

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。

第9号



▶委員長の渡辺征夫さん
(写真中央)と、事務局
の皆さん。写真左から、
阿部香朱美さん、遠藤
恭郎さん、佐藤直人さ
ん、堀内祥弘さん

今月の
ひと

地域の活性化を願い、伝統文化を守る

広瀬川灯ろう流し実行委員会

慰霊や鎮魂の思いを灯ろうに込め、今年も灯ろう流しを開催

例年、およそ5万人が集まり、仙台市の夏の風物詩のひとつとなっている広瀬川灯ろう流し。長町や南材木町、河原町などの地元商店街の方で結成された実行委員会の皆さんが運営しています。今年で23回目となる灯ろう流しですが、昨年は震災の影響から、中止という声もあがったそうです。

「でもね、たくさんの方から『やってほしい』と声をかけていただいたんですよ。震災で亡くなられた方々の供養をしたいという気持ちが強かったんだと思います」と実行委員長

の渡辺征夫さんは当時を振り返ります。

周囲の後押しによって開催された灯ろう流しには、例年以上の人が集まりました。

「これをきっかけにまた新たなまちづくりを頑張りましょう、という思いを持って続けていきたいと思っています」と、抱負を語る事務局の遠藤恭郎さん。

実行委員長の渡辺さんは、仮設住宅にお住まいの方に向けて

「今年も被災された多くの方々の鎮魂の思いを込めています。

慣れない土地で大変な思いをしている方もいらっしゃると思いますが、

お近くなので、足を運んでみてください」と、呼びかけていました。

8月20日、鎮魂と復興への願いが込められた灯ろうの明かりが、今年も広瀬川にとまります。



2012

8月

夏祭りの準備はじめました

あすと長町仮設住宅に住む方たちが企画・運営する初めてのイベント「あすと長町仮設住宅・元氣だぜ! おらが仮設の夏祭り!」が、8月12日(日)に仮設住宅内の中央広場などを会場に開催されます。

実行委員長の大湯正志さんは、「今まで支援して頂いた方たちへの恩返しの気持ちと、復興への意志を示せればと思っています。仮設住宅以外の方たちもどんどん参加してください」とアピールしています。

日時/ 8月12日(日) 15:00~20:30
 ※雨天中止(小雨決行)
 場所/ あすと長町仮設住宅中央広場
 内容/ さとう宗幸ほか「びっきの会」コンサート、フラダンスショー、盆踊り大会、花火大会、屋台、ゲーム大会ほか
 対象/ 参加自由(仮設住宅以外の方もどうぞ)

「あすと焼き」はじめました



より良い作品を作るための意見交換も

あすと長町仮設住宅にある「陶芸クラブ」のメンバーが、自分たちの手で作り上げた陶芸作品「陶器 あすと焼き」を販売しようとする試みが進行中です。

あすと焼きは、白地に津波をイメージした青と、希望を象徴する赤や黄が練り込まれています。被災してなお、希望を持って生きるといったメンバーのメッセージが込められています。女性でも持ちやすい「湯飲み」のほか、普段使いにうれしい「平皿」や「小皿」など、計5種類の製作を計画しています。完成したあすと焼きは、夏祭りで初めて販売される予定です。

「あすと焼き」の製作は、あすと長町仮設住宅内にある陶芸クラブが行っています。興味のある方は同クラブへ直接ご連絡を。

フラダンスを特訓中です



飛び入り参加もOK。皆さん一緒に踊りましょう!

夏祭りのステージイベントで披露しようと、仮設住宅に住む有志10人がフラダンスを特訓中です。

演舞を指導するのは、メンバーの中で唯一フラダンスの経験がある赤間順子さん。かつて仮設住宅内でフラダンスを披露した経験があったことから、夏祭り実行委員会に「夏祭りでの舞台上で踊って欲しい」との依頼を受けました。

「今年の5月から練習を重ねていて、今では皆さんかなり上達していますよ」とほほ笑みます。本番が今から楽しみです。

〈フラダンスチームの出演詳細〉
 時間/ 18:00~20:00の間の約30分間
 コメント/ フラダンスの後には盆踊りも披露します

「フンとり隊」はじめました

あすと長町仮設住宅内にあるペットクラブでは、敷地内および周辺に放置されている犬のフンを片付けるために「フンとり隊」を結成しました。最近、仮設住宅外の西側歩道の草むらなどに捨てられた犬のフンが目立っていたことから、犬を飼育している家族などから提案があり、今回の清掃が実現しました。

初日はペットクラブの会員ほか、仙台市のペットボランティア団体「エーキューブ」や、仙台市動物管理センターの職員らも参加。犬のフンのほか、周辺のゴミなども拾い集めていました。活動は、今後も月1回のペースで続けられる予定です。



この日は想定していた活動範囲を広げて「フン取り」活動を行っていました

最近、あすと長町仮設住宅の中の動きが活発です。以前のように外部からの支援だけに頼るのではなく、住む人たちが中心となり、企画やイベントなどを積極的に運営する、といったケースが増えてきました。果たして、どのような活動が始まっているのでしょうか? いくつかの「はじめました」を取り上げてみました。

あすと長町 仮設住宅で

はじめ まじ ました

壁新聞をはじめました



紙面構成を決める編集会議中

「仮設住宅にいる自分たちの手で、住む人皆に役立つ情報を発信したい!」との一部有志らの思いがきっかけとなり、今年の5月30日、仮設住宅に住む方たちが編集・発行する壁新聞「明日都(あすと)」第1号が発刊されました。

「例えば、テレビや新聞などに載るような大きなイベントや記事の紹介ではなく、私たちの普段の生活の中で気付いた、ささいな出来事などを掲載していきたい」と意気込むのは、編集員の遠藤利恵さん。記者や編集の経験ははじめてですが、持ち前のバイタリティを発揮し、取材から記事書き、さらには貼り出すための壁新聞の清書まで、まさに大車輪の働きをみせています。

遠藤さんたち編集員一同は壁新聞について、自分たちならではの視点でとらえた出来事を記事にしたいと考えています。例えば、仮設住宅内に住んでいる方を紹介する「住民紹介」や、お世話になった方たちへ感謝を込めたインタビューなど。身近な話題を掲載することで、仮設住宅内の交流を今以上に深めたいそうです。



形態/ 全紙サイズの手書き2枚を制作
 掲示/ 毎月末の月1回
 場所/ 集会所入口の掲示板、中央広場掲示板の2カ所
 その他/ 編集員は随時募集中。興味のある方は仮設住宅3-1 遠藤さんまで

カラオケはじめました

あすと長町仮設住宅自治会が、住民同士の交流活性化を目的としたイベント運営グループ「茶話会」を設立しました。カラオケなどをメインに活動しています。

カラオケに使用しているDVDの収録曲は、演歌からポップスまで含めると約500曲。バラエティ豊かなレパートリーで、老若男女問わず楽しむことができます。気軽に足を運んでみては。

カラオケ

日時/ 毎月第1・3金曜日(18:00~)
 場所/ あすと長町仮設住宅内・集会所
 内容/ マイク付きのカラオケ機器を準備
 参加費/ 無料



金曜日の夜は集会所がカラオケ教室に

2日(土) カスタマイズカフェ



東北工業大学の学生たちで結成された「仮設カスタマイズお助け隊」が主催するカスタマイズカフェ。広場に設置されたカフェの近くで、学生たちが住民の方から依頼された棚や緑台を製作しています。仮設住宅の棟りようこと松岡さんは、学生にノミの使い方を指導していました。

9日(土) ヒマワリの植樹



あすと長町仮設住宅の緑化推進委員会が主催するヒマワリの苗の植樹が、仮設住宅敷地内で行われました。当日は霧雨が降るあいにくのお天気でしたが、約50人の参加者が作業を進め、約2時間で植え終わりました。夏には大輪の花がたくさん咲いてくれるでしょう!

10日(日) 邦楽と吹奏楽のコンサート



仙台市内の大学生で結成された団体「NMTプロジェクト」が主催する邦楽と吹奏楽のコンサートが開催されました。琴や尺八、三味線による邦楽と、サクソとフルートによる吹奏楽の2部構成で、全9曲を演奏。観客からはアンコールの声も飛び出し、学生たちの奏でる音色に耳を傾けていました。

24日(日) ロシア民謡と懐かしの歌



ロシア民謡の合唱と、懐かしの歌を参加者と一緒に歌うイベントが開催されました。主催は東京の合唱団白樺の皆さん。イベントには仙台ロシア合唱団も参加し、合唱の人数は45名にも及びました。大人数での合唱とダンスの迫力に会場は熱気に包まれました。

3日(日) プロ野球観戦



仙台市を本拠地とするプロ野球球団「東北楽天ゴールデンイーグルス」に所属する山村宏樹投手が、あすと長町仮設住宅に住む約100人を一軍公式試合にご招待。試合は山村投手の出場はなかったものの、手に汗握る展開の末、見事に楽天イーグルスが勝利しました。観戦後は「勝ててよかった」「また応援に来たい」などの声が多く聞かれました。

9日(土) 三女OG合唱団



宮城県第三女子高等学校(現・仙台三桜高等学校)音楽部OG合唱団のミニコンサートが開かれ、童謡など全17曲が披露されました。最後に「呼んでいただけたら、いつでも来ます」と彼女たちが言うと、すかさず観客から「じゃあ、明日も来て」と声があがり、笑いを誘っていました。

24日(日) なまはげ太鼓とORI姫ショー



秋田県男鹿半島からやってきたなまはげによる太鼓演奏と、宮城県内の沿岸部出身の女の子で結成されたアイドルグループ「みちのく仙台ORI☆姫隊」のショーが広場で開かれました。迫力のあるなまはげ太鼓に、飼い主さんと一緒に観ていたワンちゃんも大興奮。太鼓の音色に合わせたワンちゃんの合唱が広場に響きました。

26日(火) 心の悩みを聴くおしゃべりとお茶の時間



「仙台傾聴の会」によるおしゃべりとお茶の会が開かれました。養成講座を受けた傾聴ボランティアの方々が、被災された方に寄り添って悩みや不安のお話にじっくりと耳を傾け、心を軽くするお手伝いをするものです。この会は、集会所での催しとしてはすでにおなじみ。参加した方々は、信頼のおけるボランティアの皆さんとおしゃべりを楽しんでいました。

次回のお知らせ
日時/8月21日(火)13:30~15:00 会場/あすと長町仮設住宅集会所
問/仙台傾聴の会080-3199-4481(森山/火・木・土曜日 9:00~17:00)

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。

宮城野区
中野小学校学区復興対策委員会

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

7月1日(日) 第24回復興対策委員会

内容 ●行政側より、防災集団移転促進事業に関して変更点と、防災集団移転促進区域内の宅地面積確定のための現地測量についての報告

質疑応答 Q.土地の評価額はいつ時点のものになるのか
A.あくまで買い取り時点のものとなる
Q.買い取り依頼書の期限や世帯分離の方法について
A.期限は無い。また、世帯を分離して各々の土地に移ることは可能だが、支援は倍にならず、分けることになる。

Q.個別説明会に関して、資金の話は金融機関の方がいてほしい。

A.金融支援機構には出来るだけ出席を願うようにする。

当日の様子 「地価は待っていても下がる一方だ。整地するなどして価値を上げるべき」、「行政や自衛隊からの要請を受けて、家屋を取り壊した人もいる。そういった方への配慮も何か欲しい」といった、所有地に関する声が上がりました。また「申出書が非公開なため、集団移転しようにも誰がどこへ移転を希望するか分からず、話のまとめようがない。互いに会話も減っており尚更である」といったコミュニティ形成に関する悩みも聞かれました。疲れを口にする委員に対して別の委員が奮起を促すなど、助け合いの精神が見られる一幕もありました。

問い合わせ先: 委員長 高橋実 022-258-3068
事務局会議: 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

若林区
荒浜移転まちづくり協議会



集団移転の早期実施と移転後の荒浜の地域コミュニティ再生を目的としています。

◀新しい事務所で、話し合いにも熱が入る参加者

7月6日(金) 定例会議 サンピア会議室

内容 ●新事務所用の備品等の説明
●7月14日に開催する意見交換会の役割分担を協議

当日の様子 新しい拠点としてサンピア会議室を使用する事になりました。コピー機やパソコンなども準備して、会員への情報提供に活用する事を報告しました。14日の意見交換会の議事内容や役割分担を話し合い、また、仙台市への要望事項として、津波流失被災者への追加支援や復興公営住宅の低家賃及び免除期間の設定、荒井西・南地区への公営住宅設置などを協議しました。

代表 末永薫(問い合わせがある場合は直接定例会議においてください)
定例会議: 毎週金曜日19:00~ サンピア2F 会議室4

若林区
荒浜再生を願う会



荒浜に戻って生活再建を目指す住民有志が中心となって活動しています。

◀参加者が作成した図面や地図を提示して、荒浜の将来像について活発な意見交換がありました

7月9日(月) 定例会議

内容 ●荒浜の将来像の各自プラン発表

当日の様子 参加者が各自で考えた荒浜の将来像を図面や絵にして発表しました。従前地で再建を考える場合には高床式の住宅や盛土・擁壁の工夫などが見られ、集約型住居の場合は盛土造成地区と県道との関係を考えて、公共性の高い施設を設置するなど、地域住民はもとより海岸公園利用者の安全も考慮したプランが提示されました。

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

※記載している内容は、各開催日現在での情報です。最新の情報については各団体へお問い合わせください

●三月に集会所の脇にあった自動販売機が撤去されてしまったんですが、先日、また新しく設置されました。待ち望んでいたのでもううれしいです。集会所の脇にはポストもあるし、生活をするのにもとても便利で、すごくありがたいですね。
太白区/村井さん
●再建中の自宅が十二月に完成予定です。震災前は息子夫婦と暮らしていましたが、これからは娘夫婦と一緒に、言いたいことを言い合えて楽な反面、衝突しないか心配です。食事の好みや寝起きの時間など、気になることもあるけど、うまくやっていきたいと思います。
若林区/N・Kさん
●町蒲生出身です。蒲生二丁目から福田町のアパートへ移りました。その後、「中野小が中野栄小学校に間借りして開校している」と聞いて中野小へ子どもを通学させています。先日の授業参観では、人数は少ないけれど楽しそうにやっていたので安心。昨年比べて今年は運動会も盛り上がり、楽しかったです。このまま中野小生として進んでくればありがたいですね。
宮城野区/篠澤幸代さん

読者から
ひとこと

レポート・ご近所ぶらり

仙台市太白山自然観察の森

取材したのは...

市中心部からほど近く
自然あふれる森で遊ぶ

森がこんなに心躍る場所だとは驚きでした。小さな芽を見つけては数十年後に大樹に育つ過程を思い浮かべ、鳥のさえずりに耳を澄ましては木々の間にその姿を探る。草笛が樹種によって音色が変わるのに心躍らせ、アリの隊列に時の経つのを忘れる。二時間ちよっとの散歩でしたが、森に身を置き、五感を研ぎ澄ます時間は、実に新鮮でした。

仙台市中心部から車で三十分足らず。太白区の名の由来ともなった太白山(三百二十一メートル)の東側山麓に広がる「太白山自然観察の森」は、三十鈴の市有地に広がる里山です。開園は一九九一年。拠点施設である自然観察センターから山頂側に「みはらしの道」「はおとの道」など十コース、総延長四・二キロの観察路が走り、ルート上には「蝶の野原」や「クワガタの森」「探検の谷」などが点在しています。

動植物や昆虫、野鳥など、自然観察に関する来場者の質問・相談に幅広く応じています。展示や図書も充実しており、森の営みが多様な視点から学べます。利用はすべて無料というのも魅力です。



レンジャーの1人、斎さん(左)の案内で、観察路をめぐりました

初めてでも安心
日曜日のガイドウォーク

「ここは特別健脚な方でなくても里山歩きが楽しめる場所です。センターとその周辺なら車椅子でも大丈夫。レンジャーも常駐する恵まれた施設ですが、残念なのは知名度がイマイチなこと。もっと多くの方にご利用いただきたいです」。菊池正行館長はこうPRします。特に初めての方におすすめるは毎週日曜、午前十時から午後一時半からの二回あるガイドウォーク(約一時間半)です。



観察路から望む仙台市中心部。思わず深呼吸したくなる眺望が広がります

今回はレンジャーの一人、斎正宏さんのガイドで「やすらぎの道」から「であいの道」を巡るルートを案内してもらいました。所々で季節に応じた解説があり、この日はサッカーボールのような形状の「ヒノキの実」や、類繁に姿を見せるという国の天然記念物ニホンカモシカの「角研ぎ跡」などについて教えてもらい、その都度「へー」を連発しました。

道中の眺望も良好。眼前に太白山の山頂を望む場所や、遠く仙台市内の街並みを見下ろせるスポットもあり、いずれの場所でも思わず深呼吸してしまいました。毎日訪れるファンもいるそうで、取材中もウォーキングを楽しむ人や、野鳥にレンズを向ける写真愛好者を見かけました。菊池館長は言います。「震災後、

季節が良くても海のレジャーは楽しめづらい人も多いでしょう。ここはぜひ山に来て、森に癒されてほしい。レンジャーともども、皆さんのお越しをお待ちしています」

春夏秋冬、そして時々刻々、違った表情を見せて

るといふ自然の森。僕自身初めてお邪魔して、その魅力の奥深さに一気に魅了されました。次回はまだ別の季節に再訪したいと思いたいです。

【太白山自然観察の森 自然観察センター】
住所：太白区茂庭字生出森東 36-63
電話：022-244-6115
開館時間：9:00～16:30
休館日：月曜日、年末年始
アクセス：宮城交通バスで仙台駅前バスプールまたは長町駅から「山田由ヶ丘車庫行き」乗車。「公営アパート前」下車、徒歩 15分。駐車場は約 30 台分完備。



童心に帰って楽しんだ草笛。樹種によって音が変わるのにワクワクしました

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悩む方々の相談に応じています。必要に応じて弁護士・司法書士にも引継ぎます。

対象 多重債務でお悩みの方(自営業者も含む)
時 月～金曜日9:00～17:45(祝日除く)
問 022-266-5703(直通)、022-263-1111(内線3080)
東北財務局 金融監督第三課(青葉区本町3-3-1)
[相談無料・秘密厳守]

町田宗鳳先生の「風の集い」

広島大学大学院教授の町田宗鳳先生による、日本の禅を現代人向けにアレンジした「SOHO禅」の体験座談会。「ありがとう」とゆっくり発声しネガティブな気持ちにも効果がある画期的な瞑想法です。

対象 どなたでも参加できます。申込不要
日時 8月26日(日)14:00～17:00
会場 仙台市福祉プラザ11階(青葉区五橋2-12-2)
参加費 被災された方は無料、一般参加2000円
問 090-3420-8622風の集い事務局(河原)

巡回相談

地域支えあいセンターによる巡回相談です。生活上の困りごとなどの相談に応じています。

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(8月10日～9月10日 9:30～15:00)
▼太白区中央市民センター 8月18日 ▼富沢市民センター 8月23日 ▼中田市民センター 8月21日 ▼柳生市民センター 8月10日、24日
※常設の「支えあいセンターたいはく」もご利用ください
住所 中核支えあいセンター内(青葉区五橋2-12-2 仙台市福祉プラザ4階)
(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)
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
8月8日(水) 13:00～15:30 8月22日(水) 13:00～15:30	糸あそびの会	仮設住宅入居者	色業工房 090-9072-2160(庄子)
8月9日(木) 10:00～16:00	マッサージ ※集会所で予約受付中。当日OK	仮設住宅入居者	社の都チームドルフィンドリーム 022-287-8222
8月20日、27日、9月3日(月) 10:00～11:30	運動教室	仮設住宅入居者	太白区役所 家庭健康課 022-247-1111(内線6784)
8月20日(月) 18:30～21:00	陶芸教室 ※材料費1000円 事前申し込み不要	仮設住宅入居者	陶芸愛好会 090-4633-0331(渡邊)
8月21日(火) 10:30～11:30	ふれあい喫茶	仮設住宅入居者	みやぎ生協 仙塩ボランティアセンター 022-218-5331
8月21日(火) 13:30～15:00	心の悩みを聴く おしゃべりとお茶の時間	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)
8月24日(金) 13:30～15:30	遊びリレーション みんなで生き生きレクリエーション	仮設住宅入居者	太白区レクリエーション協会 090-5594-5008(中島)
8月28日(火) 13:00～16:00	手芸教室 バッグ作り ※前日まで、要申し込み ※かぎ針(5号か6号)、裁縫セットをご持参ください	仮設住宅入居者	仙台市郡山老人福祉センター 022-308-5332(担当/千葉)

聴覚障がい者向けの代理電話支援

耳に障がいがある方と健聴者の電話を通訳する代理電話支援を行っています(要登録、利用無料)。健聴者が話す内容をオペレーターが携帯メールやFAX、テレビ電話などを用いて手話・文字で通訳します。他にテレビ電話での遠隔通訳、臨時災害FM情報の文字化も行っています。

対象 被災3県(宮城・福島・山形)にお住まいの聴覚障がいがある方
申込方法 希望者のお名前・住所・FAX・音声電話(利用可能な方)・メールアドレス・生年月日・性別を明記し、別途、身体障がい者手帳のコピーを添えて、FAX、Eメール、Webで登録ください
問・申 FAX: 0120-522-899日本財団 遠隔情報・コミュニケーション支援センター
Eメール: nf-support@plusvoice.jp
Web: http://plusvoice.jp/nf-support/

大崎八幡宮雅楽演奏会「雅楽の夕に、」

震災復興をテーマとした、参加型の雅楽の演奏会です。雅楽のプロによる演奏のほか雅楽の唱歌と一緒に歌うなど、参拝者の皆さんが気軽に参加できます。参加無料。

対象 どなたでも参加できます
日時 8月13日(月)16:00～18:00
会場 大崎八幡宮境内(青葉区八幡4-6-1)
内容 雅楽の演奏、災害復興についてのトークと「まけないぞう」製作ワークショップ
問 022-234-3606 大崎八幡宮社務所

第23回広瀬川灯ろう流し 光と水とコンサートの夕べ

広瀬川への灯ろう流しと花火大会、ふれあい広場や緑日コーナーのほか、今年は「津軽三味線の柴田三兄妹」の野外コンサートも行われます。

対象 どなたでも参加できます
日時 8月20日(月)15:00～21:00
会場 広瀬川宮沢橋下河川敷公園特設会場
※灯ろうを長町商店街、河原町商店街の各店で販売しています。前売1500円～(当日2000円～)
問 022-304-2321 広瀬川灯ろう流し実行委員会

けんこうコラム

からだ編
歯根膜。それは「口福」を伝える
食感センサー

歯根膜とは？ これは歯から伝わる刺激を脳へ伝える食感センサーです。歯根膜は骨の中で歯を支えているトランポリンのようなハンモック状の膜で、神経につながっています。モノを噛むとこの膜が歯に押されて脳に刺激が伝わり、血液の流れが増します。だから運転中眠くなったらガムを噛むと目が覚めるのです。

歯根膜からの刺激は人の生活にも影響を与えます。お年寄りの生活状態を歯の本数で調べたら、しっかり噛んでいる人、自分の歯でモノを噛める人は、自立した生活を送っている人が多いことがわかりました。その一方、歯を失い入れ歯も入れていないお年寄りの方は寝たきりになっている方が多くなっていました。歯根膜すなわち食感センサーを刺激することは脳や体、心を元気にします。「バリッ」「サクサク」「シャリシャリ」と食感のバリエーションを食事に取り入れて「口福を感じてください。そういう意味では、いろいろな素材を多様な調理法で楽しむことができる和食はおすすめです。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『ジュン先生の歯楽教室』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
---	---	---	---	---

1	2		3		4	
			B			
5			6	7	A	
8		9		10		11
	12		13		D	
14	E				15	
		16		17		
18				19		
	C					

タテのカギ

- ①仙台七夕といえばこの曲、鳥倉千代子の『七夕○○○』
- ②八木山動物公園でこの夏、人気者の予感。6月に誕生した、○○○○のヒナ
- ③塩辛にしたり、ソーメンのように食べたり
- ④天気予報で発表される○○○は様々。洗濯や紫外線、不快などが
- ⑦もち米を蒸した米飯
- ⑨7月の第3月曜日は、○○○の日
- ⑩仙台市に発祥の店がある夏の風物詩、○○○中華
- ⑬勾当台公園に銅像もある、仙台市出身の大横綱・谷風。年2場所の時代に横綱○○○は10場所を数えました
- ⑭「たまや〜」「かぎや〜」。仙台市をはじめ、8月は各地で○○○大会が夏の夜を彩ります
- ⑮農地再生の「菜の花プロジェクト」によって、塩害に強い菜の花が栽培され、○○○油が作られます
- ⑯疲労をかえりみずに没頭するのは、○○を詰める
- ⑰七夕の彦星の別名は、○○飼い星

ヨコのカギ

- ①お出かけの日に雨が降ったりすると、「日ごろの○○○○が悪いから…」なんてセリフが
- ④甘辛く味付けた仙台味噌をこれの葉に巻き、焼いても揚げても美味
- ⑤ロンドン五輪、3位の選手には○○メダル
- ⑥混沌、無秩序の意味で、宇宙誕生以前を指したり
- ⑧農業をやめて他の仕事に就くこと
- ⑩私費に対して
- ⑫地下鉄南北線は、泉中央駅から○○○○駅を結びます
- ⑭アナログ時計の文字盤で追いかけて
- ⑮蔵王町や利府町で収穫が盛んな果物。幸水や長十郎などが
- ⑯仙台七夕の時期によく流れるメロディ、『青葉城○○○○』
- ⑰市街地の美しい眺めを維持するよう定める、○○○地区
- ⑱仙台市にゆかりのある新作映画を市が全面的にバックアップし、地域振興へとつなげるのが、仙台○○○認定制度

前回のこたえ

A タ B ナ C バ D タ

でした。

1	フ	ナ		2	ヒ	マ	3	ワ	4	リ
	キ		5	タ	ケ		6	タ		ン
7	ナ		イ		ン		8	ト		リ
	ガ		9	オ		ウ		10		ヨ
11	シ	12	サ	ク	13	ホ	14	テ		イ
			15	ア		ク		16		ビ
17	ア		リ			1		ナ		18
									19	キ
										20
										21
										22
										23
										24
										25
										26
										27
										28
										29
										30

編集後記

最近あすと長町仮設住宅へ取材に行くたび、住んでいる方たちの“やる気”を強く感じます。皆さんも一歩ずつ前へ進んでいるんだと、少しうれしい気持ちになる今日この頃です。(さいとう)

太白区担当2人のダイエット宣言から早3ヵ月。結果は、11kg減と5kg減でした。やる気の差を数字が物語っています。そろそろ心を入れ替えて、今…明日からダイエットします。(あつみ)

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