



03.11

Let's Advance Together.

未来を拓く、Active! BOSAI
Date fm サバ・メシ
防災ハンドブック2017

お電話1本!
クルマ出張鑑定団

東北エリア どこでも 無料でお伺い!

古い! 走りすぎ! 動かない! など
どんな状態でも 受付マス!!

はたらくクルマも **大歓迎!**

バス トラック タンクカー

こんなクルマも買取れる? ??

10万km以上 キズ・凹み。 動かないクルマ

クルマの使用価値をしっかりと査定するよ! まだまだ乗れるクルマは、輸出入車両としてカイトリチュー!

エンジンやガラスなどのパーツ・素材に再販価値があるから、優良中古部品としてカイトリチュー!

車検切れ・バッテリー上がりなど、動かないクルマもカイトリチュー! 専用車両で迎えに行くよ!

満足度 満点の5か年リチュー

※お客様の感想です

昭和時代 のコンパクトカーも **30万km超え** のファミリーカーも **100万km超え** のトラックだって

農機具もおまかせ!

Yanmar 田植え機 買取りました! 満足 万円

フォルダー リフト 耕運機 草刈り機 トラクター トラック タンク車 ジェル トラクタ

クボタ トラクター! イセキ コンバイン! ロビン 耕運機!

今スグ! どうぞ! キュ キュ キュ キュ キュ キュ

TXT GARAGE 無料 0120-999-9999

宮城県仙台市宮城野区扇町3-11-1 宮城県公安委員会許可 古物商許可番号:第221010001825号

小4・5・6生対象 小学コース 中1・2・3生対象 中学コース

サバ・メシ × サバ・ジユク

災害時を生き延びるためのサバ・メシ。
入試制度変革の時代を生き延びるためのサバ・ジユク。

■お申し込み・お問い合わせ・資料請求 仙台市内を中心に全11教室 / 最寄りの教室にお気軽にお電話ください。

【安心】・【信頼】とともに、質の高い授業をご提供するのが私たちの“責任”です。

河合塾 NEXT

小学・中学コース

主催/(株)文理ラーニング

○下記、各教室通話電話または、専用フリーダイヤルをご利用ください。

TEL 0120-198-238

※一部の端末ではフリーダイヤルをご利用いただけません。
ご利用時間 15:00~21:00(日曜休み、本館・東北大学教員館のみ日・月曜休み)

<http://www.kawai-juku.ac.jp/>

本町教室 022-224-1041

八幡教室 022-715-2007

長町教室 022-746-2131

上杉教室 022-341-8311

中山吉成教室 022-341-8117

五橋教室 022-738-9613

成田教室 022-739-9101

東北大学病院前教室 022-722-1231

泉中央教室 022-371-9291

2017
新規開校

八木山教室 022-395-4022

富沢教室 022-796-6686

※2017年3月18日(土)までは長町教室にお問い合わせください。

ごあいさつ

宮城県知事
村井嘉浩氏



「サバ・メシ防災ハンドブック2017」の発刊にあたって

東日本大震災から6年、今年は「宮城県震災復興計画」で定める「再生期・4年間」の最後の年を迎えます。これまで、震災からの単なる「復旧」にとどまらない抜本的な再構築として、10年先取りした復興を目指し、全国のモデルとなる「創造的な復興」に取り組んでまいりました。

一方で昨年は、熊本や鳥取で大きな地震が発生し、また、台風が初めて東北地方から直接上陸するなど、改めて自然災害の脅威を痛感した年でした。県民生活の安全・安心を守るためには、災害に対する日頃の「備え」が大切であり、災害に強い県土づくりを再認識したところで。

また、最近折に触れて東日本大震災の風化を感じるが増えています。そのような中で、今年の「サバ・メシ防災ハンドブック2017」は「未来を拓く、Active! BOSAI」をテーマに、私達が経験した震災の教訓を継承し発信するとともに、防災・減災に向けて積極的に取り組む思いが込められた内容となっております。もうすっかり馴染みとなったサバ・メシレシピでは、さらに工夫を凝らしたメニューが並び、また、手軽に実践できるお役立ち防災情報など、このハンドブックを手にした方々が今すぐにも、まさにActive!に動き出したいくなる仕掛けが盛り込まれております。

このハンドブックが多くの方々にとって、よりActive!に防災・減災に取り組むきっかけとなり、安全・安心な未来に繋がることを願います。

仙台市長
奥山恵美子氏



一人ひとりが主体的に取り組む防災・減災の実現を

本市では、一昨年に第3回国連防災世界会議が開催され大きな成果を上げましたが、今年は、東日本大震災の教訓を基に防災を議論する国際会議「世界防災フォーラム/IDRC 2017 in SENDAI」と、防災力の向上をテーマとした「第2回防災推進国民大会」という防災に関する大きなイベントが開催される予定です。こうしたイベントも活用しながら仙台的防災・減災の取り組みを今後も発信し、国内外を問わず災害対応力の向上に貢献していきたいと考えています。

昨年も、熊本地震や、観測史上初となる東北地方太平洋側への台風上陸による豪雨災害など、これまで経験したことのない様々な自然災害が発生し、これまで以上に災害への備えが求められています。

「サバ・メシ防災ハンドブック2017」には、災害から身を守るための備えに役立つ情報が詰まっています。今年は、私たち一人ひとりが積極的に、そして能動的に防災・減災に取り組もうという「Active! BOSAI」がテーマです。

東日本大震災から6年。あつとき、満足な食事ができなかったこと、スーパーや避難所に長時間並んだことを忘れてしまっている方もいらっしゃるかもしれません。

今年のハンドブックにも、災害時の食を豊かにし、元気の素となるアイデアレシピが紹介されています。改めて、各家庭や会社等で備蓄を確認するとともに、サバ・メシ作りをチャレンジしてみたいはどうでしょう？

このハンドブックが防災・減災についてより深く考えるきっかけとなり、「Active!」な「BOSAI」の実践と、震災の記憶と教訓の伝承に繋がっていくことを心より願っています。

国際研究所 所長
東北大学 災害科学
今村文彦 教授



発刊によせて

昨年も、国内外でさまざまな自然災害が発生し、大きな影響や被害が出ていますが、過去の災害等の教訓が活かされた部分もある一方で、残念ながら、活かされずに被害を繰り返している状況が多くあります。ここで、あらためて東日本大震災からの教訓を再確認し、身近なところから防災・減災へ積極的に取り組んで、それを世界へ広げていただければと思います。

今年は仙台で、「世界防災フォーラム/IDRC 2017 in SENDAI」が開催されるなど、海外の方々とも交流する場がありますので、その中で、アクティブに「BOSAI」を発信していきましょう。

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
監修:今村文彦、板橋恵子

● 巻頭インタビュー P06

災害に強い世界を築くために必要なことは…。
世界銀行駐日特別代表 塚越保祐氏
東北大学 災害科学国際研究所 所長 今村文彦教授
エフエム仙台 防災・減災プロデューサー 板橋恵子

● 特集 アナウンサー座談会 P10

「災害時はラジオ!」
多発する自然災害にラジオはどう向き合っているのか
エフエム北海道 千葉ひろみ氏
エフエム岩手 鷺塚由美子氏
エフエム仙台 石垣のりこ

● アクティブ防災! P14

- セケ浜町立向洋中学校 震災総合学習
- 女川1000年後のいのちを守る会
- 宮城県多賀城高等学校
- 宮城県水産振興協会 復興までの道のり
- 東京海上日動火災保険
東京海上日動は宮城県と包括連携協定を締結し
地方創生の取り組みを進める
- 河北新報社 新聞の活用法
- 三井不動産リアルティ東北 非常時対応型駐車場
- KDDI 災害時におけるスマートフォン活用法
- 仙台観光国際協会 多言語での災害情報発信
- 日立ソリューションズ東日本 鼎談「ITで地方協創」
- 映画「サバイバルファミリー」矢口史靖監督に聞く

● サバ・メシ アイディアレシピ2017 P27

- Crescendo「カンパンスイーツ」
- J-SIDE STATION「和風米ビザ」
- FLICK MOTION「ポトト青春巻」
- 宮城でちそうラジオ「キリサキ大根」
- AIR JAM Friday「釣りたて!パイヤベース」
- 麗鳴乱舞!仙台DATE-MON「武将の生妻ごはん」

● 地震から身を守る10ヶ条 P34

● 津波から身を守る10ヶ条 P36

● 水害・河川氾濫から身を守る10ヶ条 P38

● 災害時に役立つラジオ「radiko」 P40

● 自助で減災!タイプ別防災グッズ P41

- 仙台市地震防災アドバイザーからの提案!
今すぐ始められる100円防災!
- 使い慣れた日用品が防災グッズに!
無印良品 ITSUMO MOSHIMO
- DIYのプロがおすすめする防災グッズ
ホームセンター スーパーバイパホーム

● 外国人のみなさまへ P44



1944年設立。189カ国が加盟する世界銀行が進める「防災の開発における主流化」とは？世界銀行駐日特別代表・塚越保祐氏、東北大学災害科学国際研究所所長・今村文彦教授にお話を伺った。

＋ 世界銀行グループが担う役割とは

■途上国に資金を投入するだけでなく、
 協力しあいながら継続的な発展を目指す国際機関

板橋)まず、世界銀行とは？そのおもな役割を教えてくださいませんか？

塚越)世界銀行は、一言でいえば開発のための資金を支援する金融機関です。ちなみに開発とは何を指すかというと、途上国が持続的な成長を高めるために必要な、インフラや教育、医療体制などの整備を指します。加えて、最近では政府の機能自体がしっかりしていないと、さまざまな施策ができないので、いわゆるガバナンスの強化のために相当資金を投下します。ただ単に資金的な支援を行うだけでなく、政策アドバイスや技術支援などを提供することが大切な役割なんです。特に2030年までに極度の貧困を撲滅すること、繁栄の共有を促進することを目標として掲げています。

■貧困の撲滅から、「防災の開発における主流化」へ。

あらためて、東日本大震災が世界に与えた衝撃とは

板橋)繁栄の共有を促進する中で、「防災」という要素が入ってきたのはいつ頃からですか？

塚越)具体的にはここ10年来だと思います。お蔭様で、だんだん持続的な成長が実現してきて、貧困層も減ってきています。ただその結果、守らなくてはならないものができてきました。要するに経済的な資本、あるいは社会的な資本が増えて、大きな災害が起こると経済的な損失が膨大になってきたのです。UNISDR(国連国際防災戦略事務局)によると、自然災害による経済的損失は、現在、年平均で2500億ドルから3000億ドルと言われています。ちなみに最近で一番被害額が大きかったのは東日本大震災で3800億ドルだったんです。これが2030年には、年平均で4150億ドルにまで拡大すると予測されています。開発によって経済発展ができてきた中でこういった大きな損失が出ると、特に貧しい国の場合、せっかく蓄積してきた成長の礎がまた元に戻ってしまう。だからこそ、災害にあってもそこから回復できる力、「レジリエンス」を高めなければならない、それをサポートしようという話が出てきました。

十数年前から日本からの支援、強いイニシアティブがあって、世界銀行も、医療、教育、インフラなど、あらゆるプロジェクトの形成段階に、「防災」という観点

を入れよう、開発経済における中心に据えようとしています。それを我々は「防災の開発における主流化」と言っています。それがさらに加速したのが東日本大震災の後なんです。

板橋)やはり東日本大震災が世界に与えたインパクトはかなり大きかったと言えますね。

＋ 東日本大震災からの教訓。日本がリードする災害リスク管理とは



塚越保祐氏

■防災の必要性を世界に発信、災害科学国際研究所の大きな貢献

塚越)東日本大震災では、津波や原発の事故があって、「これはたいへんなことが起こった。日本のようにこれだけ防災の対応が進んでいるところでも、想定外のことが起こるんだ」と、世界銀行にも大きな衝撃が走りました。しかし同時に、「地震だけであったら、被害をあれだけで食い止められた」とも。これはぜひ世界中の教訓にしなればいけないと、今村先生のご指導と災害科学国際研究所のみなさんご協力をいただいて「大規模災害から学ぶ：東日本大震災からの教訓」の作成が始まりました。その翌年2012年に、世界銀行が防災の開発の主流化を図る上で基本枠組となる「仙台レポート～災害に強い社会の構築のための防災」を、

日本政府と共同で作成して、世界銀行・IMFの年次総会で発表しています。そして2014年には、日本政府の資金支援により「日本-世界銀行防災共同プログラム」が設立され、世銀東京事務所の中に、「東京防災ハブ」が設置されたのです。そこからさらにまた我々の活動が加速しています。

板橋)知見を発信するという意味において、災害科学国際研究所の創設と果たしている役割はたいへん大きいと思いますが、名称に「国際」という言葉が入っていることについて、あらためて伺わせてください。

今村)3.11を経験して、当時の東北大学総長の発言が、「新しい組織を作らなければいけない。そこに「国際」を付けなければいけない。」ということでした。我々は、宮城県沖地震の再来を想定して、多くの先生方と広くコラボして、日本の防災に取り組んできましたが、3.11後は、低頻度の大地震に対応する難しさ、重要性を目の当たりにし、それを世界に向けて発信しなければならないと強く感じました。従来の理工系だけではなく、文系や医学系の先生方も交え、さらに国連や海外での現場でキャリアを積んでこられた方に参加を依頼し、結果的に外国人の比率も20%を超えて、役割も組織的にも国際的になったのではと思います。

■途上国のニーズと日本の防災の知見・技術のマッチングと情報発信 「東京防災ハブ」

板橋)その災害研ともコラボしながら、世界銀行でも、防災に果敢に取り組んでいらっしゃるのですが、先ほどの「東京防災ハブ」について少しお話をいただけますか？

塚越)「防災の主流化」を具体的に推進するために、途上国に技術支援プログラムを行っています。これまで、43カ国を対象に27案件を承認していますが、まだ多くの候補案件が控えている状況です。また、日本の知見を広く世界と共有するために、今村先生や災害研の皆さんにもご協力いただいて「ナレッジ・ノート」を作成してプロジェクトの現場で活用してもらう活動も活発に行っています。具体例としては、「インドにおけるダム防災プロジェクト」というのがあります。ダムの安全性、特に地震に関する安全管理、運用性の向上を図るプロジェクトを始めていまして、インドの7つの州の250か所のダムを対象に進んでいるところです。また、2015年に発生したネパール地震を受け、JICAの協力を得ながら、「ネパール地震住宅再建事業」の支援を行っています。それから、「災害に強い学校づくり」。日本では、公立小中学校施設の耐震化事業によって、2002年時点で50%以下だった達成率を、2016年4月時点でほぼ100%達成しています。短期間で飛躍的成果を挙げた日本の成果をナレッジ・ノートとしてまとめて、



インドのウッタラカンド州被災地に日本の専門家を派遣

ペルー、エルサルバドル、アルメニア、フィリピンにおける災害に強い学校づくりプロジェクトで活用し始めています。

板橋 耐震化されていなければ、子供たちの教育が途絶えるという状況が生まれるわけですね…。
今村 災害が発生すると、学校という教育現場に支障をきたすだけでなく、学校の施設は、地域の安全な避難場所にもなるわけですから、地域防災を考えたい場合にたいへん重要になりますね。

+

災害に強い社会を築くために 不可欠な「事前防災」

■あらためて、事前防災の重要性

板橋 企業におけるBCPのように、事前に防災をどう推し進めるかが本当に大事だということを、震災後、身に染みて感じているのですが、その「事前防災」について、お二方にお伺いします。

今村 我が国ではさまざまな災害が繰り返し起きていますので、できるだけその発生前に対応しなければいけない。これは認識としてはありましたが、そのリスクの評価（動機付け）が難しかった。100年に一度、数十年に一度の発生ですと、現段階で何をどういう風にしたいのか、具体的に投資できなかったと思います。しかしながら、高度成長の中では、1980年くらいからハード的なものに関してはかなり事前にやれるようになったと思います。その結果、中小規模の高頻度の災害に対しては非常に効果が上がっています。しかし、東日本大震災や阪神・淡路大震災などの低頻度の災害については、被害の規模も大きく発生する時期も先の事ですので、具体的な対応が取りづらくまだまだ課題がありますね。事前防災を主眼において様々なリスクに対する危機管理に課題があるというのが今の日本の状態だと思います。

塚越 先ほどちょっと触れた「仙台レポート」で、災害リスク管理の基本的枠組として5つの柱が提示されている中に、やはり「事前準備」があります。特に早期警戒措置が重要です。これには、インドやバングラデッシュの事例があって、かつては多くの死者が出ていたのが、基礎的な予測技術が向上し事前に情報（警報）を出せるようになり、かつ退避路やシェルターを作る対策を進めてかなり効果を上げています。さらに、「緊急対応のための資金確保」、災害があった時に経済的にどう対応するか。国レベルで申し上げると、事前に被害に対するシミュレーションを行って、それに対応できる基金を作っておく、さらに事前にクレジット・ラインを準備しておくことで、より早い復旧・復興につながります。事前の防災がいかに大事かということをお二方のプロジェクトサイクルを通じて各国とシェアしているところです。



今村文彦教授



世界銀行 東京事務所

途上国の開発に必要な資金の融資や保証、知的支援を提供する国際開発金融機関。加盟国は189ヶ国。東京事務所は1970年に設立、資金調達及び広報・対外関係の二つの分野に重点を置いた活動を推進している。日本政府のご支援により2014年2月には、所内に東京防災ハブが設置される

+

仙台防災枠組の浸透の必要性。 2017年から仙台で隔年開催される「世界防災フォーラム」



板橋恵子

■仙台防災枠組の浸透は

板橋 2015年の国連防災世界会議で採択された「仙台防災枠組」にも、「事前の防災投資は費用対効果が高い」と謳われていますね。その後「仙台防災枠組」の浸透や進捗状況はいかがでしょう？

今村 私としては2つの視点（海外と国内）で状況を見ています。1つは国際的な会議の場などでは、閣僚や担当者のスピーチの中で「Sendai Framework for DRR」を、繰り返し何度も言っていたりしています。その浸透度合いは我々の想像以上です。ただ一方で、地元の仙台や国内では「仙台防災枠組」というのは、「仙台のための防災の考え方じゃないのかな？」と多くの方が誤解しているようです。そういう状況ですので、昨年8月から「私たちの仙台防災枠組講座シリーズ」を開講して、市民の皆さんにも理解を深めていただこうとしています。

板橋 その理解を深めていただく良い機会になるのが、今年2017年から仙台で隔年定期開催される「世界防災フォーラム」になるのではないのでしょうか？

今村 そうですね。この防災フォーラムは、スイスのダボス市で2年に1回開かれるIDRCと連携して開く会議ですが、「仙台防災枠組」の推進を掲げて、東日本大震災の教訓を発信し、世界への貢献を目指そうというものです。初回は11月25～27日、「世界防災フォーラム／防災ダボス会議@仙台2017」として青葉区の仙台国際センターで開催するのですが、欧米やアジアを中心に各国政府や研究機関、NGOなどから500人程度の参加を見込んでいて、全体会議や分科会、防災イベントなどを行う予定です。

■日本・東北に求められる防災のリーダーシップ

板橋 そうした会議が定期的に開催されるようになって益々日本が世界の防災に果たす役割が大きくなっていくと思いますが、その拠点のひとつである仙台、東北に対して、何か期待することはありますか？

塚越 東北が自らの経験を踏まえて世界と知見を共有し、教訓を世界に発信されて、それを継続的に行うことは大変重要なことですね。多くの災害を経験している日本は、途上国と同じ目線に立って、さまざまな支援をしてくれる国であるということが浸透してきていると思います。いま世界中で課題となっている気候変動問題も含めて、日本がバランスのとれた総合的な防災のリーダーシップをとっていただけたらと思っています。

今村 我々「学」の役割としては、先ほどのリスク評価の信頼性を向上させて、結果を市民に伝えるということが挙げられます。ただし、どのような情報をどのように伝えるべきなのかは、我々だけでは解決できません。この中で、産・官・民+メディアと連携した「みやぎ防災・減災円卓会議」という組織を立ち上げて、防災・減災意識の向上を市民レベルで計っていくと取り組んでいるところです。みやぎ・仙台から東日本大震災の経験を基に、今どのような活動を実施して何を狙っているのか、紹介できればと思います。

板橋 大変興味深いお話を伺わせていただきました。ありがとうございました。



(中央) 世界銀行駐日特別代表 塚越保祐氏

財務省および金融庁において国際金融、開発問題を17年にわたり担当。2013年代表に就任。東京事務所を監督すると共に日本における幅広い世銀のパートナーとの関係強化を図る使命を担う

(右) 東北大学災害科学国際研究所所長 今村文彦教授

津波工学研究分野教授。2014年所長に就任。災害科学の分野において産官学民一体となった防災に取り組んでいる。平成28年防災功労者内閣総理大臣表彰受賞

(左) エフエム仙台防災・減災プロデューサー 板橋恵子

今村文彦教授とともに、防災啓発番組「SUNDAY MORNING WAVE」(日曜8:25-8:55)で防災・減災に役立つ情報を発信している

03.11

Let's Advance Together.

AIR 6
80.4 FM HOKKAIDO

×
FM IWATE

×
Date fm
HOKKAIDO 77.1

アナウンサー
座談会

「災害時はラジオ！」
どう向き合っているのか
多発する自然災害にラジオは

エフエム北海道
千葉ひろみ氏 ×
エフエム岩手
鷲塚由美子氏 ×
エフエム仙台
石垣のりこ



2016年は、熊本地震、鳥取県中部地震などの地震災害に加えて、九州での記録的豪雨、阿蘇山の爆発的噴火など、さまざまな自然災害が発生した。観測史上初めて、東北地方の太平洋側に上陸した台風10号によって大きな被害を出した岩手県、4つの台風が相次いで上陸して被災した北海道のFM局からアナウンサーをお招きし、「災害とラジオ」についての座談会を行った。

＋ 地震、台風、大雨…。 自然災害が多発した2016年を振り返る

石垣 東日本大震災のインパクトが大きくて、災害というと地震・津波がすぐに挙げられますが、2016年はさまざまな自然災害が発生して、防災についてあらためて考えさせられる年でもありました。特に水害が多く、北海道では4つも台風が上陸しましたね。

千葉 北海道は台風の影響がないわけではないのですが、温帯低気圧に変わって道東の方に多少影響がある程度というのが例年のパターンなんです。それが、昨年8月には4つも来てしまいました。実は台風だけではなくて雨が降らない日照不足というのあって、昨年は農家さんが相当大変でした。

石垣 岩手県では、台風10号によって大きな被害が出てしまいましたね。
鷲塚 今回の台風10号で被害の大き



千葉ひろみ氏

かった岩泉町は、実は盛岡から3時間くらいかかる場所なんです。私自身はFM岩手岩泉支局で“ふるさと元気隊Tuesday 岩泉龍泉洞FM”のパーソナリティを務めていますので、岩泉にいました。町中の道路が寸断されましたので、孤立した集落が多くあり、自衛隊はヘリコプターで被災している人たちの所に物資を届けたり、役場の人も「避難してください」と説得に行くという状況がずっと続いていました。私は、岩泉町の道を熟知している地元の局員とともに回路で孤立集落に何とか行き、状況把握、情報収集にあたりました。まさに現場にいたので、色々な情報をリアルタイムでその場から放送することができたと思っています。

＋ 東日本大震災から丸6年。 ラジオ局の防災対策はどう変化しているのか



鷲塚由美子氏

石垣 かなり自衛隊から協力を得ているんですね。

鷲塚 ええ。そのきっかけは東日本大震災でした。ふるさと元気隊は岩手に数か所あるんですが、釜石市のふるさと元気隊が東日本大震災の際、県沿岸振興局に臨時放送局を作ったのがスタートでした。当時の市役所の状況や、どういう被害が出ているかなどをリアルタイムで全国の皆様にお伝えすることが出来ました。その後も、台風などの災害があるたびに、各地域のふるさと元気隊が現場からリアルタイムに情報を伝えることがだんだん積み重なって行って、さまざまな災害協定を結ぶまでになりました。現在、FM岩手は、岩手県警、県内12の消防本部、岩手県河川国道事務所、釜石海上保安部、陸上自衛隊岩手駐屯地、岩手医科大学との「災害時緊急放送協定」を締結し、緊急事態への放送体制が出来ました。

千葉 自衛隊と災害協定を結べるんですね!? 初めて聞きました。

石垣 北海道も東日本大震災で被害を受けましたが、震災後、局内の防災対策において変化はありましたか？

千葉 札幌では、揺れをすごく感じた人と感じなかった人がいるというのが現状でした。私は、口から心臓がとび出るんじゃないかと思えるほど混乱して、放送していて、何をしゃべっていたか覚えてないという状況でした。震災後、まず防災マニュアルを見直そうと動きました。レベル別の対応策の見直しや連絡系統、伝える文言の見直しなどを行うきっかけとなりました。

石垣 想定される規模がぐんと広がり、対策マニュアルも変化したのですか。具体的には、どんなところが変わりましたか。

千葉 恥ずかしい話ですが、岩手、宮城ではちゃんと防災訓練というのを会社でやっていますよ？そういうこともちゃんとやっていなかった。震度や震源を想定して、どういうコメントでどういう風に放送していくかという訓練をしよう！と。また、北海道はかなり広いので、リアルタイムに状況がわからない部分があるのですが、私たちは北海道全体に届く全道放送なので、コミュニティ放送局とは震災後、災害時には情報を提供し合う話し合いを行いました。現在は、スムーズに情報提供ができるよう仕組み作りが進んでいます。

石垣 FM仙台では震災後、宮城県で「公共情報 commons」という、市町村の災害情報を集約したネット上のシステムが出来ました。また、仙台市が主導しているライフライン防災情報ネットワークというのがあ

03.11
Let's Advance Together.

AIR 6
80.4 FM HOKKAIDO

×

FM WAVE

×

Date fm
HOKKAIDO 77.1

て、メディア各局とライフライン、電気・水道・ガス等の会社が集まって2か月に1回、会議を開いて、情報交換やメーリングリストを確認しています。これは東日本大震災より前から十数年続いているんですね。ただ、あの震災の時にそれが機能したかと言うと、やっぱりネットでの繋がりがなので、電気が途絶えた瞬間にもう使えなくなりました。その後、情報ネットワークの中では電気が途絶えても発信できる手段を検討しています。メディアと行政と、ライフライン各社とが、何らかの形で今も定期的にミーティングを重ねています。

千葉) 北海道にもあるんですよ。各局と札幌市、道庁、気象協会、いろんな関連の方々が集まって。この前の台風の時も、「このような報道をしました」「これが課題です」、というようなことを共有しながら、防災に関わる人たちが集まって勉強しています。

+

減災につながる「事前防災」の取り組み

石垣) よく、ラジオは被災時に役立つというお話をいただきますが、減災につながる事前防災に関しての取り組みは何かされていますか？

鷲塚) メディアの役割と言うと、やはり災害時に頼られるメディアとして、皆さんの防災意識の啓発に取り組むべきだということになりますよね。

千葉) そうですよ。社としてももちろんそのような形でやって行きたいというはあるのですが、実際にどういう事を行っているかと聞かれると、正直言ってちゃんとやってないというのが、うちの現状です。



石垣のりこ



鷲塚) 岩手県は沿岸部を抱えているので、地震があるとすぐ津波というのは皆さんに刷り込まれています。ただ、岩泉では、津波じゃなかったがゆえに、昨年の台風でああいう大きな被害に。皆さん「山津波」だと仰ってました。

千葉) 日常の中での呼び掛けというのが大事だと思います。だから何か起こった時にはいち早く正確な情報を、きっちり出せるメディアであるべきだと思いますね。

鷲塚) シミュレーションって必要だなと。いつも何か起きると思っていないと出来ないですよ。何か起きてから考えようではダメで。また、現場の情報を正確に伝えることが大事で、実際に現場へ行って、見る、聞く、触る、嗅ぐ。そうじゃないと本当の姿は伝えられないし、何が本当で何が嘘かもわからなかった。あの時いろんな情報があふれていたんで、本当の事や真実を間違いなく解りやすくちゃんと伝えられることが大事なんだろうと。

石垣) 今回のサバ・メシ 防災ハンドブックは東日本大震災から丸6年を迎えるタイミングに発行されるのですが、忘れてたくても忘れられない記憶でもある一方で、被災の程度によってどんどん忘れてしまう、かつ忘れるということすら、忘れてしまうのが人間の性としてあるんだろうと思います。その中で、どのようにしたら日常生活の中に防災の意識を持っていただけるか。「ラジオは習慣」と言われますが、その習慣の中に防災の意識をちょっとずつでも織り込んでいけるようにしていきたい。それは番組の中にそういう時間を設けるということでもあるでしょうし、番組を通して伝える立場にいるアナウンサーが、話の中に盛り込んでいくということもあると思います。この「サバ・メシ 防災ハンドブック」もそのひとつで、身近な食から防災に関する冊子を出し続けています。災害大国日本。自然災害は特に大きいものがあるので、出来ることを出来る範囲で続けながら、アクティブに行動したいと思っています。本日はありがとうございました。



2012年3月から発行している
「サバ・メシ 防災ハンドブック」



Datefmで毎週日曜日にオンエア中の『SUNDAY MORNING WAVE』、東北大学災害科学国際研究所の今村文彦教授が地震・津波をテーマにわかりやすく解説する『地震に自信を』を中心に、『東北大学防災UPDATES!』、外国出身の市民をゲストを迎える『GLOBAL TALK』など、防災・減災に役立つ情報を、休日の朝にふさわしい音楽を交えてお送りしている



(右) エフエム北海道 千葉ひろみ氏
編成制作局・編成制作部部長。「Action」(5時間ワイド番組)担当。特番・公録・イベント・取材と何でもこなすベテラン。北海道内の自然・食べ物・遊び・名産に明るく、サザエさんキャラで全道各地に知り合い多数
(左) エフエム岩手 鷲塚由美子氏
エフエム岩手ふるさと元気隊・岩泉支局勤務。テレビ・ラジオの仕事で20数年経験後、故郷の岩手に帰郷。ふるさと元気隊「岩泉龍泉洞FM」のパーソナリティとして地元で溶け込み、岩泉町の情報を発信中
(中央) エフエム仙台 石垣のりこ
編成局・編成部主事、防災士・東北大学農学部 復興農学マイスター。「J-SIDE STATION」、「Hope for MIYAGI」他担当。防災士として地域の防災意識の啓発、防災力の向上に日々努めている

生徒たちが住民への聞き取りをもとに手作りした壁新聞の前には人だかりが、「この取り組みは素晴らしい!」と称賛の声



七ヶ浜町立向洋中学校 源成田実先生
平成27年4月向洋中学校に赴任。震災から子供たちの目を背けさせてはならないという強い思いから、震災総合学習を提案。「命って大事だよ」から始めた授業、子供たちの成長に手応えを感じている



+ Fプロジェクトで地域を元気にして、未来につなげたい!

「震災を学び直すことで、地域の復興や命に対する考えが深まるのではないかと、社会科の源成田実先生の提案から始まった「震災総合学習」。震災当時小学校2年生だった生徒たちは、「震災を思い出したくない」「話したくない」と、つらい体験と向き合う授業に始めは消極的だったという。しかし、町の人たちに、被災状況や復興への思いを聞き取る「取材」を進めていくうちに、震災を伝えていくことの意味、地域の人と繋がることの大切さに気付いてゆく。やがて、「自分たちにできることは何か」と、ふるさと、ふっこう、フューチャーの頭文字をとった「Fプロジェクト」を立ち上げる。菖蒲田浜災害公営住宅での初の芋煮会では、芋煮を配膳し、入居者とも語り合った。松ヶ浜の地区避難所での桜の植樹や花壇作り、作業の後にふるまったアップルパイは大好評だった。「何をしたら喜んでもらえるかな…?」みんなで知恵を出し合う。こうした、被災した人々を元気づける取り組みの一方で、「3.11以降に生まれた子供たちには、大人の言葉ではなく、自分たち10代の力で、震災のことを教えていきたい」とも、町の未来を担う頼もしい存在だ。



活動の様子を定期的に発信している「プロジェクト新聞」



源成田先生とFプロジェクトのリーダーたち
(左から)阿部花咲さん、山本萌乃さん、伊藤菜葉梨さん、紀野園七海さん
地域の復興にアクティブに取り組んでいる



七ヶ浜町立向洋中学校

川崎町

緑と人を育む里…

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ス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ヘ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か所ある常長の墓所のうちの1か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、自然を満喫する町…川崎町にぜひお越し下さい。

川崎町観光協会



いのちの大切さ、そして、自分たちが体験した本当のことを伝えたいと、まずは中学生向けの副読本に、小学生向けのものも作れたら…と



「次の時代に、どうやってら命を守るかを伝えることが大切なんです。経験した子供たちはそれをわかってる」と、活動を見守り続ける阿部一彦先生
(現・矢本第二中学校教頭)

+ 「夢だけは壊せなかった 大震災」 『女川いのちの教科書』がつなぐ震災の記憶と教訓

「この教科書が完成すれば、震災を風化させないで語り継げる自信がある」と話す渡邊くん。「千年後に大きい地震が来たときに、同じように悲しむ人たちが出ないように」と山下くんは言葉を続ける。津波到達地点を後世に伝える「女川いのちの石碑」作りと並行して、彼らが制作を進めてきた「女川いのちの教科書」が、今完成を迎えようとしている。東日本大震災の津波で8割以上の家屋が流失、町の人口の1割近い人々が犠牲となるなど甚大な被害を出した女川町。震災当時小学校6年生だった彼らが入学した女川中学校でも、同級生の多くが、家族や自宅を失った。「社会科の最初の授業で、「これまで学んだことを活かして何ができるか考えてみよう」と言ったら、子供たちが黒板にわあ〜と書き始めたんです。津波のことか、この町をどうしたいとか…。結局、命を守る教科書が必要だということになって」と、当時学年主任だった阿部一彦先生は振り返る。教科書は彼らが導き出した3つの対策案、1絆を深める 2高台に避難できるまちづくり 3震災の記録を残す、を柱に構成している。別々の高校に通いながらも、ひんぱんに集まって教科書作りを続けてきた。「今は、あの子たちが私の先生ですよ」と阿部先生。この春、高校卒業を迎え地元から離れてしまうメンバーもいるが、「これからも情報交換しあって、活動する機会を作ります!」と絆は固い。



昨年の暮れ、合宿をしながらの最後の追い込み作業

「いのちの石碑プロジェクト」
WEBサイト
www.inotinosekihi.com/



(左から)「女川1000年後のいのちを守る会」のメンバー、鈴木美亜さん、須田美紀さん、阿部一彦先生、山下侑さん、渡邊潤大さん

明日のために何ができるか。
人と地球の美しい未来へ。

次代を及ぼす環境のエネルギー

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

東北大学災害科学国際研究所
保田真理氏による減災プロジェクト授業
で、減災ポケットの使い方を披露



小学生のグループワークで、アドバイスをあくる



+ 全校生徒が防災・減災活動にかかわり 日本そして世界へと震災の教訓を 後世に伝える取り組み

平成28年度に「災害科学科」を新設した宮城県多賀城高等学校では、東日本大震災での被災経験を基に、さまざまな活動を通して生徒一人ひとりの防災意識を高め、科学的な視点から防災・減災を考える教育に全校をあげて取り組んでいる。毎年4月に行う「通学防災マップ作成」もその一つ。地図上には学校を中心とした3.11津波浸水域が示され、その上に自分の通学路を記入することで、登下校時の危険箇所を認識することができる。

多賀城市内での津波波高標示プレート設置の取り組みをはじめ、防災の専門家による特別授業の受講、国際交流、ワークショップなど、1年間に生徒たちが体験する防災・減災活動は多岐にわたる。昨年は、「世界津波の日 高校生サミット」にも参加、スタディツアーでは、中国福建省の高校生たちと津波波高標示を巡る「まち歩き」も行った。今年1月には、隣接する多賀城市立東小学校で行われた出前授業「減災ポケット『結(ゆい)』プロジェクト授業」に、ファシリテーターとして参加、いざという時のための情報が盛り込まれている減災ポケット「結」(ハンカチ)の活用例を小学生の前で披露した。

生徒会の自主的な活動や災害科学科の生徒たちの学びと活動で、地域や日本、世界中に防災の大切さを発信している。



4月に作成する通学防災マップ。毎年内容がグレードアップしている

+ 災害科学科で学んだ知識・経験を 多くの人に広め伝えることが私たちの役割

新設された災害科学科で学んでいる生徒は38人。1年間の授業を終えて間もなく2年生になる生徒たちに、授業や将来のことを聞いた。

災害科学科で学んで感じることは?

百々) 災害科学科では、普通の学校では経験できないことを、たくさん経験することができます。例えば、大川小学校に行き実際に被害の状況を見たり、地震後の熊本にも行きました。実際にその場に行き見たり聞いたりすることで、感じたり、考えさせられることも多くてすごく勉強になります。

佐藤) ここまで知識を深められたのも災害科学科に入ったから。一人で勉強していたら出来なかった。日頃から話し合っていて、みんなで防災について考えていきたいと思います。

藪内) 震災からの復興は、まだ終わっていないと思います。風化は進んでいますが、震災のことを伝えていく、いま学んでいることを伝えて行くのが、私たちの役目だなと思っています。

ここで学んだことを将来どのように活かしたいですか?

百々) 支援にきていた自衛官の人たちの活動に感動しました。震災の時に全国や世界中からもらった支援に返したいという気持ちもあるので、災害時に活躍できる、リーダーシップも兼ね備えた自衛官になりたいです。

佐々木) 震災の時、クラスの中で一番山に近い方に住んでいたんですが、地震で崖が崩れて、近くの家がつぶされてしまって…。津波だけではなく、地震にもどう備えたらいいか、そういうことを伝えられるような人になりたいです。

佐藤) 「想定外を想定内」というのが目標です。災害から心が離れてしまっている人を防災に振り向かせて、ちゃんと皆で、「想定内」にできるように発言できる人になりたいです。

藪内) 私は、公務員として地域を支えたいです。災害科学科で学んだ知識を、公務員として生かして、自分の武器としても持っていたいと思っています。



(左から) 災害科学科の藪内さくらさん、佐藤美羽さん、佐々木美夢さん、百々正晶さん



宮城県多賀城高等学校

災害について、自分には関係ないと思わないで、自分の身近なものとして考えてほしい。さまざまな教科を災害を切り口にして学べる災害科学科は、授業で学んだことを生活でも活かせるんです。ぜひ災害科学科を選んでほしいです!と、後輩たちへ熱いメッセージを送っている。

World Kidney Day
Kid's Walk and Health Forum in Sendai

公益財団法人宮城県腎臓協会からのお知らせ

(公財)宮城県腎臓協会は、宮城県233万市民の腎臓病の予防・対策・早期発見・早期治療の推進及び腎臓移植の普及啓発を目的に、腎臓の大切さを呼びかけております。

知ってますか? 腎臓病

Stop The 腎臓病

賛助会員・ご寄付を全国へ呼びかけております。

公益財団法人 宮城県腎臓協会
〒985-0841 宮城県多賀城市数ヶ谷1-4-1
TEL 022-361-3696 / FAX 022-361-3697
E-mail: mjjnc@miyajin.or.jp
URL: http://www.miyajin.or.jp

あなたの意思で救える命があります。

透析施設や腎臓移植の順番をご確認ください。腎臓病に緊急を要する場合は、緊急対応に要請を記入しましょう!

透析施設や腎臓移植の順番をご確認ください。

緊急対応に要請を記入しましょう!

ライフラインが切れる311の地域 公益財団法人 宮城県腎臓協会

宮城のかき

「宮城のかき」で素敵な笑顔を。

JF 宮城県漁業協同組合
JFみやぎ

飼育中のアワビの稚貝(約9カ月)とヒラメの稚魚。アワビはサイズが2cmを超えたものを放流し、海の中で大きくなるまで5年~6年の歳月を要する



「協会が元気になって資源が戻り、浜の人たちが元気になって笑顔が戻ることが復興。そこで防災というお手伝いができるかもしれない」と語る長田理事長



飼育のための海水をくみ上げられるように海の側に建つ施設。9つのアワビ飼育水槽には140万個のアワビが飼育されている

公益財団法人
宮城県水産振興協会
宮城県七ヶ浜町
松ヶ浜字浜屋敷142-1
Tel.022-253-6177
Fax.022-253-6178
http://www.mgff.or.jp/

+

宮城の水産を強力サポート! より良い復興のために育む、 海、魚、そして人

宮城県特産のアワビ、ヒラメの種苗の生産・飼育を行っている宮城県水産振興協会。東日本大震災による大津波で石巻市内にあった事務所や施設、育成中のアワビの稚貝などが全て流出し、業務の中断を余儀なくされたが、2015年9月、七ヶ浜町松ヶ浜に新たな種苗生産施設を完成、5年ぶりに種苗業務の再開を果たした。

■震災直後は、宮城の水産を支援したい!と復興に尽力

「震災後5年間は種苗の育成はできませんでしたが、震災後すぐに取り組んだのが震災復興事業でした。被災の状況や漁業の継続の確認をする漁業・漁港などの現況調査事業、水産加工に関する復興事業の申請のサポート、水産都市活力強化対策事業、経営体組織づくり支援事業などを中心に「行ってきました」と理事長の長田さん。震災後、懸命に立ち上がろうとしていた水産事業者をさまざまな形で支援してきた。「獲るだけでなく、海から市場へ、市場から消費者へ届ける。その流れを意識して支援を行っています」。

■人材育成も強化。水産振興の将来を託す担い手育成事業

「漁業生産の担い手育成ですが、震災前はけっこう漁業者がいたんです。しかし震災後は半分以上が戻ってこない。7割近く漁師がやめた地区もある。そこで県とタイアップし、若い人材の育成と浜への定着を促進する活動を行っています。幸いボランティアの方々も力を貸してくれています。海では魚を増やし、陸では人を育成し、活魚・資源管理など広い意味での県全体の水産業の活性化と振興を図るのが最終目的です。もちろん、防災意識も取り入れたカリキュラムを展開したい。やれることは限られているが、少しずつ地道に広げて、まさにアワビのように少しずつ前に進みたい」。

稚魚を育て、海に戻して海で育ててもらい、漁師が獲り、市場や加工業者へ。そして消費者につながる。宮城の食の豊かさを象徴する水産物は、より良い復興を着々と進めている。



+

“なんとしてもお客様をお守りしたい” 「保険人」の想いが地方を元気にする

■保険で地方創生!?復興だけじゃない、減災につなげる包括連携協定

去る2月9日、「宮城県と東京海上日動火災保険株式会社との包括連携協定」の締結式が行われた。連携は、地域・暮らしの安全・安心、健康増進、高齢者支援などの10項目。防災・減災対策も盛り込まれ、保険業務のみならず、宮城県が活性化するような地方創生に取り組みたいという思いが込められている。

「昨年7月、本社に地方創生室という部署をつくりました。日本全国にお客様がいらっしゃるので、地方を元気にする事が重要だと考えています。」と佐藤支店長。「地震保険は火災保険に付帯するという仕組み。宮城県の付帯率は全国トップ水準ですが、それをさらに少しでも上げる取り組みを行っています。また、罹災されたお客様が早く日常生活を取り戻せるように、一日でも早くお客様に保険金をお届けできるよう全力を注いでいます」とも。地震に加え、台風・大雨・雪害などに対しても同様の取り組みを行い、広域で甚大な自然災害発生時の対応力強化や法人向け事業継続計画(BCP)策定支援などに取り組んでいる。

東日本大震災の復興活動も実施している。「1つは出前授業。みどりの授業やぼうさい授業では、ともに産学連携研究を推進している東北大学の今村文彦教授からのアドバイスも参考に、マングローブなどの海岸林の植樹が防災や減災につながることや、自然環境保護や防災の大切さなどをクイズ形式で子どもたちに伝えています」と向井課長。「もう1つはマルシェと呼ばれる物産展で、2013年度より宮城県と連携して東京の本社で宮城の食材や観光地の魅力発信を継続して行っています」

■保険で環境保護!?紙資源をセーブして国内外の環境保護活動をサポート

5年前から「らくらく手続き」という、タブレット型端末を用いてその場で契約手続きができる仕組みや保険証券のWeb化を推進しているとのこと。「IT技術の活用による利便性の向上だけでなく、証券や約款等の紙資源使用量削減額の一部をNPO等へ寄付することを通じて、東北海岸林再生やマングローブ植林など国内外の環境保護活動をサポート。地球を守る取り組みにも力を入れています」と。

「東京海上グループには「保険人」という言葉があります。“なんとしてもお客様をお守りしたい”という使命感で、社会貢献・地方創生に努めていきます」と言葉を強める。

「宮城県と東京海上日動火災保険株式会社との包括連携協定」の締結式で署名をする村井嘉浩宮城県知事(左)と北沢利文東京海上日動火災保険株式会社取締役社長(右)



東京海上日動火災保険株式会社仙台支店長 佐藤典生
仙台市出身。入社28年目にして初めての仙台勤務。地元で貢献できるものがあれば積極的に関わりたいと語る



東京海上日動火災保険株式会社仙台支店 業務グループ担当課長(地方創生支援担当) 向井有我
仙台市出身。3.11の時は東京にいましたが、「行ってこい」と食料を積んだレンタカーを渡され仙台に来ましたと当時を振り返る



小学校でのみどりの授業の様子



毎人気で混雑する、東京での宮城県の物産展



訪問先でタブレット端末を使用している保険契約

新聞ポンチョに新聞スリッパなど、体を守る便利グッズに早変わりする新聞。これら以外にも新聞を使ったグッズやアートなどを作るイベントを行うことも



東日本大震災発生以降、被災地から多くの記事を発信し続けた河北新報社。被害の検証から、復旧・復興の経過とともに様々な変化を見せる地域の姿まで、震災後の歩みを伝え続けている。中でも、震災の教訓から、住民に防災・減災の備えを促す「むすび塾」や、子供たちに新聞と地域のかかわり方を紹介する活動を行っている部門が融合した「防災・教室」の方に、「読む」だけでなく、新聞の活用方法も伺った。

■その①避難所でも活用された新聞ポンチョ

寒さをしのぐ際に活躍するのが新聞ポンチョ。新聞を体に巻くだけで暖かってくれるので、新聞1枚を巻くだけでも暖かいが、2枚分をセロハンテープでとめて巻く、など体の大きさに合わせて工夫ができるので、読み終わった新聞はできるだけストックをしておくと、いざという時に便利。

■その②足元を守る新聞スリッパ

災害時は足元を守ることが大切。素足や靴下のままではガレキやガラス片が飛び散っているため危険。また、足元の暖を取るためにもスリッパがあると便利。そんな時、新聞がスリッパに早変わり。折り方も簡単なので、普段から読み終わったら練習がてらに折ってみよう。

●準備するもの(1足分)

・新聞紙2枚(片足1枚使います)

- 1) 真ん中に向かって右から左に1度折る
- 2) 同じ方向にもう一度右から左へ折る
- 3) 新聞を裏返す
- 4) 3分の1の幅で右から左に向かって折る
- 5) さらに左から右に折る
- 6) 折った片方をもう片方の中に折り入れる

☆わかりやすい動画を作りました。→<http://www.datefm.co.jp/>

■その③新聞のさらなる活用法

新聞は吸水性がいいので布団の下に敷いたり、ガラスの飛散防止など、避難所でも様々な活用されました。



河北新報社防災・教室室 佐々木可奈子さん。新聞を使ったワークショップや新聞の読み方など新聞の幅広い活用法の伝道師



思ったよりも簡単にできる新聞スリッパ。コツはしっかり折り目を付けること



折り方次第で子供向けの小さいサイズにも折ることができると新聞スリッパ。子供と一緒に折り紙感覚で日常的に練習しておくといい



＋災害時の各種支援設備を導入した新しいスタイルの駐車場が誕生

東日本大震災以降、防災への関心が高まる中、駐車場を災害時の支援拠点として活用できる、非常時対応型駐車場をオープンさせた三井のリパーク。仙台の中心に位置する「リパーク仙台広瀬通第2」と「リパーク仙台五橋」の二つの駐車場は、災害時における避難スポットとしての役割も担う、地域貢献型拠点でもある。

■熊本地震の際にも問題提起があった「車中泊避難」対策も想定

昨年オープンした仙台広瀬通第2駐車場では、災害支援設備として、災害時や停電時にも機能する「ソーラーLED街路灯」やWi-Fiなどの各種ICTサービス、災害救援機能を備えた「高機能自動販売機」を設置。

さらには、業界初となる「組立式簡易テント」「簡易プライベートテント」「脱着式バリアカー」「かまどベンチ」を新たに導入。駐車場にあらかじめ災害時の一時避難や救援活動を想定した各種設備を整えている。



「高機能自動販売機」(仙台広瀬通第2)



「デジタルサイネージ」(左/仙台五橋、右/仙台広瀬通第2)



LED街路灯 (仙台広瀬通第2)

■非常時対応型駐車場の主な設備

- ・高機能自動販売機 (災害時救援機能、無料Wi-Fiサービスの提供)
- ・デジタルサイネージ
- ・AED付ソーラーLED街路灯 (停電時の非常用電源として携帯電話の充電などに対応)

(仙台広瀬通第2のみ)

- ・組立式簡易テントおよび簡易プライベートテント配置 (災害時に更衣室やプライベートスペースを提供)
- ・かまどベンチ設置 (災害時の防寒・炊き出し用)



脱着式バリアカー標準装備 (緊急時に取り外し可能)



あなたの暮らしに安全・安心を エネルギーで快適な生活のお手伝い

株式会社保坂

営業品目 販売部門 灯油・揮発油・LPガス・A重油・各種潤滑油・固形燃料・暖房器具・電気製品・厨房器具全般
サービス部門 住宅設備工事・ガス配管工事・車検・板金・各種修理・暖房機設置・メンテナンス

本社 〒980-0004 仙台市青葉区宮町1丁目6-17 TEL 022-222-6029 FAX 022-222-6045
南小泉給油所 〒984-0821 仙台市若林区中倉1丁目25-33 TEL 022-237-1543 FAX 022-231-6377
秋野町給油所 〒983-0043 仙台市宮城野区秋野町1丁目19-21 TEL 022-239-5142 FAX 022-283-1460
北九番丁給油所 〒981-0915 仙台市青葉区通町2丁目4-17 TEL 022-233-7078 FAX 022-276-2218

<http://www.sendai-hosaka.co.jp> 株式会社保坂 検索

自分の安否を家族や友人などへの確に伝える手段としては、電話会社で提供しているアプリ災害用伝言板サービス au:「au災害対策」、ドコモ:「災害用キット」、ソフトバンク:「災害用伝言板」。この3社は共通で情報を確認できる。毎月1日と15日、防災週間、防災とボランティア週間、正月の三日は体験版を試すことができるのでぜひトライを!



auの「au災害対策」アプリ



KDDI株式会社
東北地区広報・防災担当
マネージャー
東島正幸さん
「家族で連絡方法や大事なことをきちんと決めておくことが災害時の備えの中で一番のポイント」と力説。動画「もしもしケータイ、もしものケータイ」を作ったメンバーの一人

+

災害時に頼りにされる携帯電話やスマートフォン。だからこそ、日常から考えたい、災害時の備え

災害時のたびに実感される携帯電話の重要性。そこで、KDDI株式会社東北地区広報・防災担当の東島さんに、災害時に役立つスマートフォンの活用法やサービスについて伺った。

■災害時、連絡方法を決めておく。今すぐできる減災対策

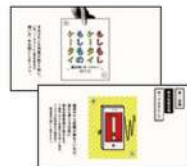
「これは基本中の基本ですが、安否確認を何で行うかを家族で決めておくだけで減災につながります。通話はどうしてもつながりにくくなりますので、携帯電話各社では、災害時に自動で立ち上がる「災害伝言板」をおすすめしています。ほかにもメールやLINEなど連絡方法は多岐にわたりますので、家族やグループで連絡方法を話し合うことで防災を考えてほしいですね」

■便利な情報収集ツールSNS。上手な使い方と注意点

「東日本大震災の時にも見受けられたと思いますが、通話がつながりにくい分、フェイスブックやツイッターでの情報収集および情報発信をしている方が非常に多かったと思います。ただし、災害時には正しい情報を入手することが大事です。そこで、巷で流れているさまざまな情報だけでなく、報道機関(TV局、新聞社)が開設しているTwitter、防災系の情報が入手できる「NHKニュース・防災」、全国の民放ラジオを聴くことができる「Radiko.jp」など、信用度の高い情報を入手するとともに、避難所情報を入手できる「全国避難所ガイド」など、災害時に役立つアプリやサイトを、ダウンロードしたりブックマークして有事に備えておくのがおすすめです」

■日常から備えておくために、連絡方法やサイトだけでなく充電も意識して

「いざという時に電池切れで連絡がとれず、心配が増大することがありますので、充電器を持ち歩く、アプリを立ち上げっぱなしにしない、など普段から電池の消費を抑えることを意識することも大切です」



auの動画コンテンツ「もしもしケータイ、もしものケータイ ～震災時を知っておきたい携帯電話の10のこと～」 「もしもの」時に備え、ぜひご家族やご友人、大切な人と一緒にどうぞ



2016年11月の多言語情報放送時のスタジオにて

+

エフエム仙台の災害時多言語情報発信の取り組み

エフエム仙台と仙台観光国際協会は、災害時における外国語放送の覚書を締結しています。大規模災害が発生した時、多言語で情報を発信します。



東日本大震災時の多言語情報収録

? 「多言語情報」とは?

◎ 多言語情報とは、1つの情報を日本語だけでなく、複数の言語で表した情報のことです。仙台・宮城には中国や韓国出身の外国人住民が多いことから、Date fmでは大規模災害が発生した際、仙台観光国際協会(通称:SenTIA)の協力を得て、主に英語、中国語、韓国語、「やさしい日本語」での情報を発信します。

? 大規模災害時に、多言語で情報を発信する必要性

◎ 外国人の中には、日本語の情報を得ることが難しい人もいます。また、日常生活では日本語でのコミュニケーションに困らなくても、災害時によく使われる日本語がわからない外国人もいます。また、日本を訪れる外国人観光客が増えていることから、外国人住民だけではなく、外国人旅行者への配慮も求められています。

? 「やさしい日本語」とは?

◎ 外国人にも伝わるように、やさしい表現に置き換えた日本語のことです。日本に暮らしている外国人であれば、必ずしも外国語に翻訳しなくても、平易な日本語であれば伝わる場合が多いと言われています。例えば「高台」は「高いところ」、「避難しましょう」は「逃げましょう」と直して発信します。

? 多言語で発信する情報

◎ 主に災害情報について多言語で発信します。2016年11月に福島県沖で発生した地震では、津波警報などを多言語で発信しました。また、東日本大震災では、交通情報や防災証明書の発行についてなど、災害関連情報を広く発信しました。



公益財団法人 仙台観光国際協会(通称:SenTIA)について
仙台観光国際協会 国際化事業部では、言葉、国籍、文化などの違いに関わらず誰もが個性を發揮しながら生き生きと暮らせるまちづくりを目指し、事業を展開しています。大規模災害時には、仙台市が設置する「多言語支援センター」を運営し、外国人被災者のための情報提供をおこないます。
<http://www.sentia-sendai.jp/>

震災を風化させないための「語り部バス」運行中!

キラキラ露天から絶景の朝日を。

大好評! 南三陸キラキラいくら丼

2009年に町おこしとして発案してからおかげ様で7周年

無料シャトルバス 毎日運行中!

南三陸 ホテル 観洋 TEL.0226-46-2442 (代) <http://www.kanyo.co.jp> [ホテル観洋] 検索

T986-0766 宮城県本吉郡南三陸町志津川黒崎99-17 #webで最新情報を発信中!

社長室の壁には、復興祈願の大漁旗が、災害に強いまちを作るために、地域活性化のために、「地方協創」をさらに推し進めたいと、気合十分の八田社長と庄司本部長



2006年から毎年開催していたサバメシコンテストに初回からご協力いただいている日立ソリューションズ東日本。東日本大震災前から「地方協創」の精神をもつIT企業としての新たな取り組みを伺った。

＋震災後6年を経て、ITで「地方協創」はどう進んでいるか



先進ITで地域の防災・減災に取り組む東北IT新生コンソーシアムでは、企業間の枠を超えて、これからのIT活用について日々協議されている



「IT」は専門的で難しいではなく、使い易いITを一緒に作り上げることをモットーにしている



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

板橋 大震災から5年間の集中復興期を経て、復興創生期に入りましたが、IT企業としての取り組み方に変化はありますか？

八田 6年を経て感じるの、やはり、産業を復興していかないとこれからの発展もない、元に戻すのではなく、先に進めるということです。だからこそ、地元企業様と「一緒」にチャレンジをしています。

庄司 地元の産業振興として中小製造業でのIT活用による経営支援を進めています。地元の中小企業ですと、ITにあまり投資せずIT化が進んでない、というのが現状なんです。そこに中小企業向けの安価なサービスを提供できれば、と思っています。ここ数年でIoT（インターネットオブシングス）で色々な事がネットにつながる時代になり、データ入力の手間が省けるとか、無人でデータを収集することが割と簡単にできる可能性があるの、新しい地域の企業向けのサービスの創出を考えています。

八田 例えばある製造業のお客様とモデルをつくり、それを他社にも提供するという取り組みをし始めています。中小企業では、原価管理や工程管理にデータを活用できていない、という悩みがあり、それをITを活用して可能にしようという試みです。今回、協力していただいた製造業のお客様は、自社だけではなく業界全体の競争力強化に対して、成果を活用することに賛同いただいています。

私達はITについてはよくわかりますが、お客様の業務についてはわかっていないところがありますので、お客様の悩んでいることにITをどう役に立てるかを一緒に考える、まさしく協力して創り上げるという活動をしております。

＋ITの活用で地域連携を活性化、インバウンド促進への貢献も



エフエム仙台 防災・減災プロデューサー 板橋恵子

板橋) これまでも、地域情報基盤を検討しているところへの連携を図ってこられていますが、今取り組んでいることはおありですか？

八田) ITはあくまでも道具であり、元々コミュニケーションがとれていて、情報基盤のあるところこそ、道具としてのITが活用できるんですね。

庄司) 現在、進んでいる話しが2つあって、ひとつは高齢者福祉に使えないかというもので、例としては徘徊老人の位置情報を共有するというものです。もちろんITで位置情報がわかったとしてもそれだけでは解決しない。人とデジタルの組み合わせ、人間と人間の見守りの組織があるところにITのような道具を使うことに意味があるのだと思います。

もう一つが外国人の観光客誘致「インバウンド」です。東北の観光の大きな課題は二次交通にあります。観光スポットまでの交通の便が悪いので、主要駅や空港からレンタカーを活用してもらうことで、東北の観光を推進しようとしているところです。レンタカーと一緒に、観光情報や日本の交通法規や交通マナーなどをわかりやすく案内するタブレット端末をお渡しする仕組みを考えています。

八田) 震災後に若い人が地域を離れたり、仕事の間が無くなったりと地域が疲弊している中で、「観光事業」が発展することで、新たに働く場所が増えて、経済活動が活発になるお手伝いをしたいと考えています。



東日本大震災の復興を願ったオリジナル大漁旗。毎年、岩手山登山の際に掲げて復興を祈願している



広域地域振興ビジョンの例のひとつである「三陸マリンランド構想」。宮城県だけでなく、岩手、青森まで連携する大きなビジョンだ



株式会社日立ソリューションズ東日本 事業企画開発本部 本部長 庄司真雄氏

＋防災と地方協創の両立をめざして。震災を機に生まれた夢がじわじわと具現化

八田) 地域の方々と関わるうちに夢が具現化し始めたものもあります。当社が提唱する「三陸マリンランド構想」というもので、フランスのプロヴァンス地方のように三陸地方全体をブランド化し、その美しさや美味しさを世界に届けようというコンセプトです。三陸エリアを観光の「トリガー」として、産業の振興を仕掛けましょうよ、という話しをしたら、皆さん賛同してくれて、仲間が集まってくる。そうしたら夢だったものが、具現化し始めたんです。

板橋) 夢がありますね！

庄司) プロヴァンスは南フランスの有名なリゾート地ですが、7つの県の集合体なんです。その7県を正確に言える人はそんなにいないと思うんです。それと同じで、気仙沼や雄勝、釜石といった個別の名前はわからなくても、「三陸」という名前が世界から憧れられるエリアになって、そこに人や経済の交流が生まれて、活発になったらいいな、という思いがあり、それを口にしたら、「俺も同じこと考えてたんだよ！」と握手できた。それで、2年半前にこの構想を発表したのですが、地域のキーマンとの新たな出会いや多くの方々とのつながりを持つことが出来るようになってきたんですね。

八田) 東日本大震災を経て、まちに人がいなくなっているという危機感が多くの地域にあります。地域が活性化すれば、そこにある生活を守るために、災害からどう身を守るかの「防災」ももっと具体的になる。さまざまな自然災害が多発している中で、ITの活用は必要不可欠です。災害に強いまちを作るために、地域や産・官・学とさらに連携を深めていくことが大切だと感じています。だからこそ、我々が目指す「地方協創」なんです。

監督 矢口史靖氏

1967年5月30日生まれ。オリジナル脚本をもとに絵コンテを描いて撮影するという独自のスタイルで作品を生み出す、日本を代表する映画監督。主な作品に「ウォーターボーイズ」「スウィングガールズ」などがある



サバイバルファミリー
2017年2月公開。ある日突然電気が消滅した世界で、平凡な家族が生き残るためのサバイバルライフに挑む。仙台市、山口県を中心に全国各地でロケが行われた、せんだい宮城フィルムコミッション製作支援映画。原案・脚本・監督：矢口史靖、主演：小日向文世。第1回マカオ国際映画祭・コンペティション部門出品作品



すべてがOFFになると、人間がONになる。 「電気」がない世界で、現代人は生きていけるのか？

この作品の構想は、いつ、どんなきっかけで生まれたのでしょうか？

ウォーターボーイズ(01年)の公開後、次は何を作ろうかと考えたのが、この「電気がなくなっちゃう」という話でした。でも、それで面白くなるのか?という確信はありませんでした。それから時間が経って2003年に北米の広い範囲で大停電があったのです。オフィスビルの電気が消えて空調も止まり仕事ができない、電車も動かないし帰れない。人々がブルックリン橋をソロソロ歩いて帰るという光景をテレビで見て、「これは、絶対面白くなる!映画にしよう!」としっかりプロットを書き始めました。でも、その後「スウィングガールズ」や「ハッピーフライト」を書くことになり、10年越しにようやくこの映画を作れることになりました。

その間に、東日本大震災がありました。揺らうという気持ちに変化はありましたか？

実は、あの震災が起きた時、現実のほうが衝撃的過ぎて「やっぱりあの映画はダメだ」、フィクションで面白く観てもらうのは無理だとあきらめたのです。ですが、時間が経てみると、距離が離れた東京から西の方の人たちは、意外と痛みを忘れるのが早いと感じて…。「本当に忘れていいのか?」ということも、直接地震や津波を描くのではなく、別の方法から描けなかつたら、今やるべきなんじゃないかなと…。2~3年後には、絶対作った方がいいと思直したのです。

作品を作るにあたって一番こだわったところは？

今まで僕が作ってきた直球なエンターテインメント、とにかく笑ってハッピーとは違う、痛みを伴うざらざらした手触り、リアリティというものにこだわりました。笑う所も随所にあります。平凡な家族が、準備もなしに東京を飛び出して無事に済むはずがないのです。家族が結束しなければ生きていけないということがストーリーの核なので、映画を観ているお客さんにも、イザとなったら人は死ぬかもしれない…そういう危機感を感じてもらいたいです。

エフエム仙台の「サバ・メシ」の取り組みに、是非エールをお願いします！

冊子のレシピを見て、お金が無かった学生時代に土筆を獲っておかずにしたリ、ビッグかつというお菓子を卵とじにしてご飯のせて食べたことを思い出しました。映画のリサーチのために、泊まった先で非常食を食べるといった旅をしたのですが、体は大丈夫でも、精神的に参った。あったかいものを食べられないとダメなんだと実感しました。サバイバルのための食事の取り組み、素晴らしいと思います！



サバ・メシ

サバ・メシ アイディアレシピ 2017

災害時に簡単に作れる非常食「サバイバル・メシ」略して「サバ・メシ」。

条件は「45分以内にカセットコンロ1台で作れるもの」。

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できます。

今回は、エフエム仙台の6つの生放送番組で、それぞれテーマを設けてリスナーからサバ・メシ アイディアを募集しました。

ご応募いただいたアイデアの中から、番組のテーマに合った、「もしも」の時に役立つアイデアをもとに番組スタッフで考案した、サバ・メシ アイディアレシピをご紹介します。

各番組のテーマ

Crescendo

伍話を使ったサバ・メシ

FLICK MOTION

スナック菓子を使ったサバ・メシ

AIR JAM Friday

野外でとれるものを使ったサバ・メシ

J-SIDE STATION

3分で作れるサバ・メシ

宮城ごちそうラジオ

乾物を使ったサバ・メシ

響鳴乱舞!仙台DATE-MON

武将のパワーになるサバ・メシ

地元岩手で愛され続けて30年!

2.27月オープン!

焼肉・冷麺
サバ・メシ
仙台西多賀店

国道286号沿いにオープン!
イローハット西多賀店
ニトリ仙台西多賀店
ベガスベガス仙台南店
サモール仙台長町
仙台市太白区西多賀4丁目4-12 ☎022-797-4129



宮城県内で3店舗展開中!! 仙台泉店・多賀城店・仙台南店

焼肉・冷麺ヤマト 検索 www.yamato55.com

Crescendo

●月～金曜 7:30～11:00オンエア
●パーソナリティ: 浅野彰信 後藤心平

【カンパンスイーツ】



【テーマ】
缶詰を使った
サバ・メシ



カンパンを食べやすくするだけでなく、長期避難時は疲労感を和らげてくれる甘味が恋しくなるもの。優しい甘みのかりんとうのような、サクサクした食感が魅力

材料



- カンパンの缶詰…1缶
- 水…適量



作り方

カンパンの缶詰の中に入っているカンパンと氷砂糖を使用

- ①フライパンに氷砂糖と水を入れ、火にかけて溶かし、焦げないように煮詰める
- ②気泡が少し茶色くなってきたらカンパンを入れて浸し、からめれば完成
★ポイント: 水分がどんどん飛ぶので、煮詰めすぎないように気をつける



Point

缶詰のフルーツを一緒に盛り合わせたり、ゴマを振りかけたりしても味わいが変わって楽しめます



J-SIDE STATION

●月～木曜 13:30～15:50オンエア
●パーソナリティ: 石垣のりこ 名護ひと美

【和風米ピザ】



【テーマ】
3分で作れる
サバ・メシ



配給されるおにぎりで作れる、温かく持ちのいい時短メニュー。ひとつのおにぎりを2～3人でシェアできるのも魅力

材料



- 塩むすび…1個 (ただのごはんでもよい)
- とろろ昆布…適量
- 鰹節…適量
- だし醤油…少々
- チーズ…お好みの量 (できればとろけるチーズ)
- 油…少々

作り方

- ①フライパン(弱火)に油を入れ、おむすびをフライパン上で平らにつぶす
- ②少し焦げ目がついたらひっくり返し、とろろ昆布、とろけるチーズを乗せ、だし醤油をかける
- ③チーズが溶けたら火を止め、仕上げに鰹節をトッピングする



Point

チーズは冷凍可能! さらに粉チーズは開封しなければ長期保存も可能なので、備蓄品のひとつに加えてみては?



FLICK MOTION
SENDAI 77.1 Date fm

●月～木曜 16:30～18:50オンエア
●パーソナリティ:後藤心平 千葉直樹

【ポテト春巻き】



【テーマ】
スナック菓子を
使ったサバ・メシ



避難時に配給品としていただく機会の多いスナック菓子。そのまま食べるだけでなく、料理としても大活躍!風味と程よい塩分で、味付けなしでもおいしい

材料



- じゃがりこ…2箱程度 ※味はお好みで
- 卵(溶きほぐす)…1個
- お湯…約200cc
- ライスペーパー…10枚程度
- 油…少量
- 塩、胡椒…適量

作り方

- ①お湯をわかす
- ②じゃがりこの蓋を半分くらいあけて、お湯を1箱に約100cc入れ2分程度おく
- ③柔らかくなったじゃがりこを混ぜて、マッシュポテト状にする
- ④溶き卵を入れて混ぜる
- ⑤④を水でもどしたライスペーパーで巻いてスティック状にくるむ
- ⑥油を入れたフライパンで焼く。皮に火が通れば完成



Point

副菜として
使い勝手の良いマッシュポテトは、
今回のレシピ以外にも、
コロッケやポテトサラダ
などにアレンジすることも
できます



宮城ごちそうラジオ

●毎週金曜 11:30～11:50オンエア
●パーソナリティ:奥口文結

混ぜるだけでご飯に合う
【キリサキ大根】



【テーマ】
乾物を使った
サバ・メシ



乾物は薬物のイメージが強いのですが、水で戻すだけで浅漬けのような風味になるので手軽なご飯のお供に大変身!

材料



- 切り干し大根(乾燥)…40g
- ささいか(手で裂いて1cmくらいにちぎる) ……20g
- 醤油…大さじ1強
- 生姜(すりおろす)…大さじ1
- 砂糖…大さじ1強

作り方

- ①切り干し大根を水に浸して戻す
- ②①をかたくしぼり、ビニール袋に入れ、ささいかと醤油を入れる
★ポイント:醤油を入れて混ぜ、ビニール袋を外から握って味を染み込ませる
- ③生姜、砂糖を入れて揉む
- ④盛り付けて出来上がり
★ポイント:加熱していないので、早めに食べましょう



Point

味が凝縮される乾物は
うまみ調味料の代わりにもなります。
干し椎茸、ドライフルーツなども
使えますね



AJF
AIR JAM FRIDAY

●毎週金曜 13:30~18:30オンエア
●パーソナリティ:本間秋彦 阿部未来

釣りたて!【ブイヤベース】



【テーマ】
野外でとれるものを使ったサバメシ



避難が長引くと食料の調達がなかなか難しいもの。今回は釣った魚を簡単に料理できるレシピを紹介。小さな魚一匹でも複数人数が満足できるレシピです

材料



- 釣った魚 (海でも川でも、カレイ・アイナメ・スズキなど)…1尾
- 玉ねぎ、にんじんなどの野菜 (お好み、あるもので)…適量
- 塩、胡椒…適量
- ブイヤベーススープ…大さじ1
- 水…150cc
- にんにく…1かけ
- オリーブオイル…適量

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①を全体に火が通るくらいまで炒める
- ③ブイヤベーススープと水を加えて弱火で10分ほど煮る (鍋で煮込んでいる間に)
- ④「釣った魚」のワタを取って下処理する
★ポイント: 刺し身を左右それぞれエラから差し込んでぐるりと回して引き抜くと、ワタが一緒に取り出せます。あとははさみでぶつ切りにします
- ⑤「釣った魚」を③の鍋に入れて強火で10分ほど煮込む
- ⑥塩、胡椒で味をととのえ、にんにくを入れる
- ⑦盛り付けて完成



Point

包丁で魚をさばくという難しき間こえがちですが、キッチンバサミを使えば、意外に簡単です。ぜひお試しを!



郷音乱舞! 仙台DATE-MON

●毎週火曜 20:00~20:55オンエア
●パーソナリティ: 伊達政宗公 / 家臣一同

【武将の生姜ごはん】



【テーマ】
武将のパワーになるサバメシ



味噌や糠など、保存のきく食材の品質向上や開発に余念がなかった戦国武将たち。今回は一口でしっかり栄養がとれるレシピを紹介いたします。餅が入ることでおこわのような食感になり、腹持ちがよいぞ ※糖(ほししい)…蒸して乾燥させた保存用の飯

材料



- 米…2合 (サバメシということで無洗米)
- 生姜…2かけ(皮ごとすりおろす)
- 凍み豆腐…1枚
- やきとりの缶詰…1缶
- 塩…小さじ1
- チキンスープの素…大さじ1強
- 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 餅…2個
- バター…固形1個
- 海苔…1枚
- 水…400~450cc

作り方

- ①米を洗って鍋に投入
★ポイント: 10分~15分ほど浸しておく
- ②米と一緒にチキンスープの素、醤油、酒、生姜を入れ、水を400~450mlを目安に加えて混ぜる
- ③水で戻した凍み豆腐を細かく千切りにする (混ぜご飯のあぶらあげのようなイメージ)
- ④その上に塩をふり、缶詰の鶏肉、餅、バター、切った凍み豆腐をのせて火にかける。中火で炊き始め、沸騰し始めたら、弱火にして3分。蓋を取らして5分
- ⑤でき上がったら鶏肉をほくしながら混ぜる
- ⑥海苔をコンロであぶって粉々にし、食べる時にご飯にのせればできがり ★ポイント: おにぎりにはすれば持ち運びも可能!



Point

停電した時、炊飯器が使用できなくなることに備えて、鍋でご飯を炊くコツを覚えておくのじゃ



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すとして下さい。

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 prevent furniture and electronics from falling.

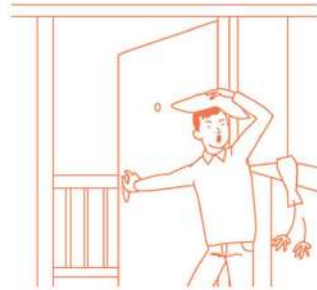


3 ドアを開けて出口を確保

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

揺れている間に無理に火元に近づくのはかえって危険。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まわる前は消火が可能。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かえって危険です。避難の際は、落下物に注意を。

Please srow Calm. It is very dangerous to run outside. Watch out for falling objects when you evacuate.

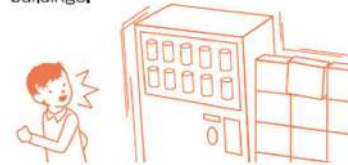


7 ブロック塀や自動販売機から離れる

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・かけ崩れに注意

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・重度の方が優先になります。まずはご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に注意を。スマホにradikoを入れたり、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.



備えて安心 地震保険を知っていますか?

地震から身を守る避難時の備えとして防災グッズ等を準備している人も多いです。もう一つ大切な「経済的な備え」が必要です。それが地震保険。地震による火災および倒壊等は火災保険では補償されません。地震保険だけでは必ずしも元通りの家を再建できませんが、被災後の当面の生活を支えることができる地震保険も検討してはいかがでしょうか?

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.



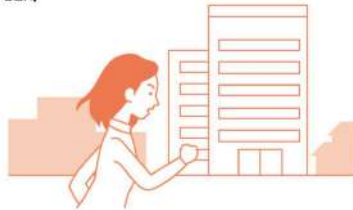
2 地震の揺れが弱くても津波に警戒
Watch out for tsunami
地震動が弱くても大津波が発生する「津波地震」で過去にも大きな被害が出ています。Even if the earthquake is not very big, a tsunami could occur.



3 避難は原則徒歩!
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た安全な場所へ避難。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。状況を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.



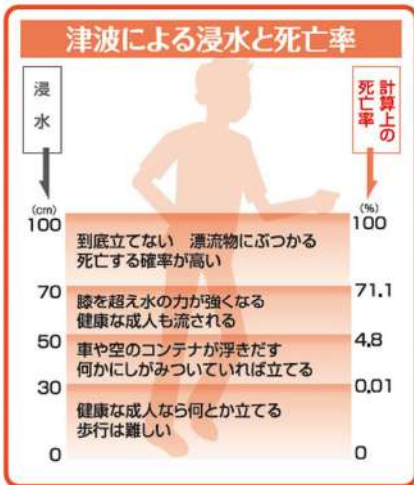
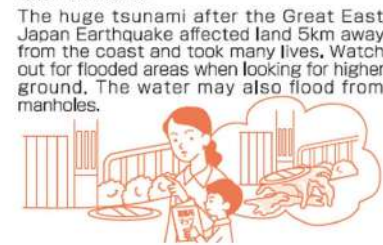
8 ラジオで正しい情報を入手
Get the right information
携帯ラジオは必須です。刻々と変わる津波情報を知り、状況にあわせた行動を! Always have a portable radio available. Pay attention to changing information and act accordingly.



9 津波てんでんこ
Tsunami Tendenko
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、てんでんばらばらに必死で逃げること! Tsunami Tendenko is a legend in the Sanriku area. According to the story of Tendenko, 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、浸水域の情報も要チェック。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.



2012年内閣府分析

1 川や用水路の様子を見に行かない

大雨のときに川や用水路の様子を見に行くと被災することがよくあります。河川の様子は自治体などがインターネットでライブカメラや、河川の水位をリアルタイムで公開しているところもあるので、これらの情報から把握するようにしましょう。



2 避難行動は浸水前に

堤防が決壊した時は、一気に水かさが増し避難が困難になるため、雨の状況に注意しながら、早めに避難しましょう。



3 冠水しているときは足元に注意

歩き慣れた道であっても、マンホールの蓋が外れて吸い込まれるかもしれません。やむを得ず冠水している道を通る際は、杖のような棒を持って、足元が丈夫か確認しながら避難しましょう。



4 外に避難するのが危険な時は、建物の高い場所に避難する

自宅の周辺がすでに浸水しているなど外に避難するのが危険なときは、自宅などの建物内で可能な限り高いところに避難する「垂直避難」をしましょう。



5 夜になる前に早めの避難

台風の接近や、大雨が夜に予想されているときは特に注意が必要です。暗くなった後の大雨の中の避難は危険です。暗くて見えないだけでなく、大雨で音も聞こえにくく、崩れている道路に気づくのが遅れたりして夜中の避難中に被災することがあります。



6 特に災害弱者のいる家庭は早めの避難を

特に災害に弱い高齢者や子供のいる家庭では天気予報を見て暗くなる前に早めの避難をするようにしましょう。



7 河川氾濫による浸水の危険があるかハザードマップで事前に確認

河川から水が溢れて起きる河川氾濫への備えが重要です。各自治体から河川氾濫のハザードマップが公開されていますので、河川氾濫が起きた時にどれくらい浸水する可能性がある場所なのか事前に調べておきましょう。



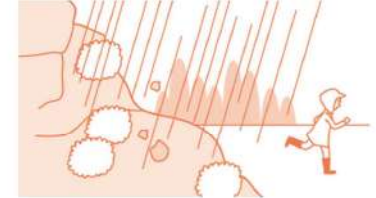
8 水害(河川氾濫)の予兆を把握する

1. 自分の地域で豪雨や長雨が続けている
2. 近くの川の上流で、豪雨や長雨が続けている



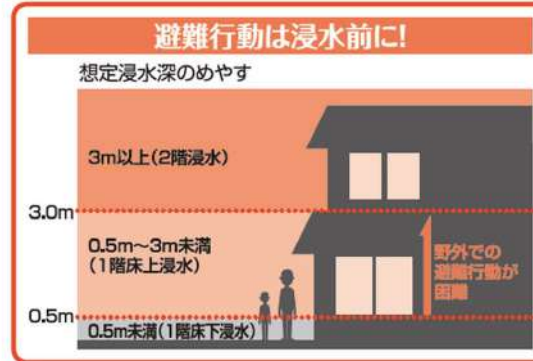
9 大雨が引き金となる土砂災害にも注意

土砂災害は、台風等の大雨や集中豪雨、地震が引き金となることが多く、突発的に大きな破壊力を持って発生します。傾斜が急な山が多い日本は、土砂災害が発生しやすい環境にあります。突発的に発生する土砂災害は、正確に予測することが難しい災害です。



10 避難勧告・避難指示や大雨警報が解除されるまでは戻らない

土砂災害は降雨のピーク時を過ぎて小崩状態になっている時にも発生する可能性があり、突発的に発生するため、避難した後も情報や呼びかけに注意しましょう。



一般財団法人
日本気象協会「トクする!防災」HPより

<https://tokusuru-bosai.jp/refuge/refuge02.html>

+ 災害時にPC・スマホでラジオが聴ける!

“災害時にはラジオからの情報が役に立ちます、常備しましょう。”
震災後、そんな言葉を目に耳にするようになりました。
しかし、ラジオを毎日持ち歩くというのはあまり現実的ではありません。
そんな時便利なのが「radiko(ラジコ)」。スマホやPCがラジオに早変わり!
スマートフォンならアプリで、パソコンならサイトから気軽にラジオを聴くことができます。



スマホから



appleやGoogleのストアから「radiko(ラジコ)」アプリを無料でインストール

アイコンをタップすると「radiko(ラジコ)」が立ち上がります

今放送中の番組一覧が表示されるのでDate fmを選んでタップ

気に入った番組を友達とシェアすることも検索することも出来ます

パソコンから



インターネットに接続したPCから「radiko(ラジコ)」のサイトにアクセスして「今すぐ聴く」をクリック

「今すぐ聴く」をクリックして「今、配信中の番組」から番組を選んで聴く。「タイムフリー」から過去1週間の番組を聴いたり、「エリアフリー」から全国のラジオを聴くことが出来ます
※「エリアフリー」は会員登録(有料)が必要です

【注意】音声の遅延について

このサービスは遅延が発生するため、時報及び時刻のお知らせ、緊急地震速報は正確ではありませんので、あらかじめご了承ください、バッファ時間を長くするほど遅延が大きくなります。

自助で減災! タイプ別防災グッズ

大規模災害への備えに向けて、防災・減災に役立つ商品が増えてきました。
ただ、多すぎて何を揃えていいかわからない、という声も。
いざ!という時にあってよかった、頼れる商品をタイプ別にご紹介します。

仙台市地震防災アドバイザーからの提案!今すぐ始められる100円防災!



仙台市地震防災アドバイザー 針生徳広さん(右) 防災まさむね君(左)

様々な防災グッズが販売されていますが、セットだと価格が高かったり、何を揃えていいかわからず、結局何も準備をしていない方も多いようです。そこで、1点100円から揃えられる手軽な「100円防災」から始めてみてはいかがでしょうか?ポイントは季節に応じたもの、家族構成に即したものをキーワードに揃えることをお勧めします。

【家族構成別に準備した方がよいもの】

避難所では、年齢や性別に応じた支援がなかなか届きにくいもの。特に災害弱者になる、幼児や高齢者のいる家庭は、今ある防災グッズを再確認しながら揃えよう



●ウェットティッシュ ●幼児グッズ ●ネックウォーマー ●カイロ

【季節に合わせたもの】

冬は暖をとれるもの、夏は水分補給がこまめに行えるものをイメージして揃えよう。また、春や秋でも寒暖の差が大きいので、カイロや冷感シートは多めに準備しておく安心



●保温防水ポンチョ ●水筒 ●防塵メガネ ●地図

【なるほど!便利】



●光るブレスレット 夜雨の避難には光が必須

■100円防災グッズリスト(一例)

- ごはんバック
- 缶詰
- 氷砂糖
- バーベキュー用ネット
- 非常用ローソク
- マッチ
- バック燃料
- 栓抜き
- クッキングシート
- ラップ
- アルミホイル
- 紙皿
- 非常用給水バック
- 折りたたみ水筒
- わり箸
- ミニライト
- 立体マスク
- 耳栓
- 携帯老眼鏡
- スリッパ
- エアクッション
- 子供用レジャーシート
- 保温防水ポンチョ
- 携帯用ミニトイレ

仙台市地震防災アドバイザーが紹介しているグッズは100点を超過しています



100円防災グッズがずらり仙台市役所1Fの防災証明書再発行窓口に表示している

使い慣れた日用品が防災グッズに!

わたしの備え。いつものもしも。ITSUMO MOSHIMO

無印良品

ふだん使いできるモノを防災用品として提案している無印良品。日常での細かな備えの延長に、震災のような大きなアクシデントに対する備えがあると考え、防災の視点が入った商品を提供している。防災グッズと構えずに、日用品で揃えればそれが一番安心で、生活の中ですっきりくるもの。暮らしの中にあるものを防災に活かすアイデア、常に考えておきたい。

+ 普段でも、防災用としても使える日用品



●LED懐中電灯・大 (単3・単4乾電池対応)
単3でも単4でも、電池1本でも使用可。防雨形で屋外でも安心。停電時、乾電池は貴重なエネルギー源。時計やリモコンなどに入っている乾電池を活用できる



●タグツール・防犯ブザー
シリコンのケースに入れて持ち運べ、いざという時にブザーボタンを押すと大音量のブザーが鳴り、災害時に助けを呼ぶ際にも役立つ。シリコンケースは別売



●カセットこんろ・ミニ+ カセットこんろ・ミニ用ケース
電気やガスが止まっても、これとボンベがあれば温かい食事をとることができる。収納に便利な専用ケースも販売している



●天然水 (500ml)



●LED持ち運びできるあかり



●歯みがきシート (12枚入)



●素材を生かしたカレーパターチキン (180g) (レトルトカレー)



●スマートフォン用充電式電池



●ポリプロピレン積丈収納ボックス・大



●充電ラジオ (LEDライト・時計機能付)

無印良品の防災への取り組みはこちらから → <http://www.muji.net/lab/project/prevention/110406.html>



真言宗 別格本山 龍寶寺
Shingon-shu Bekkaku honzan RYU HOU JI
www.ryuhouji.org
022-234-0005
仏事全般、御祈願等承ります。
電話、またはホームページのメールフォームからお問い合わせ下さい。

DIYのプロがおすすめる防災グッズ



株式会社LIXILビバ
SVH営業部
東北・北関東エリア
下本俊晴 統括マネージャー



生活に密着した商品を豊富に揃えているビバホーム。「ホームセンターはライフラインに必要なものが全部揃っているから、防災用品は、使用シーンに焦点をあてて選ぶといいですね」と、下本マネージャー。食べる、情報をとる、つながる、それを動かす電力、そして暖をとるためのグッズは必需品とのこと。地震・台風・大雨など自然災害はいつ起こるかわからないから、しっかり備えることが大切!



●防災用品コーナー
プロ仕様の商品もあり、ホームセンターならではの品揃え



●レトルト食品
使ったら買いだすローリングストックに最適



●避難シェルター
命を守る最後の砦!
(仙台中山店展示予定)

ぜひ見学を



●多機能ラジオライト
携帯電話の充電もできる



●感電ブレーカー
電気復旧の際に発生しやすい通電火災対策に



●携帯毛布
コンパクトで軽いのに暖かい!家族分を用意したい



●家具転倒防止用ボール
バネの力で縦揺れを吸収する



●ガラス飛散防止フィルム
防犯にも有効

取材協力/スーパービバホーム仙台中山店 仙台市東区美沢字中山南31番8 Tel.022-303-6011



株式会社プレナマギは、石巻市で唯一となるボウリング場及びアイススケート場等を運営しています。
東日本大震災の津波により、場内が浸水する等の被害を受けましたが、その後には修繕を行い、平成23年10月には営業再開をしました。
石巻地域の風情や歴史の場として、地域に欠かせない存在となっています。

〒986-0017 石巻市不動町2-15-24
TEL.0225-93-3325 FAX.0225-93-3326
<http://www.plena.co.jp>

外国語の情報を得るには?

How do you get information in your native language?

仙台市災害多言語支援センターは
おおきな地震がおこったとき 立ち上がります。 外国語で情報をだします。

Sendai Disaster Multilingual Support Center

TEL022-224-1919 (いつもは、仙台国際センター交流コーナーにつながります)

場所: 仙台市青葉区青葉山 仙台国際センター内

See P34~37
Safety Tips

おお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/>

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/>

メールマガジン
(E-Mail Magazine)



Facebook



Twitter



アクセスはすべてこちらから→<http://www.int.sentia-sendai.jp/> (にほんご、English、中文、한국어)

You can access all our outlets for disaster information from this website: →<http://www.int.sentia-sendai.jp/> (Japanese, English, Chinese, Korean)

**南蔵王の手つかずの自然や
小さな生き物たちが待ってるよ!**

**グリーンシーズンの
宿泊予約受付中!**

高層の風が駆け抜ける森の中には、
コテージサイトやログキャビンなどの
宿泊施設が充実。

きららの森

お問い合わせ
みやぎ蔵王セッカ宿スキー場
オートキャンプ場きららの森
TEL0224-37-3111

コテージサイトには
最大10名様までのタイプも...

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できます。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事ができます。<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)

KIRIN

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 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。

※2017年2月20日(月曜日)～3月17日(金曜日)まで改修工事のため、見学およびシャトルバスの運行を休止いたします。

カーコンカーリース

新車の軽が

もろこみ9

9年カーリース

09年ご利用でクルマがもらえる/
(残債設定なし)

0ご契約後7年たったら
乗り換え・返却OK!

“もろもろ”の諸費用が“コミコミ”だから

もろこみ

車検
基本料金
込み
(燃料クーポン付)

頭金
0円

自動車税
込み

登録時・継続時
諸費用
込み

1

月々税込万円

ボーナス時払いあり

詳しくは、**もろこみ**

検索

カーコンコールセンター
24時間受付

0120-0120-55

お近くの店舗へ
ご案内いたします



宮城のかき

食材王国みやぎを代表する「宮城のかき」。旬の味わいは、昔も今も多くの方に愛されています。

皆様の笑顔はおいしさの証。
豊富な栄養素も大きな魅力です。

「宮城のかき」で素敵な笑顔を。

JF
JFみやぎ

宮城県漁業協同組合

時を経ても、続く価値を。
セキスイハイム
Unit Technology for the Future

暮らしを守る、セキスイハイムの家。

セキスイハイムの家は、東日本大震災でも倒壊ゼロ*の実績を持つ地震に強い家。
その強さは独自の強靱な「ユニット工法」から生み出されます。
日本の家づくりの歴史を変えた「ユニット工法」の家は、
設計通りの高品質を実現するため、雨や風の影響を受けない工場生産。
永く快適に、安心して暮らせる住まいをめざすセキスイハイムの家づくりの原点です。



*東日本大震災では、震災エリア内のセキスイハイム・ツーユーホーム棟数（東北・北関東）約178,000棟（震度6以上対象棟数：約48,000棟）において、地震そのものによる（津波・地盤の被害を除く）倒壊はゼロでした。「倒壊ゼロ」は構造体ユニットのボックス形状が保たれている状態により定義しています。（軽水化学工業調べ）

宅地建物取引業免許：国土交通大臣（特27）第13887号
（公社）宮城県宅地建物取引業協会会員・東北地区不動産公正取引協議会加盟

セキスイハイム東北株式会社

（宮城支店）〒981-3133 仙台市泉区泉中央1丁目13-4泉エクセルビル3階

☎ **0120-369-816** 営業時間：9:30～18:00
（定休日：土曜・水曜）

詳しい情報、資料請求はHPをご覧ください！

セキスイハイム東北

検索

