



東北漁業男子カレンダー

来年のカレンダー、もう決めましたか？

「まだだっちゃ！」
「何かいいの教えてけらいいん！」そんな方々にオススメなのがこれ。「東北漁業男子カレンダー2016」！登場するのは、岩手・宮城・福島の三陸沿岸で働く若手の漁師や仲間、活魚屋たち（全員イケメン！）。東京の出版社が企画し、石巻市在住の写真家・平井慶祐さんや漁業の担い手育成を目指す若手漁師集団「フィッシャーマン・ジャパン」が制作しました。撮影を担当した平井さんは、「365日、全国数千人の人たちに東北の海で働く男たちの姿を見てほしい。そして、漁業はちよつと遠いと思っている人たちが、

漁業に触れる入口になつてくれれば」と語ります。
漁業男子が最も輝くのは、やはり魚介と対峙して働くその瞬間。時には夜も明けないうちから船に乗り込み、大波に揺られながら漁師たちの姿を追いました。海の男たちが魂を込める漁業の一瞬一瞬が切り取られていきます。石巻からも、十三浜のワカメ漁師や鮎川浜の活魚屋などが登場。そして、月めくりで登場する漁業男子の写真には、漁法や漁の魅力が伝えるテキストも添えられます。ただ「かっこいい」漁業男子の写真を見てもらうだけでなく、漁業について少しでも広く知ってほしいという制作者の願いからでした。

第108号

本紙は、ピースボー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。

収益の一部は、フィッシャーマン・ジャパンを通じて水産業の担い手育成する事業に使われます。
ご自宅のカレンダーとしてはもちろん、県外の知人・友人へ「来年もよろしくね」の一言を添えて、東北の魅力を伝える贈りものとしてもオススメです。
(ピースボート あき&ジョー)



宮城、福島、岩手の三陸沿岸で活躍する若手漁師たちのカレンダー。

●●●東北漁業男子カレンダー●●●

【サイズ】 B4サイズ (広げるとB3)
 【価格】 1706円 (税込)
 【購入・問合せ】 一般社団法人フィッシャーマンジャパン
 TEL: 0225-98-7071
 E-mail: net@fishermanjapan.com
 【販売店舗】 全国の書店、Amazon等のECサイトで販売中!

もっともっと撮りたくなる写真講座 ～写真で想いを伝えよう～

デジタルカメラやスマートフォンのカメラが普及して、誰でも簡単に写真が撮れるようになった。でも「イイ写真」を撮ろうと思うと、なかなかムズカシイ。
「そもそも「イイ写真」って何でしょ？」「色鮮やかな写真？」「一瞬の表情を捉えた写真？」
被写体が魅力的に見える写真？ 背景のぼかしが効いた写真？
ヒトコトで「写真」と言っても、いろんな写真がありすが、本講座で目指すのは「想いが伝わる写真」。旅の感動や日常の中でのハツとした瞬間、大切にしていくものなど、自分の想いが表れるような写真を撮ってみませんか？
講師は石巻に移住した2人のプロ写真家の平井慶祐氏と鈴木省一氏。世界を舞台に活躍する2人から、想いが伝わる写真を撮るコツや視点を学びましょう！撮影した作品は、「仮設きずな新聞」の号外(カラー版を予定)に掲載されます！アナタのご参加お待ちしております！
(ピースボート あき)

と、なにかムズカシイ。そもそも「イイ写真」って何でしょ？色鮮やかな写真？一瞬の表情を捉えた写真？被写体が魅力的に見える写真？背景のぼかしが効いた写真？ヒトコトで「写真」と言っても、いろんな写真がありすが、本講座で目指すのは「想いが伝わる写真」。旅の感動や日常の中でのハツとした瞬間、大切にしていくものなど、自分の想いが表れるような写真を撮ってみませんか？講師は石巻に移住した2人のプロ写真家の平井慶祐氏と鈴木省一氏。世界を舞台に活躍する2人から、想いが伝わる写真を撮るコツや視点を学びましょう！撮影した作品は、「仮設きずな新聞」の号外(カラー版を予定)に掲載されます！アナタのご参加お待ちしております！(ピースボート あき)

- 【日時】 1月11日(月) 祝、17日(日)
- 【時間】 10:56時
- 【場所】 ピースボート センター いしのまき
- 【講師】 平井慶祐氏 鈴木省一氏
- 【定員】 20名
- 【費用】 500円
- 【対象】 写真が好きな方なら誰でも！初心者歓迎！
- 【持ち物】 デジタルカメラ(携帯電話等のカメラは不可)
- 【申込み期限】 1月6日(水)
- 【申込み】 ピースボートセンター いしのまき (0225)2512515 (0225)10518時/日 祝(定休)まで、①お名前、②年齢、③ご連絡先(電話番号、メールアドレス)をお知らせください。

気軽に健康相談「まちの保健室」

「学校に生徒の癒しの場である保健室があるように、町にも心配事を相談し、健康チェックができる場所があったら」。そんな思いから生まれた健康相談会「まちの保健室」が、市内3カ所のショッピングモールなどで開かれていきます。震災後に仮設住宅などで開催していた健康相談会をベースとし、地域全体を対象に、住民が外へ出向く形式に生まれ変わったのが「まちの保健室」。運営する宮城県看護協会の阿部さんは、「健康についての相談や健康チェックができる場で、定期的に設けることで、健康状態の悪化を予防し、将来にわたって自立した健康な生活を送れるよう支援したい」と話します。血圧や体脂肪の測定といった健康チェックのほか、生活習慣病や更年期障害、育児・介護に悩んでいる人の相談など、



保健師さんが一対一で健康相談に乗ってくれる

専門知識を持った保健師や看護師が無料で応じてくれます。また、最近のリピーターも増え、「まちの保健室」後に連れ立って食事に行く人や「まちの保健室」で近況を報告し合う人も増えてきているとのこと。仮設住宅から復興公営住宅への移転が進む中で、仮設住宅の集会所のような、コミュニティづくりの場としても、賑わっているようです。賑わっている気になること、体調に気になること、健康面などでもちょっと不安がある人、復興公営住宅へ移り、地域のひとと顔を合わせる機会が少ないなど感じている人も、ぜひ顔を合わせてみてください。(ピースボート しみとじょー)

からころステーションは 年末年始もやっています

仮設きずな新聞では「からころドクター」でおなじみの「からころステーション」です。

からころステーションは年中無休。大晦日もお正月もスタッフが常駐しています。「周りは『孫だ、親戚だ』と騒いでいるけれど、自分はひとり…。ちょっと寂しいなあ…」というときは、ぜひからころ相談電話にお電話ください☆

◆からころ相談電話
0120-322-016 (10時～16時まで)



●●●まちの保健室 概要●●●

【日時&場所】

- ◎イオンモール石巻(蛇田)
1月9日(土)、20日(水)
2月6日(土)、17日(水)
3月12日(土)、23日(水)
- ◎イオン石巻東店(万石浦)
12月22日(火)、1月26日(火)
2月23日(火)、3月29日(火)
- ◎ヨークベニマル大街道店
1月13日(水)、2月10日(水)
3月16日(水)

【時間】11時～15時(受付は14時30分まで)

【費用】無料 【申込み】不要

【内容】健康チェック(血圧・体脂肪・血管年齢等の測定、認知症チェックなど)、健康相談、生活習慣病予防相談、育児・介護相談、更年期の相談、禁煙相談、こころの相談など

【問合せ】
公益社団法人宮城県看護協会 022-273-3923

年末年始のイベント情報

■**金華山黄金山神社 大祓式・除夜式**
一年間の罪穢れを祓い清めて、除夜祭・歳旦祭・大護摩祈禱に参列でき、格別の御利益を得られます。

日時：大祓式・除夜式 12月31日(木) 17時～
歳旦祭・大護摩祈禱 1月1日(水) 0時～

場所：金華山黄金山神社
問合せ：金華山黄金山神社 (0225-45-2301)

<金華山航路> ※定期船は往復一人2,500円～

- 金華山航路事業協同組合 0225-44-1850 (鮎川港発)
- 金華山観光 0120-489-918
- シードリーム金華山汽船：0225-44-1055
- 遊覧船なべちゃん 090-2602-6092
- 潮プランニング：090-4639-9038 (女川港発)

■**どんと祭 裸参り**
石巻の真冬の風物詩！ 家内安全・無病息災などを祈願して、白装束の男女が街を練り歩きます！ ぜひ応援参りを☆

日時：1月7日(水) 18:00～19:30頃

順路と通過時間：※時間は目安です

- 18:15羽黒山鳥屋神社
- ～18:30石巻駅前
- ～19:00大嶋神社(住吉神社)

問合せ：080-3190-5934(守雅章)



皮膚の湿疹や乾燥

みなさま、こんにちは。冬がやって来ましたね。今回は、冬の季節に多くの人が悩まされる、皮膚の乾燥とその対策についてお話しします。

かゆみを引き起こす 皮膚の乾燥

冬は空気が乾燥するので、皮膚も乾燥しやすくなります。乾燥した肌は、洋服や下着の締め付けなどの刺激に敏感になり、かゆみが生じやすくなります。皮膚を掻き過ぎてしまうと、炎症や湿疹を招き、更にかゆくなるという、悪循環に陥ることがあります。赤みが強い状態が続く場合や、ブツブツと湿疹が出来てしまった場合は、早めに医療機関を受診されることをおすすめします。

皮膚の乾燥を防ぐためのポイント

●入浴時●
◎石鹸を使い過ぎない。タワシやアカスリ

でゴシゴシ体をこすらない。皮脂が過剰に取り除かれて、皮膚の水分がどんどん蒸散してしまい、更に皮膚を乾燥させます。
◎熱すぎる湯船は避ける。皮膚の角質層を傷め、皮膚の表面がポロポロとめくれる原因に。

●入浴後●
保湿成分の入ったクリームやローションを早めに塗る。

●衣類●
チクチク・ゴワゴワしない素材で、体を締めつけすぎないサイズを選ぶ。

●衣類●
乾燥する季節にはぴつたりと長めの下着で覆い、皮膚からの水分蒸発を防ぐ。

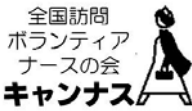
●加湿●
濡れた洗濯物を室内で干したり、加湿器を使用して、部屋の中を加湿する。

●食事●
唐辛子やアルコールは、体温を上昇させるため、かゆみを起こしやすい。

●暖房類●
暖房（エアコン、電気毛布、ホットカーペットなど）を使いすぎない。暖房を使う際は、同時に加湿器などで加湿する。

●最後に●
かゆくても出来るだけ「掻かない」ことを念頭に。そして、爪は短く切っておきましょう。

誰でも家で簡単に出来るポイントをまとめました。活用できそうな事があれば、ぜひ取り入れてみて下さいね。みなさまが快適な冬を過ごせますように☆
（牡鹿の看護師 さとみ）



※2015年7~8月にピースポートセンターいしのまきが主催した「文章講座」(全6回)の受講生のエッセイ(作文)です。

文章講座<第2期>受講生の作品

友がつけなくてくれた縁

「ねえ、暇だったらミュージカルの体験会に参加してみない？」

ある日、友人から誘われた。暇を持て余していた私は二つ返事で行くことにした。体験会は想像以上に楽しくて、私はその日のうちにミュージカルへの出演を決めた。歌も踊りも得意ではない。人見知りも激しい。そんな自分が果たしてこの見ず知らずの人達とやっていけるのか？ 不安がいつぱいだった。

ミュージカル参加者の100人は年代も職業も住む地域もさまざまだ。十代から六十代までと年齢も幅広く、高校生や主婦、会社員、保育士、店員など職業も多彩。地元石巻の他に東京や名古屋、大阪など遠方から参加する人達もいた。

期間は100日間。季節は秋から冬へ。練習は週末の二日間、初めての歌やダンス、芝居に一喜一憂した。ある時は大雪が降った日に広い体育館にストーブ二つで寒さに凍えながら踊った。雪合戦をしたこともあった。キャストのおばあちゃんもカレーを作った。

てくれて、みんなで分け合って食べた。そして自分達の想いをどうすれば観客に伝えられるのか？ 公演に向けて悩みながら皆で知恵を出し話し合った。長い時間を共有し、多くの人の情熱に触れ、私の心にあつた不安の殻は雪解けのように自然に消えていた。

2013年1月19日に多賀城市民会館、翌日は石巻小学校講堂で公演。広いホールと狭い講堂での初舞台はどちらも緊張したが、キャストもスタッフも一丸となり大成功！

この感動をもっと多くの人に伝えたくて、翌年2回目はスタツフ兼キャストとして参加。一回目とは違う苦労も経験した。2014年夏の公演も成功裏に終わり、私はミュージカルを仲間達と作りあげる素晴らしさを「次」の人達へ伝えることができた実感した。これらの経験は、引つ

込み思案で行動力のなかった私を変えた。一步を踏み出す勇氣をほんの少し、持てるようになった。だから最初に私を体験会に誘ってくれた友人にとっても感謝している。ミュージカルを通してできた仲間との縁。これからも大事にしたい。(会社員 じゅん)



こんにちには北上の青山です。この新聞が皆様の手元に届く頃にはすっかり年の瀬ですね。皆様にとってどんな1年だったでしょうか？そして来年はどんな年になるでしょうか？素晴らしい年になるように期待したいものです。

仮設住宅からの移行

仮設にっこりサンパーク団地は3期に亘って建設され、最終的に178戸が建設されました。一人暮らしが困難になった等の理由で退去された方もいましたが、他地区に一時的に移り住んだ方が戻ってきたりして、しばらくは全世帯入居が続いていました。しかし、最近ようやく自力再建される方や、旧町内の高台移転地が完成し再建された方、復興公営住宅が完成して移り住んだ方などが増え、約40世帯に達しました。



仮設のサンパーク団地を移転する30~37棟

住宅公営跡地に建設されるため、周辺で工事が始まった



アに、来年早々、復興公営住宅の建設が始まります。そのための工リアに掛かっている約30世帯が、年内を目途に移らなくてはなりません。ほとんどの人が、同じ仮設にっこりサンパーク団地内の空いている部屋に移りますが、それ以外にも市内3か所の仮設団地に分かれて、引越すこととなりました。

私自身も、震災直後は北上中学校体育館避難所↓仮設避難所↓旅館を使用した二次避難所↓現在の仮設住宅↓今度の仮設住宅と4回目の引越しとなります。今まで段ボール1つで済んでいたものが、さすがに今まで引越すと違って荷物の量が格段に違います。なんとが年内中に引越せようですが、次は安住の住処に引越したいものです。

北上出身の若者スポーツで大活躍！

今年は、北上の若者たちのスポーツでの活躍に勇気をもらって友人も多いと思います。

北上中の卒業生で、現在仙台育英学園高校野球部3年生の佐々木啓太君。昨春秋の明治神宮野球大会で優勝し、「踊る三塁コーチ」としていちやく有名に。また夏の甲子園でも準優勝と、メディアでも随分取り上げられ、注目を浴びました。

石巻商業高校の佐藤海斗君は「紀の国わかやま国体」少年男子カヌースプリント・カヤックシングルの200mと500mで優勝、2冠を達成しました。高校に入学してから始めた種目ですが、まだまだ底知れない伸び代があり、5年後の東京オリンピックでの活躍を期待できる次世代のホープとして浮上しました。

その活躍に触発されたのが、北上中学校の男子バレー部と女子テニス部が、中総体や新人大会で好成績を修めました。

町民の皆さんは北上の若者たちから十分すぎるくらい元気をもらったので、ぜひ来年以降も自分たちの力を信じて頑張ってもらいたいのです。

(北上インホルプ 青山)

編集後記

昨年末、生前画家だったお父様の絵で『ふるさと復幸・絵画カレンダー』を作って仮設住宅に配布するプロジェクトを行った熊倉一徳さんが、先日ピースポートセンターにいらっしやいました。昨年配ったカレンダーの反響がとても大きかったそうで、来年分も制作して、仮設住宅全戸に配布することにしたとのこと。

カレンダーを作るのも、配るのも「人」。受け取った方からの喜びや感謝の声が届きになり、「来年も！」となったのでしょうか。カレンダーを受け取った皆さん、ぜひ同封されているハガキに感想を書いて送ってあげてください。

震災後、5回目の冬。厳しい寒さの中でも心暖まる関わりが沢山生まれますように。

皆様、よいお年を迎えください。
(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)
- 編集委員 伊東 孝浩/荻谷 智大
高柳 伸康/西村真由美
西本健太朗/野津裕二郎
藤戸 孝俊
- 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