



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。



今月のひと

融和団結を目指す 仮設住宅の自治会長

常に住民皆さんのことを優先に考え
催しの際は敷地内を呼び掛け回る

過去に蒲生町内会副会長や中野コミュニティセンター事務長を務めた経験から、仙台港背後地六号公園仮設住宅の自治会長に就いた佐藤修一さん。支援団体など外部との窓口業務の多忙さから、それまでの会社勤務との兼務が難しいと判断し、退職してその任務に専念しています。

さまざまな方々が暮らす共同体という仮設住宅の性格上、将来を見据えて催事などを運営する自治会長職は、町内会長の職務と違うと認識。最近では県内の仮設住宅自治会の共同代表として、被災された方の医療・介護負担免除を県議会に請願、皆さんの生活の安定を求めています。

「今はプライバシーが無い生活ですが、どれだけ我慢をして団体生活を送れるか。相手に配慮する気持ち、協調性や団結する精神が培われます」と仮設住宅で暮らす中での良い影響を口にします。実際に、入居当初に閉じこもりがちだった方が大勢の場に出て来るようになったり、荒っぽかった人が柔らかくなったりと言います。

皆さんが健康で新たな地へ巣立つことを願う修一さんが選んだ言葉は
「待てば花が咲く！」でした。

2013
10月

家を建てる

皆さんの未来は、「どう暮らしたいか」をまず考えてみることから始まります。新築で家建てる時に参考にさせていただきたい情報をご紹介します。



鈴木省三郎さん宅

「地域型復興住宅」とは

被災された方の住宅再建に向けて、地域の住まいづくりの担い手たちが連携して対応

長期優良住宅の基準を守る、宮城県内の大工・工務店・建築家・設計事務所・木材供給事業者などで構成された約九十の地域住宅生産者グループが一丸となって建設する戸建住宅です。被災された方を対象に良質で無理なく取得可能な価格の木造住宅を提供するため、多種多様な業種の専門家がひとつの住宅建設に関わり、資材の滞りや工期の遅れが出ないよう協力しています。施工費の目安としては一千万円から二千万円です。実際に手がけた住宅事例を一千万円、一千五百万円、二千万円を目安として紹介できるように、事例集を準備中です。

■宮城県地域型復興住宅推進協議会事務局
社団法人宮城県建築士事務所協会
022(223)7330

復興住宅「絆の家」とは

自社での設計施工を原則とする地元工務店五十社が、恒久的な復興住宅の建設に対応

設計資格者、施工管理者を有する地元工務店で構成する、宮城県優良住宅協会内組織である「新宮城の家づくり協会」が手がける長期優良住宅です。被災された方の住宅再建に地域の材料を使用し、地域の気候風土に即した上質な住宅を提供します。今年六月には、地元建築家と工務店の協同開発で、高齢者向けとファミリー向けのモデルハウスを岩沼市に建設。両モデルとも地域産材をふんだんに使った高断熱高気密住宅です。来年には仙台市内でモデルハウス建設を検討予定。代表的な住宅の施工費事例として、一千万円から一千五百万円（設計費用は除く）で紹介しています。

■宮城県優良住宅協会
新宮城の家づくり協会
022(797)7138

新しい取り組みについて

業者同士が協力することで市場価格よりも安い建設費用を提供する取り組みなど

■資材の供給
建築依頼が集中した時の資材などの不足による施工費高騰を避けるために、宮城県地域型復興住宅推進協議会は、地域住宅生産者グループが資材を共同購入することを検討中。安定した木材供給体制づくりのため、新たな流通ラインの開発も行っています。

■地域内でスムーズに対応
石巻市では、地元工務店四十二社で組織する事業協同組合が十月に設立される予定です。地元工務店が事業を協同することで、石巻市で住宅再建する方へ住宅の供給がスムーズになる見込みです。都市規模の大きい仙台市では、そのような動きをつくるのはまだ難しい状況にあります。

事例

地域型復興住宅を利用した鈴木さんの場合

鈴木さんと同じ地域に建つ次男の家は、地域型復興住宅に間わる工務店が手がけていました。「我が家と同じように次男の家も津波被害に遭いましたが、建物にほとんど影響がなかった。家を建てる」と決めた当初から、どこの工務店にするか気持ち固まっていたと、語った鈴木さん。資材の調達などを含めて全て順調に運び、引き渡しは予定より一週間早まりました。地域型復興住宅は、複数の建設業者がひとつのグループを構成し、協力して作業します。「作業工程ごとに所属がバラバラな職人が何日か変わるのを嫌う人もいますが、私は構わない。どの職人さんその道のプロですから。かえって固い仕事をしてくれると思っただ」と、グループ組織での仕事ぶりに満足しています。



岡田地区掘切
鈴木省三郎さん世帯の場合

融資と債務整理について

住宅金融支援機構では今後、融資の紹介だけでなく、個別の相談に対応する動きが高まります

災害復興住宅融資を取り扱う住宅金融支援機構では、被災された方に向けて地方公共団体や住まいの専門家と連携して「住宅再建相談会」を開催しています。「自力再建を考えているが、これまで借入れをしたことがないのでどう動けば良いのか分からない。まず何をすべきか教えてほしい」「借入れた場合の返済額目安についてシミュレーションをしてほしい」「可能な範囲で自力再建を検討したいが、高齢なため年金収入のみでも借入れの申し込みは可能か」など、相談内容が多様になってきている実状にそうするため、十月以降は対面相談を一層強化しています。

まずは「住宅再建相談会」へ行ってみましょう

■仙台市での開催日程
10月18日(金)・19日(土)
11月15日(金)・16日(土)
12月13日(金)・14日(土)

会場名/サンピア仙台(10月のみ)
※11月以降の会場については住宅金融支援機構へお問い合わせください
※上記のほか、住宅金融支援機構東北支店では、平日の毎日(9:00~17:00)、対面相談に応じます。お気軽にご相談ください
いずれも相談は無料です

■住宅金融支援機構東北支店
022-227-5035
(平日9:00~17:00)
住宅金融支援機構お客様コールセンター(災害専用ダイヤル)
0120-086-353
(祝日を除く毎日9:00~17:00)

「個人債務者の私的整理に関するガイドライン」とは

東日本大震災の影響により、震災前の借入れの返済が困難となった方(個人)は、私的整理ガイドラインを利用することに より、一定の要件のもと、債務の免除を受けられます。

■個人版私的整理ガイドライン運営委員会宮城支部 022(21)30025
個人版私的整理ガイドラインコールセンター 0120(38)8883
仙台弁護士会法律相談センター 022(22)33883

費用についてのあれこれ

木材利用などの補助について

地域木材を使って家を建てる
と、ポイント付与や補助金交付される主だった三事業を紹介
※年度ごとの事業につき、申請期間と予算枠に限りがあります

林野庁「木材利用ポイント事業」は、地域材を基準以上使用し、新築するとポイントが付与され、そのポイントを地域の農林水産品などと交換(工事費に即時交換も可)。宮城県「県産材利用エコ住宅普及促進事業」は、県産材を住宅の主要構造部材に基準以上使用すると五十万円補助。国土交通省「地域型住宅ブランド化事業」は、同事業認定団体がつくる住宅一戸に百万円上限で補助されます。

■木材利用ポイント事業
木材利用ポイント事務局
0570(66)799(ダイヤル)
03(70)3370(ダイヤル)電話
■県産材利用エコ住宅普及促進事業
宮城県林業振興課 022(21)2912
■地域型住宅ブランド化事業
地域型住宅ブランド化事業実施支援室
0570(05)07992

事例

私的整理ガイドラインを利用したOさんの場合
津波で流失した家のローンを抱えた一家が自力再建するために活用

手続きの流れ

相談/専門家の紹介

2012年9月
昨年九月、Oさんは直接、私的整理ガイドライン運営委員会へ電話で制度利用を申し出ました。一週間後に担当弁護士が決まりました。

必要書類の提出(債務整理の申出)

2013年3月
弁護士指導を受けて、制度利用に必要な書類を揃え、昨年十二月、提出した書類に不備があり、今年二月に宮城支部へ再提出。三月には、追加書類を加えて東京の運営本部へ再提出した書類が受理され、私的整理ガイドラインの制度利用が認められました。

「弁済計画案」の作成と提出

2013年6月
「弁済計画案」に基づき、Oさんの債務免除額は約五百万円となりました。八月末に、保証機関から債権者へローン残額約二千四百万円が支払われ、今後は返済可能と判断された約千九百万円を保証機関に支払います。

「弁済計画案」の成立/弁済計画の履行

※私的整理ガイドラインを適用して個人の手元に残せる金額は、義援金・支援金のほかに、預貯金など五百万円まで(生命保険などの解約返戻金、退職金見込額なども含みます)被災状況、生活状況などの個別事情により減額があり得ます



中野地区
Oさんの場合

「自力で住宅再建をする際の費用で悩む方々にもさまざまな解決法があります」と、専門家は口を揃えます。受けられる補助金や融資はその方の状況で異なりますから、まずは専門家に相談を。

みらい編集部は、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。

●25日(日) 上棟式の餅まき
(仙台港背後地住宅地区)



西原出身・阿部さん宅の上棟式では、「夏休み最後の楽しみを」と、子どもたちには餅のほかにお菓子も振る舞いました。珍しくなりつつある祭りを、大人も子どもも楽しみました。

●27日(火) 皆でつくと楽しいね
(新浜仮設集会所)



新浜町内会の女性の交流を目的とした集い。8月から始まったその2回目は、しらはぎ料理学校による出張料理教室でした。この日のメニューは中華カレーにニラ饅頭など。講師の冗談を交えた指導によって、参加者の表情も緩やかになっていきました。「震災以降、初めてこういうことをしたね。またやりたい」、「ひとりで暮らしているから大勢集まるのは楽しいね」と好評。皆さんが集まるきっかけとして今後も月1回程度続けられる予定です。

わたしの近況報告

第16回

このコーナーでは、中野・岡田地区出身で現在は借り上げ民間賃貸住宅などにお住まいの方々にリレー形式でご登場いただきます。



五十嵐さんご一家(岡田・新浜)
(左から)眞さん、怜汰君、いつぎちゃん、智恵美さん

家族は全員無事でしたが…

震災の5年前に蒲生から新浜へと移り住んだ一家。「町から近いけど田舎」で「地域として子どもに声を掛けてくれるところ」が気に入っていましたが、子どもも活動などで地域に溶け込み始めた頃に起きた震災により、まだ新しかった自宅は津波

に飲みこまれてしまいました。

長い目で見て安心して生活するのは無理だな…と思う一方で、震災後に移転を考えた夫婦が真っ先に思い浮かべたのが、当時岡田小学校1年生だった怜汰君のこと。転校はさせたくないという親心が、移転するなら岡田町内で、と決心させたのです。

徒歩で学校に通わせたい

震災の約1年後から、希望者の仲間とともに移転の実現に向けて会合を持つようになり、昨年の秋頃からは、より現実的なものへと動き出しました。近く、造成が始まる予定です。「とても理解のある上岡田・久保野の地権者の方々、まとめてくれた開発業者さんのおかげです」と感謝

の言葉を口にする真さんです。しかし、前の家のローン返済が大きな問題として立ちだかります。今年に入って個人版私的整理ガイドラインに申請をするも、今は金融機関からの返事待ちの段階で落ち着かない日々を過ごす夫婦。その債務整理が済まない限り先へは進めないからです。

そんな現在の五十嵐家の楽しみは、休日に家族で歩いて近所の飲食店に出かけること。住まいがある中野出花は近所付き合いが存在する地域で、声の掛け合いや野菜を貰ったりすることもあります。「でも、早く久保野へ移って子どもを普通に歩いて登下校させたい」と毎日二人の子を車で送り迎えする智恵美さん。新しい家は、皆が集まる広い空間を設けたい、と夢を語ります。

読者から
ひびく

●中野スパローズは大変な経験や苦労を乗り越えた、他のチームにはない強い絆があります。私の青森への転勤に伴って、息子の夢が退団することになり、皆が一試合でも多く一緒に頑張ろうと奮起した結果が、仙台市の新人戦準優勝、県大会出場に繋がったんですね。感謝です。伊東哲さん

●先日的大雨で和田の自宅前が冠水した。水門から逆流した水が、こちらに溜まるのは昔からだね。三十坪くらい地盤沈下したし、ポンプの調子もおかしいようだ。この先、家族六人で上岡田に移るから、その時は庭木を少し持って行くかな。高橋さん

●沖野の借り上げ民間賃貸住宅で暮らしています。近所の友だちから「お茶飲んでがいてうんと言われてね、野菜頂いたりおかげさんで助かっている。住めば都で、今は慣れたね。たまに元の住まいの蒲生の港区の人と会って話をすると懐かしいですね。鈴木八太郎・みい子さん夫妻

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、それぞれの団体に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

個々の生活再建と復興を迅速に進めるため、南蒲生独自の復興まちづくりを進めています。

八月二十五日(日)定例会議(説明会)

内容

- 南蒲生集会所建設について
- 津波避難施設及びかさ上げ道路について

当日の様子



問い合わせ先
代表 芳賀正 080-1663-7382
会合は随時開催
住民説明報告会
毎月最終日曜日 岡田西町仮設住宅集会所

昨年の住民意向調査の際に二百二だった町内会加入世帯が、今年五月には二百十九世帯に増え、現地再建が十五世帯増えたことが報告されました。岡田会館については、南蒲生の住民が優先的に使えるように岡田七町内会に再度申し入れをしていること、また公会堂跡地に県の補助金を活用した集会所の整備を求めていくことも並行して進めていく意向が示されました。教育委員会からは、南蒲生浄化センターに一時保管していた富沢小学校校庭の土砂が、この夏搬出元に運搬埋設されたとの報告がありました。

新浜町内会復興部委員会

安全安心を基本方針に、新浜の復興再建に重点を置いたまちづくりを目指しています。

八月三十一日(土)定例会議

内容

- かさ上げ道路、避難施設説明会の振り返り
- 新浜町内復興秋祭りについて

当日の様子



問い合わせ先
代表 遠藤芳広 090-2020-4002
会合は随時開催
新浜仮設集会所

町内を東西に流れる水路が、かさ上げ道路と交わる箇所の水門についての重要性が話題に上り、日頃の被害を防ぐべく、きちんとしたものを設置要望していくべきとの声が上がりました。秋祭りの開催日が十月十四日に決まり、避難訓練と海岸堤防の視察、消防局による「津波避難計画づくり」の要綱説明の後、仮設集会所で行われることになりました。また年内中に、町内コンビニエンスストアが建設予定とのことで、オーナー側に対して敷地内への郵便ポストの設置を求めていくことが決まりました。

中野小学校区復興対策委員会

中野地区四町内会(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。

九月一日(日)定例会議

内容

- 復興事業局から説明と報告
- 蒲生清掃活動と芋煮交流企画について

当日の様子



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

復興事業局から、復興公営住宅の優先入居の説明と、防災集団移転促進事業対象者向け説明会の予定が説明されました。委員からは、復興公営住宅に関する低所得者の家賃減免期間について質問がありました。また、荒井東地区の宅地と、荒井東および田子西地区の復興公営戸建住宅の募集開始は九月下旬からの報告でした。なお、仙台市が造成する宅地の意見交換会の今後について、来年初頭から各世帯の宅地決定方法を検討したい意向が示されました。委員会からは芋煮交流企画などの提案がありました。

※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

続ける 支援

セカンドハンド仙台の コミュニティショップによる支援

東日本大震災から二年半。今、さまざまなかたちで支援が続いている方々がいます。地域に根差し、支援を続ける方々は、どんな思いで活動しているのでしょうか。被災地で取材を続ける情報ボランティア@仙台の大学生記者が取材しました。

一歩お店に入ると、所狭しと並べられた食器や衣類、カンボジアグッズが広がります。壁に目をやると、香川県の学生の応援メッセージが訪れた人を出迎えます。若林区河原町の商店街にあるコミュニティショップ「セカンドハンド仙台」。香川県高松市の公益社団法人セカンドハンドが、昨年九月にオープンさせました。

店の奥は、八人ほどが掛けられる椅子とテーブルを置いたコミュニティスペースです。ここで毎月茶話会を開いています。八月下旬にあった茶話会では、ランチョンマットづくりが行われていました。「一緒につくってみませんか」。店舗マネジャーの砂子（すなご）さんが、店に立ち寄った人に声を掛けます。テーブルを囲んでスタッフとお客さんがおしゃべりを交わしながら、ランチョンマットづく

くりが進みます。笑い声が響き、時間がゆつたりと流れているようです。



和気あいあいとした雰囲気の中で行われたランチョンマットづくり

セカンドハンドは、高松市を拠点に、主にカンボジア支援のチャリティショップを営む団体です。東日本大震災後の、石巻市への物資支援がきっかけで、仙台市にもショップを開きました。被災された方々の憩いの場になりたいとの思いで運営に当たっています。店内では全国から寄付された物品を販売し、売り上げを被災地支援に充てています。

砂子さんを含めた七人のスタッフのうち、三人が仮設住宅の入居者。菊地成子さんはその一人です。「仮設住宅に住んでいると、人とお話しする機会が多くありません。でもここで働き始めてお客さんから元気をもらい、仲間ができました」と話します。毎日顔を出してくれるお客さん、いる一方で、開店から一年がたち、利用者数はちよっと伸び悩む気味です。そのため八月の茶話会を開く際には、手書きチラシを配布して参加を呼び掛けました。また資金面の確保など活動の継続には不安要素も抱えています。



コミュニティショップの運営を通じた被災地再生の後押しについて、思いを語る砂子さん

が、砂子さんは「仮に場所や内容が変わることがあっても、仙台での支援活動は続けていきたい」と言います。セカンドハンドには「片方の手は自分と家族のために、もう片方の手は世界と誰かのために」という意味が込められているそうです。人の輪をつなぐセカンドハンド仙台。「ここに来て、いろいろな品物を見て楽しみ、語らいのひとときを過ごしてもらえたらうれしい」。砂子さんは呼び掛けます。

セカンドハンド仙台

若林区河原町1-4-6
庄司コーポ1F-A
022-721-1195
10:00～17:00
無休

※10月の茶話会の詳細は電話にてお問い合わせください。

取材：大高志織、上田弘大@東北大学
情報ボランティア@仙台 ブログでも発信中です。
<http://flat.kahoku.co.jp/u/volunteer16/> より (地域SNS「ふらっと」ブログ)

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。

「作品展」と「演奏会」

支えあいセンターが、昨年に続き被災された方が制作した手芸品などの作品展を開催します。期間中には弦楽四重奏コンサートなどの演奏会や舞踊披露もあります。入場無料。

対象 どなたでも入場できます

時 10月8日(火)～9日(水)10:00～16:00

場所 仙台市福祉プラザ2階展示ロビーおよびふれあいホール

内容 作品展、演奏会、交流茶話会、弦楽四重奏コンサート(8日(火)13:00～、要予約)

問 022-217-7234 中核支えあいセンター

「震災と食」エピソード募集

NHK仙台放送局では、東日本大震災での「食」にまつわる体験談を募集します。忘れられないあの味、心に残るエピソードなどを寄せてください。番組やホームページで震災を語り継ぎ、いざという時の備えについて考えます。

対象 どなたでもお送りいただけます

応募方法 NHK仙台放送局内、プレハブ仮設住宅集会所などからアンケート用紙を入手し、詳細を記入後、郵送かFAXでお送りください ※ホームページからも送付可

締切 12月5日(木)必着

宛先・問 〒980-8435 (住所不要) NHK仙台放送局

広報・事業部「震災と食」係

022-211-1016(平日9:30～18:00)、FAX022-211-1080

<http://nhk.jp/sendai/>

第25回みやぎのまつり

今年も、みやぎのまつりが開催されます。当日は、歌や踊りのステージ披露や露店、新企画のぼうけんひろばなど、楽しいイベントが盛りだくさんです。入場無料。

対象 どなたでも参加できます

時 10月20日(日)10:00～15:00 少雨決行

場所 榴岡公園、榴ヶ岡市民センター

問 022-291-2111(内線6138) 宮城野区まちづくり推進課

サーファーと共にふるさと蒲生をきれいにしよう!

中野小学校区復興対策委員会が、ふるさと蒲生の清掃活動と芋煮鍋を囲む交流会を開催します。サーファーの方と力を合わせて、地域をきれいにしましょう。申込不要。

対象 中野4町内にお住まいの方、お住まいだった方

時 11月2日(土)10:00～

場所 中野小学校跡地集合

内容 集合・説明の後、七北田川、蒲生干潟、日和山近辺に分かれて清掃を行い、11:00頃から芋煮鍋をいただきます

※軍手などは主催者側で用意します

問 090-1374-1247 村上幸一

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25日(金)10:00～、11月6日(水)10:00～

▼鶴巻1丁目東公園 11月5日(火)13:30～ ▼福田町南1丁目公園

10月7日(月)10:00～、10月21日(月)10:00～、11月4日(月・祝)10:00～

▼岡田西町公園 10月8日(火)13:30～、10月24日(木)10:00～

▼港南西公園 11月1日(金)10:00～

▼仙台港背後地6号公園 10月16日(水)10:00～

▼扇町1丁目公園 10月18日(金)13:30～

▼扇町4丁目公園 10月9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

新浜の復興秋祭り

新浜町内会が、復興秋祭りを企画しました。楽しい余興のほか、芋煮鍋のふるまいもあります。新浜を離れた方も奮ってご参加を!!

対象 どなたでも参加できます

時 10月14日(月・祝)10:00～14:00

場所 新浜仮設集会所

内容 避難訓練、海岸堤防見学、マジックショー、芋煮会

問 090-2020-4002 遠藤芳広

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。すべて参加無料。

サロン・イベント名	対象	時	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
運動の秋!「ポッチャ」でからだを動かそう!	若林区のみなし仮設にお住まいの方	10月8日(火) 17日(木) 24日(木)	10:00～12:00	若林区中央市民センター別棟ほか	玉を交互に投げ合う、高齢の方でも無理なく楽しめるスポーツです	要(電話)	支えあいセンター わかばやし 022-781-0559
講話「オレオレ詐欺」に気をつけよう	泉区のみなし仮設にお住まいの方	10月10日(木)	10:00～12:00	黒松市民センター	最近の注意したい悪徳商法、消費者トラブルの留意点を一緒に学びましょう	不要	支えあいセンター いずみ 022-772-5755
雄勝サロン「ほっとケア」	雄勝で被災されて現在仙台市にお住まいの方	10月18日(金)	13:30～15:30	宮城野区中央市民センター	日頃の心とからだの疲れを癒やすホットケア	要(電話)	支えあいセンター みやぎの 022-292-0990
ほのほの中央サロン	太白区のみなし仮設にお住まいの方	10月19日(土)	10:00～12:00	太白区中央市民センター	ゲームで学ぶ防災いろいろ	要(電話)	支えあいセンター たいはく 022-217-7234
ほっこりふれんどサロン	青葉区宮城地区にお住まいの方	10月31日(木)	13:15～14:15 (調理から参加される方は12:00～)	宮城総合支所保健センター	おくずかけ&季節のデザートづくり	要 (返信はがき)	支えあいセンター あおば 022-217-7234

※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

我が家にレオという柴犬がいて、朝早く一緒に三十分くらい散歩にでかけます。晴れた日、風の強い日、雨の日、寒い雪の日でも毎日一緒です。散歩から帰ってきて朝食をとり診療に出るといのが私の日課になっています。台風や雨が強い日はつらい事もありますが、犬にとっては大事な習慣です。私にとっても、朝の散歩が自分のリズム調整になっています。

我々の体にはもともと生体のリズムがあり、これを「概日リズム」といいます。概日リズムは約二十四・五時間周期であり、このリズムがずれていくと時差ぼけのように体の調子が悪くなります。朝の光はこのずれたリズムをリセットする働きがあり、同時に朝ご飯も同様な働きをしています。体内リズムの調整には光だけでなく「食・栄養」も関係していることが研究でわかってきました。また朝食を欠食すると末梢の体内時計にずれがおこり肥満の原因にもなります。朝食にウエイトを置いた生活習慣は肥満の防止になるのだそうです。早寝早起き朝ご飯が心と体の健康のメンテナンスにつながっているのですね。お口と歯から始まる健康生活はじめてみませんか。

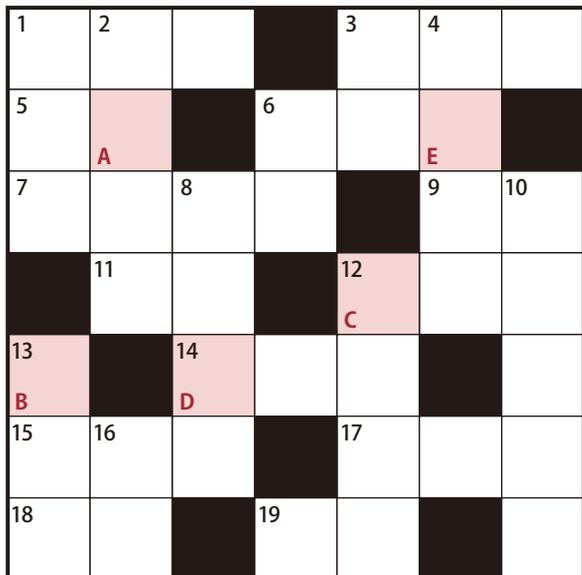
柏崎 潤(かしわざき じゅん)

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



タテのカギ

- ①10月26日～11月24日、「松島紅葉〇〇〇アップ」にて幻想的な世界を堪能できます
- ②姉や兄がいる女性
- ③責任や負担から解放されるのは、〇〇の荷がおりる
- ④会計上、次へと送ること
- ⑤予算などの限界や制約
- ⑧つるし柿やころ柿ともよばれる秋の味覚
- ⑩七ヶ宿町の不忘山にある〇〇〇〇湖は、周辺の横川溪谷とともに紅葉を觀賞できる名所
- ⑫鉄を吸い付ける磁気を持ちます
- ⑬この秋でデビュー5周年、鳴子温泉などの紅葉を楽しむのに最適な列車は、リゾート〇〇〇
- ⑭親指〇〇といえば、昔はパチンコ好き、今はケータイ好き

ヨコのカギ

- ①11月25日まで、阿武隈〇〇〇舟下りで「いも煮舟」が楽しめます
- ③「お斗蔵さん」とも呼ばれる斗蔵山は、〇〇〇市の紅葉の名所
- ⑤大学、薩摩、石焼きといえば
- ⑥12月1日まで、〇〇〇町では「はらこめしスタンプラリー」が開催中
- ⑦青森市から仙台市を通って埼玉県川口市までを結ぶ、〇〇〇自動車道
- ⑨「東風」の読み方は?
- ⑪来年は干支がウマの人が〇〇男、〇〇女
- ⑫ナポレオンいわく「余の〇〇〇に不可能という文字はない」
- ⑭子どもの教育費の準備としての〇〇〇保険
- ⑮秋保温泉の入り口にかかる〇〇〇橋の周辺に広がる磊々峡の紅葉は絶景
- ⑰神をまつる建物。神社
- ⑱海に対して、地表の約3割
- ⑲10月30日～11月10日は塩竈神社で、11月1日～7日はマリンゲート塩釜で「塩竈市〇〇祭」が開催されます

前回のこたえ

A ヒ B ガ C ン D バ E ナ

でした。



編集後記

特集取材でお話をうかがった専門家の方々は皆、被災されて再建を図る方が「どう暮らしていきたいか」という実現の道筋を示せるようにと、熱く、必死です。信頼して相談を! (芳賀)

少年野球チーム、中野スパローズが頑張っています。先頃行われた仙台市の新人大会で準優勝を収めました。少ない人数ながら、しっかり練習を積み重ねてきた努力の賜物ですね。(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。引越し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@mmmm.or.jp