



# 浅水ふれあいセンターだより

平成22年度18号

発行:平成23年3月29日  
発行責任者:センター長

☎ 0220-34-2008

## 登米市指定避難所の機能を無事実現！

3月11日(金)14:46の東日本大震災により被災された皆様に、心からお見舞い申し上げます。

浅水ふれあいセンターは登米市の指定避難所となっていることから、地震発生後の3月11日から3月19日まで毎日55名の方が避難を致しました。避難生活は暖房・食事・情報(TV・ラジオ)・睡眠等を取ることが必要であり、支援物資は登米市中田総合所の地域生活課・市民福祉課の方々が交替で来て頂き、食糧・燃料等も毎日ギリギリで明日は無いかもしれないと言われながら、続けて頂きました。また、避難の皆さんに対しての食事は避難されている方々で動ける方と避難行政区より交替のボランティアさんにより9日間を3食温かい食べ物を提供することが出来ました。そうした中、避難所に沼畑区の荒木良雄さんと大坂医院の大坂先生は毎日に顔を出して避難している方に声をかけたり、具合の悪い人を診てくれました。尚、食材は避難者の家庭からと右表の方々から差し入れを頂きました。この様に、自分で動ける人は動き、お互いに助け合うことで避難所の9日間を無事に終了することが出来ました。

皆様本当にありがとうございました。

行政区	人数
川面	18人
新小路	5人
新田	10人
小島	5人
沼畑	15人
石巻	1人
大崎	1人
計	55人



### 救援物資提供一覧 敬称略

魚文	焼き魚・豚汁
新田行政区	米1袋・野菜
小島 橋浦・須藤	米1袋
新田 小野寺圭一	米1袋
新田 小野寺郁夫	米1袋・野菜
川面 珍々堂	ショートケーキ
新田 和泉孝志	りんご1箱
小島行政区	米半袋
新小路 及川長太郎	米1袋
小島 木村浩	食材
小島 布沢隆	食材
新小路 小野寺則男	きゅうり2Kg
新小路 遠藤誠	食材

## 「昭和と戦争」DVD観賞会を開催

河北新聞に載りました、『昭和と戦争』のDVD観賞会を予定しておりましたが、東日本大震災により3月は実現できませんでしたが、次の通り開催致しますのでご案内致します。

激動の昭和を生きた方々、是非観賞をしてみませんか？

日時 4月7日(木)より

7日	木	午後1時～午後3時
14日	木	午後1時～午後3時
21日	木	午後1時～午後3時
28日	木	午後1時～午後3時

場所 浅水ふれあいセンター 研修室



## 「ゼンリン住宅地図」必要な時に活用下さい！

浅水ふれあいセンターでは『ゼンリン住宅地図2009.10版』を購入いたしました。

・登米市 西版「迫 中田 石越 南方」  
・登米市 東版「登米 東和 豊里 米山 津山」  
の2冊になっております、必要な時に活用して下さい。 ※ 貸出はいたしません



# 第9回 男の料理教室を開催

3月9日(水) 第9回 男の料理教室を10名参加で実施致しました。  
講師先生は、栄養士の上野由美子先生(迫町)で、次のメニューで、皆さんと楽しく作り、楽しく食事を行いました。

主食	… ケーキ寿司	439kcal	・塩分量 1.2g
主菜	… 生タラのオリブオイル焼きと温サラダ	104kcal	・塩分量 0.6g
副菜	… にとキムチの春雨スープ	42kcal	・塩分量 0.8g
デザート	… さつまいものレモン煮	94kcal	・塩分量 0g

**1人分のカロリー 681 kcal 塩分量 2.6g**



～ もうすぐ、春～です！！ 心も体もはずんでま～すか？ ～

今日も、楽しく作って、楽しく食べて、楽しい会話で！！で始まり、3真とは！ ①切り方 ②もりつけ方(見栄え良く) ③色どり が基本と教えて頂きました。話題提供では、沖縄県は日本で一番の長寿県でしたが最近のデータでは26位と大幅に順位をおとした。なぜと調べた所、近年は他の県から移ってくる人が多いことと、食文化が変わり、ファーストフード等を食べる人が多くなったとのことで順位が下がっている様です。食とは「命の薬」で地元のものを安心して食べる事とのことで、これが、長寿に繋がることの様です。

男の料理教室 新会員募集！！ 平成23年度も好評につき次の「男の料理教室」を開催いたしますので、やって見ようか？と思われた方は①か②のコースを選択して、ふれあいセンターへ連絡してください。

開催タイミング ①.毎月 第2か第1の水曜日 時間 9時30分 ～ 13時頃まで  
②.3ヶ月に1回程度の土曜日か？日曜日 時間 9時30分 ～ 13時頃まで

## コピーで困って！ 居ませんか？

知らない方もいらっしゃると思いますのでお知らせいたします。総会等の資料を各行政区のそれぞれの団体が作成していると思いますが、ふれあいセンターではコピー用紙を持参して頂ければ、コピーを無料で出来ます！  
又 中々パソコンが出来ない方へは、操作を教えるとか文書作成のお手伝いも致します。

## ふれあいセンター桜剪定を上沼高生徒が奉仕作業！

3月7日 宮城県上沼高等学校 菅原道憲先生(沼畑区)と生徒20名と先生4名で浅水ふれあいセンターの桜「テングス病」枝除去作業を実施いたしました。この奉仕作業は1～2年生の男女生徒が柄の長いノコギリを使い作業をして頂きました。ふれあいセンターには桜の木が47本位ありますが、剪定により今年も見事な花を咲かせると思いますので、楽しみにして下さい。尚 当日別グループ26名の生徒は浅水小学校の桜を剪定致しました。上沼高生徒の皆様・先生方ありがとう御座いました。



## これからの主な事業・行事

4月

7日(木) 昭和と戦争DVD観賞会  
8日(金) こいのぼり掲揚  
13日(水) 男の料理教室  
14日(木) 昭和と戦争DVD観賞会

21日(木) 昭和と戦争DVD観賞会  
21日(木) 浅水六十寿会総会  
27日(水) 浅水コミュニティ運営協議会 総会

