

宮城から、伝えたいこと。

つながれ、どこまでも

Baton

バトン
ISSUE
01

FROM MIYAGI

特集

小さな おむすび — 気仙沼市

きて・みて in 石巻市

- みやぎ東日本大震災津波伝承館
- 伝承交流施設 MEET門脇
- 石巻市震災遺構門脇小学校

テーマ..
「災害は
ごはん」と



machico防災部といっしょ「非常時の日常ごはん」

あしたのクリエイティブ (株)ワンテーブルの『LIFE STOCK』

小さな おむすび

— 気仙沼市

3月のあの日、
信じられないほどの揺れが起き、
間もなく大きな津波が押し寄せました。
命が助かったことに安堵したのも束の間、
目の前では、家が流され、漂流物の火災が発生し、
空は真っ赤に染まって爆発音が鳴りやみません。
電気も、ガスも、水道も、情報も止まり、
「これからどう生き延びるか」という
終わりの見えない恐怖に襲われた夜、
避難所で手にしたのは、ほんのりと温かいおむすび。
この小さなぬくもりが、心と身体を支えてくれたのです。
当時、必死でおむすびをつくり続けた
「いこま気仙沼給食センター」生駒和彦さんと
避難所でそれを手にした吉田千春さんに
非常時の食や、当時の大事な気づきについて
お話をいただきました。

とにかく
自分でできることを

「いこま気仙沼給食センター」は、気仙沼市中心部から北寄りの、車で5分ほど山の方に上ったところ、鹿折川沿いに位置します。震災当時、津波の直撃はなかったものの川が逆流・氾濫し、すぐ目の前まで港の船が流れついてきていました。生駒さんとご家族は給食センターにおり、従業員は全員無事、建物も倒壊を免れました。事務所の2階から見えた港の方は信じがたい光景で、たくさんの方が山側に向かって避難してきていました。

発災から少し時間が経ってから市内中心部に近い自宅に行ってみたと、津波で流されていました。途中で近くの鹿折中学校に立ち寄ると、学校は避難所になっていて、

人が溢れんばかりの状態。そばにある老人ホームからも多くの高齢者が避難してきていました。「どうかしななれば」咄嗟にそう思いました。

給食センターに戻ると、プロパンガスだったため火が使用でき、断水していたものの、給水所が異なる上流の地域から水を分けてもらうことができました。お米はちょうど仕入れたばかりのタイミングだったため、それなりの量がありました。

「もうとにかくあの人たちに食べるものを届けなきゃと思つてね。そしたら私の両親が『みんなでおむすびを作ろう』つて。まだ余震が続いていて、ガスは揺れると消えちゃうからうまく炊けないかもしれないけど、そのときはおかゆにして持つていこうつて。ガス釜2台を使ってご飯を炊き始めました」

当時は作業台に従業員と家族が並び、みんなでごはんを次々に握っていった。1つ1つをラップで包み、銀のトレイがいっぱいになったら避難所へ運んでいた。※撮影時のみマスクを外しています。



赤い橋の左下の四角い建物が「いこま気仙沼給食センター」。赤い橋辺りから川幅が広がっていることにより、いこま気仙沼給食センター側は川の逆流による氾濫を免れた。2階からは、すぐ手前まで津波の被害を受けている様子が見えた。

なんと炊き上がったご飯を、従業員と一緒に「おむすび」に。少しでも多くの人に行き渡るように、子どもの手のひらに収まるくらいの小さめのサイズをできるだけたくさん握りました。咀嚼が難しい人も食べられるよう、ゆるく炊けたものはおかゆとして鍋のまま車に積み、すぐに避難所になっている中学校へ向かいました。

「数は覚えてないけど、とにかくたくさん。とにかく早く持つていこうと思つていた」

通行ができなくなっている道路があつた中、近所の私有地を通らせてもらい、中学校に着いたのは、発災からわずか6時間後のことでした。

**今も鮮明に覚えている
おむすびのぬくもり**

吉田千春さんはあの日、津波から逃れるために、着の身着のまま鹿折中学校に避難しました。中学校の体育館は大勢が避難していて扉が開け放してあるため、冷たい風が吹き込みます。街の中心部からは爆発音が響き、火災による煙で喉の痛みを感じ始めて

いました。そのとき、生駒さんのおむすびを手に入れました。「震災当日の午後9時頃です。避難していた中学校の先生から『今からおむすびを配ります。子ども、お年寄りから並

んでください。みんなに行き渡るかはわかりませんが、慌てずに並んでください」と案内がありました。おむすびは、手でOKマークを作ったときの外周くらいの大きさで、ま



〈右上〉プロパンガスを使用していることで、ガス釜での炊飯や調理を続けることができた。



〈左上〉いこま気仙沼給食センターの生駒和彦さん(写真右)と、当時避難所でおむすびを手にした吉田千春さん(写真左)。中学の先輩・後輩でもある。



〈右〉地元新聞社「三陸新報社」が当時の様子を撮影しており、のちに避難所の中学校に壁新聞として貼り出され、いこま気仙沼給食センターが届けていたおむすびだということが知らされた。写真中央・奥が生駒さんのお父様。



具を入れていない塩むすび。小さくてもほんのり温かく、食べなれた味にほっとした人が多かった。

「内側から支える」ことの大切さ

だぬくもりがありました。寒かったから、なんだかとても温かく感じましたね。手にしたときは、もう必死だったし喉が痛かったので、とにかく飲み込むように食べた感じがです。この時はまだ、誰が作って届けてくれたのかわかりませんでした」

生駒さんのおむすびの配達には、地域に支援物資が届くまで続きました。「近くのお寺などに避難していた人もいたので、中学校だけじゃなく、他の場所にもおむすびを持っていきました。そしたら、いろんな人が手伝いに来てくれるようになってね。発電機を持ってきてくれた業者の方がいて、冷蔵庫が復活したんですよになって、自然と人が集まりだしました」。おむすび以外の炊き出しもできるようになり、給食センターの前には行列ができるように。支援物資を運ぶ方が野菜を持ってきてくれたり、給食センターの駐車場に給水車がやってきたりするなど、だんだんと地域の拠点となっていきました。

日ごろの付き合いがあるからこそ

ただ、生駒さんが気がかりだったのは、少し先の山側に住む津波の被害に遭わなかった方たち。被害が少なく

その日から避難所である中学校に毎日おむすびが届きました。しかも、朝と夕の2回ずつ。状況が少し落ち着いてきたころ、吉田さんは、このおむすびがいこま気仙沼給食センターからのものだとも知ります。地域になじみのある、中学時代の先輩が作ってくれたおむすびでした。

避難所にも行っていないため、支援物資が届いていなかったのです。生駒さんの炊き出しにも姿を見せません。津波の被害に遭われた方々に遠慮をしているようでした。「どんな状況でも被災者であることに変わりはないのに、在宅被災者に物資が届かず大変な思いをしていたことを後から知りました」。生駒さんは、その方々から水を分けてもらう代わりに炊き出しを持っていくようにしました。顔見知り

であるからこそ、その方々が来ていないことに気づき出た食事のサポート。「日ごろから付き合いがあるからこそ感じとれたことはあったかもしれない」。吉田さんもまた、住民同士の助け合いが重要だったと話します。「外からの支援はほんとうにたくさんいたいて、そのことは様々な形で取り上げられますが、生駒さんのように内側で支えた人がいたことはとても大きいと思います。地域をよく知り、異変をすぐに感じてくれる、日ごろ付き合いがある者同士で気遣い合うことが、いちばんの防災だと感じています」。あの日、あの状況でぬくもりあるおむすびが届いたということをお忘れないうち、吉田さんは毎月11日をおむすびの日にしています。

つながりが生み出した名物弁当の復活

いこま気仙沼給食センターは地域の企業や幼稚園、福祉施設などの給食を担当しながら、仕出し弁当やオードブルなどを届けていますが、観光



客が食べられるお弁当『黄金龍のハモニカ飯』（780円）も作っています。ハモニカとは、メカジキの背びれの付け根の部分。漁師が船上で調理し豪快にかぶりつく様子が、ハモニカを吹く姿に似ていることが呼び名の由来とも言われます。希少部位のため市場に出回ることはいくつか、調理に手間もかかるので震災後は扱っていませんでした。が、震災でつながりができた方々の熱い要望により、ハモニカ飯を復活させました。「気仙沼の地域食だし、いつか復活させたいと思っていました。震災で多くの同業者が店を失いショックを受けましたが、新たなつながりによって以前のようにお弁当をお出しできています。まだ手探りですが、ハモニカの煮付けのネット販売も始めました。就職で県外に出た方など、懐かしんで買ってくれますね」。



『黄金龍のハモニカ飯』は毎月第3土曜日に気仙沼駅で購入できる。(数量限定)

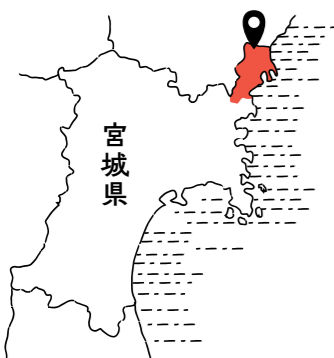
NewDays 気仙沼 ●宮城県気仙沼市古町1丁目5-25気仙沼駅1階待合室内 ☎0226-22-5370 ●6:30~19:30

『気仙沼いこまハモニカ煮』はこちらから購入可能。
☎<https://hamonika.stores.jp/>



気付きメモ

- ・ごはんは身体だけでなく心も支える
- ・普段からの付き合いが防災に
- ・近隣同士の助け合いが大事



気仙沼市データ (2022年7月時点)

人口：59,465人	宮城県の最北端にあり
市木：クロマツ	漁業が盛んな
市花：ヤマツツジ	活気あふれる港町です。

machico防災部がやってみた!

ズボラでもできる / ほったらかし鍋炊き豆ごはん

- 材料**
- 米 …… 2合分
 - 水 …… 500ml / 200ml
 - 乾燥豆 …… 約100g
 - 白だし …… 適量
- 道具**
- フタ付きの鍋
 - へら(混ぜる用)



乾燥豆(大豆・青大豆など)をざっと水洗いし、水500mlを沸かした鍋に入れる。

ひと煮立ちしたら火を止め、フタをして40分ほど置く。※この間に、他の調理を短時間に。

豆が戻ったらフタをし、15分ほど煮る。この間に、お米を洗ってザルに上げておく。



鍋に③のお米、水200ml、白だし 大さじ1を入れ、フタをして強めの中火で15分ほど火にかけ、焦げ付かないよう、時々かき混ぜる。

お米がふっくらしたら火を止め、蒸らして完成。※雑穀食など好みのごはんの固さに合わせて水を増減する

野菜の水分を活用 / ズッキーニのなんちゃってチヂミ

- 材料**
- ズッキーニ ※大根、にんじん、じゃがいもなど、すりおろして水分が出る野菜で代用可能
 - 小麦粉 …… 適量
 - 片栗粉 …… 少々
 - ごま油 …… 少々
 - アメエビ、鯉節、その他冷蔵庫にある食材・野菜など
- 道具**
- おろし器
 - フライ返し
 - フライパン
 - クッキングシート
 - ポウルもしくはポリ袋
 - ビニール手袋(あれば)



ズッキーニ1/3本程度をすり下ろし、小麦粉を適量、片栗粉を少々加える。

手でこねてまとまりが出たら、お好みでアメエビや野菜を加え、混ぜ合わせる。※食材はなくてもOK。

フライパンの上にクッキングシートを敷き、その上にごま油をひいたら、②を平らに成形し中火で加熱する。

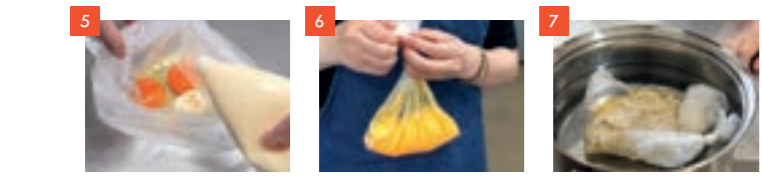


仕上げに鍋肌からごま油を回しかけて完成。お好みでしょうゆ・タレをかけて。

表面がふっふっしてきたらフライ返しで裏返し、両面をよく焼く。

まとめてつくる / 鶏ハム&ふんわりオムレツ

- 材料**
- 鶏ハム
 - 鶏むね肉 …… 1枚
 - 塩 …… 適量
 - こしょう …… 適量
 - ハーブソルト(お好みで)
- オムレツ**
- 卵 …… 2個
 - マヨネーズ …… 大さじ1
- 道具**
- フタ付きの鍋
 - 耐熱ポリ袋



鶏むね肉の皮を手で取り、耐熱ポリ袋の中に入れる。

肉の表面に塩・こしょうを振り、厚さが均一になるように袋の上から手で叩く。※お好みでハーブソルトをプラスしてもOK!

鍋で水を沸かし、沸騰したら火を止め、①を袋ごと鍋の中に入れてフタをし、15分置く(余熱調理)。※袋が鍋に直接触れないよう、鍋の中に水を敷くと安全。

合計30分ほどで2品が完成!オムレツは袋の上から触って卵液が出てこなければ火が通った証拠。

レポート

- ◎ ローリングストックを習慣に
- ◎ 少ない水・道具での調理に慣れてみよう
- ◎ 災害時はラップを使おう!

非常時には、水を気軽に使用できないことも。ラップを皿にかぶせて使えば、洗い物が出ずに済み、衛生的です。



machico防災部といっしょ

今回のテーマ 非常時の日常ごはん



machico防災部員 ちゃそ



教えてくれた人 / 宮城県防災指導員 若生 彩さん 繁野 みど里さん

「普段どおりのごはんを食べること」は、身体と心の元気につながります。もしも災害が起きてライフラインが途絶えたり、食料が調達しづらくなったりしても、「あたたかいごはん」が食べられれば力になるはず。今回は、machico防災部が冷蔵庫や台所によくある食材を使って、非常時でも作りやすい日常ごはん作りに挑戦しました。

machico編集部(以下 m) : 非常時の食事というところ、乾パンなどの「非常用食品」を想像します。

防災指導員(以下 防) : 非常時にも使える日常的な食材はたくさんあります。日ごろからよく使う食品を多めに備えておき、定期的に食べて買い足す習慣を付けましょう。

m 「ローリングストック※」ですね!

防 そうです。非常用食品を買いそろえても、食べずに賞味期限切れなんてこともあるはず。よく使う食品なら日ごろからストックしやすく、調理して食べる機会も増えます。

m 震災当時、慣れない非常用食品は食べづらかった記憶があります。おすすめの食材はありますか?

防 常温でも長く保存できる「卵」です。他にも、缶詰や瓶詰の食品は、非常時に不足しがちなタンパク質や野菜類を手軽に摂れる強い味方。乾物は昔ながらの保存食で種類も豊富です。春雨などの乾麺は、保存期間が長く調理も簡単。汁物のかさ増しにも便利です。どれも使い慣れておく

と良いですよ。

m いつものスーパーで買える食品ばかりですね。

防 カセットコンロでの調理に慣れておくことも大切です。普段していないことは、非常時にはなおさらできません。時々カセットコンロを出して調理してみても、使い方に慣れておきましょう。また、ガス・電気・水が使えない場合の調理方法を覚えておくとも便利です。たとえば、フライパンにクッキングシートやフライパン用ホイルを敷いたり、鍋で加熱する際に耐熱ポリ袋を使ったりすれば、調理後も洗いや物が少なく済みます。ポリ袋はポウル代わりに使えます。

m いつもの家事にも役立ちますね! 時短や節約にもつながることが非常時に活かせることは、目からウロコでした。

防 「非常時のために」と意識しすぎず、毎日の食卓に取り入れるのがいちばんです。今回は、普段づかいもできて、非常時でも役に立つ簡単レシピを紹介しました。

※製造日の古いものから使え、使った分を買い足すことで常に一定量を備えること。

WHAT'S machico防災部とは

仙台・宮城の人とまちを元気にする地域コミュニティサイト「せんだいタウン情報machico」の編集部員が、防災・減災に役立つスキルを体験して発信する「部活動」です。

machicoからアーカイブが見られます!

わたしにもできる 非常時のごはんサポート

避難のかたちは様々ですが、どんな場合でも周囲とのコミュニケーションが欠かせません。
特に「食」は命に関わるもの。困っていそうな人がいたら、
勇気を出して声をかけることが誰かを助ける一歩にもなります。

「やさしい日本語」で話しかけよう

非常時には、普段聞き慣れない言葉が飛び交います。東日本大震災の際は、外国人の方や障がいを持つ方にうまく情報が伝わらないこともありました。そんなときに大切なのが「やさしい日本語」で声をかけることです。平易な表現で話しかけることで、相手も答えやすくなり、何に困っているかを知ることができます。
やさしい日本語とは：簡単な表現にした日本語のこと。外国人や、子ども、高齢者、障がいを持つ方とのコミュニケーションに効果的。

- 「やさしい日本語」のポイント
- 単語の間は切って話す
 - 具体的なことばで説明する
 - 熟語や敬語を使わない
 - 実物があれば見せて話す

わたしの体験
「避難所に一人である方に声をかけたら外国の方でした。「炊き出し」や「物資」など初めて聞く日本語が多くとまどっていました。困っている人がいたら、まず話しかけてみるのが大切だと感じました。」

わたしの体験
「普段は学校とアルバイト先の往復で、食材は出身国の商品をネットで購入しているため、近所のスーパーを知りませんでした。地震の後、近所に住む日本人が、近くのスーパーに食材があることを教えてくれました」

書いてインプット

次のことばを「やさしい日本語」に言い換えてみましょう

炊き出し…… 主食……

断水…… 支援物資……

「炊き出し」(おにぎりを配る)、「断水」(お水がない)、「支援物資」(お助けの物)、「主食」(お米)、「断水」(お水がない)……等々(お水がない)

自分の備えが周りを救うことも

普段から近所の方と交流していたり、物を備えておいたりすれば、いざという時に必要な人へシェアすることができ、助け合いにつながります。

飲み込む力の弱い方や
体力が落ちている方の助けになるもの



やわらかく、ある程度まとまりがあり、
のどごしがよいもの
(レトルトカレー、レトルト粥など)



持ち手付きのカップ
(など)

障害者支援施設 萩の郷福寿苑の栄養士さん
当時はミキサー食*の備えがなく、豆腐などのやわらかい食品を飲み込む力が弱い方に優先して配膳しました。その経験から、現在は通常食に加えてミキサー食も備蓄しています。また、手が不自由な方にとっては、紙皿だとやわらかくて持ちにくいので、お椀のような持ちやすい容器を生活必需品として買い足しました。

*咀嚼機能や嚥下機能が低下した人が食べやすいペースト状にした食事



撮影したり
切り取ったりして
ご活用ください

考えてみよう わたしの非常時ごはん

毎日の食事がそれぞれ異なるように、
非常時の食も「自分に合った備え」があります。
自分や大切な人のための「非常時ごはん」を一緒に考えてみましょう。

乳幼児・幼児の場合



- 粉ミルク／液体ミルク
- レトルトの離乳食
- 食べ慣れたお菓子

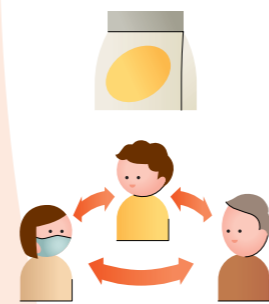
わたしの体験
「当時はミルクづくりに使う水も手に入れなかったため、飲料水は多めに備えています」

わたしの体験
「すぐに食べられるレトルトの離乳食が重宝しました」

わたしの体験
「震災の時はストレスで母乳が出なくなり、ミルクのストックもなく困りました」

ポイント 万が一に備え、液体・粉ミルクや離乳食、お菓子などは食べ慣れたものをローリングストックしておくことが大切。日ごろからいろいろな種類を試すことで、いざという時に「食べられるもの」の選択肢が広がります。

アレルギーを持つ人



- アレルゲンフリーの非常用食品
- ふだん食べているアレルギー対応食品
- 同じ症状を持つ人のネットワーク

わたしの体験
「避難所で食糧の支給を受ける際にアレルギーがあることを伝える必要がありました」

わたしの体験
「持病があり食べられないものがあるため、東日本大震災をきっかけに『自分用の食品』を備えています。』

わたしの体験
「かかりつけ医やコミュニティサイトのネットワークのおかげで助け合うことができました」

ポイント アレルギーを持つ方や、飲み込む力が弱い方など、「特別食」が必要な場合、自身での備えはもちろん、「この避難所(スーパー)に〇〇が置いてある」などの情報交換ができるネットワークも役立ちます。

書いてインプット

Q: あなたが「食べるとほっとする食べ物」はなに?

ヒント: 食べると気持ちがやわらかいものをバッグに入れておくのもひとつの防災。子どもはもちろん、大人にとっても「好きなおやつ」が心の支えになります。

Q: 加熱が必要かどうか試してみよう



ヒント: なじみのあるレトルト食品やカップ麺の中にも、そのままあるいは常温の水で戻しても食べられる商品があります。試してみて、お気に入りを見つけてみましょう。

3・11のような大災害がもし自分の身に起こったら、どんな対応が必要でしょうか? あの日を経験した人の声を参考に、普段から備えておきたいもの・ことを考えてみました。

まこと 石巻市 みで

宮城県各地にある震災関連施設をご紹介します。今回は、津波と火災で大きな被害を受けた石巻市です。「問い」の答えは、ぜひ現地に行ってみてみてください。

施設① キーワード □声を聞く □環境を知る □まちを感じる □祈りを捧げる □全貌を知る

みやぎ東日本大震災津波伝承館



リアルな映像と科学的視点で津波の恐ろしさを伝える映像が視聴できる。

水とともに生きた人々の暮らしの記憶を感じる

海沿いに広大な緑地が広がる石巻南浜津波復興祈念公園。ここはかつて、約1800世帯の生活があった「街」でした。その営みの記憶が感じられるよう、公園内は当時の街路を残したつくりになっています。公園の中ほどにある津波伝承館は、全方位を見渡せるガラス張りの建物。広い空と豊かな水に囲まれた素晴らしい環境を肌で感じながら、静かに祈りを捧げ、多くの体験に耳を傾けてみてください。



一番高い北側の屋根は、この地を襲った津波と同じ高さ(6.9メートル)。見上げると、その高さを実感する。



多くの語り部の体験を「救助」「共助」「日常」「生業」の4つのカテゴリで紹介。発災当時の出来事や復興への歩みなどについて語られた動画を視聴できる。



「かけがえない命を守るために、未来へと記憶を届ける場」が当館のコンセプト。災害が起きたときにまず「逃げる」ことについて考えるきっかけに。

問 「思い致す場多目的スペース」の床に銀色のレールが施されています。それは何を示しているでしょう。
答

DATA ◎宮城県石巻市南浜町2丁目1-56 ☎0225-98-8081 🕒9:00~17:00(最終入館16:30) 📅月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12/29~1/4) ※毎月11日は曜日・祝日限らず開館 🆓無料 🌐https://www.pref.miyagi.jp/site/denshoukan/index.html

施設② キーワード □データで知る □映像で疑似体験する □子どもの体験を知る □現物を見る □避難を考える □ボランティアを知る

伝承交流施設 MEET門脇

地域の方の証言をもとに当時の状況を可視化

民設民営のこちらは、地域の方々への詳細な聞き取りをもとに、「未来のために動き出そう」をコンセプトに震災当時の状況を伝えていきます。どのように津波が襲ってきたか、どのように「避難の連鎖」が起きたか、誰がどのような避難行動をとったのかなど、被災者自らが「失敗」も含め語った体験を映像や実物展示で知ることができます。特徴的なのは、当時の子どもたちの体験を知ることができるコーナー。漫画動画で綴られ、震災を知らない世代にも等身大の言葉で伝えます。



発災時にいた人がどのような行動をとったか、100人以上から聞き取った避難行動をジオラマ上にプロジェクションマッピングし可視化。その1人ひとりの動きから、災害時に取るべき行動が見える。



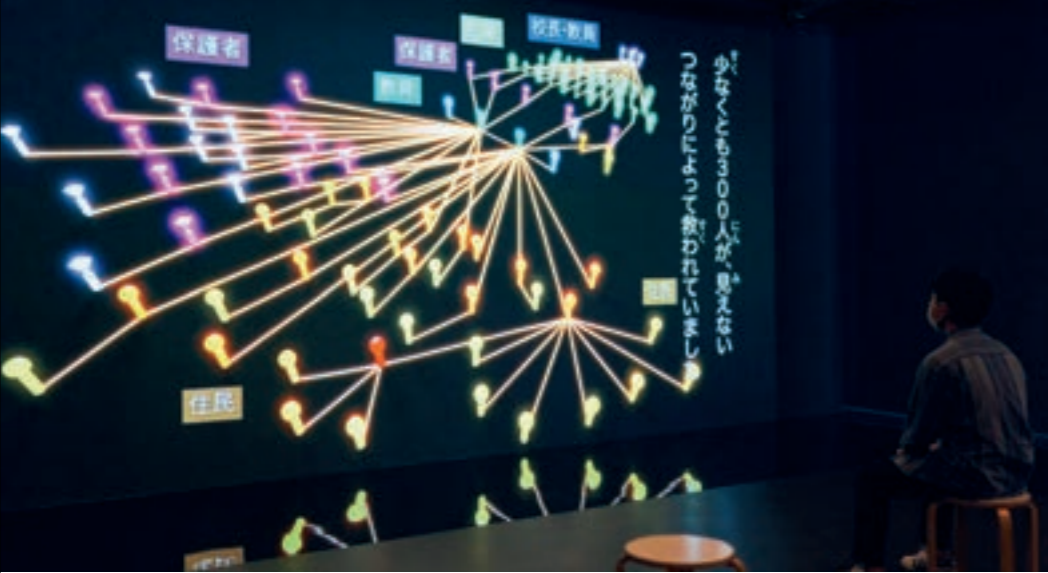
津波と火災にのまれてしまった幼稚園バスで、本来なら助かるはずだった5名の園児が命を落とした。この悲劇を繰り返さないように、命を守るためにできることを被災者とご遺族の言葉で伝える。



震災当時、小学生~高校生だった若者6名の体験を、井上きみどりさんの漫画動画で伝える。マットの上に立つと音声聞こえる仕組みで、当時の子どもたちの状況を伺い知ることができる。



石巻に集ったボランティアとNPOの記録。緊急時でも重複や漏れがないよう、行政・ボランティア・NPOが連携して市全体を支えた取り組みを、ボランティアの活動写真や当時の資料から伺い知ることができる。



問 南海トラフ地震などの巨大災害から、命を守るために大切なことは何でしょう。様々な展示から感じたことを記入してみましょう。
答

石巻市を襲った津波の状況と避難行動のCG再現をもとに、命を守る行動を訴える。多くの聞き取りで浮かび上がった「避難の連鎖」をデータで確認できるとともに、その重要性も実感できる。



DATA ◎宮城県石巻市門脇町5丁目1-1 ☎0225-98-3691 🕒10:00~17:00(最終入館16:30) 📅水曜日 ¥300円(高校生以下は無料) 🌐https://311support.com/learn311/meetkadonowaki



石巻南浜津波復興祈念公園周辺
ききとみてみてマップ
 雄大な北上川や、奥州三霊場の金華山、
 まちを一望できる日和山、
 漫画好きの聖地・石ノ森萬画館など
 観光を楽しめる場所もたくさん。

ひとやすみスポット

③ いしのまき 元気いちば

2階のフードコート「元気食堂」では新鮮な魚介や野菜、地元グルメなど石巻自慢のメニューが勢ぞろい。



DATA ◎宮城県石巻市中央2丁目11-11 ☎0225-98-5539 月-木11:00-20:30(LO 20:00) ※金・土・日・祝・祝前日の営業時間と定休日の最新情報は公式HPにてご確認ください。

② 工房 かざみどり

こちらのシュークリームは地元の人からも大人気。レアチーズ、ずんだ、黒豆など種類も豊富です。



DATA ◎宮城県石巻市日和が丘1丁目-22-26 ☎0225-94-5714 ◎9:00-18:00 ※最新情報はTwitterにてご確認ください。◎月末の金曜日

① こころの森 ガーデンカフェ

お花を見ながらランチやジュエラトを楽しめます。無料休憩所やトイレ、授乳室、水遊びできる池も完備。



DATA ◎宮城県石巻市南浜町3丁目1-32(石巻南浜津波復興祈念公園内) ☎090-9429-0601 10:00-15:00 ◎毎週月曜日・火曜日(月曜日が祝日の場合、オープン)

INFORMATION

特別企画

「3.11げんば探訪」開催

みやぎ東日本大震災津波伝承館では、特別企画として「記憶と教訓を伝え継ぐ〜3.11げんば探訪」を開催します。復興に向けた歩みを進めるなかで、最前線で活躍されている方々の中から講話をいただき、新たな「学び」や「気づき」を共有します。入場無料、予約不要、YouTube配信あり。

DATA ◎2022年9月4日、11月6日、1月8日、3月5日(隔月第1日曜日) ◎13:30~14:30 ◎みやぎ東日本大震災津波伝承館 石巻市南浜町2丁目1-5 ※入場無料・予約不要 ◎東北大学災害科学国際研究所みやぎ東日本大震災津波伝承館共同事業担当 ☎022-752-2140 ✉irides502@grp.tohoku.ac.jp

詳細はこちら/



- ① 気仙沼市復興祈念公園
- ② リアス・アーク美術館 「東日本大震災の記憶と津波の災害史」
- ③ 気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館
- ④ 石巻市震災遺構大川小学校
- ⑤ 東松島市東日本大震災復興祈念公園
- ⑥ 松島町石田沢防災センター
- ⑦ 塩竈市津波防災センター
- ⑧ せんだい3.11メモリアル交流館
- ⑨ 震災遺構仙台市立荒浜小学校
- ⑩ 名取市震災メモリアル公園 名取市震災復興伝承館
- ⑪ 岩沼市千年希望の丘交流センター
- ⑫ 山元町防災拠点・山下地域交流センター (1階 防災情報コーナー)
- ⑬ 山元町震災遺構中浜小学校 / 中浜小学校震災モニュメント「3月11日の時計」

※ この他にも、民間の施設も数多く整備されています。

各地の震災伝承施設の 詳細はこちら



宮城県の主な震災伝承施設

沿岸部でも、内陸でも、様々な震災体験がありました。数多くの記録と、その街の魅力にぜひ触れてみてください。



1階に津波と火災、2階と3階に火災が襲った本校舎。机と椅子が当時のまま並ぶが、天井まで焼け落ち鉄のみが残る。当時の被害の大きさを肌で感じる。

施設③

キ-ワ-ド▶ □津波火災を知る □現物を見る □避難を考える □歴史を知る □避難生活を知る

石巻市震災遺構門脇小学校

津波火災の実情を知り 命を守る術を考える

あの日、石巻市を襲った想定外の災難は「火災」でした。発災直後、街中に津波警報が鳴り響き大津波が来る予測され、高い場所へ垂直避難した方は大勢いました。しかし、多くの家屋が流されるとともにプロパンガスの爆発や車などからの出火により、押し寄せる波の上で火が燃え広がる状況は予測できませんでした。門脇小学校は、その火災の痕跡を残す唯一の震災遺構です。命を守るために必要な対応が何か、現物展示や様々な記録を見ながら、生きることと向き合う空間です。



体験者の声を言葉と絵で感じる場。ひとつひとつの体験をゆっくり咀嚼しながら、自分だったらどうできるかを想像し考える時間に。



仮設住宅の実物展示。被災した方々がどのような環境での暮らしを余儀なくされたか、実際に中に入って見る事ができる。

問 火災から逃れるため校舎から裏山へと避難する際、教室にあったあるものをしご代わりになりました。それは何でしょう。

答



石巻市の地層の展示。各地点の地中の状況から、石巻には大昔からたびたび津波が襲っていたことを知ることができる。



津波と火災に見舞われた教室にあった黒板、机、下駄箱など、防火扉の実物展示もあり、これが閉まったことにより校舎西階段は火災を免れた。



DATA ◎宮城県石巻市門脇町4丁目3-15 ☎0225-98-8630 ◎9:00~17:00(最終入館16:00) ◎月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12/29~1/3) 【特別開館日】毎月11日、6/12、9/1、11/5(月曜の場合は翌日が休館) ※大人600円、高校生300円、小・中学生200円(小学生未満無料、障がい者減免あり/団体料金あり) ✉https://www.city.ishinomaki.lg.jp/ruins/index.html



門脇小学校校舎内へ避難していた住民たちは、火災が迫る中、ここから校舎裏手にある日和山へと脱出した。当時の避難方法を図解とともに知ることができる。



vol.01

『(株)ワンテーブルのLIFE STOCK』

備蓄品と現実のミスマッチを痛感

東日本大震災が起きた日、(株)ワンテーブルの島田社長は名取市の避難所にいました。避難所で一口目に食べたのは、地元の方が握ってくれたおにぎり。それを食べながら、感謝とともに「支援される側」の無力感も感じたと言います。「与えてもらわなければ食べられない。でも、おにぎり以外で配られるのは銀色のパッケージに入った見慣れない食べ物。しかも、自治体の備蓄食材と避難してきている人のミスマッチが生じていて、食べる事ができない人もいました」。実際の避難所には、お年寄り、乳幼児、体の不自由な人など様々な方がいるのに対し、備蓄品は乾パンやアルファ米のみ。それぞれに合わせて適切なケアができていない状況にありました。その状況を変えなければと、

自身のつながりでスタッフと物資を集め、ゲリラ的に各地で炊き出しを実施。避難所も混乱の最中だったのですが、そこにいるのは「避難所に来られる」方で、避難したくてもできない人も大勢いることを感じ、自治体のケアが行き届いていないような場所へ足を運びました。

このとき各地で目にした炊き出しに、ある懸念を感じます。「炊き出しの内容は、麺や米類などがメイン。これでは炭水化物と油分が中心の食

百年後も残る商品

事しか摂れず、食物繊維やビタミンが不足してしまう。こうした自身の体験による課題を解決すべく、備蓄品にも日常食にもなり得る栄養豊富な商品開発に向けて、約7年間の取り組みが始まります。

水道、電気、ガスが止まっても食べられるもの。乳幼児から高齢者、アレルギーを持つ方まで誰もが食べることができるもの。調理が不要な

の。水分補給にもなり、必要な栄養を摂れるもの。コンパクトで持ち運びがラクなもの。そして、できるだけ長く保管できるもの——。開発スタッフ間で議論を重ね、理想として挙げたのはゼリー状の食べ物でした。それまでもゼリー状の商品はありましたが、賞味期限がさほど長くはありません。島田社長が目指したのは、自治体での備蓄にも効果的な「5年保存可能なもの」。それを可能にするには、

5年以上の実証実験を行わなければいけません。そのため、発売まで7年という月日がかったのです。

また、あの日に感じた無力感も払拭するために、パッケージデザインにもこだわりました。「いくら備えが必要だと言っても、それが『素敵なこと』になつていなければ続かない。私が創りたいのは、百年後に残るものです。ものとして残せれば、開発のエピソードとして震災の体験を伝えることができる。これが伝承になります。震災をマイナスイメージで伝えるのではなく、未来志向で伝える。か

わいいとか楽しいとかすがいが起点の伝承があつていいと思っています」。

島田社長の次なる取り組みは「平時と非常時の切れ目をつくらないこと」。そのためには、人と人とのつながりづくりが不可欠だと言います。「災害が起きて、コミュニティが強固であれば助け合えるし命を絶やさずすむ。『LIFE STOCK』をひとつのアイテムに地域をつなげ、防災につながる文化づくりのお手伝いをしていくことが、これからの私たちのテーマです」。



代表取締役の島田昌幸さん。(株)ワンテーブルは「防災ソリューション事業」「官民共創プラットフォーム事業」を手掛け全国各地に活躍の場を広げている。



グレープ味、ペアー味は80個セットで各26,600円。アップルキャラット味は100個セットで18,900円(全てオープン価格)。LIFE STOCK通販サイト <https://lifestock.ontbl.com/LP1/> 上記ほか、各種通販サイトでも購入可。

株式会社ワンテーブル◎宮城県多賀城市八幡字一本柳117番地の8 ☎022-355-6696 🌐<https://onetable.jp/>

Baton

発行元

宮城県震災復興本部
(事務局:復興支援・伝承課)

〒980-8570

宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号

TEL:022-211-2443

FAX:022-263-9636

