

みづかる  
みつながら  
ゆたかになる  
.....

# スマイル Smile

Vol. 44  
2024  
春号



Interview <らしにスパイス>

身近な国際交流 ～タイ編～  
大らかな雰囲気  
に包まれた会場で  
「微笑みの国」を体感

連載！入門

減災・防災編 第1回

## 身近な国際交流～タイ編～

# 大らかな雰囲気にもまれた会場で「微笑みの国」を体感

他の国や地域の文化や価値観を知り、視野を広げ、新たな知識を得て、さらに友情を育むこともできるのが国際交流の大きな魅力だと言われます。一方で、実際に国際交流をしようと思っても、海外に行ったり、海外の方と出会ったりというのも、なかなか簡単にできる人ばかりでは無いのが現実かもしれません。今回は「身近な国際交流～タイ編～」と題して、タイフェスティバル in 仙台実行委員会の西牧潤実行委員長にお話を聞いていきます。

### 10年続くタイフェスの歴史

——仙台的初夏のイベントとして知名度を上げつつあるタイフェスティバル in 仙台的開催が、今年も正式に決まりました。まずはこのタイフェスティバル、通称タイフェスがどんなイベントなのか、教えてもらえますか。

仙台市役所の前にある、勾当台公園市民広場を会場に、県内を中心としたタイ料理やタイ雑貨のお店の出店、タイ舞踊やムエタイのステージ実演など、「微笑みの国」として知られるタイの雰囲気や文化に触れてもらえるイベントです。

——ここ数年でとても耳にするようになったイベントですが、今回で何回目になるのでしょうか？

おかげさまで、前身となるイベントも含め、2024年で12回目を数えるイベントとなっています。

——10年を超える歴史があるんですね。

そうですね。私も長く関わっていますが、最近では「今年のタイフェスいつ？」などのように尋ねられることも増え、だいぶ認知度と期待値が高まってきたな、と実感しています。

——このタイフェスというのは、そもそもどのような経緯で始まったのですか？

仙台空港とバンコクの直行便定期便の就航を目指して、とい

うのが主な動機です。まず成長著しいタイの大使館が、日本の各都市との経済的・文化的交流の促進を進めていました。東京・大阪をはじめ、全国でタイフェスが行われているのはそういう理由です。そして国際線の活性化に伴う、仙台空港をハブとしたインバウンド需要の拡大を見込んでいた仙台市が合流し、仙台でのタイフェス開催へとつながっていきました。

——西牧さんはその頃からのメンバーなのですか？

実は違うんです。実は我々の前に有志の民間の方が主導して、長町にて実施されたタイフェスティバルがありまして、それが実質の第1回タイフェスティバル in 仙台という扱いになります。

——最初は会場すら違ったんですね。その後の経緯は？

2回目の開催を目指す仙台市から仙台商工会議所青年部（以下、仙台 YEG）に相談がありました。そこで仙台 YEG にて有志を募り、実行委員会を発足させ、会場を勾当台公園市民広場に移して、現在のようなタイフェスになったのです。

タイフェスティバル in 仙台実行委員長  
株式会社セイトウ社 代表取締役  
西牧 潤（にしまき じゅん）

宮城県仙台市出身。東洋大学卒業。外資系ワイン会社を経験した後、家業の印刷業を支えるためセイトウ社入社。仙台商工会議所青年部に参画し、2018年度には会長を経験。その傍ら、タイフェスティバル in 仙台実行委員会に初年度から参加し、2024年度の実行委員長に就任。







## 仙台にいながらタイを感じる

——さて、今回のテーマは身近な国際交流なのですが、西牧さんが考える国際交流ってどんなことでしょうか？

そうですね。普段見られない、または触れられないモノやコト、そして人を知り、交わることをはじめての一步として、視野が広がったり、新たな何かが生まれることが国際交流の魅力では無いでしょうか。

——タイフェスの中でもそうしたことは感じられるのですか？

もちろんです。タイフェス開催中の2日間、会場となる勾当台公園市民広場はタイに行ったことがある人によれば、「タイそのもの」になります。

——それは装飾や出店するお店の雰囲気もタイっぽい、ということですか？

それもあります。最も感じられるのはにおい・香りだと思っています。会場中がスパイスや食事、お酒、衣服などが発するタイ独特の香りに包まれるのです。そのにおい・香りを嗅いだ途端に、異国へと迷い込んだ気分を味わえますよ。

——まずは嗅覚からタイを感じて、そして会場ですらに深くタイの雰囲気を味わえるのですね！

そうですね。会場に来ていただければ、嗅覚に加えて視覚や聴覚、味覚をフルに刺激するような体験が待っています。

ブースに目をやれば、実際にタイの方が経営されている飲食店などが、本場のタイ料理を提供していますし、タイの雑貨、衣服などを並べるブースも多数出店されます。

会場にはタイの音楽が常に流れ、タイ人のスタッフがタイの言葉で楽しそうに喋っている声も聞こえてくるはず。そしてステージではタイの舞踊やムエタイの実演が繰り広げられているのです。

嗅ぐ・見る・聞く・味わうを通して、「知る」ことで国際交流の第一歩を踏み出せると思いますが、そんな空間でタイのお店のスタッフと触れ合うなどすれば、タイ人の大らかさや異国の地・日本で商売を続けてきたたくましさなどを感じることができ、より一層国際交流を深められると思いますよ。

——そこはまさにタイそのもの、といった感じなんですね。実行委員の皆さんは、さらに準備などで交流も多そうですね。

そうですね。特に始めたころは、日本語の話せない方との打ち合わせなども意外と多く、お互いに歩み寄りながら、ここまで一緒に築いてきた、という感触があります。最近では、日本で育ったお子さんがこのフェスに関わるようになり、さらに交流に深みが出ていると思います。

## タイフェスでタイが近くなる

——ところで西牧さんは実際にタイに行ったことは…

実は無いんです。タイフェスに関わって10年になりますが、行こう行こうと思いつつ機会を逃し、ついに行ったことのないまま実行委員長になってしまいました。

——それは意外ですね！ このフェスが西牧さんにとってのタイとの架け橋になっている、ということにしておきましょう。

いつか必ず行きますけどね（笑）。

——では今年の見どころ、計画中のことはありますか？

第12回タイフェスティバル in 仙台は、2024年6月15日と16日の2日間、勾当台公園での開催となります。新型コロナウイルスでイベントを縮小したこともありましたが、昨年からはフルサイズでの開催に復活を遂げています。今回もムエタイやタイ舞踊の実演など、普段は見られないものを披露できるように、今まさに実行委員会として準備を進めているところで、楽しみにしてください。

——最後にメッセージをお願いしますか？

タイフェスには、県内各地から実際にタイの方が経営されている本場タイ料理のお店や雑貨店などを中心に、出店してもらっています。ぜひタイフェスでお気に入りのお店が見つかりましたら、実際にお店に足を運んでもらえると、普段のそのお店の雰囲気も味わうことができ、さらにタイを深く感じられるようになるはず。そしていつかはタイへと出かけ、現地で答え合わせをしてもらえたらと思います。私も早いところタイに行きたいと思っています。

——ありがとうございます。



# 心電図検査とは？



心電図検査を何度か受けたことがあるという方は多いのではないのでしょうか？  
今回は改めて心電図検査についてどんな検査なのか、何がわかるのかをお伝えします。

心臓は自分の意志とは関係なく拍動している臓器です。  
心臓の細胞は心筋細胞と言い、自ら電気信号を発生して伝達することにより収縮・拡張を繰り返し全身に血液を送り出しています。その微量な電気信号の流れを体の表面で捉え、目に見える波形として記録したものが『心電図』です。  
心電図検査にはいくつか種類がありますが、健診では安静時12誘導心電図が使われています。胸に6か所、手足に4か所の電極を付けることにより、いろいろな方向から心臓を見ることができます。



## ● 心電図検査でなにがわかるのか？

- 1 脈の乱れ（不整脈）**  
心臓は普段は一定のリズムで脈を打っていますが、何らかの原因でリズムが乱れた状態の変化を捉えます。不整脈の証拠は他の検査では得ることが難しいため心電図が大切な検査となります。
- 2 心臓の筋肉に異常がないか（心筋梗塞、狭心症、心肥大、その他突然死の原因となる所見など）**  
電気信号が伝わる道筋や速さに異常が生じ、波形の高さや幅が変化します。その変化から部位や程度を推測します。

主にこの2つの異常がないかを調べています。  
心電図検査の所見は必ずしも病気と結びつく訳ではなく健常者でも現れる波形もあるため心電図のみで病気を判断するのは困難ですが、重篤な病気のサインの場合もあります。身体に負担をかけず、簡単に検査できるのが利点です。  
定期健康診断などの検査項目に含まれていることが多いため、年に1回の受診をお勧めします。

健診部 志田 美奈子



# MRI検査で何がわかる？

## ① 頭部MRI検査とは

脳を断層撮影し、一般的な脳疾患の早期発見に効果を発揮します。併せて脳血管の異常を調べる「頭部MRA」検査や、頸動脈（頸部血管）の異常を調べる「頸部MRA」検査があります。



## ② 検査をする上での注意事項

レントゲン撮影やCT撮影とは異なり被ばくすることはありません。但し、磁力を用いた検査のため問診事項や禁忌事項が多数ありますので、ご受診の際は問診票をご確認ください。

## ③ 検査方法

検査時大きな音が発生するため耳栓を装着し、体を動かさず仰向けに寝ていただきます。検査時間は約20～25分です。

## ④ 発見される主な病気

MRI	脳出血、脳腫瘍、脳梗塞
MRI + 頭部MRA	脳出血、脳腫瘍、脳梗塞、脳動脈瘤、
MRI + 頭部／頸部MRA	くも膜下出血、血管狭窄

## ⑤ 脳検診の重要性

脳の病気の中には自覚症状がないまま進行するものも多いです。症状が出てからの受診では手遅れになる可能性もあるため、早期発見、早期治療のためにも正しく検診を受診しましょう。



## 旬の野菜で

# 春のお手軽レシピ



日差しに春の訪れを感じるようになりました。春は季節の変わり目に加え、年度末の忙しさや新生活で、気付かないうちに疲れやストレスがたまってしまいう時期ともいわれます。栄養バランスの整った食事で体調を整えましょう！

### レンジで楽々♪

## 豚肉と豆苗の梅ぽんさっぱり蒸し

1人分 エネルギー 165 kcal 食塩相当量 1.0 g

### 材料 (2人分)

豚ロース薄切り……100g	酒……………大さじ1
豆苗……………1袋	大葉……………2枚
しめじ……………1/2袋	梅干し……………1個
	ぽん酢……………大さじ1



### 作り方

- 1 豆苗は根本を切り落とし半分に切り、さっと洗って水気を切る。ぶなしめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- 2 耐熱皿に切った豆苗、豚肉、きのこの順に半量ずつ重ねる。  
※豚肉は重ならないように注意する！
- 3 残りの半量も同じように重ねてミルフィーユ状にする。
- 4 酒をふりかけふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で、4分加熱する。
- 5 梅干しは種を除きたたいて、ぽん酢とあわせておく。
- 6 5をまわしかけ、千切りした大葉をのせる。

ビタミンB1たっぷりの豚肉とクエン酸たっぷりの梅干しは疲労回復のベストコンビ！



### とろけて甘い！

## 丸ごと新玉ねぎのレンジ蒸し

1人分 エネルギー 109 kcal 食塩相当量 0.6 g

### 材料 (1人分)

新玉ねぎ……150g (1個)	ぽん酢……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2	かつお節……………1g
バター……………5g	こねぎ……………適量



### 作り方

- 1 玉ねぎは上下を切り皮をむき、上から見て十文字に、真ん中程度まで切り込みを入れる。
- 2 器に1、酒、バターを入れてふんわりとラップして、電子レンジ (600W) で5分ほど加熱する。
- 3 ぽん酢を回しかけ、かつお節、こねぎをのせる。

味付けはしょうゆ、マヨネーズ、みそ、七味などさまざまな調味料と相性がばっちり！





連載!

まるまる

入門



地震ハザードマップ



浸水・土砂ハザードマップ



津波ハザードマップ



# 減災・防災編

## 第1回

## 春から新生活をはじめた方の備え

私たちの住む日本、そしてこの宮城県も大きな自然災害と無縁ではられません。今年度の〇〇入門は仙台市減災推進課の早坂政人さんから身を守り、地域を守る防災・減災につながるアイデアを教えてください。

### 自宅の災害リスク

宮城県は自然豊かで穏やかな気候のため大変暮らしやすい反面、地震や大雨災害のリスクがあることも忘れてはなりません。東日本大震災が記憶に新しいところですが、それ以外にも宮城県沖地震など大きな地震災害が度々起こっていますし、大雨の影響で県内各地で河川の氾濫や土砂災害が発生し、犠牲者や建物被害が発生しています。大切なのは、自然災害のリスクを知り、それに応じた対策をすることです。そのために役立ててほしいのが「ハザードマップ」です。地震については揺れの強さを示す「揺れやすさマップ」や、地盤の液状化の可能性を示した「液状化マップ」、建物被害の発生確率を表した「地域の危険度マップ」などがありますし、大雨に関しては、河川氾濫時の被害を予測した「洪水ハザードマップ」、がけ崩れなど土砂災害発生危険のある場所を記した「土砂災害ハザードマップ」、道路の冠水や、建物への浸水被害のリスクを示した「内水ハザードマップ」など、ひとくちに「ハザードマップ」と言っても、いくつもの種類が用意されています。ハザードマップは各自治体の窓口やホームページで確認できます。仙台市もホームページに各種のハザードマップを用意していますのでぜひご覧ください。

### 春は家具の固定の季節

さて、新生活シーズンの春を迎えたということで、引っ越しや模様替えを検討されている方もいるかも知れませんが、これは自宅の防災を見直す上でも大きなチャンスです！ぜひ家具の転倒防止について見直してみましょう。最初に対策をして欲しい場所は、寝室やベッドの周辺です。寝ているときは無防備な状態。落下物をよけたり、倒れてくる家具から咄嗟に逃げることは難しい。今日、布団に入ったときに周りを見渡してみてください。落ちてくるもの、倒れてくる家具があればまずはそこから手をつけていただき、次は外までの通路、リビング、キッチンと徐々に範囲を広げていきましょう。

### 生活用品の備蓄

東日本大震災を振り返ると、食料品などを買うために何時間も並んだ、という経験をされた方もいるのではないのでしょうか。そこで有事の際にどんなものが生活を維持するのに役立つか考えてみましょう。まずは何と言っても食べ物です。備蓄食料は一週間分を目安に備えるのが良いでしょう。置き場所の都合などで、そこまで準備が出来ない方には、普段食べているものを少し多めに購入し、食べた分だけ補充する「循環備蓄（ローリングストック）」を試してみてください。普段の生活を便利で快適に使用してくれている家具や家電、住宅設備も電気、ガス、水道などのライフラインが正常であればこそそのもの。災害でライフラインが停止したときのことと考えて、カセットコンロや非常用バッテリーなども用意しておきましょう。

### 帰宅困難者にならないために

東日本大震災では、帰宅困難者も大きな問題になりましたね。災害時、今いる場所が安全で、ご家族の安否が確認できるのであれば、状況が落ち着くまで職場や学校にとどまる一斉帰宅の抑制にご協力をお願いします。こうすることで交通や通信の混乱を抑え、緊急車両が危機的状況の現場に速やかに向かうことができ、1人でも多くの被害者を救うことにつながるのです。これは自身の対応だけでなく、職場や学校の受け入れ体制にも左右されますので、少しずつ整備を呼びかけているところですが、まずは自らの安全を守り、自分よりも困っている人のことを思いやれるゆとりを確保したいですね。



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局減災推進課で勤務（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。



はやさか まさと  
早坂 政人

## TOPIC 1 令和5年度公益財団法人 予防医学事業中央会主催会議

公益財団法人予防医学事業中央会主催の会議が開催され、全国34支部が集まり技術の研鑽や意見交換が行われました。

予防医学技術研究会では当協会からは2題の発表を行いました。

### ◇保健指導研修会

と き：令和6年1月25日(木)～1月26日(金)  
と ころ：ルーテル市ヶ谷センター (東京都)

### ◇全国業務研修会

と き：令和6年2月15日(木)～2月16日(金)  
と ころ：ニューウェルシティ宮崎 (宮崎県)

### ◇全国予防医学技術研究会

と き：令和6年3月7日(木)～3月8日(金)  
と ころ：関東学院大学 横浜・関内キャンパス (神奈川県)

## TOPIC 2 令和5年度 第二回理事会・評議員会

と き：令和6年3月1日(金)  
と ころ：ホテルメトロポリタン仙台

令和6年度事業計画書(案)、収支予算書(案)について承認されました。

## TOPIC 3 ホームページからの健康診断のご予約について

当協会のホームページから、健診センターでの生活習慣病予防健診、定期健診、人間ドック等の健康診断のご予約が可能となっております。

ご予約時に追加できるオプション項目については、【CT検査・MR検査・乳がん検診・子宮がん検診・骨密度・眼底眼圧・血液腫瘍マーカー】等各種ございますので、ぜひご利用ください。

※人間ドックをご受診いただく方限定で、オプション項目のMR検査やCT検査を通常価格よりお安い特別価格にてご提供しております。

ご不明点等がありましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。



## 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  
仙台市青葉区高森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

0570-0109-55  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

