



- 1 緊急地震速報 2 地震と耐震 3 骨寺荘園遺跡
- 4 いちのせき百景 5 ビオトープフォーラム 岩手
- 6 絵でよむ宮澤賢治 7 おりがみでしおり
- 8 食生活の基本は一汁三菜 9 とうふ白玉

## 緊急地震速報が始まります

気象庁より、今年の10月1日から震度4度以上の強い揺れの地域を「緊急地震速報」として公表されることとなりました。

速報が発表されてから地震がくる時間は、十数秒から数十秒と極めて短く、震源に近いところでは情報が間に合わないことがあります。また、予測された震度に誤差を伴うなどの限界もあります。

「な～んだ」と思われるかもしれませんが、地震到着前の何秒かで必ず救える命があります。知っていれば助かる命があります。この情報を利用して、列車やエレベーターをすばやく制御させて危険を回避したり、工場、オフィス、家庭などで避難行動をとることによって被害を軽減させたりすることが期待されています。

地震が起きても、あわてて外へ飛び出さないでください。まずは、日ごろから何処がわが家の「安全ゾーン」かを検討し、いざという時にどうすれば良いかを考えておくことが重要です。

## 地震と耐震

7月16日に新潟中越沖地震(M6.8)が起きました。この地域は、2004年に新潟中越地震(M6.8)、2007年に能登半島地震(M6.9)がありました。

近年、新潟から神戸へと伸びる幅50～200km程度の地帯にひずみが蓄積して地震が起きることがつきとめられました。1995年の兵庫県南部地震(阪神大震災:M7.3)、1891年(明治24年)の濃尾地震(M8.0)もこの地帯での地震です。

阪神大震災の犠牲者の約8割が住宅の倒壊等による圧死でありました。この事実から住宅の耐震化が重要であることがあらためて認識され、住宅の耐震化の推進に積極的な取組みがなされていますが、実態としては進んでいない状況にあります。その状況の中で新潟中越地震、能登半島地震、新潟中越沖地震がおきました。またもや、多く建物

が多大な被害を受けました。阪神大震災の時にさえ、事前に耐震化していたら、地震災害は大幅に軽減されていたであろうと言われておりました。

耐震の一步は、家の調査(耐震診断)をすることです。住宅の地震に対する弱さ(耐震性能の低さ)を知り、その結果によっては、家を丈夫にする、地震に負けないようにするといった家の「耐震化」を考えなければならない場合もあります。

阪神大震災から12年。かけがえのない大事な家族の命を守るために、勇気と英断をもって建物の耐震に取り組んでいただきたいと思います。

一関市の耐震診断の申込みが始まりました。

対象は昭和56年5月31日以前に建築された木造軸組工法の住宅です。耐震診断の結果が総合評点1.0未満の住宅には「木造住宅耐震補強助成制度」が用意されています。詳しくは、市役所の建築住宅課へお問い合わせください。

## 骨寺村荘園遺跡

今年、石見銀山遺跡が世界遺産に登録され、来年は平泉が登録されるのでは・・・と期待が高まっています。その中に、巖手町の本寺地区にある骨寺村荘園遺跡が含まれます。

本寺地区は、奥州藤原氏・清衡の時代から室町時代まで、「骨寺村」と呼ばれる平泉・中尊寺経蔵の荘園でありました。14世紀頃に描かれたとされる荘園絵図が2枚現存し、その絵図のとおり of 景観が現在も保たれていることが評価されての世界遺産登録ということです。(ビューポイント)

右の写真は、駒形根神社です。絵図には神社の記述はありませんが、「六所宮」「馬頭観音」がそれに相当するであろうと言われています。

高台にある神社の境内からの眺めと絵図がぴったり一致します。



ビオトープ(自然復元)フォーラム in 岩手 2007

一関骨寺荘園に見る 自然との共生

日時 9月1日 12:30～17:00 自由参加

会場 本寺中学校(一関市巖手町)

・オープニング(12:30～45) 「鶏舞」

・特別講演(12:55~13:20) 岩手県知事

・基調講演(13:20~14:30)

吉田敏弘氏 国学院大学文学部教授

「骨寺村-伝統的な景観と生態系の貴重さ-」

山脇正俊氏 スイス近自然学研究所長代表

「気持ちよいランドシャフト(景観)を

-住みやすさと生き延びやすさのために-

・パネルディスカッション(14:40~17:00)

### いちのせき百景の募集

一関市では「一関、再発見。次の世代に引き継ぎたい景観、風景」を募集しています。写真がなくても応募できます。家族や友達と一関を考える良いきっかけになるのではと、あべNEWSでもとりあげてみました。

<応募資格> 一関市内に在住にかかわらず、誰でも何点でも応募できます。

<応募締切> 平成19年12月25日

<応募用紙> 各支所、各公民館にあります。

一関市は平成17年に、景観法に基づく「景観行政団体」となり、現在「景観計画」の策定がすすめられています。

### 絵で読む 宮澤賢治展

日時 ~ 9月9日(日) 8:30~17:00

会場 萬鉄五郎記念美術館 0198-42-4402

入場料 一般700 高校・学生500 小・中学200

NHKの朝ドラマ『どんと晴れ』でよく話題になる宮澤賢治。今、東和町土沢の萬鉄五郎記念美術館で宮澤賢治展が開催されています。

期間中の毎週土曜日は、午後2時から美術館内の「八丁土蔵」の2階で、『絵本の読み聞かせ』(無料)があります。また、「宮澤賢治展」期間中の土曜日と日曜日、あの「街かど美術館」の土沢商店街でいろいろなイベントが開催されています。

例えば・・・「演劇講演：貝の火：宮澤賢治作」

日時 会期中毎週日曜日 午後2時~ 無料

詳しくは「土澤まちづくり会社」0198-42-1331へ。

### おりがみで栞

ズート、良い栞はないものかと思ひ続け、探し続け、やっと見つけました。身近にある折り紙で作ることができるのがうれしくて、うれしくて・・・。夢中になってしまいました。これはその喜びのおすそ分けであります(右角にあります)。

ぬり絵がボケ防止になると話題になりましたが、折り紙も効果あり。折り紙を楽しむことで脳が元気になる。しかも、栞のように、日々の生活に活用できるものが沢山あります。

この栞、使ってみると便利なことこの上なし。手帳に読みかけの本にと大活躍です。

### 食生活の基本は一汁三菜

「バランスのとれた食事」と言われますが、一体どんな食事をいうのでしょうか。あまり深く考えずとも「一汁三菜」を心がければ自然にバランスのとれたものとなります。



ご飯に汁もの、おかず3種(主菜1品、副菜2品)で構成された献立が「一汁三菜」です。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁もので水分を、おかずでその他の栄養をとることができます。主菜は魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を中心としたものにし、副菜は野菜やいも、豆、きのこ、海草などでビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷりとれるようにします。

気をつけたいのは、3種のおかずの食材や調理法が重ならないようにすること。刺身に焼き鳥で2品というようでは、たんぱく質のものばかりに偏ってしまいます。不足しがちなミネラルや食物繊維をきちんととるためにも、必ず野菜などを中心とした副菜を食卓にのせましょう。

「忙しくて食事作りにそんな手間ひまはかけられな~い」。ご心配無用。あまりかた苦しく考えなくても大丈夫。おかず3種を用意するのは工夫次第。主菜に添えるつけ合せの野菜を多めにして1品に数えたり、混ぜご飯や具だくさんの汁ものにして副菜1品分を兼ねたり、冷やしトマトを1品プラスするだけだっていいのです。

毎日毎日バラエティに富んだ食材をそろえるのは無理でも、週単位で考えて栄養がまんべんなくとれていれば問題ありません。

健康な生活を送るために、1日1回は一汁三菜の食事を心がけましょう。

### とうふ白玉

<材料: 3~4人分>

・白玉粉 100g<sup>2)</sup> ・ゆで小豆缶 小1缶  
・絹ごし豆腐 100~140g<sup>2)</sup> (適宜に調整して下さい)

<作り方>

ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を少しずつ加えて手でつぶしながら混ぜる。力を入れてよくこね、耳たぶ程度の軟らかさにまとめる。

を棒状にのばし、24個くらいに切り分けて丸め、指で軽く中心を押してくぼみを作る。

鍋にたっぷりの湯を沸かし、をいれる。浮いてきてから1~2分ゆで、冷水にとって冷ます。

ゆで小豆をそえる。

発行: (株)あべ建築開発 盛美町字沖野々145-2  
<営業> 建築工事業: 宅地建物取引業: 一級建築士事務所  
総編集長: 阿部 眞昭 編集長: 阿部 えみ子  
電話 0191-29-2511 ファックス 0191-29-2583