

スマイル Smile

みづかな
つながら
ゆたかになる
.....

Vol. 46
2024
秋号



Interview **くらしにスパイス**

好きに楽に着ていいのが元来の着物
日常に着物を加えて
毎日に“ワクワク”を

連載！  入門

減災・防災編 第3回

好きに楽に着ていいのが元来の着物 日常に着物を加えて毎日に“ワクワク”を

私たちが着慣れている洋服と異なり、着方もお手入れも難しそうに思える着物。実はもっと単純で、昔は日常着としてカジュアルに取り入れられていたそうです。普段着として着物を一着プラスして、毎日をより楽しんでほしいと、仙台市内で明治創業の呉服店「三文字屋」常務取締役である三文字浩一様詳しくお話してくださいました。

明治創業の呉服店が感じる、 現代人と着物の関係性

——三文字屋さんは、明治30年創業の呉服店ということですが、三文字さんは何代目にあたりますか？

現在の三越さんの近辺で着物の古着屋として私の曾祖父が創業したのち、現在のクリスロード商店街に移転し、今年で126年を迎えました。私が引き継ぐと4代目になります。

——洋装化が進む明治時代、着物はどのような位置付けだったのでしょうか。

当時は日常的に売られているのは綿生地などの着物が多かったので高価ではなく、特別な日だけ、よいものを着るという使い分けをしていました。

漫画「サザエさん」でフネさんがいつも着物を着ていたように、昭和半ばまでは着物を着る方が多かったようです。着物といっても綿もあれば、ウールもポリエステルもあり、絹でもさまざまなランクがあったので、普段着としても着用されていたようですね。

——当時は着物が普段着だったんですね。年々、着物人口減少の流れは感じますか？

とても感じます。昔は、母親が日常的に着物を着て、その姿

を見ていた子どもが母親から着せてもらったり、着方を教えてもらったりするなど、“教えてくれる人”が身近にいたんです。

普段着なので、多少汚れがついても自分で汚れを取ったり、簡単に手入れをしたりして着ればよいという感覚で、汚れがひどくなれば着物をほどいて洗って縫い直すという、自分で手入れをすることも日常的でした。

現代の母親世代のおばあさまにあたる世代から着物人口が減少したのは、その“教えてくれる人”がいなくなってしまったのも要因かもしれません。昔は、授業参観に母親が着物で来たというのは自然な光景でしたが、忙しい現代社会のなかで着物を着るという選択が難しい時代になったのだと思います。

——着物屋さんは、知識がないと入れないのでは、という印象があります。

着物から遠ざかってしまう一番の問題は、“わからないから”なんです。わからないから、「高価なんでしょう？難しいんでしょう？」とさまざまな先入観が浮かんで遠ざかってしまますよね。

着物の着方や扱い方がわからなければ、着物屋さんに来て質問していただけたらよいのですが、お店に入りにくいというのわかります。そのため、われわれ着物業界でもお店に入りやすくなるような店づくりなどの努力をしているところです。

——着た際の苦しいという印象や、きちんと着なければならぬという厳格さも遠ざかる一因かもしれません。

着物を着ていて苦しいというのは、誰かに着付けてもらっているからなんです。最初から型紙で形が決まっている洋服とは異なり、着物は自分の体型にあわせて調節しながら“布を巻き付ける”という文化なので、本来は苦しくないですよ。

また、昭和以降に着物が特別着と位置付けられた頃から、「着崩れたら格好悪い」「正しく着なければならぬ」という見方をされるようになったのですが、実は昔の方々はゆったりと多少着崩れても気にせず楽に着ていました。

普段は楽に着ていいんです。コーディネートも好きに、例え

有限会社三文字屋

〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央
2丁目5-1 三文字屋ビル
TEL : 022-221-3581
URL : <https://sanmonjija-kimono.com/>



常務取締役

三文字 浩一 (さんもんじ こういち)

東北高校卒業、北海道東海大学卒業。2009年に実家である、有限会社三文字屋に入社。着物、和の文化のよさを広める為、日々奮闘中。





手持ちの着物を持参して、お直しや扱い方の相談だけでも応じてくれる



簡単に結べる「作り帯」は、手持ちの帯で作り直し可能



靴下感覚で履ける足袋はレース使いがおしゃれ



着物も浴衣も縫い目にそって畳めばとても簡単！



お話を伺った、有限会社三文字屋
常務取締役 三文字 浩一様

ば洋服や帽子、小物などをミックスして自由に着てもらえればいいんです。ぜひ、「今日は着物を着てみようかな」という気軽な感覚で、クローゼットのなかにひとつ、日常着として着物を加えてほしいですね。女性のお化粧については普段と同じで問題ないですし、髪型も長ければ軽くまとめるだけで充分です。

クローゼットの定番に着物を！ 選ぶ際のポイントとは

—— いざ、一着手に入れてみようかな、という時、何を基準に選べばよいのでしょうか？

ワクワクして、楽しくて、「着てみたいな」と思えるようなものを選んでいただきたいです。色についても、季節感を出したほうがよいとよく言われますが、自分の好きな色や気分が上がる色を選べばよいんです。着物の下にインナーの役割として着る“長襦袢（ながじゅばん）”に付ける衿のことを“半衿（はんえり）”と言うのですが、これも自分の好きな色・柄を選んでおしゃれを楽しめますし、男性なら“羽織（はおり）”というジャケット代わりのものを重ねるとよりフォーマルになります。男性は羽織を着るほうが格好よいですね。

ただ品質については、すぐに擦れたり、傷んだりするのはよくないので、少しでも質のよいものを選んでいただきたいです。仕立てについても縫製のランクによって着姿のきれいさが変わってくるので、そこも意識していただきたいです。

また、柄の配置によってフォーマルなものとかジュアルなものにわかれます。柄や素材によってパーティー向けか普段向けかが異なるのは洋服と同じですね。わかりやすく言えば、旅館で出されるような色や柄の浴衣でお祭りへは行けますが、ホテルのディナーなど、お洋服の礼装で行くような所へは行けないですよ。

—— 汗や汚れはどう対処したらよいのでしょうか。

絹なら専門店をおすすめしますが、ポリエステルなら濡れたタオルで汚れを拭くなども気楽にできますし、汗をかかれても自宅の洗濯機でじゃぶじゃぶと洗えるんですよ。ネットに入れて普通の衣類用洗剤で洗えますし、多少水気を残して吊るして

干せば、自重でシワが伸びるのでアイロンがけは不要です。

保管については、ホームセンターに売っているような透明な衣装ケースなどでも大丈夫です。何より、湿気がたまるとカビが生えてしまうので、それさえ注意していただければ心配ありません。

—— 聞きたいことが山積みなのですが、話を聞くためだけに来店してもいいのでしょうか？

もちろんウェルカムです。例えば、母親から受け継いだ着物をどうしたらよいかわからなければご持参いただいて、寸法があわなければお直しをしたり、帯を結ぶのが難しいという方には、楽に締められるように背中に飾る部分とお腹に巻く部分に分けて簡単に付けられる「作り帯」に作り直したりするなどのアドバイスだけでも可能です。むしろ、最初に話した“わからない”をすっきりさせるためのお手伝いをしたいと考えていますので、気軽にお越しいただきたいです。

当店は着付け教室も行っていて、1クール通えばだいたい一人で着られるようになるので、自分で気軽に着物を着たいという方にはおすすめです。

—— 三文字さんは姿勢がピシッとされていますが、着物を着ると姿勢も変わりますか？

特に男性は腰骨で帯を締めるので、背筋が伸びる感覚がありますね。あとは履きものの鼻緒の部分が親指と人差し指で挟めることでよい刺激になり、身体がぼかぼかする感じもあります。日本人は足幅の広めの方が多いですが、草履の場合は靴と違って圧迫感がないのもよいですね。

—— プライベートでも着物を着る機会はありますか？

まずはお祝い事ですね。あとは、一緒にお店に従事している妻との息抜きとして、「ここに着物で行ったら楽しそうだね」という場所や、二人でお酒を飲みに行く際に着物を着て行くことがあります。今年は二人で銀山温泉に出かけました。仙台市街でも着物を着て歩くと非日常感を味わえるので、おすすめしたいですね。

—— 気軽に着られる着物が一着あると、行動範囲が広がって日々のスパイスになりそうです！本日はありがとうございました。



マンモグラフィ

検査のご紹介

① マンモグラフィ検査とは

マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のことで、乳房を板で複数の方向から圧迫し、薄く伸ばした状態で撮影する。



② マンモグラフィ検査でわかる主な病気

・乳がん ・乳腺症 ・乳腺炎

③ 何歳くらいから始めたらよいか

- 国はがんによる死亡率が減少する効果が認められている乳がん検診として、40歳からを推奨している。
- 40歳未満に対するマンモグラフィ検査の有効性に関しては十分な報告がないため40歳未満の方には乳腺超音波（エコー）が推奨される。

④ 検査の間隔はどれくらいが適切か

専門家で構成される「がん検診事業の評価に関する委員会（厚生労働省）」において、乳がん検診の受診間隔について検討した結果、2年に1度マンモグラフィ検査と質問（問診）とすることが適切であるとされている。

⑤ 検査の流れ

（検査結果はどれくらいでわかるか、急ぎ精密検査の対応）

- 通常検査結果は2～3週間で受診者のもとに届く。
- 読影の結果、急ぎ精密検査の受診が必要とされた場合は、結果到着よりも前に保健師による受診勧奨がなされる場合がある。その際撮影した画像を提供することも可能。

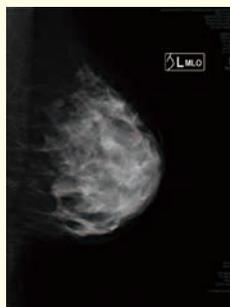
⑥ 撮影方法

● MLO (内外斜位方向)

縦方向で少し斜めに挟んで撮影する。乳房を最も広く撮影できる方法。

● CC (頭尾方向)

上下方向で挟んで撮影する。MLOでは描出しきれない部分を補うために撮影する。



MLO (左)



MLO (右)



CC (左)



CC (右)

⑦ 最後に

当協会ではマンモグラフィ検査は全て女性技師が対応。

乳がんはがんのなかでも日本女性がかかる割合（罹患率）がトップであり、その罹患率は増加の一途をたどっている。

年代別でみると乳がんの罹患率は30歳代後半から増加し始め、40歳代後半から50歳代前半でピークになる。

乳がんは比較的予後が良好であり、早期発見・治療により治ることが十分期待できるため、定期的に受診しましょう。

旬の食材で

秋のお手軽レシピ



山々が色づき爽やかな秋が訪れました。夏の暑さから解放されてさわやかな気候の秋は、健康づくりにぴったりの季節です。旬の味覚を楽しみ、しっかり栄養補給をしながら、秋を満喫しましょう。

きのこたっぷり！ 鮭缶無水鍋

1人分 エネルギー 141 kcal 食塩相当量 1.6 g

材料 (2人分)

鮭中骨缶……1缶 (150g)	A {	しょうゆ……小さじ1
絹豆腐……1/3丁 (100g)		酒……大さじ1
白菜……200g		黒コショウ……少々
水菜……2株 (80g)		削り節……ひとつまみ
ぶなしめじ…1パック		
えのきたけ…1パック		



作り方

- 白菜と豆腐を食べやすい大きさに切る。きのこは石づきをとり、ほぐしておく。
- 水菜は5cm幅に切っておく。
- ①を鍋に入れ、Aをまわしかけたら、ふたをして、中火で5分ほど煮る。
- 真ん中に、鮭缶を汁ごと入れる。ふたをして、さらに5分加熱する。
- ②を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 食べる時に、お好みで黒コショウ、削り節をかける。

お好きな野菜で
アレンジ
できます♪

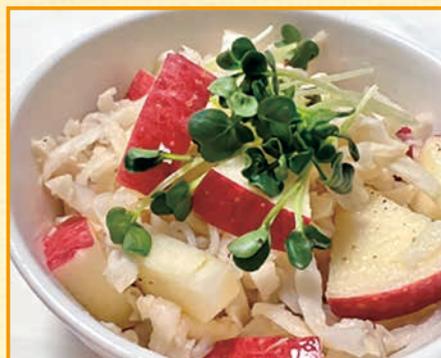


りんごと切り干し大根の洋風サラダ

1人分 エネルギー 113 kcal 食塩相当量 0.5 g

材料 (2人分)

りんご……1/4個	A {	オリーブオイル…大さじ1
切り干し大根…20g		酢……大さじ1/2
かいわれ大根…1/2パック		塩コショウ……少々



作り方

- 切り干し大根は表示どおりにもどし、水気を絞って食べやすく切る。
- りんごは皮をよく洗い、芯を取り除く。縦半分に分けて、いちよう切りにする。
- ボウルにAを混ぜ、①と②を加えて和える。
- かいわれ大根を散らす。

りんごと切り干し大根の
シャキシャキ感が楽しい♪
皮ごと食べて噛む回数も
栄養価もUP!!



連載！ **まるまる** 入門



仙台防災ハザードマップ



減災・防災編

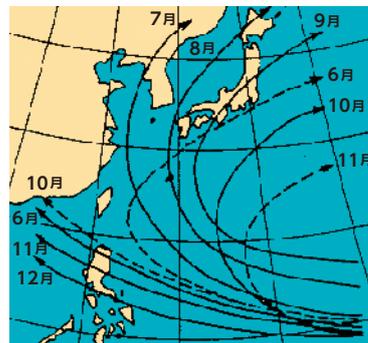
第3回

長引く台風シーズンへの備え

毎年各地で大きな被害を出す台風。すでに台風のシーズンはピークを過ぎましたが、10月もまだ台風への備えが必要です。第2回のこのコーナーで出水期の災害についてお伝えしましたが、今回はまだまだ警戒すべき台風に絞って、その備えについて教えていただきます。

夏の台風と秋の台風の違い

台風は、年間で平均 25 個発生しています。発生のピークは 8 月ですが、9 月から 10 月にかけて台風シーズンが続きます。東北地方へ接近や上陸する数もこの時期が最も多くなっています。台風は自分の力で進むのではなく、偏西風などの上空の風により進路が決まります。日本の南の海上で発生する台風は、太平洋高気圧の位置や上空の偏西風の流れによって進路が大きく変わります。夏は偏西風が北海道の北側にあり、さらに本州付近が太平洋高気圧に覆われているため、台風の動きは遅く複雑になります。9 月頃になると、次第に太平洋高気圧の勢力が弱まり、偏西風が南下するため、偏西風に乗りやすく、ちょうど日本付近を通りやすくなります。



台風の月別の主な経路
出展：気象庁 Web サイト
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/typhoon/1-4.html>

秋の台風がもたらした爪痕

2019 年 10 月の東日本台風は、10 月 6 日にマリアナ諸島で発生し、12 日に大型で強い勢力で静岡県伊豆半島に上陸しました。宮城県では、11 日から雨が降り出し、台風の北上により 12 日昼過ぎからは激しい雨となりました。その後、台風の接近・通過に伴い、12 日夕方から 13 日未明にかけて非常に激しい雨、局地的には猛烈な雨となり、仙台管区気象台は県内各市町村に対して大雨特別警報を発表しました。県内では、河川の氾濫や堤防の決壊などが相次ぎ発生し、洪水や土砂災害などによる犠牲者の発生や建物被害が多く発生しました。人的被害は 16 市町において死者・行方不明者 21 人、負傷者 43 人となりました。特に丸森町では死者・行方不明者あわせて 11 人もの犠牲者が発生し、県内の犠牲者の半数を占める被害となりました。住家被害は 34 市町村において 19,924 棟、丸森町では全壊・半壊が 1,000 棟を超える被害が発生しており、県内で最も甚大な被害となりました。



産業伝承館・あぶくま駅 (令和元年 10 月 27 日撮影)
出展：丸森町 令和元年東日本台風災害記録誌

自らの命は自らが守る

台風による大雨災害から命を守るためには、自分の住んでいる地域の水害リスクを理解しておくことが重要です。そのためには、市町村が作成する洪水や土砂災害のハザードマップで、日頃から浸水するエリアなどを確認しておく必要があります。大雨災害は、雨の降り方や河川の水量などの情報を得ることで発生が予測できる災害です。また、市町村は気象庁などが発表する気象情報を基に、事前の避難を呼びかけますので、テレビやラジオのほかにもパソコンやスマートフォンで取得できる情報を有効に活用しましょう。これまで行政は、水害や土砂災害を未然に防止する堤防やダムなどの施設整備によるハード対策と、避難情報や防災に関する気象情報の改善などのソフト対策の充実を図ってきましたが、それらには限界があります。自然災害に対して行政に依存し過ぎることなく「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、主体的な避難行動を取ることが必要です。

2003 年に仙台市消防局に入庁。消防隊員として消火・救急活動のほか、防災・減災や火災予防を地域に呼び掛ける業務を担当する。2020 年から仙台市危機管理推進課で勤務（消防局併任）町内会など自主防災組織の指導育成を担当。2023 年から仙台市防災・減災アドバイザーとしてメディアへの出演や市民講座を通じて、災害から命を守る方法について啓発している。



はやわか まさと
早坂 政人

TOPIC 公衆衛生看護実習

7月に2日間の日程で公衆衛生看護実習がありました。東北文化学園大学医療福祉学部看護学科の学生3名が巡回健診、施設健診、特定保健指導の現場を見学し、健診団体に働く保健師の役割や巡回健診と施設健診の違いを学びました。

【実習を終えての感想】

- 健康診断では、事前準備や健診当日、結果処理で様々な職種が関わり、安全かつ正確な健診を受診者に提供している事を学んだ。
- 特定保健指導では、保健師や管理栄養士が対象者の生活を一緒に振り返っていた。生活を一度に変えることは難しいが、その方の生活に合わせて継続しやすいような計画を一緒に考えていた。特定保健指導には、対象者の健康への意識付けをする役割があると学んだ。
- 特定保健指導では、写真やフードモデルを使用して視覚的にアプローチをすることで対象者が理解しやすい工夫がされていた。適切な指導媒体を選択し活用することで、対象者が自ら改善点を見つけやすくなったと思った。



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診 (学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001 (代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森 2 丁目 1 番地 39

施設健診 (人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-010-955
仙台市青葉区上杉 1 丁目 6 番 6 号

