

# みらいん

たいはく

「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。



◀仮設住宅内の集会所からパーজনロードを歩く三戸部彩子さん

今月の  
ひと

実家からお嫁入りする

## あすと長町仮設住宅の花嫁

祝福してくれた家族と仮設住宅の皆さんに“ありがとう”

2月吉日、あすと長町仮設住宅から1人の花嫁が旅立ちました。

花嫁・三戸部彩子さんの父、母、弟、愛犬ら家族は、  
現在もあすと長町仮設住宅での避難生活を続けていますが、  
自身は看護師として地元の長町病院に勤務するかたわら、すでに夫と2人、  
同じ太白区内で夫婦生活をスタートさせています。

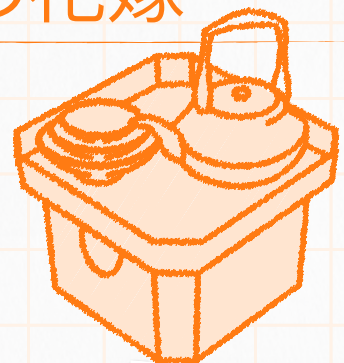
本来であれば、入籍直後の昨年春に結婚式を挙げる予定でしたが、  
東日本大震災の影響から、式はしばし延期となっていました。

改めて日取りも決まり、着々と準備が進められていたさなか、  
父親・飯塚正広さんの「せめて実家から送り出したい」との提案から、  
仮設住宅にお住まいの方を巻き込んでの“お嫁入り”が実現することに。

『同じ境遇で暮らすご近所の方たちに明るい話題を提供したい』

そんな父のやさしさに、娘としても1人の人間としても応えたかった」と、  
多くの人たちから祝福を受けた彩子さんはほほ笑みます。

仮設住宅から嫁いだ花嫁は、明るい未来への一歩を踏み出します。



2012

3

第4号



▲菊地ティワボンさん、愛ちゃん

●**夫と両親へ**  
 タイから日本に嫁いで四年になります。地震の日は六丁の目の自宅にいても不安でした。日本語はあまり分からない部分があるので、買い出しなどはすべて夫がしてくれました。タイの両親もとても心配していましたが、なんとか家族皆で頑張りたいと思います。

菊地ティワボンさん、愛ちゃん  
 / 六丁の目

●**つぼみ菜を分けてくれた方へ**  
 避難所にいた時の話です。避難所の向かい側に畑があり、一面に「つぼみ菜」が広がっていました。久しく食べてないことを思い出して、ちょうど畑にいた方に「少し分けてくださいま

●**愛犬パロンへ**  
 普段は元気な愛犬が、目を充血させていました。その日はちょうど行きつけの動物病院の外れ受付日だったので、お昼頃に妻と一緒に病院へ連れて行く事になりました。治療を終えてスパーで買い物をしていた時に、あの東日本大震災が発生。もし病院に行つてなければ、その日私たち夫婦は別行動を取つていたはず。おかげで離ればなれにならずにすみました。

●**避難所で出会ったご婦人へ**  
 私たちより先に蒲町小学校に避難していた方へ「ありがとう」。避難所へは一晩経つてから訪れましたが、すでに満員。犬と一緒にいたので追い出される事を覚悟していましたが、やはり犬連れのご婦人が「ここなら大丈夫」と、見も知らぬ私たちを部屋へ受け入れてくれました。心強かつたなあ。

匿名希望さん／荒浜

一緒に避難していた近所さんへ  
 地震が起き、何もかも流されてしまった。とリあえず高台の基地に避難していたけど、避難道も助けに乗ってあげた。あの時、近所の方たち30人くらいが集まり、みんなが肩を寄せあって過ごしたけど、みんなが持ち寄り、食べた食事はおいしかったなあ。みんながいたから乗り越えられたんだと思うよ。  
 遠藤 幸子(石巻市)



●**避難所で助けてくれた方々へ**  
 地震後の避難所での話です。余震が続いていた時、かなり大きな揺れが来て、また津波が来るかも知れないと言われ、小学校の上の階へ避難することになりました。ただ私たち家族には車椅子が欠かせない母がいて、急には移動できず困っていました。すると周りにいた方々が協力して、車椅子ごと母を安全な場所に連れていってくれました。皆さんの思いやりの心に、涙が出るほどうれしかったのを覚えています。

匿名希望さん／荒浜

●**七郷小学校の先生方へ**  
 私は七郷小学校の先生方に、心から感謝しています。地震後避難所で途方に暮れている私たち被災者に対しても、分け隔て無く接してくれて。また自分たちも疲れているだろうに、食料の配布や校舎の掃除など、私たちが落ち着くまでいろいろ動き回っていただきました。心強かったです。本当にありがとうございました。

匿名希望さん／荒浜

Thank you!!  
 for Dear  
**ありがとう**  
 を届けよう!

3.11から1年を迎えます。あの日あの時、予想もしない出来事があった時、手を差し伸べてくれた、希望をくれた「誰か」がいました。今はすぐに顔を合わせられなくても、心の中ではいつだってゆるやかにつながっています。そんな想いを、たくさんの方々が寄せてくれました。

●**私の息子へ**  
 私の家は海のすぐ近くだったので、津波なんてどうせここまで来ない」と思っていました。なので、しばらくは何もしないでいたのですが、一緒にいた私の息子(次男)が「お母さん、早く避難しないとダメだよ」と何回も言うので、仕方なく散歩気分で行くの小学校に避難しました。学校について間もなく「津波だ! 校舎の上へ逃げろ!」と言われたので、慌てて階段を駆け上りました。あの時、息子が逃げようと言ってくれなかったら…。息子に感謝しています。

遠藤さん／荒浜



▲遠藤喜一さん

●**津波復興支援センターのボランティアの皆さんへ**  
 津波復興支援センターのボランティアの皆さんに、うちの敷地のヘドロやがれきの片付け、ピニールハウスのパイプの設置、

遠藤喜一さん／南蒲生

●**一緒にがんばったあなたへ**  
 同じマンションの別の階に住んでいて、あの三・一一の震災で全壊被災し近くの小学校に避難。そこにいたのがあなたでした。偶然にも私が勤めていた会社の友人のお姉さんだと知ったのが避難した翌日だった。あなたは同じマンションから避難した住人をまとめるサブリーダーの活動を惜しみなくしてくれていた。子どもを三人抱えてのたくましいお母さんの顔だった。

元気村初代村長さん／福室

四月七日、次の避難所の市民センターに移動、その夜大きな余震・停電。そこでも一緒に行動を共に精神的に動いてくれた。初日の避難者全体会議で、行政側から運営委員会なるものを作つたらという提案があり、何を考えていたのか私が右手を高く上げてしまった。次に手を上げてくれたのがあなた、

●**高砂生協、建具屋の亀井さん**  
 高砂生協の駐車場で、車中泊をした二晩、店員さんがカイロや食料、乾電池などを配つてくれてすごく助かりました。思はず、今も生協で買い物しています。また、食べ物と水を探していた時、建具屋の亀井さんが、たまたま通りかかった私達夫婦に「水なら、うちのを汲んでください」と声を掛けてくれました。しかも、重いからと、軽トラで福田町の息子のアパートまで送ってくれたんです。ただただ感謝の言葉しかありません。他にも、「そのパンはどちらで?」と尋ねた夫に、自転車に乗った見えず知らずの女性が、「頂いたパンだから」と、カゴの中の食パンを二斤下さったんです。そのパンを三日くらい過ごし、とても助かりました。

鈴木百合子さん／和田

ありがとうを  
 届けました



●**氏家好子さんへ**  
 氏家さんに初めてお会いしたのは福室の避難所です。エプロン姿で忙しく動き回っていたのが印象的でした。その後しばらくお会いできなかつたのですが、ある日ふと新聞を見ると見覚えのあるエプロン姿が。あすと長町仮設住宅への引越しを伝える記事の中に、氏家さんが写っていました。「何かお祝いをしなくちゃ」と思い立ち、たまたま近所のお祭り用に炊いてあったお赤飯をお重に詰め、あすと長町仮設住宅へ押しかけました。連絡もせずに行ったので、結局氏家さんは留守で直接お会いできませんでしたが(笑)。  
 いつもお会いするたびに、私の方が元気を頂いているような気持ちになります。「こんな私でも皆さんのお役に立てる」と教えてくれた氏家さんや仮設住宅の皆さんに、心からありがとうと伝えたい。

齊藤和子さん

▶お互いに感謝の気持ちを持った氏家さん(右)と齊藤さん

●**齋藤和子さんへ**  
 避難所から仮設住宅に移ってきた時に、新聞社の取材を受けました。しばらくしてから私が書いた記事が掲載されたんですが、その日のお昼ごろ、私の家へたくさんのお赤飯が届いたんです。ちょうど留守にしていたため、その時はどなたが持ってきてくれたのか分かりませんでした。後で確認したところ、送り主は避難所にいた時にお世話になった齋藤さんだったことがわかりました。新聞に載った私の姿を見かけうれしくなり、わざわざ仮設住宅まで来てくれたとのこと。本当に涙が出るくらいうれしくて…。これからの生活に希望を持つことができたのを覚えています。彼女はその後仮設住宅にちよくちよく訪れて、自前で炊き出しを行って来ています。感謝しても足りない方ですね。

氏家好子さん／福室

パーソナルサポートセンターの皆さんへ  
 東日本大震災で仕事もなくなり、仮設住宅に移ってからは外へ出る気もなりました。1日中1人、さりで家の中にいると、どんどん不安は増すばかり。そんな時に弊支援センターの皆さんには、本当に勇気付けられました。苗を贈ってくれただけでうれしかったです。ありがとうございます。  
 森合貞男(荒浜)



# レポート・長町ぶらり ホテルふじや

取材したのは…

創業40年目を迎える、  
仮設住宅から最も近い宿

JR長町駅西口の目の前に、一軒のビジネスホテルがあります。一九七二年創業の「ホテルふじや」。あすと長町仮設住宅から最も近い宿泊施設です。十七室の客室に、最大二十九人を収容する五階建て。食堂とテニールラウンジ、多目的ホールも備えています。三・一一当日を含め休



▲震災前まで7～8割だった客室稼働率は震災後、ほぼ100%の状態が続いています

▶JR長町駅側から見た「ホテルふじや」。地元とともに歩むホテルとして、40年近く親しまれてきました



まず営業を続けてきたこのホテルの利用者は、震災直後は電気や通信、鉄道など、被災地の復旧に取り組みまったボランティアも加わり、いまも連日「満室御礼」の状況が続いています。

そうした中でも、長期予約の谷間に空室が出た時にはちらほらと、あすと長町仮設住宅を訪ねてきた人が宿泊するケースもあるようです。仮設住宅は決して広いとは言えませんが、夏休みや年末年始に家族や親戚が訪ねてきても、夜を一つ屋根の下で過ごすのは難しいケースも多いようです。その際、最寄りの宿は家族のだんらん、友人との尽きない話を、そつと支える役目を果たしてきたのかも知れません。経営者の渡辺征夫さんは言います。「お客さん一人ひとりに宿泊理由を訪ねないので、はっきりとは分かりませんが、仮設住宅に暮らす方のご家族や関係者にもご利用いただいているようです。満室で宿泊をお断りせざるを得ない時も



▲「被災した方々に思いを馳せることが支援の第一歩」と語る渡辺さん

ありますが、その時は同じ長町の二軒のビジネスホテルを紹介するなど、少しでもご要望に応えられるように努めています」

「長町の良さを伝えたい」  
商店街連合会長としての想い

ホテルふじやの原点は、渡辺さんの祖母が始めた小さな駄菓子屋。戦後、渡辺さんの実父が飲食店に発展させた後、地域の人々との話し合いの中で、地元のホテルがないことが地域課題として持ち上がり、そこで



所在地：仙台市太白区長町5-3-23  
TEL：022-247-8001  
チェックイン：16:00  
チェックアウト：10:00  
アクセス：JR長町駅から徒歩1分

今のようなホテルに業態を変えませんでした。つまり、あすと長町仮設住宅を含め「地元住民のためのホテル」という存在意義は、今も昔も変わらないのです。

渡辺さんは長町に三つある商店街でつくる「長町商店街連合会」の会長も務めています。「地域に密着し、あてにされる商店街にしていきたい。仮設住宅で暮らす人たちにも、好き好んで来たわけではない長町であっても、何年後に仮設住宅を離れるときに、『また長町に住みたい』と思われる町でありたい。だから、これからは皆さんを温かく迎えたいと思っています」。そんな思いを宿した渡辺さんが営むホテル。あすと長町で新たな暮らしを築き始めた皆さんにも、家族や親せきと団らの時間を少しでも確保できるように上手に活用してもらいたいと思います。

## 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。

### 震災後のママのグループケア

震災後、心に緊張や不安を抱えながら育児をしているママを対象とした託児付きのイベントです。コーディネーターはキャブネットみやぎ副代表の鈴木美枝さん。お子さんを託児室に預けての参加となります。マイカップをご持参ください。

対象 乳幼児の母親ならどなたでも。参加無料で、定員約10組  
時 3月14日(水)、28日(水)10:30～12:30  
所 仙台市子育てふれあいプラザ のびすく泉中央(仙台市泉区泉中央1-8-6)  
問 022-772-7341 一般社団法人マザー・ウイング

### 無償でパソコンを貸し出します

東日本大震災で被災し、パソコンを壊したり紛失したりしてお困りの皆さまに、リユースパソコンを無償で1年間貸し出します。被災した非営利団体、教育機関、自治会などには寄贈も検討します。詳しくは下記ホームページを参照するか、電話・メールでお問い合わせください。

対象 被災された方で、障がい者、65歳以上の高齢者、子育て中の主婦のいずれかに該当する方  
募集 3月31日(土)までに申し込んでください  
問 022-796-8091 (FAX兼用) NPO法人イー・エルダー東北支部  
Eメール tohoku@e-elder.jp  
ホームページ <http://www.e-elder.jp/tohoku/>  
(携帯電話、スマートフォンからもご覧いただけます)

### 巡回相談

生活上のさまざまなご相談に、支えあいセンターの職員がお答えします。区内で開かれる巡回相談は以下の日程となります。どの会場でも利用できます。予約不要。(他の区での実施予定は、下記までお問い合わせください)

対象 主に借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方  
巡回相談(3月11日～31日、9:30～16:00)  
▼太白区中央市民センター 3月24日、31日(土曜日)  
▼富沢市民センター 3月15日、22日、29日(木曜日)  
問 022-217-7234 仙台市社会福祉協議会 中核支えあいセンター

### あすと長町仮設住宅イベント(会場はすべて仮設住宅集会所) ※下記以外にもさまざまな催しがあります。

日時	イベント	対象	問い合わせ
3月13日(火)13:30～15:00 3月28日(水)13:30～15:00	心の悩みを聴くおしゃべりの会とお茶の時間	仮設住宅入居者	仙台傾聴の会 080-3199-4481 (森山/火・木・土曜日9:00～17:00)
3月20日(火)10:00～15:30	心と体のカウンセリングルーム	仮設住宅入居者	東北大学 臨床心理相談室 090-3548-7928(板倉)
3月27日(火)13:00～16:00	遊びリテーション 皆で生き生きレクリエーション	仮設住宅入居者	仙台市太白区レクリエーション協会 080-6041-4154(村田)

### わかちあいの会&子どものためのワンデイプログラム

大切な人を亡くしたご遺族同士が、喪失による悲しみや怒り、つらい気持ちなどを語り合う会です。病気、事故、自死、災害死など死因は問いません。大人のプログラムと、幼児から中学生を対象にしたプログラムがあります。いずれも無料です。

【大人向けプログラム】「わかちあいの会」  
対象 大切な人を亡くされた方なら、どなたでも参加できます  
時 3月24日(土)14:00～16:30 所 仙台青葉学院短期大学  
【幼児～小中学生向けプログラム】「ワンデイプログラム」  
対象 親やきょうだいなど、大切な人を亡くされた幼児から中学生までの子どもなら、どなたでも参加できます  
時 3月24日(土)13:00～16:30 所 仙台青葉学院短期大学  
保護者の方へ 保護者向けのプログラムも同時に開催しています。配偶者を亡くした親同士で子育ての悩みなど、語り合いませんか  
問 070-5548-2186 仙台グリーンケア研究会事務局

### 講演会「食生活が人生を変える」

「心と体を元気にする生き方・食べ方」を、自然食・自然療法研究家の東城百合子さんが分かりやすくお話します。主催は宮城根っこ会。入場無料。

対象 どなたでも参加できます 時 3月31日(土)12:00～15:30  
所 太白区文化センター楽楽楽ホール  
問 080-1673-6857(石井)022-372-3088(若生)

### お茶飲み交流サロン

仙台市社会福祉協議会の「地域支えあいセンター」は、被災者の交流のためサロン活動を区ごとに行っています。太白区では以下の日程で交流サロンを開催します。お電話でお申込ください。

時・対象 ▼3月25日(日)10:00～14:00/福島県から避難された60歳以上の方 ▼3月28日(水)10:00～12:00/福島県から親子で避難された方 所 太白区中央市民センター  
問 022-217-7234 仙台市社会福祉協議会 中核支えあいセンター

### ブックワゴン

あすと長町仮設住宅へ、移動図書館が訪問します。  
対象 お近くにお住まいの方なら、どなたでも利用できます  
時 3月17日、24日、31日(土曜日)11:00～15:00  
問 当日の運行状況、巡回ルートに関するお問い合わせは、080-1301-6664ブックワゴン仙台事務局(月・火・水・金・土9:00～18:00)。プロジェクトや広報の問い合わせは03-5840-2707ブックワゴン東京事務局

# 快適生活

## 「押入れスッキリ収納術」

季節の変わり目は整理整頓のチャンス。使わなくなった季節用品を片付けるついでに、収納スペースを使いやすく変身させましょう。

限られた収納スペースを使いやすく整理する方法を、整理収納ライフアドバイザーの澁川真希さん（しぶがわまき）にうかがいました。

### 収納上手さんへの第一歩は押入れ整理から

使い勝手のいい収納のために重要なのは「片付けやすさ」よりも「取り出しやすさ」。たとえば、よく使うものを取り出しやすい高さの場所に置いたり、重いものを下に置いたりなど、簡単なことでも実践できていない人が意外に多いんです。まずは、よく使う収納スペースである押入れの区分から始めてみましょう。



COMFORT STYLE  
代表 澁川真希さん  
TEL 022-771-1088

整理収納ライフアドバイザー  
NPOハウスケーピング協会認定講師  
インテリアコーディネーター  
福祉環境コーディネーター2級

整理収納に関するコンサルティングや、出張講座など、整理収納に関するさまざまな相談を受け付けています。

### 三等地・枕棚（天袋）

季節違いの洋服類を透明ケースや袋などに入れて収納。キャスターは安全のために外し、無くさないようケースの中に入れて保管して。

### 一等地・上段

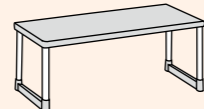
人間の腰から胸の高さにある上段は、しまうにも取り出すにも一番勝手のいい一等地です。突っ張り棒は手前から30cmの奥行きに設置。奥にはカラーボックスなどを置き、さらに収納力アップ。



### 三等地・下段

押入れ用の引き出しケースはぜひ持っておきたい便利アイテム。タンス代わりに洋服を収納して。隣には押入れ整理棚を使い下段にキャスター付の透明ケースを、上段に日用雑貨や客用布団、奥に使わない季節家電などを収納します。

### 持っておきたい便利グッズ!!



先々まで使える便利なアイテムは整理前に揃えておきたいもの。「押入れ整理棚」は上下のスペースを区切って物を置くことができる、「取り出しやすい」収納に役立つ一品。枕棚の無い押入れは上部に無駄なスペースができません。枕棚の無い押入れは上部に無駄なスペースができません。枕棚の無い押入れは上部に無駄なスペースができません。

イラスト／米森美香子、南大地（東北工業大学）

## 震災困りごと Q&A ～紙上弁護士相談～

**Q** 震災によって受け取った給付金は相続と関係ないよ、そのままらってよいと聞きました。そうなのですか。

**A** 相続とは、亡くなられた方（「被相続人」といいます）が生前持っていた財産（「相続財産」といいます）などに関する権利や義務が、一定の親族（「相続人」といいます）に引き継がれることを言います。「生前持っていた」財産が相続の対象になるので、亡くなったことを理由に、亡くなった後に交付されるものは相続財産になりません。この場合、交付の対象となった人がそのまま受け取ってかまいません。

自然災害により亡くなった場合、その遺族に対して交付される主なものとして①災害弔慰金（災害弔慰金法に基づく）②遺族年金等③生命保険金④各種団体による給付金などがあります。

①災害弔慰金は、自然災害によって死亡した場合、死亡した人が属していた「世帯」に対して、一定金額が給付されるものです。死亡した人に対して給付されるものではないため、相続財産には含まれません。法律ないし条例の定めに従って、遺族に給付がなされます。

受給遺族は配偶者、子、父母、孫、祖父母、死亡し

た人と同居または生計を共にしていた兄弟姉妹の順です。当初、兄弟姉妹は含まれていませんでしたが震災後法改正がありました。

②遺族年金等は、国民年金、厚生年金による遺族年金の他通勤中あるいは勤務中に自然災害によって死亡した場合に労働災害として、労災保険に基づいて遺族に給付される遺族補償年金があります。これらも死亡後の給付ですので相続財産には含まれません。

③生命保険金は、受取人が誰になっているかによって、相続財産になるか否かが異なります。受取人が「被相続人」（亡くなられた方）の場合、保険金は相続財産となります。それ以外の場合は、保険金は受取人に属する事になりますので、相続の問題にはなりません。

④各種団体による給付金についてですが、民間団体や企業等による遺族への給付金を実施されている場合があります。これも、遺族に対して支給されるため、相続財産に含まれません。

### 平日無料法律相談の連絡先

#### 仙台弁護士会法律相談センター

仙台市青葉区一番町2-9-18  
TEL：022-223-2383（予約不要。月・木は夜間相談あり）

「みらいん」紙上で弁護士の先生に相談したい方、ぜひ困りごとの内容について教えてください。（8ページ参照）

### 今回の先生は・・・

はな おい こう こ  
プロフィール 花生耕子 弁護士

仙台弁護士会所属（仙台中央法律事務所）  
東北学院大学ロースクール卒  
仙台弁護士会消費者問題対策特別委員会所属等



## ひとことトク

「試練を乗り越えさらに上を目指した、政宗公」

仙台の風物を今から四百年前のヨーロッパに報告した記録があります。ここでは四季を楽しむことができ、土地はとても健康によく平穏でしかもほぼ平坦で肥沃だ。小麦や大麦、米、アワ、イタリヤと同じ果物が採れ、牛や鹿、猪などの動物、キジ、ニワトリ、ウズラ、ハト、キジバト、雁、タカなどの鳥が多くいる。海岸ではおいしい魚が獲れ、川も沢山あってマスやサケ、スズキがいて、栄養と風味に優れる。政宗たちが仙台に拠点を移して間もない時期にもかかわらず、何と恵まれた環境でしょう。勿論、これらを育む領民たちの不断の努力が根底にあるのですが。丁度同じ時期の仙台は、東日本大震災に匹敵する慶長の大震災に見舞われました。豊かな伊達六十二万石への道のりは、過酷な試練を乗り越えてこのような本来の姿を取り戻し、さらにその上を行く世界を目指すことを目的にしていました。

濱田直嗣

濱田直嗣（はまだ なおつぐ）

文化史家。宮城県慶長使節船ミュージアム館館長で元仙台市博物館館長。『瑞巖寺の美術』など多くの著作も。平成6年度阿部次郎文化賞を受賞。

次号の執筆者は、若林区日辺の徳照寺住職、佐藤和丸さんです。

**主食・主菜・副菜を揃える**  
食事の際は主食（ごはん・麺類・パン）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品のおかず）、副菜（野菜・きのこ・海藻類のおかず）を献立に揃えるとバランス良く食べることが出来ます。たとえば、「ごはん＋焼魚＋葉物のお浸し」あるいは「パン＋目玉焼き＋野菜サラダ」といった組合せです。また、みそ汁なども野菜を多く入れれば副菜の種別を増やすと良いでしょう。牛乳、乳製品もお忘れなく。

**その他のポイント**  
風邪などの感染症予防のために、体の免疫力を高めるには、果物類に多く含まれるビタミンCや、肉、魚、卵に多く含まれるたんぱく質をしっかりと摂ることが効果的です。生活の中で、菓子類に手が伸びてしまう方は、それを果物類やヨーグルトなどの乳製品に代えるだけでもバランスが良くなります。地域の産物や旬の素材を使うとともに、季節ごとの行事食を取り入れながら、自然の恵みや食文化を楽しみましょう。

**健康は食事から**  
食事は、毎日を健康に過ごすために大切なものです。栄養が偏らないようにバランス良く食べることで、病気に負けない体もつくられます。では、どうすれば「バランス良く食べる」ことが出来るのでしょうか。

### 野菜を出来るだけ多く摂る

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康を保つための栄養素が多く含まれています。一日の野菜摂取量の目安は三五〇グラム。茹でる、蒸すなど火を通すとたくさん食べられ、消化も良くなります。毎日が無理であれば、一週間の中で調整してみてください。



## 健康ナビ



情報提供：仙台市健康増進課

※各区役所の栄養士や歯科衛生士が、皆さんの地域やお宅を訪問して、食事のアドバイスや歯の健康管理を行っています。また、簡単に出来るレシピなども紹介しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

- 宮城野区保健福祉センター家庭健康課 TEL022-291-2111
- 若林区保健福祉センター家庭健康課 TEL022-282-1111
- 太白区保健福祉センター家庭健康課 TEL022-247-1111

遠方からも厚い信仰を集める

桜の時期にはお花見客も

諏訪神社は、一〇五六年に長野県の諏訪大社から分霊し、創建されました。境内の一部が国鉄長町駅操車場の用地に含まれることになったため、一九二四年に現在の場所へ移築されました。衣食住や五穀豊穡を祭る神として古くから信仰されており、ほかにも勝負事にご利益があるとも。オリジナルの「駅伝快走御守」という珍しいお守りの授与もしています。

春には、境内にソメイヨシノや八重桜、枝垂桜といったさまざまな品種の桜が次々と花開き、長い期間桜を楽しむことができます。シーズン中には、境内がお花見をする人で賑わいます。

近くにあるNECトーキン株式会社の桜並木も有名です。諏訪神社と合わせて出掛けてみてください。



▲3月11日の震災で倒壊した鳥居も今では再建されています

所在地:太白区郡山5-13-8  
TEL:022-248-0047  
アクセス:JR長町駅から徒歩20分

クロスワードパズル

出題 石田竹久

こたえ

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

タテのカギ

- 春を知らせる自然が多く、仙台のシンボルともいえる〇〇〇川
- 3本のテレビ〇〇がそびえ立っているのは大年寺山
- 卓球のシングルスで、念願の全日本タイトルを手にした福原〇〇は、仙台生まれ
- 幻の魚といわれる、日本最大の淡水魚
- 住所で、丁目に続くのは?
- 〇〇とふたり連れとは、打算的な言動のこと
- 『仮面ライダー』などで知られる石ノ森章太郎にちなんだ博物館は、石巻にある石ノ森〇〇〇館
- 神社の神事などで働く女性
- 会社などで、達成するように求められる仕事の量
- 球春間近! われらが楽天の監督は、〇〇〇仙一
- 絵を描く才能
- 「海のミルク」とも呼ばれる、三陸名産の海の幸
- 都合の悪いことを隠すのは、臭い物に〇〇をする

ヨコのカギ

- 〇〇は一代、名は末代
- 仙台駅近く、「仙台の台所」「仙台アメ横」といえば
- 長い年月を生きてきた梅の木
- 日本間に対して
- 川崎町にある〇〇〇〇社の湖畔公園は、東北唯一の国営公園にして、梅や桜をはじめとした春の草花に沸く憩いの場
- つじつまが合わないことにたとえられるのは、〇〇と盾
- 日本三大胃腸病の名湯として知られ、蔵王の山々を目の当たりに望む、〇〇温泉
- ヨコのカギ⑨の公園を形作り、仙台の水がめともいわれる、〇〇〇〇ダム
- 気楽でのんびりとした性格
- 台ヶ森温泉、鳥屋八幡古墳、宮床ダムなどの観光スポットがある、〇〇〇町

前回のこたえ

A オ B ク C ズ D カ E ケ

でした。

1	キ	ウ	カ	ク	ダ
2	マ	ル	ル	テ	
3	ザ	オ	ウ	シ	
4	ケ	ウ	オ	シ	イ
5	ハ	ッ	ト	ウ	ズ
6	セ	ン	ク	ス	
7	リ	タ	シ	ロ	ジ
8					マ

編集後記

仮設住宅からのお嫁入りに参列させて頂きました。初めは普通に取材していましたが、次第に感動がジワジワと…。いつのまにか涙目で必死にシャッターを押していました。(さいとう)

諏訪神社で毎年5月5日に行われる例大祭では、出店が20~30店も出るそうです。クレープに焼きそば、お好み焼きにわたあめ…。話を聞いていただけでお腹が減ってしまいました。(あつみ)

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

FAX:022-390-5756 e-mail:kawara@mmmm.or.jp