

# みらいん

みやぎの

「みらいん」は、  
震災からの復興に向けて  
歩むまち・仙台の“ひと”と“地域”の  
今を結ぶ情報紙です。



◀左から会のメンバーの鈴木三枝子さん、庄司礼子さん、佐藤美恵子さん、村尾宏美さん  
お住まいはバラバラですが、思いは一緒です

今月の  
ひと

## 借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方に楽しみを届ける有志たち Chocotto はぎれの会

### 声無き声を拾い上げ、原動力に

南蒲生に住む庄司恵子さんは、仙台津波復興支援センターからもらい受けたはぎれを使い、仮設住宅で縫い物指導をしています。その生徒のひとりが、同じ町内会で現在は六丁の目の借り上げ民間賃貸住宅（以下、借り上げ住宅）に暮らす佐藤美恵子さんです。

美恵子さんは、材料のはぎれを、支援が届きにくい借り上げ住宅に住む友人にも配りました。「日常を忘れて手芸に没頭した」「作った手芸品を配ったら喜ばれた」と友人が話すのを聞き、被災して地域から離れて暮らす方々ともっと楽しみを分かち合いたい、

つながりを持ってもらいたいと考え、同センターに相談。口コミで参加者を募り、借り上げ住宅や地元で暮らす岡田・中野両地区100名が参加する日帰り入浴ツアーが実現しました。

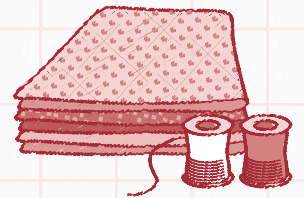
「1年分おしゃべりして、久々に笑ったよね」と、和田町内会からの参加者、村尾宏美さん。

つながりを保つコツについて美恵子さんは、「催しなどがあれば声をかけてもらえるように、仮設住宅の友人に話をするとか、情報発信をしていくといいんじゃないかな」と話します。

最近、これらの活動を共にした仲間と自立の会「Chocotto  はぎれの会」を立ち上げました。

「何でももらうんじゃないで、必要な物は買ったりにね。自立しなきゃ」と皆さん。

会の今後の目標は格安で温泉に行くこと。新たなつながりに喜びを感じている仲間たちです。



2012

5

第6号

# 「交流サロン」で楽しくおしゃべり

## 参加者の感想



### 同郷の「仲間の輪」が広がります！

「市内浸水地域の方」「親子で避難している方」など近い境遇の方が集まって、一緒にお茶を飲んだりおしゃべりしたりします。このサロンがきっかけでお友達になった方も多数。元々顔なじみだった方が、震災で転居後に再会したという方もいます。時にはお茶飲みに加えて、花の寄せ植えを楽しむサロンなども行っています。



黒田常さん・秀美さん夫妻とマリンちゃん

同じ悩みがあるとか、いろんな話をする事で、もやもやが抜けました。奥さんたちと話していたら「あ、うちだけじゃないんだ」と思ってたので救われた。

(秀美さん)

今回は参加確認のハガキが入っていたので、こちらにもそれに応えたいと思い、夫婦で「んで行くがぁ」と。男性がもっと参加してくれると男同士の話ができていいね。

(常さん)



鈴木智子さん、慎人君、想世ちゃん

相談員に「本音を吐き出しましょう」と言われて、気が楽になりました。「言える場」として、ありがたかった。今は同じような境遇の人が周りにおらず我慢の毎日。今後も交流会を続けて欲しいです。娘の服は支援物資で、長町のボランティアの方が集めてくれて、私や友人に送ってくれました。今も手紙のやり取りをしています。

(智子さん)



(後列左から時計回りで)松岡ともみさん、土橋礼子さん、松岡てる子さん、みいごさん、和音ちゃん

元の近所の人と久しぶりに会えて楽しかった。もっと沢山集まると尚良いね。プレハブ仮設にはなかなか入って行けないから、行き場が無くて。参加確認のハガキが出たから、行がなきゃねえなあって参加したの。始まりを9時にして、もっと時間長くて良いね。皆が集まるように継続してやって欲しい。

(てる子さん、礼子さん)

社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会の

# 「地域支えあいセンター」を活用しましょう。

借り上げ民間賃貸住宅に  
お住まいの皆さん！

支えあいセンターとは？

支援の手が届きにくいと言われる、借り上げ民間賃貸住宅(以下、借り上げ住宅)にお住まいの方々のための支援事業です。次の3つの柱で、借り上げ住宅の皆さんを支えています。

### ①巡回相談

借り上げ住宅での暮らしの中で起こる悩みや困りごとを相談員が聞いて、一緒に解決の道を探ります。

### ②交流サロン

同じ地域から避難している方や慣れない土地で困っている方などが集まって開催する交流サロンです。お茶を飲みながら、参加者同士で同郷の話をしたり今の悩みを共有したりできる時間です。

### ③情報コーナー

巡回相談で使用している市民センターを含む市内59カ所にラックを設置し、支援制度情報や地域情報などを閲覧、配布できるようにしています。

中核支えあいセンター：仙台市青葉区五橋2-12-2 仙台市福祉プラザ4階 TEL. 022-217-7234

## 支えあいセンターからのお知らせ

### 常設の支えあいセンターができました

現在、市民センターなどを巡回して相談に応じていますが、5月から宮城野区、若林区、泉区に常設の支えあいセンターを開設します。皆さんの都合のよい曜日に、ぜひおいでください。

#### 常設支えあいセンター場所：

宮城野区：原町3-5-32 コーポゼン1F

若林区：若林区中央市民センター別棟(保春院前丁3-4)

泉区：泉社会福祉センター内(七北田字道48-12)

開所時間：8:30~17:00/相談受付：9:30~15:00/休：日・月曜日、祝日の翌日、年末年始

### 支えあいセンターからお知らせが届いていない方へ

借り上げ住宅にお住まいの方を対象に、巡回相談や交流サロンの日程など、支えあいセンターからのお知らせをダイレクトメールでお送りしています。ご希望の方は支えあいセンターまでご連絡ください。

## 「情報コーナー」は常時設置

### 気になる情報を どんどん集めよう



市内の市民センターのほとんどにラックを常設し、巡回相談がない日でも、気になる情報が得られるようにしています。「住宅」「仕事」「貸付」「福祉」「生活」など18の区分に分かれた、約50種類の情報が集まっています。「こんな情報がほしい」などの要望にも応じています。

## 宮城野区内 巡回相談スケジュール

相談受付時間：9:30~15:00 相談無料

センター名	曜日	日程
中央市民センター Tel.022-295-0403	毎週土曜日	5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日
高砂市民センター Tel.022-258-1010	毎週木曜日	5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
榴ヶ岡市民センター Tel.022-293-6742	毎週土曜日	5月12・19・26日 6月9・16・23・30日
東部市民センター Tel.022-237-0092	毎週水曜日	5月16・23・30日 6月6・13・20・27日
田子市民センター Tel.022-254-2721	毎週金曜日	5月11・18・25日 6月8・15・22・29日
福室市民センター Tel.022-786-3540	毎週火曜日	5月15・22・29日 6月5・12・19・26日

皆さんの悩みや相談事など、何でも遠慮なくお話しください。また、借り上げ住宅にお住まいの方を支援したいと考える地域の方々に対しても私たちは手助けをしています。

庄子健一所長



※区内の他の巡回相談や交流サロンのスケジュールは、支えあいセンターから送るダイレクトメールでご確認ください。他区の開催日については、中核支えあいセンターにお問い合わせください。

## 「巡回相談」を体験してみました

### 2 相談コーナー

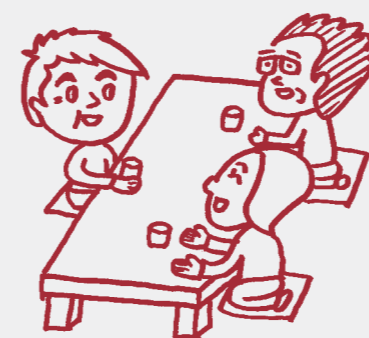
片桐さんを担当した相談員の佐藤広幸さん(写真左)と菅野光枝さん



※相談会場によってレイアウトが異なります

この日の相談室は居心地のよい和室。片桐さんは、女性に比べて男性の引きこもりが多くなっていることを心配し相談しました。

### 3 お茶っこ飲み・新聞読み



#### 新聞も読めます

1週間分の河北新報、石巻かほくなどを見ることができます

長テーブルが設置された部屋のあちらこちらでは、初対面同士がお茶を飲みながら談笑が続きました。支援物資の衣料品を選ぶ姿も。相談がなくても、お茶飲み・新聞読みに来る方も多いのだそうです。

#### 体験してみよう

個人情報のある壁があるけれど、借り上げ住宅に住んでる人の行動を待つだけでなく、相談員の方が出向いてみることも必要かもしれない。町内会役員の立場での感想ですが、知らない人と話す「お茶っこ飲み」もいいね。

(片桐さん)

### 1 出発

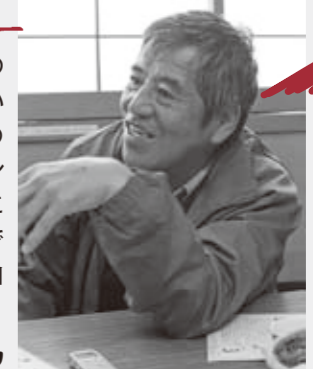
仙台市高砂市民センター



宮城野区に6カ所ある巡回相談のうち、老若男女多数の利用者でいつも賑わう高砂市民センター内の会場へ。併設の高砂老人福祉センターには、浴場施設があり、市内にお住まいの60歳以上の方は誰でも利用できます。最寄駅はJR仙石線陸前高砂駅です。

片桐勝二さん

蒲生出身で現在は田子在住。避難先であった八軒中学校とはその後も交流が続いています。



### これまでの相談例 このように対応しました。

#### Aさん(80代・女性)

入居先の新聞の回収日、出し方が分からないと相談がありました。お話を聞いていくと、震災前は民生委員の訪問を受け地元のサロンにも参加していたので、現在住んでいる地域の民生委員につないでほしい、という希望があることが分かりました。そこで区の社会福祉協議会を通して担当する民生委員に連絡を取り、訪問を行っていただきました。

#### Bさん(70代・女性)

移り住んだ地域に知り合いがなく、支援の情報を求めて相談に見えられました。地域のサロン(健康教室)の案内を渡しお誘いしたところ、参加希望があり、サロンに参加することになりました。

#### Cさん(60代・女性)

足が悪いため借り上げ住宅のお風呂が使いづらくと相談。相談員が近くの入浴施設9カ所を載せた手作り地図をお渡ししたところたいへん喜ばれ、その後は入浴施設を利用しているという報告がありました。

巡回相談ってどんな感じ？ 現在宮城野区の借り上げ住宅にお住まいの方が、区内の市民センターで開催する巡回相談を体験取材しました。

「借り上げ民間賃貸住宅の人もみらいんに取り上げてよ！」読者の方の声により新企画がスタートします。

みらいん編集部は、毎日読者の皆さんと一緒にさまざまな催しや出来事に参加し、取材しています。その一部をご紹介します。

9日(金) 追悼慰霊祭と安全祈願祭  
(向洋海浜公園)



全国でも名高いサーフィンのメッカ「蒲生の海」に、サーファー約200名が集結。住民の皆さんを交えてビーチクリーン、追悼慰霊祭、そして安全祈願祭が執り行われました。

13日(火) 中野小学校和太鼓贈呈式  
(中野栄小学校体育館)



中野小学校校舎内で泥まみれになっていた和太鼓を、地域の皆さんが見つけ出し修理。贈呈式では卒業生の力強い演奏が披露され、地域の伝統が後輩たちへ引き継がれました。

18日(日) 「私たちの言葉」と「音楽」で  
紡ぐ「岡田の灯り」



～追悼と復興を願う集い～  
(岡田小学校体育館)

音楽で彩られた、手作りの優しさ溢れる集いが、「がんばっぺ岡田の会」主催により行われました。岡田小学校の遠藤校長による「がんばっぺ岡田の皆さん、格好良くいてください。それを見た子供たちが将来どういう行動を取るか、それが復興への近道です」という言葉が印象的。最後に皆で手をつないで黙とうしました。



◀(後列左から時計回りで)厚子さん、桂さん、誉志男さん、愛里ちゃん、悠里ちゃん、誉六さん。取材当日、都合により不在だった息子3人も元気で

第1回

高橋厚子さんご一家(中野・西原)

4世代9人家族! 家族全員が揃う食卓は鍋!

高橋厚子さんは夫の誉志男(よしお)さん、長男夫婦とお孫さん2人、次男と三男、義父の9人家族で、現在借り上げ民間賃貸住宅に住んでいます。仕事の都合で生活時間は皆バラバラ。全員が揃うことはすくなくないけれど、全員一緒に食卓は鍋を囲んでいます。「西原町内会は毎月1回集まれる場があるけれど、名簿を皆が持てるなど、より繋がりが保てるようになると嬉しいです」と語る厚子さん。家族の絆だけでなく、町内会との繋がりが大事にしている高橋さんご一家でした。

震災直後に産まれた孫の愛里ちゃん

3月15日に帝王切開手術を予定していた、長男厚志さんの奥様、桂さんは、避難先で不安になりながらも仙台市内の病院で14日、無事に愛里ちゃんを出産。沖野に住む厚子さんのいとこの家に皆でお世話になった後、3月末には現在の場所に引っ越ししました。一家9人賑やかな大家族に見守られ育つ愛里ちゃん。「この子は強い気がする」。桂さんは大変な時を共に頑張った我が子の成長に目を細めました。

次回は高橋さんご一家から紹介された岡田地区の方に登場いただく予定です

●息子が鍋沼に立派な家を建ててくれるから、それまでは死んでなるものか! 今は死ぬの忘れちゃったよ。亡くなったこれ(親指)を上げる仕種で、復興を土産に持つてくの!

松岡みいこさん

●震災時に避難場所としてお世話になった八軒中の校長が異動になるので、浜中先生の指導で、手芸をしている仲間と、透き通ったきれいな花びらの造花を作って贈ったのよ。

遠藤正子さん 赤間優子さん

●仮設の皆と震災避難時にお世話になった遠見塚小に、お礼に行ってきたのっしや。亀のように焦らず復興に進もうと、ハギの会の人たちが作ってる伊達な亀を渡してきたよ。

高橋さん

読者からひとこと

渡辺里恵さん

まちの語り場

集団移転、単独移転、現地再建…。沿岸部にお住まいの方は今、お住まいの再建に向けて地域ごとに話し合いを進めています。このコーナーでは、それぞれの団体の話し合われている内容についてお知らせします。

南蒲生復興部



南蒲生町内会の復興部は、個々の生活再建とふるさと南蒲生の復興を迅速に進めるために、町内会から権限の委譲を受けて、独自の復興まちづくり計画を策定し、市への提案を行っています。

◀岡田西町公園仮設住宅の集会所で、身を乗り出して地図を覗き込む復興部の皆さん

4月11日(水) 第9回事務局会議

- 内容
- 市へ提出した南蒲生復興計画(基本構想)について
  - 一体的まちづくりについて協議
  - 移転候補「試算」の各土地の特徴を話し合う
  - 住民意向アンケート原案をどのように作るか

当日の様子

災害危険区域内で移転を余儀なくされている方、区域外で現地再建を希望する方、移転再建を希望する方では、置かれた状況も考え方も三者三様ではあるが、互いに協力し合い、県道沿いの塩センター付近を中心とした一体的なまちづくりを進めよう、との声が挙がっていました。

問い合わせ先: 代表 芳賀正 090-4042-9464  
事務局会議: 毎週水曜日 18:30~ 岡田西町公園仮設住宅集会所  
住民説明報告会: 毎月最終日曜日 岡田会館

中野小学校区復興対策委員会

中野地区4町内会(港・蒲生・西原・和田)が一丸となり、復興に向けた活動を行っています。

4月1日(日) 第18回中野小学校区復興対策委員会

- 内容
- 「新地元年」、復旧・復興に向けた取り組み(高橋委員長挨拶)
  - 3月18日に同委員会主催で執り行われた合同慰霊祭の報告
  - 慰霊塔清掃を4町内会で月交替で担当することの確認
  - 集団移転先に関する住民の意向収集について徹底することを確認

当日の様子

協議の中で、集団移転先について委員会として方向性を示してほしいとの意見も出ましたが、住民アンケートの結果をもとに既に移転候補地を住民に示している町内会もあるので、防災集団移転事業の申出書提出前に各町内会で個々に対応することとなりました。

問い合わせ先: 委員長 高橋實 022-258-3068  
定例会議: 毎月第1、第3日曜日 16:00~  
鶴巻1丁目東公園仮設住宅集会所

新浜復興の会

活動方針に沿って、幹事会19名(町内会を含む各団体の代表)、世話人会10名により運営されています。

活動方針

- 1 新浜住民の1人1人の心を復興するために活動する
- 2 新浜住民に対し、迅速な情報提供を積極的に行う
- 3 現地再建については、今後も住み続けられる地域づくりを進める
- 4 移転したくてするわけではない。移転という苦しい決断をした仲間を尊重し、活動する

4月1日(日) 第5回世話人会

- 内容
- 現地再建における主な検討項目の確認
    - 避難施設の整備(集会所併設避難ビル、築山など)
    - 避難道路の整備(「下水道路」の多車線化、交差点の立体交差化など)
    - 防災無線の整備(停電時対策、各戸設置など)
  - 移転再建における主な検討項目の確認
    - 移転希望地の仮選定(アンケート結果を元に)
    - 移転希望地の現状と課題(用地取得の容易性、費用負担、コミュニティの形成など)
    - 移転跡地の活用(公園の設置、集客施設の誘致、自己活用など)

当日の様子

現地再建、移転再建を可能にするための支援メニューの比較、検討が必要。また、現地再建を考えるうえで、防災施設の設置や避難道路の整備は欠かせないが、まちづくりという視点で考えた場合、集客施設の誘致や公園の整備などについても、広く検討すべきではないか、などの意見がでていました。

問い合わせ先: 代表 遠藤芳広 090-2020-4002  
世話人会: 毎週土曜日 18:00~ 福田町南1丁目公園仮設住宅集会所

# 被災地レポート

取材地

## 仙台津波復興支援センター (岡田地区)

### 震災直後からの復興拠点 物心両面の支援を実施

昨年八月一日に組織化された仙台津波復興支援センターは、以前、仙台市社会福祉協議会運営の「仙台市津波災害ボランティアセンター」の支所「岡田サテライト」でした。震災直後、津波被害が激しかった岡田地区に特化して活動を始めた何人かの情熱的なボランティアが、自主的に民家を借り上げて拠点を構えました。活動範囲は宮城野区と若林区を中心としています。被災した方々にお風呂でリフレッシュしていただく無料バスツアーは三陸沿岸部まで展



センターでの朝礼前の様子。「思い付くことを即実践」という民間ボランティア団体ならではのスピード感で、被災した方の支援をしてきました

開いています。現在は、津波をかぶった畑の土起こしや倒壊家屋の修繕、整理、特に在宅や借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方を対象とした支援物資の提供、コミュニティづくりのお手伝い、キャッシュ・フォー・ワークの取り組みなど物心両面で支え続けています。

### ニーズを細やかに吸い上げ 個々に必要とされる支援を

四月初旬のある昼下がり。センター敷地内に建てられたユニットハウスには、荒浜出身で借り上げ住宅に暮らす主婦五人が集まっていました。仮設住宅の集会所のような場所がない彼女たちは、ユニットハウスを開放したセンターの計らいで、三月末から定期的に集まれるようになりました。会の取りまとめ役早坂えみ子さんは「ペットがいたり、介護老人を抱えていたり、私たちはいろんな事情で避難所、仮設住宅に暮らすことなく震災直後から借り上げ住宅に移りました。情報、交友関係が一気



▲顔見知りの面々と語り合う時間を笑顔で楽しんでいた主婦グループの皆さん



◀家屋の泥出し、床はがし、床張り、壁の付け替えなども行う岡山さん

に途絶えてしまい、長いこと支援を受けることができず悲しみ、苦しんできました。皆家に居て一人になると今でも涙がポロポロあふれてきます。こういう場所が必要だったんですよ」としみじみ話していました。また、ある被災民家では、同センターのスタッフで大工仕事を専門にしている岡山一志さんが室内のり

フォームに取り掛かっていました。岡山さんは「ボランティアなので、依頼する方の負担は材料費だけで済みます。ボランティアがリフォームまで行っていることがまだまだ知られていないようで、こちらから話を持ち掛けると『そんなうまい話はない』と断られたケースもあります(笑)。プロのように短期間で仕上げられることはできませんが、時間をかけることで家主さんとのコミュニケーションも深まり、逐次相談しながらリフォームを進めることができます。リットもあるんですよ」と話します。今後は日曜大工が好きな人たちとネットワークを組織して、大工ボランティアチームのように動きたいと、多くの方のボランティア参加を呼び掛けています。

仙台津波復興支援センターは開設以来今年三月末現在で、延べ約二万人のボランティアの皆さんが活動しました。「これからも継続してやっていく覚悟です。いつまで？ それは、皆さんに笑顔が戻るまでです。お手伝いが必要でしたら、遠慮なく申し出ていただきたいと思います。被災した方の力になるためにわれわれはここに居るのですから」と阿部哲也代表は話しています。

# 情報掲示板

仮設住宅やご近所で開催される催し物や相談会、支援団体による支援情報などを紹介します。

## 支援情報提供サービス

被災した方向けのイベントや支援物品提供などボランティアセンターに届いた支援情報を、パソコンや携帯電話にメール配信しています。

**対象** 借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方

**申込方法** 2月の復興定期便に封入した申込用紙に必要事項を明記しFAX、郵送、持参。またはパソコン、携帯電話からのメールで①～③を明記して送信。①氏名、性別、生年月日、年齢、住所、世帯人員、連絡先電話番号 ②情報提供するパソコンか携帯電話のメールアドレス(申込者本人以外でも可、その場合申込者との続柄と連絡先電話番号を明記) ③緊急連絡先の希望(申込者本人、もしくはメールアドレス登録者、その他のいずれか)。

**問** 仙台市青葉区五橋2-12-2 仙台市福祉プラザ4階 仙台市ボランティアセンター・復興支援「EGAO(笑顔)せんだい」サポートステーション  
TEL022-266-6805 FAX022-216-0140  
Eメール: sendai-vc@poppy.ocn.ne.jp  
http://www.ssvc.ne.jp

## 出前講座を開催します

東北財務局では、振り込み詐欺などの金融犯罪被害に巻き込まれない日頃の心がけを説明する出前講座を行っています。仮設住宅集会所や市民センターなどにお出かけしますので、ご希望の方はお問い合わせください。



**対象** どなたでもご利用できます

**問** 東北財務局 金融監督第三課  
仙台市青葉区本町3-3-1 仙台合同庁舎4階  
022-266-5703(直通)、022-263-1111(内線3080)

## 仮設住宅出前講座

高砂市民センターが、宮城野区内の仮設住宅でさまざまな講座を開いています。

**対象** 対象の仮設住宅にお住まいの方

**内容** からだのゆがみをなおしましょう(ヨガ教室)

**時・所** ▼5月15日(火)10:00～岡田西町公園  
▼5月24日(木)10:00～仙台港背後地6号公園

**内容** 押し花でオリジナルカードを作ります

**時・所** ▼6月2日(土)13:00～仙台港背後地6号公園

**内容** ひさしぶりにごいっしょしましょう(おしゃべり会)

**時・所** ▼5月17日(木)13:00～高砂1丁目公園  
▼6月7日(木)福田町南1丁目公園

**問** 022-258-1010 高砂市民センター

## 被災者のコミュニティ支援の助成制度を創設

仙台市は、東日本大震災の被災者のコミュニティ形成に向けた事業に対して助成を行います。

**対象となる事業**

- ・コミュニティ形成・活性化に資するまつりやイベント
- ・自主的な勉強会、講演会
- ・生きがいづくり支援 など

**対象団体** 応急仮設住宅などにお住まいの方が属している町内会や東日本大震災の被災者が中心となって構成された団体など

**助成金額** 1事業あたり10万円限度※一部助成対象外経費あり

**助成期間** 平成24年4月～平成25年3月

**応募窓口** 各区まちづくり推進課

**問** 022-291-2111(内線6137)宮城野区まちづくり推進課  
022-282-1111(内線6137)若林区まちづくり推進課  
022-247-1111(内線6138)太白区まちづくり推進課

## 健康応援団

健康についての講座や相談を行っています。地域の自主グループなどの運動の日もあります。(日程変更あり。詳しくは問い合わせを)

**対象** どなたでも参加できます

**時・所** 各仮設住宅集会所

- ▼高砂1丁目公園 5月25日(金)10:00～  
6月6日(水)10:00～
- ▼鶴巻1丁目東公園 6月6日(水)13:15～
- ▼福田町南1丁目公園 5月21日(月)10:00～  
6月4日(月)10:00～
- ▼岡田西町公園 5月24日(木)10:00～
- ▼港南西公園 5月11日(金)10:00～  
6月1日(金)10:00～
- ▼仙台港背後地6号公園 5月16日(水)10:00～
- ▼扇町1丁目公園 5月18日(金)13:30～
- ▼扇町4丁目公園 6月13日(水)10:00～

**問** 022-291-2111(内線6782、6784)

宮城野区家庭健康課健康増進係

## 復興支援

### ～ライオンズスポーツフェスティバル～

スポーツを通じて楽しい思い出を作る1日です。ニュースポーツを中心に、インストラクターとさまざまな競技をします。学校ごとのオリジナルTシャツもプレゼント! プロスポーツ選手も参加するかも?

**対象** 震災で被災し校舎が使用できない沿岸部3校(荒浜、中野、東六郷)の児童と保護者

**内容** 競技種目にキンボール、ドッチビー(アルティメイト)、ポッチャのニュースポーツ。その他フリースローなど

**送迎** 個別に直接お越しいただいても構いませんが、当日は送迎バスも用意しますので事前に申し込んでください

**昼食** 事前に申込みしたご家庭にお弁当を用意します

**時** 5月26日(土)9:00～15:00(8:00送迎場所集合)

**所** キリンビール仙台工場体育館、イベント会場

**問** 022-398-3904ライオンズクラブ国際協会332-C地区キャビネット事務局(佐藤、菊地)

# けんいっくコラム

からだ編

□福とは五感を感じて

美味しく食べることに

お口で食べ物を食べるとその栄養は満腹感につながり、美味しいと感じることは満足感となります。私は歯科医ですが、お口は幸福を感じる入り口だと考えています。このとき、より多く幸福を感じるには五感を上手に使うことがカギとなります。美味しく新鮮そうな真っ赤なリンゴ！まずは目でみます。「視覚」です。リンゴのいいにおいだ、これは「嗅覚」。次は「触覚」ですがこれは皮膚の感覚とお口の中の歯で感じる食感の2種類に分けられます。そして甘くてちょっと酸っぱいな、これは「味覚」ですね。シャキッとリンゴをかじり、お口の中ではシャリ、シャリと咀嚼します。ここで感じるのが「聴覚」です。これらの刺激が神経を通して脳に届き「美味しい」と感じます。五感を上手に使うことは脳をたくさん刺激することにつながり、体に入った栄養は心も体も健康にし、そして美味しいと感じたことが「□福」となります。ぜひ食事はゆっくり落ちついて、良く噛んで楽しい時間にして頂けるといいと思います。お口と歯から始まる健康生活はじめてみませんか。

旭ヶ丘ジュン歯科 歯学博士 柏崎 潤

柏崎 潤 (かしわざき じゅん)

日本睡眠学会認定歯科医、クリニック内で『ジュン先生の歯学教室』を開催するなど、歯と健康に関するトータルアドバイザーでもある。ホームページ <http://www.junshika.jp/>

## クロスワードパズル

出題 石田竹久

こたえ

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

1	2	3	4		
5	D	6			
			7	B	8
	9	10			
11	C			12	F
		13			
14		E		15	A

### タテのカギ

- ①盛大なパレードなどで初夏の仙台市を熱気に包み込む、○○○まつり
- ②上杉謙信の故事による言葉、敵に○○を送る
- ③タカ派に相対する、○○派
- ④やたらと浪費する意味なのは、○○○のように使う
- ⑥『OH! バンデス』の司会の宗さんといえば、○○○宗幸
- ⑦ゴルフの前半9ホールはアウト、では、後半9ホールは?
- ⑧仙台から鳴子温泉などへと向かう、奥の細道湯けむりライン。ここを6月まで走るイベント列車が、リゾート○○○
- ⑨ササニシキやひとめぼれなど、宮城県を代表する農産物
- ⑩伊達政宗公の孫にあたる光宗公の菩提寺で、「バラ寺」とも呼ばれる、○○○○院
- ⑪ひとつの事に熱中し、心を奪われてしまう状態
- ⑫実物大のロケット模型が壮観。角田市にあるスペースタワー・コスモ○○○
- ⑬笑う○○には福来たる

### ヨコのカギ

- ①目的地に着いてからさらに遠くへと向かうのは、○○を伸ばす
- ③3月のフィギュアスケート世界選手権で3位で表彰台に。仙台の新たな星、○○○○結弦
- ⑤モロヘイヤによる町おこしで知られ、支倉常長メモリアルパークがある、黒川郡○○○○町
- ⑦賀茂神社、ユアテックススタジアム仙台などがあるのは○○○区
- ⑨県庁や定禅寺通りにほど近く、市民の憩いの場となっている、勾当台○○○
- ⑪みやぎの明治村や油麩井が有名な○○市
- ⑫裁縫にも注射にも欠かせない物
- ⑬映画のことを、かつては○○○○写真と呼びました
- ⑭東京都から仙台市を通って青森県まで。日本最長の○○○○は4号線
- ⑮気仙沼市の十八鳴浜といえば、鳴き○○で有名

### 前回のこたえ

A サ B ク C ラ D サ E ク

でした。

1	シ	2	サ	3	マ	4	エ
5	ヨ	ア	ケ	7	ク	8	テ
9	ウ	ン	メ	10	イ	11	ド
12	ジ	13	マ	14	フ	15	ラ
	16	カ	17	ジ	ク		
18	ト	19	イ	ク	20	モ	
21	ホ	22	ク	タ	リ		

### 編集後記

「私、毎回これを楽しみにしてんの」と、特に女性読者の方々からクロスワードパズルについてうれしい感想が届きます。そのお声はパズル作家の石田さんにもお伝えしています。(芳賀)

花山村に行きました。雪が残っていましたが、ちらほらとフキノトウが地面から顔を出しておりました。摘み取って直接口へ。苦味にうれしくなりました。今年も山菜の季節が到来です。(おおが)

### 情報提供のお願い

「みらいん」は、皆さんと一緒に作り、歩む情報紙です。紙面に対するご感想や、紹介したい人や場所、今抱えている思いなどのコメントをハガキ、FAX、メールでお寄せください。読者の皆さんの思いを、紙面に反映していきます。

送付先: 〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町2-12

「みらいん」編集部

F A X : 022-390-5756 e-mail : kawara@mmmm.or.jp