本紙は、ピースボート災害ボランティアセンターが毎週お届けしているフリーペーパー（無料）です。

週刊 仮設きずな新聞

第23号

ピースボート災害
ボランティアセンター
石巻市中央2-4-6
090（6639）6467

花粉症は辛いです。

花粉症の人にはとても辛い時期になってきました。花粉症の仕組みとセルフケアを簡単にご紹介します。

花粉症の仕組み

鼻の機能は呼吸する空気の加温、加湿、防塵です。花粉が鼻に入ると表面についた花粉は鼻の粘膜の上皮細胞にある線毛がベルトコンベアのように働く事により鼻の外に運び出されます。運び出されなかった花粉は鼻の粘膜に付着します。鼻の粘膜の中にはアレルギーの細胞である肥満細胞があり、付着した花粉により活性化し、反応を生じます。その結果、放出されたヒスタミンが鼻粘膜表面の神経を刺激し、くしゃみを起こし反射的に鼻汁の分泌を生じさせます。さらにヒスタミンは血管を刺激して鼻づまりの症状を引き起こします。また、結膜表面の神経を介して痒みを生じ、反射性に涙の分泌が増え、神経の過敏によって異物感が強くなります。掻痒感が強い場合にはドライアイという乾く目の病気の合併の可能性があります。繰り返しスギ花粉との接触が多くなると、花粉症の症状は強まります。花粉症はほっておかずに症状が軽いうちに医師に相談した方がよい病気です。

花粉症の自己対策

ご自分でできるセルフケアとしては外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにすることが必要です。花粉症用のマスクでは花粉が約1／6、花粉症用のめがねでは1／4程度に減少することが分かっています。また花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには無駄な外出は避けるようにした方が良いです。家にいる場合でも、花粉飛散の多い日には窓の開け閉めに注意をしましょう。もし、外出する場合にはケバケバした花粉のつきやすいコートを着ることは避けましょう。外出から帰ってきてすぐに顔を洗い、うがいをすることをお勧めします。全く症状をなくすことは不可能ですが、少しでも症状を軽くすることができると考えられます。鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑えることが必要です。軽い運動などは花粉防御をしたうえでは推奨されています。セルフケアと医師、薬剤師による治療を含め、花粉症の季節を快適に過ごせるように紹介致しました。（きたむー）

伊達の黒船太鼓！

伊達の黒船太鼓保存会との出会いは10月に行われたおらほの復興市の時で、それから雄勝店こ屋街や色んな場所で演奏を見させて頂きました。

保存会は20年前に発足しました。今回の津波によって20台あった太鼓が流されてしまったのですが、雄勝の各所で住民さんたちの手で5台戻ってきました。流されたせいで皮が駄目になってしまったのですが、太鼓メーカーの厚意により無料で直して貰うことが出来ました。また、太鼓を叩くバチも三重の方から提供されました。これは去年の台風による水害があった三重・和歌山で被災した木によって作られたバチでした。この様に、多くの器材が多くの人の支えによって成り立ち、夏ぐらいから練習を再開することができました。

保存会の取りまとめをしている神山さんを中心に皆さんが、太鼓を叩いている時は真剣に、叩いて無いときは仲良くしている様子にとても感激しました。神山さんは雄勝中の生徒にも太鼓を教えていて、生徒は3月15～22日まで演奏する為にドイツへ旅立っています。

伊達の黒船太鼓の力強さは心に響き、未来へ立ち向かう力をくれます。これからもずっとその丹田を打つ音を響かせて欲しいです。（きたむー）

こころの体温計

心の疲れや、不調の原因はストレスによるものが多いのですが、目安になるものがなくそのままにしておくと悪化してしまうことがあります。

「こころの体温計」は、携帯電話（左下QRコード）やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。本人モードのほか、ご家族や職場など身近にいる方の心の健康状態をチェックする「家族モード」、赤ちゃんを育てているお母さんの心の健康状態をチェックする「赤ちゃんママモード」があります。チェック結果と合わせて、相談機関の情報を示されます。ぜひ、心の健康維持・増進に役立てて下さい。

パソコンから↓ https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/

【問合せ】健康推進課 0225（95）9132（石巻市報3月号転載）

仮設きずな新聞編集部よりお知らせ

仮設きずな新聞編集部よりお知らせが2点あります。

1点目、4月から（第25号から）「仮設きずな新聞」は隔週発行になり、第25号は4月6日発行となります。

2点目、編集部の連絡先の電話番号が増えました。増えた番号は以下になります。0３（３３６３）７９６７

4月からも仮設きずな新聞をよろしくお願い致します。（編集部）

春から挑戦！車の免許取得へ

春から車の免許センターに通い始めるという高橋恵子さんに、お話をお伺いしてきました。

大瓜の仮設周辺には、店や病院が少なく、循環バスも通っていないため生活には車が必要不可欠。団地ではカーシェアリングを利用することはできますが、免許を持っていない方は不便な思いをされる事もあるようです。高橋さんも仮設で高齢のお父さんと生活をすることになり、車の必要性を強く感じるようになったと言います。また免許がないとこれからの仕事も見つけづらいということもあり、免許センターに通うことを決意したそうです。今までは親戚の方に送迎をお願いしていたそうですが、「これからは助けてもらうばかりではなく、助けてあげる側になりたい。そのためにも勉強も必要よね！」と力強く語ってくれました。不安はありますか？と聞いてみると、「不安より楽しみな気持ちの方が大きい」と笑顔で答えてくれました。新しいことを始める不安より、免許センターに行くことでの新たな出会いに期待していることと。特に若い人たちとの出会いを非常に楽しみにしているようでした。

生活環境の変化によって、以前より不便だと感じることも、新に必要だと感じることもたくさんあるかと思います。高橋さんには、どんな状況でも楽しみなことを見つけることや、新しいことを始める大切さに気付かされました。とてもいきいきとした表情で話してくれた高橋さん、無事免許が取得できるよう、心から応援しています！みなさんも、春から新しいことを始めてみてはいかがでしょうか？（やまだ）

「最近のIRORI石巻」

石巻2.0通信 第21号

「志ある人々が集う場所となるように」という願いを込め、手づくりで開かれた、我々ISHINOMAKI2.0の事務所IRORI石巻には、地域内外から今日もさまざまな人が集まっています。建築家やデザイナー、記者、ボランティア。近所のお年寄りが、淹れたてコーヒーの一日飲み放題回数券をもって意気揚々とガラスの扉をあけます。

そんなIRORIですっかり日常の一部になったのが子供の笑い声。幼稚園や小学校の帰りに毎日立ち寄って事務所の中を駆け回っています。工房の廃材を集め、「マシンガン」や「じげんばくだん」といって自分の発想で新しいおもちゃをつくったり、誰かが東京からもってきたスケートボードの乗り方を勝手に覚えたり、看板や張り紙のまねをして漢字やイラストのかき方を覚えたり…。誰が用意したわけでも与えたわけでもないのに、IRORIに集まる専門家たちの技をまねしているうちに「自分流」を生み出していきます。この場所が創り出しているものは石巻の今だけでなく、未来を創る「ソウゾウリョク」なのだなぁと感じる、今日この頃。あの日から一年目なのです。（渡邊）

仮設住宅の浄化槽について

最近、団地の外を歩いていると浄化槽から悪臭がするという話を耳にする様になりました。

仮設住宅の浄化槽は一般的な家と比べて、地中の浅い位置にあります。なので、一般的な家の感覚で排水をすると、浄化槽の悪臭が地上に広がりやすくなります。

例えば、味噌汁の残りを捨てる場合でも、捨てる量の10倍の水で薄めないと浄化槽に汚れが溜まってしまいます。また、トイレで流せる掃除シートもトイレットペーパーよりも溶けないので、浄化槽に溜まり、浄化能力を弱めてしまいます。

住み始めて半年以上になり、浄化槽にも負担がかかり始めていると思います。少しでも快適な生活が出来ること様にと思いお知らせ致しました。浄化槽に関しては建設部下水道課へお問合せ下さい。０２２５（９５）１１１１（内線５６８９）（きたむー）

おがつ復興イベント
書道ガールズがやって来る
～パフォーマンスin雄勝～
【日時】平成24年3月25日（日）
午前10時～午後4時
【場所】旧石巻市雄勝総合支所
（おがつ店こ屋街前）
【イベント内容】
●愛媛県立三島高等学校書道部によるパフォーマンス
●宮城県出身者によるバンド演奏
● その他、書道に関する催し
【問合せ先】石巻かほく商工会
☎0225-62-3161

編集後記

市の追悼式のお手伝いをさせて頂きました。名古屋で揺れを感じ、微力でも力になろうと4月に石巻にやってきました。長いようで短かった1年が少しでも皆様の役に立っていたなら幸いと思いながら献花をさせて貰いました。（きたむー）

ご意見募集！
〒
連絡先(編集室)
03-3363-7967
090-6639-6467
kasetsukizuna
@pbv.or.jp

仮設きずな新聞特製クロスワード！！第四弾！！

1		4	(8)	
（ ）	■	2		■
5	3		■	10
6		（ ）	9	
	■	7		

Q.○○○の収穫時期です。

タテ

1、清酒の材料になる菌の一種。自家製のお味噌の材料になることも。

3、ゼラチンでできている子どもが大好きなお菓子。

4、名古屋で鰻を食べるといったら、これでしょう！

8、代表的な根菜。春の七草のひとつ。

9、子どもから大人まで好きな和菓子。あのアニメのキャラクターも大好きな○○焼き。

10、色々な種類の果物や野菜がこの中でつくられます。○○○栽培なんて言葉もよく聞きますね。

ヨコ

1、福島や新潟で採れる、日本を代表するお米の種類。

2、食用の巻貝のことを○○貝といいます。

5、森の○○さんの子どもです。

6、沖縄で昔から食べられている海藻。グリーンキャビアともいわれているそう。

7、イワシなどの稚魚の総称。白いご飯と釜揚げ○○○は最高です！

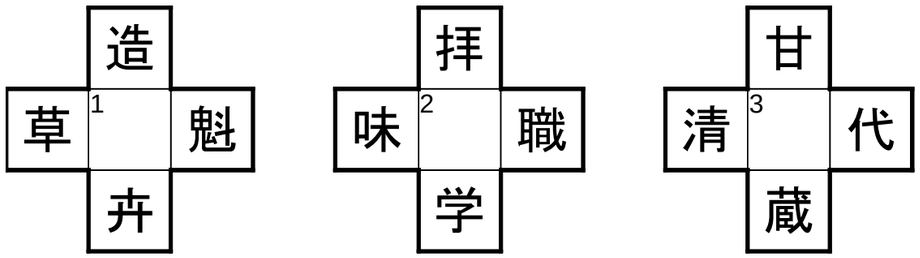
作るのにとても苦労しました。。。
皆さんに楽しんでいただけたら幸いです！
やまだ

（作成;とっちん ＆ やまだ）

h

仮設きずな新聞特製漢字パズル　第二弾

二字熟語に共通して入る空欄の漢字はなんでしょうか？



答え　1. 花　2. 見　3. 酒　早く飲みたいですね！　作成:きたむー

わっぱかクッキング 10品目

胃にやさしい！体があたたまる！

大根すりながし

風邪予防　和風　ヘルシー　ひとり分 51kcal

■材料■（1人分）

大根	…1/4本	だしの素	…適量
しょうが	…１片	めんつゆ	…適量

■作り方■

１）水２カップほどを鍋にかける。沸騰したお湯にだしの素、めんつゆを入れて、好みの味になるよう調整する。大根おろしを入れると味が薄くなるので、少し濃いめに作っておく。

２）大根としょうがを一緒にすりおろし、器に入れ、１をかけたら出来上がり！

3月も半ばになりますが、
まだまだ寒い日が続いていますね。
皆さん風邪などひかれていないですか？
ピースボートでは
風邪やインフルエンザが流行中…。

ということで、今週のわっぱかは
風邪予防に効く健康レシピ！
昨年4月からずっとピースボートで
活動している元料理人の
ボランティアさんに教えて頂きました。

大根はビタミンCが豊富で、風邪を
予防したり、ストレスを和らげたりします。
また消化を助ける
ジアスターゼやアミラーゼという酵素も
多く含まれているので、
胃の調子が良くないときにもグッド！

ジアスターゼは熱に弱いので
あまりグツグツやらない方が良いそうです。

体調や冷蔵庫の中身に合わせて、
卵とじ、お餅入り、
きのこ＆油揚げ入り等
いろいろ工夫してみてくださいね！

健康的で美味しいものを食べて
皆さんに幸せな気持ちに
なって頂きたいな
という想いで始めた
「わっぱかクッキング」も
いつの間にか10品目になりました。
これからも多くの方に
楽しみにして頂けるように
がんばります！
わっぱかクッキング担当　あき