

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 11 号



◀パソコン業務やイベントスケジュール管理も常駐職員の重要な仕事です

今月のひと

仮設住宅で多彩な業務をこなす

あすと長町仮設住宅の常駐職員さん

「思いのほか短く感じた任期でした」

あすと長町仮設住宅に勤務する山田祥子さんは、太白区の臨時職員。仮設住宅内で、行政の窓口として多忙な毎日を過ごしていましたが、今年9月にその任期を終え、プレハブ仮設住宅から“卒業”しました。

「仕事を始めた時は少し不安でした」と、赴任当初の心境を語る山田さん。働き始めてみると、自分より不安な生活を送る仮設住宅の方たちに助けられ、楽しくも、あっという間の8ヵ月を過ごせたと、自らの任期を振り返ります。もともと、生まれも育ちも太白区の“太白っ娘”

幼少から歌が大好きで、かの有名な「三女高音楽部」にも所属していました。現在もアマチュアシンガーとして、県内を中心に歌手活動をしており、仮設住宅では宮城三女高OG合唱団の仲間と共に、その歌声を披露しています。

「仮設住宅の皆さんには、仕事はもちろん、合唱の時も本当に温かく迎え入れていただいて、普段から教えられる事ばかりで、本当に感謝しています」

大好きな仮設住宅の皆さんとのお別れは「正直とてもさびしい」と語る山田さん。この経験を糧に「皆さんに恥ずかしくない人生を歩みたい」と話していました。



2012

10月

びすた〜り フードマーケット

レストラン「遊楽庵びすた〜り」でも使用されている農業・化学肥料不使用の自家製野菜や、他の生産者が育てた無農薬野菜、自然食品などを販売しています。レストランのシェフが作った生パスタやパスタソースなども販売されており、お家でもびすた〜りの味を楽しむことができます。



かぜの子チエーン

タコ焼き、焼きそば、焼き鳥を販売している軽食屋さん。1,000円以上お買い上げ、または電話注文で50円のボーナス券を進呈。電話注文で1,000円以上買い物をすれば、50円ボーナス券が2枚もらえます。券はまとめて使用も可能です。

ミートショップ マルイチ

惣菜が自慢の精肉店。パック売りがお得に設定されており、曜日ごとにお買い得品が。一番売れ筋のコロッケは、火曜日がお買い得です。金曜日は、揚げ物が全品セット価格より20円引き！

米工房いらい

「復興支援米」を販売中です。5kg購入されるごとに、300gをお店側で負担し、取りおいてきた米を県内各地の仮設住宅に配布しています。お店では手作り惣菜やおにぎりも販売していて、みそ焼きおにぎりが一番人気です。

Pick Up!

ゼビオアリーナオープン！
左下の周辺情報をチェック！

あすと長町 仮設住宅

駅前プラザ

バスや電車待ちの時間に、待ち合わせにと、地元住民に利用される憩いの場。

たいはくろ

図書館や文化センター、市民センターなどの公共施設と、商業施設、住宅施設が一体となった複合施設。

鶴の湯

毎週日曜日に開催される「薬草湯」が自慢の公衆浴場。月替わりで季節の薬草が楽しめます。料金は大人400円。仙台市に住む65歳以上の方は、毎月5日と25日は入浴料が100円に。(区役所で発行される入浴券が必要)

大井青果店

鮮度と品質を重視している青果店。「いいものを安く」をモットーに、ご奉仕価格で提供しています。四季折々の新鮮な野菜を取りそろえ、珍しい野菜の調理法も、店員さんが親切に教えてくれます。

ITスクール つながるアカデミー

被災された方向けのテレワーク支援講座を無料開講中。パソコンを使用した内職に必要な知識を学ぶ講座です。説明会も行っています。

テレワーク支援講座説明会
日 時：10月18日(木)
14:00~15:00
場 所：コミュニティワークサロン
えんがわ
申し込み先：022-395-6258
(担当：岡本、菊地)

長町 わっしょい カード

お得にお買い物

3商店街共通で利用できるポイントカード「長町わっしょいカード」。加盟店で提示すれば、105円につき1ポイントが付与され、600ポイントで満点に。満点カードは、500円分の商品券として利用できます。奇数月の20日に開催される抽選会の抽選券としても利用可能。はずれなしのお得な抽選会です。毎月、8のつく日はポイント2倍セールを実施中。各店独自のポイントセールもあるので、要チェックです。発行は各加盟店にて。加盟店は、各店入口に貼られたステッカーまたはのぼりが目印！

10月28日(日)、
広瀬川から駅前の通りが
全日本大学女子駅伝の
コースに。

長町遊楽庵 びすた〜り

「アートインクルージョン実行委員会」として仮設住宅を支援している白木福次郎さんが理事長を務める「特定非営利活動法人ほづの森」が営むイタリアンレストラン。店内ではピアノコンサートやライブなども開催。イベントはホームページかチラシ、店頭のパスターをチェック！

境内に
丸い葉っぱの
ヒラギの木を
発見！



貴美よし

泉区からも常連さんが来るという寿司屋。ランチタイムは海鮮丼とにぎりが各700円とリーズナブル。出前の注文は前日までに、出前可能か確認を。

毎週
火・金曜日の午前、
行商の売り子さん
が来る!?

四季のきもの 布久満

まちづくり団体「長町まざらいん」の一員として、仮設住宅への支援活動を行っている谷政子さんと、ご主人が営む着物店。仕立て直しやリメイクなど、着物に関わることなら何でも取り扱っています。隔週火・土曜日には着方教室も開催。1回700円で、受講者の希望に応じてアドバイスを行っています。



Pick Up!

周辺情報

10月5日(金)
ゼビオアリーナ仙台
オープン

ゼビオアリーナ仙台はバスケットコートやバレーコートに加え、大型4面ディスプレイなどの設備を備えた多目的アリーナです。10月13日(土)には仙台89ERSの開幕戦が行われる他、今後は音楽イベントなどにも活用されます。

オープニングイベント情報

10月5日(金)~10月8日(月)の4日間、ゼビオアリーナ仙台のオープンを記念し、ゼビオアリーナ仙台とその周辺施設でオープニングイベントを開催。バレーボールやフットサル、バスケットボールなどの各種スポーツ体験・試合観戦イベントの他、有名スポーツ選手によるクリニックや、チアダンス教室も開催予定。

青物市場があった頃は、
田んぼと畑が多くて、
大きい建物もなかったから、
笹谷街道沿いのうちからも
広瀬川の花火が見えたんだよ



お話を伺ったのは
植野商店の植野廣平さん
1952年創業の植野商店は長町で唯一の水販売店。二昼夜かけてじっくりと作る氷は、溶けづらいのが自慢。プロパンガスなどの燃料も取り扱っています。



1963年、長町の青果市場開場式
写真提供：佐藤義雄さん

人情味あふれる下町の風情は、いまでも健在です。現在、ぶらりと歩ける安心安全なまちを目指して店同士が協力しあい、さらに地域に根差した商店街づくりに取り組んでいます。

長町ってこんなまち

長町商店街には、昔、長町青果市場がありました。市電の終点でもあり、秋保電鉄も走っていた長町。通勤客や買い物客、仲卸業者で大変賑わい、個性豊かな経営者がいる楽しい商店街だったといえます。一九六三年に青果市場は宮城野原へと移転しますが、商店街は変わらずに地域のお客さんに愛されてきました。

長町商店街
散策マップ

あすと長町仮設住宅から長町駅方面に抜けると、長町駅前商店街、サンカトゥール商店街、長町一丁目商店街と、3つの商店街があります。商店街を歩けば、さまざまなお店や、人との出会いが。今回は編集部スタッフが実際に歩いて見つけたお得なお店や、仮設住宅へ支援をしている方のお店をご紹介します！皆さん、長町商店街へ足を運んでみませんか。



5日(日) 陶芸教室

月に2回開催されている陶芸教室。この日はひも状にした粘土を重ねて作るつぼ講座が開かれました。新しい技術を習得しようと、参加した方たちの表情は真剣そのもの。課題のつぼを作り終えると、「今度はこの作り方を応用してみよう」と、次回作に思いを巡らせていました。



5日(日) 仮設住宅の草刈り

あすと長町仮設住宅自治会が呼びかけて、敷地内の草刈りが行われました。当日は約30名が参加し、手際よく雑草を回収していました。なお、草刈りは今後も行われる予定です。

6日(月) 気分は七夕まつり!

郡山在家町内会と福祉型仮設住宅「なつぎの壱」、仮設住宅にお住まいの方々と作った七夕飾りが、広場に飾られました。皆の思いをしたためた短冊が、七夕飾りを彩っていました。



12日(日) 元気だぜ!おらが仮設の夏祭り



あすと長町仮設住宅自治会主催の初イベント「元気だぜ!おらが仮設の夏祭り」が開催されました。お祭りには仮設住宅の外からも多くの地域住民が参加。活気あふれる楽しい夏祭りとなりました。

会場内には、焼きそばや焼き鳥、玉こんにやくなどの屋台が出店。多くの買い物客が列を作り、閉会前にほとんどが完売状態に。また、同仮設住宅内の有志で結成した陶芸愛好会が作成した「あすと焼」を販売するコーナーが設けられ、湯呑みや小皿などを求める人たちが賑わっていました。

敷地内の中央広場に設けられた特設会場では、宮城ゆかりの芸能人やボランティア団体などによるステージプログラムを実施。また終盤には、女性陣によるフラダンスや盆踊りなどが披露され、お祭りムードは一気に最高潮に。参加者皆が最後まで楽しめるイベントとなりました。



17日(金) 白菜すくすくおがーれ!



太白区中央市民センター主催による白菜の種まきが行われました。イベントには宮城県農業高等学校と明成高等学校の生徒たちも参加。震災後、塩釜市浦戸諸島の野々島で採取された仙台白菜由来の種などが植えられました。苗まで育てた後は、東長町小学校と宮城大学の坪沼農場で、植え替えが行われます。

24日(金) 絵画ワークショップ開催
(まちの工房まどか)

若林区荒浜で津波被害を受けた障がい者授産施設「白い館 まちの工房まどか」が、太白区袋原に新規オープン。店舗などで販売する予定のカレンダーに使うイラストを描く「絵画ワークショップ」が行われました。



当日は、同施設で働く作業員20名近くが参加。それぞれが思い思いの水彩画を作成していました。イラストはデザイナーによりまとめられ、商品として同施設で販売する予定。興味のある方は直接「まちの工房まどか」(太白区袋原4-37-1)へ。

25日(土) フラダンス交流会



神奈川県などで活動しているフラダンスグループ「ラニカイフラスタジオ」が、ボランティア活動を目的に来仙。あすと長町仮設住宅の集会所でフラダンスを踊りました。

当日は小学生を含む6名の女性ダンサーが登場。定番の「カイヤラヒア」をはじめ、映画「フラガール」のテーマ曲や歌謡曲など含む全10曲を披露。途中、参加者も一緒に踊るなど、身も心も明るくなるイベントでした。

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、それぞれの団体に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回中野小学校学区復興対策委員会

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を懸念
- 中野小学校の今後について
- 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
- 和田: 9月開催「敬老会」の案内
- 港: 9月開催「町内会芋煮会」の案内
- 蒲生: 9月開催「蒲生福寿会敬老会」の案内

〈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。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、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 高橋實 022-258-3068
世話人会: 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。



9月14日(金) 定例会議 サンピア会議室

内容 ●住宅支援機構との話し合いについて報告

当日の様子 移転住居に関して住宅支援機構と話し合った内容の報告がありました。融資の判断基準については、前年の年収。返済比率にはその他のローンも含む。公的年金や終身年金は収入の対象となるが確定年金はならない。収入証明が必要なので失業中の方は難しいなどの基準がある事。現在住宅ローンが残っている場合は、土地の売却を前提に、第一抵当権を外す事が確認されました。

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。



9月10日(月) 定例会議

内容 ●お月見会の打ち合わせ

当日の様子 9月30日(日)に荒浜にて、住民や支援者を対象とした「お月見会(オメゲツツァン)」を開催して、津波で流された石碑を探索するなど、荒浜の歴史と伝統行事を組み合わせたイベントになるよう協議されました。また、荒浜周辺の農地にメガソーラーを設置しようとする動きがあることが報告されました。

問い合わせ先: 代表 貴田喜一 090-8254-4270
定例会議: 毎週月曜日19:00~ 荒井小学校用地仮設集会所

※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

●あすと長町仮設住宅にペットクラブができて十カ月以上が経ちました。今までにたくさんの方たちからご支援をいただき心から感謝いたします。でも、物資をもらうばかりではなくて、私たちもそろそろ自立を考えないといけない時期ですよ。

太白区/大湯まゆみさん

●農業を続けるために元の土地(東六郷地区)に自宅を再建しましたが、地区に戻っている人はほとんどなく、情報が入ってこないで、不安な気持ちを抱えています。地区のこと、農業のこと、もっとたくさん情報を発信してもらいたいです。

若林区/OKさん

●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います。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。

宮城野区/佐藤智枝子さん

読者から
ひとこと

レポート・近所ぶらり うつろひカフェ+茶ろん もも

柳生地区に誕生 石巻から移転したカフェ

ホームセンター駐車場の一角に広がる「柳生の森」。豊かな植栽と洒落た美容室や雑貨店が織り成すモダンな空間に、その小さな喫茶店はあります。こだわりの中国茶と紅茶、手作りスイーツを商う「うつろひカフェ+茶ろん もも」。津波で大きな被害を受けた石巻市から移り心機一転、今年五月に開いた店です。常時約二十種を扱う自慢の中国茶は、店主の菓子職人小関あけ美さんが台湾に飛んで買い付けた極上品。中には現地でも三日間不眠不休で仕上



接客中の小関さん。菓子作りは無論、中国茶や菓膳に関する知識も豊富です



「柳生の森」の中庭。「もも」は写真右奥にあります

げたオリジナルもあります。長いバティシエ経験に裏打ちされたスイーツにも、こだわりがあります。取材時にいただいた「ホワイトチョコのチーズケーキ」（三百五十円）は、チーズが北海道産で、卵が宮城県産。口いっぱいに広がる上質な風味に、思わず笑顔がこぼれます。「お茶やケーキを味わう時間は、自分へのご褒美。私自身そうでしたが、震災後なかなか持てなかつたほっとひと息つける時間を提供できればと思っています」。石巻市桃生町出身。中国では吉兆の果物であり、故郷の一字でもある「桃」にあやかり名付けた店は、JR石巻駅近くにありました。地域の人に愛され十年。しかし、津波は

自分の背丈にまで達し、「店内はまるで洗濯機の中」。多くの備品が流され、そして泥に埋まりました。

仙台と石巻をつなぐ 新たな交流の場に

夫と一男一女の家族全員無事だったのが唯一の救い。避難所や親類宅を転々とした後の昨年五月、夫の勤務先がある仙台に移り、借上げ民間賃貸住宅で暮らしてきました。昨年夏、被災地支援のため考案されたクッキー作りに関わったのが縁で、再び菓子作りの世界へ。「いつ店を再開するの？」とのかつての常連客らの声を押されて再起の



小関さん手製のホワイトチョコのチーズケーキ。原則店頭販売のみですが、店内での試食も楽しめます

道を探り、自宅から徒歩五分に好物件を見つけて、店再開を決断しました。オープン後、店では定期的に陶芸体験やガラスアクセサリー作り、写真撮影講座などのワークショップを開いています。講師役は旧知の石巻市の作家や写真家。石巻―仙台の懸け橋となつて郷里の復興を後押ししつつ、仙台でも被災者らが集う新たな交流の場を築こうと意欲を燃やします。

「おいしいお茶とお菓子を癒されながら、集った人がつながっていく。そんな店にすることが今まで支えてくれた人への恩返し。私が貢献できる、ささやかな震災復興だと思っています」。新天地で「もも」はまた、たわなに実ろうとしています。

【うつろひカフェ+茶ろん もも】
住所：太白区柳生 7-7-1 ダイシン柳生店
駐車場北側「柳生の森」内
電話：022-393-5010
営業：水～土曜日 11:00～18:00
休み：日～火曜日
アクセス：柳生 4丁目バス停徒歩 5分

情報掲示板

仮設住宅や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。

「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/>

第24回太白区民まつり

太白区内の市民団体が行うバザー、地場産品や特産品がたっぷりの地域交流コーナー、消防・交通安全・環境などの情報を提供する啓発・PRコーナー、ミニSLも走る子ども向けのちびっこおもしろコーナーなど盛りだくさんの内容です。

対象 どなたでも来場できます

時 10月21日(日)9:45～15:00

場所 太白区役所西側広場周辺

問 022-247-1111(内線6136～6138)太白区まちづくり推進課

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

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作り作品の展示	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

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
10月9日(火) 10:00～13:00	手軽に簡単料理 ※要事前申し込み	仮設住宅入居者	NPO法人 生活習慣改善センター 080-3149-8452(富澤)
10月10日(水) 10:30～12:00	仙台ほっとカフェ	仮設住宅入居者	仙台のちの電話事務局 022-718-4401
10月10日(水) 14:00～15:00	アニマルセラピー	仮設住宅入居者	専門学校アニマルインターカレッジ 022-216-4211(齋藤)
10月10日(水) 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)
10月12日(金) 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)
10月24日(水) 13:30～15:00			
10月17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)
10月23日(火) 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)
10月26日(金) 10:00～15:30	マッサージ ※集会所で予約受付中。当日OK	仮設住宅入居者	杜の都チームドルフィンドリーム 022-287-8222
10月30日(火) 10:30～11:30	ふれあい喫茶	仮設住宅入居者	みやぎ生協ボランティアセンター 070-5625-4435(小野寺)
10月30日(火) 13:00～15:30	華道部	仮設住宅入居者	ほほえみ花活隊 090-4643-7499(鈴木)

「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、食料品は必要な度に行き、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る。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	E	
10	11		12	13	
	14			15	16
17			18	19	
20			21		
					C
					D
					B

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○○がネギをしょって来る

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 ン 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	イ		タ	イ	ヤ														
		16	セ	ン		17	キ	ク												
19	ギ			20	キ	タ														

編集後記

久しぶりに休暇を頂き、母方のお墓がある金沢市へ行ってきました。「飛行機で目的地までひとつ飛び」の予算もなく、車で片道8時間の貧乏旅行。お金がないって…楽しいですね! (さいとう)

秋らしくなってきましたね。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋といろいろ言われますが、皆さんは何の秋ですか? 私はもちろん食欲の秋。独り身のうちに秋茄子をたらふく食べます。(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@mmmm.or.jp