



**Date fm サバ・メシ
防災ハンドブック
2019**

そだてよう
BOSAI
の種



name

株式会社 **エフエム仙台**

県民共済の 地震基本共済金付 **新型火災共済**

地震の保障をさらに拡充

おかげさまで
大好評!

平成30年10月1日制度改正

追加

地震による20万円を超える
住宅の一部破損に
一律5万円を保障

掛金
そのまま
手続き
不要

上乘せ
できます

※ご加入額が100万円以上の場合。

新設

『地震特約』を新設して
地震への備えを大きく

●改正内容については、平成30年10月1日以降に発生した地震等による共済金の支払事由から適用となります。くわしくは県民共済までお問い合わせください。

宮城県民共済 検索



都道府県民共済グループ
宮城県民共済

☎022(374)4588(代)

営業時間 9:00~17:30(土・日・祝日は休み)

共済取扱団体/宮城県認可 宮城県民共済生活協同組合 〒981-3112 仙台市泉区八乙女2-3-1

災害から学び、防災の心を育てる



Date fm サバ・メシ 防災ハンドブック2019

2019年で8冊目の発行を迎えた「サバ・メシ防災ハンドブック」。
防災力をアップする知識や工夫をギュッと詰め込んでお届けします。

サバ・メシ
とは

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」。
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。

これまでの歩み

■サバ・メシコンテストの開催

—2006年~2010年まで計5回開催—

「45分以内にカセットコンロ1台で作れるもの」を条件に、リスナーから広くレシピを募集。最終審査会では、実際に調理したものを、村井県知事をはじめとする審査員の皆さんが試食・審査をしました。受賞したレシピはDate fmホームページに掲載中です。

■サバ・メシ防災ハンドブックの発行

—2012年以降毎年3月に発行—

毎年テーマを設定し、サバ・メシレシピのほかに様々な観点から防災・減災の情報を掲載。冊子は県内各自治体や学校、防災イベントなどで広く配布を行っています。2018年からは県内の小学5年生約25,000名への配布をスタートさせています。



【防災・減災の情報番組】「SUNDAY MORNING WAVE」

—毎週日曜 8:25~8:55放送—
東北大学災害科学国際研究所所長 今村文彦教授が地震・津波をわかりやすく解説。自然災害に関する研究の最前線を紹介する「東北大学防災UPDATES!」、外国人の防災意識を啓発する「GLOBAL TALK」などで構成しています。



バックナンバー無料配布中!

■郵送 ※住所・氏名・電話番号をご記入の上、切手を同封頂き、封書でお申込み下さい。
【送料】1冊 205円 / 2冊 250円 / 3冊~5冊 380円
(上記以外の部数も下記へご相談可)
【宛先】〒980-8420
Date fm「サバ・メシ防災ハンドブック2019」係
【お問合せ】022-265-7711
■手渡し Date fm エフエム仙台 本社2階受付でも承っております。

「Date fmサバ・メシ防災ハンドブック」の感想をお寄せいただいた方の中から
毎月10名様に、「Date fm携帯クリーナー」をプレゼント!



宮城県知事
村井嘉浩氏



「サバ・メシ防災ハンドブック 2019」の発刊にあたって

東日本大震災から8年が経過しました。宮城県震災復興計画の期間も残すところ2年であり、安全で安心な暮らしを送るために必要な道路や橋梁、河川堤防などの社会資本の早期整備に向けてラストスパートをかけるとともに、地域コミュニティの再生支援や被災された方々への心のケア対策など、復興の進展に伴うソフト面の課題への対応も進めながら、復興の完遂に向けて全力を尽くしてまいります。

さて、今回の「Date fm サバ・メシ防災ハンドブック2019」は、「そだてよう、BOSAIの種」をテーマとして、主に小学生とその親御さんをターゲットに、日頃の防災について考えるワークブックで、今やすっかりとおなじみとなった「缶詰や野菜ジュースを使って簡単に作れるサバ・メシレシピ」などが盛り込まれています。

震災の風化が懸念される中、幅広い世代の方々、防災を楽しみながら学び、教訓やノウハウを広く知ってもらえる内容となっております。

このハンドブックが多くの方にとって、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っています。

仙台市長
郡和子氏



防災・新たなステージへ

昨年は、全国的に災害が多く発生し、自然の脅威を改めて感じるとともに、どんな災害へも対応できるよう、一人ひとりが備えることの重要性を再認識した年だったのではないのでしょうか。

今年は平成の時代から新しい元号となり、本市としても政令市となって30周年という節目を迎えます。防災においては、あの震災から8年が経ち、風化が懸念される状況もありますが、教訓を次の世代にいかにか継承していくか、市民全体が防災意識をいかに維持、向上させていくかが問われる新たなステージに入ったと考えております。

このハンドブックは、身近な話題や物、新しいプロジェクトなどを取り上げた内容となっております。今の時代と未来を生きる親と子が一緒に防災・減災について考え、学び、伝えていくひとつのツールとして活用いただけるものです。

このハンドブックが、より多くの方の心にBOSAIの種をまき、一人ひとりに大きくそだてていただくことを心より願っています。

国際研究所 所長
今村文彦 教授
東北大学災害科学



創造的な復興を目指して

宮城県の10年にわたる震災復興計画の中で、今年度は最終段階である発展期に入った最初の年でありました。特にこの時期には、東北・宮城を「再構築」する創造的な取り組みが必要であります。従来の考えや枠組では、人口減少や少子高齢化など、現在の社会課題も解決できません。

今、当時の苦しい経験や再生に向けた思いを活かした新しい発想や連携が不可欠であり、その活動が少しずつ形になってきました。たとえば「仙台空港の民営化」「農地の集約化・大規模化」などありますが、個人や地域での思いや考えから発想した取り組みも注目されています。

今回、座談「宇宙×防災」の中で、食でつながる新しい協働プロジェクトの紹介があります。思わぬ分野から仲間が集まり、共通のビジョンを掲げて協働する中で、いままでの常識を超えるチャレンジが始まりました。

その他の活動や取り組み、さらには最新情報も満載のこのハンドブックをご活用いただきたいと思います。

- P06 缶詰でつくろう！
サバ・メシレシピ2019
- P08 野菜飲料でつくろう！
サバ・メシレシピ
- P10 防災運動会を開催しませんか？
- P12 ありがとうをカタチに
缶詰がつなぐ
地域と食卓へのエール
株式会社 木の屋石巻水産
- P14 サバ・メシ座談2019
「宇宙×防災」
～共創しよう。
私たちは未来を変えられる～
- P20 イベントレポート
「防災出張教室」
「親子で作るサバ・メシ
ワークショップ」
- P26 あの時、被災地に真っ先に
駆けつけたのは“地域を守る
建設業の人々”だった
一般社団法人 宮城県建設業協会
- P29 防災ワークブック2019
- P42 地震から身を守る10ヶ条
- P44 津波から身を守る10ヶ条
- P46 大雨・台風・雷・竜巻から
身を守る

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

協力：宮城県、仙台市
東北大学災害科学国際研究所、みやぎ生協
監修：今村文彦、板橋恵子
ワークブック監修：保田真理
料理監修：高橋靖
制作：株式会社ハートアンドブレン

●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

缶詰でつくろう！ サバ・メシ レシピ 2019

長期保存ができ栄養も満点。災害備蓄品としても頼れる「缶詰」を使ったサバ・メシレシピ。
今回はDate fm のリスナーから応募いただいた、アイデア満載のレシピをもとに、
シェフがアレンジを加えたメニューを紹介します。 缶詰提供/株式会社 木の屋 水産

サバたまスープ & サバディップパンケーキ



サバたまスープ

- 材料(2人分)**
- さば水煮缶…身2/3の量
 - 中華スープの素…小さじ2
 - 卵…1個 ●水…400cc
 - トマト…1/2個 ●しょうゆ…小さじ1
 - こしょう…少々
 - 細ネギ…適量 ●油…適量

- 作り方**
- ①ボールに卵を溶き、トマトは角切り、細ネギは小口切りにする。
 - ②鍋に油をひき、さば水煮缶の身を軽く炒め、水、中華スープの素を入れて沸騰したらトマトを加え、再び沸騰したらアクをとる。
 - ③しょうゆ、こしょうで味を調え、溶いた卵を回し入れ細ネギを散らす。

サバディップパンケーキ

- 材料(3枚分)**
- さば水煮缶…身1/3の量
 - 水…100cc ●卵…1個
 - ホットケーキミックス…150g
 - マヨネーズ…大さじ1
 - 味噌…はちみつ…各小さじ1
 - 塩・こしょう…少々
 - 油…適量

- 作り方**
- ①ボールに水、卵、ホットケーキミックスを入れて混ぜ、生地を作る。
 - ②フライパンに油をひき、生地を3等分にして焼く。
 - ③ボールにさば水煮缶の身を入れてつぶし、なめらかになったらマヨネーズ、味噌、はちみつを混ぜ塩、こしょうで味を調えてディップを作る。
 - ④焼きあがったパンケーキに添える。

旬の金華さばと食塩のみ使用!
木の屋 金華さば水煮

最初にさば水煮缶の身を炒めるとコクがアップ!

こちらはレシビのディップ

ディップはマヨネーズと塩・こしょうだけの味付けでもOK!

十かきの“茶碗がなくても茶碗蒸し”



水で戻したしいたけから旨味が出て美味しさ倍増!

残った卵液は厚めのカップやラップでも一緒に作れます。

牡蠣の旨味たっぷり!



- 材料(缶1個分)**
- 牡蠣の水煮缶…1缶
 - しいたけ(乾燥)…1枚
 - 生しいたけでも可
 - 卵…1個

作り方

- ①牡蠣の水煮缶の中身を取り出す。乾燥しいたけを水で戻す。
- ②ボールに卵を溶き、牡蠣の身、しいたけ、缶の汁100ccを入れ卵液をつくる。(牡蠣の量は調整する)
- ③空になった缶に②を8分目まで注ぐ。
- ④フライパンに③の缶と、缶の高さ1/3までの水を入れ蓋をして、中火で沸騰しない状態を保ち約20分湯煎にかける。卵液が固まったら完成。

十油麩のあったか鯨オニオンスープ



片栗粉をまとった鯨がつるんと食べやすい。油麩はフランスパンや食パンでもOK!

生鯨の効いた甘辛味!



- 材料(3人分)**
- 鯨大和煮缶…1缶 ●玉ねぎ…1/2個
 - 片栗粉…大さじ3 ●コンソメ…1個
 - 水…500cc ●油麩…1cm厚さのもの3枚
 - 塩・こしょうで…少々
 - 油…適量

作り方

- ①薄くスライスした玉ねぎを油でしんなりするまで炒める。
- ②①に水、コンソメ、鯨大和煮缶の汁を入れ沸騰させる。
- ③鯨大和煮の身を片栗粉が入ったポリ袋に一切れずつ入れ、粉をまぶしてから②に入れて煮る。
- ④最後に油麩を入れひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

十サバサンド



大人用にはマスタードなどで味にアクセントを!

親子で作るサバ・メシワークショップで作りました! ※21ページ掲載

このまま食べても美味しい!



- 材料(3人分)**
- さば味噌煮缶…1缶
 - 乾燥ごぼう…適量 ●食パン…6枚
 - マヨネーズ…適量 ●レタス、玉ねぎ、レモンスライス等お好みで

作り方

- ①乾燥ごぼうをお湯につけ、戻ったら水気を切る。
- ②ラップを敷き、食パン2枚を乗せマヨネーズを塗る。
- ③片方のパンに①のごぼう、さば味噌煮缶の身1/3、お好みの野菜をのせ、もう片方のパンではさみ下に敷いたラップで包む。
- ④同様に残りのパンでつくり、まな板などで重石をして具が落ち着いたらラップごと半分に分ける。

災害時に摂取したい食材は「野菜」!

野菜飲料でつくろう! サバ・メシ レシピ



災害後、食生活で不足しがちになるのが野菜です。生産地や流通システム、インフラにも被害がおよび、十分な野菜を摂取することができずに体調不良を起こす人も多くなります。そこで活用したいのが野菜飲料。ビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養を補うことができ、さらに、ペットボトルタイプなら常温で長期保存が可能! 日頃飲むだけではなく、備蓄にもオススメです。災害時は野菜飲料を使った簡単栄養レシピで野菜不足を補いましょう。

+ 1日分の野菜リゾット

ポイント 栄養がギュッと詰まった子どもにも大人にも簡単にできるリゾット。



オススメ
レシピ

材料(2人分)

- 伊藤園 1日分の野菜 PET 900g
- 固形ブイヨン…1個
- ごはん…2 カップ
- ベーコン…1枚
- コーン…大さじ2
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩・こしょう…各少量

作り方

- ①鍋に1日分の野菜と固形ブイヨンを入れて沸かし、ごはんを刻んだベーコン、コーンを入れてひと煮立ちさせる。
- ②①にオリーブオイルを加え、塩・こしょうで味を調えて器に盛り、お好みでパルメザンチーズやパセリのみじん切りを散らす。

使った
野菜飲料は
これ!

伊藤園 1日分の野菜 PET 900g
カップ1杯分(180ml) 当たり、厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量350g分を使用した野菜汁100%飲料です。(砂糖・食塩不使用)



+ 充実ポーク

ポイント

お鍋でコトコト煮るだけでできるメイン料理。豚肉とたっぷりの野菜でハワイアップを!



材料(2人分)

- 伊藤園 充実野菜…400ml
- 豚肩ロース薄切り肉…400g
- しょうゆ…大さじ2
- こしょう…少々
- 玉ねぎ…1/2個
- 片栗粉/水…各大さじ1

作り方

- ①豚肉はしょうゆ、こしょうをまぶしておく。玉ねぎは繊維に沿って薄切りする。
- ②鍋に充実野菜、玉ねぎを入れて強めの火にかけ、ツツツしたら豚肉をほぐし入れる。
- ③フタをして10分ほど煮る。水溶き片栗粉をまわし入れ、トロ〜としたらお皿に盛る。
- ④お好みで小口切りの万能ねぎを散らし、マッシュしたさつま芋を添える。

使った
野菜飲料は
これ!



伊藤園 充実野菜 緑黄色野菜ミックス PET 930g
にんじんを主体とする20種類の野菜と5種類の果実を使用した、野菜・果実混合飲料。普段不足しがちな「β-カロテン」もたっぷり摂れます。(砂糖・食塩・香料 不使用)

+ 青汁フレンチトースト

ポイント

青汁を加えることで彩り鮮やかなうえ、ビタミンEも摂れます。



材料(3人分)

- 伊藤園 毎日1杯の青汁 (ドリンク)…150ml
- 食パン(6枚切り)…3枚
- 卵…2個
- バター…大さじ1と1/2
- 牛乳…50ml
- 砂糖…大さじ1

作り方

- ①食パンは半分切る。
- ②バットに溶きほぐした卵と毎日1杯の青汁、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、①を約3分浸す。
※浸す時間を長くするとやわらかさと風味が増します。
- ③フライパンにバターを熱し、②をキツネ色になるまで両面焼く。
- ④器に盛り付け、お好みで茶こしを通して粉糖をふる。

使った
野菜飲料は
これ!



伊藤園 毎日1杯の青汁 無糖 PET 900g
国産青汁原料を100%使用した植物性乳酸菌、食物繊維が摂れる青汁飲料。ビタミンCやビタミンEも摂取できる栄養機能食品です。

UNITE
ユニテハウス

土地+建物+パティオ(デッキ・ルーバーのある中庭)+家具のベストバランス。

ユニテハウス 泉パークタウン展示場

リニューアル OPEN!

AM10:00-PM5:00
この時間帯は、スタッフが常駐しております。

展示場所在地:
仙台市泉区寺岡1丁目1-21
(泉パークタウン内)

詳細はこちら

山形県内9年連続工事満足No.1 (2009~2017年) リビング開発社調べ

Webはこちら

ユニテハウス仙台 ☎022-343-9252

ユニテハウス仙台

E-mail: sendai@unitehouse.jp

〒981-3213 宮城県仙台市泉区南中山2丁目5-5 TEL: 022-343-9252 / FAX: 022-343-9403

国土交通大臣(2)第8271号(公社)宮城県宅地建物取引業協会会員(公社)山形県宅地建物取引業協会会員 国土交通大臣許可(般-23)第24214号 東北地区不動産公正取引協議会加盟事業者

自動車整備振興会会員工場で車検を受けた車には

▼ご覧のステッカーが貼られるようになりました!

高検整備優良車&無車検・飲酒運転厳禁車

車検有効期間

2021年

welcome to
oasis

3月

宮城県自動車整備振興会会員工場

00000001

一般社団法人
宮城県自動車整備振興会

宮城県仙台市宮城野区野町 4-1-32 TEL: 022-236-3322 <http://www.oasis-miyagi.or.jp/>

セーフティステッカー運動実施中!

自動車整備振興会会員工場で車検を受けた車には、ご覧のステッカーを貼らせていただきます。これは点検整備優良車&無車検のあかし。そして無車検・飲酒運転厳禁への意思表示。ぜひステッカーの貼付にご理解下さい!! セーフティステッカー運動を盛り上げ、安全・安心・信頼の交通社会をつくりましょう!

車検+点検は
自動車整備振興会会員工場へ

子ども110番のくるま屋さん運動/災害時の支援活動にも取り組んでいます!

防災運動会を開催しませんか？



体を動かしながら楽しく学べました！

運動会の種目をアレンジして、体を動かしながら防災・減災について考えようというイベント「防災運動会」が、昨年6月23日、宮城教育大付属特別支援学校（仙台市青葉区）で行われました。主催したのは、東日本大震災の教訓の伝承と防災啓発の強化を目指す連携組織「みやぎ防災・減災円卓会議」。登録している大学や行政、企業、報道機関など90団体の関係者と学生ら約130人が参加しました。

参加者は3チームに分かれ、東北福祉大学の学生たちの指導の下、防災知識を問う「減災〇×クイズ」、非常持ち出し袋に、災害の時必要なものを詰め込む「準備はできた？災害時借り物競走」、車いすを使って、いかに安全に速やかに避難できるかを競う「みんな一緒、車いす避難リレー」などに挑みました。



みんなでサバ・メシ作りに挑戦！



完成～！

トマトのキーマカレー基本レシピ (第5回サバ・メシ*コンテスト入賞レシピ)

材料(4人分)

- 玉ねぎ…2コ ●にんじん…1本 ●トマト缶…1コ
- ツナ缶…2コ ●カレー…100g ●水…300cc

作り方

- ①玉ねぎとにんじんをみじん切りにする
 - ②ツナ缶の油を鍋にひき①を炒める。火がとおったら水とトマトとツナ缶を入れて煮込む
 - ③火を止めてからカレーを入れて馴染ませる
 - ④ごはんはカレーをかけて出来上がり
- *にんじんは皮をむかず、炒める油をツナ缶の油で代用することで油も減らせる

昼食は、サバ・メシ作りを体験。宮城学院女子大学FASの皆さんに、「豆腐とツナのナゲット」「切り干し大根サラダ」「乾パンかりんとう」の3種類をデモンストレーションで作っていただき、参加者の皆さんには、「トマトのキーマカレー」を作っていただきました。

学校や町内会などで年中行事として親しまれている運動会は、種目を少しアレンジするだけで、楽しみながら、防災・減災を学び考える機会にもなります。東日本大震災の経験や教訓を忘れず風化させないためにも、「防災運動会」を開催してみませんか？

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カ所がある常長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

まもりたい日本の牛乳

牛乳は国産100%



日本の牛乳は、日本でつくりたい！
その理由を、きいてください。



1 高はいま 日本の酪農家は、減っています。

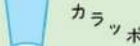
● 高齢化、後継者がいないこと。災害や異常気象などの影響。高いエサ代や、燃料・資材費の高騰。先の見えない経済のなか、多くの設備が必要な牧場を続けていく、経営のむずかしさ。いまの酪農には、さまざまな危機が重なっています。そして酪農家は、ずっと減り続けています。

酪農家戸数の推移



2 このままでは 日本の牛乳は、のめなくなってしまうかもしれません。

● 酪農家は、生産量をまもる努力をしています。廃業した牧場の牛を引きついたり、一頭からしぼる量を増やしたり。でも、生乳は牛からいただくもの。簡単には増やせません。母牛は子牛を産んで、はじめてお乳を出します。搾乳できるまでに成長するには2年以上かかるのです。いま、牛乳・乳製品の消費量に供給が追いつかず、生乳は不足し始めました。



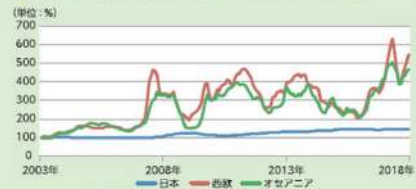
カラッポ

● 生乳は栄養たっぷりな反面、とても備みやすいもの。品質をまもるために、搾乳後はすぐに冷やされ、低温を保ったまま流通の各段階で念入りに検査をするなど、繊細に取り扱わなくてはなりません。そのため、乳業メーカーや運送会社も、コストの上昇で経営が圧迫されています。誰でも手軽に牛乳をのめる毎日、当たり前ではなくなってしまうかもしれません。※「生乳」とは、牛からしぼったままのお乳で、牛乳や乳製品の原料となります。

3 輸入したらいいか、というところ…

● 世界の牛乳・乳製品の生産量は約8億トン（生乳換算）。でも、そのうち輸出されているのはわずか1割にも満たない量です。ほぼ自分の国で消費していて、輸出をしている国も数カ国のみ。異常気象などでその国の酪農が打撃を受ければ輸出は減り、国際価格が簡単にはね上がるということです。さらにいま、すでに国際価格の水準そのものも上がっています。牛乳や乳製品のような、国を支える基礎的な食料は、輸入にたよらず、自分の国で生産していくことがとても大切です。

バター価格の推移（日本、西欧、オセアニア）



● 日本のバターは自国で消費されているので、価格が安定しています。

東北生乳販売農業協同組合連合会

宮城県仙台市青葉区本町1丁目12-12 GMビルディング2F TEL 022-212-2130 FAX 022-212-2131



ありがとうをカタチに 缶詰がつなぐ地域と食卓へのエール

株式会社 木の屋石巻水産

2011年3月11日に発生した東日本大震災。当時、石巻で被災した工場を美里町に再建してから6年目を迎える木の屋石巻水産。着々と復興の道のりを歩んでいる現在の取り組みを、木の屋ホールディングス代表取締役副社長の木村隆之さんにうかがった。

感謝の心を込めて。

ともに歩む地域との絆

「この美里町工場で年に4～5回「木の屋祭り」を開催しています。缶詰や加工品の直売をメインに、20社近くの地元の食材加工品屋さんも加わり賑やかですよ。約2,000人のお客様が来てくれるんです」と話す木村副社長。木の屋の商品がお得に買える日とあって、缶詰をケース単位で購入する人がほとんどである。この人気の木の屋祭りは、震災前の2008年に石巻の工場で始まった。「社員手づくりのお祭りで「木の屋横丁」と名付け、槍で作ったステージ「晴れ舞台」では演歌歌手が歌ったりして地域のお年寄りたちが喜んでくれました。でも全部津波で流されちゃった。だから今は、石巻で楽しみにしている人たちには届けられないけど、インフラが整う今年こそ石巻で再開したい。



多くの人が足を運ぶ「木の屋祭り」。美里町工場内と外の敷地では楽しいイベントが開催されることも

新しいシンボル塔も準備中ですよ！石巻の人たちが喜んでくれる姿を見るのが楽しみだよ」と。石巻の本社工場での木の屋祭りの再開とともに、美里町工場ではクラシックコンサートや野外ライブなど、地域の人たちとの交流イベントも計画中とのこと。「やっぱり地元に戻元しなくちゃ。うちの缶詰を経由して地域の人にも利益が落ちて元気になってほしいね」。木村副社長の頭の中には地域とともに復興するためのさまざまなアイデアが詰まっている。

美味しさへのこだわり

昨年12月の「年末恒例 木の屋祭り」では「新物」金華さば缶詰が登場した。「石巻漁港に水揚げされた脂乗りがおいしい大型の金華さばを、すぐに缶詰にして1ヶ月くらい熟成させ、味がちょうど良く馴染んだら販売開始＝木の屋の“解禁”！ワインのボジョレーヌーボーと同じです（笑）。“一番おいしいときに作っちゃえ”というのがうちの考え。余計な添加物は使わず、ひとつひとつ手で缶詰に詰めるから少量しかつけない季節限定品です」と、美味しさへのこだわりを語る。ここ数年は定番の鯨やさばの



大きな鯨のカタチが目目をひく美里町工場



大型さばを使った
金華さば 水煮

大型さばを使った
金華さば 味噌煮

牡蠣の旨みたっぷり
牡蠣の燻製 油漬

シンプルな旨みの
牡蠣の水煮

新感覚！
石巻鯨カレー



株式会社 木の屋ホールディングス
代表取締役副社長 木村隆之氏

缶詰にとどまらず「サラダサバ」「牡蠣の水煮」「牡蠣の燻製油漬」といった新商品の開発も盛んに行い、発売した缶詰はすぐに売り切れてしまうほどの人気。「獲れたての魚はどうしたら一番美味しいか」をいつも考えています。次に予定しているのは日本初の「鯨の水煮」。アレルギー

のある人でも鯨の肉は大丈夫だからカレーライスなどさまざまな料理に使えるんです。災害時のアレルギー対応商品の備蓄にもなるんだよね」。震災を経験したからこそその発想が、新たな商品の開発につながっている。

缶詰レシピで食卓を元気に

「うちの缶詰はそのままで美味しく食べられるように作っていますが、どうやって食べればいいのか？」という問い合わせもいただきます。そこで、料理レシピサイト クックパッドに「木の屋石巻水産のキッチン」を開設し、栄養士資格をもつ弊社社員が考案したオリジナルレシピを紹介しています」と語るのは、広報の松友倫人さん。缶詰の美味しさを活かした、簡単に作れる料理がもっととのこと。「ほぼ缶詰だけで

味付けするエンガワどん”、“余ったご飯で作る牡蠣だし茶漬け”といったユニークなレシピ名からも缶詰の魅力が十分に伝わる。「レシピを見たユーザーさんのリアクションから、その効果を知ることができるので励みでもあり、プレッシャーでもあります。これから自分たちのアイデアをカタチにして、缶詰レシピで元気になる食卓を応援していきます！」。



「ほぼ缶詰だけで味付けするエンガワどん」



「余ったご飯で作る牡蠣だし茶漬け」



株式会社 木の屋石巻水産
美里町工場 広報 松友倫人氏

クックパッド「木の屋石巻水産のキッチン」

<https://cookpad.com/recipe/list/27380742>

「復興半ばだけど、美里町に工場を再建したことで働く人が集まってくれた。素晴らしいなと思います。今は若い社員たちが会社を引っ張ってくれているから、震災から10年後の2021年まではこの勢いで行こうじゃないか！とっています」。木村副社長の力強い言葉が若手社員を後押ししている。

オンラインストアのご案内

木の屋石巻水産の商品はホームページからも購入できます。

<https://store.kinoya.co.jp/>

木の屋石巻水産 美里町工場 直売所

宮城県通町美里町二郷字南八丁 2-2 Tel.0229-87-5593

営業時間 / 10:00～17:00 休み/年末年始、お盆



美里町工場に併設している直売所。缶詰、加工品、海産物や地産も購入できる。ソフトクリームもオススメ！

人気の鯨大和煮と金華さばの缶詰を手にするお二人。「木の屋のイチオシです！」

「宇宙×防災」!

～共創しよう。私たちは未来を変えられる～

東北大学 災害科学国際研究所 所長 今村文彦教授
株式会社ワンテール 代表取締役社長 島田昌幸氏
宇宙航空研究開発機構 (JAXA) 新事業促進部 J-SPARC プロデューサー 菊池優太氏
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 × 島田昌幸氏 × 菊池優太氏 × 板橋恵子

於：七ヶ浜町「シチノカフェ」

昨年8月、ワンテールとJAXAは、被災地と宇宙に共通する「食」の課題やニーズに着目し、双方が持つノウハウを組み合わせる新事業の覚書を結びました。その名も「BOSAI SPACE FOOD PROJECT」。このプロジェクトでは、災害時でも宇宙でも活用できる食の新しいカテゴリー「BOSAI SPACE FOOD」の開発に取り組んでいます。「宇宙」と「防災」のコラボレーションから生まれるものとは？共に創る未来について話し合います。

世界初! 「賞味期限5年」の 備蓄ゼリー開発を実現!

板橋 島田さんが賞味期限5年で栄養価が高い備蓄ゼリーを作ろうと考えたのはなぜですか?

島田 震災当日、上杉にあった会社から名取の自宅に戻り、公園に避難していた妻と娘を車に乗せて、津波から逃れるように避難所に行きました。そこで出されたおばちゃんたちのおにぎりを食べた時、「企業家として、自分は支援される方じゃなくて、支援する方だ」と目覚めてですね。一晩中ひたすら考えて、さっそく翌日から救援物資の配布と炊き出しを始めました。南相馬から陸前高田まで北上しながら活動する中で気づいたのは、アレルギーの子がいたり、乾パンが硬くて食べられない高齢者がいるということ。水がないと乾パンは食べられないということもわかりました。そもそも重度の障害がある子どもたちだと、水が



今春から製造・出荷が始まる備蓄用ゼリーの試供品「LIFESTOCK」(30g)。5年間という長期保存が可能になり、宇宙食としても期待が広がる「BOSAI SPACE FOOD」である

あっても乾パンを食べられない子もいるんです。また便秘などの問題で、カロリーも大切だけど食物繊維も大事だということもわかりました。

板橋 それで、水なしでも食べられるゼリーを開発しよう…

島田 ええ。被災地での経験から、まず、誰でも食べられるもの、食物繊維やビタミンが摂れるもの。さらに備蓄する自治体の財政的な面も考えて、5年以上保存が可能なものというテーマで考え始めました。

板橋 5年の壁を破るというのは、たいへんだったのではないのでしょうか?

島田 そもそもゼリーは水溶性なので菌が繁殖しやすい。世界でも1年半以上の消費期限を持つゼリーはまだ存在していないんですよ。開発から

サバ・メシ座談 2019



島田昌幸氏



(右より)東北大学災害科学国際研究所所長 今村文彦教授、株式会社ワンテール代表取締役社長 島田昌幸氏、宇宙航空研究開発機構(JAXA)新事業促進部J-SPARCプロデューサー 菊池優太氏、エフエム仙台防災・減災プロデューサー 板橋恵子

3カ月目に「この包装と中身で無菌充填すれば半永久的に菌が検出されない」ということがわかったんですが、本当に5年間ゼリーがゼリーであり続けられるかどうか、ひたすら待ち続けました。

板橋 5年の賞味期限が証明されたときのお気持ちは?

島田 ようやく、お金から解放されると思いました(笑)。正直、投資額がすごかったので。震災から何を学び、何を生み出し、何を伝えるかということが、ほくにとつての復興だったので、「支援していただいた皆さんに恩返しできる土壌がようやくできた」という思いでした。

板橋 その後、JAXAとの連携に発展するわけですね。

JAXAの新しい取り組み

板橋 宇宙に行くことが現実的になってきた今、私たちの宇宙に対するイメージはだいぶ変わってきていると思っているのですが、JAXAでも、どんな新しい取り組みが始まっているんですかね?

菊池 これまで「宇宙」というと「国家プロジェクト」というイメージがありましたが、今や、民間企業が宇宙ビジネスにチャレンジする時代に入ってきました。実は日本でも30ぐらい宇宙ビジネスに参入するベンチャー企業が誕生しています。JAXAでは、民間企業とタッグを組んで研究開発する「宇宙イノベーションパートナーシップ (J-SPARC)」を2018年5月に立ち上げました。

我々の役割は、国のプロジェクト以外で、宇宙を使ってビジネスをしたい、社会課題を解決しようという人たちと手を組み、JAXAがこれまで培ってきた経験やノウハウを総動員して、その人たちの後押しをすることにあります。ワンテールとの連携もそのひとつです。

板橋 連携のお話を伺う前に、宇宙食のお話を。今日はここに、宇宙食をいくつか持ってきていただき

ましたが、たとえばこの「スペースカレー」は一般に売られているレトルトカレーとどう違うのですか?

菊池 これはハウス食品さんが開発されたもので、食べてもあまり気づかないかもしれませんが、カルシウムを多めに入れています。無重力空間では、骨や筋力が弱まってくるので。また味の感覚が鈍るともいわれているので、味付けも少し濃い目にしてあります。

板橋 「宇宙日本食認証制度」というものもあるそうですね。

菊池 最近は、日本の宇宙飛行士が宇宙に長期滞在することも珍しくなくなってきています。するとやはり、日本食や日頃馴染みのあるものを食べたい。NASAにはフードラボがあってそこで宇宙食を開発していますが、日本には食品加工や保存技術を持った食品メーカーがたくさあるので、「宇宙日本食認証制度」を設けて、たとえば保存期間1.5年とか、無重力空間でも飛び散らないように粘り気があるといったようないくつかの条件をクリアしたもののについて認証するプロセスをとっています。



宇宙日本食とロゴマーク ©JAXA



宇宙日本食のしょうゆラーメンを食べる油井宇宙飛行士 ©JAXA/NASA

命を豊かにする

板橋 BOSAI SPACE FOOD PROJECTについてお聞かせください。

菊池 以前から、宇宙食をもっと世の中に役立てられないかと考えていました。実はもともと、防災食と宇宙食には共通点があると感じていたんですが、島田さんと出会ったことで、あらためてしっかり取り組んでみようと考えようになりました。そこで生まれたのが、このプロジェクトです。

サバ・メシ座談 2019



板橋 賞味期限5年のゼリーは、そのまま宇宙食になりそうですものね。

菊池 宇宙飛行士にも色々なニーズがあって、例えば忙しい時にパッと食べられるもの、野菜や果物の味をそのまま感じられるものといった要望もあります。また、宇宙は隔離されていて閉鎖的であるため、ストレスが溜まる場所なんです。そのため、「食」は単に「食べればいい」ということではなく、食べることで心が穏やかになったり、ストレスを解消できたり、海外のクルーとのコミュニケーション手段になったり…。きっとそれは、避難所で生活されている方々とも共通するのではと。さらに水が貴重であること、健康管理のため栄養バランスも大事なことで、限られた空間なのでなるべくコンパクトでゴミを出さない方がいいことなど、島田さんと話をしている中で、宇宙滞在時と災害時の「食」には共通する要素が多いことに気づきました。

今村 まさしく、そうですね。日常ではない状況での類似は多いですね。

島田 ボランティアや消防士など、助ける側の人々から「カロリーが欲しいんだ」という声が出てきて、実は今、「ハイパーカロリーゼリー」という前人未踏のゼリーを開発中なんです。

板橋 それはすごいですね。

菊池 「宇宙に行く」と食欲が減退する」という声から宇宙飛行士からあがっていて、地上でサポートしている医師からも「なるべく少量でカロリーがとれるものがあると嬉しい」という話も聞いていますし、このゼリーが完成したら、小食のお子



菊池優太氏

さんを持つお母さんにとっても喜ばれる商品になるかもしれません。宇宙の視点と防災の視点から、また違う分野に広がっていくのではないかと期待しているところです。

板橋 島田さんが被災した経験から考え出されたものが、そのまま宇宙につながったとき、どう思われましたか。

島田 菊池さんと話した時、実は上位概念で共感したんですね。それは、「命」とどう向き合うかということ。ワンテブルは「命を豊かにする」というスローガンを掲げています。JAXA もまた「命の大切さを伝える」が目的の一つであると同って、ワンテブルとJAXA は「命」というキーワードでつながっていると感じました。そして、最大の共通項は、「水」ですね。宇宙に何を探していくかといったら、水を探していくのだと。この「命と水」という親和性が、我々が最も共鳴している部分です。

板橋 人類が生きていくために最低限必要とされるのが、まずは水ということですね。

菊池 最近、太陽系の外側に地球と同じような星があるかもしれないというニュースがありました。あれは「そこに水があるかもしれない」ということなんです。地球の成り立ちや、水があるかどうかを探ることは、すべて「命」につながります。

板橋 今村先生、今の「命を豊かにする」というお話ですが、3.11 を思い返してみると、多くの方が自分や周りの人の「命」と向き合った。あの経験というのは、非常に大きかったですよね。

今村 やはり、日常生活の中で当たり前だと思っていることが、突然なくなる。そこへの対応が大切でした。さらに、日にちが経つにつれて、やっぱり日常に戻りたい、さらに心身ともに健康に保たなければならない。そこをきちんとサポートできるかどうか。そういう状況はまさに宇宙の状況と同じです。宇宙も極限状況ですが、災害の時も同じですね。我々の経験はあの当時のものでしたが、発想を変えると宇宙にも繋がります。お二人のプロジェクトは、そういうアイデアや



板橋恵子

考え方を拡張できるプロジェクトではないかと考えています。原点は「命」。貴重なお話を聞かせていただきました。

BOSAI SPACE FOOD PROJECT のパートナーシップ

板橋 現在、つくば市と仙台市がソーシャルパートナーになっていますが、具体的にどういう関係性なのでしょう。

島田 ソーシャルパートナーは、ビジネスというより、たとえば命の尊さを伝える教育活動であるとか、SDGs（持続可能な社会を世界レベルで実現するために2015年に国連で合意された世界共通の目標）の対策であるとか、世界の人々が豊かになるための課題を軸に動いています。ゆくゆくは、今村先生に是非参画していただきたいと思っているんですが、震災時の経験をもう一度振り返って、ノウハウを集約し蓄積させるといったような活動もしたいと考えています。ありとあらゆるニーズや課題の解決をカタチにしてゆく。それがソーシャルパートナーの役割だと考えています。

板橋 いかがですか、今村先生。災害研もソーシャルパートナーとして伴走してゆくというのは、今村 我々も災害の現象面のみならず、そこへの備えとか、人の意識とか、社会の在り方というものも研究しています。まさにソーシャルとして具体的なソリューションを見つけて、それを発信しております。「社会インフラは実装すると当たり前になる」とよく言われますが、我々も究極の当たり前を目指していく。ただし、今までは違う当たり前が現実化するよう、協力できればいいですね。



今村文彦教授



七ヶ浜の海を臨む「シチノカフェ」の店内で行われた座談

備蓄の常識を変える

島田 「備え」ということについてですが、戦前戦後から変わっていなかった備蓄の社会システムの根幹を作ろうと考えています。たとえば家族4人といっても、おじいちゃんおばあちゃんと夫婦2人、パパとママと子供2人、同じ4人家族といっても、備蓄の内容は変わるはずなんです。家族構成などの自治体を持っている統計データと合わせることで、その町の適切な備蓄が自動的に計算されるシステムを作ろうとしています。携帯電話に家族の人数を入力したら、最適な備蓄の量と内容が出てくるというような仕組みになればと。これができたら、宮城が世界に誇る社会システムになると思います。

菊池 私の実家は分県と熊本県の県境にあるのですが、熊本地震の時、防災意識を含めて、東日本大震災の時の知見が全く活かされていないことを家族や知人からの話しを聞いて痛感しました。日本全体の仕組みを変えていかなければならないこと、それも今までのようなやり方ではなく、誰もが使いやすく、欲しいと望まれるようなものを作らなくてはと、島田さんと話しています。

板橋 異なる立場の人たちが一緒になって考えることによって、生み出されるものがある。創造的なものが生まれるきっかけになりますよね。

今村 目的は一致しているんです。命を守る。生活を豊かにするという。我々も含めてですが、出発点は違っても頂上は同じなので、いろんな方向から登山をして、頂上を目指す。途中一緒になる場合もあれば、そこからまた分かれることもある。でも、頂点への方向は同じで、達成を目指している。本当にいいカタチを作っていたらいいと思いますね。

板橋 震災の記憶が薄れていくことが問題になっていますが、逆に震災の経験があったからこそ生まれるもの、社会システムを変えていこうという発想とか、こういうことがカタチになっていくと、記憶の伝承にもつながりますよね。

ほけんの窓口

新店オープン!! ブランチ仙台店



北環状線・大衡仙台線角のブランチ仙台で
近隣住民のみなさまに頼られるお店を目指してオープンします

ほけんの窓口 マスコットキャラクター「イトコリ」

<p>地下鉄仙台駅公園口・南1番出口から西公園方向へ歩くと、定通寺通り沿いのわかりやすい場所です。</p> <p>仙台定禅寺店 仙台市青葉区南町2-14-24 仙台松井ビル1F TEL.022-216-1381 FAX.022-216-1687 営業時間▶10:00~19:00 (日祝10:00~18:00) 定休日▶第1水曜日 駐車場▶あり</p>	<p>イオンタウン仙台泉大沢店内にあります。ショッピングがてらお気軽にお寄り下さい。</p> <p>イオンタウン仙台泉大沢店 仙台市泉区大沢1-5-1 イオンタウン仙台泉大沢店2F TEL.022-771-5820 FAX.022-771-5830 営業時間▶10:00~21:00 定休日▶なし 駐車場▶あり</p>	<p>JR長町駅西口から徒歩1分。地下鉄長町駅から徒歩3分の立地にあります。通歩の際にお気軽にお寄り下さい。</p> <p>仙台長町店 仙台市太白区長町5-12-11 TEL.022-746-8450 FAX.022-746-8455 営業時間▶10:00~19:00 (日祝10:00~18:00) 定休日▶第1水曜日 駐車場▶あり</p>
<p>分、車でのアクセスが容易です。また、無料駐車場があります。</p> <p>山形店 山形市城南町1-18-17 ダイア65駅前ビル2F TEL.023-647-6056 FAX.023-647-6057 営業時間▶10:00~19:00 定休日▶第1水曜日 駐車場▶あり</p>	<p>1大崎市民病院から車で1分の便利な場所です。</p> <p>古川店 大崎市古川福渡2-17-46 TEL.0229-21-8420 FAX.0229-21-8421 営業時間▶10:00~19:00 定休日▶第1水曜日 駐車場▶あり</p>	<p>ヨコベマル岩沼店、カワチ岩沼店にありショッピングがてらお気軽にお寄り下さい。</p> <p>岩沼店 岩沼市たけくま2-5-11 TEL.0223-25-5340 FAX.0223-25-5345 営業時間▶10:00~19:00 (日祝10:00~18:00) 定休日▶第1水曜日 駐車場▶あり</p>

地域に根ざして——
“あなたに寄り添う保険選びのパートナー”

信頼の保険選びの7店舗! **ライフプラザ SUN**

今村 震災当時、いろんな体験をして”思い”を持ったはずなのに、やはり人間は”思い”だけでは忘れてしまうんですね。島田さんのように、カタチにしていけば残るんです。辛い経験でしたけれども、そこから生まれるものを具体的に示していただいたので、我々も”思い”をカタチにして、向上していければと思います。

被災地から未来を豊かにしていく

板橋 ワンテーブルのホームページには、「被災地から未来を豊かにしていく」とあります。被災した経験があったからこそその知見や発想が、未来を豊かなものにしていくというのは素晴らしいことですね。

島田 「被災地から未来を豊かにすること」は「宇宙の未来を豊かにすること」で、「宇宙を豊かにすること」は「宇宙から地球を豊かにすること」につながっていくと思うんです。被災地からのアイデアや宇宙からのアイデアを入れながら、違う角度から新たな産業を創って行こうというのが、BOSAI SPACE FOOD PROJECTの目的でもあるんです。

板橋 災害科学と宇宙の技術は、どのように共創してゆけるでしょうか。

今村 我々の災害科学は2つの顔を持っています。一つは、災害を科学的に分析しながら、事前に前兆として何があって直後に何があって、我々はどうしなければいけないかという予測を行うこと。もう一つは、その過程で見つけた問題点やソリューションを、社会にきちんとお伝えすること。経験や教訓がなかなか伝わらないと言われるのですが、どん



シチノカフェ&ピッツァ
株式会社ワンテーブルのシチノリゾートが運営するカフェ。七ヶ浜の海を臨む店内からは日本三景の松島が一望に

東日本大震災からの再生を感じとれる七ヶ浜の海。子どもたちに海を前向きに捉えられる場を作りたいという島田さんの熱い思いが、さまざまな規制を超えさせた。その思いは、靑空の彼方の宇宙にもつながる

な災害においても、被災前の状況から被災直後の状況、復旧・復興というプロセスは共通なので、それを整理して発信する。社会で使われてこそ、初めて災害科学というのは活かされる。そういう面で非常に共通性があると思います。

板橋 防災と宇宙がこういう形でつながることで、ここから広がっていくものが膨大にありそうですね。

菊池 宇宙でも防災でも、共通するものを見つければ、宇宙での成果を違う領域の課題に活かせるということ、今回の取り組みで強く感じています。宇宙というイメージやブランドを活用していただきながら、こういう取り組みが広がってほしいと思っています。島田さんとは、子どもの教育を大事にしていきたいという話もしています。防災教室を宇宙の視点で考え、宇宙飛行士を例にまずは自分の身を守る「自助」の大切さを伝えることなど、防災や備えるということに対して、プラスのイメージにしていこうとも含めて貢献できればと思っています。

今村 震災から8年経つ中で、インフラが整備され、住宅や建物もでき、人が住めるようになった。一方で、新しい産業も議論はしているんですが、まだ模索中です。今回のような、ひとつのビジョンに向かって、今までにない発想でいろんなつながりがうまくいっているお話を聞いたら、被災地の皆さんもより元気に、アクティブになれるんじゃないかなと思いました。今日のお話を、皆さんに是非お伝えしたいと思います。

板橋 まさに今日は「共に創る」、「共創しよう」。私たちは未来を変えられる」というキーワードにふさわし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。

一同 ありがとうございました。



防潮堤の外側に建設された、「常識破り」のシチノリゾート。堤防より高い位置に客室を用意、屋上に避難デッキを作るなど、安全性をしっかりと確保している

防災出張教室【南中山小学校】

■日時／2018年9月7日 ■場所／仙台市立南中山小学校 体育館
■対象／仙台市立南中山小学校 5年生の皆さん76名 ■進行／石垣のりこ(Date Imアナウンサー、防災士)



元気な声で質問に答える生徒



ワークブックを広げて真剣に考え中



危険な場所は？はーい！



南中山小学校

仲村弘士先生 千葉明校長 神山貴子先生

「自分のこととして防災に関心を持ち、身近なところから防災に取り組む」をテーマに、南中山小学校 5年生の皆さんの参加で開催した「防災出張教室」。2011年3月11日の東日本大震災発生時に放送した「緊急地震速報」が流れると、子どもたちに緊張が走り、当時のアナウンサーのコメントに真剣に耳を傾けてくれました。

石垣アナウンサーの「災害を防ぐために、家ではどんなことをしていますか?」という質問には、「防災リュックを用意している」「学校が公園に家族が集まることを決めている」「電池を用意している」といった、家族で決めているさまざまな答えが返ってきました。

防災ハンドブック2018に掲載の「防災ワークブック」を使って災害時の危険について考えるコーナーでは、次々と手が上がり、危険と思われる箇所をたくさん答えてくれました。

最後に、「もし、いま、ここで」この言葉を忘れず、防災に心がけましょうね」という呼びかけに、みなさん大きくうなずいていました。

東日本大震災の時は3.4歳だったけど、その時のラジオがどういふ内容だったのかがわかった。

地震が起こると、電柱が倒れたりマンホールから水があふれたり、危険がいっぱいだったとわかった。

親子で作る サバ・メシ ワークショップ

■日時／2019年1月13日 ■場所／みやぎ生協文化会館(ウイズ)調理室、みやぎ生協 東日本大震災 学習・資料室
■対象／リスナー親子10組20名の皆さん ■進行／石垣のりこ(Date Imアナウンサー、防災士) ■講師／高橋靖シェフ

石垣アナウンサーの「サバ・メシとは何か」のお話の後、ウイズ施設内にある「東日本大震災 学習・資料室」へ。シアタールームで震災当時のみやぎ生協の活動記録映像を視聴し、機関運営部広報担当の稲葉さんの解説を聞きながら被災状況の写真パネルなどを見学しました。

続いて調理室でのサバ・メシ作り体験。高橋シェフのデモンストレーションで手順を確認して、いよいよ調理のスタートです。隠し味をプラスしたり、大人と子ども用で味付けを変えたりと、親子でさまざまなアイデアを出し合い、和気あいあいの楽しいワッキングタイムでした。手作りのサバ・メシに、みんな大満足！震災の時に作れそうだね、「子どもと一緒に体験できたことが良かった」「日頃の食事にも利用できそう」といった感想を聞かせてくれました。

〈作ったメニュー〉



木の箱の缶詰
金華さば味噌煮を使った「サバサンド」

ポリ袋で作れる
奥だくさんスープ
「ミネストローネ」

おやつや
デザートに最適
「カンパンスイーツ」

※7ページにレシピ掲載



広報担当の稲葉さん

震災当時の写真を見ながら、被害の大きさを再確認



高橋シェフのデモンストレーション中です！



ポリ袋で加熱中のミネストローネ！



カンパンスイーツ作ってま〜す



でき上がりました！



缶詰をそのまま使うから簡単！

ポリ袋で作ったとは思えないおいしさ！

カンパがツツヤツヤしてる！

全ての家が最高等級品質住宅

地震に強い住まいならお任せください。
耐震等級3（最高ランク）が標準仕様。

FENICE

フェニーチェホーム

宮城県各地でモデルルーム公開中

www.fenicehome.com

株式会社プレナミヤギは、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、その後修繕を行い、平成23年10月には営業再開を致しました。石巻地域の娯楽や憩いの場として、地域に欠かせない存在となっています。

プレナミヤギ

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

みやぎ生協 文化会館

ウィズ



みやぎ生協メンバーの活動拠点、文化会館「ウィズ」。メンバー(組合員)の会議・学習会・調理実習・カルチャーなど、さまざまな活動に利用されています。

東日本大震災 学習・資料室

東日本大震災を決して忘れず、みやぎ生協がこの震災に際して取り組んだことを後世に伝えるために設置されました。どなたでも自由に見学することができます。



東日本大震災の被災状況の写真やパネル、みやぎ生協の復興支援活動の紹介などが展示されています。

シアタールーム

[座席数/20席、スクリーン/120インチ]



東日本大震災の混乱の中、みやぎ生協がどのような動きをしたのかをまとめた記録を映像で見ることができます。

みやぎ生協文化会館ウィズ

所在地/〒981-3194 仙台市泉区八乙女 4-2-2
TEL / 0120(978)108・022(374)8531 FAX / 022(218)5945
受付時間/9:30 ~ 17:30
開館時間/9:30 ~ 17:30 (日・祝日休み)

津波の高さを知る



施設通路側の円柱には、津波の高さが地域別に表示しており、実際の高さを実感できます。



貸出可能なライブラリーコーナーと震災復興応援手作り商品を販売しているコーナー

さまざまな活動を支援



館内1階には調理室とスタジオ、2階には会議室や研修室、和室が併設されています。



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



キリンビール仙台工場へ 遊びにきませんか?

工場見学 ツアーガイドが、ビールづくりの現場を楽しくご紹介!!

- 所要時間** 70分(製造工程50分・試飲時間20分) **受付時間** 9:30 ~ 15:30(毎時00分・30分スタート)
- ご案内人数** 2名 ~ 200名 **定休日** 月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始
- ご予約方法** お電話またはインターネットにてご予約ください。 **試飲** ビールは樽詰生ビールでご提供いたします!*
- 料金** 無料でお楽しみいただけます。

キリンビール仙台工場見学受付
TEL 022-254-2992

[ご予約・お問い合わせ] 受付時間 9:00 ~ 16:40



<http://kirinfactory.jp/sendai>

* 酒類試飲のご提供は、20歳以上の方に限らせていただきます。お車やバイク・自転車を運転の方、妊娠中や授乳期の方は、ビール等の酒類はご試飲できません。キリンビール(株)の「サバ・メ」(お酒)・清酒飲料をご用意しています。未成年の方は、清酒飲料をご用意していません。

<レストランのご案内>

レストラン キリンビアポート仙台

TEL 022-387-7811 【営業時間】11:00 ~ 22:00



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。

キリンビール株式会社

妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。

零
Zero

野遊びしようぜ！
もしもの時に、
チカラになるから。



3.11、震災の夜。
外では焚火をし、薪ストーブのある家には近所の人が集まり、
暖を探り、明かりを探り、煮炊きをして夜を過ごしました。



人の力を育み、自然エネルギーで暮らす家

株式会社 建築工房 零・ゼロ村市場

仙台市泉区上谷刈 6-11-6 水曜定休 Free Call 0800-222-2015 / z@zerocraft.com

ご相談ください！

消費者トラブル

- ☑ メールやハガキで身に覚えのない請求がきた
- ☑ 代金を払ったのに注文した商品が届かない
- ☑ ローンやクレジットの返済で困っている
- ☑ 製品の不具合でケガをしてしまった など



マスコットキャラクター さっち

困ったときは消費生活センターへ！

お住まいの最寄りの相談窓口につながります

消費者ホットライン  **188** (局番不要)

仙台市にお住まいの方または通勤・通学されている方はこちら

仙台市消費生活相談ダイヤル

 **022-268-7867**

■相談時間
9:00~18:00
(受付は17:30まで・H31.4.1~)
※年末年始、臨時休館日を除く

仙台市消費生活センター

あの時、被災地に真っ先に駆けつけたのは “地域を守る建設業の人々”だった

一般社団法人 宮城県建設業協会

東日本大震災発生直後、いち早く被災地に入り、緊急輸送路の確保や人命救助などの応急対応に動いた宮城県建設業協会。創立70周年を迎えて、より一層地域に貢献していきたいという強い思いを、千葉嘉春会長に伺いました。インタビュー：板橋恵子（エフエム仙台防災・減災プロデューサー）

東日本大震災後の 復旧・復興に果たしている役割

板橋 東日本大震災後の復旧活動というと、自衛隊や警察の活躍が思い浮かぶのですが、実は建設業協会の方々の貢献が大きかったということ、最近初めて知りました。あらためて、震災直後の協会のみなさんの活動を教えてください。

千葉 1998年に宮城県と締結した「大規模災害時における応急対策業務の応援に関する協定」を2010年に見直ししておりましたので、地域



荒浜原野線施工の様子

建設業として沿岸部への道路や橋の被災状況を確認することが急務でした。県の担当より震災の翌朝、夜明けとともに被災沿岸部に入るため、段差解消や道路の啓開

作業の要請を受け、県内9支部に連絡をして発災当日の夜のうちに段取りをし作業を行いました。北上川などでは堤防が流出し、集落が孤立した状況でしたが、会員企業が24時間体制のもと、わずか3日間で道路を復旧させ、その後自衛隊や警察が入って本格的な救援が行われたのです。

板橋 そうでしたか…。あの混乱の中でよくそのような対応が可能でしたね？

千葉 資機材、人員を有し、地域を熟知していた建設業だからこそ対応できたのです。2008年の岩手・宮城内陸地震を経験後、宮城県全体を網羅している組織として、各地域で土のう袋や緊急資材などを常々用意していました。

板橋 ご遺体の埋葬にも関わられたそうですね？

千葉 被災後の沿岸部は大変な状況で埋葬ができず、会員企業が棺桶を組立て土を1メートルくらい掘り仮埋葬を行いました。また、被災した水産加工場では冷凍が解けた加工品の海洋投棄も担い、ものすごい匂いで大変だったという報告がありました。いずれも辛い作業でしたが使命感でやり遂げたという思いがあります。

板橋 関わった皆様も精神的に大変だったこととお察しいたします。そういった様々な貢献が評価され、2014年には災害対策基本法に基づく宮城県の「指定地方公共機関」に指定されました。協会としては、たいへん名誉なことですね。



千葉 はい。一段と責任も大きくなりました。今は、災害時の体制強化に向けて、衛星電話に加え携帯端末のGPS機能を利用した「災害情報共有システム」の導入等複数ツールを備え、連絡体制をとれる仕組みづくりを進めています。

さまざまな災害から 地域住民を守るための取り組み

板橋 2017年に県内で初めて「高病原性鳥インフルエンザ」が発生した際に、埋却作業も行ったとのことですね。

千葉 当協会は2010年に宮城県と「家畜伝染病における防疫協定」を締結していたので、万が一に備え「どのようにして、どこに埋却しよう」といったことを県と各支部と一緒に実地訓練をしていました。伝染病なのでその地域内での会員企

業の資機材・人材を使い、あまり移動しないことで感染を防ぐのです。

板橋 豪雨などの自然災害が発生した際にも迅速な対応をなさっていますね？

千葉 2015年の関東・東北豪雨で渋井川の堤防が決壊した際、復旧作業を行うとともに備蓄していた食料を避難所に届けるという対応も行いました。

板橋 有事の際にこれだけ建設業協会の皆様が貢献して下さっていることを、もっと多くの方々に知っていただきたいですね。



未来をつなぐ地域建設業、 「俺たちが地域を守る」

板橋 子どもたちに向けた活動を積極的に行っているとお聞きしましたが、具体的にどのような取り組みがありますか？

千葉 夏休みと秋休みに「親子建設現場見学会」、加えて、様々な団体、企業と一緒に夢メッセで開催される「夏休みの宿題自由研究大作戦」というワークショップに参画しています。「光る泥団子づくり」や「コンクリートによるペーパーウエイトづくり」、屋外のブースでは重機を試乗したり、ラジコンで重機を操作してミニ現場を体感するといったことを、小学生とその親御さんに体験していただくことで建設業を身近に感じてもらっています。

板橋 子どもたちの反応はいかがですか？

千葉 皆さんイキイキと楽しそうで、とても盛り上がりです。その場でサポートするのも建設業の



「2018夏休み」親子建設現場見学会の様子

女性や若手のスタッフなので、子どもたちも親しみやすいようです。また、現場を見ていただくことで、いわゆる「スコップを持ってやっている」というような旧来のイメージから、「機械化されて進化している!」とイメージを新たにされているようです。

板橋 将来的には、建設業に携わる人材の確保が大きな課題ですね？

千葉 そうなんです。今は、建設機械自体に設計図面を入れてGPSを活用し機械がその通りに動いたり、機械のモニター画面で位置の確認ができたり、3D画面で完成予想画像を見られたりと建設業の現場はかなり進化しています。建設現場という男社会というイメージでしたが、今は熟練工でなくても免許を取得すれば若い人や女性でも機械を操作することができるようになりました。人材不足を補うためのIoT技術や人工知能(AI)の建設現場への活用はすでに数年前から始まっているのです。

板橋 より魅力ある産業になっていきそうですね。では、今後の豊富をお聞かせください。

千葉 当協会は、70周年の節目を迎えました。幾多の試練を克服してきた先人の努力に敬意を表し、地域建設業としての役割に加え、あらゆる自然災害に迅速に対応できる組織づくりが非常に大事だと考えています。今後はインフラの老朽化対策なども含め、より県民の生活に密着しながら地域の安全・安心を守っていききたいと思います。

板橋 協会の機関誌の中に「地域の町医者の活動を大事に」という言葉がありますね。9つの支部、262の会社が地域に入り込んでいるからこそ、何かあった時に真っ先に駆けつけてくれる地域の守り手としての役割を今後も担い続けていただきたいと思っています。ありがとうございました。



2012年から発行している機関誌「3.11 東日本大震災 宮城県建設業協会の闘い」

一般社団法人
宮城県建設業協会
宮城県仙台市青葉区
支倉町2番48号
宮城県建設業協会館6階
Tel.022-262-2211

(右) 一般社団法人
宮城県建設業協会
会長 千葉嘉春氏
(左) 板橋恵子





満タンで
安心



灯油プラス!で
安心



満タン&灯油+1缶運動 を展開しています!

もしもの時のために、車は満タンに、灯油は多めに備えましょう

石油製品は非常食や飲料水のように簡単に“備蓄”することができません。
災害時起こり得るガソリンスタンドでのパニックを日頃の行動で回避しましょう!

災害時に
車が満タンであれば!

- アイドリング状態が約40時間確保
- プライバシー確保や情報収集拠点として利用
- 400km程度の移動が可能 (タンク容量、車両燃費により異なります)

燃料メーターが半分程度になったら満タンに!

災害時に
灯油(1缶18ℓ)が余分であれば!

- 暖かい空間を85時間程度維持可能 (和室7帖間を中燃焼した場合)

暖房用灯油常時1缶余分に買い置きで余裕を!

宮城県石油商業組合・宮城県石油商業協同組合

〒980-0802 仙台市青葉区二丁目12番6号 宮城県石油会館 TEL:022-265-1501

URL <https://mantan-undo.com/> 満タン・灯油 検索



ひとりひとりが防災の樹を育てていくことが大事なんだよ。

お家の備えは大丈夫? みんなで点検してみましょう!

そだてよう BOSAIの種

防災ワークブック2019

+ BOSAIの種ってなあに?

災害に備えて、わたしたちがしておくべきこと、しておいたほうがよいこと=BOSAIの種。
さあ、みんなで「知る」「考える」「やってみる」ことで、BOSAIの種を大きな樹にそだてていきましょう。



芽が出たよ!

読み進めると
防災の芽が
育っていくよ

絵を
よく見て
探してみよう!



+Q. 立ってられないくらいの地震が起きた時、下の絵の場所にはどんな危険がありますか?

災害時の危険について考えよう!

1. もし、いま、ここで

危険だと思う所を見つけて○をつけてみよう!



+ こんなところに注意しよう



- 前後左右**
- 4 電信柱・電線・街灯
 - 5 自動販売機
 - 6 ブロック塀
 - 7 積まれた荷物
 - 8 建物
 - 9 自動車
 - など

頭上

- 1 看板
- 2 ガラス
- 3 かから など

危険がいっぱいだね!

海や山にいても危険なんだね

足元

- 10 マンホール
- 11 地面の陥没
- 12 地割れ
- 13 浸水 など

- 海・山・川の近く**
- 14 津波
 - 15 火事
 - 16 土砂崩れ
 - 17 津波で川が氾濫
 - 18 橋の落下
 - 19 トンネルの崩落
 - など

+ これまで実際に起こったこと



あなたがよく通る場所では、どんな危険があるか考えてみよう

防災標識を知ろう!

2. 防災図記号クイズ

+Q. 左の記号の絵は何を表しているのかな?
線で結んでみよう。

絵は何に見えるかな?
色もヒントだよ!



1 避難する場所(建物)
避難所標識(体育館や集会所など)



2 避難する場所(外)
避難場所標識(公園や広場など)



3 津波から避難する高い場所
津波避難場所標識



4 高潮・津波表示記号



5 土石流表示記号



6 津波から避難する高いビル
津波避難場所標識



7 崖崩れ・地滑り表示記号

▶答えは35ページを見てね。



十 いろいろな防災図記号と標識

黒の図記号は危険な現象を示します



黒と黄の図記号は注意を示します

緑の図記号は避難をする場所を示します



ちゃんと覚えておきたいね!

標識は、命を救うための目印です。標識の意味をあらかじめ確認しておき、もしもの時は落ち着いて行動できるようにしておきましょう。

十 避難所・避難場所の標識



この避難場所がどの災害時に使用できるかを表示しています。
が付いている災害時には使用できません。

近くにある避難場所の標識を確認しようね!

十 津波避難ビル・津波避難タワー・避難階段



東日本大震災後、仙台市東部地域の13カ所に津波避難施設(タワー型6カ所、ビル型5カ所、津波避難屋外階段2カ所)が整備されています。

タワーやビルには備蓄品も備えてあるよ

十 津波の高さを知ろう



東日本大震災の時、津波がどの高さまで押し寄せたのかを示す表示があります。

ウイズ施設内では地域別に表示されていて、実際の高さを実感することができます。二人の子どもの身長は約120cm。七ヶ浜町の津波はそれをはるかに上回る6.6mの高さでした。

津波の危険度については45ページを見てね。

33ページ 防災図記号クイズの答え

A-2	B-4	C-3	D-7
E-5	F-1	G-6	

実際の津波の高さ



災害を自分のこととして考えよう!

3. 身近な人に災害の話を知ろう



+Q. 身近な人に、災害の時の話を聞いてみましょう

だれに聞いたか その時の年齢は?		歳
いつの、 どんな災害?	いつの	どんな災害?
その時どこにいて 何をしていたか?		
その時 どうしたか?		
大変だったり、 困ったことは?		
備えが役立ったり、 うまくいったことは?		
失敗したと 思うことは?		
助けられたり、 うれしかったことは?		
その後どんな備えを したか?		
話を聞いての 私の感想		

+ 連絡方法を決めておこう



連絡がとれないと困るね

+ 災害時はスマホや携帯電話の通話がつながりにくくなります。他の連絡方法も決めておきましょう。

主な連絡方法

- 災害用伝言ダイヤル171
- 災害用伝言板web171
- 近所の避難所や避難場所に集まる
- 遠くの親せきに伝える
- インターネットが使える場合はメールやSNSを利用
- 張り紙やメモを残す/ その場所も決める

我が家の連絡方法

+ 調べておこう

家の近くの避難所・避難場所



＋ 家族の情報を書いておこう

①	家族の名前	生年月日	携帯番号／携帯アドレス
	学校名／会社名・電話番号	その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの
②	家族の名前	生年月日	携帯番号／携帯アドレス
	学校名／会社名・電話番号	その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの
③	家族の名前	生年月日	携帯番号／携帯アドレス
	学校名／会社名・電話番号	その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの
④	家族の名前	生年月日	携帯番号／携帯アドレス
	学校名／会社名・電話番号	その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの

＋ ラジオで災害情報を入手

災害時にはラジオからの情報が役に立ちます。家や職場にラジオを常備しましょう。

「radiko(ラジコ)」で
スマホがラジオに早変わり!

さらに radikoとFM地上波を切り替えて聴くことが出来るハイブリッドラジオ「ラジスマ」なら、バッテリー長持ちで災害時にも大活躍!! <https://radisma.com/>

【注意】 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。



お餅が太く
なってきたわ!

防災用品を考えよう!

4. 電気・水道・ガスが使えない時は?

＋Q. 電気・水道・ガスが使えない時に役に立つものは何かな? 下の絵から選んで番号を書こう

他にも
どんなものが
役立つか
探してみよう!

電気 が使えない時 たとえば エアコン・IHクッキングヒーター・ 照明・充電器が使えません	水道 が使えない時 たとえば 水道・トイレが使えません	ガス が使えない時 たとえば ガスコンロ・ガス給湯器が 使えません
---	--	---



災害時のために食料を備蓄しよう

災害時に役立つ缶詰 いつも食べている缶詰のことを知ろう。



栄養がたっぷり 缶詰は食材を、空気、水、細菌などが入らないように密封してから加熱調理をしますので、栄養が多く残っています。くだもの、魚、肉、野菜や飲みものなど種類も多く、そのまま食べたり、料理に使ったりします。

缶詰の賞味期限

賞味期限とは「おいしく食べられる期間」のこと。缶詰の場合は一般的に製造日から3～5年です。常温で長期間保存できるので、保存食に適しています。

賞味期限の見方

缶の底やフタに付いている記号を見よう。真ん中の数字が賞味期限です。



「2021.12.01」
これは2021年12月1日
までおいしく食べられる
という表示です。

(上は原料の種類と調理方法、下は製造した工場の記号)
※株式会社 木の屋石巻水産の場合

缶詰を開けられるかな？

缶切りが必要な缶詰があります。でも缶切りがありません。さどうしますか？

缶切りの歯が当たる部分をスプーンで約10分こすり続けると穴が開くので、そこから穴を広げて開けられます。



今は、缶切り不要の「イージーオープンふた」の缶詰が多くなっているから安心だね。



ローリングストックって知ってる？

いつもの食事で備蓄している非常食を食べて、食べた分を買い足すということを繰り返し、いつでも新しい非常食を一定量備蓄することを「ローリングストック」といいます。

「食べる」と「買う」を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にもいつもと同じ食生活ができます。



How do you get information in your native language?

外国語の情報を得るには？



Sendai Disaster Multilingual Support Center

仙台市災害多言語支援センターは 大規模災害が起こったとき立ち上がります。外国語で情報をだします。

TEL022-224-1919
TEL022-265-2471

場所: 仙台市青葉区青葉山 仙台国際センター内

2004年から続く防災啓発番組

「SUNDAY MORNING WAVE」では、毎月第2日曜日に、外国人住民をゲストに迎えて「GLOBAL TALK」をお送りしています。

Date fmのwebサイトからポッドキャストでもお聴きいただけます。



SUNDAY MORNING WAVE
日曜朝8:25～8:55

パーソナリティ:
今村文彦・板橋恵子

モンゴルからの留学生
ガンビさんと

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

大規模災害が起きたら、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://int.sentia-sendai.jp/>

You can access all our outlets for disaster information from this website:

→ <http://int.sentia-sendai.jp/> (Japanese, English, Chinese, Korean)

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

メールマガジン
(E-Mail Magazine)



Facebook



Twitter



JAPAN TOURISM AWARDS 大賞受賞
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。
南三陸ホテル観光 当館が発表です!
南三陸ホテル観光 TEL.0226-46-2442 (代) <https://www.mkanyo.jp> [ホテル観光] 検索
〒986-0766 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!

地震から

緊急地震速報が出たら、すばやく対応

耐震化や家具の固定でセイ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。



1

まずは身の安全を

頭を保護し、落下物から身を守る。家具・家電の転倒防止対策をしよう!



2

ドアを開けて出口を確保

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建物では出口の確保が重要。



3

揺れがおさまってから

火の始末を

揺れてる間に無理に火元に近づくのはかえって危険です。



4

火事になったら、 できる限り自力で消火

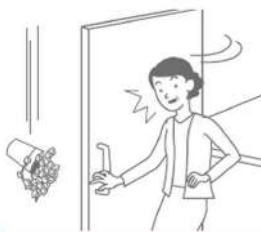
火事が発生しても天井に火がまわる前は消火が可能。消火器の使い方を覚えておきましょう。



5

あわてて外に飛び出さない

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。



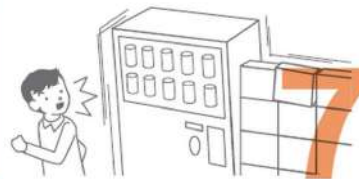
6

身を守る10ヶ条



ブロック塀や 自動販売機から離れる

倒れる危険があるものから離れる。ビルの窓ガラスの飛散にも要注意!



7

津波・山崩れ・がけ崩れに注意

地震によって起きる可能性があります。これらの危険にあわない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。



8

自助・共助が原則

多数の負傷者が出た場合、病院などは救急・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。



9

正しい情報を知る

ラジオなどで正しい災害情報を集め、デマには惑わされぬように注意を。スマホにアプリ「radiko」を入れたり、携帯ラジオを普段から持ち歩く習慣を。



10



カーライフをワンストップサービス

コスモ石油 苦竹店

災害時優先SS

Paddock R45

GARAGISTA GR45

24時間営業ガソリンスタンド パドックアールヨングー

指定自動車整備工場 ガラジスタアールヨングー

シナネン石油株式会社 セルヴィス苦竹 仙台市宮城野区苦竹2-3-70 TEL.022-284-9934

津波から

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



1

2 地震の揺れが弱くても津波に警戒
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。



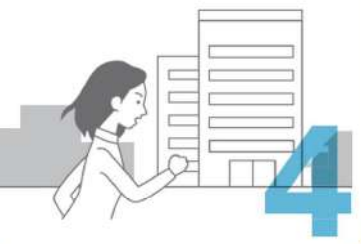
2

3 避難は原則徒歩で!
東日本大震災でも、車の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、道路の被害等に十分注意を。



3

4 高いところへ
高台が近くにない場合は、できるだけ高くて丈夫な建物に逃げ込む。



4

5 川沿いでも要注意!
津波が川を逆に上り、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。



5

6 津波は繰り返し襲ってくる
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。



6

身を守る10ヶ条

大きく
なったわ!



7 防潮堤・避難所を過信しない
「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。



7

8 ラジオで正しい情報入手
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!



8

9 津波でんでんこ
三陸に伝わる津波避難の教え。津波が来たら、でんでんばらばらに、大声で避難を呼びかけながら逃げる!事前に家族や地域で話し合っておくことが大切です。

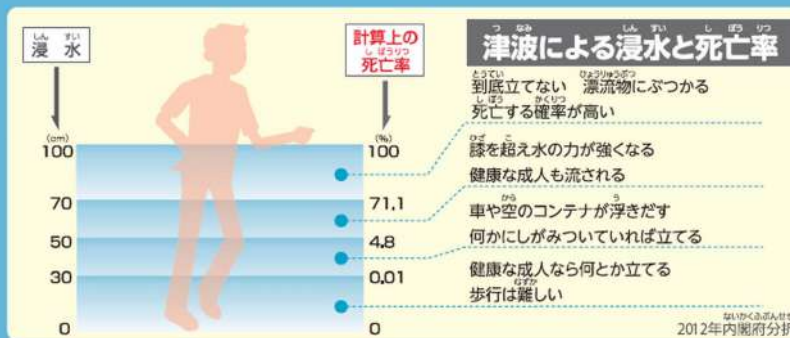


9

10 津波の浸水域を事前にチェック!
津波は高さだけでなく、浸水域にも注意が必要です。海岸から離れていても安心はできません。各地域のハザードマップなどで、浸水域予測の情報をチェックしておきましょう。



10



大雨・台風・雷・竜巻

地震や津波以外にも、いろいろな自然災害があります。これらの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。

自然のサインを見逃すな

1 雨が強くなった(大雨)

ふだんは流れがゆるやかな川も急に増水することがあります。川やがけ崩れの起きやすい場所から離れましょう。



2 雷の音が聞こえてきた

しっかりした建物や自動車などに避難しましょう。木の下に雨宿りするのは、落雷のおそれがあるので、とても危険です。



3 真っ黒い雲や雷、突風がふいてきたら電巻かも

じょうぶな建物の中に避難する。窓やカーテンを閉めて、窓のない部屋に移動し身を守る。



気象情報を正しく理解しよう

「注意報」「警報」に加えて、2013年から、数十年に一度の大雨や台風が予想される場合には、「特別警報」が発表されることになりました。もしもの時にも落ち着いた行動がとれるように、情報をきちんと把握しましょう。



気象庁のホームページの防災気象情報を活用しよう。 <http://www.jma.go.jp/>

避難するときの注意点

1 動きやすい服装

(長靴は×、運動靴などははく)



2 深さに注意

ひざ下の深さでも、水に流れがあるときは避難を見合せて、自宅の2階などに避難する



3 夜間時の注意

暗くて周囲の危険に気づきにくいので、外に避難せず、自宅の2階などに避難する

4 足元に注意

マンホールや用水路から水があふれることも。用水路の近くを避けない避難ルートを日頃からチェックしておく



から身を守る



避難をよびかける情報を知ろう

2016年の台風10号による水害で高齢者を中心に大きな被害が出たことから、内閣府が「避難勧告等に関するガイドライン」を改定しました。これに基づき、避難を呼びかける情報の名称が変更になりました。

避難を呼びかける情報の種類

名称	意味
避難準備・高齢者等避難開始	災害を予測して、避難の準備を呼びかけるために発令するものです。また、お年寄りや体の不自由な方は避難を開始する目安としてください。
避難勧告	災害が発生するおそれがあるため、立ち退き避難を促すために発令するものです。災害の状況に応じて適切に避難してください。
避難指示(緊急)	災害の危険が目前に迫り、避難しなければ生命の危険が高まるような状況にある場合に発令するものです。勧告よりも強く、避難のために立ち退かせる行為等を求めます。直ちに避難してください。

避難情報は、「社の都防災メール」(仙台市)などからも配信されます。

明日のために何ができるか。
人と地球の美しい未来へ。



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



Government Educational Loans

国の教育ローン

あなたの“未来”
応援します。

平成31年1月
制度創設40周年

固定金利・長期返済
なので安心!

ご入学前のまとまった
費用の準備が可能!

お子さま1人につき
ご融資額
350
万円
以内

【ご相談・お問い合わせは】教育ローンコールセンター



ハロー コール
0570-008656

※受付時間/月～金 9:00～21:00/土曜日 9:00～17:00 ※日曜日、祝日、年末年始(12月31日～1月3日)はご利用いただけません。
※全国から市内通話料金でご利用いただけます。ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、03-5321-8656におかけください。

JFC 日本政策金融公庫

詳しくはWebで!

国の教育ローン

検索