男 さん

自分はあまり人と関わる仕事ではないので、外食にあまり行けなくなってしまったのが生活での大きな変化ですかね。また、以前までは仲の良い人と旅行に行ったりもしていましたが、それも全部なくなってしまったので寂しいです。年に何回か行っている催事もやらなくなってしまったし、早くコロナが収束して、大勢でご飯を食べたり、おしゃべりをしたいです。



これからも感染症対策をしっかりしていきたい

鵜沼 久江 さん

毎日畑に行って野菜を育てることが主なので、これといって生活に大きな変化は感じていません。ただ、野菜を出荷しているお店との信頼関係のために、作業所や自分への感染症対策はしっかりと行うようになりました。作業所はこまめに消毒をして、人も入れないようにしていますし、自分も人にうつさないよう、誰かと話すときは必ずマスクをしています。



# FUTABA Art District

フタバアート ディストリクト



第3弾までの詳しい経緯は『ブログふたばのわ』をご覧ください！

QRコードから確認できます

皆さんは双葉町にある壁画アートを見たことがありますか？双葉町内各所に描かれているこれらの壁画は「双葉町をアートで盛り上げよう！」というコンセプトのもとに始まったFUTABA Art Districtというプロジェクトによるものです。以前JR双葉駅前で飲食店「JOE'SMAN」を運営していた高崎丈さんと、オフィスアートやオーダーアートの企画制作等を行うアート会社(株)OVER ALLs 代表 赤澤 岳人さんの出会いによってこのプロジェクトは始まりました。2020年から双葉町内にVol.0～Vol.5まで計6つの作品が制作され、6月18日と20日の2日間にはシリーズ第6弾となる「双葉ダルマ」が東邦銀行双葉支店の壁面に描かれました。双葉ダルマはこれまで壁画アートが描かれる過程で何度も候補に挙がっていたようですが『ダルマ=双葉町』というイメージが強いことから4番バッターとしてあえて描かれることがなかったそうです。「JR双葉駅から直線で見ることができるこの場所に描く事ができるなら、ついに双葉ダルマの出番だ！」と意見がまとまり、双葉町の象徴である壁画アートが完成しました。その名も『だるまさんがすすんだッ』。左目に映るのは巨大ダルマ引きが行われていたあの日の場面、そして右目には今後復興へと進む町内で行われるイベントなどが描かれる予定とのことです。



第4弾 JR双葉駅前  
『BACK TO THE FUTABA』



第5弾 中野地区  
『HERE WE ARE~ヨイショ!~』



6月18日の様子  
第6弾『だるまさんがすすんだッ』



ダメ元で赤澤さんをお願いした壁画がこんなに多くの方に注目していただけるようなプロジェクトになるとは思っていませんでした。この壁画を見て、震災で止まった記憶ではなくそれ以前の懐かしさや双葉町の風景を思い出し、てもらえたら嬉しいんです。ただ、これは僕の勝手な思いであって、そう感じることもできない方もいると思います。どんな形であってもそれぞれが前に進まなきゃいけない今、この活動に対して賛成意見も反対意見もあって当然だと覚悟した上で壁画を描いていただきます。



高崎 丈さん

双葉町に縁もゆかりも無い我々が壁画を描いて、申し訳ないという気持ちがあります。逆に言うと、僕はいずれこの壁画はなくなってくれればいいなと思っていて、壁画がなくなるということは、その場所に新しい建物が建ち、復興が進んでいくということなのかなと思います。なのでそれまでに双葉町への帰省のきっかけにこの壁画を使っていただければ嬉しいです。



(株)OVER ALLs  
代表 赤澤 岳人さん



# ふたば幼稚園 乗馬体験

いわき市  
田人町

6月8日、いわき市<sup>たびと</sup>田人町旧田人中学校グラウンドで、ふたば幼稚園の園児6人が乗馬を体験しました。

田人での乗馬体験は今年で3回目。去年も経験している年中の園児たちは、慣れた様子で馬の背中にまたがり楽しんでいました。初めて体験する年少の園児たちは最初は大きな馬の姿に少し緊張していましたが、馬の背中に乗ってゆっくりとグラウンドを一周し、大きな馬の体を優しく撫でていくうちにすっかり打ち解け、後半では自分から乗りたいと手をあげたり、二頭の馬の大好物だというクローバーの葉っぱや葛の葉をあげたり、元気いっぱい楽しんでいる姿が見られました。



## ふたばのわ スマイルフォト

～笑顔でみんなをつなげたい～



5月19日(水)  
長塚・下羽鳥地区  
水稲試験栽培  
田植え(双葉町内)



6月8日(火)  
ふたば幼稚園  
乗馬体験(いわき市)



6月3日(木)  
農地保全管理組合会議  
(いわき事務所)

今月の情報掲示板は  
お休みします

# お知らせ

情報提供

## ～学生等の皆さんへ～ ふくしま合同就職面接会を開催します

令和4年3月新規大学等を卒業予定の方、平成31年3月以降に大学等を卒業して、現在就職活動をしている方を対象に、正社員で雇用する計画のある県内企業との面接会を開催します。是非ご参加ください。



～「ユースエール認定企業」を中心に県内企業200社が参加予定～

開催日時

令和3年8月12日(木) 正午から午後5時

実施内容

合同就職面接会

会場

宝来屋 郡山総合体育館 大体育館  
(郡山市豊田町3番10号)

▶主催

厚生労働省福島労働局  
(新卒ハローワーク、ハローワーク)、  
福島県

▶共催

郡山市

その他

- 1 参加申し込み方法は6月中旬から福島労働局ホームページ上に掲載しています
- 2 参加事業者は開催1週間前までに、福島労働局ホームページ上で公開します
- 3 事業所ブースにおける人事担当者との面談、ハローワーク等各機関による就職相談・情報提供等を行います

問い合わせ先

福島労働職業安定課  
☎024-529-5396



千ばつが起きた時に、前田氏によって山城国(現在の京都府南部)紀伊郡の稲荷大明神から分霊(神社から神様を分けてもらうこと)したのが神社の始まりであり、この時にご神木として植えられたのが、現在の大スギであるとされています。



◀前田の大スギ  
(樹幹部分)



◀前田の大スギ遠景

前田の稲荷神社境内にそびえる前田の大スギは、目通り幹周り七・七メートル、根周り一三・三メートル、高さ二二メートル(福島県教育委員会の設置した解説より)を誇る巨木です。  
明治四二(一九〇九)年刊行の『双葉郡誌』に記されている前田神社の由緒によれば、養老六年(七二二年)に国内で大きな

前田の大スギには、その大きさをゆえか、請戸の漁師が沖に出て魚を獲る時に、大スギの頂上が見える位置を目印としていたという言い伝えがあったと『双葉町史』に記されています。実際に、海から前田の大スギが見えたかは定かではありませんが、三字地区の住民によると、稲荷神社の初午祭には、請戸地区から海上安全を祈願するために、お参りに来る人もいたそうです。  
前田の大スギは、内陸部と沿岸部の人々をつなぐシンボルでもあったのかもしれませんが。

## 前田の大スギ

所在地 大字前田字稲荷前

樹齢 約1000年(推定)

指定 県指定天然記念物  
県緑の文化財

## 双葉町の文化財図鑑

Vol.7



# 放射線モニタリング情報

## 福島県内 (単位: $\mu\text{Sv}/\text{時}$ )

令和3年6月25日

- ①郡山市 日和田応急仮設住宅 …… 0.12~0.24
- ②福島市 県北保健福祉事務所 …… 0.12
- 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 0.06
- 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 …… 0.06
- 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

地区	地点	平成24年 4月1日	令和3年 6月25日
新山	新山公衆トイレ脇公営駐車場	—	0.40
新山	新山公民館	—	0.16
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	—	0.17
新山	県立双葉高等学校	—	0.18
新山	中央公園	—	0.19
下条	双葉総合公園	2.60	0.55
下条	双葉町役場	—	0.19
郡山	郡山公民館	1.48	0.32
細谷	双葉町仮設処理第一施設北側	—	調整中
細谷	消防屯所前	—	0.65
細谷	細谷公民館	—	0.32
三字	三字公民館	2.53	0.16
山田	山田農村広場	24.47	3.25
石熊	石熊公民館	12.10	1.51
長塚	双葉町体育館	6.25	0.50

地区	地点	平成24年 4月1日	令和3年 6月25日
長塚	長塚二公民館	3.26	0.21
長塚	双葉町青年婦人会館	—	1.18
長塚	町西住宅	—	0.17
長塚	JAふたば北部営農センター	—	1.06
長塚	双葉北小学校	—	0.33
長塚	ふたば幼稚園	—	1.06
長塚	双葉駅北側駐車場	—	0.28
長塚	双葉町児童館	—	0.18
羽鳥	上羽鳥	1.89	0.30
羽鳥	羽鳥公民館	1.73	0.35
寺松	寺松公民館	3.46	0.80
渋川	渋川公民館	1.48	0.33
鴻草	北部コミュニティーセンター	4.30	0.52
中田	中田公民館	0.77	調整中
両竹	両竹公民館	0.54	0.08
浜野	双葉町産業交流センター	—	0.04
浜野	東日本大震災・原子力災害伝承館	—	0.06

※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/>

## ふたさぽミニコラム

皆さんこんにちは。今年も暑い季節がやってきました! 昨年同様、マスクをつけたまま夏を乗り越えなければなりません。接触冷感マスクなるものを色々試しましたが、結局「これだ!」というものに出会えぬままコロナ禍で2度目の夏を迎えることとなってしまいました。マスクの影響で熱中症等にもなりやすくなっているので、いつも以上に気を付けて生活したいですね。機会がありましたら、おすすめのマスクを教えてくださいと嬉しいです。

前林 菜美

## 今月のオフショット

## ドローン撮影



6月3日

双葉町公式YouTubeチャンネルで配信中の「福島県双葉町 空から見た復興状況」の撮影のため、ふたさぽや中央公園内からドローンを飛ばしているところです。



上記QRコードから動画をご覧いただけます▲