

# 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。



◀ 古城コミュニティセンターにて、古城会と古城地域の皆さん。前列で握手しているのは佐藤政信さん(左)と原島昭夫さん

今月の  
ひと

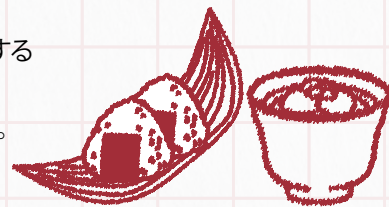
忘れ難いあの頃の心遣い

## 高砂1丁目公園仮設住宅の「古城会」

### 続いていく関係を大切にしていきたい

蒲生・港地区出身で、現在高砂1丁目公園仮設住宅に住む方々の多くは、震災時、若林区の古城小学校へ避難しました。その時、原島昭夫古城1丁目町内会長をはじめとする古城地域の皆さんにお世話になりました。避難時の食事は地元のお母さん達が、電気、ガス、水が不自由な中で献立を工夫し、寒空のテントの下、交代制で3食作っていました。自宅の風呂を開放する方、夜に寝ずの番をする方もいて、それがひと月続きました。高砂の仮設住宅に移った後は、皆で集まる度に当時の思い出を語り合っていました。生活が落ち着いてきた1月の末、お礼の挨拶をしに古城の皆さんを訪ねることにしました。そして当日、久しぶりの再会に抱き合い、互いに握手する皆さん。

「何をしても蒲生から来た我々が優先され、心遣いに大変励まされました」と、佐藤政信さん。  
「原島さんに会えただけで涙出る。私たち古城会って名前つけたの」笑顔で語る遠藤怜子さん。  
そして、「鮭のあら汁と炊きたてのご飯は特にうまかったあ」と皆から声が挙がると、  
「食事の準備は大変だったけど、楽しかった」と古城地域の高橋トト子さんが応えます。  
「この出会いを活かしていかなきゃね。今度は我々が高砂の談話室にお邪魔しようかな」  
原島さんがにこやかに話していました。



2012

3

第4号



●全国のお医者さんと看護師さんへ、自衛隊の皆さんへ

お父さん(夫)と娘と三人です。お濡れのまま家で一晩明かした次の日、避難所の岡田小学校へ移動したんですが、病気がたつたお父さんは自衛隊の人が担架で運んでくれたんです。自衛隊には感謝しています。本当にありがたうございました。どこの病院も空きがなくてすぐに入院できなかつたんです。一人ばつてないがらね、加減が悪い人は、でも、岡田小へ避難している時、全国から何回もお医者さんや看護師さんが来てくれて、心強かつたです。毎日必死で気持ちも何も余裕がなかつたから、人の名前を覚えるのが、そういうのはできなかつたのね。お父さんは「宮城野の里」にも三日間お世話になって、四月半ばだったいが、厚生年金病院に入院させていただきました。避難所でお世話になったお医者さんや看護師さんはどこの人だか分からないし、ちゃんとお礼を言えなかつたから、ありがとうございました。



▲平山光子さん / 新浜

で、友達として最高だった。温かく迎えてくれて、信じてくれてありがとう。その上で今思うのは、二〇一二年は前に進もうってこと。あなたの為にも大きく変わらなきゃな！それが一番だよ。いづれ墓参りに行くよ。  
Mさん / 福室

●津波復興支援センターのボランティアの皆さんへ

うちの敷地内のヘドロとがれきの片付け、ビニールハウスのパイプ設置とかさ、本当に支えられてきたんだ。復興するまで二年以上掛かると思っていたが、皆さんのお陰でそれも早まりそう。夏の多い頃には一日四十人くらいに来てもらったこともあった。修繕した自宅の一室にはエアコン入れて、いつ皆さんが来てもいいように備えてんだ。何て言葉を伝えればいいのか分からないくらい、本当に本格的に農業に取り組みつもりだ。  
遠藤喜一さん / 南蒲生



▲遠藤喜一さん

●高砂生協の皆さん、亀井建具さん、自転車の女性へ

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、乾電池などを配ってくれてすごく助かりました。また、食べ物と水を探していた時、建具屋の亀井さんが、「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、軽トラで避難していた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、「そのパンはどこで？」と尋ねた夫に、自転車で買った見ず知らずの女性が、「頂いた、



▲鈴木百合子さん

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、手を差しのべてくれた、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。

パンだから」と、カゴの中の食パンを二斤下さつたんです。そのパンで家族が三日くらい過ごし、とても助かりました。恩は返していこうと心がけています。  
鈴木百合子さん / 和田

●自衛隊さんへ、町内会班長のハルオちゃん(小野ハルオさん)へ

蒲生に家族八人で住んでました。今はバラバラです。家の前の海に毎日アサリ採りに行ってたけど、この日は行かなくなったのね。家さひとり居たのね。あど、ひ孫の面倒見も「今日はダメ」って断つたの。断つて良かったのね。お礼を言いたいのには自衛隊さん。今も自衛隊の人や車を見つと、私も娘も頭を下げています。中野小学校の屋上さひとり避難していた時に、自衛隊の人がおにぎりや毛布、水も配ってくれて、有難たがった。あどね、町内会班長のハルオちゃんが「早く逃げろ！」って、一軒

●遠見塚小学校の鎌田校長(当時)と先生方へ

避難先だった遠見塚小学校で炊き出し支援にはお世話になったなあ。それと、学校周辺にお住まいのあいさわさん？ あいはらさんだったかな。自宅のお風呂を開放してくれてさ、気持ち良く入浴したんだ。他の人もぜひぶんお世話になっていたいなあ。他人に対してお風呂どうぞなんてなかなか出来ない。暖かいし、見た目も良くて気、

一緒に働いている生協の仲間へ衣類を頂いて感謝しています。震災時、着の身着のまま逃げたから、すごく助かった。今着ている上着も貰ったものです。暖かいし、見た目も良くて気、

その後、宮城野体育館でお風呂などを世話してくれた苦竹自衛隊の方々にもお礼を言いたいな。私はおかげで元気です。  
高橋さん / 蒲生

●閉上の友人へ  
震災で帰らぬ人になってしまったあなた。震災直後、追悼で閉上の様子を見に自転車をこいで行ったけど、無残な光景だった。すごく優しい人へ、

一軒声をかけてまわってくれたから、私も逃げたの。班長さんの声がなかつたら逃げなかつたかもしれないもの。いぐらお礼してもいいです。  
熱海シズカさん / 蒲生

●夫へ  
夫の一言で助けられました。特別な電話に感謝しています。命の恩人です。

地震で停電になり、伝達情報は何もなく不安になっていたところへ、夫の会社の特別につながる電話が鳴りました。出るとウチの夫で「津波がくるから逃げろ！」と。小三と小六の子どもたちがまだ帰っていなかったの、先ずは中野小学校へ車で行きました。二人を乗せて実家のある泉区へ逃げようと思いましたが、「すぐに津波がきたら大変なので、ここ(中野小学校)で待機していたほうがいい」と先生に言われ、三人で小学校の屋上へ避難していました。震災後はし、

「ケーキ職人ちゃつきおじさん」へお花屋さんの隣のケーキ屋さん「ちゃつきおじさん」、チョコレートケーキをありがとう。とってもおいしかったです。おばさんがね、道路で「アレルギーありますか？」って聞いてからケーキを配ってくれたの。3/11は厚生年金病院に避難していたんですが、何も食べるものがない状態でした。道の向こうからお店の方が走ってきて「ケーキどうぞ！」って、子どもたちだけにケーキを持ってきてくれたんです。助かりました。とってもありがたかったです。(お母さんの舞子さん)



熱海優麻ちゃん / 蒲生

ありがとうを届けました

「なんか、泣けますね、うれしくて。反対にありがとうだね！少し経ってからそういう風に思ってくれた人がいたって知るのうれしいですね。時過ぎてからこういって言葉をもらって、また新たな気持ちで頑張らなくなって気持ちになりますよ。嫌な思いじゃなくって、新鮮な気持ちであの時(震災)を振り返り、思い出せるのはうれしいですね。」「また、後でしみじみ泣きますから(笑)」。涙目でほほ笑むヨシ子さんへちゃつきおじさんこと洋明さんはやさしい眼差しを向けながらも、今は仮設住宅で暮らす優麻ちゃんたちのことを案じていました。



ケーキ職人 ちゃつきおじさん 加藤洋明さん、ヨシ子さん (高砂1丁目17-22)



▲後列左より時計回りに、熱海舞弥さん、龍輝くん、シズカさん、優麻ちゃん、紗蘭ちゃん

自衛隊、警察、物資の支援を下された皆さんへ  
働く姿に勇気とむら、自分も頑張らねばと  
目が覚めたのね。ありがとう。それから、  
残食から犠牲になってほしいお義父さんにも  
今までお世話になりました。ね。  
思えば私の両親より早くお会いしたのね。  
下山栄子(西原)

ばらく泉区の実家へ避難していたため、子どもたちの転校手続きをとってもらい、今もそちらへ通うための送り迎えをしています。昨年十月末から扇町四丁目公園仮設で暮らしています。  
最上恵美さん / 西原

高砂中の生徒達へ  
ふと晩お世話になった、高砂中で、生徒が「寒くないですか？」と、セーターを貸してくれました。「給食を着てくさい」と、マフラーを掛けてくれました。学芸会やダンスも本気で練習してくれました。応援の出来た子供達、お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、和子(和田)

七郷中の生徒達へ  
七郷中に1週間避難生活をしたけど、生徒が色々お話をしてくれました。トイレの水が伊豆ちゃんから、バケツリで、トイレの水を汲み替わってくれました。ありがとう。  
照子(新浜)



最上夢野ちゃん / 西原





# 被災地レポート

## 仙台東警察署 蒲生駐在所 和田新田地区

地域に安心をもたらす  
「蒲生の駐在所」が再開

いまだに津波の傷跡が生々しい中野小学校区の一部、蒲生西屋敷添公園内に昨年末、プレハブ平屋の駐在所ができました。海岸のすぐそばにあり、建物ごとすべてが流されてしまった旧蒲生駐在所の仮設駐在所です。大雨時に冠水の危険性もあるため基礎部分を高くした入り口脇には、「仙台東警察署 蒲生駐在所」の看板が掛けられています。震災前の一昨年四月に赴任し、家族四人で



▲地域の防犯に努める蒲生駐在所の鈴木良知巡査部長。地域に住む方から「治安が良くなって助かった」という声が寄せられています



▲駐在所には地域の住民をはじめ、ボランティア、自治体職員、町を訪れた方など毎日多くの人が訪れます

蒲生駐在所に暮らし、自らも被災者となった鈴木良知巡査部長は「前の駐在所から北西一キロぐらいの所にあったガレキ置き場でこの看板は見つかったのです」と話します。

仮設駐在所の開所は、地区住民たちからの強い要望でもありました。中野小学校区では震災後、家財道具や金銭を目的とした窃盗が起こったり、暴走族が立ち入ったりと、治安が悪くなっていました。鈴木さんは「仮設とはいえ駐在所があることで犯罪の抑止力になっています。日中

の多くの時間をパトロールや巡回連絡に充て、少しでも不審と思ったら職務質問をするようにしています」と語ります。震災前にこの地区に住んでいた住民たちがそれぞれに暮らす三つの仮設住宅での個別訪問も日常業務の一環。他県から派遣されている支援部隊も警戒活動を続けていますが、鈴木さんが「蒲生の駐在所」と言って訪問すると、懐かしがってもらえるそうです。

地域の住民とともに  
協力して復興を目指す

駐在所にやって来る人たちは住民とは限りません。道を尋ねたり、震災以前に住んでいた住民の安否を尋ねて訪れたりする人々も多いとのこと。取材に訪れた日も、石巻市から仙台市に避難しているという被災者の男性が、道を尋ね飛び込んできました。「ここに駐在所がある、というだけで立ち寄ってくれる人もいます。赤色のランプがけっこう目立つみたいですね」と鈴木さん。



▲海岸の近くにあった旧蒲生駐在所の跡地。地震当日鈴木さんは非番で外出中でした。強い揺れの後所属先の仙台東警察署に数時間かけてたどり着きましたが、住居でもあった駐在所は流されていました

その後、仮設駐在所の近くで、同じく仮設のプレハブ住まいを続けている和田町内会長の高橋實さん宅を訪れました。二人は震災直後から連日、復旧復興に向けて尽力してきた間柄です。鈴木さん自身も「協力的で結束が固い町内会の皆さん方には、いろいろ助けていただきました」と、震災を機にさらに関係が深まったと振り返ります。

仮設となり、常駐だった勤務形態は日中業務に変わり、今鈴木さんは駐在所へ通勤しています。津波で地区全体はすっかり様変わりしてしまいましたが、新たなまちづくりに励む住民の安全を守るため、蒲生駐在所の役割はますます重要になっていくようです。復興を目指して互いに協力し合う住民と警察官の姿に、希望を感じました。

# 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。

## 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)  
☎ 022-772-7341 一般社団法人マザー・ウイング

## 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  
☎ 070-5548-2186 仙台グリーフケア研究会事務局

## 巡回相談

生活上のさまざまな相談に、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)  
▼田子市民センター 3月16日、23日、30日(金曜日)  
▼仙台市中央市民センター 3月29日(木曜日)  
▼東部市民センター 3月14日、28日(水曜日)  
▼高砂市民センター 3月17日、24日、31日(土曜日)  
▼福室市民センター 3月13日、20日、27日(火曜日)  
▼榴ヶ岡市民センター 3月15日、22日、29日(木曜日)  
☎ 022-217-7234 仙台市社会福祉協議会 中核支えあいセンター

## 東日本大震災中野学区合同慰霊祭

中野学区合同の慰霊祭を開催します。直接会場へお越しください。

対象 港、蒲生、西原、和田町内会の方の遺族など  
時 3月18日(日) 10:00~12:00  
所 中野小学校校庭  
主催 中野小学校区復興対策委員会

## みんな笑顔でつながろう!! ~こども☆えがお☆みらい~

高砂地区内の子どもたちが、地域の人たちとイベントを通して笑顔で楽しく交流できるお祭りです。仙台市出身の音楽家、浅野和馬さんとその仲間たちによる演奏、しらとり幼稚園児による演奏、高砂中学校吹奏楽部による演奏、ミネストローネ&ホットドッグの提供、佐賀県からのブース出展・支援物資配布など。高砂地区社会福祉協議会と仙台市高砂市民センターの主催。

対象 どなたでも参加できます  
時 3月24日(土) 10:30~ 所 仙台市高砂市民センター  
☎ 022-258-1010 仙台市高砂市民センター

## 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  
☎ 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)

## 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や健康増進センターの運動の日もあります。(日程変更あり。詳しくは下記にお問い合わせを)

対象 どなたでも参加できます  
時・所  
▼仙台港背後地6号公園 3月21日(水曜日) 10:00~  
▼高砂1丁目公園 3月23日(金曜日) 10:00~  
▼岡田西公園 3月22日(木曜日) 10:00~  
▼扇町1丁目公園 3月16日(金曜日) 13:30~  
▼扇町4丁目公園 3月14日(水曜日) 10:00~  
☎ 022-291-2111 (内線6782、6784) 宮城野区家庭健康課健康増進係



# 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

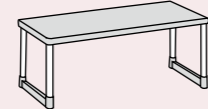
人間の腰から胸の高さにある上段は、しまうにも取り出すにも一番勝手のいい一等地です。突っ張り棒は手前から30cmの奥行きに設置。奥にはカラーボックスなどを置き、さらに収納力アップ。



### 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。

上段がもっとも使いやすい一等地、下段を二等地、枕棚（押入れ上部の奥行き浅い棚）を三等地として区分しましょう。枕棚の無い方は、押入れ整理棚（下記参照）などを利用して上段を区切りましょう。また、左右で用途を分け、洋服や服飾小物を部屋の出入り口に近い側にまとめると身支度が楽になりますよ。

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」と言います）が生前持っていた財産（「相続財産」と言います）などに関する権利や義務が、一定の親族（「相続人」と言います）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

「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



お野菜 1日350g  
ニンジン 1/2本  
トマト 1/2コ  
ほうれん草 3株  
キャベツ 1枚  
玉ねぎ 1/2コ  
ナス 1/2コ  
大根 3cm

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



岡田地区の皆さんにお手玉づくりを教えてくださいながら、懐かしい昔あそびについてうかがいました。農家が多い地域では、自分の家の畑で作った小豆や豆をお手玉の中身に使いました。「小豆が一番いいね、小さくて。お手玉で遊んでる時の音もいいし」着物の端切れを使って作ったんだよね。昔はあるものを工夫して遊んだからね。あつという間にお手玉ができればと誰からともなくお手玉遊びが始まり、一斉に数え歌が続きます。

イチレツラッパハレツシテニチロセンソウハジマツツノ  
 サツサトニゲレバロシアノハイノシヌマデツクスハニホン  
 ノハイノゴマンノハイラヒツツレノクニノコシテミ  
 ナゴロシノシチガツヨツカノタカイハハルピンマデニ  
 ゲマルノクリバタケノクリオトシノオハトウトウバン  
 バンザイ

お手玉の他にはおはじき、ケンケン、かくれんぼ、缶けり、陣取り、だるまさんが転んだ、そして馬っことび。砂浜や畑が遊び場だったため、少々のお転婆をして怪我はしなかったと言います。



▲左から、北村とみ子さん(南蒲生)、庄司あや子さん(南蒲生)、平山光子さん(新浜)、安達くみえさん(下岡田)、中島徳子さん(南蒲生)。港南西公園仮設住宅談話室にて

### 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  |    |   |
|    | D |    |    |    |   |
| 5  |   | 6  |    |    |   |
|    |   |    | 7  |    | 8 |
|    |   |    |    | E  |   |
|    | 9 |    | 10 |    |   |
|    |   |    |    |    |   |
| 11 |   |    |    | 12 |   |
|    |   | 13 |    | 14 |   |
|    |   |    |    | A  |   |
| 15 |   | B  |    | 16 |   |

#### 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 |    | 5  | ル  |    | テ  |
| 3 | ザ  | 7  | オ  | 8  | 9  |
| 4 | ウ  |    | 11 | シ  | 12 |
| 5 |    | 13 | ハ  | 14 | 15 |
| 6 | 16 |    | 17 | 18 | 19 |
| 7 | セ  |    | タ  | シ  | ロ  |
| 8 |    |    |    |    | ジ  |
| 9 | リ  |    |    |    | マ  |

#### 編集後記

「今まで悲しい、悔しい毎日だったけど、この『みらいん』を読んで少しほっとします」。ハガキで届いた読者の方の声に、私たち編集部もほっとします。ますます頑張ります。(芳賀)

高砂1丁目公園仮設住宅の談話室に何う際の楽しみは、自治会長、片桐さんと指す将棋。男の人たちの数少ない娯楽です。皆さんも集まって将棋盤を囲んでみては? 頭の体操にもなります。(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