石巻復興きずな新聞

第16号

本紙は、石巻市内の仮設住宅および市街地の復興公営住宅向けに発行・配布する無料情報紙です。毎月10日発行。

～100年後の次世代につなぐ鎮魂の杜～

復興の森づくり植樹祭

南浜地区に整備が進む「石巻南浜津波復興祈念公園」整備予定地で９月23日、「復興の森づくり植樹祭２０１７」が行なわれました。明け方に降った雨も止み、朝から市民や市外からのボランティアなど約５００人が集まり、かさ上げ工事が完了した場所に約３０００本の苗木を植樹しました。

追悼と鎮魂の思いを込めて苗木を植える

復興祈念公園は２０２０年度末の概成を目指して、現在工事が進められています。震災の伝承活動などを推進するＮＰＯ法人など19団体でつくる「石巻南浜津波復興祈念公園参加型維持管理運営検討協議会」では、今後10年間で15万本の植樹を目標に「復興の森づくり」に取り組んでいく予定です。

今回は記念すべき第１回目の植樹祭。家族で参加している方も多く、和やかな雰囲気の中、一本一本心を込めて植えている様子が印象的でした。今後は毎年１～２回のペースで植樹祭を開催していきたいとのことです。また、今後の植樹祭の案内を受け取れる「復興の森づくりサポーター」や、公園に植樹する苗木を２～３年預かって育てる「いのちの里親」を募集中です。興味のある方はぜひ、左下の連絡先までお問合せください。

復興祈念公園の基本理念は「震災により犠牲となったすべての生命（いのち）への追悼と鎮魂の思いとともに、まちと震災の記憶を伝え、生命（いのち）のいとなみの杜をつくり、人の絆をつむぐ」とされています。市民参加による「復興の森づくり」をとおして、今を生きる私たちの追悼と鎮魂の思い、そして震災伝承の決意が、50年後、１００年後まで受け継がれていきますように。

（きずな新聞　あき）

復興の森づくりサポーター

１００年後の次世代につなぐ「復興の森づくり」のサポーターを募集します。サポーターには今後、植樹祭などのイベント時にご案内をお送りします。

【電話】０９０－６６８２－２７７７（ＮＰＯ法人こころの森／古藤野）
【メール】ｙａｓ@ｈｉｔａｋａｍｉｎｏｋｕｎｉ．ｃｏ．ｊｐ

いのちの里親

苗木を預かり、２～３年かけて約50㎝まで育ててくださる「いのちの里親」さんを募集しています。

【電話】０９０－６７８５－９９１５（ＮＰＯ法人いしのまき環境ネット／薦藤）
【Ｅメール】ｉｎｆｏ@ｄａｉｒｙｕｊｉｎ．ｃｏｍ

※メールの場合、件名に「いのちの里親希望」、本文に氏名、住所、電話番号を記入し、送信してください。

※参加費用はかかりませんが、育ててくださった謝礼なども発生しません。植え替え用の鉢や土、肥料などは自己負担となります。

※沢田日影山の天津神大龍神宮まで苗木を取りに来られる方が基本ですが、市内在住で交通手段がない方はご相談ください。

※市外、県外の方でも、右記の場所まで取りに来られる方でしたら、里親になることができます。ご相談ください。

あっぷるじゃんぷ作品展

「あっぷるじゃんぷ石巻」は2017年2月に開設された放課後等デイサービス。生活に少し困難を抱えている中高生が、主に放課後の時間を有効に過ごせる場所です。

作品展では、版画や習字など日々の活動の中で作った子どもたちの作品やその様子の写真を展示します。またアート活動や作業活動で作られた染物やキャンドル、小物などを販売いたします。

入場無料。駐車場は限りがあります（近隣にコインパーキングあり）。

どうぞお気軽にお立ち寄りください！

【日時】11月23日（木・祝）　11時～14時

【場所】あっぷるじゃんぷ石巻
駅前北通り1-5-6（ナリサワ近く）

【主催・問合わせ】
あっぷるじゃんぷ石巻
（0225-98-9673）

●ゆいいきるの声●

医療・健康・介護

メタボ対策

最近よく聞くメタボリックシンドローム（通称メタボ）ですが、「太った人＝メタボ」と思っていませんか？

実はメタボは、太っているという見た目だけの問題ではありません。とても深刻で体に悪い状態なのです。今回は、実はよく知られていないメタボについて、詳しく解説します。

メタボとは

内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病か重なっている状態のことです。そして、この状態は心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。まだ軽いと思っていた生活習慣病も、複数重なりあうことで危険性が高まるのです。

メタボの診断基準

腹囲（へそまわりのウェストサイズ）が男性85㎝以上、女性90㎝以上であることに加え、下記３項目のうち２項目以上当てはまるとメタボと診断されます。

①血清脂質：中性脂肪値１５０㎎／ｄＬ以上。またはＨＤＬコレステロール値40㎎／ｄＬ未満。あるいはこれらの薬物治療を受けている

②血圧：上が１３０㎜Ｈｇ以上、または下が85㎜Ｈｇ以上。あるいはこれらの薬物治療を受けている

③血糖：１１０㎎／ｄＬ以上。あるいは、これらの薬物治療をうけている

メタボの原因は？

主な原因は食べ過ぎや運動不足で蓄積した“内臓脂肪”とされています。かくいう私も東北のおいしい食事とお酒で一気に脂肪がついてしまいました。

メタボ予防

適切な運動と食事が一番！　食事量を無理に減らすと必要な栄養が取り込めません。運動だけでは継続が難しく、短期集中で無理にやっても意味がありません。バランスがとても大切なのです。

●食事のアドバイス

①食物繊維の多い野菜やきのこ類をはじめに食べて満腹感をアップ

②「焼く」を「蒸す」に変えて脂肪分を落とし、ビタミンを残す

③お酒のつまみは揚げ物や濃い味付けを避け、お浸しやサラダを

●運動のアドバイス

①積極的に階段を利用。まずは元気な週明け２日間から

②少しでも運動する趣味を週１回続ける

③バスや電車などで座らずに立ってみる

※生活習慣病や何らかの疾患をお持ちの方は、医師と相談のうえ取り組んでください。

僕はお酒をやめて外食を減らしたら、無理なく１０㎏やせました。コツコツ継続することが大切です。無理せず頑張りましょう♪

（牡鹿のゆうじろう）

大川 ～帰れない故郷と新しいまち～

震災の年の11月、釜谷に鎮魂の桜を植え始めました。のちに「釜谷観音桜」と名づけられたこの桜は、震災で亡くなった釜谷の住民と大川小の生徒さんと先生の分、合わせて２６９本を植えようとなり、毎年春と秋に植樹を続けてきました。

苗木は長野県戸隠の桜守・里野龍平さんにご提供いただいています。亡くなった私の２人の孫娘と同じ年頃のお孫さんを持つ里野さんは「孫と思って桜を育てたい」という私の思いに共感し、桜の提供を申し出てくれました。高さ３メートルにもなる苗木を何十本も積んで石巻まで来るのは並大抵ではないと思います。感謝以外にありません。

昨年11月20日、９回目となる最後の植樹を行ないました。最後ということもあり、市内外から80人以上が集まってくれました。この日は大川小の少し先の険しい山を削って植樹したので、土や苗木を上げるのにも苦労しました。前日に降った雨のせいで、滑って転ぶ人もいて一番大変な日でした。

無事に桜を植え終わり、安心したのも束の間、最近は鹿の被害に悩まされています。幹の樹皮をくるりと一周食べられてしまうと、桜は枯れてしまうそうです。そんな桜を里野さんは、根元から容赦なく切り落としていきます。孫だと思って桜を育てている私にとっては涙がこぼれる瞬間です。鹿対策は今後の課題。桜は本当の孫よりも手がかかります。

今年４月16日、初めての花見を開きました。まだ花はほとんど咲いていなかったのですが、長面浦の牡蠣や銀鮭のちゃんちゃん焼き、しうり（ムール貝）汁などを振る舞い、皆さんの笑顔は満開でした。釜谷を離れた住民やボランティアがつどい、おいしいごはんを食べる。大川地区をつらい記憶だけが残る場所にしたくない」という私の願いが叶ったと感じました。

桜の植樹をとおして、市内外の方々とつながり深い交流が持てたことも、私にとって何よりのご褒美です。２０１４年から毎年植樹に参加してくださる「緑でつながるプロジェクト」の皆さん。石巻森林組合や震災心の復興支援室、大川小学校教職員の皆さん。１回きりではなく、ずっと関わってくれているのがありがたいです。

中でも長野県茅野（ちの）市の皆さんとは、家族のような付き合いをしています。はじめは茅野市が慰安旅行に招待してくれたのが始まりでした。それがきっかけで、中学校の先生をしている矢﨑知広さん一家と出会い、子どもたちの友達やその家族が毎年夏休みに草刈りを手伝ってくれるようになりました。私たちも毎年茅野を訪問し、諏訪大社の「御柱祭」を見せていただいたり、こちらから持っていった牡蠣を振舞ったりしています。

（二子団地まちづくり協議会　阿部良助）

◎人と人をつなぐ日和山体操◎

「おはようございます！」すがすがしい朝、今日も団長さんこと四宮進さんの、眠気も吹き飛ぶような威勢のいい声が日和山に響きます。毎朝６時30分、日和山体操の時間です。

日和山体操が始まったのは、震災の年の４月。朝の散歩などでその場に居合わせた人が自然と集まり、何かラジオ体操とは違った体操をしようと体を動かし始めたことがきっかけです。発起人のひとりである四宮さんは、日和山にやって来た方々との「人の輪」を大事にしてきました。ひとり暮らしの四宮さん。体操をとおして知り合った仲間たちと、スポーツやそれぞれの近況を話題に、笑いの絶えないコミュニケーションの場を形成してきました。

四宮さんらが築いてきた「人の輪」の象徴が、約20分の日和山体操の振り付けです。この体操はオリジナルのもので、輪に加わった参加者たちのアドバイスを取り入れながら、みんなで作り上げてきました。例えば「クレーン」と名付けられた運動は、復興公営住宅の建設でクレーンの操作にあたっていた方に教わりました。腕を左右に突っ張るように広げ、グルグルと回すことで肩の筋肉をほぐします。これは、１日中クレーンに乗り続ける作業員が、クレーン内でも短時間で体を動かすためにに行なう動きだそうです。他にも、ヨガインストラクターの女性から教わった動きなど、だんだんとその「輪」を広げながら、工夫を凝らした体操が完成されていきました。

朝日を浴びながら、
皆で輪になって体を動かす

四宮さんら日和山体操の参加メンバーは、日和山を訪れる人、一人ひとりに声をかけてきました。誘われた人皆が参加するわけではありません。しかし、見よう見まねで体を動かすうち、「また来ます」と言って帰っていく人も大勢います。

「見知らぬ顔を見かけたら、体操やりませんかって誘うようにしているんだ」。日和山では、多くの方が様々な思いを抱えながら、海や石巻の町並みを眺めています。四宮さん自身、津波で身内を亡くしました。「誘ったほうも誘われたほうも、それでなにかきっかけができれば嬉しいじゃないか」と、声をかけ続けているのです。

「輪を大切にして、気持ちを和らげていきたいな」。今後も体が動く限り参加し続けたいと語った四宮さん。日和山体操には、とても素敵な「人のつながり」がありました。

少し体を動かしたくなったなら、朝６時30分、日和山を訪ねてみてください。

（きずな新聞　さっちゃん）

vol.3 十五浜便り
～雄勝の過去・現在・未来を語ろう～

雄勝の過去・現在・未来と雄勝への愛を語るリレー連載「十五浜便り」、第３回目は雄勝で定食屋を営む、神楽師の上山政彦さんです。

＊＊＊

一般的には「雄勝＝何もない」でしょうが、私は不便と感じたことがありません。何もないからこそ、創意工夫が身についたのかも知れません。子どもの頃、世の中ではテレビゲームがはやっていましたが、雄勝にはゲームを持っている子はいませんでした。代わりに神社で鬼ごっこや缶隠しをしたり、海岸で獲ったつぶ貝を空き缶で沸かして食べたり、自然と遊びました。

雄勝には室町時代から伝わる「雄勝法印神楽」があります。祖父が神楽師だったこともあり、物心ついたときには神楽は生活の一部でした。小学５年生のとき、課外授業で神楽を習うようになりました。今や神楽の楽屋はオープンですが、当時はとても神聖で、たとえ祖父が神楽師でも、子どもや一般の人が入ることは許されませんでした。そのため、神楽は地域と密接な結びつきはあるものの、距離のある存在でした。それが、古川から来た新任の先生の計らいで、放課後に祖父から神楽を習うようになり、神楽が身近になりました。中学では同級生と神楽クラブを作りました。

高校では雄勝を離れ石巻に下宿していましたが、相変わらず神楽には強い思い入れがあり、祭りの日は学校を休んで雄勝に帰るほどでした。その日のうちに石巻に戻るため夕方の最終バスに乗ると、部落に響く笛太鼓の音が聞こえ、自然と涙がこぼれたものです。

24歳で雄勝に戻り、31歳のときに本格的に神楽を始めました。祖父が亡くなった時期でしたが、悲しみに暮れる暇もなく練習に励みました。神楽の練習は基本的には自己学習。目と耳から入ってくる教えを、自分のものにしていきます。他の神楽師から祖父にそっくりと言われたときはうれしかったです。

41歳のときに震災が起こり、故郷はがれきの山と化しました。「津波はすべて持っていった」と言う人もいますが、人との繋がりなど、置いていってくれたものもありました。ただ正直「生きているうちに、雄勝の未来は見えるのか」という不安は拭えません。コンビニやスーパーがなくても生きていけます。けれど、なかなか進まない住宅再建や巨大防潮堤の建設、そして住民の８割が雄勝を離れて状況で、ここで本当に商売が続けていけるのか…不安しかありません。どこか別の場所で店をやることも本気で考えたりします。

それでも私が雄勝にいるのは、神楽の伝承のためです。最大時40人いた保存会メンバーは現在16人。若い人たちに「神楽をやらないか」と声を掛けたり、小学校で神楽を教えたり、葉山神社での例大祭などで雄勝に人を呼び、神楽を伝承していくことは、私の使命です。

＊＊＊

うえやま・まさひこ／雄勝町熊沢出身。雄勝店こ屋街にて定食屋「洸洋」を営む。雄勝法印神楽保存会幹事。●洸洋（０９０－７０７９－２７７８）

かわら版
石巻まちなか情報局
http://www.ishinomakimatinaka.com/ Vol. 65

こんにちは！街づくりまんぼうの苅谷です。あっという間に秋の様相ですね。今年の夏は本当に雨が多く、参りました…。

そんな雨にも負けず、7月22日から51日間にわたり開催されたのがリボーンアートフェスティバル。石巻エリアを中心に「芸術・音楽・食」をテーマとした作品やイベントが多数展示・開催されました。「行ったよ！」という方もいらっしゃるでしょうか。

私も「行かなきゃ！」と思いつつ、ようやく9月に行くことができました。

芸術とは、いろいろだ

街なかの空き家をほぼそのまま展示場にしたり、砂浜に木の棒が刺してあったり。作品の解説はあるものの、わかるようなわからないような…。とはいえ、やっぱり半島の雄大な自然の中に立つ作品は「美しい」し、「どんな意味だろう？」と考える時間は楽しいものでした。そう、芸術とはいろいろあるからこそ良いのだと。最後はそう思うに至りました。

10年続けていくには

芸術祭を回ってみて、本当に色々な所に人が溢れていたことにとても驚きました。半島の先や小さな浜や山の中。普段はこんなに人はいないだろうという場所に、多くの人が、しかも興味を持って訪れていました。

リボーンアートフェスティバルは10年続けるお祭りと聞いています。どうしてこんな山奥や半島の先に、これだけ多くの人が来たのだろう。芸術祭ってそもそも何なんだろう。それを続ける意味は何だろう。これらは、地域に住む私たちが考えなければならないのだと感じました。

（まんぼう　かりや）

▲天に向かってそびえ立つ鹿の作品と周りで遊ぶ子どもたち

●○●お知らせコーナー●○●

◆ボランティア募集
新聞の配布を継続的にお手伝いしてくださる方を募集しています。月1日～ＯＫ！お手伝いいただける方は０９０－６６８６－８３１７まで。

◆購読会員について
自力再建、防災集団移転等により仮設住宅から出られる方で、「石巻復興きずな新聞を引き続き読みたい！」という方のために、「購読会員」という制度を作りました。年会費2000円で、毎月新聞を郵送します。希望される方は０９０－６６８６－８３１７まで。

◆活動資金へのご協力のお願い
石巻復興きずな新聞は、皆さまからの寄付によって支えられています。一日でも長く活動が続けられるよう、ご協力お願いいたします。
賛助会員（年会費３千円～）も募集しています。お気軽にお問合せください。

◎ゆうちょ銀行
　八チイチハチ店（８１８店）
　普通　３８６４７４８
　石巻復興きずな新聞舎

◎郵便振替口座
　１８１４０-３８６４７４８１
　イシノマキフッコウキズナシンブンシャ

◆ご支援ありがとうございます
◎松川輝子様（宮城県石巻市）

編集後記

１面に掲載した南浜復興祈念公園の植樹祭。私も写真を撮り終えたあと、植樹に参加しまきました。今は５０ｃｍほどの小さな苗木が、何十年掛けて大きく成長し、私がこの世から居なくなったあとも、ここに在り続けるのかなぁと思うと不思議な感覚でした。後世の人たちが南浜の森を見たときに、私たちの思いを感じてくれるといいなぁと思います。

そして今回、私も「いのちの里親」になりました！　本紙第３号で取材して以来、里親になりたかったのですが、これまでは日当たりの悪いところだったので、「うちに来ても枯れちゃうかな…」と思って諦めていました。新しい事務所は日当たりが良いので、チャレンジしてみることにしました。１５ｃｍほどの小さな苗なので、仮設住宅や復興公営住宅でも育てられますよ。

（編集長　あき）

■石巻復興きずな新聞とは…　2011年10月～2016年3月まで、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向けに発行・配布してきた無料情報紙「仮設きずな新聞」の後継紙。「最後のひとりが仮設住宅を出るまで」を目標に、2016年6月創刊。市内全仮設住宅および市街地の復興公営住宅に無料で配布。毎月10日、約6000部発行。

■石巻復興きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。
ＩＲＯＲＩ石巻／雄勝店こ屋商店街／おしかのれん街／開成の拠り所・あがらいん／かめ七呉服店／からころステーション／川の上・百俵館／新蛇田第一集会所／道の駅「上品の郷」

■石巻復興きずな新聞舎
〒986-0813　石巻市駅前北通り1-5-3　TEL:090-6686-8317
kasetsukizuna@gmail.com　/　www.kizuna-shinbun.org

■発行元　石巻復興きずな新聞舎
■編集長　岩元暁子
■副編集長　川口　穣
■デザイン　矢野瑛子／妙本咲季
■記事執筆　阿部良助／上山政彦／苅谷智大／野津裕二郎／岩間さつき／栗田啓右
■協力　石巻専修大学関根ゼミ／石巻NOTE／川の上・百俵館／サードステージ／震災こころのケア・ネットワークみやぎ／包括ケアセンター／ピースボート災害ボランティアセンター／ゆいいきる／街づくりまんぼう／民宿めぐろ
■助成・協賛
宮城県「みやぎ地域復興支援助成金」、ラッシュジャパン「チャリティバンク助成金」