

おおくまの絆



1・2……ふるさとまつり 3・4・5・6……顔晴ろう大熊っ子大会 7・8・9……柏陽祭

C o n t e n t s

● ふるさとまつり in会津 & inいわき	2・3	● 開業・開店のお知らせ	9
● 顔晴ろう大熊っ子大会 運動会	4・5	● スマイルネットワーク「平安」	10
● 高校生の肖像	6・7	● みんなのフォトギャラリー	11
● 大熊中学校「柏陽祭」	8	● 毎日健康「ロコモティブシンドローム」	12

まつり

In いわき

11月9日(土)

会津

十月五日、恒例のふるさと祭りが会津若松市の松長近隣公園仮設住宅駐車場で行われました。当日はあいにくの雨模様でしたが、会場内にはおよそ二〇軒のテントが並び、多くの人で賑わいました。その中であつた福島県立葵高校の家庭クラブのテントブースでは、クラブで考案、製作した「フリージングみそ汁」の配布を行っていました。元々は、校内のアンケートで朝食を食べてこない学生が多く、中でもみそ汁を食べない人が多かった為、そういった人達の朝食を充実させようと企画されたもので、家庭クラブの学生が試行錯誤を重ね、この「フリージングみそ汁」を作り上げました。みそ汁の具を天日干しにして、鯉節や煮干の粉末を味噌に混ぜたものと一緒に冷凍しておく、一ヶ月程度の保存が効き、食べるときはお湯を注ぐだけで簡単にみそ汁を摂取することができます。クラブの会長の柴野佑奈さん(葵高校二年生)は「今回は私達が作ったみそ汁と一緒に、その作り方を書いた冊子も配っています。手軽に食べることができるので、ぜひ大熊町の住民のみなさんにも試してもらいたいです」と話してくれました。

ステージでは、子供達に人気の獣電戦隊キョウリュウジャーショー、大熊

ふるさと紙芝居、さくらまやさんの歌謡ショーなどが行われ、祭りを盛り上げました。ステージの最後を飾つたのは「劇団いばらき」による公演「水戸黄門」。同劇団はTVDドラマの水戸黄門が終了したことをきっかけに立ち上げられた劇団で、茨城県に在住している一〇代から七〇代と幅広い年齢層の男女十一人によって構成されています。「茨城県民にとつて水戸黄門は特別なもの、なんとか残していきたいという気持ちがありました」と話してくれたのは団長の加藤浩子さん。「普段は観光PRやイベントなどでの公演をしています。劇団の目標としているのは慰問公演。隣の県でもある福島県の方が気になっていたので、四月に福島県に打診し、六月に今回のふるさと祭りで公演が決まりました。今後福島県内の仮設住宅などを回り、笑顔をお届けしていきたいと思っています」と目標を語ってくれました。

さくらまやさんは自身のシングル曲「大漁まつり」など全12曲を披露



大熊 ミニ 文化展



ふるさと祭りと同様に大熊町役場いわき出張所では「大熊ミニ文化展」が行われていました。会場には町民の方から寄せられた絵画・写真・書・生花・クラフト作品など、大小様々な約五百点の作品が展示されました。大きなレース編みの作品を出展していた、いわき市内に在住の和田厚子さんは「去年の七月にいわきに引越しをしてきてから、少し時間に余裕ができたので編み物を始めました。私の知り合いで、私のこういった一面を知らない人達に見てもらいたいと思って作品を出してみました」と話してくれました。

ふるさと

In 会津 &

10月5日(土)

ET-KINGさんは
去年に引き続きの
参加です



歌の合間の軽妙なトークも楽しい
松原のぶえさんの歌謡ショー



十月一九日には、大熊町役場いわき出張所に隣接する場所のでふるさと祭りが行われ、多くの来場者で賑わいました。

いわき会場でも二〇軒を超すテントが並び、様々な食べ物や物の販売がありました。その中には、現在、市内にあるいわき明星大学内にサテライト校を設置している福島県立双葉翔陽高校のブースがあり、学生達が栽培した長ねぎ、じゃがいもなどの販売や、ふかしたサツマイモの配布などを行っていました。もともと農業高校だった同校は現在も総合学科の中に農業系列コースがあり、野菜の栽培などをしていきます。震災前は大熊町に農場がありましたが、現在はいわき市内に農場を借りて活動を続けています。この日は七人の学生が店頭での販売を行ったり、会場内を歩いてサツマイモの配布をしたりしながら、大熊町民とコミュニケーションを図っていました。

ステージでは、参加型のイベントとして炭酸飲料の早飲み競争が行われ、会場には歓声と笑いが起こっていました。その後は、獣電戦隊キョウリュウジャーショー、松原のぶえさんによる歌謡ショーなどが行われました。祭りを締めくくったのは、去年に続き「ふるさと祭り」への参加となったET-KING

INGのみなさん。今年はいわきの会場で歌を披露し、会場を盛り上げました。ライブ前にはタオルの無料配布が行われ、メンバーは町民の方と言葉を交わしながら、一つ一つ手渡しをしていました。ライブでは、大熊町の子供達のために作られた「はんぶんこ」の曲がかかると、会場内では振り付けをしながら一緒に歌う子供達や夫人達の姿が多く見られ、ふるさと祭りは大盛況のうちに幕を閉じました。

いわき



9月14日(土)
熊町・大野小学校
2013

顔がんば 晴ろう！

大熊つ子！ 大会



九月十四日、三回目を迎える「顔晴ろう！大熊つ子！大会」が会津若松市の熊町・大野小学校校庭で開催されました。今年の大会は、大熊幼稚園四十五名、熊町小学校六十五名、大野小学校百八名、大熊中学校百七十七名の計三百三十五名の子供達が参加し、快晴の空の下、元気な姿でグラウンドを駆け回りました。

今回も大日本住友製薬株式会社から十名の社員が、北は北海道、南は大阪から駆けつけ、大会の運営のサポート



大日本住友製薬からの応援フラッグ

子供達の活躍に「喜」憂！

をしてくれました。また、同社の社員や家族が描いたフラッグが二百枚ほど会場内に設置されたテントに貼り付けられました。同社の丸山潤美さんは、開会式で「毎年、みなさんの健やかな成長を見るのができてうれしく思います。今日一日がみなさんの笑顔であふれるように、お手伝いさせていただきます」と話しました。

会場には、大熊町出身の陸上選手、秋本真吾さんが訪れ、「十九年振りに母校の運動会に参加できて感慨深い思っています。今日は子供たちと一緒に楽しく笑顔で走りたいと思います。」と話し、子供たちの競技に参加したり、ハードルの実技を披露するなど、会場を盛り上げました。また、大会の中で「大熊益踊り」が催され、観客も含めた全員参加の輪が二重三重に重なり、会場中の人々が一つになる場面もありました。



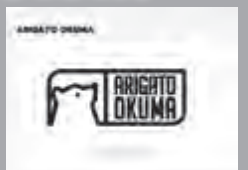
梨の花プロジェクト

震災当時まで、ALITの先生として大熊町に赴任されていたアリソン先生は、現在、宮城教育大学の特任准教授として活躍されています。そのアリソン先生の呼びかけで始まった「梨の花プロジェクト」は、大学内に設けられた「復興支援センター」の事業の一環で、大熊町の学習支援活動を主な目的としています。初等英語コミュニケーションコース二年生の林幸輝さんも、これまで一回に渡り同プロジェクトに参加し、子供たちと触れ合ってきました。「僕自身も教員になるという目標があり、教育実習以外にも、こういった活動で被災地の実情を自分の目で見ることによって、今後の糧にしていきたいと思っています」と、活動への思いを語ってくれました。大会当日は二十三人の学生が会場内を駆け回り、学校の先生方と連携しながら大会運営のサポートをする姿がありました。自身の家も津波の被害を受けたという学生は「子供達がすくすく元気なことに強い印象を受けました。この子供達の笑顔が地域を元気づけていると思います」と感想を話してくれました。

ARIGATO OKUMA

おもいとどけよう。

秋本真吾さんと先生方がお揃いで着ていたTシャツは、秋本さんが設立した陸上クラブ「ARIGATO OKUMA」のもので。秋本さんは、去年、一度は現役を引退し、様々なプロアスリートのコーチを行う傍ら、大熊町の小学生の陸上指導などの支援活動もしてきました。その中で、自分が走ることで地元を元気づけられるならもう一度走ろうという気持ちになり、今年、「ARIGATO OKUMA」所属の選手として再び走り始め、7月に行われた福島県陸上競技選手権大会では100メートル競技で見事に3位に輝きました。ホームページではTシャツの他にもバッグやリストバンドも販売されていて、その売り上げの一部は秋本さんが行う大熊町の支援活動の資金になるということです。

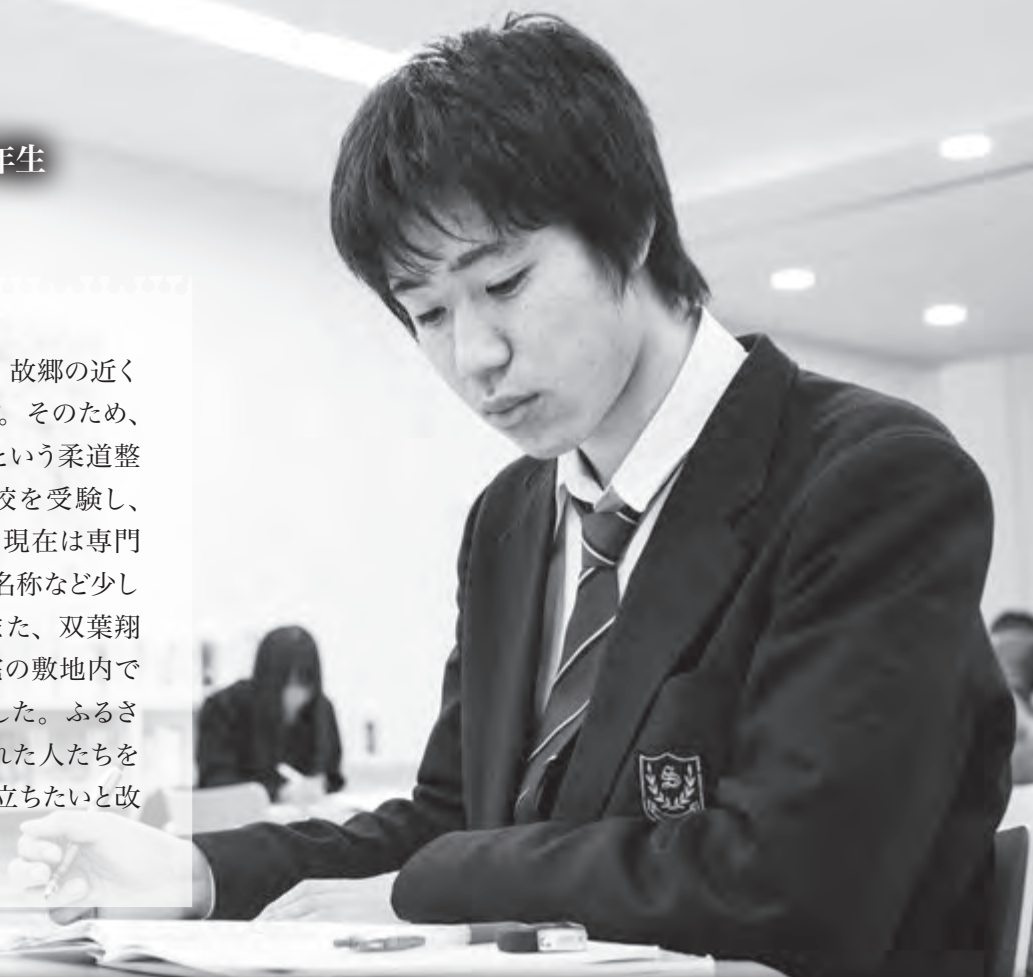


ARIGATO OKUMA
<http://arigato-okuma.jp/>

堀本 大樹 さん

福島県立双葉翔陽高等学校 3 年生

将来の夢は柔道整復師になり、故郷の近くに自分の接骨院を建てることです。そのため、郡山市にある福島医療専門学校という柔道整復師になることができる専門学校を受験し、無事合格することができました。現在は専門学校に入学するにあたって、骨の名称など少しでも覚えようと努力しています。また、双葉翔陽生として先日の好間の仮設住宅の敷地内で行われたふるさと祭りに参加しました。ふるさと祭りを通して、笑顔になってくれた人たちをみると、自分の故郷のために役に立ちたいと改めて思いました。



高校生の肖像

The high school student's portraits



私は、写真部員として、入居していた仮設住宅の記録を残そうと撮影を続けていました。

私は元々、高専に入ってから写真部で活動していましたが、震災関連の話はする機会もなく、どうすればいいのかも分かりませんでした。そして実際に仮設住宅に入居して感じたのは「こんな状況でも笑顔でいるそんな皆さんの朗らかな笑顔を撮りたい」という思いでした。

イベントがある度に出向き、恥ずかしがりながらもポーズをとってくれる皆さんに、私も自然と笑顔と「ああ、これでいいんだな」という感覚も湧いて出てきました。

今考えているのは、今まで撮った写真をまとめて皆さんに披露すること、入居していた仮設住宅のみならず、大熊町の管轄する仮設住宅を回っていくことができたと思います。写真で笑顔を届ける、そんな存在を今は目指しています。

高橋 麗加 さん

福島工業高等専門学校電気工学科 3 年生

わたしは昨年の12月から生徒会役員として活動しています。自ら積極的に行動する「Action」という目標を掲げ、行事の運営や朝のあいさつ運動を行っています。

また、夏休みには「ヤング天城会議」に参加し、全国の高校生と触れ合うことができました。

新体制になり、来年度は副会長として学校を支える立場になりました。

今まで以上に気を引き締め、新たな取り組みに挑戦したいと思います。

他県の高校生と福島県について話し合う機会をいただきました。その他にも様々な活動を通して大熊町の良さや現状をしっかりと伝えられるよう、これからも頑張りたいです。



小泉 良空 さん

福島県立いわき総合高等学校 2年生

「高校生の肖像」は、中学校を卒業してそれぞれの進路で活躍している高校生達に、自身の言葉で、現在の生活について話してもらう企画です。

澁谷 界斗 さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 1年生

私は高校に入り、部活に打ち込むようになりました。バドミントン部の一員となった私は、日々精進しております。バドミントンは一見、体力をあまり使わなそうと思われがちですが、実はとてもハードなスポーツです。なので、練習はとてもきつく毎日とても疲れてしまいます。帰ってからの勉強はなかなか集中できませんが、文武両道を目指し、毎日がんばっています。練習はきつくても、バドミントンがとても楽しいのでどんなに辛くとも毎日続けられます。それに、良い仲間も出来たので充実した日々を送れています。



大熊中学校
立ち上げられ118人の風雲児達よ

平成25年度柏陽祭



大熊中学校文化祭「柏陽祭」

2013年10月26日(土)

十月二十六日、大熊中学校文化祭「柏陽祭」が行われ、生徒達は日頃の活動の成果などを発表しました。

今年の文化祭は、去年までの会津若松市文化センターから、現在使用している会津大学短期大学の体育館に場所を変えて開催され、会場は日頃の学習で製作されたものや、この日のために各クラスでそれぞれ作り上げた壁画などが所狭しと展示されました。

「立ち上げられ118人の風雲児達よ」と銘打たれた今年の文化祭は、開会セレモニーに続き英語弁論、国語弁論の発表が行われ、続いて東日本大震災教育支援プロジェクト「OECD東北スワール」の活動報告が行われました。その後は各学年の発表に移り、総合学習の成果などを披露しました。中でも三年生は、これまでの様々な支援に対して恩返しをしたいという思いから「私達の感謝と元気を伝えよう！」をテーマに立ち上げた「大熊中劇団」の様々な演目が上演されました。「大熊中劇団」は九月と十月に会津若松市内の仮設住宅や老人ホームなどを訪問し、各会場で笑顔と元気を届けてきました。この日、会場には会津若松市内に移転している「サンライトおおくま」の皆様から届けられた「ありがとう」の文字があしらわれた手作りのボードが飾られていました。

ていました。

午後に入ってから、各クラスによる合唱の発表があり、生徒みんなが練習の成果を發揮し素晴らしい歌声を体育館に響かせていました。各クラスの合唱が終わると、十月に開催された「ひろの童謡まつり音楽祭」でも美しい歌声を披露した、特設合唱部の発表がありました。その後には、

プログラムにはなかったサプライズ企画として、中学校の先生方による合唱が生徒達に贈られました。歌は「明日があるさ」の替え歌で「震災後大変な思いをしてきたけど、大中学生は今、元気でがんばっているよ」という思いで、八島真理子先生が歌詞を考えました。先生達が忙しい中で練習した合唱が始まると、生徒達の間からは拍手と笑いが起こり、会場は大盛り上がりとなりました。最後は吹奏楽部の演奏が行われ、生徒達の間にもなじみの曲が多く、大盛況のうちに文化祭の幕は閉じられました。

先生方からの合唱のプレゼント!





開業・開店のお知らせ



お食事処 一心

もともと寿司職人でありながら只今新しい分野に挑戦中です。地域の皆様に親しんでもらえる食堂を作っていきたいと思っています。気軽に足を運んでいただける、そんな店にしたいと強く心に思い、日々勉強中です。

又店内には駄菓子コーナーもあります。毎日子供達みんな元気よくあいさつをしてくれて本当に可愛いです。そんな笑顔が大好きです。いつも笑顔ももらっています。今後ともよろしくお願ひします。



かつ丼……………850円



親子丼……………680円

この他にも定食あり。一品物も多数取り揃えています。



- 〒970-0314 いわき市洋向台5-1-2
 ●TEL 0246-55-8667
 ●営業時間▶ 11:00 ~ 14:00 17:00 ~ 21:00 (ラストオーダー)
 ●定休日▶ 月曜日、第1火曜日 (但し要予約で営業)

株式会社東邦銀行 大熊支店

まさてる
伊達 匡輝 さん

震災・原発事故以降、弊行大熊支店店舗は休業を余儀なくされており、お客様にはご迷惑をお掛けしておりますことお詫び申し上げます。

当店では同様に店舗休業中の5ヶ店とともに電話や訪問を中心にお客様のご対応を行っております。

今後もお客様のお役に立てますよう、精一杯の努力をしていきますので何なりとご相談下さい。



- 〒960-8626 福島市飯坂町平野字桜田3-4 東邦銀行事務センター内
 ●TEL 024-541-2398 ●FAX 024-542-3677
 ●HP アドレス▶ <http://www.tohobank.co.jp>

募集

大熊町関連の開業・開店情報を募集しております!
大熊町商工会まで、情報をお寄せください。

〒965-0873 福島県会津若松市追手町2番41号 TEL■(0242)29-5770 FAX■(0242)29-5771



スマイル ネットワーク

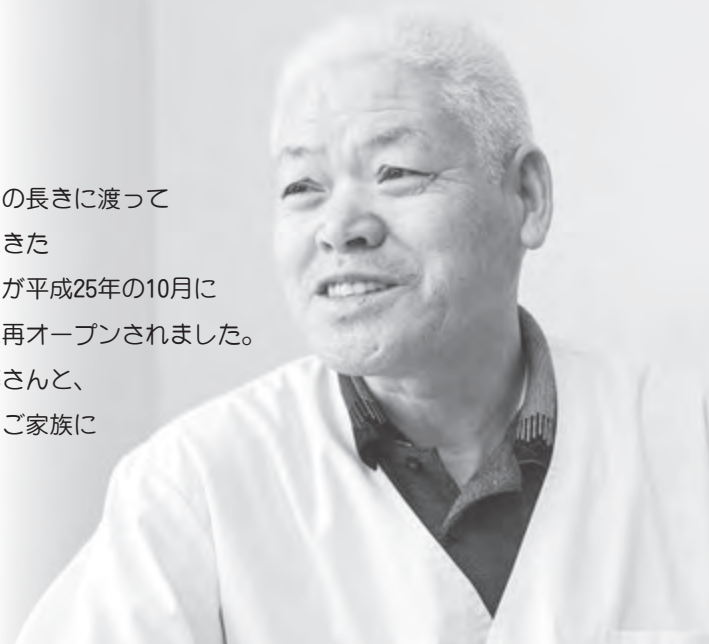
大熊のみんなの笑顔をお届け

8

震災以前から32年もの長きに渡って
大熊町民に愛されてきた

「レストラン平安」が平成25年の10月に
いわき市小名浜にて再オープンされました。

今回はご主人の遠藤さんと、
一緒に働かれているご家族に
お話を伺いました。



再開しようとしたきっかけ
をおしえてください

大熊町に居た時は夫婦2人で
ずっとやっていて、震災以降も
本当は再開するつもりはありま
せんでした。

そんな中、色々な方々が再開
を後押しして下さいました。何よ
りも家族の支えがあったのが大

家族みんなで——

レストラン 平安 (へいあん)

店長 遠藤 安久 さん

きいです。自分たちだけではと
ても再開しようとは思いません
でした。今は家族でお店をや
れているのが幸せです。

改めて違う場所でお店を
再開していかがですか？

お得意さんは大熊の人に限ら
ず浜通り全般にいらつしやいま
したので、ここで再開してから
も顔なじみのお客さんが来てく
れるとやっぱり嬉しいですね。
仕事自体は何も変わらないで
すよ。どこで仕事をしようが自
分のやるべきことは同じです。
あまり深く考えてもいないです
し、復興とか大きなことも考え
てないが前に進むしかない。そ
れだけです。

ご家族の方に伺いますが、
お店を一緒に再開させよ
うと思った理由は？

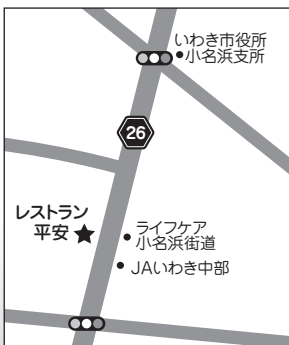
元々東京で仕事をしてしまし
たが、震災前から子どもの将来
を考えた時に、都会ではなくこ
ちらで育てたいと思い大熊町で
お店を継ごうと思った矢先の震

災でした。

それから色々あり子どもも生
まれ、このいわき市で一緒に始
めた当初は、地域的なルールや
考え方が以前に東京でお店をや
ったのとは多少違い、カルチ
ャーショックも受けましたね。

最後にメッセージを
おねがいします

町民の皆さんはそれぞれの考
えをお持ちだと思えます。何が
正しくて何が間違いかも誰にも
分かりませんが、それでも何か
しら前に進んでもらいたいと思
います。



レストラン 平安 へいあん

〒971-8164
いわき市小名浜寺廻町3-10
●TEL 0246-84-6180
営業時間▶昼/AM11:00~PM2:00
※土日祝はPM3:00
夜/PM5:00~PM8:00
定休日▶毎週火曜日



みんなの
フォトギャラリー



みんなのフォトギャラリー 投稿募集中!

●①お名前②大熊町での大字名③現在お住まいの都道府県や市町村名④写真のタイトル⑤コメント をお書きの上、下の応募先までご送付ください。
※匿名をご希望の際は、その旨お知らせください。※掲載はモノクロになります。※ご応募いただいた原稿は返却できませんのでご了承ください。



**「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1回▶ロコモティブシンドローム

最近良く聞く「ロコモティブシンドローム」、略して「ロコモ」。これってどういう意味なの？との疑問に今回はズバリお答えします！



お答えいただくのは
あお整骨院
志賀 隆洋 先生



7つのロコモチェック！

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分位続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットル牛乳パック2つ等)
- 家のやや重い仕事が困難(掃除機がけ・布団の上げ下げ等)

1つでも当てはまればロコモの疑いあり!
気になる方はお近くの整形外科専門医に
受診しましょう!

Q ロコモってなに?

A 「ロコモティブシンドローム」とは日本語に直すと「運動器症候群」つまり骨や関節、筋肉などの働きが衰えて、寝たきりや要介護になる危険性がある状態のことを表します。生活習慣や加齢により足腰が弱ると、移動や日常生活動作が難しくなり、自分で出来ることが減ってしまい、常に道具や人の手助けが必要になっていきます。『自分のことは自分でしたい!』ならば今からロコモにならないよう気をつけていきましょう!

Q ロコモを防ぐには?

A まず体を動かす事! 毎日体を動かして適度な負荷をかけることが重要です。痛いからといって動かさないでいると、ますます体が弱ってしまいます。自分にちょうど良いレベルの運動で、健康な体を保ちましょう!

あお整骨院オススメ! ロコモーショントレーニング、略してロコトレ!

①開眼片足立ち

左右それぞれ1分間ずつ、回数は1日3回、転倒しないように近くにつかまるものがある所で行ってください。上げる足は床につかない程度の高さで大丈夫。前後どちらに上げて構いません。支えが必要な人は机等に手をつけて行って下さい。指だけでも大丈夫な人は指先をつけて行いましょう。



②スクワット

深呼吸するペースで5~6回、回数は1日3回、安全のため椅子やソファの前で行いましょう。椅子に腰かけるように、腰をゆっくり下ろします。軽なお尻を下ろすところから始め、膝は90度を超えないようにします。足は肩幅より少し広く開いて、つま先は踵から30度ほど外向きにする。支えが必要な人は机等に手をつけて行って下さい。椅子に腰をかけ、机に手をつけて腰を浮かす動作を繰り返すのも有効です。



ロコモジュース

果物を使い、カルシウム豊富な
ゴマペーストを合わせたドリンク!!

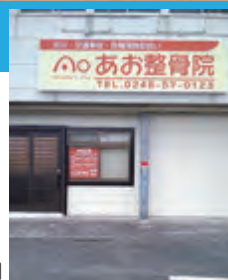
材料 A▶(いちじく…2個 リンゴ…2分の1個 バナナ…2分の1本)
レモン…2分の1 ゴマペースト…大さじ1 ヨーグルト…大さじ2

- ①材料Aを適当な大きさに切り、ミキサーに入れる。
- ②レモンは果汁を絞って入れる。
- ③ゴマペースト、ヨーグルト、水300mlを加え、なめらかになるまでミキサーにかけて完成!!

カルシウム
たっぷり!

あお整骨院

〒970-8021
福島県いわき市平
中神谷字前河原20-1
TEL・FAX▶0246-57-0123
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



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1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/>