

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。

第 11 号



◀「こういう現状だからこそ10年後を考えていかなければいけない。生活基盤の確立のためにも」と、冷静に分析する芳賀さん

今月の
ひと

震災というデメリットをチャンスに変えたい

町内会組織 南蒲生復興部代表

まちづくりは地域産業が伴い生活基盤が整うことが大切

「私は異端児なんだよ」。普段の温厚な印象と正反対な言葉で自己紹介を始めた芳賀正さん。

2006年4月、経済を学ぶために大学へ入学し、仕事のかたわら学校に通いました。

4年間の両立を経て、2010年3月、定年退職と卒業を同時に迎えました。

定年後は新たな仕事に就き、兼業農家として南蒲生の農業を守り続けています。

震災後家族5人で避難した岡田小学校、その後に移った岡田西町公園仮設住宅でも

「住民が集まると、誰からともなく将来のまちのことを話していた」

そのように住民の声が積み重なった結果として、南蒲生町内会に復興部を新設。

代表に推薦された芳賀さんは、その大役を真摯に受け止め、

農業組織での40年の経験と、経済を学んだ知識を活かすべく、

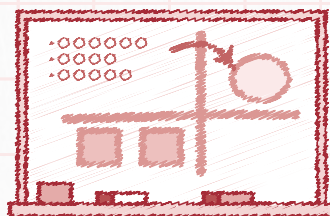
「きれいごとにとまらない図」を描くために精進の日々です。

南蒲生復興部では、「現地再建」と「移転再建」、お互いの立場を尊重した住民参加型の

まちづくりを基本とし、定期的な事務局会議と全体会議、住民報告会を実施しています。

「まちづくりには地域産業が伴い、生活基盤が整うことが必須。新たなまちづくりの可能性として、

今後、再生可能エネルギーに取り組んでいきたい」と、熱く語る芳賀さんです。



2012

10月

5月 土おこしと種まき
いろいろな種をまきました



収穫した野菜を販売するとき、種類が豊富であれば売り易いだろうという皆の考えから、トマトをはじめ、ハニーナッツや雪化粧などのかぼちゃ、芽キャベツや黒スイカなど、珍しい種類の野菜の種を多くまきました。また、苗の防鳥の網張りに使う支柱が不足し、急遽男性陣が木の枝を払って支柱として代用した時には、「アウトドアにきたみたいだ」と冗談を言ったり声をかけ合いながら作業しました。

8月 いよいよ販売
売る喜びを覚えたメンバーたち



前日に収穫した8種類のトマトとズッキーニを、宮城野区役所入り口で販売しました。声を上げて道行く人々を呼び込むなかで、お客さんとのコミュニケーションにもひと工夫が見られました。例えば、「トマトの一種「イタリアンクック」は火を通すことで栄養価が増すため、ズッキーニと一緒に煮込むと良いなど料理法も伝え、ただ売るだけではない販売法を実践。また、自分たちの頑張りを知ってもらいたいという思いから、会のこれまでの活動を紹介する写真パネルを設置したり、成り立ちを記した紙をお客さんに渡すなどしました。

参加者からひと言

農業はしたこと無かったから、草むしりとかが全てが大変だった。収穫の時はえらい暑さだったけど完売して良かったよ。働いた後のアルコールがうまかった。

桜井孝男さん



「仮設元気復興会」
花山村での野菜づくり

参加者からひと言

皆と一緒に空気の良い所で働けて、疲れるけど楽しいね。また芽が出たのを見た時はうれしくて、収穫が待ち遠しかった。

太田よし子さん



7月 草むしりと水やり
有機農法は雑草がわんさか！

野菜がすくすく成長する一方で、草むしりに精を出しました。頻繁には通えない分、大きく育った苗の移植には手間取りました。ビニールハウスでは、育ってきたトマトの脇芽欠き、支柱結びも行いました。

8月 待ちに待った収穫
疲れも吹き飛ばす瞬間です



8月の下旬、収穫したものはササゲ、大きく育ったズッキーニとビニールハウス内の様々な品種のトマトでした。直射日光の強さとハウス内の高温にさらされて汗が止まらない状況下、皆で頑張つて収穫と選別をしました。ハウス内には286本ものトマトの苗があるため、枝が絡まり密林のような状態でしたが、たわわに実った彩り鮮やかなトマトを大事にかごに集めていきました。

お知らせ

10月21日(日)の宮城野区民まつり(榴岡公園)でかぼちゃやヤーコンの販売を予定しています。ぜひお立ち寄りください。

仮設元気復興会の、もう1つの楽しみ

「思い出語り」

泊りがけで出掛ける花山村。夜も更けてくると誰からともなく、懐かしい故郷にまつわる話が飛び出しました。



正月の注連飾りは、小正月の1月14日の早朝に「イヤーヒヤヒヤヒ、ホーイホイホイ」と口ずさみながら外して、今の高砂神社の辺りにあった日露戦争かなんかの記念碑さゆっつけ(結び)に行った。その晩は、「アッキ(正月)の方からチャシゴ(小さい子が貰いに来ること)にきました。アッポ(餅)けてけさいん」と子ども達で歌いながら近所を1軒1軒まわって歩く風習があった。貰った餅はうちに持って帰って、家族で食べる。家によって大根は粉振って、「はいっ」てよこす家もあった。何もくれない家では「こっつのいの旦那さん、すわびり(けちな旦那さん)」て囃し立ててね、楽しかったねえ。(小幡勝美さん)

タガ回しと言って自転車の車輪を竹棒で押して遊んだもんだ。竹馬も作った。追分やヤヅ(谷地)には竹やぶがうんとあったから。親父は貞山掘で投網ぶつずしていたから、オオゲ(オオガイ)獲ったり。俺も、ウナンカケ(鰻を取る引掛け)で鰻捕まえたりしたな。(小幡盛さん)

おがんのつ講(産神講)って言って年に1度の1月11日に、子ども出ない人たちが「小牛田さ、お参りあべえっ(行こう)」て出掛けたもんだ。契約講っていうのもある。講仲間は契約兄弟と言って、本当の血族より結びつきは強がったかもわがんだ。冠婚葬祭など何でもその兄弟が無ければ成り立たなかつた。今でも続いているところがあんの。(浅野智枝子さん)

山口さい(養魚場)で獲れたフナっちは美味がった。おらいのじいちゃんも貞山掘でならっばあげ(笹葉の仕掛け)すてた。掬った網の中に鰻ばっでねぐ、小魚っこいっべえへってんだ。(小野幸子さん)



農業で自立、そして活性化!

仮設住宅住民の
野菜づくり

高砂1丁目公園仮設住宅の住民有志「仮設元気復興会」が、花山村での有機野菜づくりを通して、活力ある生活と自立への歩みを進めています。その取り組みを紹介します。

目標は自立

中野の港地区出身で、現在は泉区を中心にしたボランティア活動や保護司をしている花海(はなうみ)夫妻。故郷の皆さんに元気になつてもらおうと、ご自身と夫の進さんが運営する花山村の山荘と畑「ファーム花日和」での野菜づくりを、港地区の方が多く入居する高砂2丁目公園仮設住宅の皆さんに提案しました。その提案に賛同した有志の皆さんが、赤い羽根共同募金の助成を受けて、三カ年計画で有機野菜づくりを進めています。

毎回参加出来る人、たまに参加できる人など様々ですが、仮設住宅にお住まいの多くの人が作業に加わっています。今年の春から始めた活動は、毎月二回程山荘に通って宿泊しながら作業を続けることで、八月によく収穫、販売までこぎつけることが出来ました。

皆で明るく元気になることを前提として、協力し合つて働くことに意味があると考えている皆さん。育てた野菜を販売し、利益を得て自分たちの活動に自信を持つことによる、精神的な自立を目標としています。



雪の残るなか、果樹園予定地の雑木伐採から畑づくりがスタートしました



斜面にある「ファーム花日和」の畑

仮設元気復興会を支える
花海夫妻



仮設住宅で窮屈な思いをしている皆さんに、花山村の自然を感じながら伸び伸びと作業することで元気になってもらえれば。私も蒲生の人間だから、何か出来ないかと思ってお手伝いしています。でも甘やかさないですよ。自立が目標だからね。(奈み子さん)

野菜がたくさん採れなくても楽しむことが重要だね。皆さんが高齢になつても今の繋がりを保っていけるように、ご縁を大事にしたいですね。(進さん)

今年約六十五品目の野菜を育てた仮設元気復興会の皆さん。活動がひと段落し会議を行ったところ、どこに何を作付したか把握しようという意見や、草むしりが大変だったという声がかれました。それを踏まえて、会のメンバーで仮設住宅自治会長の佐藤政信さんは「来年は品目数を絞つて量産し、たくさん売れるようにしたいね。葉物を減らして、雑草の影響が少ない根菜を多めに育てたい」と話します。頑張つて売った収益は仮設元気復興会の運営資金に充てていきます。

来年の目標

第6回

鈴木秋夫さんご一家(中野・蒲生)



▲撮影が始まった途端、「混ぜて」と言わんばかりに、インコ3羽(メリー、チェリー、チー)がさえずり、ますます賑やかな鈴木さんご一家でした

家族5人が避難所で合流

中野・蒲生出身の鈴木秋夫さん。父・一蔵さんの代から「株式会社鈴木店」として、建設業を営んでいます。震災当日、秋夫さんは夜勤明けで昼ごろに帰宅し、自宅で大地震に見舞われました。元消防団部長でもある秋夫さんは、近所へ避難を呼びかけてから、一蔵さんと妻の尚子さん、インコを連れて中野小学校へ避難しました。当時小学5年生だった長女の莉子さんは、通学先の中野小学校で待機。高校生の長男、啓太さんは、大切にしていたインコが心配になり自転車で多賀城市から蒲生へ戻る途中、秋夫さんと携帯で連絡が取れて家族が避難していた中野小学校で合流しました。その後は、多賀城市に暮らす秋夫さんの妹宅、七ヶ浜町の尚子さんの実家にお世話になり、昨年7月末から、高砂の借り上げ民間賃貸住宅に家族5人とインコ3羽で暮らしています。

賑やかで楽しい家族

ダンプ3台のうち2台が流失し、会社をたたむことも考えた秋夫さんでしたが、「社長について行きます!」と従業員から言われ、再起を決意しました。「莫大な損害を被ったけれど、それを取り戻そうという気持ちで頑張る。従業員たちがついて来てくれるからね」と、秋夫さん。現在中学1年の莉子さんは、中野で一緒だった4人の仲間とチアダンスでつながっています。高校3年の啓太さんは、震災後にギターをいただいたことがきっかけで、軽音楽部に所属。一蔵さんは、老人クラブ「福寿会」会長として、地域の皆さんとの交流が盛んです。そして、少しおっちょこちょいな尚子さんの存在が家族を和ませる、鈴木さん一家です。

次回は鈴木さんご夫妻から紹介された

中野地区の方にご登場いただく予定です

みらいん編集部取材ダイアリー

8月 9月

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。

12日(日) がんばっぺ岡田の会主催「おからだ夏まつり」(岡田小学校体育館)



「夏祭り、始めるぞ!」「オー!」のかけ声で祭りがスタート。岡田地区7町内会住民が一堂に会して、夏の宴を楽しみました。この企画は地元有志で構成される「がんばっぺ岡田の会」が住民の皆さんと進め

てきたもの。オープニングの南蒲生太鼓演奏が町内に響き渡ると、家族連れや友人同士など大勢の方が来場。「生歌演奏の盆踊り」など演目に参加したり、出店巡りを楽しみました。「あんべ光俊さんライブ」では、岡田合唱団が2曲共演。住民の皆さんの笑顔に、主催者スタッフの表情も充実感に満ちていました。

26日(日) 掲示板が設置されました(岡田地区・新浜・南蒲生)



皆さんの情報共有の場として、新浜・照徳寺入口と、南蒲生・岡田会館入口に掲示板が設置されました。これらは、津波復興支援センターが集めた廃材を利用して、「がんばっぺ岡田の会」と住民の

皆さんが手作りました。情報収集にお役立てください。

9月2日(日) 赤貝漁解禁!(仙台港・高砂船だまり)



震災を機にノリ養殖業から赤貝漁へと転向した、蒲生の鈴木忠寿さん、俊己さん兄弟を含む漁師仲間、この日が仕事始め。新造船の岸丸を操り、初出漁。「船が出来るのを待ってた。仕事してなかったから疲れたなあ。体がなまってるんだっチャ」と、忠寿さん。当分は、仲間それぞれの水揚げ分を集めて平均に分け合い、市場へ持ち込みます。皆さんに豊漁かを問うと「まずまずだなや」との返事でした。

読者からひとこと

●元の土地が低かったから、家の2階まで津波が上がったの。岡田の中で移転をしたいけれど、なかなか進まなくて困ってます。今は若林の上飯田にいますが、やっぱりこっち(鍋沼)に来るとなんだか気持ちが落ち着いて安らぐのね。また、鍋沼の人たちの近くに住みたいという希望を持ってお父さんと生活しています。 佐藤智枝子さん

まちの語り場

集団移転、単独移転、現地再建…。沿岸部にお住まいだった方は今、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、それぞれの団体で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

個々の生活再建と南蒲生の復興を迅速に進める為、移転・現地再建グループがそれぞれ話し合いを進めています。

9月6日(木) 移転再建・現地再建希望者の会合

内容 ●行政から避難施設の整備計画についての説明 ●移転再建・現地再建、各グループに分かれての意見交換

当日の様子 市の建設局から、岡田会館に暫定で螺旋階段を作り、上部へ避難出来るように整備中であるとの話がありました。復興部からは他地域の避難施設の視察を検討しているとの知らせがありました。移転再建グループの会合では、防災集団移転促進事業の上岡田地区に隣接して移転が出来ないか、復興部で推していた町内のA



▲移転再建グループの会合は、なかなか進展が見られず、今後も協議を続けていくことになりました

地区(塩センター西側)の具体的な造成単価はいくらか、といった質問が参加者から出されました。それについて行政からは、何が出来るかを一緒に考えて勉強しながら進めていきたいとの言葉。一方現地再建グループは、バスが通行出来るように町内の街道の拡幅をしていこう、と意見がまとまりました。

問い合わせ先:代表 芳賀正 090-4042-9464
会合は随時開催
住民説明報告会:毎月最終日曜日 岡田会館

新浜復興の会

住民の心の復興、迅速な情報提供、今後も安心して新浜に住み続けられる地域づくり、移転を決断した仲間を尊重する、といった活動方針に沿って運営しています。

9月15日(土) 上岡田・久保野地区への移転希望者の会合

内容 ●各世帯が希望する区画、坪数の取りまとめ

当日の様子 上岡田・久保野地区が市街化調整区域のため、農家であれば比較的容易に移転が出来るであろうとの理由から、移転希望者のうち、農家の方々が先発で移転を進める方向で動いています。この日は参加者が地図に、それぞれの大まかな希望地や坪数を書き込んでいきました。リーダーからは、久保野地区を東西に走る中通りの南側に宅地を集



中させてはどうか、と話がありました。参加者からは、次第に移転が現実味を帯びてきているという期待の声が上がりました。

◀地図に見入る皆さん

移転再建グループ問い合わせ先:瀬戸健介 090-1066-5646
復興の会問い合わせ先:代表 遠藤芳広 090-2020-4002
会合は随時開催

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。

9月2日(日) 第28回中野小学校区復興対策委員会

報告事項 (4町内会から)

- 西原:第1日曜定例「西原町内会(第15回)」を懇談会形式で実施
○平成27年度施行予定の消費税増税の負担を懸念
○中野小学校の今後について
○現行制度にない津波による家屋流失世帯支援について、4町内会で陳情書提出を検討してはどうか
○蒲生・中野地区の全宅地測量が必要か疑問。その費用を他に充てたほうが有効ではないか

- 和田:9月開催「敬老会」について案内
●港:9月開催「町内会芋煮会」について案内
●蒲生:9月開催「蒲生福寿会敬老会」について案内

(仮設住宅自治会から)

- 仙台港背後地6号公園仮設住宅:9月開催「仙台市消防音楽隊演奏会」について案内

(蒲生駐在所から)

- 不法投棄が最近2件発生した。敷地にビニールひもを引くなどの自衛策を講じてほしい

当日の様子 委員会が行われた9月2日(日)から、「移転先ごとの防災集団移転促進事業に関する説明会(第2回)」が始まり、行政側が欠席であったため、委員会は懇談会形式で進められました。「中野小学校の今後について」など、行政側へ以前から投げかけている質問事項については、次回以降にあらためて回答を求めることが確認されました。また、跡地利用について、土地の評価が上がるような具体案が行政側から早期に示されることを望む声がありました。

問い合わせ先:委員長 高橋寛 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

被災地レポート

取材地

プライベートリゾート カリメーラ (仙台港地区)

式を挙げた新郎新婦から「復活して」とエール!

仙台港から約七百メートル、ほのかに潮の香りが漂うところに位置する結婚式場「プライベートリゾートカリメーラ」。白と青の外壁がまぶしく輝く、地中海風の外観が特徴です。東日本大震災で二階近くある津波により大きな被害を受けましたが、二カ月あまりで営業再開にこぎ着けました。早期再開の原動力となったのは「思い出の結婚式場だから復活してほしい」という、以前利用した、かつての新郎新婦からの声援でした。

津波に襲われた昨年三月十一日は、翌日の披露宴を控えた新郎新婦を含め十六人が式場内にいました。が、迅速な避難誘導によって犠牲者は出ませんでした。翌日、マネージャーの菊地慎太郎さんが式場に戻ってみると、無残な光景に「あんなに惨状を見たことがありません」と、絶望的な考

えが頭に浮かんだと振り返ります。〇八年六月開業の式場は建物の構造がしっかりしていたため、大きな津波のわりに内部は二十センチほどの浸水で済みました。しかし、チャペルの床も泥だらけで、建物の外には近くの工場から流れてきた缶や部品類が散乱していました。

従業員とグループ会社の応援、総勢四十人ほどで復旧作業にあたり、元の状態に近くなるまで、約二週間かかりました。早めの営業再開を目指して全力で取り組み、なんと六月一日に営業再開できました。「再開に向けて励みになったのは、式を挙げたかつての新郎新婦たちの声援でした」とプランナーの木内さや香



津波は手前の門を越えるほどの高さに達しました



浸水した結婚式場内部 (カリメーラ提供)

さんが振り返ります。また「安否確認のため、予約を頂いていたお客様全員に電話をかけました。私たちより被災された程度がひどい方もいたのに、式場のことを心配して下さったんです」とも明かしました。

震災を乗り越えて人と人のつながりを再確認

カリメーラは宮城県内でも数少ないリゾートウェディングを挙げられる式場として、口コミを中心に人気が高い式場です。震災直後は五十組の予約がキャンセルになりましたが、来場者に寄り添ったサービスを提供することを意識しているかいあって、そのうち四十組以上が予約

を入れ直してくれました。九月現在、週末の予約は来春までいっぱい状態です。震災を通じて失ったものも大きかったのですが、多くのものを得ることもできました。「震災は従業員の意識を変えるきっかけになりました。人と人との触れ合い、絆の大切さを再認識しました。過去は振り返っても仕方ありません。でも未来は変えられます」と菊地さんは力強く話しました。「カリメーラにしてよかった」。菊地さんをもっとも心に残っている言葉の一つです。「カリメーラ」はギリシャ語で「こんにちは」といった意味で、出合いを大切にしている式場の思いが表れています。アットホームな雰囲気を出しているカリメーラは、これからも幸せを提供し続ける場となるでしょう。



マネージャーの菊地慎太郎さん(左)とプランナーの木内さや香さん

みなし仮設住宅制度研究シンポジウム

みなし仮設とプレハブ仮設の違いや課題について、立命館大学の塩崎賢明教授の講演やパネルディスカッションを行います。参加無料。

対象 どなたでも参加できます
 時 10月12日(金)13:00~16:30
 場所 仙台市市民活動サポートセンター
 問 080-5531-1390(鳥井)
 Eメール: minashikasetu@gmail.com

「明日へ〜絵がつなく私のふるさと」作品募集

NHK仙台放送局では、「ふるさと」を題材にした絵を募集しています。今、心に浮かぶ「ふるさと」を自由に絵に描いてください。

テーマ 私のふるさと(過去・現在・未来は問わず)
 応募資格 小学生以上(プロ・アマ問わず)
 応募方法 ふるさとを題材にした絵にその説明(時、所、エピソードなど)を200字程度で添えて送付
 発表 撰者が選んだ作品は、12月上旬に応募者に直接通知。来年1月以降に東京・大阪・仙台で作品展開催予定
 応募締切 11月15日(木)
 応募先 NHK仙台放送局 広報・事業部「絵がつなく私のふるさと」係 〒980-8435 青葉区錦町1-11-1 022-211-1016(平日9:30~18:00)
 Web: http://nhk.jp/sendai/

深沼海岸清掃ボランティア募集

深沼海岸の被災状況の動画を見てお話を聞いた後、海岸の清掃を行います。参加するボランティアを募集中です。

時 10月21日(日)9:00~14:00
 七郷市民センター3階視聴覚室集合(若林区荒井字堀添65-5)
 用意するもの 軍手、帽子、携帯ラジオ(お持ちの方)、昼食など
 ケガ対策などは各自お願いします
 ※ボランティア保険は要事前加入
 問 090-3385-5567NPO法人みやぎ災害救援ボランティアセンター/KIDS NOW(長山)

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。

多重債務でお悩みの方はいませんか?

東北財務局では、専門相談員を配置し、自らの収入で返済できないほどの借金を抱え、お悩みの方からの相談に応じています。必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。相談無料、秘密厳守。

対象 多重債務でお悩みの方(自営業者含む)
 時 月~金曜日9:00~17:45(祝日、年末年始除く)
 場所 東北財務局 金融監督第三課
 (青葉区本町3-3-1 仙台合同庁舎4階)
 問 022-266-5703(直通)、022-263-1111(内線3080)
 東北財務局 金融監督第三課

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 10月26日(金)10:00~11月7日(水)10:00~
 ▼鶴巻1丁目東公園 11月6日(火)13:00~
 ▼福田町南1丁目公園 10月15日(月)10:00~11月5日(月)10:00~
 ▼岡田西町公園 10月25日(木)10:00~
 ▼港南西公園 11月2日(金)10:00~
 ▼仙台港背後地6号公園 10月17日(水)10:00~
 ▼扇町1丁目公園 10月19日(金)13:30~
 ▼扇町4丁目公園 10月10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

支えあいセンターからのお知らせ

借り上げ民間賃貸住宅(以下、みなし仮設)にお住まいの方を支援する支えあいセンター主催の、おすすめサロン・イベント情報です。

サロン名	対象	時	時間	会場	内容	申込	問
作品展 〜復興への願い〜	どなたでも	10月10日(水) 10月11日(木)	10日 11:00~17:00 11日 9:00~15:00	仙台市福祉プラザ 2階	みなし仮設にお住まいの方の趣味活動や心の支えになった手づくり作品の展示	不要	中核支えあいセンター 022-217-7234
和み・かたらいん 茶話会	気仙沼市、南三陸町、石巻市、女川町、東松島市、岩手県で被災され若林区のみなし仮設にお住まいの方	10月16日(火)	10:00~12:00	若林中央 市民センター 別棟2階	健康エクササイズ、 交流会	要 (電話、FAX)	支えあいセンター わかばやし 022-781-0559 FAX022-282-3234
お茶っこ交流会 「らくらく運動」	宮城野区のみなし仮設にお住まいの方	10月18日(木)	10:00~12:00	高砂市民センター	保健師の健康チェック、 軽運動、交流会	要(電話)	支えあいセンター みやぎの 022-292-0990
ほのぼの中央サロン	太白区のみなし仮設にお住まいの方	10月20日(土)	10:00~12:00	太白区中央 市民センター	軽体操、歌、茶話会	要(電話)	支えあいセンター たいはく 022-217-7234
秋保の民話を聞く	旭ヶ丘市民センター周辺にお住まいの方	10月25日(木)	13:00~15:00	旭ヶ丘 市民センター	秋保の民話語り、 茶話会	不要	支えあいセンター あおば 022-217-7234
トーンチャイムで 音楽を楽しみましょう	泉区のみなし仮設にお住まいの方	10月31日(水)	10:00~12:00	黒松市民センター	トーンチャイムの 音楽鑑賞、演奏体験	不要	支えあいセンター いずみ 022-772-5755

※その他の交流サロンについては、支えあいセンターからのダイレクトメールでご確認ください

「まめ」のすすめ

今年、健康診断を受診しましたか。健診時期、カレンダーにとらめっこしながら、酒や菓子を控えるなど、健康診断に向け慌てて生活の調整に取り組むことはありませんか。運動不足の解消に、ウォーキングやスポーツ、トレーニングを始める方もいらつしやるのではないのでしょうか。

最近、健康づくりでは、普段の生活の中での活動「生活活動」が注目されています。家事をする、立ち話をする、移動をするなど、生活活動の多くは低強度の活動ですが、わたしたちの健康づくりに重要な役割をはたしていることが明らかに、注目されています。

効率の良い、便利な暮らしになればなるほど、わたしたちの生活活動は少なくなってしまう。テレビのリモコンを使わない、食料品は必要度に買いに行く、電話は立って話す、じっとしていない、会釈は声を出した挨拶に変える等、ちょっとした工夫で生活活動を増やす事が出来そう。さあ、来年の健診に向けて、環境には省エネ、でも活動は「まめ」に惜しみなく、いつもの生活の中で、健康づくりを始めませんか。

(財)仙台市健康福祉事業団 健康増進センター
健康増進課課長 入江徳子

入江徳子 (いりえ のりこ)

健康運動指導士として震災後、避難所や仮設住宅集会所で指導を行っている健康増進センターのリーダー

クロスワードパズル

出題
石田竹久

こたえ

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

1	2	3		4	5
6		A		7	
		8	9		
10	11		12		13
	14			15	16
17			18	19	
20				21	

タテのカギ

- ①仙台市の紅葉の名所です。落差55mの景観が見事な秋保○○○○
- ②「○○に聞く」は、広く世間に知られているという意味
- ③実るほど 頭を垂れる ○○○かな
- ④ロンドン五輪の女子バレーボールで銅メダルに輝いた、仙台市出身の女友○○選手
- ⑤秋の味覚のひとつ。女川や気仙沼の港に活気が戻りました。「秋刀魚」と書きます
- ⑦10月27日～11月25日、松島でのイベント。円通院を中心とした、紅葉○○○アップ
- ⑧魚や肉などをペースト状にしてオープンで焼き、冷製のオードブルに
- ⑨雄大な紅葉スポットといえば、栗原市の○○○○山
- ⑩水瓶座と牡羊座との間は、○○座
- ⑪シャリにサビとネタを乗せて、寿司の王道です
- ⑬10月7日、金華山に生息する○○の角切りが行なわれます
- ⑭○○がネギをしよって来る

ヨコのカギ

- ①千客万来の折に、関係者に配られる○○○○袋
- ④夜討ち○○駆けで、不意の訪問
- ⑥観光循環バスの一ぶる仙台。1日乗車券は、○○○が600円で、12才未満の小児が300円
- ⑦紅葉ドライブといえば、蔵王エコー○○○が代表的
- ⑧10月7日、村田町で伝統を誇る、○○○まつりが開催されます
- ⑩パスポートの表紙にある、秋の花
- ⑫大島、網地島など、本州から離れた島
- ⑭消火のために、みんなで協力してバケツ○○○
- ⑮10月6日に白石市で開かれる、○○小十郎まつり
- ⑰横綱の土俵入りで「ヨイショ！」と声が掛かるのは、○○を踏む時
- ⑱「○○に釘」は、手応えがないという意味
- ⑳間や間は門、図や団は国。漢字の部首のひとつです
- ㉑気仙沼などで水揚げされる、北海道沖から南下した旬の○○○ガツオ

前回のこたえ

A キ B シ C モ D ク E セ F イ

でした。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ヒ	ツ	ヨ	ウ	モ	モ															
ト	メ		コ	ヨ	ミ															
メ		サ	ン	サ	カ															
10	ボ	カ	ン		ケ	シ														
14	レ			15	タ	イ	ヤ													
		16	セ	ケ	ン		17	キ	ク											
19	ギ				20	キ	タ													

編集後記

「近況報告」に登場してくれた鈴木莉子さんは、「Smile for Japan」というボランティア活動にも参加。その仲間4人でシンボルマークのステッカーを作り、活動の啓蒙に励んでいます。(芳賀)

「新港が出来て、ヤマ(松林)も何もかもとっげさった(奪われた)」と話す蒲生・戊区の方々。貞山堀での漁やヤマのキノコ採りなど、豊かな暮らしがあった事実を後世に伝えたい。(おおが)

お住まいを移転される方へ

お住まいを移転されると、移転先に「みらいん」が届かなくなる可能性があります。引越後も引き続き購読を希望される方は、編集部までご一報ください。

宛 先：〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町2-12 「みらいん」編集部
TEL：022-390-5755
FAX：022-390-5756 e-mail：kawara@mwww.or.jp