



第107号

本紙は、ピースボート
ト災害ボランティア
センターが、石巻市
内の仮設住宅に向け
て発行・配布する無
料情報紙です。
毎月10日、25日発行。

地域をつなぐ手作りマーケット

今年4月、河北地区にオープンした図書館カフェ「川の上・百俵館」で、毎月第3日曜日、手作り市が開かれている。その名も「川の上手作りマーケット」。



百俵館（奥）と手作りマーケット

「新鮮な野菜や花、無添加の手作りパン、可愛らしいアクセサリーなど、並ぶ、見ているだけでも楽しいマーケットだ。主催者で、それぞれパン屋とカフェを営む相澤千鶴子さんと斎藤れい子さんは、百俵館のオープン当初から週に3回手作りパンを卸している。仮設住宅と復興住宅、そして地域の住民が交流できる場というところで、オープンしたはずなんです。なかなか地元

館が人の集まる場所になるはず」

代以上の人には懐かしい、丸光の「白いたこ焼き」も食べられるとのこと！ ぜひ一度足を運んでみてほしい。(ピースボート あき)

【日時】毎月第3日曜日 10時～15時

【場所】川の上百俵館 (小船越字山畑343-1) ※道の駅「上品の郷」から車で約2分。 ※駐車場は追波川河川運動公園の駐車場をご利用ください。

- 【販売物】
 - ◎野菜、花
 - ◎パン、ドーナツ
 - ◎白いたこ焼き
 - ◎かんづき、おはぎ等
 - ◎ラベンダーの匂い袋
 - ◎羊毛フェルトの小物
 - ◎癒し系アクセサリー
- 【問合せ】
 - 090-4554-19762 (相澤)

大漁唄い込み全国大会

る今回外からは、

民謡の宝庫、宮城県。中でも石巻地域は、「東北民謡育ての親」といわれる後藤桃水の出身地であり、全国的にも有名な松島湾一帯に伝わる民謡「大漁唄い込み」の発祥の地です。そんな民謡「大漁唄い込み」で歌声を競い合う「大漁唄い込み全国大会」が11月29日、石巻専修大学で開催されました。昨年を引き続き第2回目の開催とな

進水式、沖から戻ってくる漁船にカモメが群がっている様子などが目に浮かぶようです。と懐かしそうに話していました。最後に、優勝した仙台市出身の佐藤勇さんが歌を披露したときには、客席にいる多くの方が手拍子をしたり、歌を口ずさんだりして、会場は一体感に包まれました。「大漁唄い込み」を聴いたときに思い出される情景は聴く人の年代や生まれ育った地域などによってそれぞれですが、「大漁唄い込み」が石巻の人の心に深く根差していることは、会場の一体感が証明しているように思いました。(ピースボート たみ)

初心者さんのための写真講座〈全2回〉

旅先や日常の中での「感動」を伝える写真。プロの写真家から、楽しくコツを学んでみませんか？ モデル撮影、ロケ撮影、レタッチ(補整)など。一眼レフでなくてもOK。

日程：1月11日(月祝)、17日(日) 全2回
時間：10時～15時
場所：ピースボートセンターいしのまき (立町1-5-21 サルコヤさん向かい)
費用：500円 定員：20名
申込み：ピースボートセンターいしのまき (0225-25-5602) まで。

♪石巻サーヨーその名も高い日和山トエー 西東サーヨー松島遠島目の下にとエー アレワエーエー エトソーリヤ 大漁だエー ハァー押せや押せ押せ ハァーニ挺槍で押せや押せば オヤサ近くなる♪

インフルエンザ対策

インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。日本では毎年11月～4月に流行が見られます。すでに12月です！ インフルエンザに負けない地域を作るぞー！（おぉー！）

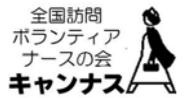
インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つです。この感染経路を断つ事が、一番の予防法になります！

【飛沫感染】くしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが飛び、口や鼻から吸い込み感染します。

【接触感染】電車やバスのつり革、ドアノブやスイッチなど物にウイルスが付き、その物を触ってウイルスが手に付着し手を介して口や鼻を触って粘膜から感染します。

もう一度言います！

この2つの感染経路を断つ事が何よりの予防です！ さあここから大事です！



手洗いうがい

左図参照。これが凄い効果を発揮します！

普段の健康管理

免疫力が弱っていると感じやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事心がけ、免疫力を

高めておきましょう。

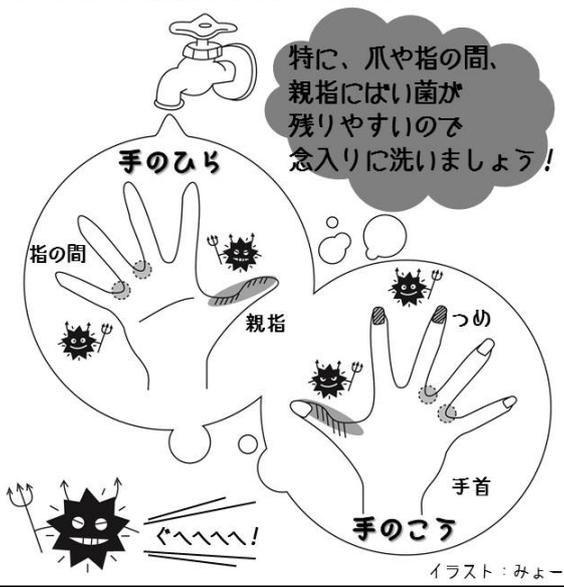
予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかか

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

バイ菌が残りやすいところ



人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザは命にも関わる感染症です。高熱が出て、関節痛がするなど、症状も重くなります。大切なのは、何よりも予防！ 大切な方に移さないよう、移されないよう、隣の人にも教えてあげて下さいね。（キャンパス東北 ゆうじろう）

手洗いのポイント

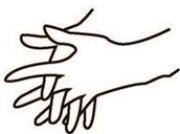
ポイント1

爪の間



ポイント2

指の間



ポイント3

親指



12月のイベント情報

■にっこり歳の市

「きよかみ復興市」から名前を改めての開催。石巻・北上地域における味覚が勢ぞろい！当日は、ステージイベント、抽選会、餅まき・餅つきなどのイベントも予定しています。会場外でも、ホタテ焼き・フランクフルト・焼きそばなどの出店も数軒並ぶ予定♪
日時：12月23日（水・祝）10時～14時半
場所：北上中学校体育館
問合せ：石巻市北上地域物産振興協会（0225-67-2114）

■ファンタジーフェスタ2015

サン・ファン館を夜間特別開館！イルミネーションに彩られたサン・ファン・パウティスタ号を間近で鑑賞しながら、クリスマスカフェやゲームを楽しみましょう♪
日時：12月23日（水・祝）16時半～19時半
場所：サン・ファン館
入館料：大人350円、高校生以下無料
問合せ：サン・ファン館（0225-24-2210）
※延長開館中は、シミュレーションシアター及び乗船見学はできません。



こんにちは！ まんぼう苅谷です。今年も残すところあと1か月ですね。年末年始をどう過ごすかが、そんなことを考える日々を過ごしています。

さて、今回はそんな師走な街なかの様子をいくつかお伝えします。

橋通りCOMMON ではイベント満載！

みなさん、橋通りCOMMON（コモン）はご存知ですか？今年4月に西内海橋のたもとにオープンした新しい屋台村です。石巻で起業を目指す人たちのチャレンジショップとして、イ

タリアンや焼き鳥、石巻焼きそば、汁なし担々麺など個性豊かなメニューと店主たちが迎えてくれる商店街です。

これまで橋通りCOMMONではイベントが開催されてきましたが、12月はさらに「羊煮会」を開催することになりました。さらに商店街では、各お店

特別忘年会コースをやっているほか、20日(日)には、「かきまつり」を開催予定です。さらに12月中旬に橋通りCOMMONでお食事をする1千円ごとしてスタンプが一つもらえ、それを5つ集めると、26日にコモンで開催されるビンゴ大会のビンゴカードがもらえるとのこと。な、なんと、6万円分の旅行券が当たるよか！ 同じく26日には、もはや定例となりつつある「フリーマーケット」も開催されるなど、イベント目白押しです。是非みなさまご参加ください！

新たな商店街で 新たなコミュニティを

中央一大通り（旧市役所大通り）では、これまでもお伝えして参りました道路拡張と商店街沿いの復興住宅建設の工事が、来年度の完成に向けて進められています。近隣には既に一つ復興住宅が完成し、入居が始まっています。「お客さんのつながりを大切に」をコンセプトに掲げてきた中央一大通り商店街では、地域に住まわれる方々や高校生たちとともに、賑わいづくりを進めていこうと次なる企画を考えています。その第一弾として、12月13日(日)に「羊煮会」を開催することになりました。さらに商店街では、各お店

や復興住宅の一階（広場）に、地域の方々と通行される方が一息休むことが出来るベンチや、お店の紹介が書かれた看板など「まちの家具」を、様々な方々の手作りをつくっていく「まちかぐプロジェクト」なる企画が進められています。18日当日は、まちかぐプロジェクトに先立ち、かぐを模型をつくるワークショップも予定されています。

日に日に寒くなってきていますが、今回ご紹介したものの他にも、街なかでは変わりつつある街並みを手がかりに、様々な催しが企画中です。寒いからこそ、ちょっとした人とのつながりがより大事に、温かいものが一層おいしく、感じられるかもしれません。

(まんぼう かりや)

■橋通りCOMMONかきまつり

・12/20(日) 11時～
 ・焼きカキ(一個200円)など、旬のカキ料理をお楽しみ下さい！

■中央一芋煮会

・12/13(日) 12時30分～
 ・商店街の逸品もお楽しみ下さい！
 ・参加費：500円

■橋通りCOMMONマーケット&ビンゴ大会

・12/26(土) 11時～フリーマーケット/
 18時～ ビンゴ大会
 ◎お問合せは、0225-25-5169(街づくりまんぼう)まで

編集後記

◎腰痛が治ったと思ったら、今度は風邪を引いてしまいました…。周りの人には「常総がんばり過ぎて、疲れが出たんだよ」と慰められますが、正直とっても凹んでいます…。マイナスイ思考がめぐるめぐる…。カラダとココロは繋がっているんだなーと実感しますね。

◎今度からイオンモール石巻に新聞を置かせてもらえることになりました！ 100円ショップの近くの「緑の広場」にありますので、近くの復興公営住宅に移られた方などに教えてあげてください。

◎石巻日日新聞のエッセイコーナー「朝音」に、拙文を掲載していただいています。毎月第1土曜日。もし良かったら、見てみてください。(ピースポート あき)

■仮設きずな新聞とは… ピースポート災害ボランティアセンター(PBV)が2011年10月より、石巻市内の仮設住宅に向けて発行・配布する無料情報紙。コンセプトは「仮設住宅での暮らしに役立つ情報を届ける新聞」「ココロが元気になる新聞」。毎月10日、25日発行。毎号約5,500部発行。

■仮設きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。
 あがらいん、イオンモール石巻、いしのま☆キッチン、石巻市社会福祉協議会、IRORI石巻、おがつ店こ屋街、おしかのれん街、かめ七呉服店、からころステーション、川の上・百俵館、道の駅「上品の郷」、まじやらいん(上釜)、宮城クリニック、復興大学、包括ケアセンター(開成)、ピースポートセンターいしのまき

■「仮設きずな新聞」編集部 所在地

ピースポートセンターいしのまき(10:00-18:00/日祝定休)
 〒986-0824 石巻市立町1丁目5-21(ことぶき町通り商店街内)
 TEL:0225-25-5602 FAX:0225-25-5603 Email:kasetsukizuna@pbv.or.jp

- 発行元 ピースポート災害ボランティアセンター(PBV)
- 協力 開成仮診療所/キャンパス東北/震災ころのケア・ネットワークみやぎ/街づくりまんぼう/復興大学/包括ケアセンター/真如苑救援ボランティア(SerV)
- 助成・協賛 認定NPO法人ジャパン・プラットフォーム(JPF)
- 編集長 岩元 暁子
- 配布統括 田上 琢磨
- デザイン 矢野 瑛子
妙本 咲季
- 編集委員 伊東 孝浩/苅谷 智大
高柳 伸康/西村真由美
西本健太郎/野津裕二郎
藤戸 孝俊