

# みらいん

わかばやし

「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。



◀大久保紘子さん(左)と、  
仙台市婦人防火クラブ連  
絡協議会顧問の村主竹子  
さん(右)

今月の  
ひと

## 炊き出しで培った絆 食を通して皆を元気付けた 仙台市婦人防火クラブ

### 未来まで続け あったかご飯が結んだ縁

荒浜で被災し、現在南小泉の仮設住宅にお住まいの大久保紘子さんが、避難生活でお世話になった感謝の気持ちを伝えたいと、訪れたのは村主竹子さんのお宅。大久保さんはじめ、津波被害にあった他地域の方も身を寄せた仙台市立八軒中学校で、食事の対応に当たったのが仙台市婦人防火クラブ南材支部でした。

1カ月間欠かさず避難所を訪れ、1日3回の食事の指揮をとった顧問の村主さんは、「普段から非常時に備えた救護や、炊き出しの訓練を重ねていたのですぐに動くことができました。皆さんに温かいものを食べてもらいたいという一心だけで頑張りました」と振り返ります。

「あったかご飯とお味噌汁に感激しました。調理に参加し一緒に働けたこともうれしかった。目玉焼きを作ろうと、フライパンを10個も持ち出して調理したこともありましたね」と、大久保さん。

「あの時は新鮮な卵を頂いたので、最初に卵かけご飯、次は焼いてと、限られた食材で工夫したのよね。避難者の皆さんが調理をしてくれて助かりました」村主さんが応えます。

「村主さんの頼もしさに力を頂きました。本当にありがとうございます」感謝の言葉とともに、ハマグリを使ったという手作りの雛人形を手渡した大久保さん。早速村主家に飾られたお雛さまが、今後さらに地区同士の交流を深めたいと語り合う2人を見守っていました。



2012

3

第4号



# 被災地レポート

取材地

## 朝の野菜市 若林日辺グラウンド仮設住宅

新鮮でおいしい野菜を  
「我が家」の前で販売

毎週月曜日と金曜日の朝、日辺地区の仮設住宅に主婦たちの元気な笑い声が響いています。キャベツや白菜、雪菜、ホウレン草…。集会所の前に設けられた「朝の野菜市」には、畑から採りたての新鮮な野菜が並べられます。住人の多くは、九時の開店を待っていたかのように次々と姿を現します。売り場に積まれた野菜類は、新鮮なうえに市場より安い値段で提供されていることから、飛ぶように売れていきます。「お茶っこ飲みがいい」と思って用意しているのよと、震災前から約三十年の漬物販売のキャリアがある齋かつ子さん特製の白菜キムチは、一時間も経たないうちに完売します。「そりゃ、キレイどころ四人でやっているからだべ」。アットホームな雰囲気好評の野菜市について尋ねると、白の毛糸帽を被った売り子の「お姉さん」、相沢よし子さんが、開口一番そう言う「ア



▲野菜の種類が少なくなる冬場でも、それなりの数の野菜が並べられます

ハハ」と高らかに笑いました。買い物に訪れた、仮設住宅に住む主婦庄子さんは「ここができる前は、近いスーパーまで片道で十五分くらいかけて買いに行っていました。今は玄関から一分とかならないから便利です」と話します。

共同営農で野菜を生産・出荷  
口コミで近隣でも評判に

昨年十月から始まった「朝の野菜市」は、甚大な津波被害を受けた若林区六郷地区で、農家などの皆さん



▲開店と同時に、仮設住宅の皆さんが新鮮な野菜を買い求めてやって来ます

が震災後に立ち上げた共同営農組織「イーストアグリ六郷」の活動の一環です。メンバーのみなさんは、同じ若林区内で津波被害を受けなかった土地と、泉区野村にビニールハウスを借りて畑作に取り組んでいます。大手スーパーやJAの農産物直売所など数カ所に野菜を出荷してきましたが、自分たち農家の仮住まいもこの日辺の仮設住宅のため、「隣近所の顔見知りの人たちから、『こども野菜を直接販売してほしい』という要望があつて、それならやりましょう、つてことで始めたんです」と、齋さんは経緯を説明します。被

災者同士、同じ六郷地区の身近な農家としての信頼に応えた格好です。「今は冬だから種類が少ないけど、前はトマトやキュウリ、ナスなんかずらっと並べていたのよ」と、もう二人の売り子さん、渡辺さき子さんと柴崎ちえ子さんは口をそろえます。評判が口コミで広がっているように、仮設住宅近隣の住民たちも買い物に訪れ、知り合いの輪も広がっています。「イーストアグリ六郷」の代表を務める三浦善一さんは、団体の設立からの経緯を語り、農家ごとの手法の違いを調整したり、農作業の場所を確保したりといった苦労があつたことを明かした上で、「野菜市では、奥さんたちに頑張ってもらったおかげで、随分上手くいっているよ」と誇らしげに語っていました。



▲野菜市の「売り子さん」たち。左から、齋かつ子さん、柴崎ちえ子さん、渡辺さき子さん、相沢よし子さん。「朝の野菜市」は毎週月・金曜日の9時から11時まで開いています

# 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。

## 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の方に、リユースパソコンを無償で1年間貸し出します。

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

TEL 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)

## 巡回相談

生活上のさまざまなご相談に、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 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)、JRアパートは10:00～15:00

▼七郷市民センター 3月15日、22日、29日(木曜日)

▼若林区中央市民センター 3月22日(木曜日)

▼若林市民センター 3月13日、20日、27日(火曜日)

▼沖野市民センター 3月14日、28日(水曜日)

▼六郷市民センター 3月13日、20日、27日(火曜日)

▼JR南小泉アパート会議室 3月17日、24日、31日(土曜日)

▼荒町市民センター 3月14日、28日(水曜日)

TEL 022-217-7234 仙台市社会福祉協議会 中核支えあいセンター

## 上荒井公会堂あそびば

乳幼児連れの親子のための室内遊び場です。

対象 どなたでも参加できます。借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの皆さんもぜひ。参加無料

時 毎週水曜日 10:00～12:00

所 上荒井公会堂(仙台市若林区荒井字高屋敷7-15)

TEL 070-6492-6232 冒険あそび場せんだい・みやぎネットワーク

## 健康相談などのお知らせ

電話：022-282-1111 (若林区家庭健康課・障害高齢課)

相談名	開催日	時間	会場	内容	担当	問合せ先
健康づくり講話 健康づくり相談	3月14日(水)	講話・13:30～14:30 相談・14:30～15:30	若林区役所3階	講話「更年期以降の健康ライフ」、 健康相談	講話/婦人科医師、相談/保健師・ 栄養士・歯科衛生士など	家庭健康課 内線6785
母と子の健康相談 ・育児相談	3月13日(火) 3月16日(金)	9:30～10:30 13:30～14:30	七郷保健センター 若林区役所3階	育児の心配や母と子の健康に ついての相談	保健師・栄養士 保健師・歯科衛生士・栄養士	家庭健康課 内線6775
子どものこころの 相談室	3月15日(木)	午後・予約制	若林区役所3階	震災後の子どものこころの健康に 関する相談(要予約)	児童精神科医	家庭健康課 内線6775
こころの健康相談	3月22日(木)	13:30～15:30	若林区役所3階	こころの健康に関する相談 (要予約)	精神科医師・精神保健福祉相談員・ 保健師など	障害高齢課 内線6752
震災こころの相談	随時 (土日祝日除く)	8:30～17:00	若林区役所1階窓口 など	震災によるストレスやこころの 相談	精神科医師・精神保健福祉相談員・ 保健師など	障害高齢課 内線6752
高齢者総合相談	随時 (土日祝日除く)	8:30～17:00	若林区役所1階窓口 など	高齢者の健康や介護・福祉の相談	保健師など	障害高齢課 内線6307

## 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。

対象 乳幼児の母親ならどなたでも。参加無料、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)

TEL 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。参加無料。

【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

TEL 070-5548-2186 仙台グリーフケア研究会事務局

## ブックワゴン

若林区内の仮設住宅へ、移動図書館が訪問します。

対象 お近くにお住まいの方なら、どなたでも利用できます

時 ▼3月13日、20日、27日(火曜日)

11:00～12:30 卸町5丁目公園

▼3月16日、23日、30日(金曜日)

11:00～12:30 JR南小泉アパート

14:30～16:30 七郷中央公園、若林日辺グラウンド

▼3月17日、24日、31日(土曜日)

11:00～15:00 荒井小学校用地

TEL 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

# 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

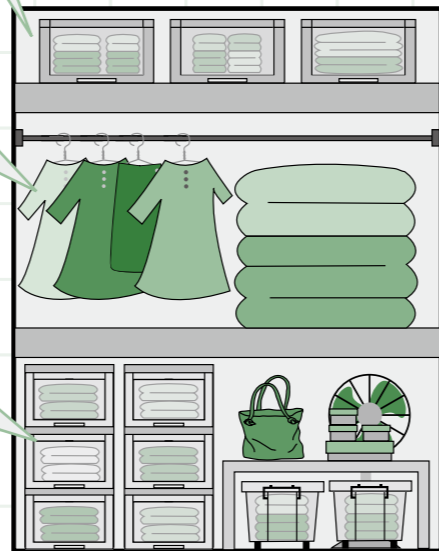
整理収納に関するコンサルティングや、出張講座など、整理収納に関するさまざまな相談を受け付けています。

### 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

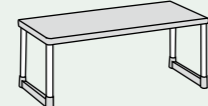
人間の腰から胸の高さにある上段は、しまうにも取り出すにも一番勝手のいい一等地です。突っ張り棒は手前から30cmの奥行きに設置。奥にはカラーボックスなどを置き、さらに収納力アップ。



### 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。

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



## ひとごと「ひらり」

### 「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ましょ。



## 健康ナビ



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

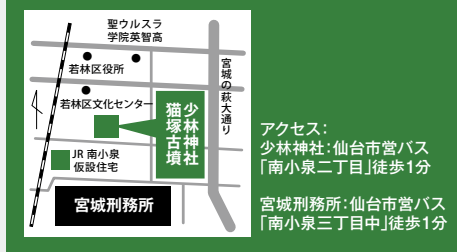
## ニヤンと読むのか「少林神社」、 今も呼ばれる「六角大学」

若林区文化センターから南へ二〇〇メートルほど歩くと、東西にのびる南小泉の商店街に出ます。昭和の良き雰囲気を残しつつ、今も地域の方々に愛されているお店が並ぶ中に、少林神社があります。「少林」と書いて「わかばやし」と読むこの神社の境内には「猫塚古墳」があって、毎年「ねこまつり」が開催され愛猫家のメッカとなっています。

南小泉商店街をさらに南へ行くと宮城刑務所につきあたりります。伊達政宗公が隠棲の館として築いた若林城の跡地が、明治になって監獄となりました。中央にそびえた見張塔の形から「六角大学」とも呼ばれて、建てかえられた現在でもその呼び名を使う人が多くいます。また残念ながら一般には公開されていませんが、構内にある臥竜梅（政宗公が文禄の役の際に朝鮮から持ち帰ったと伝えられる）も有名です。



▲少林神社。左奥にある猫塚の祠には招き猫が沢山います



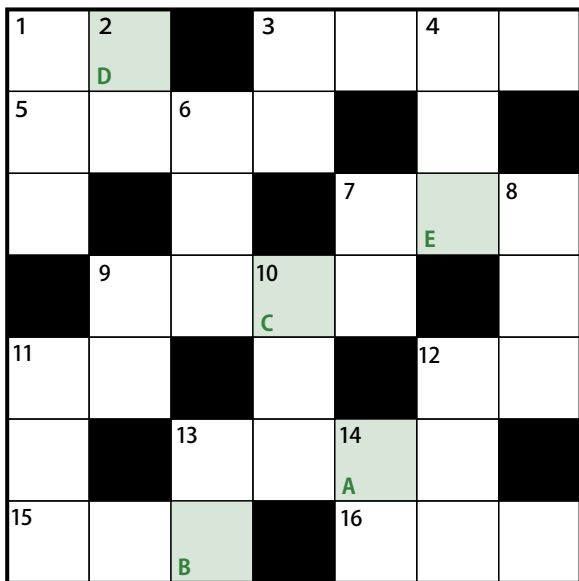
アクセス：  
少林神社：仙台市営バス「南小泉二丁目」徒歩1分  
宮城刑務所：仙台市営バス「南小泉三丁目中」徒歩1分

## 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

- 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	ア	キ	ウ	カ	ク	ダ
2	マ	ル	ニ	ル	テ	
3	ザ	オ	ウ	イ	シ	
4	ケ	ウ	オ	シ	ロ	イ
5	ハ	ッ	ト	ウ	ズ	
6	セ	ン	ク	オ	ス	
7	リ	タ	シ	ロ	ジ	マ

### 編集後記

締切後に1つ情報が入りましたのでご案内します。荒浜地区震災犠牲者の1周忌合同法要が、3月11日14時頃から深沼海水浴場入口の慰霊塔前にて行われるとのことです。（きうち）

厳しい寒さも落ち着き、うららかな陽気を待ちわびるこの頃。目下の不安は花粉症です。これからマスクに涙目がトレードマークになりそうですが、決して怪しい者ではありません。（さとう）

### 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