



# 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。



## 今月と ひと

日の出とともに行動開始！  
二木のパワフル趣味人

地域で、趣味でつながりづくり  
毎日を真剣に楽しんでいます

仕事に興味に地域の農作業のお手伝い、と毎日  
いとまなく動き回る、二木の高橋克寿さん。長年  
調理の仕事に従事し、退職後には飲食店を営んだ  
経験もあるベテラン料理人です。震災後はお世話  
になった仲間やボランティアへの恩返しのために野  
菜をつくり始めることに。近所の農家さんに畑仕  
事を教わりながら、農作業の手伝いをしていろ  
うちに、地域での新しいお付き合いが生まれました。  
現在は、地域の仲間とバーベキューなどのイベント  
を企画し、料理人として腕を振るっています。

そんな高橋さんには、趣味人としての横顔があ  
りました。鉄道写真撮影やDIY、そして二番熱  
を入れてるのが、骨董品収集と陶芸です。料理  
を彩る器に興味をもったことがきっかけでのめり込  
み、ついには自宅敷地にアートギャラリーや作業小  
屋を建てるほどに。震災後は、陶芸でつながった  
仲間にも助けられたそうです。「震災があつて人  
とのつながりの大切さを改めて実感したね。毎日  
忙しいけど楽しい。人の人生の倍楽しん  
でますよ」。せわしなく動く高橋さ  
んの周りに、たくさんの人の輪が  
生まれています。

2013  
10月



# 土にふれること 野菜を育てること それは 自分を取り戻すこと

## 三本塚



### 旨い野菜をつくるのは、喜ぶ顔が見たいから

三本塚に戻った相澤昭男<sup>てるお</sup>さんは、野菜づくりの名人です。「若い時から農家一筋でやってきたから、第一線は退いたけど、まだまだやれますよ」と、自宅前の畑で季節の野菜をつくっています。夏まで住んでいた日辺グラウンド仮設住宅でも敷地内に畑をつくり、今年は美味しい枝豆が収穫出来ました。「お盆の時にずんだ餅にして皆で食べたんです。「やっぱりテルオさんの豆は旨いね」って言われましたよ」と照れくさそうに笑う相澤さんは「三本塚に戻ってくる人が増えてきて心強いなあ」と刈取りを待つ稲穂を見つめました。

## やっぱり、いいところだよ

二木で現地再建中の大内実さん。「今年初めてメロンをつくってみましたよ」と、話します。自宅敷地のビニールハウスには、メロンの他に、トマト10種類、ナス5種類、青じそ、ピーマン、スイカなどが所狭しと並んでいます。「堆肥を入れたからなのか、どの野菜も元気に育ちましたね。家族のリクエストもあって種類が増えてしまいましたけど、どれもおいしいですよ」と満足そうにハウスを眺める大内さんは「震災直後はいろいろと考えたけど、二木に戻ることにしました。伸び伸びして本当に気持ち良いところですよ」と大きく頷きました。

## 二木



## 種次



### まさしくここはリゾート、別荘地ですよ

種次の中野地区。県道塩釜亘理線近くの自宅跡地で野菜を収穫する相澤照夫さん。「いやー、食べきれなくて困ってるんだよ」と笑いながら、また新しい苗を植えています。「んだって、ここに来れば気持ちいいでしょう。プレハブの休憩小屋も置いたし、朝っから晩まで居れるんですよ」。開け放した小屋の窓から涼しい風が吹き抜けます。「ボランティアの人が言うんですよ。『仙台の街から近いのに、こんなにも自然を感じる場所があったのか。まるでここはリゾートですね』って。それじゃ、この小屋は別荘だな」と汗をぬぐいました。

### このままじゃ、ふるさとかかわいそうだ

荒浜の二瓶正志さんは実家の敷地を借りて野菜をつくっています。「今は農家ではないけれども、子どもの頃から農作業の手伝いをしてきたから、見よう見まねで野菜を育てているんです。採れたものは食べきれないんで友人知人に配っています」と話しながら、「深沼は本当に自然豊かな土地でした。松林でキノコを採ったり堀でドジョウを捕ったり、四季それぞれに楽しみがあったんです。それが今では草ぼうぼうの荒地になってしまった。だから、せめて畑をつくって人の手を入れないと。深沼がかわいそうですから」と、語る二瓶さんです。

## 荒浜



## 井土



### ここに戻れば、懐かしい人に会える

ほ場整備が進む井土の三浦廣夫<sup>ひろお</sup>さんは今日も畑に通います。「震災前から狭いながらも自宅敷地内に畑をつくり、自家用に野菜を育てていました。震災後は被災した自宅を撤去し、前から畑だった場所のがれきを取り除いて、何とか野菜をつくれるようにしました」と、語る三浦さんは、野菜づくりだけが目的で西中田の借り上げ民間賃貸住宅から通っているわけではないようです。「井土の皆さんは、住まいがバラバラになってしまったけれども、こうして畑に戻っていると懐かしい顔に会えるんですよ。それが何よりの楽しみです」と、教えてくれました。

### 畑作業し野菜を食べる、これぞ健康の源

藤塚の大友利展<sup>しのぶ</sup>さんは、被災した畑を耕して野菜をつくり始めました。「素人の独学農業です。今も勤めているので、休みの日には必ず藤塚にやって来ます。狭い仮設住宅に閉じこもってはいは休んだ気がしないですから」。畑作業を始めてから、大友さんのからだに変化が現れたそうです。「自分で育てた野菜は味も格別ですから、食事野菜中心になったし、何よりもこの藤塚に来て畑仕事に汗をかくことが気持ちいいですよ。おかげで健康にも良いみたいで、ほら、お腹まわりがすっきりして体調も良くなったんです」。なるほど、スリムな大友さんです。

## 藤塚





# まちの語り場

## 荒浜移転 まちづくり協議会

● 講話「荒浜西地区での住宅再建のあり方について」

● 各イベントについての協議

● 農地転用許可申請書類の準備  
● 事業計画図面の確認

● 当日の様子

宮城県建築住宅センターの三部理事長から、荒浜西地区への移転に関する講話がありました。住宅建築の需給状況や岩沼市での実例などが紹介され、荒浜西地区への移転希望者を対象としたアンケートの実施が提案されました。そのアンケートを基に、住宅メーカーと移転希望者の意向を確認し、合理的で経済的な住宅建築のための協議を持つよう提案されました。



問い合わせ先  
代表 末永薫 (問い合わせがある場合は直接定例会場においてください)  
定例会議  
第2・4金曜日19:00~  
サンピア2F 会議室4

## 荒浜再生を願う会

● 各イベントについての協議

● 当日の様子

これから実施されるイベントについて話し合いました。①九月十五日/深沼海岸清掃と昼のお月見会の開催②九月二十日から二十五日/東北工業大学一番町ロビーにて秋保の職人が荒浜の材料でつくった作品の展示会にて説明係を担当③十二月六日から十一日に開催されるデザインウィークインセんだいへの参加、などが協議されました。



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住宅集会所

## 東六郷移転推進協議会

● 農地転用許可申請書類の準備  
● 事業計画図面の確認

● 当日の様子

前回の会議では、井土地区住民団体と共同で進める移転地開発事業団体名を「東六郷移転推進協議会」とすることが決定されました。この日は、種次中野地区出身者を中心とした分会が開かれ、十七日に申請する農地転用許可申請書類の確認と署名・押印を行いました。また開発許可申請で提出する事業計画図面を見ながら用地の概ねの高さなどを確認しました。



問い合わせ先  
代表 落合義光 090-4882-3368  
会議は随時開催

※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

## 読者から ひと言

● 防災集団移転促進事業で希望している宅地の近くに、ショッピングセンターができるなんて噂を聞くんだけど、本当はどうなんだろう。便利になるのはいいいんだけど、あんまりにぎやかになると疲れちゃうよね。今まで静かな場所ですらしたからね。  
若林区/Kーさん

● たいはく版のみらいん二十一号に同じ仮設住宅に住んでいた千葉さんが載っていたから、思わず電話をかけた。あんな、手しか写ってないじゃないのって。そしたら「私がお願ひしたのよって、せつかくだから顔も写してもらえば良かったのねえ。」  
太白区/増田さん

● 沖野の借り上げ民間賃貸住宅で暮らしています。近所の友だちから「お茶飲んでいって」と言われてね、野菜頂いたりおかげさんで助かっているの。住めば都で、今は慣れたね。たまに元の住まいの蒲生の港区の人と会って話をする時は、懐かしい楽しいね。  
宮城野区/鈴木八太郎・みい子さん夫妻

# 夏真っ盛り! 2013 お祭り写真館

8月は夏祭りラッシュ! 区内仮設住宅で開催された夏祭りの様子を写真でご紹介します。



8月10日(土)  
卸町五丁目公園仮設住宅



8月18日(日)  
JR南小泉アパート仮設住宅



8月18日(日)  
七郷中央公園仮設住宅



8月25日(日)  
日辺グラウンド仮設住宅



8月25日(日)  
卸町東2丁目公園仮設住宅

## みらいん編集部 取材ダイアリー

### 8月

みらいん編集部は、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。

#### ● 6日(火) 元気いっぱい咲いています (二木)



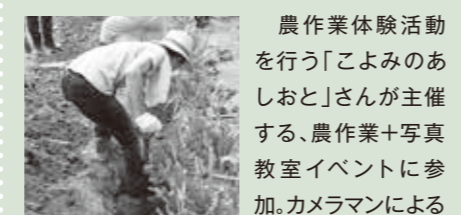
二木地区で大輪を咲かせるひまわり畑。お住まいの方が「復旧工事関係者やボランティアの方が訪れる際に少しでも楽しんでもらえれば」との思いで手掛けたのだそうです。

#### ● 17日(土) 一番町が海辺に変身! (青葉区・一番町サンモール)



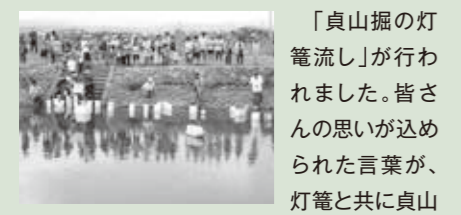
市民が訪れ、荒浜の写真や映像を見ながら、荒浜の方々の話に聞き入っていました。

#### ● 18日(日) 農作業を写真でパチリ (日辺)



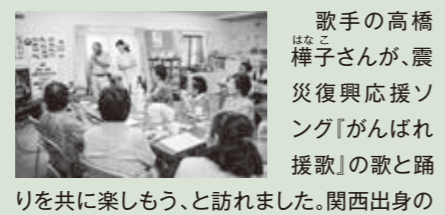
農作業体験活動を行う「こよみのあしおと」さんが主催する、農作業+写真教室イベントに参加。カメラマンによる写真教室の後、サラダゴボウの収穫に精を出す参加者を激写しちやいました。

#### ● 24日(土) 今年もお盆が来ました (荒浜)



「貞山掘の灯籠流し」が行われました。皆さんの思いが込められた言葉が、灯籠と共に貞山掘に浮かぶ中、船をかたどったものもありました。きっと漁師さんが見つけたのでしょうね。

#### ● 26日(月) 歌も踊りもすっかり覚えたね~ (卸町五丁目公園仮設住宅)



歌手の高橋はなさんが、震災復興応援ソング「がんばれ援歌」の歌と踊りを共に楽しもう、と訪れました。関西出身の高橋さんは、歌だけでなく熱々の本場のたこ焼きも振る舞ってくれました。

#### ● 29日(木) これからの支援活動とは? (若林区文化センター)



六郷・七郷コミネット主催の「第3回若林区復興情報セミナー」が開かれました。復興支援活動団体などが参加し、これからの支援活動についての課題などが熱心に話し合われました。





# セカンドハンド仙台の コミュニティショップによる支援

東日本大震災から二年半。今、さまざまなかたちで支援が続いている方々がいます。地域に根差して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。

一歩お店に入ると、所狭しと並べられた食器や衣類、カンボジアグッズが広がります。壁に目をやると、香川県の学生の応援メッセージが訪れた人を出迎えます。若林区河原町の商店街にあるコミュニティショップ「セカンドハンド仙台」。香川県高松市の公益社団法人セカンドハンドが、昨年九月にオープンさせました。

店の奥は、八人ほどが掛けられる椅子とテーブルを置いたコミュニティスペースです。ここで毎月茶話会を開いています。八月下旬にあった茶話会では、ランチョンマットづくりが行われていました。「一緒につくってみませんか」。店舗マネジャーの砂子礼さんが、店に立ち寄った人に声をかけます。テーブルを囲んでスタッフとお客さんがおしゃべりを交わしながら、ランチョンマットづく

くりが進みます。笑い声が響き、時間がゆつたりと流れているようです。



和気あいあいとした雰囲気の中で行われたランチョンマットづくり

セカンドハンドは、高松市を拠点に、主にカンボジア支援のチャリティティショップを営む団体です。東日本大震災後の、石巻市への物資支援がきっかけで、仙台市にもショップを開きました。被災された方々の憩いの場になりたいとの思いで運営に当たっています。店内では全国から寄付された物品を販売し、売り上げを被災地支援に充てています。

砂子さんを含めた七人のスタッフのうち、三人が仮設住宅の入居者。菊地成子さんはその一人です。「仮設住宅に住んでいると、人とお話しする機会が多くありません。でもここで働き始めてお客さんから元気をもらい、仲間ができました」と話します。毎日顔を出してくれるお客さんもある一方で、開店から一年がたち、利用者数はちよつと伸び悩み気味です。そのため八月の茶話会を開く際には、手書きチラシを配布して参加を呼び掛けました。また資金面の確保など活動の継続には不安要素も抱えています



コミュニティショップの運営を通じた被災地再生の後押しについて、思いを語る砂子さん

が、砂子さんは「仮に場所や内容が変わることがあっても、仙台での支援活動は続けていきたい」と言います。セカンドハンドには「片方の手は自分と家族のために、もう片方の手は世界と誰かのために」という意味が込められているそうです。人の輪をつなぐセカンドハンド仙台。「ここに来て、いろいろな品物を見て楽しみ、語らいのひとときを過ごしても良かったらうれしい」。砂子さんは呼びかけます。

### セカンドハンド仙台

若林区河原町1-4-6  
庄司コーポ1F-A  
022-721-1195  
10:00~17:00  
無休

※10月の茶話会の詳細は電話にてお問い合わせください。

取材：大高志織、上田弘大@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。

### 第25回若林区民ふるさとまつり

今年も若林区民ふるさとまつりが開催されます。「この指とまれ みんなでつくろうわかばやし」をメインテーマに、当日は緑日やステージイベント、フリーマーケット、作品展などが行われます。

対象 どなたでも参加できます 入場無料。  
時 10月20日(日)9:00~15:00 雨天決行  
場所 若林区役所特設会場  
問 022-282-1111(内線6137) 若林区民ふるさとまつり実行委員会事務局

### 「震災と食」エピソード募集

NHK仙台放送局では、東日本大震災での「食」にまつわる体験談を募集します。忘れられないあの味、心に残るエピソードなどをお寄せください。番組やホームページで震災を語り継ぎ、いざという時の備えについて考えます。

対象 どなたでもお送りいただけます  
応募方法 NHK仙台放送局内、プレハブ仮設住宅集会所などからアンケート用紙を入手し、詳細を記入後、郵送かFAXでお送りください  
※ホームページからも送付可  
締切 12月5日(木)必着  
宛先・問 〒980-8435(住所不要) NHK仙台放送局 広報・事業部「震災と食」係  
022-211-1016(平日9:30~18:00)、FAX022-211-1080  
<http://nhk.jp/sendai/>

### 元気! 六郷復興の集い~希望の光を~

六郷地区の住民の皆さんや関係団体などが集まり、「復興」のテーマのもと皆が集まる楽しいイベントを開催します。ふるってご参加ください。入場無料。

対象 どなたでも参加できます  
時 11月2日(土)9:00~15:00  
場所 六郷市民センター  
内容 地域内の学校・幼稚園の作品展、太鼓演奏、サークルによる展示・舞台発表、フリーマーケット、模擬店、大抽選会など  
問 022-289-5127「元気!六郷復興の集い」実行委員会

### 「作品展」と「演奏会」

支えあいセンターが、昨年に続き被災された方が制作した手芸品などの作品展を開催します。期間中には弦楽四重奏コンサートなどの演奏会や舞踊披露もあります。入場無料。

対象 どなたでも入場できます  
時 10月8日(火)~9日(水)10:00~16:00  
場所 仙台市福祉プラザ2階展示ロビーおよびふれあいホール  
内容 作品展、演奏会、交流茶話会、弦楽四重奏コンサート(8日(火)13:00~、要予約)  
問 022-217-7234 中核支えあいセンター

### 支えあいセンターからのお知らせ

借上げ民間賃貸住宅(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
運動の秋!「ポッチャ」でからだを動かそう!	若林区のみなし仮設にお住まいの方	10月8日(火) 10月17日(木) 10月24日(木)	10:00~12:00	若林区中央市民センター別棟ほか	玉を交互に投げ合う、高齢の方でも無理なく楽しめるスポーツです	要(電話)	支えあいセンターわかばやし 022-781-0559
講話「オレオレ詐欺」に気をつけよう	泉区のみなし仮設にお住まいの方	10月10日(木)	10:00~12:00	黒松市民センター	最近の注意したい悪徳商法、消費者トラブルの留意点を一緒に学びましょう	不要	支えあいセンターいずみ 022-772-5755
雄勝サロン「ほっとケア」	雄勝で被災されて現在仙台市にお住まいの方	10月18日(金)	13:30~15:30	宮城野区中央市民センター	日頃の心とからだの疲れを癒やすホットケア	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19日(土)	10:00~12:00	太白区中央市民センター	ゲームで学ぶ防災いろいろ	要(電話)	支えあいセンターたいはく 022-217-7234
ほっこりふれんどサロン	青葉区宮城地区にお住まいの方	10月31日(木)	13:15~14:15 (調理から参加される方は12:00~)	宮城総合支所保健センター	おくずかけ&季節のデザートづくり	要 (返信はがき)	支えあいセンターあおば 022-217-7234

※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

### 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	時	時間	会場	内容	担当	問い合わせ
母と子の健康相談	10月8日(火) 10月25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・歯科衛生士	家庭健康課 内線6772
子どものこころの相談室	10月22日(火)	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	
健康づくり講話	10月16日(水)	13:30~14:30	若林区役所3階健康教育室	ロコモティブシンドローム予防~生活不活発病にならないために~	運動指導員	家庭健康課 内線6785
健康づくり相談		14:30~15:30	若林区役所3階	健康相談	保健師、栄養士、歯科衛生士	
こころの健康相談	10月7日(月) 10月25日(金)★ 11月7日(木)	13:30~16:00 ★の日は 9:00~12:00	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		
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	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6742



我が家にレオという柴犬がいて、朝早く一緒に三十分くらい散歩にでかけます。晴れた日、風の強い日、雨の日、寒い雪の日でも毎日一緒です。散歩から帰ってきて朝食をとり診療に出るといのが私の日課になっています。台風や雨が強い日はつらい事もありますが、犬にとっては大事な習慣です。私にとっても、朝の散歩が自分のリズム調整になっています。

我々の体にはもともと生体のリズムがあり、これを「概日リズム」といいます。概日リズムは約二十四・五時間周期であり、このリズムがずれていくと時差ぼけのように体の調子が悪くなります。朝の光はこのずれたリズムをリセットする働きがあり、同時に朝ご飯も同様な働きをしています。体内リズムの調整には光だけでなく「食・栄養」も関係していることが研究でわかってきました。また朝食を欠食すると末梢の体内時計にずれがおこり肥満の原因にもなります。朝食にウエイトを置いた生活習慣は肥満の防止になるのだそうです。早寝早起き朝ご飯が心と体の健康のメンテナンスにつながっているのですね。お口と歯から始まる健康生活はじめてみませんか。

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

こたえ	A	B	C	D	E
-----	---	---	---	---	---

1	2		3	4	
5	A		6		E
7		8		9	10
	11			12	
13		14			
15	16			17	
18			19		

タテのカギ

- ①10月26日～11月24日、「松島紅葉○○○アップ」にて幻想的な世界を堪能できます
- ②姉や兄がいる女性
- ③責任や負担から解放されるのは、○○の荷がおりる
- ④会計上、次へと送ること
- ⑤予算などの限界や制約
- ⑥つるし柿やころ柿ともよばれる秋の味覚
- ⑦七ヶ宿町の不忘山にある○○○○湖は、周辺の横川溪谷とともに紅葉を觀賞できる名所
- ⑧鉄を吸い付ける磁気を持ちます
- ⑨この秋でデビュー5周年、鳴子温泉などの紅葉を楽しむのに最適な列車は、リゾート○○○
- ⑩親指○○といえば、昔はパチンコ好き、今はケータイ好き

ヨコのカギ

- ①11月25日まで、阿武隈○○○舟下りで「いも煮舟」が楽しめます
- ②「お斗蔵さん」とも呼ばれる斗蔵山は、○○○市の紅葉の名所
- ③大学、薩摩、石焼きといえば
- ④12月1日まで、○○○町では「はらこめしスタンプラリー」が開催中
- ⑤青森市から仙台市を通って埼玉県川口市までを結ぶ、○○○○自動車道
- ⑥「東風」の読み方は？
- ⑦来年は干支がウマの人が○○男、○○女
- ⑧ナポレオンいわく「余の○○○に不可能という文字はない」
- ⑨子どもの教育費の準備としての○○○保険
- ⑩秋保温泉の入り口にかかる○○○橋の周辺に広がる磊々峡の紅葉は絶景
- ⑪神をまつる建物。神社
- ⑫海に対して、地表の約3割
- ⑬10月30日～11月10日は塩竈神社で、11月1日～7日はマリンゲート塩釜で「塩竈市○○祭」が開催されます

前回のこたえ

A ヒ B ガ C ン D バ E ナ  
でした。

1	パ	ツ	ト		3	ヒ	4	サ	5	シ
6	ン		6	シ	7	ガ	8	カ		ノ
9	ス	10	ジ	11	ジ	ヤ	ズ			
12	イ	ン	キ	ヨ	13	キ	14	ボ		
15		ジ	15	ウ	16	タ		ウ		
17	ハ	ヤ	18	セ	19	ナ	サ	ケ		
20	ギ		イ	ル	カ					

編集後記

生まれて初めて漬物にチャレンジしました！ 採れたてのキュウリを沢山頂いたので、辛子漬けにしてみましたよ～。これが思いのほか大成功。秘策は、辛子漬けの素を買ってくることです…(きうち)  
読書の季節だからと本を買ったものの、積読がホコリをかぶっています。「ごめんね、いつか読むからね」と話しかけつつホコりを払い、さらに積み上げ、高さが増す今日この頃です。(さとう)

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@mmmm.or.jp