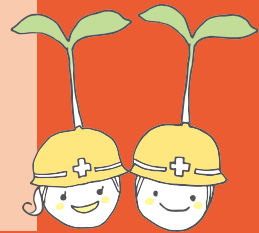




Date fm サバ・メシ
防災ハンドブック
2024

そだてよう
BOSAI
の種



name

消費生活センターって、 どんなことを相談できますか？

- ☑ メールやハガキで身に覚えのない請求がきた
- ☑ 代金を支払ったのに注文した商品が届かない
- ☑ 無料の動画サイトで広告をクリックしたところ高額な料金を請求された
- ☑ 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

専門知識を持った
消費生活相談員が
ご相談をお受けします



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)

マスコット
キャラクター
さっち

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

【相談受付時間】
月～金曜日9:00～16:30 土曜日9:00～16:00
休館日 日曜日・祝日・年末年始

仙台市消費生活センター



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2024

東日本大震災後も、2023年トルコ・シリア大地震、令和6年能登半島地震と、さまざまな自然災害が起きています。いざという時の備えに、防災力をアップする知識や工夫を詰め込んだ「Date fm サバ・メシ防災ハンドブック」をご活用ください。



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

—2011年10月創刊。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も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年からは宮城県内の小学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—

東北大学防災科学国際研究所教授の今村文彦先生がさまざまな災害についてわかりやすく解説。災害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」などをお送りしています。



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140円/2冊250円/3～5冊390円

※2024年3月現在の料金です。
上記以外の部数の御希望、および郵便料金改定後等は下記へお問い合わせください。

【宛先】〒980-8420

Date fm「サバ・メシ防災ハンドブック2024」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。

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2024」の発刊にあたって

令和6年1月1日に石川県能登地方で発生した地震により、お亡くなりになられた方々の御冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

今年の3月で東日本大震災の発生から13年が経過しました。インフラ整備などのハード面では多くの地域で復旧・復興の取組が完了しましたが、被災された方々に対する心のケアや地域コミュニティの再生、産業・なりわいの回復など、ソフト面での課題に引き続き、きめ細やかなサポートができるよう、しっかりと取り組んでまいります。

さて、「Date fm サバ・メシ防災ハンドブック」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す。また、「サバ・メシレシピ」や防災に役立つ内容がたくさん盛り込まれており、幅広い世代の方々が楽しみながら防災を学び、教訓やノウハウを広く知ってもらうことができる内容となっています。

このハンドブックが防災・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・減災に終わりはない、経験と教訓を未来へ

元日に発生した能登半島地震により被害に遭われた皆さま方に心よりお見舞いを申し上げます。突然の大地震、そして、それに引き続く、津波、火災など、今回の地震は私たちがかつて経験した東日本大震災と同様に、平穏な日常を突如として一変させる災害の恐ろしさを改めて思い知らされました。世界中からの支援によって東日本大震災からの復旧・復興を遂げた私たちは、ご恩返しのためにも、被災地の一日も早い復旧に向け、出来る限りの支援をして参りたいと考えております。そして、この度の経験を活かしながら、さらに防災・減災力のある仙台のまちづくりを市民の皆さまとともに進めて参ります。

さて、震災を契機として発行を重ねてこられた今回の「Date fm サバ・メシ防災ハンドブック」は復旧の原動力である食の新たな提案をはじめ、東北大学災害科学国際研究所今村文彦教授が委員長を務める復興庁復興推進委員の方々との対談の様子や、防災について「知る」「考える」「やってみる」内容となっています。ぜひご家族で日頃からの備えについて考えるきっかけとしてご利用いただければと存じます。

東北大学
災害科学国際研究所 教授
今村文彦 氏



令和6年能登半島地震を受けて一経験・教訓を繋いでいくこと

2024年の新年は、令和6年能登半島地震の発生で明けてしまいました。多くの場面で、東日本大震災と重なるところがあり、大変に苦しい状況です。被災地の皆様にお見舞い申し上げますと共に、できる限りの支援ができればと思っております。

災害はいつも突然で、しかも新しい姿を見せつけますが、今回も驚きの連続です。日本海での活断層により、最大クラスの直下型地震の発生、さらに、断層の一部が海域に拡大したために津波が生じ、一時大津波警報が発表されました。陸域では、揺れ、地すべり、液状化そして火災が連鎖していきました。いま現在も、影響や被害の全貌は見えておりませんが、東日本大震災での経験や教訓がどこまで届いていたのか？これから伝えられる情報を元に、支援として何があるのか？を考え、そして行動していきたいと思えます。

目次 CONTENTS



- P06 いつでも!もしもでも!
頼れる仙台みそ
- P14 外国人が考えるサバ・メシ
- P17 TOHOKU FUTURE TALK
～復興・創生、その先へ～
- P25 サバ・メシペット部
ペットと防災を考える!!
- P29 防災ワークブック2024
- P40 お隣の外国人、
災害の時は大丈夫?
- 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
監修：今村文彦、板橋恵子
ワークブック監修：保田真理
制作：株式会社ハートアンドブレーン

●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

Date fmは、
2030年までに達成すべき
SDGsの17の課題解決に向け、
より積極的に取り組んでいきます。



あの時、みそ汁がうれしかった

家族で最初につくって食べた

みんなで分け合って食べた

あったかい汁ものでカラダも温まった

いつもの味でホッとした

ほがほが

食べ慣れた味を口に含むと落ち着きました

みそ汁がごちそうになりました

いつでも! もしもでも! 頼れる仙台みそ

災害時などのイザというときにも “みそ”が大活躍!

食材をたっぷり入れた 具だくさん汁

冷蔵庫にある野菜、肉、魚、練りものなどを煮て、最後にみそで味付け。みそ汁であり鍋でもある汁ものは栄養もたっぷり!



みそだれで野菜スティック

みそにマヨネーズなどを混ぜたみそだれがあれば、キュウリ、大根、人参、セロリなどの生野菜をたくさん摂れて食卓に彩りが!



味付けはみそ

茄子のみそ炒め、野菜と肉のみそ炒め、サバのみそ煮、豚肉のみそ焼き、野菜、魚のみそ漬けなどなど。万能調味料のみそが大活躍!



みそで主食アレンジ

雑炊、おじや、お粥、冷や汁、みそおにぎり。ご飯と合わせればお馴染みの味に。煮込みうどん、みそラーメンなどの麺類とも相性抜群!



災害時こそ“食べ慣れた味”を!

仙台市内のコミュニティ防災センター[※]には、災害時に使用する鍋やかまどが備蓄されています。地域の防災訓練では、住民が持ち寄った食材とみそを使った芋煮や豚汁を作る炊き出し訓練が行われ、電気やガス、水道などのライフラインが使えないときでも、協力しながら温かい食事ができるように日頃から備えています。

被災時は不便な暮らしや緊張感で食欲が落ちやすくなりますが、しっかりと栄養をとらないと体力が落ちて体調を崩してしまいます。災害時こそ“食べ慣れた味”や“温かいもの”を食べて、心と体の健康を守りながら災害や避難生活を乗り越えましょう。

※コミュニティ防災センター:市民センター、コミュニティセンターに防災資機材倉庫を併設した施設。



仙台市防災・減災アドバイザー 早坂 政人さん

奥州・仙台おもてなし集団
伊達武将隊 伊達政宗である。
宮城には「**仙台みそ**」が
あるではないか!

いつでも! もしもでも! 頼れる 仙台みそ

「**仙台みそ**」のことならお任せください!

仙台みそ博士

横山 明子さん

株式会社横山味噌醤油店
取締役総務担当



仙台みその歴史を学ぶ



政宗

戦国の世、戦では兵糧(米・みそ)が大事であった。

仙台みそ博士

みそは長期保存が可能で
単なる調味料というだけでなく、
貴重な塩分補給・たんぱく源にも
なっていました。

政宗

左様である。

戦では塩分も
たんぱく質も重要。
兵糧として携行した
我が藩のみそは
優秀な常備食であり
栄養の源であった!
懐かしいのう。

政宗

飢饉の備えとしても
“みそ”は欠かせぬ
ものであった。

仙台みそ博士

岩出山から仙台に移られた
政宗公は、城中の糧(食糧)
とする目的で城下に日本
初のみそ工場「御塩噌蔵」
を造りました。これが「**仙台みそ**」
の始まりとも言われています。



ずいき(さといもの茎)

ずいきをみそ汁で煮て
干したものを
陣笠でお湯を沸かし
ずいきを入れるとみそ汁に。

みそ玉

干したみその玉を
縄で結わえて携行。

政宗

戦においては
“みそ”で栄養を補ったが、
現世ではいかがであるか?

仙台みそ博士

「みそは医者いらず」という言葉
があります。昔から、みそを食べたり
みそ汁を飲んだりすると体調が
いいと伝えられてきました。
最近では高血圧の予防、乳がん
の予防に効果があると言われて
います。
特に仙台みそは、赤色の元となる
褐色物質のメラノイジンを多く含
み活性酸素の働きを抑えてくれる
ので健康効果が高いのです。

陣笠(じんがさ)

足軽などが
頭部を守るために被った
円錐形の笠。
野戦では鍋の
役割も果たした。

打飼袋(うちかいぶくろ)

自分の食料を入れた袋。
干飯(ごはんを乾燥させた
もの)や焼きみそなどを
入れて持ち歩いた。

水筒

貴重な水は竹などに入れ
て携行。飲用と料理に
使用した。

政宗

「**仙台みそ**」の
熟成した香りが
わはは好みであった。

仙台みそ博士

仙台みそは大豆・米(麴)・塩を
原料とした米みそです。4ヶ月以
上の長期熟成から成る強い香
りと旨み、冴えた赤色、すっきり
とした味が
人気です。



教えて、仙台みそ博士

Q みその賞味期限は?

A みそは保存方法によって品質
はどんどん変わってきます。おいし
く食べられる範囲ということで半
年~1年で設定されています。

Q おいしく食べるための保存方法は?

A 冷蔵庫での保存がおすすめです。常温保存でも食べるこ
とに問題はないので保存食として備蓄にも適しています。
また、みそは冷凍しても凍らないので、たまにしか使わない人、
徒歩歩の高い甘いみそ、白いみそなどは冷凍保存が便利です。

Q みそ博士おすすめのカンタンみそ汁を教えてください。

A 「コーンとキャベツのみそ汁!」人参なども加えてみそを溶いたあと、
最後にバターをちょっと入れても。パンや洋食メニューにとても合うので
子どもにも人気です。コーンは缶詰でOK。夏は生のトウモロコシの粒を包丁で
切り落として使います。みそはバター(油)との相性がいいのでおいしいですよ。
ぜひ、作ってみてください。



400年以上経った今でも、
民の食卓には「**仙台みそ**」が
欠かせぬようじゃ。天晴である。
ふだんの食事でも、もしもの非常時でも、
仙台みそはいつでも皆々の味方である。
おいしく食べて欲しいものじゃ。

横山味噌醤油店



平成14年度 社の都景観重要建造物等指定建物
仙台市青葉区柏木1-6-25 Tel.022-234-2379

明治6年から雑穀商を
営み、明治42年に味噌
醤油の醸造を始めた仙
台みその老舗。
大正9年に建てられた
店舗は東日本大震災を
も乗り越え、藩政時代の
面影を今に残している。

伝統の味をこれからも

<p>仙塩地区 仙台味噌醤油(株) (株)佐々重 (資)亀兵商店 (株)阿部幸商店 (株)鈴憲 (株)横山味噌醤油店 (有)武田醸造 (株)庄子屋醤油店 (資)丹野醸造 (株)佐藤味噌醤油店 (有)庄栄味噌醤油醸造店</p>	<p>太田八郎商店 荻原醸造 麴屋商店</p> <p>仙南地区 (有)相原こうじや (株)山田屋 永田醸造(株) (有)森昭 永山本店 日下麴屋</p>	<p>石巻地区 (株)山形屋商店 (株)北商 阿部勝味噌醤油醸造店 (有)金華山醸造 (株)東松島長寿味噌</p> <p>大崎地区 (株)中鉢味噌醤油店 手代木醤油店 鎌田醤油(株) 川敬醸造(株)</p>	<p>(有)今野醸造 名取味噌醤油店</p> <p>仙北地区 (資)海老喜商店 ヤマカノ醸造(株)</p> <p>気仙沼地区 高長醸造 (株)平野本店</p>
---	---	---	---

宮城県味噌醤油工業協同組合 仙台みそは上記組合員35社により造られています



仙台みそと備蓄食品でつくろう!

サバ・メシ流みそ汁レシピ

備蓄缶詰で!

サバの水煮缶

サバの旨みで
コクがあり「だし」いらず!



◇加える食材
かぶ(葉も)、人参、茄子、
じゃがいも、大根、しめじ、
葉野菜 など

POINT 缶汁も入れると
さらにコクがアップ

作り方 鍋にサバの水煮缶以外の食材と水を入れ、火にかけて柔らかくなるまで煮る。サバの水煮缶を加え温まったら一度火を止め、みそを溶き入れる。



サバはあまり崩さずに
大きめの方が具材として
食べごたえあり

トマト缶(ホール)

トマトの赤が元気をくれる!
もちろん栄養たっぷりの一杯!



◇加える食材
しめじ、ほうれん草、玉ねぎ、
茄子、キャベツ、じゃがいも など

POINT 旨み成分の
グルタミン酸がたっぷり!

作り方 鍋にトマト缶以外の食材と水を入れ、火にかけて柔らかくなるまで煮る。大きめに切ったトマトと缶汁を加えひと煮立ちさせる。一度火を止め、みそを溶き入れる。



トマトは
大きめの方が
インパクトあり!

備蓄乾物で!

切干大根

シャキシャキ食感が楽しく
ほっこりするおいしさ!



◇加える食材
油揚げ、細ねぎ、人参、ねぎ、
にら、しめじ、しいたけ、麩 など

POINT 切干大根は切らずに
そのまま使えて
楽々便利

作り方 鍋にサツと洗った切干大根と水を入れて約5分置く。他の食材を加え火にかけて柔らかくなるまで煮る。一度火を止め、みそを溶き入れる。



戻し汁をそのまま使うから
旨みと栄養をそのまま摂れる

食肉製品で!

ベーコン

洋の食材ベーコンと
ブロッコリーが
優しい味わいのみそ汁に!

◇加える食材
ブロッコリー、卵、キャベツ、玉ねぎ、
もやし など

POINT ブロッコリーの
栄養分を煮汁ごと
摂ることができる

作り方 鍋に一口大に切ったブロッコリーと水を入れて柔らかくなるまで煮る。溶いた卵を回し入れ固まったら大きめにき混ぜ、切ったベーコンも入れる。一度火を止め、みそを溶き入れる。



卵は大きく
まどめて
具材感を出す

廃車買取 アイエス

ソウゴウ

無料査定 & 高価買取

まずはお電話ください!!!

0120-922-710

株式会社 アイエス総合

テーブルマーク 備えあれば安心!

レンジでチンする
だけでカリッふわっ!
紙皿入りで片付け
ラクラク!

売上No.1

いつでも炊き立てのおいしさが楽しめる“二段階加熱製法”のバックこはん

本格的なおいしさの冷凍お好み焼

テーブルマーク 検索

仙台みそで簡単レシピ

ねぎみそ

常備しておくとお安心。大活躍の一品!



◇加える食材
長ねぎ、かつお節

あつあつご飯のおともにお酒のつまみにみそ料理の隠し味に風邪気味のときにはお粥にのせて

作り方

ボールにみそ、粗めにみじん切りにした長ねぎ、かつお節を入れよく混ぜる。

POINT

長ねぎは多めに入れると風味が出ておいしい



お湯を注ぐだけでみそ汁に

シンプルみそおにぎり

みそとご飯。これだけでおいしい!

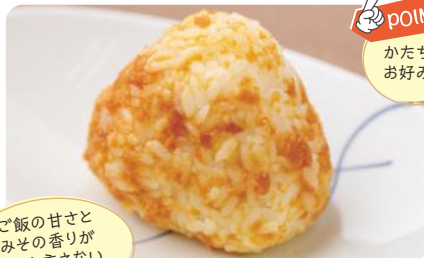
作り方 あたためたご飯を軽く握り、手のひらにみそを置いてご飯を丸めながらみそを塗り広げる。



◇加える食材
おにぎりの中の具は、お好みで加えたいものがあれば

POINT

かたちはお好みで



ご飯の甘さとみその香りが何とも言えないやさしい味!

震災とみその記憶

津波を乗り越えた手づくりみそ

村主 夏江 さん
仙台市宮城野区
岡田在住



2011年3月11日、地震の後に発生した津波が築200年の村主家を襲った

揺れがおさまって母は車で避難しようとしたら、道路から黒い波というか津波がきたのがわかり、家に戻ろうと思ったら、車ごと持ち上げられ家の敷地に戻されました。ちょうど隣の家との境のブロック塀に車が引っかかって止まり流されなかった。九死に一生を得たんです。

その母は震災前まで2年に1回みそを作っていました。1年おいて食べるようにして樽がひとつなくなるまでとまた作ると。

蔵に残ったみそ樽。中のみそが食べられると気づいた母

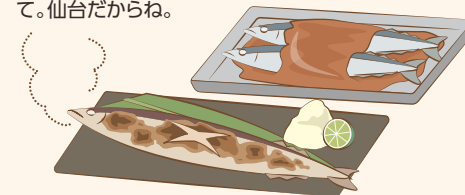
5月頃ボランティアさんに片付けに来てもらったときでした。蔵の中の米は水を被って臭くなり、芽が出ていたので、自衛隊の方に全部処分してもらいました。そのとき、みそ樽を開けた母が「大丈夫だ!」って言ったんです。樽の中にビニールを敷いてしっかり縛って密閉していたから良かったんですね。「みそは残ったんだあ」と思ったのを覚えてます。樽に3分の1くらいあったかな。当時仮住まいしていたアパートに持っていき、すぐに食べました。

みそ汁にしたのかな…どうやってご飯の支度をしたのかそこはもう覚えてないんです。

サンマはみそ焼き!

私が嫁に来てびっくりしたのが、サンマはみそ焼きだったこと。みそを塗って一日置いてから焼く。たまには塩を振ったのを食べたいと思ったけど、いつもみそ焼き。みそだから焦げて皮が黒くなるんですよ(笑)。ほかにみそで食べていたのは、うーん、おむすび。みそおにぎりね。あとおじいちゃんが生ものが好きだったので、生魚たたいて、なめろうにしました。大根、ネギ、とにかくうちにあるもの全部たたいて。みそはそういう食べ方をしていました。

震災の時のみそ料理ねえ…何をもっていうんじゃないけど、やっぱりみそがあればね、なんとかなるじゃないですか。その辺の畑の野菜とか煮て食べるとか。石油ストーブの上に鍋ひとつ置いているいろいろ具材入れて…。芋煮はいっぱいしたよ。みそ入れて。仙台だからね。



食でつむぐ、
幸せの場所。



東北電力ネットワーク

スマートフォンアプリ

停電情報

停電や復旧の情報をプッシュ通知でお知らせします。停電への備えとして、ぜひご利用ください。

アプリのダウンロードはこちら(無料)▶



外国人が考える サバ・メシ!

仙台在住の外国人の方々に、災害時にも作れる
出身国料理の「サバイバル・レシピ」をご紹介します。
カセットコンロ1台でOK! みなさんもLet's Try!

【ネパール】
Nepal

ネパール風 ピーンズカレーチャーハン

Halal & Vegan 対応レシピ

考案者: **ドゥワディ・アバ**さん
(ネパール出身/管理栄養士)

いつもお母さんが作っているネパール料理のアレンジです。ふだんは鶏肉を使いますが、今回は、ムスリムやヴィーガンの人にも食べられるように豆を使いました。



POINT
カレー粉・ガラムマサラの代わりにカレールーを刻んで入れてもOK!

材料(2人分)

- ミックスピーズ缶...1缶
- 米...1合
- 水...300ml
- 好きな野菜
(玉ねぎ(小玉)1個、にんじん1/2本、パプリカ1/2個)

作り方

<下準備> 野菜をスライサーでスライスする。米と豆は2~3回洗い流し水気をきっておく。
※野菜は包丁で切ってもOK。



1 熱したフライパンにバターを入れ溶けたら、玉ねぎを入れ軽く色が付くまで炒め、ミックスピーズを加えて2分ほど炒める。

2 調味料の★を加え焦げないように炒めたら、にんじん、パプリカ、米を入れてかき混ぜながらさらに2分炒める。水を加え沸騰したら蓋をして中火で5分、弱火で10分、火を止め10分蒸らす。

3 器に盛り、コリアンダーを手でちぎってパラパラと散らす。



弟のアバスくんもアシスタントで登場!

★おろしにんにく、おろししょうが...各小さじ2 (チューブタイプでもOK.)
★カレー粉...小さじ1 ★ガラムマサラ...小さじ1
★塩、コショウ...適量
★バター...10g ★コリアンダー...好きなだけ
※バター、コリアンダーはなくても良いですが、あると香りが出て、よりネパール料理に近づきます。

【アイルランド】
Ireland

シェパーズパイ

(イギリス、アイルランド料理)



考案者: **イーライ・アンガー**さん
(アイルランド出身/仙台市国際交流員)
タク・イー・テシア・ロウさん
(カナダ出身/仙台市国際交流員)



アイルランドでは日常的に食べる家庭料理。コンビーフは油が入っているので、そのまま炒めて使います。簡単にできておいしいから非常食にピッタリです。

POINT

材料(2人分)

- インスタントマッシュポテト...250g
- 肉の缶詰(コンビーフなど)...80g
- 野菜の缶詰(グリーンピース、コーンなど)お好みで
- 水...適量 塩、コショウ...お好みで ケチャップ...お好みで



作り方

- 1 インスタントマッシュポテトにお湯を入れて混ぜる。
- 2 フライパンに肉の缶詰、野菜の缶詰、塩、コショウ、ケチャップを入れて混ぜ加熱する。
- 3 器に2を敷き1を上のにせて完成。



僕のうちは、豆は肉と同じたんぱく質を備蓄して、缶詰も常備して、お肉は冷凍で買っています!

【中国】
China

しょうが牛乳プリン



考案者: **王 潔**さん
(中国出身/仙台市災害時言語ボランティア)



中国・広東地方の伝統スイーツです。しょうがと牛乳の化学反応で固まります。甘いものを食べると体にエネルギーが補強され、さらに、しょうがで体が温まるので寒さに負けずに過ごすことができます。

材料(2人分)

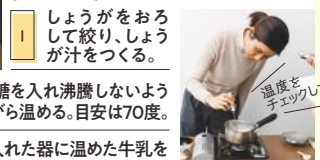
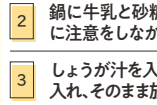
- 牛乳...300ml
- 砂糖...小さじ1
- しょうが...30g

POINT

材料が少なく手に入りやすい。貴重な水を使わない。ぜひ作ってください!

作り方

- 1 しょうがをおろして絞り、しょうが汁をつくる。
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れ沸騰しないように注意しながら温める。目安は70度。
- 3 しょうが汁を入れた器に温めた牛乳を入れ、そのまま放置。
- 4 5~10分待ったら出来上がり!



温度をチェックして...



井村屋 えいようかん 備

- 5年間長期保存
- アレルギー物質(特定原材料等)不使用
- 1本 171kcal

おいしい!の笑顔をつくる
井村屋株式会社

備

※パッケージ変更予定



「もしもの時」にも無洗米

大規模な災害に備えて水や食料を備蓄しておけば、いざという時に安心。
特に、無洗米は洗う水が不要で研ぎ汁も出ないため、
ライフラインが使えない非常時でも便利です。2キロのお米があれば、
1食0.5合(約75g)で換算して約27食分のごはんを炊くことができます。

災害時に備えて
使いやすい
食料の備蓄を。



無洗米で、ローリングストックを習慣に。

少し多めにストックして、使ったら使った分だけ買い足す「ローリングストック」は、
賞味期限切れを防ぎ、日ごろから使うことで無駄のない備えができるので、おすすめです。

**災害時にも、簡単な調理でいつもと
同じ食事ができるのは、とても大切です。**



毎日の美味しいしあわせを。
宮城県産 **ひとめぼれ**
無洗米



和食ならではの繊細な味を愉しむ。
宮城県産 **ササニシキ**
無洗米



ゆったりと、贅沢な時間を味わう。
宮城県産 **だて正夢**
無洗米



つやがあって、粒ぞろい。
宮城県産 **つや姫**
無洗米

宮城の「おいしい」を届けたい。
株式会社 **パルテックス** 宮城

TOHOKU FUTURE TALK

～復興・創生、その先へ～

東日本大震災からの復興に関する政府の施策を検証する「復興推進委員会」。
令和5年3月から委員長をお務めの今村文彦先生を中心に、復興推進委員の方々が出演し、
さまざまなテーマで話し合う番組『TOHOKU FUTURE TALK～復興・創生、その先へ』を、
Date fm をキーステーションに、FM岩手、ふくしまFM3 県ネットで、
2023年10月～2024年3月まで放送。
第1回～第4回の番組からの抜粋をお送りします。

第1回 2023年10月

復興への思い、 復興施策の展望

〈出演〉
渡辺博道 前復興大臣

第2回 2023年11月

災害と情報、地域防災

〈出演〉
国土館大学防災・救急救助総合研究所
教授
山崎登先生

第3回 2023年12月

復興ツーリズム、 交流人口拡大

〈出演〉
東京大学大学院人文社会系研究科教授
白波瀬佐和子先生
株式会社パソナ東北創生代表取締役
戸塚絵梨子さん

第4回 2024年1月

被災者の心のケア、 生きがい作り

〈出演〉
岩手大学人文社会科学部教授
奥野雅子先生
プロフィギュアスケーター
荒川静香さん

第5回 2024年2月

「福島国際研究教育機構 (略称F-REI)」

〈出演〉
福島大学経済経営学類教授
奥山修司先生
ななくさ農園・ななくさナノブルワリー
関奈央子さん

第6回 2024年3月

福島の産業・生業再生、 移住・定住の促進

〈出演〉
浅野燃系株式会社代表取締役社長
浅野雅己氏
株式会社陽と人代表取締役
小林味愛氏
一般社団法人RCF代表理事
藤沢烈氏



復興推進委員会委員長
東北大学災害科学国際研究所
津波工学研究分野教授
今村文彦先生



ファシリテーター：
エフエム仙台防災・減災
プロデューサー
板橋恵子

『TOHOKU FUTURE TALK～復興・創生、その先へ』

(提供:復興庁、放送日時:Date fm 毎月最終土曜日8:30～8:55、FM岩手/ふくしまFM 毎月最終日曜日9:00～9:25)

復興への思い、復興施策の展望

対談 前復興大臣 渡辺博道氏

×

復興推進委員会委員長 今村文彦先生

板橋 第9代、15代の復興大臣を務められた渡辺さん、復興への思いやご経験をお聞かせください。

渡辺 復興にあたって重要なことは、自ら被災地に足を運んで実情を把握し被災者に寄り添った対応をすることだと思っています。

復興大臣のときには現場主義に徹することが私の第一歩で、震災直後に岩手、宮城、福島を訪問し被災の状況を自分の目で見て、さらに被災者の復旧復興に関わる関係者の生の声も聞きました。それにより、国、自治体、関係者が一体となって取り組まなければならないと強く思っています。平成23年8月には、以前訪問した石巻、気仙沼の避難所の皆さまにぜひ食べていただこうと、私の地元松戸・市川産の美味しい梨をお届けしました。そのことをずっと覚えていらっやって、私が復興大臣になって再会した際に、当時の写真を見せていただき語り合うことができ感慨深い気持ちになりました。

板橋 あの時期、新鮮なくだものごどんなにおいしいものだったか…。

渡辺 自治体や関係者の絶え間ない努力によって復興が着実に進展していますが、地域によって状況はさまざまです。特に原子力災害被災地においては、今後中長期的な対応が必要です。引き続き、被災地に寄り添い復興を成し遂げられるよう応援をしていきます。

板橋 今村先生はこの3月に、復興庁の有識者会議復興推進委員会の第3代委員長に就任されました。初の被災地出身の委員長としてどのような思いで取り組まれていますか？

今村 東日本大震災で大きな被害を受けた住まい、つながり、営み、そして産業を支援したく、委員長に就任しました。専門が防災ですので「今後同じような被害を繰り返さない」これが私の原点です。この12年間で復興に関する経験、教訓を知識として蓄えているので、国内だけではなく海外にも発信したいと思っています。



渡辺博道氏 衆議院議員
第9代、15代の復興大臣として、被災地の復興・創生に向けて尽力された。

板橋 令和3年度から第二期の復興創生期間5年間で設けられていますが、その中で福島の本格的な復興が一番の課題かと思います。今年の4月に「福島国際研究教育機構(略称F-REI)」が設立されました。これは渡辺さんの肝いりで発足した機構のようですね。

渡辺 その通りです。被災地の中でも福島はとりわけ厳しい状況にあり、いまだに故郷に帰れない人が大勢います。設立された「F-REI」は私が1回目の復興大臣の時に何とか福島のイメージをプラスに変えたい、被災地の皆さまに夢や希望を与えたいとの思いから提唱しました。「F-REI」は単なる研究機関ではなく、創造的復興の中核拠点となることを目指したもので、研究成果の社会実装、産業化や人材育成、他の研究施設との取り組みに横断を刺す司令塔としての役割も有する特別な組織です。まだ始まったばかりですが組織体制の整備や関係機関の連携、研究の公募、大学生・高校生を対象にしたセミナーの開催など、「F-REI」の整備に向けた着実な取り組みが進められています。

板橋 この福島の経験と知見を世界に発信する、という研究機関になりますね。

今村 福島は今から復興の活動が始まります。本日に厳しい状況もありましたが、今までの枠にとらわれない新しい発想で研究や事業を展開していきたい。さらに次世代の若者にいろいろな議論をして福島から発信してほしいと期待を持っています。

板橋 いま話題となっている福島第一原発のALPS処理水の海洋放出。国内外からさまざまな反応が出ています。これについても取り組みをなさってこれたのですよね。

渡辺 はい。ALPS処理水の処分については、廃炉作業を進める上で、福島の復興を実現するために先送りできない大変重要な課題です。国内外の関係者の理解醸成をいかに図っていくか、被災地に積極的に足を運び、多くの市町村長、漁業関係者と直接対話を行いました。日本におられる外国の大使にも科学的根拠に基づいた説明を通して理解醸成に努めました。また、「三陸・常磐もの」の魅力発信を進め、理解や共感が広がって積極的な消費がありました。ふるさと納税の増加など、被災地の水産業を応援する気運が高まっていることは大変ありがたいです。

板橋 震災発生から12年半余りが経ち、震災の記憶が風化しつつあります。ここから大事なのは震災の記憶を繋いでいく伝承活動かと思います。今村先生は「3.11伝承ロード推進機構」の代表理事もお務めですが、どのようなお考えをお持ちですか？

今村 12年経つと記憶が薄れてしまうのが現状で

また世代が変わりつつあり当時小学生が大学生になり、会社や役場でかなり人が入れ替わりました。しかし当時の経験・教訓を忘れてしまうと、またどこかで災害が発生したとき同様の被害を受けてしまいます。我々はまず忘れないこと、それを次の世代や他の地域に伝えることが重要だと思います。そのため2019年に「3.11伝承ロード」というネットワークができました。これは産官学、青森・岩手・宮城・福島の施設関係だけで現在50カ所あり、石碑とか訪れていただく場所も300カ所を超えています。そこに来て語り合い、当時の経験・教訓を忘れるどころか、新しい知見・いろいろな状況を学んでほしいと思います。

板橋 大臣在任中に、復興庁から、るるぶ特別編集『東日本大震災伝承施設ガイド』が発刊されています。これを手引きに被災地を訪れていただくのも良いのではないかと思います。

渡辺 伝承施設のガイドブック、復興ツーリズムの旅行プランなども用意されています。ぜひとも積極的に訪れていただきたいです。特に伝承施設で語り部の方の生の声を聞くことがすごく大事で、聞くことによって強烈な印象として残っていくはずですよ。

板橋 最後に今後の復興施策の展望についてお伺いします。

今村 あらためて、復興とは元に戻るのではなく創造的な新たな取り組みが必要です。そのためには当時の経験・教訓を活かしながら、営み、新しい産業～未来の日本だけではなく世界にも必要な産業を皆さんと作っていきたくと思っています。

渡辺 震災から10年以上経ち、地震・津波地域においては復興の総仕上げの段階ですが、原子力災害被災地域は中長期的な対応が必要で、そのためにも「F-REI」そしてALPS処理水の対応をしっかりやらなければと思います。今年の6月に法律が改正になり、拠点区域外においても避難指示解除を行うための仕組みができました。一刻も早く避難者が自分の故郷に帰って来られる環境を作るためにも、政府と地元自治体が連携しながら対応を進めていくことが重要と考えています。

板橋 ありがとうございます。希望、未来へとつながるお話を伺わせていただきました。



災害と情報、地域防災

対談 復興推進委員会委員長 今村文彦先生

×

復興推進委員 山崎登先生

板橋 山崎先生は30年以上にわたってNHKで災害取材と災害報道に携わり、2023年3月に『災害情報はなぜヒットしないのか～住民の避難を進めるために』という本を出版なさっていますが、「災害情報の伝達と災害情報を活かす」についてお話しいただけますか？



山崎登先生 国士大学防災・救急救助総合研究所教授
NHK時代に、災害や防災担当の記者・解説員として、大規模災害の現場を数多く取材。

山崎 最近、防災対策を上回る津波や豪雨による災害が次々に発生し、情報によって避難を進め被害を減らそうという取り組みが加速しています。ところが情報が出ているのに住民の避難が進まないという実態があります。要因のひとつは情報のわかりにくさだと思います。

専門用語や数字が使われていると一般の人にはわかりにくいのです。今村先生専門の津波に関しても、「3mの津波がきます」と言われた時に目の前に5～6mの堤防があると「3mだったら逃げなくてもいいかも」と思う人がいるのです。ところが気象庁に聞くと津波の情報の精度は「倍半分」と言っています。3mの津波は6mになる可能性があるし、半分の1m数10cmで済むこともある。しかも地形的な効果もあります。そういうことを専門家、情報を出す側、情報を伝えるメディアはきちんと伝えていく必要があると思っています。

板橋 伝え方に課題があるということですね。震災後にこの宮城には「みやぎ防災・減災円卓会議」という組織が立ち上がりました。意義と果たす役割について今村先生お話しいただけますでしょうか。

今村 東日本大震災発生後、複雑な状況を短時間に一般の方々に伝える難しさを経験しました。数字または情報をメディアも含めて事前にコミュニケーションをとっておく必要があると考え、円卓会議が開催されました。200名を超えるメンバーが定期的

集まり、今の課題や最近のトピックスを情報交換して理解して、いざという時に適切に発信し伝達していく活動が始まっています。

板橋 山崎先生はNHKから国士館大学の教授に転身なさいました。メディアとして情報を発信する側から防災に携わる人々を育成する立場になり世界が変わりましたよね？

山崎 そうですね。メディアにいるときには“情報とは伝えれば活かしてもらえ、きつと防災に役立つ”と思っていました。ところが伝えるだけでは駄目で、きちんと受け手側で活かしてもらえたかということまで伝え手には責任があると思っています。ただ伝え手だけで問題は全部解決するのではなく、受け取る側の努力も必要です。東日本大震災も一緒に、内閣府の調査では津波がきたときに安全な場所から津波を見ていた人の割合が、日頃から防災に関心を持って勉強会や防災訓練を地域でやっていた人のほうが、そういうことをしていない地域の人よりも10ポイント以上高かったのです。防災を一部の専門家、行政・メディアの防災担当者だけではなく、全国津々浦々に、事業所、学校、病院、いろんなところに防災の知識とノウハウを持った人を育てなければならぬ。一人でも多くの学生に防災の知識とノウハウを持って社会に出てほしいと学生に話をしています。

板橋 若い人たちの反応はいかがですか？

山崎 最初は“防災はつまらない”という印象を持つ子が多いのです。防災って被害を減らすために例えば住宅の耐震化を進めたり、津波だったら避難を進めるために地域のコミュニティを作ったり、避難の情報が届くようにするためには情報の勉強も、心理学の勉強も必要。人間と社会に関わる全ての学問が関わってこないとならぬ防災のレベルは上がらないという話を学生にしながら、「社会の弱点に目を向けて日頃からカバーしておくことが防災だよ」という話をすると考えてくれるようになります。

板橋 そうですか。続いて効果的な情報発信のあり方についてお考えをお聞かせください。

山崎 これはなかなか難しいのですが、ひとつ例をお話します。今年は10万人以上でなくなった関東大震災から100年です。その関東大震災でどんなことが起きたのだろうと調べてみると、あの頃のメディアは新聞しかなかった。その新聞も発行できなくなり、始まったばかりの業務用電話もつながらなくなり、メディアという物が全くない三日間が関東地方でできるのです。人々は不安になりデマや流言飛語が飛び交い、もっと大きな地震がくる、今の社会に不満を持っている人が反乱を起こすかも、井戸に毒を投げ

入れた、と全く根拠のない情報が流れて虐殺事件にまで発展したのです。社会が不安になり混乱しているときに正しい情報を伝え続けることがどんなに大事かということです。福島の問題についてもやはりメディアや行政が正しい情報を常に伝え続けなければいけないと思います。

板橋 まさにALPS処理水については科学的根拠があるということが正しい情報のひとつになると思うのですが、今村先生はどんなお考えをお持ちですか？

今村 放射能及び処理水の状況は目で確認しにくいのです。そのために計測器の数字やモニタリングが重要であり、きちんと把握できる地点で継続することが不可欠になります。しかしこのモニタリングデータは一般の方が簡単に解釈できるものではないので、どう評価したら良いのかをわかりやすく発信しなければいけないのです。基本的にALPS処理水とはどういう対応をしてどういう課題があるのか、また海洋放出は他の国と比べてどうなのか、いろいろな基本的な情報を共に提出する。その上でたくさん疑問に対してきちんと答えを出す。できるだけワンボイスで伝えるのが重要だと思います。

板橋 あらめて復興推進委員としての思いをお聞かせください。

山崎 各地の災害取材し被災地の復旧や復興をみている中で、一番難しいのが復興だと痛感します。東京で暮らしていると東日本大震災の被災地は随分復興が進んでいると思っている人がたくさんいます。そういう人たちに福島や宮城、岩手の被災地の皆さんがどんな気持ちでどんな問題と戦っているのかを情報発信して、みんなで支援していくという気持ちを持ち続けること、政府も自治体もメディアも研究者もきちんと伝え続けることが大事だと思います。私はNHKに入ったときの最初の任地が盛岡局です。津波の被災地は若い時代に取材して回った地域で津波にやられた光景を12年前に見た時には、何と聞いていいのかわからない辛い思いでした。だから今でも年に1、2回は個人的に被災地に出かけ動きを見たりお話を伺ったり、どんな課題に直面しているのかを目で見て調べて学生に伝え、皆さんに話をすることを続けていきたいと思っています。

今村 復興は時間がかかります。元に戻る復旧ではなく、より良い生活、より安全な地域を作らなければいけない。これをぜひ皆さんと進めていきたいと思っています。

第3回

復興ツーリズム、交流人口拡大

対談 復興推進委員会委員長 今村文彦先生

×

復興推進委員会委員長代理

白波瀬佐和子先生

×

復興推進委員 戸塚絵梨子さん

板橋 戸塚さんは2015年4月、岩手県釜石市に「パソナ東北創生」を20代で起業しました。その起業への思い、実際に取り組んでいる事業内容をお聞かせください。

戸塚 震災があった時は東京で、新卒で入社したパソナで営業マンをやっていました。土・日に通いで福島県や宮城県にボランティアに行くようになり1年ほど続いている中で、現地では何が起きているのか通いではわからないことも多く、“もう自分が飛び込ん



戸塚絵梨子さん
(株)パソナ東北創生代表取締役
岩手県釜石市に社内ベンチャーで起業、
人と人を繋ぐこと、地域からの新しい働き方・生き方の創出を目指して活動中。

じゃいたい”という気持ちになりました。勤めていたパソナをボランティア休職し、たまたま岩手県の釜石市にご縁をいただいたのがきっかけです。そこでカッコいい大人たちと出会い、自社の事業を通じて街の未来を描いて自ら行動している、そんな地元の経営者さんたちの熱意がすごく、“私自身も仲間になりたい、プレイヤーとして復興を推進していく一員になりたい”という思いが強まり、社内ベンチャーという形で会社を設立させていただきました。

板橋 事業の内容は具体的にどんなことですか？

戸塚 人材会社の子会社なので、人材を中核に置きながら地域に人を呼び、地域の中で活躍する人、地域と関わりながら自分のキャリアを作っていく人を増やすことをしています。例えば移住支援や就労支援、大学生のインターンシップの推進などを行っています。

板橋 事業の大きな柱の一つにツーリズムがありますが、どんなことをなさっていますか？

戸塚 研修ツーリズムと銘打ち、地域と地域外の人たちの人材交流をしていく一環でスタートしました。首都圏の企業や大学を対象に、釜石をはじめ東北の

沿岸地域で復興課題に向き合ったり、リーダーシップを発揮して事業をしている方とツーリズム形式で対話の時間を作ったり、現地を視察する時間を作るというコーディネートをやっています。

板橋 今年JR東日本が中心となり「東北復興ツーリズム推進ネットワーク」が発足して、被災地へのツーリズムは本格化していくと思われます。今村先生は「3.11伝承ロード推進機構」代表理事もお務めですが、ツーリズムの今後の展望はどのようにお考えですか？

今村 以前は震災の経験・教訓を伝承しよう、防災教育を連携して企画しようという活動だったのですが、まずは来ていただき交流人口を増やす。そのためには関係者、特にJR東日本などツーリズムや観光を担ってきた方にさらに強化をいただいて、三位一体で交流人口を増やそうと、今年の7月に新しい組織が立ち上がりました。大切なのは東北の魅力あるメニューやプログラムを示して、特に生徒さん学生さんなどに修学旅行でここに来ていただきたい。日本の皆さんに東北沿岸部を訪れて、遺構の施設・伝承の施設を見て、防災また減災の大切さを知っていただくという活動が始まりました。

板橋 白波瀬先生、こと福島にあってはコミュニティーをどう復活させるかが大きな課題だと思います。これについてはどうお考えですか？

白波瀬 やはりエネルギー問題、環境問題が集中しています。いまSDGsが言われていますが、ここでの大きな視点は環境という概念を積極的に出してきたことです。環境は国を越えるのです。ですから福島の問題はある意味、未来の世界的問題にもなっ



白波瀬佐和子先生
東京大学人文社会科学系研究科教授
社会学者として、社会的不平等、少子高齢化社会・ジェンダーなどを研究。

てくるのです。ですからツーリズムではもう一歩踏み込んで、国の外の人たちも味方につけることだと思ふのです。この被災は良い意味ですごい経験と知的財産を持っています。ですから、さまざまなステークホルダー、企業、研究者、地域自治体を巻き込みながら今後、「福島モデル」をどう作るかということが高く注目されている分、“一緒にやろう”と声を挙げると、たぶん人は来る。その一緒にやろうという声掛けをどのようにしていくかでしょうね。

板橋 世界の未来のモデルになり得る可能性があるということですね。

今村 福島での問題は世界の課題であり、特に防災関係というと広域で複合的な災害、地震と津波という自然災害に加えて福島原発事故と、我々の活動対応そのものが原因を及ぼしてしまった。この課題に関しては人類が経験のないものです。これに対してどう取り組んでいくのか、白波瀬先生のお話のとおり日本国民だけではなく世界の皆さんと考えていく。こういう視点を持つことでこの活動が広がると思います。

板橋 戸塚さんにもお伺いします。新たな働き方、生き方の提案も含めて交流人口を増やしていくことと実践されていますが、今後について展望はいかがですか？

戸塚 私たちの場合はインターンシップや副業などでの関わり方、かつプロジェクトとして何に挑戦をするのか、この現場であなたは何ができるのかを提示しながら人材を呼び込んでいます。「なんとなくではなく、自分はここに強く呼ばれているんだ」と、来る側が思えるような仕掛けが必要と考えながら案件やプロジェクトを作っています。釜石は観光地ではないので、“この人に会いに来る、この人の力になりたいから一緒に取り組んでいきたい”そういった挑戦する前向きなところに惹かれてくる人が多いと思います。

板橋 戸塚さんのようなキーパーソンがいてくださると心強いですね。

今村 そうですね。従来の観光地としての魅力だけではなく、人とか土地が持つ魅力を見直すことが関係人口です。プロジェクトいろいろな仕事を一緒にやる、それが最終的には定着人口にもつながり、コミュニティが新たに形成できると期待されます。

板橋 復興推進委員として最もご経験がある白波瀬先生、今後の展望をお聞かせください。

白波瀬 日本は中央があって地方があり、それで行動する構図です。それが今は、それぞれの強みがあることを自覚して自分たちでまず動かないとダメなのです。だから戸塚さんのように積極的に発掘すると同時に育てていくという感覚は絶対必要。若い人たちだけではなく全世代で、世界でやらないと、という感想を持ちました。

板橋 住んでいる我々がもう一度強み・魅力に気づくということも、大事なポイントですね。

今村 毎年現場を視察して課題は多いのですが、今年は新しい風を感じます。いろいろなものが「あっ、始まったな」と。そこを皆さんに知っていただき、応援してほしいと思います。

第4回 被災者の心のケア、 生きがい作り

対談 復興推進委員会委員長 **今村文彦**先生
×
復興推進委員 **奥野雅子**先生
×
復興推進委員 **荒川静香**さん

板橋 奥野先生は東日本大震災がきっかけで2013年に岩手大学に入られたそうですね？

奥野 前任の大学が広島でしたが、震災が起きたとき、支援できる大学に行きたいと岩手大学の臨床心理学教員として採用していただきました。

板橋 現在も、岩手大学こころの相談センターの相談員として地域の方々のカウンセリングを行っていらっしゃいますが、この10年どんなことを感じられていますか？

奥野 災害がもたらす苦悩は生活の安定とか物質的なハードウェアの面が最初ですが、そこが整ってくると心理的な苦悩にフォーカスされます。例えば家族が離れて暮らすことになった、逆に一緒に住まなければならなくなったとか、震災で家族が変化しなければならぬ時にいろんな問題が出てきます。

板橋 そういう時、奥野先生はどうケアなさっているのですか？

奥野 阪神淡路大震災の頃の心理学的な支援は、“傷ついたものを早く出して、話して立ち直ろう”だったのですが、本当はそうではなくて“話せる準備ができてから話す”という、安全の確保というのですか、順番を間違えてはいけないとわかったのです。だから東日本大震災の時は「話しましょう、話しましょう」という声掛けは控えて、“話せる準備ができてから”という支援をとってきています。

板橋 今村先生、災害研(※)でも心のケアの支援対策は以前から取り組んでいらっしゃいますが、10年というひとつの節目を経て、さらに長期的にこのケアは必要とお感じですか？



奥野雅子先生
岩手大学人文社会科学部教授
臨床心理学の視点から、被災者の心のケア、カウンセリングを精力的に行っている。

今村 その通りです。奥野先生のお話の通り、心の問題は後から出てきます。災害研は発足時から災害医学の中の災害精神医学、精神医療保健体制を病院も含めて支援しています。

板橋 奥野先生ご専門の臨床心理学に、“より幸せになるための学問”とか“笑顔を失っている人にそれを取り戻してもらうための学問”とありますが、そのためにはどのようなことが必要とお考えですか？

奥野 ネガティブなことがあったときにどう回復していけばよいか。それを心理学の用語では“レジリエンス/困難を乗り越えてしなやかに回復する力”と言います。年代によってレジリエンスの要因が異なりますが大きく3つあります。“自分で考えてどうやったら乗り越えられるか”が1つ目。“自分が困ったときに人に助けを求められるか”が2つ目でこれが大事。自分は弱い、自分は困っているということを人に言うことが回復なのです。3つ目が“楽観性”。これが難しいのです。ちょっと辛いときに“こうなったらいいな”と思う。ところが“こうならなければいけない”と思ってしまう。そうすると執着になってしまい、回復が難しくなります。スポーツ業界で“ピンチをチャンスに変える”と言いますが、苦しんでいる渦中はネガティブなことをポジティブにとられないんですが、俯瞰的に見てみると実は大きなチャンスらしい。それが災害級のこととなったら本当に“ピンチをチャンスに変える”には非常に時間がかかることとは思うのですが、自分に起こるネガティブなことが本当にネガティブかと言ったらそうじゃないという心理、そういう理解は臨床心理学が助けてくれると思います。

今村 レジリエンスは“柔軟性、しなやかさ”で、その後の立ち直りを早くするのです。

板橋 人に頼ってもいい、何か達成できなくても自分を責めない方がいい。そういう柔軟な気持ちを持つことがレジリエンスにつながるのかもしれない。

今村 気持ちってすごく大切に活力にもなります。良い判断の源というのは柔軟な考えなのだと思います。

板橋 続きまして、荒川静香さんにお話を伺います。2021年3月に復興推進委員に就任されて現在2期目に入っていますが、ご多忙な中でも復興委員をお受けになられたのはどのような思いからなのでしょう？

荒川 私自身が東北育ちということで震災から今まで、復興に関することで力になれることがないだろうかと考えてきた中で就任のオファーをいただきました。現状を知って何がそれに対して必要なかを一緒に考えていく、知る、伝えることが私にもできると思い携わることになりました。



荒川静香さん
プロフィギュアスケーター
震災直後から、被災地へ様々な支援、被災地からの情報発信に尽力された。

板橋 被災された方々の心のケアは大きな課題です。震災直後から被災地へのさまざまな支援、被災地からの情報発信も行っていると思いますが、心のケアについて感じていらっしゃることはありますか？

荒川 みんなで下を向くのではなく、上を向ける人が一人でも二人でも増えていくことで、上を向く・前を向くことが難しい方々の後押しをする力につながるのではないかと…。やがてそれが復興へつながっていくことが理想なのは、と思います。元気がある人、活力のある人がそれぞれの役割を考えながら過ごすことが必要と感じています。壊れたものは直して下さると思いますが、心の面では見えない部分があるので、みんなが笑顔で前を向いて過ごせるような時が来るまで、全て整った復興だと思います。

板橋 育児もしながら精力的に活動の幅を広げていると思いますが、そのパワーの源は？また、被災地の皆さまにとっても生きがいを作っていくということはとても大切なことですが、生きがいづくりのヒントをいただけると有難いのですが。

荒川 私もういろいろなことを抱え、果たしてやり切れているのかという不安、バランスの保ち方が課題でもあるのですが、携わると決めたことは全力で取り組む、思い切ってやると決めてやらざるを得ない状況に追い込む、という性格なので、目の前のことに“常に全力”の繰り返しで過ごしてきた人生になっているかと思っています。“やれるかやれないか”よりも“やるかやらないか”の選択肢で決めて、“やる”と決めたからには全力で物事に向き合う。いろいろな経験をするのもひとつの人生の在り方なのかなと思います。

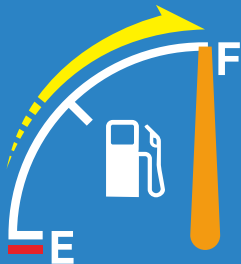
板橋 素晴らしいヒントをいただきました。今後も復興推進委員として、プロフィギュアスケーターとしてのご活躍を期待しています。

今村 荒川さんが復興推進委員を受けられたのを知ることができました。強調されていたのが、当時の被害の状況と現状をきちんと知り皆さんで考える。そのうえで行動するということでした。“しないよりもやった方が後悔しない”というメッセージもいただきました。防災・減災を考えるときの原点でもありますね。

※東北大学災害科学国際研究所

災害でも

満タンで 安心



灯油プラス1缶で 安心



私たちは 満タン&灯油プラス1缶運動 を展開しています。

車の燃料メーターが半分程度になったら満タンに。灯油は1缶多めに備えましょう。

主催：全石連・都道府県石油組合 協賛：石油連盟・公益社団法人全日本トラック協会・日本ガソリン計量機工業会
後援：内閣府政策統括官(防災担当)・資源エネルギー庁・国土交通省

詳しくはこちら

<http://www.zensekiren.or.jp/mantan-undo>



お問い合わせ先
全国石油商業組合連合会
〒100-0014 東京都千代田区永田町2丁目17-14 石油会館
TEL:03-3593-5811(代) FAX:03-3580-9245

ペットと防災を考える!!



災害時には

ペットも飼い主と 一緒に同行避難!!



地震などの大規模災害時は、ペットを置き去りにせず一緒に同行避難が基本です。避難所には動物が苦手な人も集まります。避難者が落ち着いて避難所生活を送るためにも、飼い主さんの災害への備えが重要です。

ペットの防災を考える

サバメシペット部、Aさん家族の巻



災害に備えて 準備しておくべき Point

Point

1

最低限のしつけが大切!

日頃から「待て」「おいで」
「人や他の動物に慣らす」
などの最低限の
基本的な「しつけ」を
しておく。



猫は首輪・リードに慣らしておく安心

Point

2

マイクロチップで所有者明示を!

ブリーダーやペットショップ等で販売される犬や猫にマイクロチップの装着が義務化され、購入した際には飼い主の情報に変更登録が必要。また、犬や猫を譲り受けマイクロチップを装着した場合は飼い主情報の登録が必要。



マイクロチップOKだわん!

ニャーゴも! つづく



ふるさとの技と味を極めて、
創業100有余年。



馬の上かまぼこ店

0120-38-3850

受付時間/平日8:30~17:00(日・祝日は除く)

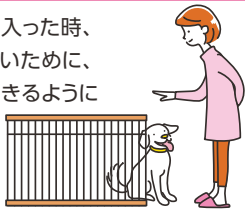
オンラインショッピングはこちらから





Point 3 室内で飼育できるように!

避難所や仮設住宅に入った時、他人に迷惑をかけないために、動物は室内で飼育できるように日頃からケージトレーニングを。



Point 4 健康管理をしっかりと!

犬も猫も定期的に各種ワクチン接種を受けておく。また、動物の健康保持や行動面でのメリットを考え、避妊・去勢手術の検討を。



Point 5 動物用避難用具の確保!

餌・水(3~7日分)・食器・リード・ケージ・汚物処理用具・ペットシート・予防注射の記録などの健康記録・常備薬などは、いつでも持ち出せるように準備を。



ペット専用の非常持ち出し袋がおすすめです

Point 6 動物避難場所の確認と確保!

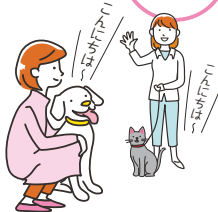
同行避難のための避難経路を日頃の散歩コースに入れておく。ハザードマップでの確認も忘れずに。また、緊急時に動物を一時的に預かってもらえる場所を確保しておく。



ハザードマップ

Point 7 ペットの輪を広げましょう!

ペットと飼い主、地域との日頃のコミュニケーションが大切。お散歩仲間を積極的に作り、防災訓練へも可能であればペットを連れて参加する。



ご近所さんとも仲良く!

仙台市避難所運営マニュアルの中には「ペット連れ避難者への対応」が明記されています。ペットを飼っている人も、飼っていない人も、みんなで乗り切る環境づくりを努めましょう。詳しくは、「仙台市ホームページ」をチェックしてください。
※避難所によってペット同行避難者の受け入れ態勢が異なります。運営自治体の指示に従いましょう。

取材協力/アニパル仙台(仙台市動物管理センター)
NPO法人 エーキューブ
仙台市宮城野区扇町6-3-3
Tel.022-258-1626 Fax.022-258-1815

「ただいま」の笑顔のためにマイカー点検
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!

車検・点検は
自動車整備振興会
会員工場へ



セーフティステッカー運動実施中!

会員工場で車検を受けた車には、左記のステッカーを貼らせていただきます。

- 定期点検実施優良車のあかし!
- 無車検・飲酒運転根絶への意思表示!



一般社団法人 宮城県自動車整備振興会 宮城県自動車整備商工組合
宮城県仙台市宮城野区扇町 4-1-32 TEL : 022-236-3322
<https://oasis-miyagi.or.jp/>



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



2023年、キリンビール仙台工場は、操業100周年を迎えました。
2024年も皆様への感謝を大切に、これからも東北で。

工場だけの特別体験。キリン一番搾りおいしさ実感ツアー
にぜひお越しください!

所要時間 : 80分(製造工程55分・テイस्टィング25分) 受付時間 : 10:00 ~ 15:00
ご案内人数 : 20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 : インターネットまたはお電話でご予約ください。
テイस्टィング : 「一番搾りおいしさ実感セミナー」で3種類のテイस्टィングをお楽しみいただけます。【※】
参加料金 : 500円(税込) 20歳未満の方は無料

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 9:30 ~ 16:20 (休館日を除く)
※状況により、見学内容の変更や、休業の可能性がありますので、事前にホームページにてご確認ください。



<https://www.kirin.co.jp/experience/factory/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。
ノンアルコール飲料・清涼飲料をご用意しています。
20歳未満の方には、清涼飲料をご用意しています。

工場直送のビールと宮城のおいしい食材を使用したバラエティ豊かなメニューが楽しめます!

レストラン キリンビアポート仙台

TEL 022-387-7811

【ご予約・お問い合わせ】
営業時間 11:00 ~ 22:00



ストップ! 20歳未満飲酒・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。のんだあとはいサイクル。キリンビール株式会社

『わが家の防災タイムライン』で 避難行動を考えよう!



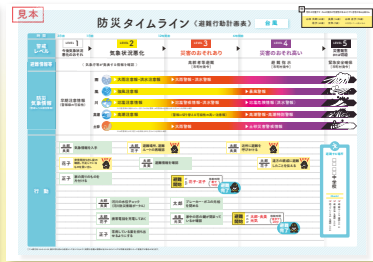
防災
キット

避難に向けた行動を時系列で整理。
防災行動計画「タイムライン」が手軽に作成できる!

監修：今村 文彦
(東北大学 災害科学国際研究所教授)

A4判 紙製ケース入り
防災ガイドブック16頁、制作ガイド6頁、
シート4頁、専用シール1枚

わが家の防災タイムライン



定価 700円
(本体637円+税10%)
実用新案登録済



地域や学校の防災学習で広く活用されています!

宮城県内における主な採用実績

「かほく防災記者研修(令和3~5年)」(河北新報社主催)

「令和3年度 みやぎ防災ジュニアリーダー養成研修会」(宮城県教育委員会主催)

「むすび塾(令和2年11月)」(河北新報社主催)

学校環境を取り巻くさまざまな災害や事故などから
子どもたちの身を守るための方法を網羅したポケットブック

学校安全ポケット必携

監修：小田隆史(東京大学大学院総合文化研究科准教授)
編著：佐々木克敬(元宮城県仙台第三高等学校校長)
ポケット判80頁 定価：1,300円(本体1,182円+税10%)

活用例
・職員研修(学校安全、管理職、初任者等)のテキストとして
・危機管理マニュアル見直しのチェックリストとして
・鞆等に携帯して隙間時間の確認用に



あの日を忘れずに、いのちのバトンを継いでゆくために。
DVDの一部を視聴いただけます。

【東日本大震災復興支援】希望の木

DVD付き絵本
文：新井 満 絵：山本 二三 A4横判 48頁
定価：2,343円(本体2,130円+税10%) ISBN978-4-8090-3173-1C0793 ¥2130E



東京法令出版株式会社 〒980-0012 仙台市青葉区錦町1丁目1番10号 TEL022(216)5871

インターネットでお申込み

<https://www.tokyo-horei.co.jp/>

最新情報等もホームページをご覧ください。

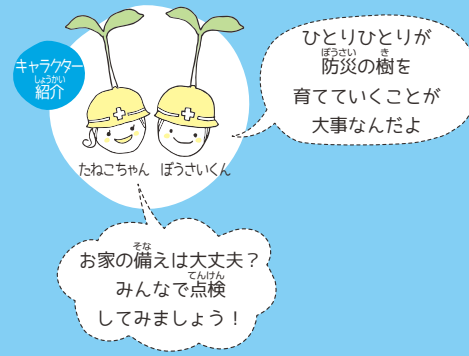
お電話でお申込み

0120-338-272

携帯電話からもお申込みできます。

FAXでお申込み

0120-338-923



そだてよう BOSAIの種

防災ワークブック2024

+ 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。



読み進めると
防災の芽が
育っていくよ

絵を
よーく見て
さが
探してみてね!

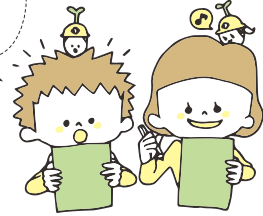


+Q. 立ってられないくらいの地震が起きた時、下の絵の場所にはどんな危険がありますか?

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!



街の中



海・山・川の近く



+ こんなところに注意しよう



前後左右

1 電信柱・電線・街灯
2 自動販売機
3 ブロック塀
4 積まれた荷物
5 建物
6 自動車
7 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 トネルの崩落 など

足元

10 マンホール 11 地面の陥没
12 地割れ 13 浸水 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



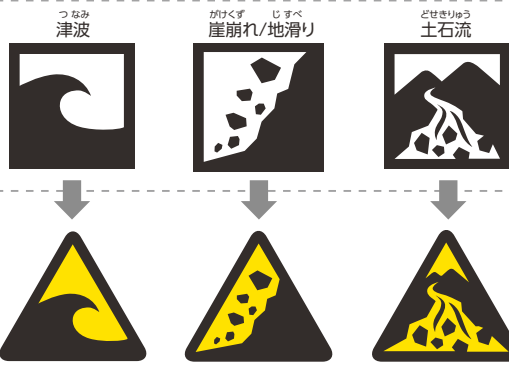
+Q. 左の記号の絵は何を表しているのかな？
線で結んでみよう。

- A 1 避難する場所 (建物) 避難所標識 (体育館や集会所など)
- B 2 避難する場所 (外) 避難場所標識 (公園や広場など)
- C 3 津波から避難する高い場所 津波避難場所標識
- D 4 高潮・津波表示記号
- E 5 土石流表示記号
- F 6 津波から避難する高いビル 津波避難場所標識
- G 7 崖崩れ・地滑り表示記号

▶ 答えは35ページを見てね。

+ 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

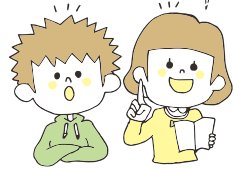


黒と黄の図記号は
注意を示します

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。

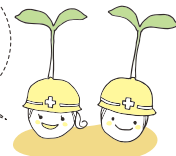
+ 避難所・避難場所の標識



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
かかしく確認しようね!



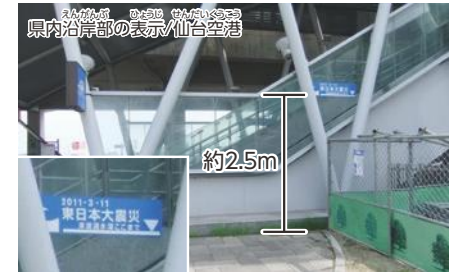
+ 津波避難ビル・津波避難タワー・避難階段



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5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

+ 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。

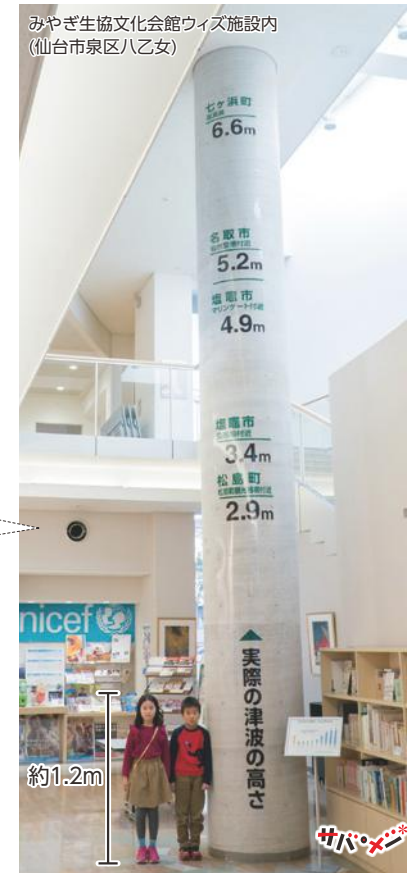
みやぎ生協文化会館「ウイズ」施設内では地域別に表示されていて、実際の高さを実感することができます。二人の子どもの身長は約120cm。七ヶ浜町の津波はそれを上回る6.6mの高さでした。

津波警報・注意報については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	

何問正解できたかな?



約1.2m

実際の津波の高さ



災害を自分のこととして備える /

3. 家族と話す・決める

+ 連絡方法を決めておこう

避難中

お母さんに電話してみよう！心配だな！！

お母さん大丈夫かな？出かけたままだよ…

② ツーピー ツーピー つながらないな…

③

困ったな… 母さんどこにいるんだろう どうやったら母さんと連絡がとれるかな…？ 家に戻ってくるかもしれないな…

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
- 被災地から離れた親せきなどに伝言を伝える
- 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

お調べの方へ

家族の連絡方法

+ 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

共栄火災

一緒にずっと。安心をもっと。

ぼく、サイ吉
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。
共栄火災のサイ吉です。

共栄火災海上保険株式会社 <https://www.kyoeikasai.co.jp/>
仙台支社 〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町2-16-14 TEL.022-265-2326



防災用品を考えよう

4. 電気・水道・ガスが使えない時は?

他にも
どんなものが
役立つか
探してみてね!

+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

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

- 1 カセットボンベ
- 2 ローソク
- 3 携帯トイレ (1人1日5回分×家族分×1週間分)
- 4 カイロ
- 5 火を使わずに食べられる食品
- 6 石油ストーブ
- 7 飲み水 (1人当たり1日に必要な水の量は3ℓです。)
- 8 灯油
- 9 懐中電灯
- 10 バッテリー
- 11 カセットコンロ
- 12 アウトドア用品
- 13 ウェットティッシュ (除菌タイプも)
- 14 ライター・マッチ
- 15 給水タンク
- 16 ラジオ
- 17 携帯ランタン
- 18 除菌グッズ

ほかに何が必要か
考えてみよう

+ 災害時のために備蓄をしよう

大きな災害の後には食料品や生活用品も手に入りづらくなります。普段からの備蓄を心がけましょう。

ローリングストックで無理のない備蓄

いつもの食事で備蓄している食品を食べて、食べた分を買い足すことを繰り返し、いつでも新しい食品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、食品の鮮度を保ち、いざという時にもいつもと同じ食生活ができます。



賞味期限に注意を!

備蓄食品にも「賞味期限」があります。“おいしく食べられる期限”は食品によって異なるので注意しましょう。

そろそろ
賞味期限だから
食べちゃうね!



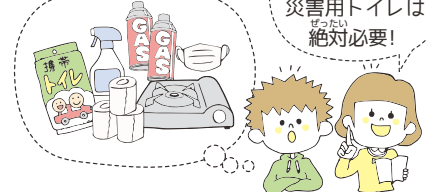
主な食品の賞味期限(めやす)

缶詰	3~5年	袋麺	8カ月
水	2~3年 (備蓄用は5年)	パックごはん	8カ月~1年
茶葉	6カ月	チョコレート	6カ月~1年
梅干し	1年 (塩分高め)	スナック菓子	4~6カ月
レトルト食品	1~3年	あんぱん	1年 (備蓄用は3~5年)
カップ麺	6カ月	チョコ	※メーカーによっても異なります。

生活用品も備蓄を

ティッシュペーパーなどの紙類、カセットボンベ、乾電池、除菌スプレー、マスクなども使いながら多めに備蓄すると安心です。我が家に必要な物は家族構成によって異なるので、いちど確認をしましょう。また、トイレが使えなくなった時のために災害用簡易トイレの備蓄も忘れずに。

トイレを我慢するのは大変! 災害用トイレは絶対必要!



年に4回、11日は「サバ・メシ チェックデー」に!

3カ月に1回、“備蓄品の賞味期限と備蓄量をチェックする日”を設けましょう。備蓄している食品はムダなく使いきりたいものです。定期的なチェックで食品ロスが減り、SDG'sにもつながります。たとえば、3月11日・6月11日・9月11日・12月11日の年4回を「サバ・メシ チェックデー」にしませんか。東日本大震災を忘れないためにも。

定期的に
チェックをして、
賞味期限の近いものから
使えばいいのね





お隣の外国人、災害の時は大丈夫？



近年、日本で暮らす外国人が増えています。仙台市の外国人住民数も14,540人(2023年4月末現在)と、過去最高となっています。こうした外国人の中には、地震などの災害がない国や地域から来た人もいます。言葉や習慣の違いもあり、災害時の情報が得られにくい場合や、災害時の行動がわからないことがあるようです。同じ地域の住民としてできるサポートは？

「やさしい日本語」で話しましょう！

「やさしい日本語」は、「優しい」気持ちで、「易しい」言葉でコミュニケーションするための日本語です。日本語に不慣れな外国人にとって、災害時に使われる日本語は特に難しいと言われています。ワンポイントアドバイスを参考に、日頃から「やさしい日本語」を活用しましょう。

「やさしい日本語」ワンポイントアドバイス

- **むずかしいことばを簡単なことばに言い換える**
例 危険⇒あぶない 避難⇒にげる デマ⇒うそ話
- **大きな声で、ゆっくり、単語を区切って、はっきり話す**
(書くときも単語と単語の間をあけて)
- **大事な要点から話す**
- **ジェスチャーや絵を使う**(写真や実物を見せるのも効果的)
- **過度な敬語や謙譲語は使わない**(笑顔があれば失礼ではありません)

仙台多文化共生センターを活用しましょう！ Tel.022-265-2471

仙台国際センター1階にある「仙台多文化共生センター」では、外国人住民の暮らしに役立つ情報を多言語で提供し、外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談に応じています。大きな災害が起こると、ここに仙台市災害多言語支援センターが設置されます。



仙台多文化共生センターのサービス

- **通訳サポート電話 022-224-1919**
(コミュニケーションのお手伝いをします)
- **図書コーナー**(外国に関する資料や日本語学習教材などを貸し出し)
- **専門相談会**(労働、法律、行政などについて専門家に相談できます)



SenTIA
「多文化防災」
外国語でさまざまな情報を掲載しています。



災害多言語
支援センター
大災害発生時に外国語で情報を発信します。



+ 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

大規模災害が起きたら、多言語で情報をお知らせします。

Sendai Disaster Multilingual Support Center

If a large-scale disaster occurs, the center will provide information in multiple languages.

場所: 仙台国際センター会議棟1階「仙台多文化共生センター」内
Location: Sendai International Center, 1F, inside the Sendai Multicultural Center

TEL022-224-1919 TEL022-265-2471

URL <https://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

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
いたばしけいこ
板橋恵子



シリア・
ダマスカス出身の
ガジさんと

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
(にほんご、English、中文、한국어、Tiếng Việt、ネपाल)

Please register for SenTIA mail magazine and on Facebook page.

You can register for them on our website. (Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali)

URL <https://int.sentia-sendai.jp>



メールマガジン
(E-Mail Magazine)

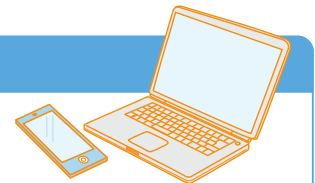
Facebook

緊急事態・防災 — 仙台生活情報ページ(多言語版) —

仙台市の外国人向けサイトでは、防災に関する多言語の情報を掲載しています(にほんご、English、中文、한국어、その他)

Emergency, Disaster Prevention — SENDAI Living Information —
Sendai City website provides disaster information for foreign residents.

<https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/>



東北ろうきん

ろうきんのキャッシュカードなら

お給料、年金の受取りも便利!

ATMお引出し手数料

全額還元サービス

※ATMご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、ご利用回数分即時キャッシュバックいたします。

詳しくはこちら▶



いつでも
ATMお引出し
手数料が

0円

2024年1月20日現在



詳しくはお近くのろうきん窓口、または下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

東北労働金庫 0120-1919-62
受付時間 平日9:00~17:00

ろうきんアプリ
いつでも・どこでも残高や
入出金をスマホでチェック





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。



1

まずは身の安全を

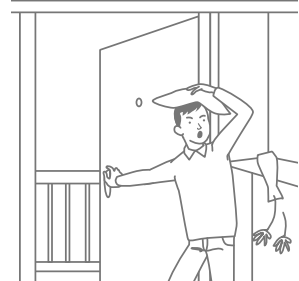
頭を保護し、落下物から身を守る。家具・家電の転倒防止対策をしよう!



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

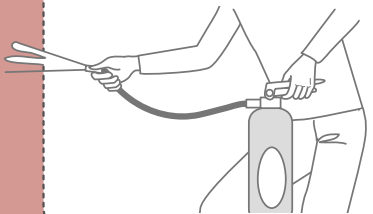
揺れてる間に無理に火元に近づくのはかえって危険です。



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

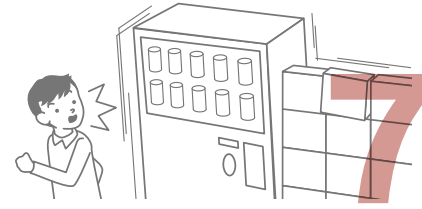
落ち着いて行動を。あわてて外に飛び出すと、かえって危険です。避難の際は落下物に注意を。



6

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

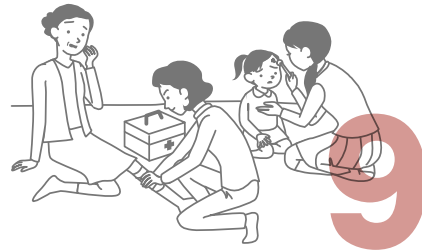
地震によって起きる可能性があります。これらの危険にあわない安全な場所への安全な避難経路を普段から確認しておくこと。



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

※常温使用でより一層まろやかな飲み口です。

鳴子温泉水を使用したミネラルウォーター

まじら 源泉

宮城県 鳴子温泉郷 仙台

温泉水と付しのふるさと「鳴子」

500ml

Premium Hot spring water

東北大学病院内(一財)辛酉会 推奨品

災害備蓄用 保存水

保存期間10年 10-year preservable water

消費期限は製造から10年の『飲む鳴子温泉販売中』

県内各自治体へ備蓄水として随時納品中!

共栄防災 KYOEI BOSAI

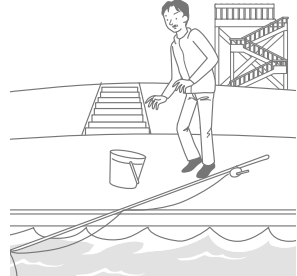
宮城県仙台市泉区八乙女1丁目1-13

022-725-5381

受付時間 平日9:00~17:30



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

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

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

ラジオで正しい情報を入手
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

避難は原則徒歩!

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

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

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

津波の浸水域を事前にチェック!

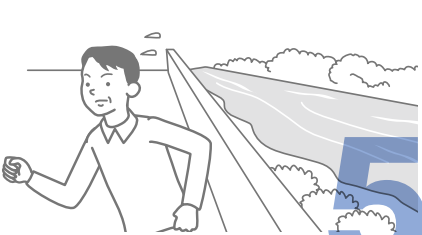
津波は高さだけでなく、浸水域にも注意が必要です。海岸から離れていても安心はできません。各地域のハザードマップなどで、浸水域予測の情報をチェックしておきましょう。



10

川沿いでも要注意!

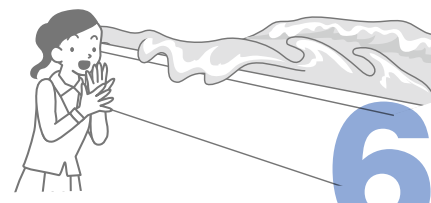
津波が川を逆に上り、被害をもたらす場合も。川からできるだけ離れ安全な場所へ避難。



5

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

津波警報・注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報が気象庁から発表されます。

正確な地震の規模がわかった場合
予想される津波の高さを5段階で発表します

	高さの区分	発表する値	
大津波警報	10m ~	10m超	巨大
	5m ~ 10m	10m	
	3m ~ 5m	5m	
津波警報	1m ~ 3m	3m	高い
津波注意報	20cm ~ 1m	1m	

マグニチュード8を超える巨大地震の場合
「巨大」という言葉を使った大津波警報で非常事態であることを伝えます



「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来ると思って、ただちにより高い場所に避難しましょう!

例:3mから5mの間の津波が予想されたら「予想される津波の高さは5m」と発表

巨大地震の場合は、数値ではなく、上記のように発表されます。
気象庁ホームページより



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。



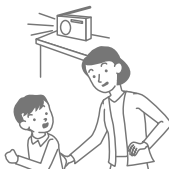
3 真っ黒い雲や雷、突風がふいてきたら竜巻かも

じょうぶな建物の中に避難する。窓やカーテンをしめて、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、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」が発表されます。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。



「キキクル」
(危険度分布)

大雨による災害の危険度を地図上にリアルタイム表示

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/> ▶「キキクル」へ

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

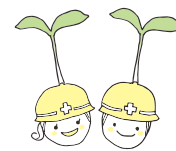
4 足元に注意

マンホールや用水路から水があふれる、内水氾濫が起きることも。用水路の近くを通らない避難ルートを目視からチェックしておく



避難をよびかける情報を知ろう

災害発生時の危険度と住民の方々がとるべき行動を5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えしています。警戒レベル4(避難指示)までに必ず避難!



避難のタイミングがわかりやすくなったね



※内閣府(防災担当)資料を基に作成。詳しくは、内閣府のホームページでご確認ください。

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



「誰一人取り残さない」

宮城県民共済はそんな未来を目指してまいります。

盲導犬PR犬が小学校に訪問する「盲導犬学校キャラバン」。宮城県民共済は平成29年からこのイベントに特別協賛しています。これまでに県内、延べ129校を訪問し、*4938名の小学生の皆さんにご参加いただきました。
これからも「誰一人取り残さない」住みよい社会を目指して取り組んでまいります。
さあ、一緒に未来へ……。

*令和5年12月末現在

「盲導犬学校キャラバン」では、日本盲導犬協会仙台訓練センターが、盲導犬や視覚障害への理解促進を目的として、未来を担う子どもたちに対して実演を交えて講習を行います。皆さんには目の見えない・見えにくい方への積極的な声掛けをお願いします。

写真：角田市立横倉小学校

宮城県民共済 × 日本盲導犬協会



一緒に未来へ…



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

宮城県民共済は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。