

おおくまの絆



大熊町の風景

「大熊町役場」



イラスト：早川みどりさん

12……湯本高校野球部 34……長原仮設夏祭り 56……じじい部隊



C o n t e n t s

- 最後の夏の挑戦…………… 203
- 復活の舞…………… 405
- スマイルネットワーク「じじい部隊から花咲じじい部隊に」… 6

- リトルハピネス…………… 7
- 毎日健康「サルコベニア肥満」…………… 8

最後の夏の挑戦

福島県立湯本高等学校野球部3年の平本拓登君。

高校最後の大会に挑んだ、平本君のひと夏を取材しました。



震災当時、大熊中学校2年生だった平本君は、1年間を会津の地で過ごしました。父親の仕事の関係で、いわき市での進学先を考えていて、その時に頭が上がったのが湯本高校。湯本高校には、震災直後に当時の双葉高校野球部の2年生だった生徒が8人転校をしてきていて、その中にいた宮本君と草野君は、平本君がスポーツ少年団時代から慕ってきた存在。また、大熊中学校で2年生の時まで一緒だった佐々木諒君も、湯本高校に進学の予定だったことなともあり、湯本高校に進学を決めました。

「中学校では相双選抜に入っていたように、上手くて器用な選手だと思いました」と話してくれたのは監督の清水裕之さん。2年生の時にはチームの2番手のピッチャーに成長し、3年生が抜けた新チームではエースとなりました。そして、新チームで臨んだ秋季大会では、投手陣の柱としていわき支部の大会で優勝、今年の春季大会でも再びいわき支部の大会で優勝を果たしました。

そして挑んだ夏の大会、初戦の須賀川桐陽戦のマウンドに上がった平本君は、初回に失点してしまう厳しい立ち上がり。その後は粘りの投球で7回途中まで力投を見せましたが、打線は毎回のようランナーを出しながらも、相手ピッチャーを捉えきれずに無得点に終わり、湯本高校は0対5で敗れました。

試合後、平本君は「負けたのは悔しいですが、この3年間やってきたことには自信があります。そのことを誇りに思い、大学でも野球を続けていきます」と語ってくれました。平本君が仲間と共に野球に打ち込んだ時間は、かけがえのない大切な物になることでしょう。

1. 試合4日前の練習の様子。熱のこもった投球練習が行われていました／2. マネージャーの鈴木さんと野木さんが心を込めて作った千羽鶴。試合当日は応援席に飾られていました／3. 大会を目前に控え、応援の練習にも力が入ります／4. 野球部の倉庫には「結束力」「自己管理」「闘争心」の文字／5. 湯本高校は、震災の時に校舎の損傷があり、一時期はいわき市内の大学で授業が行われていました。その後、グラウンドに仮設の校舎が建てられた為、練習スペースを確保するのも大変だったということです。現在は元々の校舎に戻り、仮設校舎も撤去されましたが、まだ、整地が完了しておらず、今でもサッカー部と曜日によって使い分けをしています／6.7.8. 試合当日は多くの湯本高校生や父兄が訪れ声援を送っていました／9. 本来の投球には及びませんでした、7回途中まで力投を見せました／10. 澤田旭君は、今年、大熊中学校を卒業した1年生。「拓登先輩がいたということも湯本高校に進学を決めた理由のひとつです」と話してくれました。平本君が進学を決めたときに宮本君と草野君の存在が大きかったように、今では平本君が頼られる存在になっているようです／11. キャッチャーの志賀村哲平君は浪江町の出身。大会にはこの“相双バッテリー”で挑みました／12. 佐々木諒君。大熊中に2年生の時まで在籍していましたが、震災後、いわき市内の中学校に転校しました。佐々木君の様に、相双地区の出身で、いわき市内の中学校を経て、湯本高校に進学した生徒は、野球部にも複数在籍しています／13. この試合で4番を務めた佐山航平君も震災後に転校をしてきた選手の一人。佐々木君と同じいわき市内の中学校を卒業しました。／14. 少なからぬ驚きがあった湯本高校の敗退ですが、この経験も今後のチームの経験値になることでしょう





復活の舞

大熊町の夏の風物詩となっていた、熊川地区の「熊川稚児鹿舞」。震災以降は行われていませんでしたが、7月20日、毎年恒例となった長原仮設住宅の夏祭りで、約4年ぶりに復活しました。その様子を、祭りの風景と併せてお届けします。

年を重ねることに盛大になっている長原仮設での夏祭り。今年も会場には所狭しと屋台が並び、多くの人で賑わいを見せました。櫓を囲んでの盆踊りは、華やかな衣装を身にまとった参加者も見受けられ、祭りを彩りました。

その後、披露されたのが「熊川稚児鹿舞」。廣嶋大吾君・周吾君、佐藤一冨君・弥琴君の4人は、去年の春から、仮設住宅の集会場などで練習を重ねてきました。4人が舞を披露し終えると、会場に訪れた人達からは大きな拍手が起り、中には涙ぐむ人の姿も見られました。

祭りの最後には、去年に続き祭りのサポートをした東京・小岩の「甲和会」の提灯神輿が登場。老若男女が代わる代わる神輿の担ぎ手となって会場を練り歩き、祭りは大盛況のうちに幕を閉じました。



今年も数多くの屋台が軒を連ね、祭りを盛り上げました。その中でも、今やB級グルメとして全国でも有名になったなみえ焼そばの屋台には長蛇の列が出来ていました



1. 会津中央病院からは 33 名の職員の方が祭りに参加し、民謡「会津磐梯山」の踊りを披露しました／2.3. 盆踊りには各々趣向を凝らした格好で参加しました／4. 子供達に大人気だったピエロ／5.6. 的当てやヨーヨーすくいなどの屋台も並びました／7.8. お父さんやお母さんに準備を手伝ってもらい、本番に備えます／9.4 年ぶりの再開ということもあり、多くの報道陣も集まりました／10. 今年の 3 月に完成したという新しい鹿頭もその時を待ちます／11. 保存会の方達も、やっと再開に漕ぎ着けられたことに感慨深い思いがあるようでした／12. 復活した「稚児鹿舞」会場からは大きな拍手が／13.14.15. 今年もお目見えした提灯神輿。威勢のいい掛け声が響いていました



5



4



1



6



3



2



9



8



7



12



10



11



15



14



13

スマイルネットワーク

大熊のみんなの笑顔をお届け

11



町民が植えたひまわり畑に『かえるう オオクマに』の文字



皆さんで復活させた桜



今回は大熊町坂下ダムの大熊町現地連絡事務所の駐在員として町のために従事されています鈴木さんと加井さんに現在活動している内容を伺いました。

これからの若い人たちの為に…

じじい部隊から 花咲じじい部隊に

いつ頃からこちらで活動されていますか？

ここを立ち上げたのは去年2013年の4月です。ここは震災当時から停電になっても手で東京電力へ冷却用の水を送ってました。それからダムの管理だけでしたが警戒区域が分かれてからどうしても町民の一時帰宅のために現地職員が必要ということ、当時私達は定年退職前でしたが、これからの若い人たちの為にも我々がやろうと役場職員OB他計6名で志願しました。

こちらでの主な仕事はどんなことですか？
またどんな思いで従事されていますか？

ダムの管理はもちろん、除染作業員との打ち合わせ、一時帰宅される方々の相談所、用水路の確保、墓地などの火災点検見回りなど多岐に亘ります。そしてここは町民の財産を守る最前線です。普段は誰も居ないので万が一火災が起きた時のために水路は欠かさず点検しています。最近ですと少しですが試験田なども始めました。また、去年ここへ来た時のこの桜は、本来桜の名所のはずだったのですが、全然きれいに咲いていなかったたので、そこ

ら1年かけて6人で一生懸命手入れをし、今年はいきれいに桜の花を咲かすことが出来ました。事務所の周りにもできるだけ花を多く植えて、少しでもこちらに来られる方の癒しになればと思っています。我々は自分たちを「じじい部隊」と呼んでいますが、「じじい」から「花咲じじい」になりたいんです。

従事されていて嬉しかったことはどんなことですか？

やはり一時帰宅をされた方々の車のバッテリーが上がってしまったりなど、困った時の手助けが出来た時や盗難防止のために、進んで声を掛けるようにしているその際に感謝の言葉をもらったりすることもうれしいですね。また最近ではテレビなどでも紹介されるので全国の方や外国からも激励の手紙などを頂いたりして、とても励みになります。

最後に町民の皆様へメッセージをお願いします。

現在はこうして平日から土日祝日でも誰かは常駐していますので、ただお茶をしに来ただけだけでも構いませんので気軽に立ち寄っていただければと思います。

大熊町役場現地連絡事務所



〒979-1306
福島県双葉郡大熊町大字大川原字手の倉 125
坂下ダム施設管理事務所内
● TEL : 0240-32-2318
● FAX : 0240-32-5460



▲じじい部隊のメンバー
左から杉内さん、横山さん、鈴木さん、中島さん、岡田さん、加井さん



▲収穫間近の試験田

Little Happiness

小さなしあわせ

こんにちは！
 福島高专写真部の高橋麗加です。
 夏の暑さも過ぎ去ったところですが、
 今年の夏のひと時を、
 今回はお届けしていきます♪



▲あつあつを頼張るのは格別です！



▲今回作ったのはかき氷に
 ドラム缶窯の焼トウモロコシ！



▲かき氷には子どもたちみんなが
 こぞって食べ始めます。



▲皆でトウモロコシの皮を
 むいていきます。



▲「ぼくのものだ！」と言わんばかり。
 うらやましそうに見ていました。

「おおくまの絆」では、みなさんからの大熊に関する情報を大募集しています！

特集してほしい場所・出来事・お店・イベントのレビューや求人など、大熊の人や町に関係することならなんでもOK！
 あなたからの情報をお待ちしております！

メールでの応募先

okuma@next-hamashin.co.jp (右のQRコードからもメールを送れます。➡)

郵送での応募先

〒965-0873 福島県会津若松市追手町2番41号
 大熊町役場 会津若松出張所総務課「おおくまの絆」係



毎日健康

第4回▶サルコペニア肥満



食欲の秋が到来しました！
おいしい物を食べ過ぎて、つい肥満になることも・・・
今回は「サルコペニア肥満」についてお答えしましょう



お答えいただくのは
あお整骨院
志賀 隆洋 先生

サルコペニア肥満度チェック法

- 片足立ちで靴下をはく
- いすに座り片足立ちで立つ
- 片足立ちで60秒キープ

1つでもできなければ、
疑いあります！



サルコペニア肥満ってなに？

サルコペニア肥満とは、筋肉が減った代わりに脂肪が増えた肥満のことです。ただ脂肪が増えるのではなく、それと同時に筋肉が減少してしまうメタボリックシンドロームよりも怖い症状なのです。

なるとどうなるの？

骨折、転倒、寝たきりになる可能性が高くなり、高血圧になるリスクが女性で2.3倍、糖尿病のリスクは何と19倍にもなります。普段からの運動で予防しましょう。

脱!!サルコペニア肥満体操

もも上げ体操

足を持ち上げ大腰筋を鍛えましょう

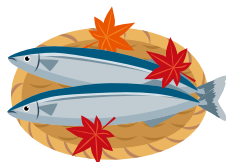
- ①左右の手足を1秒ずつの間隔で交互に上げる
- ②手足を上げる角度は90度に
- ③1日40回を目安に、慣れてきたら徐々に増やしましょう



失った筋肉を取り戻す！ サルコペニア肥満対策レシピ

焼きさんまの炊き込みご飯

材料 (4人分) さんま…2尾 米…2カップ 塩…小さじ1(A) だし汁…2カップ
しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ2



秋を代表する魚といえば、さんま。さんまには、筋肉の成長と修復に欠かせない栄養素たんぱく質が多く含まれています。



- ①米は炊く30分前にとぎ、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②さんまは長さを半分に切り、塩をふりこんがり焼き目がつくまで両面を焼く。
- ③炊飯器に(1)の米とAを入れてひと混ぜし(2)のさんまをのせて炊く。
- ④ご飯が炊けたらさんまの頭と骨を除き、身をほくし木べらで全体をざっくり混ぜる。お好みで青のりをふる。

あお整骨院 〒307-0001 茨城県結城市結城10516-1 TEL・FAX0296-47-3599

受付時間▶午前8:30～12:00午後2:30～7:00 休診▶水曜・日曜午後・祝祭日 Web▶<http://ao-bs.com>



みんなのおもいをつなげる大熊町コミュニケーション誌

おおくまの絆

2014年10月発行

発行 大熊町

大熊町役場 会津若松出張所
〒965-0873 福島県会津若松市追手町2番41号 (会津若松市役所 追手町第二庁舎内)
フリーダイヤル 0120-26-3844 代表(8時30分～17時15分) FAX 0242-26-3794
E-mail okuma@town.okuma.fukushima.jp
ホームページ <http://www.town.okuma.fukushima.jp/>