



# +

# 03.11

Let's Advance **Together.**

復興、そして未来へ

**Date fm** サバ・メシ  
防災ハンドブック2016



**Floral Hills SUMIYOSHIDAI**  
フローラルヒルズ住吉台

# 建売住宅・宅地 分譲中

約2,800世帯、約8,000人が住もう、  
快適な暮らしを描く住吉台。

**快適な暮らし**  
暮らしに便利な生活環境

街の中心部に、  
生活に必要な施設が  
完備しています。

**安んずる子育て**  
**充実の教育環境**

街の中心に小・中学校。  
安全な緑道が子供たちの  
通学路です。

**恵まれた環境**  
子育てに安心な自然環境

仙台市基準の1.3倍の  
公園に加え36.8万㎡の  
広大な緑地があります。

## 建売住宅【低炭素住宅】

**西3-9-5** **2F**  
4LDK+ **2** **3**

延床面積 110.13㎡(33.31坪)  
敷地面積 212.53㎡(64.29坪)  
販売価格 **2,388.4万円**

広々とした  
吹抜けのリビングと  
使い勝手の良い  
ウォークインクローゼット

## 建築条件なし宅地

お好きなハウスメーカー(工務店)で  
マイホームが実現できます。

### 全13区画宅地分譲中!!

240.51㎡(72.75坪) **603.8万円~**

\*建築条件及び建築時期の制限はありません。 \*詳しくは現地係員がご案内いたします。

■住吉ニュータウン 全体敷地約400万㎡、約1,450,000㎡、約2,800世帯、約8,000人が住もう、約2,800世帯、約8,000人が住もう、約2,800世帯、約8,000人が住もう。 (注) 仙台市基準の1.3倍の公園に加え36.8万㎡の広大な緑地があります。

お問い合わせは「住吉台販売事務所」 [定休日:火・水曜日]

**TEL 022-379-3655** [売上]

WEBでもチェック 住吉台 <http://www.sumiyoshidai-nj.com/>

家具ギフト券 **20万円分** + 家電商品券 **30万円分**  
KEA仙台的家具ギフト券プレゼント!! 家電量販店の商品券プレゼント!!

**オリックス不動産**

# 共栄火災

一緒にずっと。  
安心をもっと。

いつもそばで、みんなの暮らしを見守ること。  
いつまでも、みんなが笑顔で暮らせるように、  
心からの安心をお届けし続けること。  
それが、わたしたち共栄火災の使命です。  
あなたが辛い時は、ともに壁を乗り越える。  
そして嬉しい時には、一緒に笑いあえる。  
そんな、あたたかい保険会社であるために、  
いつでもまごころを込めて、  
暮らしを支えていきます。

共栄火災海上保険株式会社  
【東北支店 仙台支社】〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町 2-16-14  
TEL(022) 265-2326 www.kyoeikasai.co.jp

ばく、人々が気持ちよく毎日を暮らせるよう、  
安心のチカラでそっと支えるサイ。  
サイ吉 共栄火災のサイ吉です。



# ごあいさつ

## 発刊にあたり



村井嘉浩氏  
宮城県知事

### 「サバ・メシ防災ハンドブック2016」の発刊にあたって

東日本大震災から5年が経過いたします。今年は「宮城県震災復興計画」の折り返しとなる節目の年を迎えます。これまでの復旧・復興の道のりは、決して平坦なものではありませんでしたが、震災からの復興に向けた取り組みは、一つ一つ成果が着実に実を結んできております。

一方、昨年9月の関東・東北豪雨では、堤防の決壊や土砂崩れなどにより、本県は各地で大きな被害を受けました。地震に限らず災害の多い我が国においては、常日頃から災害に対する「備え」と過去の災害の教訓を風化させることなく、後世に「伝承」していかなければなりません。

今年も「サバ・メシ防災ハンドブック2016」が発刊されました。毎年、このハンドブックを手にすることを楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。紹介されているレシピはさらに進化を遂げておりますし、災害に対する「備え」と災害の教訓を「伝承」する役割を兼ね備えた情報が満載されております。

そして、今年の「サバ・メシ防災ハンドブック2016」のテーマは「復興、そして未来へ」となっております。本県では、この4月に、県内初、全国では兵庫県に次いで2番目となる「災害科学科」が多賀城高校に設置され、まさに未来の防災・減災のリーダーとなる人材の育成が期待されております。この「サバ・メシ防災ハンドブック2016」も多くの方々の防災・減災に活用されながら、未来へ伝承されていくことを願っております。



奥山恵美子氏  
仙台市長

### 震災から5年 食からはじめる防災・減災

早いもので、東日本大震災から5年の歳月が過ぎました。昨年3月、本市で開催された第3回国連防災世界会議では、震災から学んだ経験と教訓を仙台・東北の地から広く世界に発信するとともに、今後15年にわたり国際社会の行動指針となる「仙台防災枠組2015-2030」が採択されるなど、実り多いものとなりました。国内外の多様な主体が参加したパブリック・フォーラムの盛況ぶりは、防災意識の高まりをそのまま表していたと感じております。

その一方で、4月の蔵王山の噴火警報発令(注)や、宮城県内をはじめ全国各地に爪痕を残した9月の豪雨災害など、これまで私たちが経験していないような新たな自然災害のリスクが相当高まっています。こうした災害への備えについては、各種防災計画やマニュアル等の整備だけでなく、とりわけ「自助」の取り組みとして、各ご家庭で1週間分の食料や飲料水を備蓄しておくことは、命をつなぐうえで最も基礎的な備えと考えております。

震災後から毎年発刊されている「サバ・メシ防災ハンドブック」は、ひと工夫することで災害時の食が豊かになることを教えてくれるスグレモノで、5冊目となる今回も、震災を経験したからこそそのアイデアレシピが多数掲載されています。ぜひ、災害への備えとして、普段からみなさんのご家庭のメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。このような取り組みが防災・減災について日常的に考えるきっかけとなるとともに震災の記憶、教訓を風化させないことに繋がっていくことを切に願います。

(注)平成27年6月解除

## 発行に寄せて

東日本大震災から5年、日々過ぎ行く時間の速さを感じつつ、犠牲となられた多くの方々に改めて哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

さて、当社では、2006年に、「第1回みやぎサバ・メシコンテスト」を開催し「非常時の食」を考えることから、防災意識を喚起することに努めてまいりました。このコンテストは広く関心呼び、全国に広がりましたが、東日本大震災以降は、「サバ・メシ防災ハンドブック」としてサバ・メシレシピに加えて被災経験から学んだ防災・減災の知見をまとめて、啓発に取り組んできました。この間、宮城県、仙台市、東北大学災害科学国際研究所他、多くの団体・企業関係各位のご協力を得て、内容も充実し、ここに震災後5冊目を刊行する運びとなりました。改めて心から御礼申し上げます。

今後、地域メディアとして、一層の防災・減災に取り組み、情報発信に努めてまいります。



株式会社エフエム仙台  
代表取締役社長

西川 守

## CONTENTS

<p>● 巻頭インタビュー P06</p> <p>国連防災世界会議から一年、「仙台防災枠組」はどう始動しているのか… 東北大学災害科学国際研究所 所長 今村文彦×板橋恵子</p>	<p>● 学生が提案するサバ・メシレシピ P28</p> <p>宮城学院女子大学 ボランティアサークルFAS ●あかもく炊き込みご飯 ●大豆チーズ蒸しパン ●ミネストローネ 宮城県農業高校 ●カニかまおじや ●野菜たっぶり豆乳みそ炊炊</p>
<p>● 復興、そして未来へ P08</p> <p>●南三陸町……………08 ●亘理町……………09 ●白石市……………10 ●女川町……………11 ●仙台市……………12 ●石巻市……………13 ●蔵王町(小川地町)……………14 ●東松島市……………15 ●大崎市……………16 ●岩沼市……………17</p>	<p>● 震災を経て取り組んだこと P31</p> <p>●物 流……………31 ●forever green project…34 ●石油業界……………32 ●森の長城プロジェクト…35 ●ライフライン……………33 ●日立ソリューションズ東日本…36</p>
<p>● 震災を経て生まれた場所 P18</p> <p>●モリクミアス……………18 ●栗駒山ジオパーク……………20 ●南三陸ホテル海洋……………21</p>	<p>● 外国人のみなさまへ P37</p> <p>● GLOBAL TALK 10周年記念開談「外国人と防災」 P38</p> <p>● 地震から身を守る10カ条 P40</p> <p>● 津波から身を守る10カ条 P41</p> <p>● 大雨・雷・竜巻・火山噴火から身を守る P42</p> <p>● 津波防災の日 P43</p> <p>● Hope for MIYAGI P44</p> <p>● 復興・防災に役立つサービス P45</p>
<p>● 災害時に役立つサバ・メシレシピ P22</p> <p>●サバ・メシアイデア大賞「栄養満点アフリカメシ」 ●気分だけナゴレン焼き飯 ●カンパネラ ●シーチキン＆指圧布で〜美味くなる〜バスケット ●袋で調理、ふわりオムカレー ●心身あったまる 乾物スープ ●水いらずラタトゥイユ ●ほかほか黒糖蒸しパン ●フロランタン風お菓子 ●フライパンで簡単クッキー ●平らなアメリカンドック</p>	

### 企画・発行 株式会社エフエム仙台

〒980-8420 仙台市青葉区本町2-10-28 TEL 022-265-7711 FAX 022-265-7795

●本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転写・複製・転載を禁じます

協力:宮城県、仙台市  
東北大学災害科学国際研究所、  
仙台観光国際協会、  
日立ソリューションズ東日本  
監修:今村文彦、板橋恵子



「仙台防災枠組」は  
どう始動しているのか…  
国連防災世界会議から一年。



### ＋ 第3回国連防災世界会議がもたらした成果、「仙台防災枠組2015-2030」。15年にわたる世界的防災の指針とは？ 東北大学災害科学国際研究所 所長 今村文彦先生にお話しを伺った

板橋「先生、まず〈防災枠組〉とは何かということからお話しいただけますか？」

今村「そもそも各国の諸事情があるので、180か国以上の国が同意してひとつの明確な方向に向かう、ひとつの事をきっちりやろうとするのは非常に難しいんですね。そこで、防災や減災に関して、ある目標を定めて、そこに向かってやってゆく指針を示す必要がある。それがフレーム・ワーク、防災枠組なんです。第1回横浜での会議では、まず“防災”自体に国際的に取り組むことが確認され、第2回の神戸での会議では、国際的に協力してやれることは何か、目標を定めようと「兵庫行動枠組」(HFA)が作られたんですね。

10年間にわたって、防災への取り組みは進みましたが、災害によるさまざまな被害を減らすことはできませんでした。昨年の第3回会議では、この災害によるリスクを減らすためのより具体的な指針、指標が示されました。たとえば、災害による人的被害が毎年どのくらい出ているのかを把握し、どこまで軽減していけるかということや経済的被害等、7つの指標を作って、皆さんと合意を取っていこうという形になりました」

板橋「7つの指標とはどういうものですか？」

今村「1番目が人的被害、2番目が被災者数、3番目が経済被害、4番目はインフラの被害を指標として出して、それを小さくしていくこと。5番目は国として防災のルール(国家防災戦略)、6番目が国際的な協力。最後7番目は早期警報システムなど、情報へのアクセスです」

板橋「その指標をもとに、15年間、各国それぞれが取り組んでいくわけですね」

今村「そうですね。指標を見ながら、たとえば、人的被害を半分に減らしましょうとか、まずは1割減らしましょう、などと決めていく段階

ですね」

板橋「防災に関して、そのような指標が出たのは初めてですよね？」

今村「初めてです。仙台的な議論をしようといくつかの国は声を出していたんですが、ほとんどの国がそんなデータないよ、というところが多くて、合意することも難しいというのが最初の雰囲気でした。でも災害が続いていて、理念だけでは実行を伴わないのではないかとということで、まずは指標、ターゲットを決めて減災、被害軽減に向かって動くという意識が反映されたんです」

板橋「これまでは、防災対策を一番のプライオリティで考えられる国は世界的に決して多くなくて、食糧難や貧困など、解決すべき他の問題を抱えている国はどうしても防災は後回しになっていた。それが、もうそういう状況ではなくなってきたということなのでしょうか？」

今村「そうですね。昨年2015年は、3月に防災、7月に開発、12月に気候変動と国連の3つの大きな会議が開催され、これらが1セットで見直されたんですが、国連の戦略として1番最初に防災を持ってきたんですよ。これは各国で合意しやすいということと、防災について、開発や気候変動(環境)と絡めて議論したいということで、国連事務総長も出席される最も重要な会議に位置づけられたんです」

### ＋ 「健康(ヘルス)」、「ビルドバックベター」もキーワードに

板橋「具体的な指標が示されたこと以外にも、大きな進展がありましたね」

今村「健康、という言葉、そして女性と若者の役割というのも増えました。また、単に元に戻る復旧ではなく、よりよい形にする復興「ビルドバックベター」も提唱されました」

板橋「健康(ヘルス)。という言葉が34カ所も出てきます。災害によってダメージを受ける、ここからだの健康が注目されたことは、大きな成果ですよね」

今村「阪神淡路大震災の時にころのケアの重要性は指摘されましたけれども、人々のくらしと健康が防災の大切な目標のひとつとして明記されたのは飛躍的な前進ですね」

板橋「仙台防災枠組が採択されて1年になりますが、具体的な動きは出ていますか？」

今村「災害科学国際研究所では、国連開発計画(UNDP)と連携して「災害統計グローバルセンター」を2015年4月に設置しました。目標が設定されても、基本となる災害統計が各国に整備されていなければ、目標の進捗状況をモニタリングし評価することはできませんからね。また、産官学民+メディアの方たちが定期的に集まって情報交換する「みやぎ防災・減災円卓会議」を組織して、今後の取り組みを話し合っているところです」

板橋「私たち市民レベルでできることはどんなことでしょうか？」

今村「せっかく仙台という名前がついた枠組みができたわけですから、それを実践し、先導してゆくモデル地域となるのが、仙台であり、宮城だと思えます。減災に向けてこういう活動をしている、女性や若者が主体となった活動がこういう風に広がりましたとか、みなさん個々の防災・減災への取り組みが大切になると思います」

板橋「国連防災世界会議では、本当に多くの個人、団体の方々が参加して、展示や発表をなさいましたが、あのような取り組みを継続していき、この15年の間に進化させていけるといいですね」



2人がパーソナリティをつとめるDate fm防災啓発番組「Sunday Morning Wave」は、今春12年目に  
■毎週日曜朝8:25~8:55 ON AIR  
<http://www.datefm.co.jp/bousai/>

03.11  
Let's Advance Together.

東北大学  
災害科学国際研究所  
所長 今村文彦  
×  
板橋恵子



**03.11**  
Let's Advance Together.  
復興、そして未来へ  
南三陸町  
佐藤仁町長



佐藤町長



町のいたるところで見られる盛り、がれきで埋め尽くされた場所を整備し、さらに10mを超える盛りを行い、今後はかさ上げした道路の整備などが予定されている。5年たった被災地の今を感じる風景のひとつだ



シンボルでもある「さんさん商店街」。今後リニューアルし、さらなる魅力ある商店街を生み出そうとしている



南三陸町の「オクトバス」は近年では受験生の御守りとして人気のグッズだ。元々あったキャラクターを復興支援を続けている学生たちがアレンジしたのだとか

**+** 直面する人口減少とも闘う被災地。鍵は  
活力ある人材育成と交流人口の増加にあり

死者・行方不明者約800人もの被害を出した南三陸町。二度と災害で命をなくさないまちづくりを、有識者や町民の意見を取り入れながら進めている。

「亡くなられた方、町外移転をされた方を含めると人口減少は避けられず、また震災前から少子高齢化と共に、人口減少は進んでいました」と佐藤町長。人口減少は震災で傷ついた町々で深刻な問題となっている。

「人がいなければ経済活動が弱まり、まちの活力も弱まります。南三陸町は震災前から交流人口の増加を目指し、町民の方々と共に体験学習などを積極的に行ってきた経験から、南三陸だからこその個性を活かした誘客を行っています」。自然体験学習はもとより、甚大な被害を受けた場所だからこその実践的な防災訓練を行う「防災キャンプ」やインターンシップなどを積極的に行っている。そこで活躍するのは自らの被災体験を次につなぐ町民だ。

「宮城県に条例を見直してもらって、民泊ができるところを増やしたり、「南三陸縁団」を結成して、全国各地で交流イベントを開催しています。待っているだけでは交流は生まれません。やる気ある人材で少ない人口をカバーしています」。佐藤町長が言う「人材育成が町の未来を左右する」ということは、被災地というだけでなく、人口減少という日本が直面する問題をも乗り越えようとしているのだ。

**03.11**  
Let's Advance Together.  
復興、そして未来へ  
亶理町



亶理町企画財政課 復興管理班 班長 村上 善彦 氏  
企画班 副班長 久保 昭裕 氏



亶理の新たな魅力である四方山の里山ルート「森の見晴らし台」からの眺望。堤防の整備が進む中、写真の中ほどより下側には、いちご団地が整然と並んでいる。沿岸部は防災および産業振興をメインとした復興工事が進んでいる



亶理を象徴する特産のいちごは復興の象徴としても掲げられる亶理のシンボリック特産品だ



亶理歩好（あるこう）会の方々が5年前から樹木林を切り開いて復活させた里山ルート。途中にある「森の見晴らし台」は牡鹿半島まで見渡せる絶好のポイントだ

**+** もとに戻すだけではなく、  
さらなる飛躍を目指して行くまちづくり

「東北の湘南」とも呼ばれる海沿いの町、亶理町。面積の約半分の土地が浸水するという甚大な被害を受けた。

「沿岸部では、平成27年3月にオープンした荒浜にぎわい回廊商店街や、ふれあい市場などの商業施設に、平日でも多くの方が訪れています。平成28年度には海岸堤防や防災公園が完成予定で、その他、フィッシャリーナなども整備していく予定です。津波被害を受けた地区74haに誘致しているメガソーラー発電事業施設の発電量は、町内の全世帯の電力を補える量の約49,500kwにものぼります」。宮城県の中でも雪が少ない亶理町ならではの政策だ。

「産業の回復にも沿岸部の地域利用を計画しています。震災前、東北一の出荷量を誇ったいちごの産地回復のため、いちご団地の整備を行い、後継者育成のための拠点としています。現在、若い世代が今までなかった夏いちごの栽培などにも力を入れ始めている状況で、一年中いちごが栽培されることで、より一層「いちごの町」としてPRしていく予定です。また、海沿いを中心とした観光が特長でしたが、町の有志が切り開いた四方山の遊歩道を歩く里山ルートの推進など新しい町の魅力を創造しています」。震災で一部走行できなかった常磐道が全線開通し、3月には鳥の海スマートICが開通する亶理町。これまでの亶理らしい魅力をパワーアップさせることはもちろん、新たな魅力発掘にも力を入れていこうと奮闘中だ。



# 03.11

Let's Advance Together.  
復興、そして未来へ  
白石市  
風間康静市長



風間市長



黄色の旗は「安否確認フラッグ」。無事であれば玄関に掛けて安否を外に知らせるもの。人的被害の早期発見につなげることを目的に作成し、全戸に配布しているが、これは姉妹都市の海老名市に譲って導入した。また、噴火による降灰対策として、子供用マスクを保育園、幼稚園、小学校に配布したほか、降灰除去作業用のコーグルや収集用の降灰袋を備蓄している



案内板の4カ国語表記の他、スマートフォンによる情報配信など、外国人や観光客への防災・減災対策も進めている



新設された防災センター。地区ごとの航空写真の配備や壁一面がホワイトボードになっているなど迅速な指示を出せる工夫がこらされている

## +

### 防災は地域を越えて!「友達・家族」のような絆で結んだトライアングルで取り組む防災・減災

「東日本大震災では全国からの支援はもちろんですが、姉妹都市である神奈川県海老名市、北海道登別市から多くの支援を頂きました。震災直後の3月12日には陸路が閉ざされていたので、海老名市長が隣の厚木基地からヘリを飛ばして支援物資を運ぶように手配をつけてくれたり、物流が混乱している期間は登別市からの支援物資を海老名市に送ってから陸路で白石市に届けていただくなど、多大なるご支援を頂きました。東日本大震災以降も、平成24年に登別市で大規模停電が発生し、登別市からの要請により、必要としている物資を送りました。また、年に一度、3市の防災担当者が一堂に会し、各市の防災体制について意見交換や施設の視察を行うなど、普段から顔の見える関係を築いているからこそ、迅速な対応ができるのです。さらに、それぞれ車で2時間で行ける距離の山形県長井市、岩手県奥州市とも大規模災害時の相互応援の協定を締結し、災害に備えています」。防災だけでなく、観光や教育など、普段から頻りに交流があるからこそ、担当者同士の話もスムーズだと風間市長。

「白石市では地震以外にも蔵王山の噴火など自然災害を想定した防災・減災を進めています。実際に桜島の噴火を見て、降灰などの物理的な被害だけでなく、目に見えない“音”も市民を不安にさせることを感じました。“想定外”はもう通じない。その思いで様々な防災・減災に関する準備を進めています」。地域間交流から、積極的に良いところを取り入れてアレンジしている白石市。連携する都市と共に地域を守る、アイディアに満ちた防災に注目が集まっている。

# 03.11

Let's Advance Together.  
復興、そして未来へ  
女川町  
須田善明町長



須田町長



東日本大震災で被災したJR石巻線が2015年3月21日に全線復旧。津波で流された女川駅は200メートル内陸に移設され、新築開業をほした。女川温泉がほぼと合流するなど、町民の憩いの場・玄関口であると同時に、女川観光の玄関口となっている



広々としたプロムナードは海への眺望が確保され、遊歩路としての役割も果たす



地元の商店はもちろん、ユニークでハイセンスなテナントも多数誘致、これから続々とオープンする

## +

### まちの9割以上が被害を受けた女川町がデザインする町の未来

「尊い命が犠牲となり、さらに7割以上の住宅が全壊、半壊を入れると9割の被害を受けた女川町は復旧・復興、というよりも新たに都市建設をしているようなもの」と須田町長。

震災から5年を前にした2015年12月23日に駅前商業エリアの開業を祝う式典「おながわ復興まちびらき2015冬」を開催。150人収容のホールや音楽スタジオなどを備える「女川町まちなか交流館」と、小売店や飲食店、工房などが並ぶテナント型商業施設「シーバルビア女川」が開業した。新たなまちのにぎわい拠点として、訪れた人々が思い思いの楽しみ方を生み出せる自由度の高い空間形成を目指している。「新たな町の構想にあたり、これからの未来を作り出していく若い世代、特に20年後の町に責任を持つ世代が積極的に発言しまちづくりができるように、と60代以上の世代の先輩方が、責任世代にまちづくりの方向性を委ねられました」。

今までの価値観ががらりと変わったこの災害に住民が一致団結し、「絶対に乗り越えられる」と、ぶつかり合いながらも答えを出し、町を作り続けてきた。「“人口減少”は地方が抱える共通の課題。だからこそ、選ばれるまちにならなくてはならない」。住む人にも、町外から足を運んでくれる人にも魅力あるまちづくりを目指した新たな女川町はこれからがスタートだ。





仙台市まちづくり政策局  
防災環境都市推進室 室長 菊田 教 氏



今年度すべての指定避難所等200か所に設置が完了する太陽光発電と蓄電池、停電時には非常用電源として使用可能。また、学校での防災教育の推進はもとより、女性、子ども、若者、障害者の視点を反映した防災対策など防災環境「ひと」づくりに積極的に地域住民と取り組んでいる



石巻市復興事業部  
次長 木村 茂 氏



バリアフリーや防災・減災に関するものなど、住民・有識者から提供されたアイデアを盛り込んだ復興住宅は、現在7割が着工、4割の入居が進んでいる。平成28年度中にすべて完了を予定している



### 仙台防災 未来フォーラム2016

国連防災世界会議から一年を記念して3月12日に開催、仙台・東北から未来に貢献する防災推進のために、何が出来るのか考え、発信する



2015年12月に開業した地下鉄東西線「荒井駅」構内にある“せんだい3.11メモリアル交流館”は、東日本大震災の記憶と経験を伝える拠点として、復旧・復興の状況などを紹介している

## 東日本大震災から得た教訓を世界に発信する拠点都市として

2015年3月に仙台市で開催された「第3回国連防災世界会議」。国際的な防災指針である「仙台防災枠組2015-2030」を採択した本会議とは別に、仙台市が企画・運営するテーマ館を設け、「女性と防災」「市民協働と防災」という切り口で多くの地域団体、NPO・NGOの方々の発表がなされた。このことにより、どのような成果が生まれたのだろうか？「我々の想像以上に市民参加が多く、参加団体同士で横のつながりが生まれ、また、国際的なつながりも広がり、今後の防災・減災活動に有意義なものとなりました。しかしこのままだと一過性のもので終わってしまう、と国連防災世界会議の開催から一周年の機会に『仙台防災未来フォーラム2016』の開催を企画しています。仙台防災枠組を踏まえ、今後の課題を話し合い、仙台・東北から未来に貢献する防災推進のために何が出来るのか考え、発信するイベントにしたいと考えています」と菊田氏。防災フォーラム以降にも、仙台市では様々な国際会議が予定されている。

「防災・環境は世界共通の課題です。震災から5年、地震・津波だけでなく、災害や気候変動などに柔軟に対応できる“しなやかで強靱な都市”を目指した防災環境都市として復興している仙台市を見ていただきたいと思います。引き続き、仙台・東北から震災の経験と教訓を世界に発信する牽引役として、様々な場所で防災の重要性を発信していきたいと考えています」



震災を機に企業誘致に関する条例を改正、新エネルギー関連業種の立地を推進したことで、9社もの企業が設立され、地域の就職率もアップした



復興住宅がある蛇田地区に平成28年3月26日JR仙石線「石巻あゆみの駅」が開業予定(写真はJR仙石線)

## 東日本大震災最大の被災地で見えてきた復興に必要なこと、とは

東日本大震災で最も多い約3,700人もの死者・行方不明者が出た石巻市。避難の際、問題になったことのひとつに情報伝達の錯綜があったという。

「当時は通信網が壊滅的で、避難住民数の把握が中々できず、さらに正しくない情報もあり、二重災害につながりかねない状況でした」と木村次長。

「その反省から、災害に強い情報連携システム“ORANGE”を導入しました。ORANGE(オレンジ)とは、ORganized Area Network GEarの頭文字をとったもので、災害が起きた場合に災害関連情報を一元的に集約・管理し、市民に必要な情報を多様なメディアを通じて配信することができるシステムだ。

「お年寄りやお子様など、使い方がわからない方にどう伝えるかも合わせて検討し、実用化に向けて整備しています」。ハードを整備するだけでなく、ソフト面も一緒に整備していくことが大事だという。

「復興住宅が完成しても、そこから新たなコミュニティを作る必要があり、ここから住民にとってはスタートになります。震災から5年。石巻市ではこれから2年がさらなる復興の加速期になります。ハードとソフト、両方のバランスを調整しながら、市民が長く暮らしたいと思う、地域包括ケアを意識しながら整備を進めていきたいと考えています」



03.11  
Let's Advance Together  
復興、そして未来へ  
蔵王町  
川崎町



蔵王町総務課  
防災係長 日下 光輔 氏



宮城県と山形県の間にある奥羽山脈の連山、日本百名山のひとつで、過去の噴火でできた「御釜」は季節や日差しによって表情を変える沼として人気のスポットだ。また、冬は桜花、春には豊稔の門を通り抜ける蔵王エコーラインなど、宮城・山形両県を代表する観光スポットでもある



川崎町総務課  
課長補佐兼消防係長 大友 聡 氏

＋ 東日本大震災からの教訓！  
情報伝達からの初動と自助の重要性

東北を代表する名峰、蔵王山に火口周辺警報が出たのは2015年4月のこと。その後、2015年6月に火口周辺警報が解除され、噴火予報（平常）に引き下げられたことで御釜周辺まで入山が可能となった。この状況を踏まえ、蔵王周辺の市町村では防災対策を講じているという。今後の防災計画、そして震災から得た教訓をどのように活かしているのか、蔵王町と川崎町に聞いた。

「蔵王町では情報の伝達をまず一番に置き、情報が発令されたら即避難、という住民説明をしています。噴火したら融雪型火山泥流であれば1時間かからずに居住地域に到達すると考えられ、自治体による誘導が難しいからです。そのために住民説明会を行って、避難経路や避難場所を確認していただき、観光客に対しては観光施設や宿泊施設が指定避難所へ誘導するように、統一しています」と蔵王町の日下氏。

「情報の伝達体制の強化と降灰対策になるマスク、コートなどの備蓄を行っています。また、住民以外の観光でいらした方には目につく場所、たとえば登山道入り口の案内強化などをあわせて行っています」と川崎町の大友氏。

両町では震災を機に初動マニュアルなどを作成し、防災無線のデジタル化なども行った。

「震災で思い知ったのが、自治体が助けに行けるのは被害が見えてきてから。まず、自分で自分の身を守る、ということを住民の方々に理解していただくのが、何よりも重要だと感じています」。両者に同様の教訓を残した東日本大震災。防災において自助の重要性を再認識したものとなった。

03.11  
Let's Advance Together  
復興、そして未来へ  
東松島市  
阿部秀保市長



阿部市長



「東松島」とも呼ばれる風光明媚な観光地でもある東松島市。磯崎湾や磯崎川など見所も多いが、最近では「見る」から「学ぶ」体験学習型の観光が増えた。震災から得た教訓を積極的に共有する姿勢は、阿部市長が繰り返し話した「教育の大切」さを形にするものであり、さらには「防災教育」は学生に限ったことではないことを物語る



市の航空写真を前に「海と山では問題・課題が違う。だからこそ自治組織での運用が大切」と市長



スマトラ沖地震・津波被災地であるバンダ・アチエ市と相互復興を目指す「草の根技術協力事業」を実施。被災地への協力が自らの復興推進にもつながった

＋ 住民自治が求心力となった復興に世界が注目。  
進む、世界との被災・復興体験の共有

市街地の約65%が浸水し、全世帯の約73%が全半壊した東松島市。「東松島市は大きな被害を受けましたが、震災以前より8地区から組織する住民自治がしっかりと根付いており、自治組織による避難所運営はもちろんのこと、震災を機に内陸部と沿岸部による自治組織同士の共助も生まれました。また、市としては高台移転を進めましたが、最終的には住民が納得しないと長い間その場所に住むことができないと、集団移転先は被災者が決めました」と阿部市長。東松島市の自治協力のまちづくりや復興政策は独特で、その一例が97%のリサイクル率を達成した震災がれきの処理方式だ。

「がれきは第三者から見たら廃棄物ですが、市民の財産なんです。ですから早々にがれきの分別収集を行い、19品目に分別リサイクルすることで、焼却処理を総量の3%まで縮小。設備投資を避けるため分別作業に被災者を雇用し、最終コストが当初予定から35%削減できるようになりました」。この取り組みは多くの国から注目され、震災以降、2013年の台風ヨランダで被災したフィリピンやスマトラ沖地震・津波で被災したインドネシアのバンダ・アチエ市など、東松島市で学んだ研修員は400名を超えた。その橋渡しをしてきたJICA（国際協力機構）とは2015年7月に連携覚書を締結、共に協力して復興の経験の世界と共有する取り組みを進めている。



**03.11**  
Let's Advance Together  
復興、そして未来へ  
大崎市  
伊藤康志市長



伊藤市長



古い蔵が残る鶴巻川周辺は中心市街地の「らしさ」を印象づけるスポット。風情ある街並みを守り、活用しながら、災害に強いまちづくりを目指す大崎市



東の横綱と称される名湯・鳴子、そして鳥首と温泉資源も豊富。震災時はこの温泉が被災者を癒した



復興のシンボル米として、ササニキとひとめぼれを掛け合わせた「ささ結（ささむすび）」が誕生。「お米の聖地」大崎市をアピール

**+** 創造的な復興は地産地消から！  
宮城県北の中枢都市が目指す復興とは

大崎平野を有する大崎市は、宮城県で2番目に広大な地域であり、東西に長い分、東日本大震災では被害状況が多岐に渡った地域でもある。「東日本大震災では、中心部に当たる市街地が古い蔵などもあったため、我が市でも大きな被害を受けましたが、沿岸部の被災者の方々を鳴子温泉で受け入れ、温泉ローリーを仕立てて沿岸部を慰問して廻り、被災地連携を積極的に行いました」と伊藤市長。

「市内の復興に関しては、災害に強いまちづくりを念頭に再開業に着手しました。消防、市役所、防災広場を集め、500床規模の病院計画、県道整備などのライフラインを整える計画です。我が市は鉄道や道路網の広域的な交通インフラが整い、宮城県北部の拠点都市として、周辺地域と都市機能を共有することで、地方創生につなげたいと考えています」。都市化を進めるというだけではなく、歴史遺産を活かしたまちづくりにも意欲的だ。

「震災で気づかされたことは内需をもっと進めるべき、ということ。外にあるものを持ってくるのではなく、あるものを利用する、地産地消を進めるべきであり、それは食にとどまらず、エネルギーも同じ。大崎市には温泉があるため、地熱があり、用水路が張り巡らされているため小水力発電も太陽光発電もできる。市町村合併を進めてきた時に震災が起きた。この痛みを発展につなげなくては」。宮城県北部の拠点都市として、自らのまちづくりだけでなく、周辺地域の創生も視野に入れたまちづくりに大きな期待が寄せられている。

**03.11**  
Let's Advance Together  
復興、そして未来へ  
岩沼市  
菊地啓夫市長



菊地市長



津波で被災した岩沼市沿岸部6地区の方々が、震災前の地域コミュニティをほぼそのまま、海から3キロ内陸に集団移転した新しい街「玉浦西地区」。集団移転を決めるまで、一緒に場所を見に行き、何度も話し合いを繰り返したという



この小さなどんぐりが未来を守る防潮堤へと育つ。どんぐり拾いは宮城県内各地で行われている



千年希望の丘植樹祭には毎年たくさんの人たちが参加。いのちを守る森の防潮堤づくりが行われている

**+** 千年後の未来を見据え、  
みんなで作る未来

市域の約50%が浸水し、市民150名もの犠牲者が出た岩沼市。「岩沼市では、行政はあくまでもバックアップの体制で、市民みんなで知恵を絞って復興を歩んできました。例えば6地区の被災者が集まり、約400世帯が集団移転を決めたのは全国では類を見ないことで、これはすべて話し合いで決めてきました」と菊地市長。さらに震災直後、こちらにも他に類を見ない防潮堤作りの計画にも着手した。

「災害後、様々な防潮堤の案が出ました。コンクリートでは老朽化が進みますし、10m、20mの高さの壁を作っても東日本大震災のような想定外の巨大津波を完全に防ぎきることはできない。その中で松島湾の島々が緩衝となり、津波は到達したものの人命被害がなかったという事例があり、「島を作ろう」という案が出ました」。前例がないため、数多くの課題を多くの人と乗り越えてきた。

「島から丘に計画を変え、丘と丘を回廊でつなぐ計画でまとまりました。丘の中心部には津波の堆積物やがれきを埋め、良質の土をかぶせ、常緑広葉樹などの樹木を植えます」。この活動は、植樹前の苗木になるどんぐりを拾うところから多くのボランティアや学生、企業の協力を得て行われている。

「どんぐり拾い、育苗、植樹などをするたびに、震災の教訓、そして命を守る防災・減災の大切さを再確認する大事な教育の場ともなっています」





雄勝湾を見下ろす高台に建つ、雄勝硯を使ったスレート屋根が特徴的な美しい佇まいの木造校舎

## ＋ 森と海と明日へ。築93年の廃校が、こどもたちの学び場として再生!

「モリウミアスに来るたびに、たくましくなって帰ってくるんです!」取材に伺ったこの日、東京から迎えに来たというお母さんが発した第一声。「普段よりもとてもよく食べる」とも。とにかく、ここでは元気いっぱい走り回るこどもたちの姿が印象的だ。

「震災後、この雄勝町の住人は4,300人から1,000人以下に激減しましたが、ホタテやホヤなどの漁業はもちろん、豊かな山林、特産品である雄勝硯などの工芸品や伝統的な民俗芸能など、自然風景と伝統がとけあつたすごく魅力的なまちなんです。」と油井さん。震災後、炊き出しやスイーツの提供など、被災地のこどもたちを元気にする支援活動を行っていたなかで、雄勝町に出会い、その魅力にとりつかれたという。廃校になった旧桑浜小学校を再生させたいと、2013年4月に「雄勝学校再生プロジェクト」を設立。日本全国や世界から、のべ1,200人以上のボランティアが集まり、元のたすまいを大事にしながら、手づくりで学び場づくりが行われた。そして、2015年夏にオープンしたのが、<こどもの複合体験施設“MORIUMIUS(モリウミアス)”>だ。

「モリウミアスが提案する3つの学びがあって、森と海に恵まれた豊かな自然の中で「循環する暮らしを体験する」、雄勝という町に受け継がれてきた“土地と人の物語を体験する”、ここに集まる人たちに触れて“さまざまな多様性を体験する”。これらの体験がこどもたちがもともと持っているたくましい心を育てると考えています。今が完成形ではなく、集まる人たちに



代表/フィールドディレクター 油井元太郎さん。公益財団法人 sweet treat 311理事も務める



裏山から採れた木の实。こどもたちと山林を探索する際、薪になる枝や山菜なども採取してくるのも大切な学びだ



校庭の池ではめだかが泳ぎ、古代米の田んぼも耕している

よって、変化し、進化し続ける場所になれば…。」

モリウミアスは、こどもたちにとっての第二の故郷であり、雄勝の町の復興の原動力になるに違いない。

\*モリウミアス <http://www.moriumius.jp/>



①顔りがいのある、個性的なスタッフたち ②みんなで一緒に食べる昼食。海産物はもちろん、キノコも野菜もほとんどが地元で収穫されるものを調理。ほとんどのこどもたちがおかわりしていた ③裏山の木から作った木地の食器はなんと小学校低学年のこどもの作品。箸も作るのだとか ④裏庭には養豚場も。食の循環を知るのも大切な食育のひとつ ⑤漁船に乗って、ホヤの収穫も体験







日本ジオパーク委員会による現地調査の様子。「栗駒山麓ジオパークを楽しむ」ことを重要視した調査会を行った



養成講座を受講したジオガイドによるジオサイトの解説の様子。土砂災害が発生した場所で、自然そのものへの理解の大切さを伝える



地すべりシミュレーション装置「ユレオ」で、災害発生時のメカニズムを学ぶ市内小学校の生徒たち



## ＋震災からの復興と再生のジオパークが誕生！ 栗駒山が生み出す恵みと自然災害との共生を学ぶ

日本ジオパーク委員会は昨年、地形や地質を生かした自然公園である「ジオパーク」に栗駒山麓ジオパーク(栗原市)を認定。平成20年岩手・宮城内陸地震で生じた大規模地すべりなどの地形や復興に向けた活動などを高く評価したものだ。東北では磐梯山・男鹿半島・大湯・八峰白神、ゆざわ、三陸に続き6地域目の認定となった。ジオとは「地球」や「大地」を意味し、これと「公園」のパークを組み合わせ、ジオパークという言葉が生まれた。ジオに関わる様々な自然遺産、例えば地層、岩石、火山、断層などを含む自然豊かな公園で、ジオを学ぶ旅、ジオツーリズムを楽しむ場所がジオパークだ。

栗駒山麓ジオパークを目指すきっかけとなったのは、平成20年6月14日に発生した、マグニチュード7.2の大地震「岩手・宮城内陸地震」である。宮城県栗原市と岩手県奥州市では最大震度6強を観測し、両市を中心に、日本最大級の荒砥沢ダム上流部地すべりをはじめとした、さまざまな土砂くずれが発生した。

こうした太古からくり返されてきた火山活動や地震、土砂くずれ、川の氾濫などの大地の営みは、栗原の自然を豊かにしてきた原動力である。また、栗原地域の産業や歴史、文化などは、自然の恩恵を受けている。例えば、栗原が県内有数の米どころとなれたのは、3つの迫川によって育まれた肥沃な土壌があったこと、米づくりに適した地形であるといった背景がある。しかし、恵みの一方で、自然は時として牙を剥く。人々は自然災害の度に、その付き合い方を工夫し続けてきた。このように、今の栗原に広がる風景には、大地と人々が積み重ねてきた歴史があるのだ。

多くの人々が、ジオパークの視点で地域を紐解く楽しさに気づき、面白いと感じられるよう、今後も観光、防災教育、学術研究といった分野での活用を続けていく。また、自然災害の恐ろしさを後世に語り継ぎ、「地球の営み」そのものへの深い理解が、災害発生時の被害を軽減する知恵の醸成につながる」と、地域における防災・減災教育を深めていきたいとしている。



## ＋風化させない！被災経験者が語り継ぐ、 未来に受け継ぐべき記憶

岬の先端にある南三陸ホテル観洋。被災者にとってもボランティアや復興工事にあたる人々にとっても拠り所となっている施設で、女将の阿部さんは被災直後からそして現在に至るまで「この町にできること」を継続的にやっている一人だ。その活動の核となるひとつが被災体験を語り継ぐ、団体・個人合わせて30万人以上の利用者を数える「語り部ツアー」の催行だ。

「語り部は被災時の体験を語るにとどまらず、その話を通して“学び”につながるんですよ。東日本大震災で色々失ったが、学びの場でもあったと女将。

「とにかく夢中でした。もともと当ホテルは避難所ではなかったんですが、人口流出を止めたくて二次避難所として申請したり、海水を淡水に変える浄水設備を使うようにお願いしたり、出来ないといわれてもなんとか努力して、とにかく無我夢中にやってきました」。南三陸町は5年を経ようやく町の本格的なかさ上げが始まる。現在でも多くの被災者が仮設住宅住まいを余儀なくされており、ホテルでは子供達の学びの場や大浴場の提供を続けている。

「建物が建ったからいいんじゃないやなくてもっと奮い立たないと。真の復興は地域の方々が安心して住める地域であること。そのありがたみがわかる被災者だからこそ、この体験を語り継ぐべきであり、風化させてはならないんです」



多くの方が犠牲となった場所もあるが、多くの方が助かった場所もある。その一つがホテル観洋グループの施設・高野会館。この建物の目の前は70名の犠牲者が出た公立志津川病院という位置にある。3月11日は327名が高野会館にいたが、地震後すぐに外に出ようとする人たちを会館スタッフ達が「生きなければ外に出ないでください」とおしとどめた。3週間ほど津波は押し寄せたが、屋上で一夜を過ごし、全員が助かった。「327人で10本のペットボトルの水をキャップ1杯ずつ回し飲みして、助け待ちました」と当時を語る伊藤さん。今後もこの場所は震災遺構として残す計画だそう



「この沿岸部を“魅力的な地域”にすることが力を貸していただいた方々への感謝でもあります」と、女将



淡水化処理システムの導入のきっかけとなった記事(河北新報)



ホテル内の英会話教室の様子。「子を持つ親に教育の遅れを感じさせないことも人口流出ストップには必要だと感じました」



語り部の伊藤さん。55年前のチリ津波も東日本大震災も体験した



## サバ・メシ\* 「サバ・メシ」とは？

サバイバル・メシ、非常食 [Survival Food]

Date fmが防災企画として2006年から2010年まで実施した「サバ・メシ\*コンテスト」。  
災害時に必要な非常食を、よりおいしく、楽しく。  
アイデアと工夫を凝らした非常食を考えることで、より身近に、  
より積極的に防災に取り組む意識を高めることが目的です。  
「45分以内にカセットコンロ1台でつくれるもの」が条件。  
県内はもとより県外からも、優れたレシピが多数寄せられました。  
今回は5年ぶりにコンテストを実施。  
最終審査のweb投票によって選ばれたレシピを紹介します。

全国FM放送協議会「JFN賞2007」優秀賞/「第3回日本イベント大賞」制作賞受賞

サバ・メシの活動はコチラ! <http://www.datefm.co.jp/bousai/>

2016

サバ・メシ  
アイデア大賞

審査委員長から一言  
防災・減災プロデューサー  
板橋 恵子



## 高校生も満足「栄養満点アフリカメシ」

お米・魚・野菜を一緒に炊くというアイデアが斬新! 身近にある食材をフル活用、野菜もたっぷり食べられて栄養バランスも申し分なし。野菜や魚の旨味がしみ込んだご飯もおいしそう。黒コショウのスパイスもささも食欲をそそります!

工夫の  
ポイント

魚については干物、冷凍魚など何でも可。  
野菜については、お好みの野菜を入れて下さい。鍋一つで料理するので後片付けも簡単。アフリカの中でも、一番の美食を誇るセネガルの料理で油を少なくすることでヘルシーにしました。セネガルでは一つのお皿をみんなで食べます。



石巻市 宮城水産高校栽培漁業類型  
3年 プロジェクトチームのみなさん

材料(2人前)

- 米…2合 ●赤魚天日干し…半身 ●ニンニク…2片
- 唐辛子…適量 ●タマネギ…半個 ●ニンジン…1個
- カボチャ…1/8個程度 ●キャベツ…1/2個程度
- サラダ油…大さじ2杯
- パイオン…1個
- 黒コショウ…適量
- レモン汁…適量



作り方

- 鍋にサラダ油をひき、パイオン、黒コショウをまぶした魚の両面(表面だけ)を焼く(3分程度)。焼いたらとりだす。
- つぶしたニンニク、粗くみじん切りしたタマネギ、唐辛子を入れ、炒める(3分)。唐辛子は火が通ったら取り出す。
- 米をとき、ニンジンは皮をむき、二等分、ほかの野菜も大きめにカットする。
- といだ米を鍋に入れ、水(米2合に対し1.2合分位)を加え、パイオン、黒コショウを入れ、その上にキャベツ、ニンジン等の野菜、唐辛子、さらに魚をのせ、蓋をして炊く(20分程度)。
- 炊きあがったら、鍋から取り出し盛りつけて完成。お好みにあわせレモン汁をおかけ下さい。

## 「気分だけナシゴレン焼き飯」

工夫の  
ポイント

ほぼ乾物で、なんちゃってエスニック気分を。本場のサンバルやナンプラーがあるとさらに香りよし。



仙台市青葉区  
サンバルおばさん

材料(1人前)

- ごはんパック…1パック
- ツナ缶…1缶
- 乾燥ニンニク…小さじ3
- 乾燥ネギ…2袋
- 乾燥小海老…大さじ2
- 乾燥パセリ…適量 ●カシューナッツ…15粒
- スイートチリソース…大さじ2 ●タマゴ…1個



作り方

- 乾燥ニンニクを水で戻しておく。
- ビニール袋にカシューナッツを入れ、ポウルの底や麺棒などでほどよく粉々にする。
- ごはんパックを湯せんする。
- フライパンに油をひいて目玉焼きを焼く。
- いったん目玉焼きを取り出し、同じフライパンで(水分をふき取った) ニンニク、ネギ、小海老を炒める。
- ツナ缶と粉々のカシューナッツも投入。
- ごはん投入。塩・コショウ少々。
- 適当に炒まったらスイートチリソースを投入し、仕上げの炒め。
- 退避させておいた目玉焼きをのせ、パセリをふってできあがり。

## 「カンバーク」

工夫の  
ポイント

まず、材料は災害時に手元にありそうなものに注目し、選びました。(カンバン、缶詰、水と備蓄されている可能性が高く、配給でも配られやすい)それぞれを食すのに飽きて来たときに、一工夫し、子供とも一緒につくれて、少しでも楽しく、美味しく、簡単にを目指して考えました。カンバンをつなぎに使っているせいか、食べたときにお腹にもたまりました。また、今回は右記の缶詰を利用しましたが、どの種類でも手元にある缶詰で簡単に応用がきくと思います。

材料(12コ分/3種類4コずつ)

- カンバン…1袋
- ツナ缶…2缶
- コーン缶…1缶
- やきとり缶…2缶
- サバみそ缶…2缶
- 水…少量



作り方

- カンバンを細かく砕き、パン粉の代わりにつなぎとしてつかいます。
- 砕いたカンバンは水で湿らせておきます。
- それぞれの缶詰を開け、細かく刻みます。
- シーチキンはコーンと和え、塩、コショウで味付けをし、カンバンとまぜます。
- やきとりと、さばみそは味がついているので、そのままカンバンと混ぜます。
- あとは形を整えて、焦げ目がつく程度までフライパンで温めれば出来上がり。



仙台市宮城野区  
古川さん



## 「シーチキン&塩昆布で~美味しくなる~パスタ!」

### 工夫のポイント

テフロン加工のフライパン一つで作れます。ツナの油&塩昆布のうまみがよい感じにスパゲッティに絡まってくれます。お浸しの残り物&大根&梅干が程よいトッピングに…。震災時にお米が底をつき→とっても助かったパスタメニューです!



仙台市太白区 taepさん

### 材料(2人前)

- スパゲッティ…180g
- 水…600ccくらい
- ツナ缶…1缶
- 塩昆布…ひとつまみ
- 小松菜のお浸し…1人分
- 麺つゆ(3倍濃縮)…適量
- 大根(おろし)…7cm位
- 梅干…1個



### 作り方

- ①テフロン加工のフライパンに水を入れて温める。
- ②①で、2つにポキッと折ったスパゲッティをゆでる。
- ③湯がなくなったころ(ゆであがったころ)→ツナ&塩昆布&麺つゆを加えて、味付ける。
- ④大根おろし&梅干をトッピング→完成。

## 「袋で調理、ふわとろオムカレー」

### 工夫のポイント

・ポリ袋でカレー、ご飯、オムレツを同時に調理できる。牛乳パックをまな板の代用としてさらに洗い物がでない。  
・すぐに食べないときには鍋に入れそのままにしておくで余熱で保温。冷めても湯を沸かせば再加熱できて温かい食事をとれる。  
・乾物、根菜類、卵など常温で保存でき普段から家庭にあるもので栄養豊富な食事をとれる。



仙台市泉区 佐藤 亜矢子さん

### 材料(1人前)

- 無洗米…2/3カップ ●水…2/3カップ ●卵…2個
- コーヒーフレッシュ…2個(今回は生クリーム仕立てのものを使用)
- 水…50cc(1/4カップ) ●人参…2cmくらい
- ジャガイモ…1/2個~1/3個
- 玉ねぎ…1/4個 ●高野豆腐…小3~4個(大なら1枚)
- カレールー…1かけ(1皿分) ●水…100cc

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かす。
- ②ポリ袋に高野豆腐と水を入れて高野豆腐を戻す。
- ③別のポリ袋に小さめに切った人参、ジャガイモ、玉ねぎ、戻した高野豆腐を小さめの一掴みにちぎって入れる。水、カレールーを入れて空気が入らないように袋の口を縛る→鍋に入れて20分~30分でカレーが出来上がり。
- ④別のポリ袋に無洗米と同量の水を入れ、空気が入らないように袋の口を縛る。→鍋に入れ15~20分でご飯が炊きあがる。
- ⑤別のポリ袋に卵を割り入れ外から揉んでとき卵にし、コーヒーフレッシュ、水を入れて空気が入らないように袋の口を縛る。→鍋に入れ15分~20分ふわとろオムレツの出来上がり。
- ⑥④の炊きあがったご飯を皿に盛り、⑤のふわとろオムレツをのせて、仕上げに③のカレーをかけた後完成!!



## 「心身あったまる乾物スープ」

### 工夫のポイント

糸寒天は食べ応えがあり、腹持ちも良いです。30分でできちゃいます。とろみと生姜で暖まりますよ! 糸寒天以外にも、白玉だんごやおせんべいなどを入れてもオススメです。



仙台市宮城野区 渡邊 弘恵さん

### 材料(4人前)

- キャベツ千切り…200g
- 人参千切り…1/2本
- 鶏もも肉…100g (焼鳥の缶詰なら2缶)
- 糸寒天…40g
- しょうが…少々
- にんにく…少々
- 中華スープの素…1個
- めんつゆ…少々
- 水溶性片栗粉…少々
- 白ごま…少々
- 長ネギ…1本
- ごま油…少々



### 作り方

- ①鍋にごま油とみじん切りにした生姜、ニンニクを熱し、鶏もも肉、キャベツ、人参、ねぎを炒める。
- ②火が軽く通ったら、水600ccを加え、中華スープの素、めんつゆで味付けする。
- ③糸寒天、片栗粉を入れ、白ごまをちらしてできあがり。

## 「水いらずラタトゥイユ」

### 工夫のポイント

カッターナイフとカセットコンロがあれば10分で作れます。ハーブソルトは、それだけで味が決まって便利です。



仙台市泉区 佐藤さん

### 材料

- たまねぎ
- ズッキーニ
- トマト
- オリーブオイル
- ハーブソルト

すべて適量



### 作り方

- ①野菜すべてを食べやすい大きさに切る。
- ②具材をフライパンに入れ、蓋をして時々焦げ付かないようかき混ぜしんなりしたら出来上がり。



## 「ほかほか黒糖蒸しパン」

### 工夫のポイント

子供が大好きな熱々のおやつをフライパンで簡単に蒸しあげます。黒砂糖、きな粉、すりごま、干しぶどうを入れて栄養価を強化し、主食にもなるようにしました。



仙台市宮城野区 のぞママさん

### 材料(4人前)

- 薄力粉…1カップ半
- ベーキングパウダー… 小さじ1/4
- 黒砂糖…大さじ4
- きな粉・すりごま…各大さじ2
- 水…1/2カップ ●干しぶどう…30粒程度



### 作り方

- ①ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、きな粉、すりごまを入れて、泡立て器でぐるぐる混ぜる。(粉類を混ぜておくことでふっつたようになります)
- ②水を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③アルミカップ8個程度に均等に流し入れる。干しぶどうを均等にのせる。
- ④蓋つきのフライパンに水を1センチ程度入れて沸騰させる。
- ⑤④のカップをおき、蓋を閉めて10～15分程度弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ふっくら膨らみ、中心が割れてきたら、楊枝をさしてみて、何もついてこなければ蒸し上がり。

## 「フライパンで簡単クッキー」

### 工夫のポイント

包丁いらす、水いらす、洗い物は計量スプーンと裏返す際に使う箸だけ。袋から絞り出すようにすれば、手も汚れません。マーガリンの甘じょっぱさがクセになる美味しさです。ごま以外にも、コーンやナッツを入れたり、ココアを混ぜてもマル。



富谷町  
チャーリーさん

### 材料(2人前)

- 小麦粉…大さじ6杯
- 砂糖…大さじ2杯
- マーガリン…大さじ3杯 (バターでも可)
- ごま…適量



### 作り方

- ①ポリ袋に小麦粉、砂糖、ごまを入れ、よく振って混ぜる。
- ②①にマーガリンを加え、混ぜる。
- ③生地がまとまったら、袋の端を切り、アルミホイルの上に絞り出す。
- ④③をアルミホイルごとフライパンに置き、弱火～中火で焼く。  
途中で裏返し、両面に焼き色がついたら完成。

## 「フロランタン風お菓子」

### 工夫のポイント

ガスの使用は10分弱。フライパンにクッキングシートを敷くことにより、汚れが少なくて済みます。



泉地区婦人防火クラブ  
加茂支部のみなさん

### 材料(1人前)

- カンパン…12枚
- マーガリン…65g程度
- 砂糖…1/4カップ
- アーモンド(入れなくても可)…25g



### 作り方

- ①カンパンとアーモンドをそれぞれ保存袋にいれて、麺棒で小さく砕く。
- ②フライパンにクッキングペーパーを敷き、マーガリン、砂糖をキャラメル色になるまで熱する。
- ③砕いたカンパンとアーモンドをフライパンに入れ、②に絡める。
- ④全体が絡まったら火を止め、バットに移す。
- ⑤冷やして固まるのを待つ。

## 「平らなアメリカンドック」

### 工夫のポイント

子供のオヤツにいつもある材料で作りました。



仙台市太白区  
みほまるさん

### 材料

- ホットケーキミックス…150g
- 水…100ml
- ツナ…1缶
- 魚肉ソーセージ…1本



### 作り方

- ①ボウルに(洗い物を出さないようにビニール袋を使ってもよいかと。)ホットケーキミックスと水とツナ缶の油を切ったものを入れて、混ぜる。
- ②魚肉ソーセージを薄く切る
- ③フライパンを熱して、ツナ缶の油を入れ①を入れる。魚肉ソーセージを乗せる。
- ④焦げないように焼く
- ⑤ひっくり返す。
- ⑥ケチャップをトッピングしても美味しいです。



## 「宮城学院女子大学 ボランティアサークルFAS」

創立130周年の歴史を誇る宮城学院女子大学。この学校の食品栄養学科4年生で、ボランティアサークルFAS (Food and Smile!)の皆さんは、学校で得た知識を生かして、さまざまな災害食を考案している。「震災時はおにぎりや菓子パン、お菓子などの炭水化物ばかりを摂取した上に、運動量が少なかったため、肥満が懸念されました。そして肉や魚、卵、牛乳、野菜などの摂取が少なかったため、栄養素ではタンパク質とビタミン類が不足し、栄養士がビタミン強化米やビタミン剤、ミネラルのサプリメントを持って避難所を回りました。また、温かい食事が食べられなかったことも課題としてあげられています。このような被災地での現状を考慮して、今回のレシピを考えました」と代表の大内美幸さん。



佐藤友里亜さん、大内美幸さん、室岡奏美さん

また、FASが、角田市と柴田町の社会福祉協議会と一緒にボランティア活動を重ねていたこともあり、地産地消を意識した食材を使用している。さらには、ポリ袋を活用することで、洗い物を少なくし節水、そのまま保存もできるなど、災害時をイメージした工夫がこらされている。

## 「あかもく炊き込みご飯」

### 工夫のポイント

\*今回使用したあかもく(海藻)は塩釜産、枝豆は角田産です☆食感をお楽しみください!  
\*無洗米や乾物を常備しておくといざというときに助かりますね!  
\*食物繊維が豊富なので、お腹の調子を整えてくれます♪

### 材料(1人前)

- 乾燥あかもく…4g
- 無洗米…2合
- 水…400ml ●豚肉…50g ●人参…30g
- 枝豆…30g

- [A] ●おろししょうが…小さじ1 ●しょうゆ…大さじ3  
●酒…大さじ1 ●塩…少々

### 作り方

- ①乾燥あかもくは浸水して戻しておく。
- ②人参は5mmのさいの目切りにし、しょうがはすりおろす。
- ③ポリ袋に米と水を注ぎ、①のあかもく、②の人参、枝豆、[A]の調味料を入れて軽く混ぜる。
- ④沸騰した鍋に入れ、強火で15分加熱したあと一旦取り出す。少し膨らんだご飯を平らにして鍋に戻す。更に15分の加熱で完成。

### <アレンジポイント>

\*豚肉の代わりに魚の缶詰や油揚げなどを入れてもおいしいです♡



## 「枝豆チーズ蒸しパン」

### 工夫のポイント

\*卵を使っていないので卵アレルギーのお子様にも安心!  
\*今回使用した枝豆は角田市の「秘伝豆」です  
\*カットする前に竹串等で蒸しパンを刺し、生地がついてくるようであれば更に加熱してください!  
\*チーズと枝豆、牛乳でタンパク質も摂取可能!

### 材料(2人前)

- ホットケーキミックス…100g
- バターまたはマーガリン…10g
- 牛乳…100cc ●枝豆…20g ●チーズ…50g



### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、ポリ袋にバターまたはマーガリンを入れて溶かす。
- ②①に牛乳を加えてよく混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えて、タマができないようによく混ぜ合わせる。
- ③枝豆とチーズを加えて、袋の中の空気を押し出し、できるだけ上の方で結ぶ。
- ④③を沸騰したお湯の中に40分間入れる。熱が全体に通るようになるとときどき動かす。袋が破れないように優しく扱う。
- ⑤熱いので気を付けて蒸しパンを取り出し冷ます。冷めたら食べやすい大きさにカットして完成。



## 「ミネストローネ」

### 工夫のポイント

\*具材はなんでもOK!  
\*あさり水煮缶をラムやベーコンなどの豚肉製品に変えると、エネルギー代謝に必要なビタミンB群を摂取できます!

### 材料

- カットトマト…1缶(約400g)
- ミックスビーンズ…1缶(約120g)
- あさり水煮缶…1缶(約180g)
- コンソメ…1個 ●塩コショウ…少々
- 粉チーズ…適量

- [A] ●マカロニ…50g ●水…400ml

### 作り方

- ★下ごしらえ [A]をポリ袋に入れ1時間浸水する。これでモチモチの生パスタ風に!
- ① [A]の袋に粉チーズ以外の材料をすべて加えて口を結び、水を張った大きめの鍋に入れ、20分ほど加熱する。
  - ② 器に注ぎ、粉チーズをかけて完成。



緑と人を育む里…  
川崎町

川崎町は仙台市近郊にあり、国営みちのく社の湖畔公園やセントメリースキー場を有する自然豊かな町です。山間地域の厳しい寒さ、水源地域の清らかな清流を活用した「寒ざらしそば」を3月末の寒ざらしそばまつりを皮切りに4月より提供して好評をいただいております。また伊達家の御殿湯として栄えた青根温泉を有し当時の面影を現代に伝えております。また400年前、伊達政宗公の命を受けスペインとの交渉のために海を渡った支倉常長が幼少期を過ごした上層城跡や、県内に3カ所ある常長の墓所のうちの1カ所が支倉地区の圓福寺にあり歴史ロマンをたどることが出来ます。食、文化、歴史、自然を満喫することが出来る「緑と人を育む町」川崎町にぜひお越し下さい。

川崎町観光協会



## 冷蔵庫内の残り物でできる!! 「カニかまおじや」

工夫の  
ポイント

震災時、肉や魚は手に入りにくかったのですが、スーパーで手に入りやすかった練り製品を利用しました。おじやにすることで、少しの量でも満腹感が得られ、みんなで分けて食べることもできるのがポイントです。



宮城県農業高校 生活科2年  
岸 成美 さん

**材料**

- カニかま…2包
- ネギ…1/4本
- 卵…1個
- 塩かしょうゆ…適量
- 和風だしの素…小さじ1/2
- 冷ご飯…150g
- 水…200cc



**作り方**

- ① 鍋にご飯と水を入れ、沸騰するまで煮込む
- ② 沸騰したらだしの素、2cmほどにカットして裂いたカニかま、小口切りしたネギを入れる
- ③ 火が通ったら、塩かしょうゆを入れ、さらに混ぜる
- ④ 溶き卵を流し入れ、半熟になったら火を止めて完成

## 少ない材料で栄養満点! 「野菜たっぷり豆乳みそ雑煮」

工夫の  
ポイント

コンロ1つで作れます。切り餅の代わりにパックのご飯を使用してもいい。震災時に残っていた野菜に豆乳(牛乳)と味噌を入れることで、栄養効果がアップします。粉末のミルクやスキムミルク、コーヒークリームも利用できます。先に餅をフライパンで焼いて入れると香りが出ます。



宮城県農業高校 食品化学科3年  
佐々木 瞭 さん

**材料**

- 切り餅…2パック
- 野菜(ネギ、にんじん、大根、白菜など)…適宜
- 豆乳または牛乳…200cc
- 水…150cc
- 味噌、塩、コショウ、和風だしの素…各種適量



**作り方**

- ① 餅を切り、フライパンで焼く
- ② 野菜を切り、だしの素、豆乳または牛乳と水で煮込む
- ③ 野菜に火が通ったら、味噌、塩、コショウで味を調え、火を止めて、ネギを加える



## + すみやかに、安全に物流を再開するために。巨大災害に対応するBCPの重要性

※BCP：事業継続計画

東日本大震災では、直接被災を受けた物流事業者はもとより、被災を受けていない事業者でも、支援助物資輸送やサプライチェーン、産業活動の復旧に向け、通常と異なる業務体制が求められた。大手の事業者であっても、安否確認や被害状況の把握、業務再開に向けた外部との調整などに時間がかかり、実務への対応に苦慮した現場も少なくなかった。支援助物資物流における輸送や在庫管理等の業務を円滑に行うためには、これらの業務に精通した民間物流事業者のノウハウや施設を活用することが不可欠。そこで国土交通省では大規模災害の発災直後においても円滑な支援助物資物流を確保するため、平成23年度に、広域物資拠点として選定された民間物流施設に、非常用電源設備、非常用通信設備の導入に対する補助金の交付を決定し、平成24年度に該当施設への非常用電源設備、非常用通信設備の導入をするなど、官民双方で協力体制を整え始めている。



津波被害を受けた仙台臨海港(吉田花洲)の復旧とともに、防波堤をかさ上げすることで国際海上輸送網の防災機能を向上することも行われている



ヤマト運輸では、9営業所が全壊、58台の車両が全損し、震災直後は集配業務と被災地向けの荷受けを停止。しかし緊急物資輸送のため、現地社員が自主的に被災者への救援助物資の配達を始めた。3月下旬には、岩手、宮城、福島の3県、自衛隊と協力して、集積所での仕分け、避難所などへの配達協力をし、長期にわたって大勢の従業員が被災地へ出向いた。

南三陸ホテル 観洋

TEL 0226-46-2442 (代) 営業時間: 平日9時～19時、土日祝9時～17時  
http://www.kamiya.co.jp

第2回 観光王国みやぎおもてなし大賞 特別奨励賞受賞  
震災を風化させないための「語り部バス」  
Kataribe Bus





災害対応型給油所。災害時に電気・水道がストップした場合でも、給油や水の供給が可能。いわば災害に強い給油所。災害時の燃料供給拠点として、地域をリポートする。全国の災害対応型給油所マップはこちらのサイトで  
www.zensekiren.or.jp/08syohisya/0807



### ＋ 深刻な燃料不足!震災の教訓を踏まえた石油業界の取り組みとは

東日本大震災では、東北の石油供給の拠点となる仙台製油所や塩竈油槽所を始め、太平洋側の石油基地が在庫を出荷できない状況で操業停止となった。東北・関東の6製油所が操業停止し、石油精製能力は震災前の約7割に。サプライチェーンが寸断されたことによりガソリンスタンド自体がガソリンを入手できない状況となり、深刻な燃料不足が発生、救助・救援活動や緊急支援物資の輸送などにも支障をきたした。

その反省を踏まえて、2012年11月1日に改正石油備蓄法が施行された。これは、石油元売り各社に災害時の石油製品の供給計画を共同で作ることを義務づけ、輸送体制や情報網などをあらかじめ整備させ、災害が起きても安定的に供給できるようにするのが狙い。他にも石油連盟が全国の道府県と覚書を締結し、重要施設（災害拠点病院や防災拠点など）への燃料供給に必要な情報を共有するなどの取り組みが行われている。最寄りの災害対応型給油所のチェックや、「なくなる前の燃料補給」も肝に銘じたいもの。

メルセデス・ベンツ仙台東  
メルセデス・ベンツ秋田

フォルクスワーゲン仙台北  
フォルクスワーゲン仙台南  
フォルクスワーゲン盛岡南

アウディ仙台北  
アウディ宮城野  
アウディ岩手

信頼と安心をお届けする3大ドイツ車の正規ディーラーグループ  
ジャーマン・ファクトリー・グループ  
〒984-0002 宮城県仙台市若林区卸町東4-1-1 TEL:022-288-0152



### ＋ 市民生活の基盤となるライフライン、震災後の強化策は

仙台市ガス局では、津波による冠水被害を受けた港工場の製造設備のかさ上げ、設備建屋の扉の密閉度向上などの浸水・冠水防止対策や、設備の流失防止対策など様々な津波対策を施し、災害への備えをさらに強化。ガス導管の耐震化に引き続きつとめると共に、津波の影響を受けなかった内陸側に「緊急時ガス受入設備」の設置が平成26年12月に完了した。

仙台市水道局では、地震による水道施設の被害を抑えるため、浄水場や配水所など重要な施設の耐震化を進めている。また、災害時に拠点となる医療施設につながる管路の耐震化、老朽化した管路の更新も計画的に実施。地域で共助の力により運営される災害時給水栓の整備や、他都市との災害対応訓練など、相互連携も図っている。

仙台市交通局では、震災前から運用していた「緊急地震警報システム」により、震度5以上の地震が予測される場合には、地下鉄の列車を自動的に原則・停止させることになっている。その他、安全・安心への取り組みを強化している。



水道局では、災害時に市民の徒歩圏内に給水所を開設できるよう、指定避難所となる小学校などに災害時給水施設の整備を進めている



震度5以上の地震が予測される場合に、地下鉄駅構内に、報知音とともに緊急地震速報が流れる。改札及びホーム側に設置している可変表示器にも表示される

おかげ様で50周年  
50th anniversary

明日のために何ができるか。  
人と地球の美しい未来へ。

次代を見つめる環境のエネルギー  
SUZUKI 鈴木工業株式会社 | 〒984-0002 仙台市若林区卸町東5丁目3-28  
TEL,022-288-9201 FAX,022-288-9293



## Date fm エフエム仙台 forever green project とは？

みやぎ・東北のゆたかな自然を守っていくことや、10年後20年後の未来に受け継いでいきたいプロジェクトを応援することを目的として、2014年7月にスタートしました。この活動では、宮城県内の森づくりに繋がる、植樹・苗木を育てる活動の他、自然環境・社会問題・福祉など、これからの未来を考えるさまざまなテーマについて、ラジオ・イベント・WEBを通してみなさんとシェアしています。



2015年11月、伊達武利神社と子どもたちがどんぐり拾いを行いました

### 子どもたちと一緒にどんぐり拾い・苗作り

「forever green project」では、宮城県の森の育成に必要な、苗木づくりに協力しています。仙台市青葉区北山の輪王寺で、子どもたちと一緒に苗木の種となるどんぐり拾いやポット苗作りの体験を行い、東北で生まれた木々を育てています。



### 東北大学大学院農学研究所 陶山佳久先生と 生物多様性の素晴らしさや面白さを伝えています

本プロジェクトの活動や、未来に繋がる様々な情報をお伝えしている番組「forever green radio」(日曜日 9:30-9:55 放送、パーソナリティ・奥口文結)では、毎月1回オブザーバーの東北大学大学院 農学研究所の陶山佳久先生をお招きし、東北の自然の生態系や生物多様性について、道徳的な観点からお話していただいております。また、鳴子の豊かな自然を体感できる里山を陶山先生に案内していただく「里山体験ツアー」なども実施し、リスナーの皆さんと一緒に、体験を通して自然を大切にすることや感性をくわむ活動を続けていきます。



### プロジェクトの情報・ご相談などはこちら >>

【TEL】022-265-7711 【FAX】022-265-7795 【mail】green@datefm.co.jp  
【HP】www.datefm.jp/forever-green-project/

## forever green festival 2016年5月28日[土]

岩沼市 千年希望の丘 (宮城県岩沼市長谷釜地区) 午後 2:00 - 夜 8:00

詳しくは 岩沼市のホームページで更新中 <http://www.city.iwanuma.miyagi.jp/>

## 東北の被災地沿岸部で、

「災害からいのちを守る森」づくりをしています。



### 森の長城プロジェクトとは？

「森の長城プロジェクト」は、東北の被災地沿岸部でシイ・タブ・カシ類など常緑広葉樹の種子を拾って、高さ 20 ~ 30 cm の苗木に育て、5m ほどの高さの盛土に植樹して「災害からいのちを守る森」づくりをしています。

### 次世代を担う子どもたちに森を残すために

この「災害からいのちを守る森」は、そこで生活していく地元の人々のニーズがなければ、各々の街の復興計画図に描かれることもなく、実現しないものです。太平洋沿岸地域の美しい街並や産業の復興につながるよう努力して参りますので、皆さまのお力添えをお願い申し上げます。詳しくは公式 HP まで → [www.greatforestwall.com](http://www.greatforestwall.com)

### 「災害からいのちを守る森」の6つの利点と形状

- 1 津波のエネルギーを低減**  
多層構造の森が緑の壁となり、破碎効果で津波のエネルギーを低減します。
- 2 引き波でさらわれるものを食い止める**  
地中に真っすぐ深く張った根が、漂流する家や車を受け止め、沖に流されるのを食い止めます。
- 3 メンテナンス不要**  
「災害からいのちを守る森」は植えてから最初の3年間は草抜きなどのメンテナンスが必要ですが、その後は自然の力で循環し、メンテナンス不要の強固な森になります。

- 4 海や河川を豊かにする**  
森から生まれるミネラルが河川や地下水脈をつたい、海や河川の多様な生物を育みます。
- 5 地球温暖化防止**  
「災害からいのちを守る森」は、地球温暖化防止にも貢献。
- 6 風雨、火災にも強い防風林**  
大地にしっかり根を張る「災害からいのちを守る森」は、風雨などの厳しい環境に強く、主木のタブノキは水分を多く含むので、火災時に延焼を防ぐ役割も担います。



10万本の苗木をみんなで植えよう！

【第1部】午後 2:00 - 夕方 4:30 千年希望の丘植樹祭

主催：千年希望の丘植樹実行委員会

千年希望の丘がフェス会場に！

【第2部】夕方 5:00 - 夜 8:00 ミニフェス & 花火

主催：森の長城プロジェクト、エフエム仙台





日立ソリューションズ東日本 事業企画開発本部 本部長 庄司貞雄氏は地域復興貢献室創設メンバーだ



第一次産業にITを活用することで、農業、水産業の高効率化が期待できる。例えばドローンを使ったセンシングシステムをセロリ畑に導入し、病気の発生を予測している



地域情報基盤は、災害発生や防災に関する情報の官民共有が可能なシステム。普段から使ってもらうことで、いざという時でもすぐ使いこなせるようにするなど自治体と実証実験を重ねている  
※仙台市での様子



東北のIT企業と連携し発足した東北IT新生コンソーシアムでは、地域を活性化させる「観光」にもIT導入を提案している。観光客の利便性がアップするようなシステムはもたらさん。地域の魅力を発信する、きめ細かい連携で活性化を図る計画だ



株式会社日立ソリューションズ東日本 取締役社長 八田直久氏

## ＋震災で10年早まったと言われる少子高齢化と地域産業の衰退。「ものづくり」の日立が挑む、「地方協創」とは

「被災地の企業だからこそ何か地域に役立つことを、と2011年に地域復興貢献室を創設し、これまで復興のご支援をしてきました。5年たつてまだ復興途中ではありますが、次へ踏み出す動きもあり、その支援もしなくてはならないのではないかと感じています」と八田社長。

「日立グループでは、“社会イノベーション”というキーワードを核に事業を推進しております。社会イノベーションとは社会を変革する事業で人々に貢献するというので、それに必要なのが、私どもだけで作り上げるのではなく、お客様の悩みや要望を聞いてお客様と一緒に創造するという“協創”です。“協創”と、政府が掲げる“地方創生”を融合させて「地方協創」というキーワードで復興関係の事業を進めています。5年が経過して、今までは復旧として元に戻していく作業が多かったのですが、さらに地域の将来を見据えて先に行くためには色々なものを皆さんと一緒に作り上げていきたい、そう考えています」と八田社長。

「弊社では、地域コミュニティにおける防災や減災のための情報共有の仕組みづくりを国や行政機関と連携して進めてきておりますが、農業や水産業などの一次産業の分野に関してITを活用することも数年前から行っています。また、第二次産業であれば三陸の水産加工業の海外への販路拡大に関して広域連携やブランド化、そしてそのための事業者連携に関わるITの活用支援を提案しています。さらにその流れからインバウンド観光客の誘致による交流人口の拡大を目指すなど、若者の働き口を増やすIT支援策を展開しています。この他にも医療や福祉と言った地域包括ケアの分野など様々な分野での取り組みを行っています」と庄司本部長。少子高齢化や産業の衰退など課題先進地域だからこそ、先進的なサービスを共に作り上げていく「協創」が復興に不可欠なのだ。

## ■災害について学びましょう

### ■It's important to learn about disasters.

仙台観光国際協会は、災害について知識や経験のない外国人のために、地震(津波を含む)に対する備えや地震が発生した場合の対応について、多言語で学ぶことが出来るビデオやパンフレットを提供しています。

SenTIA provides foreign residents with videos and pamphlets in multiple languages that explain how to prepare for a disaster and what to do when a disaster strikes.



## ■多言語防災ビデオ(地震!その時どうする?)

### ■Multilingual Disaster Prevention Video: "It's an earthquake! What should I do?"

映像を見ながら、地震への備えや対応について学ぶことが出来ます。つぎの言語で視聴できます。字幕も表示されます。日本語、中国語、英語、韓国語、インドネシア語、台湾語、タガログ語、ネパール語、ベトナム語、ベンガル語、ポルトガル語、モンゴル語。ビデオは仙台国際センターで見ることができます。またインターネットでYouTubeにアクセスすれば見ることができます。https://www.youtube.com/SIRAsendai

You can visually learn how to prepare for a disaster and what to do when disaster strikes. You can watch it in the following languages and with subtitles: Japanese, Chinese, English, Korean, Indonesian, Taiwanese, Tagalog, Nepalese, Vietnamese, Bengali, Portuguese, Mongolian. You can watch this video at the Sendai International Center. You can also watch it online on SenTIA's YouTube channel: https://www.youtube.com/SIRAsendai

## ■多言語防災パンフレット(地震から身を守るためのアドバイス)

### ■Multilingual Disaster Prevention Pamphlet: "Advice for Protecting Yourself in an Earthquake"

イラスト付きでわかりやすい内容です。仙台国際センターで配布しています。つぎの言語版があります。日本語版、中国語版、英語版、韓国語版、インドネシア語版、タガログ語版、ネパール語版、ベトナム語版、ベンガル語版、ポルトガル語版、モンゴル語版

Easy to understand disaster prevention information with illustrations. You can pick up these pamphlets at the Sendai International Center.

They are available in the following languages: Japanese, Chinese, English, Korean, Indonesian, Tagalog, Nepalese, Vietnamese, Bengali, Portuguese, Mongolian

協力:(公財)仙台観光国際協会 Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)



真言宗  
別格本山 龍寶寺  
Shingon-shu Bekkaku honzan RYU HOU JI

www.ryuhouji.org  
022-234-0005





**+** 2005年11月にスタートした、外国人住民にむけた防災情報コーナー「GLOBAL TALK」。これまでに、30数か国、115名のゲストに、自国での災害、日本で体験した地震について、日ごろ心がけている防災についてなど、さまざまなお話を伺ってきた。今回は、出演者のおひとりだったケイレブ・ウリキさん、仙台観光国際協会の堀野正浩さんとともに、日本に暮らす外国人にとっての防災、ラジオの役割について伺った

板橋「2004年からスタートした防災啓発番組「SUNDAY MORNING WAVE」の中で、災害弱者となる可能性のある外国人住民にむけた防災情報発信の必要性を感じて、コーナーを企画し、仙台国際交流協会にご相談したのが始まりでした。毎月、ゲストの人選でご協力いただいている堀野さんにはご苦勞をおかけしています」

堀野「ご紹介したい人がたくさんいるので大丈夫です。基本的には日本語がある程度理解できて、活動に積極的な方を人選するようにしています。そういう方に番組に出演していただくことで、他の留学生や外国人市民への波及効果が高いと感じます」

板橋「ここ数年、仙台や宮城に住む外国人の方がずいぶん増えましたよね？」

堀野「そうなんです。震災以降は横ばいではあったのですが、2015年12月時点で、仙台市には、人口の約1%にあたる過去最高の11,298人の外国人が住んでいます。中国、韓国の方はもちろんですが、最近ではベトナムやネパールの方々も多くなっています。日本全体としても同じ傾向で、これらの国から、日本語を学ぶために来日する方が増えていますね」

板橋「ケイレブさんは、ニュージーランドのクライストチャーチご出身ですが、どんなきっかけで来日なされたんですか？」



エフエム仙台防災・減災プロデューサー  
板橋恵子

ケイレブ「15歳の時に、クライストチャーチの姉妹都市である倉敷市に3週間滞在したのが最初です。その後、日本をもっと知りたい、コミュニケーションをとりたいと、日本語を勉強し続けてきました。2007年に仙台市の国際交流員として赴任し、それから所属団体などは変わっていますが、仙台は大好きな街です」

板橋「東日本大震災の時は仙台にいらしたんですね？」

ケイレブ「そうです。まわりから“地震が来る”と何度も言われていたので、ある程度準備もしていましたが、あの時の揺れは想像を超えていましたし、津波のことなどはまったく考えていませんでした」

板橋「驚いたことに、震災当日の夕方、国際交流協会の方が、ケイレブさんや外国人の方を連れてFM仙台に駆けつけてくれました。そこで、すぐにスタジオに入っていたら、今何が起きていて、どんな注意が必要かを、英語、中国語、韓国語、やさしい日本語で放送することができました。これはとても有難かったです」

ケイレブ「この番組でコミュニケーションができていたからです」

堀野「日頃の関係性が活かされましたね。私たちとしても、不安を抱えている外国人に情報発信できて、とても助かりました」

### +

#### 震災を経て、あらためて考える「外国人の防災」

板橋「あのとき、周囲の外国人の方々はどういう状況でしたか？」

ケイレブ「いくつかの避難所を見て回ったのですが、みんな不安がっていました。でも、なかには積極的に働いている人もいて、災害の時、必ずしも外国人が弱者になるとは限らないと感じました。ただ、災害の時のことは理解するのが難しく、やさしい日本語はもちろんですが、やさしい英語でも情報が伝えられるといいなと思いました」

堀野「そのためにも、この番組は長く続けてほしいと思います。外国人にとってはもちろんなのですが、日本の方々にもこのコーナーを聴いてもらうことで、日本に住む外国人が考えていることがわかってもらえる。震災後、外国人も一緒に避難所運営に携わる訓練も始めています」

ケイレブ「震災を経験した外国人が、この番組に出演して、被災体験について話すことは、あたらしく仙台にきた外国人にもとても役立つと思います」

板橋「震災後のボランティア活動にも熱心に取り組んで下さった方もたくさんいらっしゃいます。日頃から、お互いをよく知ることで、いざという時に助け合うことができるんですね。この番組がそのきっかけになればと、心から思います」



一般財団法人 自治体国際化協会  
JETプログラム事業部 ケイレブ・ウリキさん



公益財団法人 仙台観光国際協会  
国際化事業部 堀野正浩さん

#### ■ 外国語の情報を得るには？

大きな地震が起きたら、多言語で情報をお知らせします。仙台観光国際協会 (SenTIA) のメールマガジンやFacebookに登録しましょう。SenTIAのホームページから登録ができます。http://www.sentia-sendai.jp/

#### ■ How do you get information in your native language?

If a large-scale disaster occurs, SenTIA will provide information in multiple languages. Please register for our mail magazine and Facebook page. You can register for them on our website: http://www.sentia-sendai.jp/



03.11  
Let's Advance Together.

# 地震から身を守る 10ヶ条

10 Earthquake Safety Tips

## 1 緊急地震速報が出たら、すばやく対応

Move as soon as you receive the EEW(Earthquake Early Warning)  
耐震化や家具の固定でセーフティゾーンを設けておき、そこに逃げ込む。車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落として下さい。  
Run to a safe zone, which you need to reach before the earthquake hits.  
If you are driving, turn on your hazard lights and reduce your speed.

## 2 まずは身の安全を

Protect yourself first  
頭を保護し、落下物から身を守る。家具・家電の転倒防止は必須!  
Protect your head from falling objects. You also need to prevention furniture and electronics from falling.

## 3 ドアを開けて出口を確保

Open the door and secure an exit  
ドアがゆがんで開かなくなる場合も、特にマンション等の中高層建物では出口の確保が重要。  
Doors may be warped after an earthquake. It is very important to secure a safe exit especially when you are in a tall building.

## 4 揺れがおさまってから、火の始末を

Take care of the stove after the earthquake stops  
揺れてる間に無理に火元に近づくと危険。  
It is very dangerous to get close to stoves while an earthquake is happening.

## 5 火が出たらすぐに消火

Extinguish the fire immediately  
火災が発生しても天井に火が回る前は消火が可能。  
消火器の使い方も覚えておきましょう。  
Extinguish the fire before it burns the ceiling. Learn how to use fire extinguishers.

## 6 あわてて外に飛び出さない

Do not run out in a hurry  
落ち着いて行動を、あわてて外に飛び出すと危険です。避難の際は、落下物に注意を。  
Please slow down. It is very dangerous to run outside. Watch out for falling objects when you evacuate.

## 7 ブロック塀や自動販売機から離れる

Stay away from block fences and vending machines  
転倒の危険があるものから遠ざかる。ビルの窓ガラスの飛散にも要注意!  
Stay away from objects that may fall. Also watch out for shattering glass from buildings.

## 8 津波・山崩れ・がけ崩れに注意

Watch out for tsunamis and landslide  
地震によって引き起こされる可能性があります。これらの危険を回避できる安全な場所への安全な避難経路を普段から確認しておくこと。  
Tsunamis and landslides can be caused by earthquakes. Make sure your evacuation paths avoids these.

## 9 自助・共助が原則

Self-help, mutual help  
多数の負傷者が出た場合、医療機関は救急・重症の方が優先になります。まずは近所で協力して応急処置を。  
Medical institutions take care of severely injured people first. When you see someone who is injured, provide first aid.

## 10 正しい情報入手

Get the right information  
携帯ラジオなどで正しい災害情報を収集し、デマには惑わされぬよう。携帯ラジオを普段から持ち歩く習慣を。  
Collect correct information and try not to be confused by false rumors. Always have a portable radio available.

03.11  
Let's Advance Together.

# 津波から身を守る 10ヶ条

10 Tsunami Safety Tips

## 1 海岸で地震の揺れを感じたら、いち早く海岸付近から離れて、高台や津波避難タワー(ビル)に避難

If you feel strong shaking in a coastal area, you should leave coastal areas.  
You should evacuate to a safety place such as high ground, tsunami evacuation tower or building.

## 2 地震の揺れが弱くても津波に警戒

Watch out for tsunami  
地震動が弱くても大津波が発生する「津波地震」で過去にも大きな被害が出ています。  
Even if the earthquake is not very big, a tsunami could occur.

## 3 避難は原則徒歩で!

Evacuate on foot  
今回の震災でも、渋滞で身動きがとれず多くの命が奪われました。やむを得ず車を使用するときは、道路の損壊等に十分注意を。  
A lot of people lost their lives because they were stuck in traffic. If you need to drive a car, watch out for cracks in the road.

## 4 「遠く」よりも「高く」!

Go higher, not further  
高台が近くにない場合は、できるだけ高層の鉄筋コンクリート製の建物に逃げ込む。  
If there is no higher ground, find a reinforced concrete building and get as high as you can.

## 5 川沿いでも要注意!

Watch out for rivers  
津波が川を遡上し、被害をもたらす場合も、川からできるだけ離れ安全な場所へ避難。  
A tsunami may run up rivers and create damage to the riverside. Stay away from rivers and get to a safe place.

## 6 津波は繰り返し襲ってくる

Tsunamis may strike repeatedly  
津波は第1波よりも第2波、第3波が高くなる場合があります。津波警報・注意報が解除されるまでは避難を続けること。  
After the first waves, the second and the third attack in succession. The tsunami piles up as this process is repeated. Remain on alert until the warning is cancelled.

## 7 防潮堤・避難所を過信しない

Do not rely on the seawall and shelter too much  
「防潮堤があるから、避難所だから安心」ではありません。状況把握した的確な判断が生死を分けます。  
Even if you have a seawall or are in a shelter, you are not perfectly safe. Make a judgment of the situation for your safety.

## 8 ラジオで正しい情報入手

Get the right information  
携帯ラジオは必須です。刻々と変わる津波情報を知り、状況にあわせて行動を!  
Always have a portable radio available. Pay attention to changing information and act accordingly.

## 9 津波でんでんこ

Tsunami Tondenko  
三陸に伝わる津波防災伝承のひとつ。津波が来たら、人にかまわず、でんでんぼらに必死で逃げること!  
Tsunami Tondenko is a legend in the Sanriku area. According to the story of Tondenko, you should run and protect yourself when a tsunami arrives.

## 10 津波の浸水域を事前にチェック!

Check for the flooded areas of tsunami beforehand.  
海岸から4~5キロ離れたエリアまで津波が押し寄せ、多くの命が奪われました。高さだけでなく、浸水域の情報もチェック。マンホールから水があふれる可能性もあります。  
The huge tsunami after the Great East Japan Earthquake affected land 5km away from the coast and took many lives. Watch out for flooded areas when looking for higher ground. The water may also flood from manholes.

**KIRIN**

これから東北で。

キリンビール仙台工場は津波避難ビルに指定されています。

キリンビール 仙台工場 Since 1923

キリンビール仙台工場に遊びにきませんか?  
見学ガイドが、ビールづくりの現場を楽しくご紹介!

**工場見学**  
キリンビール仙台工場見学受付  
TEL 022-254-2992  
http://www.kirin.co.jp/go/factory

ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。

仙台 秋保温泉 湯火の湯

**緑水亭**  
RYOKUSUITEL RESORT

大切な人と贅沢な時間を...  
秋保の特等席 湯火の湯 緑水亭

秋保温泉 湯火の湯 緑水亭 仙台市太白区秋保町湯木上原 27 電話: 022-397-3333 URL: http://www.ryokusuitel.co.jp/



＋ 「急な大雨」「雷」「竜巻」によって怪我をしたり亡くなったりする事故が毎年のように起きています。また、「火山噴火」などの自然災害から身を守るための知識や行動を身につけましょう

■毎日の天気予報に注意しましょう

「大気の状態が不安定」「天気が急に変わる」「雷雨」などの言葉があったらその日の外出は要注意!

■外出先で「積乱雲」が発生したら注意しましょう

積乱雲は大雨や雷、竜巻を引き起こす雲が近づいてきたサインです。積乱雲が発生するときは黒い雲、ひやりとした風が吹く、雷などが目印です。

■大雨になったら

川の近く、自分のいる場所の雨が大きくなったことがなくても川の上流の方角が真っ暗になったら水辺の近くにいるのは危険です。

道路が川のようになる。流れのある水の中では簡単に歩くことができます。流される危険があります。水が浅くても流されることがあり、また、足元が見えないため側溝などに落ちる可能性があります。

大雨が降ってきたら、むやみに外に出ず建物など安全な場所に避難しましょう。また、地下のガレージなどにいるときは水が流れ込んでくる場合があるので、1階にいたほうが安全です。

■雷が聞こえたら

雷の音は10kmぐらい離れたところでも聞こえるので、雷の音が聞こえたらすでに危険です。雷が聞こえたらどんなに遠くで鳴っていてももしっかりした建物や自動車などに避難しましょう。また、雨宿りした樹木に落雷し、電気が途中で人間に通電する事故が毎年多発しています。

■竜巻が発生したら

積乱雲は竜巻を発生させることもあります。竜巻に気づいたら頑丈な建物にいち早く避難しましょう。窓の近くにいるとわれた破片が飛んでくる恐れがあるので、窓やガラスのそばに近寄らず、テーブルの下などに入り、身を守るようにするのが良いですよ。

■行動の基本

人間はついつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまうもので、それは錯覚にすぎません。「積乱雲のサインを見つけたら自分は大丈夫という気持ちですべて、身を守る行動をとるようにしましょう。

気象庁/防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう!」より引用

■火山噴火から身を守るために

いつでも安全な措置をとれるように、事前に避難場所や避難経路、噴火が発生した時の行動(シェルターや岩陰に身を隠すなど)、最新の火山情報を確認してから入山しましょう。また、噴火速報を入手できるように、携帯電話などの通信機器とその予備電池を持参しましょう。(気象庁 平成27年度8月のおしらせより)

**健康にもお財布にも優しい低燃費住宅の家**  
～住宅先進国ドイツ仕様の高性能住宅～ **東北初進出!**

ご来場の方には4月実施の大抽選会チケット進呈!!

「あったか体感会」@ 仙台モデルハウス  
2月の一番寒い時期にエアコン1台でポカポカ暖かい低燃費住宅の家を体感! 宿泊体験も可能!

3/31(木)まで開催! 随時ご予約受付中!

詳しくはホームページをご覧ください → 低燃費住宅 仙台 検索

株式会社 低燃費住宅 仙台 Model house 仙台市青葉区錦+丘1-34-6  
仙台 Office 仙台市東区市名坂字沖101-9 (営業時間: 10:00~18:00) TEL.022-702-7310

＋ 毎年11月5日は「津波防災の日」。この日、国や地方公共団体は津波防災の啓発に向けた行事を実施しています。昨年、「世界津波の日」に制定され、国際デーとなりました。

■「津波防災の日」の由来

津波防災の日とは、津波防災の意識を高めるために創設された新しい記念日。

東日本大震災で甚大な津波被害が発生したことから、2011年6月、津波被害から国民の生命、身体・財産を保護することを目的に「津波対策の推進に関する法律」が制定され、この法律で毎年11月5日を津波防災の日とすることにしました。2015年11月5日には、「津波防災の日制定」の特殊切手が発売されています。

■なぜ、11月5日?

11月5日(旧暦)は1854年(安政元年)安政南海地震の発災日で、大津波が和歌山県広村(現・和歌山県広川町)を襲った際に、庄屋の濱口梧陵(はまくちごりょう)が、収穫されたばかりの稲むらに火をつけて、暗闇の中で逃げ遅れていた人々を高台に避難させ命を救った「稲むらの火」の逸話にちなんでいます。

■「世界津波の日」に制定!

国連総会本会議は2015年12月22日、11月5日を「世界津波の日」に定める決議案を満場一致で採択。津波の甚大な被害を経験した日本とテリが主導、津波の脅威と対策への国際的な意識向上が狙いです。国連では10月13日を「国際防災の日」と制定していますが、津波に特化した国際デーは初めて。今後、世界各国で毎年「世界津波の日」にちなんだ啓発イベントなどの開催が期待されています。

■「津波防災ひろめ隊」結成!

津波への防災意識を高めてもらおうと、「くまモン」や「ふなっしー」など、人気のご当地キャラクターが中心メンバーとなる「津波防災ひろめ隊」が結成されました。防災関係のイベントへの参加や津波防災の日に公開される動画、ポスター、ホームページなどに登場しています。

■みんなで覚えよう!津波避難ポーズ

このポーズは、「大きな地震がおこったら、津波が来るおそれがあるので、速やかにできるだけ高いところへ避難しましょう」という、津波防災のキーメッセージを身につけてもらおうと考案されたものです。前足を大きく踏み出し、両手を大きく振る「全力で避難」している動作と、上を見上げて上体を反り返らせる「高いところを目指して」いる動作とを融合させることで、「高いところを目指して全力で避難している」様子を表現しています。







2011年3月11日に発生した東日本大震災。

Date fm エフエム仙台では、2012年3月から、復興応援プロジェクト「Hope for MIYAGI」を立ち上げ、番組やイベントなどを通して、被災地の「今」を発信し続けてきました。震災の記憶の「風化」が進み、復興・復興の遅れも心配されている一方で、震災の教訓を未来に伝えていこうという取り組みが各地で進んでいます。被災地・宮城のラジオ局として、わたしたちが出来ることは何か。宮城の今を生きる方々が、どんな思いを抱えているのか、伝え続けること。伝え続けることは、震災の記憶を「風化」させないというメッセージでもあります。「人と人」「過去と未来」「おもいとおもい」をつないでいく。それが、「Hope for MIYAGI」です。

新しい東北の魅力を発見!

ATSUSHI (Dragon Ash) が宮城の沿岸部を巡る震災復興“旅”番組を4夜連続放送



German Factory Group Presents  
**HOPE FOR MIYAGI 2016**  
~ROUTE 45+6~  
**東北の新たな旅立ち**

- 放送日時: 2016年3月7日(月)~10日(木) 19:00~19:55
- 出演者: 旅人/ATSUSHI (Dragon Ash)、語り/熊谷育美
- 提供: ジャーマン・ファクトリー・グループ

旅の様子の一部は、Date fm エフエム仙台の公式Youtubeチャンネルで動画配信。

震災から5年。

Date fm エフエム仙台では、国道45号線と6号線の被災地を結ぶルートめぐり、各地の今を伝える震災復興“旅”番組を制作。5年の節目に向かう3月7日(月)から10日(木)にかけて4夜連続で放送。

旅人は、塩竈での炊き出しをきっかけに東北に足を運び続けるDragon AshのダンサーATSUSHIさん。その旅を紡ぐ語りは、地元気仙沼を拠点に活動するシンガーソングライターの熊谷育美さんが担当。各地の復興の姿を旅人の視点で描き出し、「新しい東北」の魅力を見つける旅物語としてお届けしました。

**03.11**  
Let's Advance Together.

**HOPE FOR MIYAGI 2016**  
~ROUTE 45+6~



テーマ曲  
「Re:Us Navigation」  
熊谷育美

Date fm  
X  
TOKYO FM

ライ  
フ  
ブ  
タ  
ヤ  
キ  
の

あの日、新聞がつかないもの。

自宅兼店舗の新聞販売店が津波で流されながら、当時ライフラインでもあった貴重な情報を、避難所に届け続けた梅丸新聞店の阿部さん。一方、未曾有の出来事に翻弄されつつ、使命である新聞発行を続けた河北新報社。

番組は、「成人の日」に起きた奇跡のものがたりを、心に沁みるラジオドラマで描きながら、未曾有の大震災を経験した人々のリアルな声も紹介。ドラマとリアルをミックスした、セミドキュメンタリー番組は、TOKYO FMとエフエム仙台が共同制作、河北新報社の協力のもと実現しました。



Date fm(エフエム仙台) TOKYO FM共同制作  
ライター つぶやき〜河北新報の5年〜  
■放送日時: 2016年3月6日(日) 19:00~19:55  
■出演者: 山崎一、大後寿々花 ほか

**03.11**  
Let's Advance Together.

ZENROSAI NEWS **全労済は、あなたの身近な保障相談窓口です。**



宮城県内の全労済は、仙台、泉中央、大崎、大河原、石巻の5箇所の共済ショップを相談窓口とし、生命保障や入院保障だけでなく、住宅保障や自動車補償など、皆さまの日常生活を保障の観点からサポートさせていただきます。病気になってしまったら…火事になってしまったら…。日常生活の中には不安や「もしも」が隠れています。日頃気になっていること、様々な心配事を窓口で相談してみませんか。平日のご来店が難しい方は、土曜日(第2、第4土曜日のみ)も営業しております。ご相談は予約不要ですので、いつでもお気軽にお立ち寄りください。

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいで組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

お問い合わせ先 **全労済宮城県本部**

- 共済ショップ仙台店 ..... 022-776-6031
- 共済ショップ泉中央店 ..... 022-265-6077
- 共済ショップ大崎店 ..... 0229-22-6031
- 共済ショップ大河原店 ..... 0224-53-2191
- 共済ショップ石巻店 ..... 0225-96-6031

ホームページ: <http://www.zenrosai.coop>



保障のことなら  
**全労済**  
全国労働者共済生活協同組合連合会  
**全労済宮城県本部**  
宮城労働者共済生活協同組合

**エフエム仙台公式オンラインショップ**

エフエム仙台公式オンラインショップは、地域の活性化や、震災からの復興に取り組む団体や企業を応援するショッピングサイトで、MADE IN MIYAGIの優れた商品や東北ゆかりの商品を販売しています。

**コンパクトでスタイリッシュな  
防災セット  
THE SECOND AID/  
ザ・セカンド・エイド**

東日本大震災の被災者の経験から、仙台市の高進商事が「これがあると本当に助かる」という物質と情報を集めた防災セット。災害時の生きる知恵とグッズがたくさん詰まっています!



**「千年希望の丘プロジェクト」  
賛同商品  
千年カレー&希望カレー  
6食セット(各3食)**

地元企業として「千年希望の丘」プロジェクトに賛同した岩沼市のしきやが、その活動を支援するために作った「千年カレー」と「希望カレー」。



**onagawa fish x  
forever green project  
コラボキーホルダー**

女川で魚がとれるようになるまでの間、地元の方の収入の確保と、避難生活のストレスの軽減などを目的として始まったプロジェクト、エフエム仙台の「forever green project」がコラボレーションしてできたキーホルダー。



エフエム仙台公式オンラインショップ ホームページ: <http://www.datefm.jp/shop/>



JAバンク

もっと身近なネットローンへ。

スマートフォンでも、パソコンでも。  
来店不要でいつでも仮申込みできます。

今すぐアクセス! **JAネットローン** 検索  
<http://ja-netloan.jp/>

JAネットローンのご利用までの流れ

```

    graph LR
      A[HPにアクセス  
仮申込み] --> B[JAから  
仮申込み諾否結果を  
ご連絡]
      B --> C[JA窓口で正式な  
お手続き]
  
```

**JAネットローン**

※ご不明点等は、各JA窓口へお問い合わせください。

**JAバンク 宮城**  
<http://miyagi.jabank.org/>

JA仙台 JA岩沼市 JA名取岩沼 JAみやぎ亶理 JAあさひな JAみやぎ登米 JA南三陸  
JA栗つこ JA古川 JA加美よつば JAいわでやま JAみどりの JAいしのまき JAみやぎ仙南

信頼と実績 東証一部上場企業 ケーユーホールディングスグループ

**KE/YU**

**選べるから楽しい 選べるから納得**

**国産車から輸入車まで  
高品質中古車 3000台**

**最長5年保証**

お客様の満足に徹底的にこだわります。  
**完全保証制度** | **認定中古車** | **ロードサービス24時**  
消耗品まで完全保証 無修理走行5万kmが中心 全国サポート

**お客様満足度NO.1**  
を目指します!  
ケーユーHDグループ

**ケーユー仙台若林店**  
**tel.022-390-5155**

◎営業時間/AM10:00~PM8:00 ◎定休日/水曜日  
〒984-0003 仙台市若林区六丁の目北町14-70

**仙台東部有料道路「仙台東インター」すぐ**

**ケーユー仙台泉店**  
**tel.022-771-7950**

◎営業時間/AM10:00~PM8:00 ◎定休日/水曜日  
〒981-3131 宮城県仙台市泉区七北田字大沢境26

**東北自動車道「泉インター」すぐ**





※写真はイメージになります

## 旅の思い出を動画に残そう!



「たびろくムービーズ」は、スマートフォンで撮った思い出の写真を、写真の位置情報に合わせた様々な動画テンプレートに載せてオリジナルのフォトムービーを作成できるアプリです。作成したフォトムービーは、SNSにアップして、お友達と思い出を楽しむことができます。

旅の思い出簡単にミニ映画が作れちゃう!

豊富な映像テンプレートから選べるよ!



写真とご当地の映像がシンクロ!

完成したらみんなに思い出をシェアできる!

# さあ、いますぐ 無料ダウンロード!

たびろくムービーズのダウンロードはこちらから ▶

Android を利用の方  
(Google Play から)



iPhone を利用の方  
(App Store から)

