

# 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。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。  
2012年 元旦  
みらいん編集部



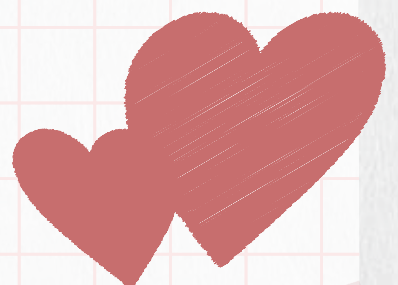
◀ 穏やかな二瓶誠治自治会長と、おしゃべり好きのきみ子さん。息の合っているふたりです

今月の  
ひと

## 岡田西町公園仮設住宅の支え役 二瓶自治会長夫妻

### “元気”で住人に活力を与える存在

南蒲生町内会の皆さんが多く入居している岡田西町公園仮設住宅。その中の1人、二瓶きみ子さんは、夫で自治会長を務める誠治さん、女性たちが集う会を束ねる娘の明美さんと共に、住人を盛り上げてきました。「野菜づくりが出来なくなって、外に出る回数が減った皆を元気にしたかったのよ」と、きみ子さん。移動販売の八百屋さんが巡回した時や、集会所で催しが行われる時は、敷地を回って大きな声で呼び掛けるなど、皆の足が外に向くように促しています。たくさんの人が通うようになった集会所では、健康体操、琴・尺八の演奏会など、日々さまざまな行事が催されています。予定がびっしり書き込まれた掲示板を見るために、毎日集会所に顔を出す人も。この仮設住宅では家に閉じこもりがちな住人がいないことから、「入居する皆さんの自主性を尊重しながら、交流の為の外への一歩を後押ししよう」という夫妻の考えが浸透していることが分かります。皆で毎日を楽しむことがモットーのきみ子さんたちの周りには、いつも人の輪が来ています。



2012

1

第 2 号

### おいしい豆腐を届けるために頑張る菅野食品

〈これまで〉「待ってるから頑張る」の声に励まされ

#### 被災した工場を皆で再建

良質な大豆製品を製造している、明治2年創業の菅野食品株式会社。代表の菅野敏雄さんは4代目、工場長の菅野勝也さんは甥にあたります。建て直したばかりの事務所に、立て続けに注文のFAXが届きます。「先日までは事務所もFAXもなく、注文は電話で受けていました」と、製造と販売を担当する村尾裕之さんは届いたばかりの注文書を手に笑みをこぼします。社長、工場長含め12名の従業員は皆さん蒲生地区出身者で、自宅が被害に遭ったため、今は仮設住宅から通勤しています。



真っ白に塗装した中古の社用車には村尾さんによる「かんの」の文字

#### 菅野食品の味にたどりつくための日々

震災で工場は甚大な被害を受けましたが、工場長らが中心となって4月から地道に準備を進め、5月末には村尾さんや他の従業員も加わり、本格的な再建に取り組みました。ほうぼうあたって中古の機械を購入したものの、すぐに壊れたり部品がダメになったり。「どうしても機械の癖があるので、従来の菅野食品の豆腐の味を出すまでが大変でした」



フル稼働が続く工場での製造作業中の菅野勝也工場長

6月から試運転するも、以前の味にたどり着くまで作っては捨ててを約1か月間繰り返しました。試行錯誤を続ける一方、取引先へ再開の挨拶まわりも続けました。そんな折、特に心配していた学校給食で、2学期からの再開の依頼があったことが従業員のやる気を奮い立たせました。

そしてお客さん1人ひとりから、「また菅野さんのお豆腐食べたいから頑張る」という声をたくさんいただいたことが、何よりの励みになったと村尾さんは強調します。

### 〈今後〉小さな一歩でも進むことが大事

#### 『地域の絆』を感じて

材料はすべて国産大豆にこだわり、主に宮城県産ミヤギシロメを使用する豆腐のおいしさには定評があります。すでに豆腐や油揚げは一部のスーパーで販売を再開。再建への途をたどる日々、取引先のスーパーやお客さんから「また食べたい」と、励ましの言葉をたくさんもらい、『地域の絆』を何度も感じた村尾さんは、「そういった人たちに応えるためにも、おいしいものを提供できるように頑張っていきたいですね」と話します。震災前は大豆製品を使ったお惣菜やデザート販売、工場敷地内での店頭販売も行っていたが、現在は休業中。「まずは売り上げを伸ばしたいです。従業員が作業しや

すい設備を整えて、将来的にはお惣菜やデザート  
の復活と充実、そして敷地内店頭販売の再開」と、  
村尾さんは今後の目標を語ってくれました。「従業員  
それぞれに大変な思い、経験をして九死に一生  
を得ています。工場も被災し、最初はダメなんじゃ  
ないかと思いましたが、あきらめずに失敗しても何  
度もチャレンジすればきっといつかは成功する。いつ  
までも“被災者”じゃなくて、小さな一歩でもちゃ  
んと前に進むと思うんです」。

#### 〈菅野食品製品お取扱店舗〉

- ・たなばたけ高砂店 (JA仙台・農産物直売所)
- ・スーパーストアつかさ屋各店 など

菅野社長が丹誠こめて工場敷地で育てた野菜は、お惣菜が復活したら使われます



菅野食品株式会社  
宮城野区蒲生1丁目5-9 TEL:022-258-2174

### 農業で頑張る遠藤夫妻

〈これまで〉長かった除塩作業を乗り越えて

#### 少しの収穫でも実りは喜び

4月、岡田西町公園仮設住宅に住む遠藤林治さんは、津波をかぶった南蒲生の自宅農地を除塩するために、スコップで何度も何度も掘り返しに通いました。「実にならないことを毎日やってるなあ」と、ボヤク夫を、「実にならないことをしないと野菜は出来ないんだよ」と励まし続けた幸子さん。

遠藤さんのお宅では、先祖代々この土地で農業をしてきました。6月によろしく種まきをし、収穫の夏を迎えて、高砂のJA仙台・農産物直売所「たなばたけ」に持ち込み出来たのは、キュウリ3袋でした。少量だったので幸子さん自身、持ち込みに迷いもありました。でも、「お父さんが一生懸命育てたんだから、少しでも出荷しなくちゃという思いだった」と振り返ります。たなばたけの店長さんは「遠藤さんよく来たね! お客さんたち待ってたよ!」と温かく迎え入れてくれました。そして、「野菜を持って来ることが大事なんだよ」とも。その言葉に支えられ、翌日はキュウリ7袋を持ち込みました。努力が実ったということです。



小田切の畑と幸子さん



「堆肥分けてくださる方いませんか?」と幸子さんからのお願いです

#### 農家の良さを実感

「本来の売り上げ目標には全く届かないけれど、現金収入はうれしい! 当たり前のことがこんなにうれしいんだ。食べ物を作る農業はいいなあ! 農家のお嫁さんで良かったあ!」と、幸子さんは農業でしか生きられないことを実感しています。

海からの風を感じながら、夏は冷房いらずで生活してきた遠藤さん夫妻。津波の被害でひどい状態だったところに、ボランティアの手伝いが入って元気づけられました。「自分も何かしなくちゃという気持ちになった。何にでも失敗はあるし駄目で元々。望まなければ何も始まらない」。幸子さんは、へこたれません。

### 〈今後〉待ち遠しい春

#### 自然に教わって、いちから野菜づくり

同じような大変な境遇にある農家に向けて、幸子さんは話します。「津波が入ってからは、近所でも土地土地で出来具合が違う。今年のうちキュウリは塩分やミネラルのせい、中の緑が濃かった。何でもやってみて自分で感覚を掴まないとね。自然に教えられて覚えていくのよね。野菜はさ、店で買えば食べられるけど、食べたならもう無いわけでしょう。だけど、畑に根っこがあれば、また緑は伸びてくる。土があるのはうれしいよね」

今は冬ごもり。来春は単価の高いトルコキキョウやストックなどの花の栽培にも挑戦したいと幸子さん。キャベツ、つぼみ菜の収穫も今から待ち遠しいです。

#### 出荷野菜に料理のレシピを付けている幸子さんから

〜作ってみよう! おから漬け〜

材料: おから、塩 各1キロ、鷹のつめ、季節の野菜

おから、塩をよく混ぜ合わせ、鷹のつめを加えて床を作ります。

季節の野菜を漬けます。重石をして、たまに様子を見ながら、上部に溜まった野菜からの水分をスポイトなどで取り除きます。

ひと冬越すと、春先には食べ頃を迎えます。塩辛い場合は塩抜きしてみてください。

# 被災地レポート

取材地

## 被災地からの情報発信 中野・西原地区

### 西原地区の女性たちが作る 地域情報満載の町内会新聞

「年男のインタビュー、あだしがやんの？ あんだらの旦那だから、直接聞いたらいいさあ」  
「ダメだってば、うちの人。『絶対やんだ！』っていうに決まってる。栄子さんが聞けば、ちゃんとしやべつから、お願いしますよ」  
十二月初め、鶴巻一丁目東公園の仮設住宅談話室。西原町内会の被災



▲西原新聞編集委員の皆さん。後列左から時計回りに、佐藤研さん、鈴木百合子さん、大和田美知子さん、下山栄子さん、直井幸江さん、川下加寿子さん、伊藤光子さん、熊谷綾子さん、武内利子さん

女性八人が、事務局を務める若林区のコミュニティFMラジオ3の佐藤研さんと、創刊三号目となる「西原新聞」の紙面づくりについて、和気あいあいと話合っていました。同仮設住宅の自治会長を務める下山正夫さんの妻・栄子さんがリーダー格となる編集委員の皆さん。その一人大和田美知子さんは「あんだだち女性が新聞作ることになったから頼む」って、男性役員から言われてやり始めたんです。書くのが得意とかそんなんじゃないかと、みんな素人。何がなんだか分からずにやっていますと笑いながら話していました。

地元の言い方で「にっっぱら」と発音する西原新聞は、西原町内会住民による西原町内会住民のためのかわら版で、A3版両面にローカル情報を掲載しています。関係者約二百世帯に直接、または郵送で月一回のペースで配布。「宮城野区の街づくりグループMUPPに所属している関係で、新聞づくりに関わっています。

す。バラバラになってしまった町内会の人たちを、この新聞で情報共有する形でつなげていこうという狙いです」と佐藤さんは話します。

### 中野小学校区の四町内会が ウェブサイトで情報発信

西原町内会を含め四町内会で構成する中野小学校区では、各町内会役員らが震災後に組織した中野小学校区復興委員会コミュニティサイト、通称「なかのコミサイ」でウェブ上でも情報発信しています。和町町内会の副会長増田芳雄さんと総務部長の村上幸一さんが、ウェブ制作会社スタッフの協力を得ながら、「復興ニュース」や「震災後の取り組み」「復興委員会議事録」「掲示板」などを随時更新しています。

「記録として後世に残していくことが重要です。ウェブだと、住民の方以外でも見ることができるので、これからの街づくりなどいろんなアイデアの募集や提案がしやすいと思

七北田川河口から見た、中野小学校区の現在の様子



◀中野小学校区復興委員会のコミュニティサイト「なかのコミサイ」を運営している村上幸一さん(左)と増田芳雄さん

います。特にこれからは、被災者の証言を集めて公開していきたい」と村上さんは話します。  
増田さんは、自宅が津波で流され、妻の艶子さんを亡くしました。現在一人で暮らす増田さんの借家が「なかのコミサイ」の編集室です。昭和二十二年三月十一日生まれの増田さんは「自分の誕生日が女房の命日になってしまったけど、こうやって自分ができることで町内の人たちの暮らしに役立てたらいいなって思っているんですよ」と言います。

# 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。

## 食料品や日用品をお宅までお届けします

11月から、食料品や日用品の移動販売車「おひさま市場」が各仮設住宅を巡回しています。販売しているのは、肉、魚、野菜、乳製品、お菓子や調味料、さらにティッシュペーパーなどの日用品で、現在100品目以上を扱っています。さらに、持ち運びが困難な方のために、注文を受けた商品をお宅の玄関まで届けるサービスも実施。米・水といった重量物やかさばる生活用品の配達、さらに室内での軽作業などにも応じています。お届けを希望する方は販売員に直接申し出るか、お電話でご相談ください。

対象 プレハブ仮設住宅入居者のほか、借り上げ民間賃貸住宅や社宅等(配達は別途送料がかかります)にお住まいの方も利用できます

時・所 約1時間、各仮設住宅の集会所付近で販売します  
※交通事情により到着が遅れる場合があります

▼水曜日/10:00~扇町1丁目公園、11:30~扇町4丁目公園、14:30~岡田西町公園、16:00~福田町南1丁目公園

▼木曜日/11:30~高砂1丁目公園、13:00~鶴巻1丁目東公園、14:30~港南西公園

▼金曜日/13:00~扇町1丁目公園

☎080-3517-1631おひさま市場(馬場)

## 料理教室

仙台市在住の料理研究家・河合伸子さんが、仙台港背後地6号公園の仮設住宅で料理教室を開きます。「天津飯・かに玉の甘酢あんかけ」「白菜と厚揚げのうま煮」「チョコレートようかん」の3品。河合さんのデモンストレーションの後、皆さんと一緒に実習していただけます。



対象 どなたでも参加できますが、会場の都合で20名様程度とさせていただきます

時 1月20日(金) 11:00~13:00

所 仙台港背後地6号公園仮設住宅集会所

申込方法 電話またはFAXで自治会にお申し込みください

☎022-258-5570 仙台港背後地6号公園自治会(佐藤、FAX兼用)

## 巡回相談

生活上のさまざまな相談に応える地域支えあいセンターの巡回相談です。宮城野区内での実施場所と日程は以下の通りで、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 おもに借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方々

1月の巡回相談(9:30~16:00)

▼田子市民センター 13日、20日、27日(毎週金曜日)

▼東部市民センター 11日、18日、25日(毎週水曜日)

▼高砂市民センター 14日、21日、28日(毎週土曜日)

▼福室市民センター 17日、24日、31日(毎週火曜日)

☎022-217-7234 仙台市社会福祉協議会 中核支えあいセンター

## 相田みつを美術館長講演会「こころのクスリ」

「いのちの詩人」と称される相田みつをの詩の世界を、相田みつを美術館長の相田一人さんがご披露します。

対象 どなたでも参加できますが、先着130名様に限りさせていただきます。入場無料

時 1月26日(木) 13:00~14:30

所 仙台市若林区文化センター1階ホール

主催 自立支援ネットワーク若林ヘルプ(後援:仙台市)

内容 相田一人館長の講演の後、相田みつを作品を使ったオリジナルグッズの抽選会があります。全員に相田みつを美術館オリジナルはがき、支倉焼のお土産付き

申込方法 住所氏名を記入の上、FAX 022-390-5006へ。後日、入場整理券を郵送します(整理券がなくなり次第、締め切り)

☎090-6063-5774 自立支援ネットワーク若林ヘルプ(高橋)

## キャリア・コンサルティング

専門の相談員が個別に就職相談を行います。参加無料。

対象 仙台市や近郊にお住まいで、現在求職中(学生含む)の方  
時 1月31日(火) 10:00~18:00、相談時間は1人約50分(2月28日(火)、3月26日(月)も実施)

所 AER(アエル)6階(仙台市情報・産業プラザ)

定員 28名

申込締切 1月23日(月)必着

※参加者は雇用保険の失業認定の際に求職活動実績として申告できます(就職のあつせんではありません)

※ハガキ、FAX、Eメールのいずれかに郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望日時を記入し、下記に申してください(応募多数の場合抽選)

申込・問い合わせ先

財団法人仙台市産業振興事業団管理課  
〒980-6107 仙台市青葉区中央1-3-1 AER(アエル)7階  
電話022-724-1212 FAX 022-715-8205  
Eメール:koyoushien@siip.city.sendai.jp

## ブックワゴン

東日本大震災の被災地にある仮設住宅を巡回する移動図書館「ブックワゴン」は1月から2月上旬にかけて、以下の予定で区内を訪問します。

対象 巡回地域のお近くにお住まいの方ならどなたでも利用できます

時

▼1月10日、17日、24日、31日、2月7日(毎週火曜日)  
11:00~12:30 扇町4丁目公園  
14:30~16:30 高砂1丁目公園・鶴巻1丁目公園

▼1月11日、18日、25日、2月1日、8日(毎週水曜日)  
11:00~12:30 岡田西町公園・福田町南1丁目公園  
14:30~16:30 扇町1丁目公園・港南西公園

▼1月13日、20日、27日、2月3日、10日(毎週金曜日)  
11:00~12:30 仙台港背後地6号公園

☎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

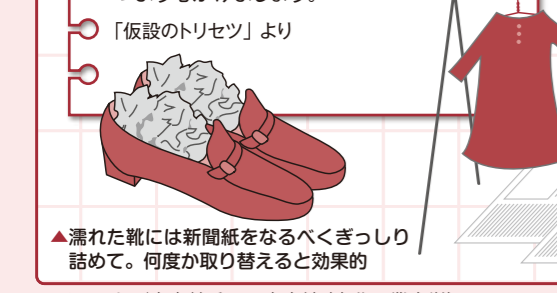
# 仮設住宅の 快適生活

このコーナーでは、身近にあるものを活用して、仮設住宅の暮らしをより快適に過ごせる工夫や“おばあちゃんの知恵袋”的な豆知識を紹介しします。

## 抜群の吸湿力

### 新聞紙で湿気退治

冬の洗濯物は乾きにくくて困りもの。そこで活用したいのが新聞紙。濡れたものの近くに置けばぐんぐん吸湿し、乾燥までの時間が短縮できます。とはいえ、乾燥しすぎはもちろん禁物。適度な湿度を保つよう心がけましょう。



イラスト/米森美香子、南大地(東北工業大学)

## 大活躍!

### 針金ハンガー活用術

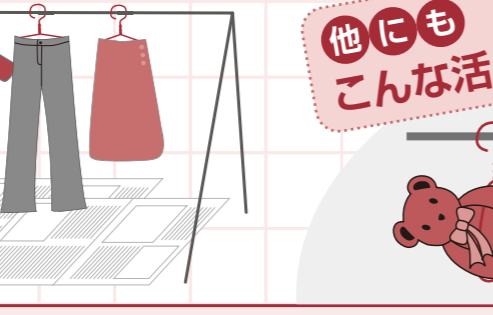
今回は針金ハンガーにひと工夫して活用しているという、菊地きよ子さんのアイデアをご紹介します。形を変えやすいのが針金ハンガーのいいところ! 両端をクイツと曲げて靴の収納に早変わりです。玄関先に吊るして限られたスペースを有効活用しましょう。

また菊地さんは、同じ加工をしたハンガーを玉ネギの保管にも活用しています。生産者の方はご存知の方法ですが、箱や袋で保管するより長期保存が可能になります。

ほかにも枕干しなど、まだまだ活用方法がありそう。皆さんもいろいろ工夫してみたいかがでしようか?

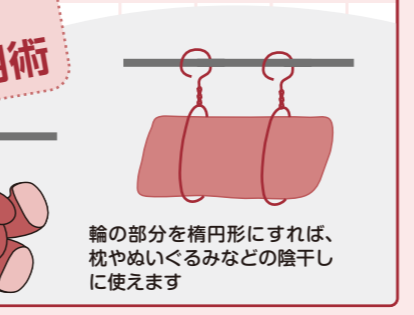
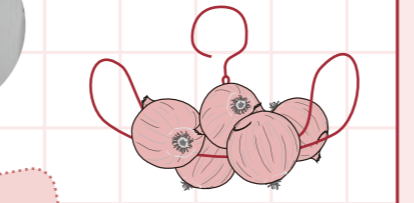
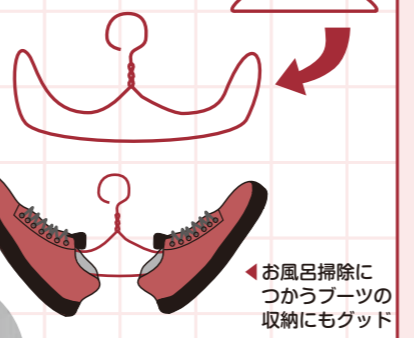
若林区荒井小学校用地仮設住宅にお住まいの菊地きよ子さん

室内干しの洗濯物の下に広げて置くだけ。生乾きのいやな臭いも軽減します

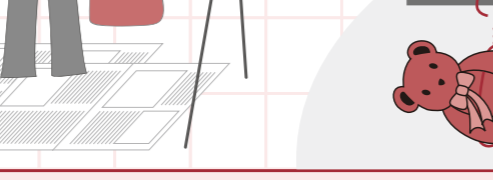


## 基本の曲げ方

ハンガー上部の半分あたりからクイツと上に曲げるだけ。軍手などを使って、手指を傷つけないように注意して!



## 他にもこんな活用術



# 震災困りごと Q&A ~紙上弁護士相談~

**Q** 震災前から借入をしていたのですが、被災して収入が減少し返済ができなくなってしまいました。法的整理というものを考えているのですが、どうしたらいいでしょうか。

**A** 前回「私的整理ガイドライン」のご説明をしましたが、裁判所を使う手続きとして破産や個人民事再生という「法的整理」があります。

法的整理の典型的なものが「破産」です。破産とは、裁判所に破産手続きの開始を申し立て、裁判所が破産手続き開始の決定を出した時点の破産者名義の財産を全てお金に換えて、公平に債務の弁済に充てるといったものです。ですから、破産手続きをとると、不動産や車、株券、貯蓄性のある保険等をお金に換えなければいけません。

もっとも、破産をしても何もかも失ってしまうわけではありません。当面の生活費相当額として99万円までの現金や預金等、さらに生活必需品や仕事に最低限必要なものは手元に残すことができます。

また、生活再建支援金等の差押えを禁止する立法が制定されましたので、生活再建支援金や義捐金、災害甲慰金も手元に残すことができます。被災の程度によっては受領した地震保険のうち一定額を手元に残すことが認められる場合もあります。新規登録をしてから相当長期

年数が経過した車はお金に換えず手元に残してもよいとされる場合もあります。

破産をして免責が認められると、債務をゼロにすることができるのが最大のメリットです。破産したことは官報という国の新聞に掲載されますが、戸籍や住民票に載ることはありません。

反対に、破産をすると主要な財産は処分しなければならぬことや、クレジットカードを作れないなど、いわゆるブラックリストに載ってしまうことがデメリットになります。また、破産手続中は警備員や保険外交員等一定の仕事をするのができなくなります。

仙台弁護士会館の法律相談センターでは、借金の相談は、平日無料法律相談を実施しています。ご自身の現状やご希望を踏まえてどの方法が最適で、どのような手続や費用が必要となるのか、お気持ちの交通整理のためにもまずはお気軽にご相談いただければと思います。

## 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・・・

やまだ まさと  
**プロフィール 山田大仁 弁護士**  
 仙台弁護士会所属(ひろむ法律事務所)  
 東北大学ロースクール卒。  
 仙台弁護士会民事弁護委員会倒産法制部会委員。  
 河北新報「震災法律問題 Q&A」編集担当等



# ひとこと「ひんが

## 「伊達政宗公を 困んだ海の幸」

このコラム出発にあたって、まずは、豊かな話からはじめます。仙台の礎を築いた政宗公の、正月三日間の食膳を記したメニューが残っていて、その中の魚介類には次のようなものがあります。

ふりのり・昆布・くしあわび・にしん・串海風・鮭米頭・このわた・ホヤ・あかがい・イセ海老・タラ・鯉・イカ・かつお・子籠り鮭・鮎・かまぼこ・なまこ・数の子・酢貝・からすみ

このような魚や貝のほかに、白鳥や鴨、大根や牛蒡が並び、中には納豆、豆腐、餡餅も入っています。豪華なアワビや海老と一緒に、現代の私たちも口にすかまぼこやホヤ、納豆をわが殿が好んでいた点は、親しみを覚えさせます。

これらは、平穏で豊かな日々を求めて漁にいそしんだ沿岸の人々が収穫したものに違いなく、仙台の海がいかに恵み多かつたかを、教えてくれるのです。

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。

## 解説 高齢者に多い 誤嚥性肺炎

お正月料理はおいしく召し上がりましたか?  
 食事のときに飲み込みにくい、むせこむ、などを感じる場合は、食べ物や飲み物を飲み下す機能が低下しているかもしれません。「たいしたことはないから」とそのままにしておくと、「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあるので注意が必要です。

年齢とともに「食べる」機能が体の抵抗力が低下することによって、口中で繁殖した細菌が、眠っている間等に、誤って肺に入ることがおきる「誤嚥性肺炎」にかかることがあります。

肺炎は、日本人の死亡原因の4位ですが、高齢者においては、この「誤嚥性肺炎」が原因の半数以上を占めていると言われ、まさに、命にかかわる病気です。

口の中には適度な湿度と温度が保たれているため、細菌にとって格好の繁殖場です。

## テーマ 口腔ケア



# 健康ナビ

## 予防法 誤嚥性肺炎の予防

菌の増殖の場所になっていきます。細菌の数が増え過ぎない様にする対策も必要です。

歯みがきや入れ歯の清掃を行い、清潔なお口を保つよう心がけることで、誤嚥性肺炎を予防します。特に、お口や入れ歯のにおいが気になる時は、お口の中の細菌が増えていることが予想されます。舌のお掃除も忘れずに行いましょう。

また、口が渇く、飲み込む時に、咳き込むといった症状がある方は、簡単な体操やマッサージをすることで、症状が改善される場合があります。効果的な歯みがきやお口の機能を高める方法については、各区保健福祉センター\*の歯科衛生士にご相談ください。



**唾液をよく出すためのマッサージ**  
 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで順に押します。また、耳の脇から頬にかけて、円を描くようにマッサージします

\*各区役所の歯科衛生士や栄養士が、皆さんの地域やお宅を訪問して、歯と口の健康管理や食事のアドバイスを行っています。お気軽にご相談ください。宮城野区保健福祉センター家庭健康課TEL:291-2111 若林区保健福祉センター家庭健康課TEL:282-1111 太白区保健福祉センター家庭健康課TEL:247-1111

