



# 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

## 中野小学校保護者の 新たなサークル誕生へ

**飲食会などを通じて意見をまとめ、  
四季ごとのイベント開催をめざす**

二〇二六年三月に閉校予定の中野小学校の保護者を中心に、子どもたちとの関わりを今まで以上に大切にしながら親同士で交流を深めようというサークルがもうすぐ誕生します。その名も「中野小おやじの会」(仮称)。同小学校の保護者の大久保亮さん(写真右)と伊藤裕二さん、有馬玄康(もとやす)教頭(写真左)の三人が発起人となって保護者の方々に参加を呼び掛けています。

大久保さんは「常時七、八人くらいのメンバーがいれば、四季ごとに予定しているイベントも開催しやすくなりますし、実際にイベントが催されれば、お父さんだけではなく、お母さんたちにも協力をお願いしたいと思っています」と、意欲を見せます。有馬教頭も「今まで中野小の保護者として付き合いのあった人たちが震災後に離れ離れになり、なかなか集まる機会がありませんでした。今後は飲食会などで親睦を深めつつ、その絆をイベントに繋げられればと思います」と、笑顔で語ります。

同会は、今年の二月二十四日に初会合を開催しました。その後も発起人たちは、賛同者を募るなど奔走する日々が続いています。

2014  
2月



## 扇町1丁目公園仮設住宅

### 静かに気遣い合って



▲「クリスマス&餅つき会」参加の皆さん

宮城野区扇町1-4-1

さまざまな地域の方が静かに気遣い合って入居しています。2011年6月からパーソナルサポートセンターの絆支援員が見守り支援を続けています。「皆で孤立を防ごう」と、住民有志の世話人会が立ち上がり、2012年夏には、「ひとつ余分におにぎりを持ち寄り一緒にお昼を」とする「おにぎり会」に発展。同会代表の阿部忠二さん夫妻、集会所管理責任者の熊谷正浩さんらが連携して、催しなどを運営して交流を深めています。

## 扇町4丁目公園仮設住宅



▲仮設住宅のお世話をを行う皆さん

宮城野区扇町4-9

### 意見を言い合える環境

宮城野区出身の単身男性入居者が多いことが特徴のひとつで、伊東晴美自治会長は外部支援について「入居者が減少している中、参加者が少なめだから支援に来てくれる方に申し訳ない」と話します。「出身がまちまちでありながら、住民同士が意見を言い合っている長所がありますが、皆がまとまるためにはそれぞれが歩み寄っていかないとはいけません」とも語ります。自治会としては、一定クラス以上の地震が起きた際には単身者への声掛けに回することを決めています。行政には見回りの強化を要請しています。

## 仙台港背後地6号公園仮設住宅



宮城野区中野字田中110

▲「大人のクリスマス会もどき」にて

### 共助の精神で協力し合う

入居者の5割強が蒲生出身世帯です。「今年、来年と2段階で徐々に世帯数が少なくなるからこそ、住民同士が協力し、助け合うべき。空き部屋が増えていくのを家族が抜けるように感じてしまうことが危惧されます。そんな心理的負担を蓄積させないためにも、生活に密着した催しは継続する必要がありますね」と、佐藤修一自治会長は意識して活動を続けています。

## 岡田西町公園仮設住宅



▲手芸に集まった皆さん

宮城野区岡田西町2-1

### 南蒲生出身の世帯が大半

住民の多数が50歳以上。再建、修繕をして現地へ戻る方が散見され、入居世帯も随分減ってきました。「それでも支援団体の多くは継続してくれています」と3代目自治会長の二瓶勝男さん。現状維持でこれからも歩みを進めていきたいとの考えで、自治会として、空き室が荒らされたりしないよう外灯の整備を要望、単身者へは班長が声掛けをするなど配慮をしています。「皆さんに協力頂き、困っていることはありません」と語ります。

## 港南西公園仮設住宅



▲お楽しみ会に集まった皆さん

宮城野区蒲生字南屋ヶ城1-9

### 春には当初の1/3の世帯数に

子育て世代から高齢者まで、出身地の異なる方々が入居しています。外部支援は当初に比べだいぶ減りましたが、それでも「行き届いている」と話す中島正志自治会長。自身は自宅を再建し仮設住宅を離れるも、住民からの留任依頼を受け、毎日通いで見回りするなど今春まで職務をこなします。空室が多くを占めるようになる今後を「阪神淡路大震災の兵庫県の事例を手本に、行政には学び取って欲しいですね」と話し、「人間、希望が見えると一生懸命になる。自立するきっかけを早く得られれば」と今後も住み続ける方々を思いやります。

# プレハブ仮設住宅の今

仙台市内の各プレハブ仮設住宅への入居から3年近くが過ぎました。さまざまな背景をもつ住民同士が、お互いの立場を尊重し、ひとつの大きな家族のように助け合いながら生活しています。今春から復興公営住宅の入居が始まり、

“仮の住まい”を出る方々がいる一方で、新しい住まいに移るまでしばらく住み続ける方々もいます。状況が刻々と変化する宮城野区内プレハブ仮設住宅で、現状とこれからの取材取材しました。

## 高砂1丁目公園仮設住宅

### 「和」と「歩」を意識する年

港出身世帯が最も多く入居し、「公平平等」を自治会規約に掲げています。「助け合いの精神はもちろん声の掛け合いを大切にしている」と語る佐藤政信自治会長は、入居当初から全世帯の詳細な名簿を作成。そのおかげで、互いに責任とマナーを認識し合っています。毎朝のラジオ体操は、住民の健康と生活リズムを保つことに加えて、情報共有の場としても役立っています。自治会では、今後は各住民の移転先も念頭に置いて、より広い地域との交流を意識したり、心身の健康を保つための催しを自分たちで企画する必要があると考えています。



▲ひとつの大きな家族のように生活する皆さんで行った餅つき

宮城野区高砂1-23-1

## 鶴巻1丁目東公園仮設住宅



宮城野区鶴巻1-6-1

▲毎週開催されるカラオケの会にて

### 各世帯の住まいの再建にも配慮

住民の6割が西原出身で、蒲生や和田からの入居世帯もあります。単身者10名程の安否に関し、「郵便受けに新聞が溜まっていないか気に留めている」と話すのは仮設住宅内を見回る下山正夫自治会長。来年の春には防災集団移転促進事業の土地引き渡し本格化になり、住居のことで忙しくなる世帯が多くなることが予想されるため、「住民の退居が相次ぐだろうから、2015年夏には自治会を解散すべきと思う。皆がイベント云々ではなくてくるだろう。そうでなくちゃなんねえのさ」と各世帯の再建を見据えた展望を語ります。

## 福田町南1丁目公園仮設住宅



宮城野区福田町南1-7-1

▲「みんなの家」での忘年会にて

### 現地再建か移転再建か、悩む家庭が多い実情

岡田の新浜、堀切出身の住民が大部分を占めます。家に閉じこもりがちな傾向にあると言われる単身者ですが、「ここでは全員お茶会に出て来るの」と語るのは住民の國松静子さん。保安面では、新浜防犯指導隊の住民や岡田防犯の女性部が住宅内を見回っています。自治会長の瀬戸昭三さんは「先行きに関しては夫婦・親子間で現地再建か、他の地へ移転か、と意見が分かれる事例がある。悩んでいる方がいつまでも取り残されがちになると予測されるため、自治会でも対応を練らなくては」と考えています。



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。

●24日(火) 仮設住宅にサンタがやって来た!

(仙台港背後地6号公園仮設住宅ほか)



津波復興支援センターのサンタさんが、仮設住宅の子どもたちにクリスマスプレゼントを届けました。中学校2年生の阿部拳也さんと友人らも、まさかのサンタクロス来訪に玄関先で大興奮。

●22日(日)&28日(土) 楽しい餅つき

(扇町1丁目&高砂1丁目公園仮設住宅)



連帯労組新潟支部から5名が、前年に続き特製の杵と臼を持参して餅つきの支援に訪れました。かつて長岡市と小千谷市で地震被害に遭ったという5名曰く「その時皆さんから支援をいただいたことへの感謝です」。



高砂1丁目公園仮設住宅では、「年季の入った腰つき」で大拍手をさらった星久さんらの手ほどきを受けながら、子どもたちも餅つき体験。餡子・ゴマ・納豆に生姜醤油餅とお雑煮を大家族のようにしていただきました。

わたしの近況報告

第19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。



菊地さんご一家(中野・和田)

(左から)かつえさん、清作さん

3軒目となる“新居”

結婚当初は西原の清作さんの実家で生活していた夫妻が、6年目には和田に小さな家を建てて独立。その約20年後には、材料にもこだわった大きな家を新築しました。「大工さんがうんとマデに建てた立派な家だった」と、元の家の写真を見て惜しみながら語る清作さん。津波被害

に遭った家を一旦は修繕して住もうかと、親戚らの手を借りてきれいにしましたが、やがては移転しなければならない災害危険区域のため、2012年秋に解体しました。

「私は南蒲生から七北田川をボンと跳ねて嫁いで来たの(笑)」と明るく語るかつえさんですが、震災後に住んだ借り上げ民間賃貸住宅では心労から体調を崩しました。その様子を見かねた清作さんは、不動産屋で見つけた白鳥の中古住宅をすぐに契約。2012年2月25日、菊地家にとって3度目の戸建住宅入居の日となりました。

お茶飲みに来てけさい

激務続きだった会社を定年退職した

後、清作さんは畑仕事に精を出しています。収穫した大根を使ってつくるたくあん漬は、和田に住んでいた時から清作さんの役目で、今季も樽いっぱい漬けました。かつえさんは、震災前には休まず通った高砂市民センターの老壮大学なども、今は近隣に誘い合う相手がいないからか足が遠のいています。仕事の関係で長男は泉区、次男は太白区と離れて暮らしているため、夫妻の様子を気づかう、かつえさんの甥夫婦が「なんじょだ?」と、南蒲生から連日訪ねて来てくれます。

新天地に住んで2年。夫妻は「元の地域にも貢献を」と、和田のお地蔵様の祭日のお世話を継続し、祭祀が行われる8月23日に向けて赤い衣や鈴を新調する準備をしています。

読者から

ひびく

●昨秋、二人目の孫ができました。四カ月目になる女の子で凛莉愛(りりあ)といいます。津波で何もかも流された鍋沼に、新しい命が誕生するのはうれしいね。来年中には仮設から元の土地に戻って、庭で孫と遊びたい。

阿部たか子さん

●(大和くんたち)同級生四人で蒲生に初日の出を見に来ました。今は利府高校で陸上競技の五千円をやっていて、毎日練習漬けです。今年も高校生活最後なので、インターハイに行けるように頑張りたいです。

石井海さん

以前は和田新田に住んでいました。通っている多賀城高校で「花園」を目指してラグビーを頑張っています。

佐藤大和さん

●八十五歳になる母はコーヒーマニアで淹れるのが上手です。建築関係の会社を営む実家の訪問客の中には、コーヒーマニアの方がいたかもしれません。おかげで私はコーヒーマニアを飲むのも、淹れるのも好きになりました。今いる仮設住宅の催しでは、皆さんに私が淹れたコーヒーマニアを味わっていただくこともあります。

鈴木京子さん

まちなりの語り場

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。

十二月二十二日(日)定例合同役員会

内容

- 津波避難訓練について
- 二〇一三年の会議等活動概要報告

当日の様子

二〇一四年一月二十六日(日)に行われる津波避難訓練の概要が報告されました。当日九時のサイレンとともに岡田小学校に避難、十時三十分に岡田会館に再集合し、非常食の炊き出し、懇談会(訓練振り返り)などを行なうことを確認しました。同訓練に関して全員参加型が好ましいことから日曜日午前中の開催が最良と判断したもので、町内全世帯を対象に訓練告知のチラシを配布することも確認されました。また、二〇一三年に開催された会議等の活動概要も報告されました。



問い合わせ先  
代表 芳賀正 080-1663-7382  
定例会議 毎月第3木曜日  
合同役員会 毎月最終日曜日  
岡田会館

新浜町内会復興部

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。

一月十八日(土)集会所検討部会

内容

- 新設集会所についての意見交換

当日の様子

新浜西通地区に建設予定の新設集会所について、必要な機能や間取りについて意見を出しました。和室を望む声が上がったほか、男性などについては女子会に検討部会への参加を求め、意見を出してもらうこととなりました。更に、他地区の施設図面を参考として見比べ、後日、岩切地区の複数の集会所の見学を実施することになりました。また、集会所に隣接して整備される津波避難タワーとの機能分担についても検討が行われました。



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

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。

一月十九日(日)定例会議

内容

- 復興事業局から説明と報告
- 慰霊祭実施についての意見交換

当日の様子

冒頭、宮城県から災害廃棄物処理業務(宮城東部ブロック)完了の報告がありました。各町内会からはそれぞれ総会の報告と実施予定が述べられました。復興事業局からは、二月実施予定の防災集団移転促進事業による移転先ごとの意見交換会で、宅地の決定方法について話し合う予定が示されました。また、仙台市が取得した港・蒲生地区移転跡地の建物基礎撤去作業が二月上旬から始まる旨、説明がありました。慰霊祭の実施について委員間で意見交換がなされました。



問い合わせ先  
委員長 高橋実 022-258-3068  
定例会議  
毎月第1日曜日16:00~  
高砂市民センター2階会議室

※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

## 子どもグリーンフサポート ステーションの寄り添い支援

東日本大震災からまもなく三年。今、さまざまなかたちで支援が続いている方々がいます。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。

柔らかな日差しが差し込むビルの一室で、子どもたちがおもちゃを広げて遊んでいます。「ねえ、僕もそれやりたい」「よし、じゃあ一緒に遊ぼう」。子どもたちのありのままの気持ちに大人は穏やかにうなずきを返し、肩を寄せ合って遊びます。

NPO法人「子どもグリーンフサポートステーション」が月二回、仙台駅前の事務所で開催する「グリーンフサポート」。



取材に訪れた日は、失った大切な人へ送るクリスマスカードづくりを行うプログラムでした

中学三年生から下は二歳児まで、毎回十数人が参加します。傍らには子どもと基本同数の大人が寄り添います。事前に研修を受けたファシリテーターで、修了者は現在九十三人。学生や主婦、医師ら、職業も年齢もさまざまなたちが困難を抱えた子どもたちを支えています。

プログラムはおやつとの時間を含め一回三時間半。安心できる大人に見守られながら子どもたちは遊び、笑い、時に亡くした人のことを語り合います。ファシリテーターはあくまで黒子。子どもの経験を「大したことじゃない」と大人の価値観で評価したり、「忘れてしまえば」などと助言したりは絶対にしません。



事務所の壁に張られた約束事の一つ。「話したくないことはパスできる」安心感は大きい

悲しみや暮らしの大変さ…。経験と悩みを分かち合い、支え合う時間です。必要であればファシリテーターが専門家の立場から助言するなど、多様な人の関わりが力になっています。子どもたちが一つのテーマについて輪になって語り合う「お話の時間」に、何も話さない子どももいます。しかし、それでもOKです。ここではいつも子どもが主役。喪失体験などを話す、話さないの選択権は子どもたちにあります。実際、初参加から二年以上、自分の喪失体験を口にできなかった子どももいるそうです。

### 子どもグリーンフサポートステーション

青葉区中央3-6-7 東日本建物仙台駅前ビル6F  
プログラム/毎月第1・第3土曜日13:00～16:30  
対象/大切な人を亡くした(死因問わず)乳幼児から中学生  
参加/無料  
電話/022-796-2710

取材：下澤大祐、大高志織@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。

### 借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方の 無料法律相談

住まいのこと、相続・遺言、夫婦・子どもの問題、借りた・貸したお金、会社・給料のことなど、ひとりで悩んでいませんか？ ゆっくりと相談できます。はじめて法律相談をする方もぜひお越しください。相談無料、要予約。

対象 借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方

日時 3月14日(金)10:00～16:00

※相談時間は1人60分以内

場所 仙台市福祉プラザ4F

申・問 022-217-7234 中核支えあいセンター

### 震災復興交流事業 あなたのオモイ、 それぞれのカタチ～つたえる つながる～

震災後発行された中野・岡田に関する情報紙や、被災前の写真などの展示、座談会、お茶飲み会、コンサートなどを開催します。入場無料。

対象 どなたでも参加できます(一部プログラムは事前申し込みが必要)

日時 3月1日(土)～9日(日)※3月3日(月)は休館日

場所 宮城野区文化センター

※プログラムの詳細は区役所や文化センターで配布されるパンフレットをご覧ください

問 022-257-1213 宮城野区文化センター

### 被災地 Home Coming Day

亘理町で復興支援活動を続けるNPO法人亘理いちごっこやボランティアメンバーなどが中心となって開催される催しです。入場無料。

対象 どなたでも入場できます

日時 2月25日(火)～3月2日(日)10:00～17:00

場所 東北電力グリーンプラザ アクアホール(青葉区一番町3-7-1)

内容 地域で活動する団体やアーティストによるコンサート、震災復興活動団体のパネル発表・ディスカッション、復興グッズ販売や一緒に作るワークショップなど

問 0223-35-7727 被災地ホームカミングデー実行委員会事務局(亘理いちごっこ内)

### 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
黒松サロン	泉区のみなし仮設にお住まいの方	2月14日(金)	10:00～12:00	黒松市民センター	折り紙を折りながらおしゃべりしましょう	不要	支えあいセンター いずみ 022-772-5755
雄勝サロン (復興コンサート)	雄勝で被災されて仙台市内にお住まいの方	2月14日(金)	13:30～15:30	宮城野区中央市民センター	女性演奏家3名によるコンサート	要(電話)	支えあいセンター みやぎの 022-292-0990
プラザサロン	青葉区・若林区の五橋中学校区の60歳以上の方がいる世帯	2月19日(水)	13:00～15:00	仙台市福祉プラザ	手づくりキャンドル	要(電話)	支えあいセンター あおば 022-217-7234
富沢地区町内会連合会主催 「T-café」	富沢地区のみなし仮設にお住まいの方	2月21日(金)	13:30～15:30	富沢市民センター	地域の方と一緒に楽しむ「まが玉作成と茶話会」	要(電話)	支えあいセンター たいはく 022-217-7234
いくねおちゃっこの会	六郷地区にお住まいの方、元六郷の方	2月28日(金)	10:00～12:00	六郷市民センター	「ピースプレスレットづくり」講師：西本順寺仙台別院	要(電話)	支えあいセンター わかばやし 022-781-0559

※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



# けんこう コラム からだ編

寝ているとき呼吸が  
止まっていますか？

旭ヶ丘ジュン歯科 歯学博士  
柏崎 潤

新幹線で居眠りしている方の大きないびきを聞く事があります。突然いびきの音がしなくなり、しばらくするとガーツとひとつ大きくいびきが出てまたいびきが始まります。この音がしなくなった時は呼吸が止まっている時となり、これを睡眠時無呼吸といいます。

寝ている時の睡眠時無呼吸が毎日のように継続していると、知らないうちに体へ負担がかかってくるのです。なんと自律神経が刺激を受けて血圧が上がり、そしてこの持続的な血圧の上昇が高血圧症や脳血管障害、虚血性心疾患の合併症へとつながると言われています。また呼吸が止まっていると無意識に呼吸しようと脳が常に働くので、これが昼間の眠気の原因につながっていきます。原因は肥満、顎が小さい、扁桃腺肥大などがあり、治療法としてCIPAP（機械で空気を送り込む）、マウスピース療法、手術療法、減量による体重減少などがあります。太って無呼吸になっている方の原因療法を考えると体重減少が一番大事ですね。

お口は呼吸の入り口です。いびきを甘くみるなかれ！ お口と歯から始まる健康生活ははじめませんか。

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

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

こたえ	A	B	C	D
-----	---	---	---	---

### タテのカギ

- ①冬の三陸を代表する海の幸。漢字で「牡蠣」と書きます
- ②CDや本などが100万以上売れると、〇〇〇〇セラー
- ③落ち着いておだやかに暮らせる、〇〇〇〇〇〇の地
- ④事件や出来事などを現地で関係者に取材し執筆する、〇〇ライター
- ⑤冬に雪あかりなどの行事でにぎわう、川崎町の〇〇〇温泉
- ⑦手品師の常套句、「〇〇も仕掛けありません」
- ⑨「干魚」「乾魚」と書く、干物のこと
- ⑩仙台駅から作並温泉に向かうなら、〇〇〇〇線の電車を利用
- ⑫劣悪なものなくなり、優良なものだけが生き残っていくのは、自然〇〇〇
- ⑭冬が旬、汁物でも、煮ても焼いても美味しい〇〇〇といえば、正式名称はエソイソアイナメ
- ⑯タラの白子のことを指す、花の名前

### ヨコのカギ

- ①2月11日、「うめえがすと鍋まつりin〇〇」が、〇〇町で開かれます
- ③基準の量にいくらか加える分は、プラス〇〇〇〇
- ⑥秋田地方の郷土料理ながらも、冬は宮城県民の食卓にも
- ⑧めねじに対して、まるい棒にぎざんだねじの方
- ⑨仙台市市民活動サポートセンターによる「仙台に情報の背骨を通すプロジェクト」の通称は「〇〇プロ」
- ⑩瓶や容器などの中身が漏れないようにふさぐ物
- ⑪必要な費用を融通して貸し出すこと
- ⑫盛りや時期が過ぎるのは、〇〇が立つ
- ⑬身なりは大きくても役に立たないのは、〇〇の大木
- ⑮みやぎ〇〇〇すみかわスノーパークでは、3月16日まで「樹氷鑑賞ツアー」を開催中
- ⑯仙台市の観測史上における最低〇〇〇は、-11.7℃というデータがあります
- ⑰冬に灯油を入れておく、18リットルなどのポリ〇〇〇

### 前回のこたえ

A B C D E F  
オ リ ン ピ ッ ク

でした。

1	ク	2	ハ	3	ビ	4	ア	ス
5	ン	5	ニ	ユ	ー	ケ		
6	ト	7	シ	ユ	8	ス	9	ノ
10	ウ	11	ホ	12	コ	ト		
13	ハ	14	ク	15	ダ	リ		
16	ナ	17	タ	18	イ	19	ツ	ソ
20	ビ	21	オ	22	ラ	23	ト	チ

### 編集 後記

年末年始は頭痛腰痛に悩まされ、最近では視力が低下気味です。銭コで健康は買えませんから、せめて神頼みを、と正月は5ヵ所の神社を参拝。皆さんも健やかな1年でありますように。(おおが)

震災当時、食べ物に不自由する人たちの多くが仙台中心部をさまよいました。プロパンガスを使っても何とか営業した店は今現在も人気店。3年近く経っても感謝の心は消えません。(ささき)

### 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@mwww.or.jp