



03.11

Let's Advance **Together.**

被災地から世界へ発信
Date fmサバメシ
防災ハンドブック2015



sky garden house

スカイガーデンハウス

スカイガーデンハウスは、屋上庭園・太陽光発電にとどまらず、様々なエコロジーのアイデアを採用した弊社の住宅展示場です。その充実の仕様を展示場にてお確かめください。



空と緑と太陽と、やさしく暮らすご提案

「エアプロット」で空気を改善！

エアプロットをお部屋の窓ガラスに塗布すると、空気中に含まれる花粉や、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、シックハウス



薪ストーブは遠赤外線による輻射熱なので、身体芯まで暖かくなります。薪ストーブを使って料理を楽しんでみては？

スカイガーデンハウスは、人にも環境にもやさしい、自然素材を厳選して採用しています。屋上庭園は屋上に広がる本物のプライベートガーデン。植物の力を活用し、CO₂の削減や屋上の蓄熱防止など、屋上庭園をおすすめする理由は様々あります。しかし一番のメリットは、そこに住むご家族の幸せ、小さなお子さまも元気なベトナム、目の届く屋上庭園なら安心して安全、笑顔と心安らぐプライベートガーデンを実現します。また、植栽内容やエクステリアなども自由に変更可能です。

「太陽光発電」家庭で使える電力に変換供給

昼間は太陽光、夜は削減された電気で電力利用で経済的。余った電力は電力会社に売電することができます。1年間ですぎの木約200本が吸収するCO₂量を削減することができ、多様な屋根に省コストで施工が可能です。地震や台風にも強い、防水・耐震性能なので安心です。まずはお気軽に展示場へ足を運びください。

シンフォニータウン上桜木
黒川郡富谷町上桜木1丁目29-7

AM 10:00~PM 6:00 [水曜定休]

- 地下鉄泉中央駅から徒歩「上桜木南」下車
- 東北自動車道泉I.C.から4分

地球を想う家。それは、人を想う家。 www.eco-iss.co.jp ライフサポートシステム

LIFE SUPPORT SYSTEM

お問い合わせはこちら

0120-978-465

建設業許可(般-26)第18450号 ■一級建築士事務所 第12210270号
仙台市青葉区国分町3丁目4-5F TEL:022-748-4178 FAX:022-748-4179

6時間500円の宅配レンタカー

予約料月額 19,000円

仙台駅・仙台空港・仙台港と自宅・県外とご希望の場所までお届けします
※宅配料金は1km100円となります。

ポクも温泉に行きたいな♪

お得な宅レン会員料金!!

会員料金・免許証・居住確認できる物(公共料金領収書などの領収書)・クレジットカード提示
※一枚のクレジットカードで複数台の予約が可能です。複数台予約は、一括決済となります。

車種	6時間まで	12時間まで	24時間まで	個人1ヶ月	個人長期	法人1ヶ月	法人長期
K1 アルトV・ミニカV(トア)	会員料金 500円 一般料金 600円	1,400円 1,680円	2,150円 2,580円	28,000円 33,600円	24,000円 28,800円	24,000円	19,000円
K3 ワゴンR・ムーブ・トッポ	会員料金 1,200円 一般料金 1,440円	1,850円 2,220円	2,450円 2,940円	33,700円 40,440円	29,700円 35,640円	29,700円	24,700円
C1 新デミオ・新キューブ	会員料金 1,500円 一般料金 1,800円	2,150円 2,580円	2,650円 3,180円	35,600円 42,720円	31,600円 37,920円	31,600円	26,600円
HV3N プリウス(30) ETC	会員料金 3,580円 一般料金 4,290円	4,080円 4,890円	4,680円 5,610円	70,800円 84,960円	66,800円 80,160円	66,800円	61,800円
B1 新ステップW・ストリーム ETC	会員料金 2,350円 一般料金 2,820円	2,800円 3,360円	3,600円 4,320円	45,100円 54,120円	41,100円 49,320円	41,100円	36,100円
V1 ADバン2WD ETC	会員料金 1,860円 一般料金 2,230円	2,450円 2,940円	2,800円 3,360円	37,500円 45,000円	33,500円 40,200円	33,500円	28,500円
V4 キャラバンV ETC	会員料金 2,800円 一般料金 3,360円	3,750円 4,500円	4,700円 5,640円	56,600円 67,920円	52,600円 63,120円	52,600円	47,600円

車種	6時間まで	12時間まで	24時間まで	個人1ヶ月	個人長期	法人1ヶ月	法人長期
FK1 アルトエコ・ミライース ETC	会員料金 2,150円 一般料金 2,580円	2,800円 3,360円	3,400円 4,080円	51,500円 61,800円	47,500円 57,000円	47,500円	42,500円
FHV1N アクア ETC	会員料金 3,850円 一般料金 4,620円	4,650円 5,580円	5,450円 6,600円	81,500円 96,600円	76,500円 91,800円	76,500円	71,500円
FHV2N プリウス ETC	会員料金 4,100円 一般料金 4,920円	4,950円 5,940円	5,800円 7,000円	84,000円 100,800円	80,000円 96,000円	80,000円	75,000円
FB1N 新型ヴォクシー ETC	会員料金 5,390円 一般料金 6,460円	6,500円 7,800円	7,800円 9,360円	114,500円 137,400円	109,500円 131,400円	104,500円	99,500円

掲載以外にも10人乗りや多くの車種を取り揃えております。お気軽にお問い合わせください。

宅配レンタカー 仙台

仙台店 若槻区六丁目の目黒744

022-390-5015

営業時間 8:30~20:30
貸渡時間 10:30~18:30

仙台北店 青葉区郷ヶ森1-3-10
営業時間 9:30~18:30

携帯サイト スマホサイト

宮城県知事
村井嘉浩氏



「サバ・メシ防災ハンドブック2015」の発刊にあたって

東日本大震災から4年が経過しようとしています。津波被害にあった被災地では復興まちづくりが本格化し、災害公営住宅への入居や防災集団移転のための土地の引き渡しが行われるなど、復興が実感できるようになってきました。

また、今年は阪神・淡路大震災から20年を迎える節目の年でもあります。過去の災害から学ぶべきことは非常に多く、防災・減災への取り組みなどは、大いに参考にしなければならぬと感じています。そして私たちは、他の災害の教訓を活かしながら東日本大震災の記憶を風化させないよう、被災事実を伝承していかなければなりません。

この「サバ・メシ防災ハンドブック2015」は、今年3月に仙台市で開催される「第3回国連防災世界会議」を踏まえ、被災地のレポートのほか実践的な防災・減災情報を国内外に発信する内容となっております。このハンドブックを通して、多くの方々に震災の記憶が伝承されること、また防災・減災に活用されることを願っています。

仙台市長
奥山恵美子氏



～食から学ぶ
防災・減災の取組み～

東日本大震災から間もなく4年。巨大津波にのみこまれた大地にも豊かな実りが戻り、被災された皆さまも、それぞれに温かな我が家を手に入れるなど、この街は、着実に復興の坂道を駆け上がってきました。

復興から次のステージへと力強く駆け出そうとしている今、これまでの道のりにおいて、手にしてきた多くの教訓を、しっかりと語り継いでいくことは、私たちに課せられた大切な役割ではないかと思えます。

震災後、すっかりとおなじみとなりました。この「サバ・メシ防災ハンドブック」には、ガスコンロ1台で作ったとは信じられないほど、見てびっくり!食べてにっこり!の非常食のアイデアをはじめ、私たち一人ひとりの経験にもとづく防災・減災に役立つ情報がギュッと詰まっています。今年は、3月14日から仙台で開催される第3回国連防災世界会議でも配布、国内外、多くの皆さまに「サバ・メシ」について知っていただき、この取組みの理念が仙台の枠を飛び越え、一気に速く世界にまで広まることを期待しています。

人間の記憶は、嗅覚や味覚など五感の刺激と密接に結びついていると聞きます。このハンドブックのレシピを参考に、一人でも多くの皆さまに「サバ・メシ」を味わっていただき、その味を親から子へ、子から孫へと語り継いでいくことで、東日本大震災の記憶、そして、それをともに手を携えて乗り越えてきた私たちの想いが、未永く、一人ひとりの心に残ることを願います。

代表取締役社長
株式会社エフエム仙台
西川守



2011年3月11日に発生した、東日本大震災から4年が経過しようとしています。この未曾有の大震災から学んだ教訓を、地震大国である日本の防災・減災に活かしていくことこそ私たちの使命であると考え、これまで3冊の「サバ・メシ防災ハンドブック」を発刊して参りました。

今回は、復興の現状を伝える「被災地レポート」や、今後の災害に備える「被災地での取り組み、病気や妊娠中の方の栄養を考慮した「サバ・メシレシピ」や、「外国人の皆様へ向けた防災・減災情報」などを掲載。3月14日から開催される「第3回国連防災世界会議」で、宮城県・仙台市を訪れる世界各国・日本各地の皆様へ、防災・減災にも活かしていただけるよう、取材を重ね編集いたしました。

震災以降、私たちにはより地域に密着した放送番組や情報発信が求められており、現在、防災・減災、震災復興、環境保全、食育などさまざまな課題とキャンペーンに取り組んでいます。その一環として発刊するこの「サバ・メシ防災ハンドブック」が、皆様にとって有効な情報となり、日々の生活にお役立っていただければ幸いです。

平成27年3月

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
仙台国際交流協会
日立ソリューションズ東日本

監修:今村文彦、板橋恵子

●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

CONTENTS

「被災地から発信するこれらの防災」 P6

特集 東北大学災害科学国際研究所
所長 今村文彦氏×板橋恵子氏
巻頭インタビュー

国連防災世界会議準備室 P11

日立ソリューションズ東日本 P13

被災地レポート P14

- 歴史から見る震災復興
- 白謙かまぼこ店
- 語り部タクシー&バス
- ゆりあし/漁朝市
- 手作り復興商品

被災地での取り組み P19

- 多賀城市
- 東北大学災害科学国際研究所～被災地支援学
- 東北大学災害科学国際研究所～災害精神医学
- 定禅寺フローレンスクリニック
- 仙台歯科医師会
- 東北大学災害科学国際研究所～災害情報認知学
- エフエム仙台
- 東北福祉大学
- 宮城大学
- 多賀城高等学校
- 鹿島小学校

災害時に役立つ サバ・メシ*レシピ P30

- 料理人が提案するサバ・メシ*レシピ
トマト缶で作る簡単カリントト ツナナックス
ごまみそはちみつ汁 いしか大根
焼きそば飯 ポテトグラタン
和風焼き高キーマカレー
- 外国人の方にも食の多様化に対応するヘルシーサバ・メシ*レシピ
ご飯が進むサバ・メシ 洋風サバ・メシ
タイ風サバ・メシ
- 非常食をリメイク!健康に留意したサバ・メシ*レシピ
炊き込みケチャップライス
炊き込みご飯 干草焼き

外国人のみなごまへ P38

地震10カ条/津波10カ条 P40

急な大雨・雷・竜巻から身を守る P42

復興&防災にも役立つ商品 P43

Interview

被災地からの防災
これからの防災
被災地から発信する

03.11
Let's Advance Together.

東北大学
災害科学国際研究所
所長 今村文彦
×
板橋恵子



＋ 東日本大震災から4年、被災地の復興は… 4 years after the Great East Japan Earthquake Recovery, Current situation of the Disaster Affected Area...

板橋 ◆ 東日本大震災から4年を迎えるにあたって、あらためて被災地の復興、現状をどう感じになられますか？

今村 ■ 通常の災害ですと3年が復興の目安なのですが、東日本大震災後では3年は初期段階、4年目は復興の加速段階、さらに数年かかり、10年ほどで終了段階であろうといわれています。したがって、通常の2倍から3倍の時間がかかっているというのが実態です。

◆ 当初のイメージよりも復興が遅いと感じている方が、多いように思います。

■ その通りでして、それだけ大きく複合的な災害だったのです。我々人類が経験することのなかった災害、しかも少子高齢化の中での復興で、自然減の中でどう復興するのか問われているのです。人口そのものが減っている時は外から被災地に入ってくる新しい力も加わって街を復興していった。

しかし今回、期待できないというのが現状です。では、どうしたらいいのか？ひとつの考えが「コンパクトシティ」です。広いところに住んでいたら人口密度が低くなり、インフラの整備も維持も難しいので、もう少し集まって住んでいただいて、そのエリアは充実させようという考えです。それだけに時間がかかります。高台移転等、より安全なところに移動することについても、住み慣れた所を離れていただいで移動することなので、どうしても時間がかかります。さらに、沿岸域では、防潮堤などの防護施設も必要であり、その安全レベルにより背後地の土地利用や住み方が変わってきます。

◆ 津波という災害は、まさに「住んだら危険」というエリアを生んだことになって、20年前の阪神淡路大震災の復興のあり方とはだいぶ異なりますよね。

Itabashi ◆ What is your impression of the current situation of the disaster affected area and recovery process, since 4 years have passed since the Great East Japan Earthquake?

Imamura ■ After most disasters, there is a general idea about recovery in 3 years. But people say it will take more than 10 years until the complete stage of recovery in Tohoku, as 3 years after the Great East Japan earthquake was only the first stage, and the 4th year is the acceleration phase of recovery. Therefore, the reality is that it takes 2 or 3 times longer than usual.

◆ I think there are many people who feel that the recovery is delayed in comparison to the initial idea.

■ Yes, that is the case, for such a complex and large disaster, We are facing a recovery from such disaster we never experienced before, occurring in an aging society with a low birthrate. In time when population was increasing, recovery can happen naturally with such force in addition of support from outside the disaster area.

However, this time, this fact is we can't expect this to happen. So what should be done? One way of thinking is "compact city." It is difficult to maintain and service infrastructure

for a low population density of people living spread out over a wide area, so the idea is that the people live a little closer together to manage the area better. To do so, it takes some time. Relocation to high land areas, or moving to safer areas, means having to move away from the places that people are used to living in, and that also takes a long time. Furthermore, in the coastal areas, disaster prevention protections such as levees are needed, and based on that safety level, that will change the land use and way of living in that area.

◆ As a tsunami disaster, where an area emerges which is "dangerous to live there," recovery is very different compared to methods of recovery after the Great Hanshin Awaji Earthquake which occurred 20 years ago, isn't it, years ago, isn't it.

＋ 東北大学災害科学国際研究所の 果たす役割とは

The accomplishments of the role of Tohoku University International Research Institute of Disaster Science (IRiDeS).

◆ その中で災害科学国際研究所が震災の翌年2012年の4月に設立され、昨年12月には研究所新棟が落成し、名実ともに災害研究の拠点になっている。今村先生は昨年4月に2代目の所長に就任されたわけですが、研究所が果たす役割はたいへん大きいと感じています。あらためてこの研究所が目指すもの、果たす役割を伺わせて下さい。

■ 大きく言うと二つあります。まずひとつは、今回のような大災害のしくみやメカニズムについて分析し、また被害を軽減するための科学技術を集大成してそれを発展させる。つまり災害科学の深化が大きな役割としてある。もうひとつは、これまでの災害科学は、地震や津波現象などの分析が中心になっていましたが、その後の被害への対応、社会や心への影響ケア等、実は幅広いテーマがありますので、「学際的」な科学でなくてはならないということです。従来の学際的研究は、さまざま分野で目指していましたが、なかなか達成できていません。しかし、われわれは災害科学の深化を通じて、それを達成しなければならぬという役割を持っています。

◆ 「文理融合」というのもひとつですね。

■ その通りです。もうひとつの役割については、単に研究にとどめてはいけません。如何に被災地域で次なる災害に備えていただくのか、また他の地域の安全性も高めていただくのが、問われています。広く社会に適應できる技術なり学問を作らなくてはならないと思います。従いまして、我々は「実践的防災学」という名前をつけて展開しています。これまでの研究は、地域での重要性、地域の方が必要だと感じていることと一致していなかった状況がありました。そのために社会的実装や展開ができない。さらに、定着しないという課題がありましたので、地域で何が必要かを汲み取って提供するというのが実践的防災になります。

◆ In this context, IRiDeS was established the next year after the GEJE, in April 2012, and last December moved in to the new research institute building, and has been established as a center of disaster research both in name and in reality. Last April, you were appointed as the 2nd Director of the institute, and I strongly feel that IRiDeS has an important role to make a great contribution. Please explain a little more about the role of IRiDeS and goals you hope to accomplish.

■ In general, there are 2 main things. 1st, the analysis of the mechanism of a huge disaster of the kind that occurred this time, and to compile and advance scientific research to reduce the disaster damage, that is to say that we have the large responsibility of deepening the study of disaster science. One more thing is that until now, disaster science has focused on the analysis of the earthquake or tsunami phenomena, but beyond that, actually there are broad themes that require interdisciplinary science, including the response to damage, social impacts and psychological care. Various fields have aimed for conventional "interdisciplinary research," but it hasn't yet been achieved. However, through the deepening of our disaster science research, we have to responsibility to achieve this.

◆ One thing is bridging science with humanities, is that right?

■ Yes, that's right. One more responsibility is not to simply do research. It is a very

03.11
Let's Advance Together.

Interview

被災地からの防災発信する

03.11

Let's Advance Together.

東北大学
災害科学国際研究所
所長 今村文彦
×
板橋恵子

important question of how to prepare the disaster-affected area for a future disaster, or how to improve the safety level in other regions. Therefore, it is important that we create a technical scholarship that broadly benefits society. That is why we are developing various activities under the name "practical disaster mitigation studies."

Up to now, research has not necessarily been consistently recognizing its importance to the local area, or significance as felt by the local people, and therefore transferring knowledge into practice in society was not possible.

In addition, because there are different problems in each location needing different approach, the practical disaster prevention we aim is to develop along with consideration of what is actually necessary in the local area.

+ 防災文化の醸成、実践的防災学とは

Fostering a Culture of disaster prevention: Practical Disaster Prevention Studies

◆研究にとどまらず、研究したものをどう発信するかということ、発信したものがどう人々の暮らしに根付くかということですね。そこまでとなると、研究者のみならず、より積極的に行動し、思考の転換をしなければならないですね。

■その通りです。今までと全く逆方向になります。研究者は自分のテーマに即して成果を挙げそれを社会に提供してきましたが、その逆である。社会からの課題を真摯に受け止めて、自分のテーマと融合させることがさらに重要となっています。研究者としては難しいのですが、地域の方々や行政の方々も入って課題の整理と解決を考えていただくことによって実現できるかなと思います。さらにそれを構築してくれるのが防災文化の先生方でありませう。

◆「防災文化」というのは、歴史的な観点で防災を研究することでしょうか？

■文化というのは「根差す」ということが一番重要なことです。なぜ、そういうものが残ってどう広がっていったか、これを知ることが非常に重要であり、実践的防災学の中でも役割は大きい。様々な災害を経験し、我々の祖先は、様々な工夫をして復興や次への備えをしてきました。これが生活の中に定着してきました。遊水池、霞堤、防潮林などの防災機能もありますし、湧(い)れ、地名、旋などもあります。これは先祖からの遺産であり、その遺産を未来に活かすことが大切なんです。

◆ここまで成果として出てきているもの、今まさに取り組んでいる途上というものがありませんか、教えていただけますか？

■そうですね、まずは災害科学では3.11の巨大地震のメカニズムです。まだ究極(なぜ発生したのか?)はわからないのですが、実態としては、当日の歪み状態やその開放の状況は大分わかってきました。一方、実践的防災学はまだ始まったばかりですが、ひとつの取り組みが「カケアガレ日本」というプロジェクトです。これは大学だけでなく行政や民間企業、広告代理店にも入ってもらい、これらの活動を外に発信して行っています。「カケアガレ」=「上にあがれ」ということで、皆さんで工夫をして新しい役割を持つ津波避難訓練プロジェクトなのです。



訓練は今までもやってきたのですが、今までの形では形骸化しており、もっとみなさんが参加できるものにしていくべきではないということで、地域の特性を活かした訓練を行っています。どのような地形にどのような人々が住んでいて、どのような交通手段を使っていて、どのような産業があるのか、そういったものも考慮してメニューを作る。同じ宮城県でも岩沼や山元、仙台、すべて違いますので、カスタマイズしてオリジナルな訓練メニューを作っています。

◆Going beyond research, the point is to understand, how to transmit what has been already studied and how this transmission can take root in people's lives, isn't it? To this effect.



researchers must act more energetically and shift their way of thinking, don't you think?

■That's right. Until now it was totally going in the opposite direction. Scholars have been providing society the results regarding their topic of research. However, it is becoming increasingly important to take into account the problems faced by society and integrate the within one's topic of research. I think that, although it might be difficult for researchers, one can achieve this by including local residents and members of the administration in order to think and solve certain issues.

◆Do you think that the culture of disaster prevention is the study of disaster prevention from an historical perspective?

■Rootedness is the most important aspect of culture. Learning why some things are preserved and spread occupies an important role in disaster practical education and management. Our ancestors have experienced various disasters and have come up with various strategies in order to rebuild and prepare for the next disaster. This has been taken roots in our daily life. There are disaster prevention designs such as flood control basins, open levees and tide forests. However, there is also oral history, the names of places and customary law. This is part of the heritage of our ancestors, which must be preserved and integrated in our lives in the future.

◆If there has been, could you share with us any result or development that has taken place so far?

■Well, first of all, there is within disaster science the 3.11 earthquake mechanisms. Although we do not know ultimately why it has happened, we understand that the state of the strain and the conditions of its happening. In addition, practical disaster prevention and the project 'Run up! Japan' have just begun. It is not only the university but also the government and private companies, advertising agencies who have launched these activities. The phrase 'Run up!' means 'Go on higher ground!' after an earthquake. It is a tsunami evacuation-training project that has been put in place by all these parties.

Although drills have been conducted, their current form is becoming a mere façade and we must develop a system where everyone can participate and which responds the characteristics of each region. What kind of terrain do people live in, what kind transportation do they use, what kind of industry are located in an area are characteristics that must be included within the scheme of any drills. Even within Miyagi Prefecture, the cities of Iwanuma, Yamamoto and Sendai have very different features that require customized drilling plans.

+ 防災を世界に発信し続ける都市に

In a city continually transmitting disaster prevention to the world

◆いよいよ3月14日から、仙台市で第3回国連防災世界会議が開催されます。先生は、この会議の意義をどのようにお考えですか？

■まずは、東日本大震災の経験と教訓を伝えなくてはならない。これが、被災された方々、亡くなら

03.11

Let's Advance Together.

Interview

被災地から発信する これからの防災

03.11

Let's Advance Together.

東北大学
災害科学国際研究所
所長 今村文彦
×
板橋恵子



▲「2006年から5年に渡って続けてきたサバコンテスト。震災以降は開催していませんが、震災を越えたからこそそのサバコンテストを開催できたらと考えています」

10 サバコン*

れた方々に対して、我々の義務として果たすべき役割だと思います。同じことを繰り返さない教訓や対応、それを発信する場。また、国連機関や国が国際的な目標を立てた防災戦略を10年に一度見直すという意味においても、とても大きな意義があると思います。さらにその会議に向けて、当時の経験と教訓をまとめ整理する、それは行政担当者や研究者だけでなく、住民の方々が、当時どうだったかを見直す、あるいは将来どうすべきかということを考える機会であり、自分たちのための会議でもあると思います。この会議をキッカケに、仙台が、防災を世界に発信し続ける都市になってほしいと思います。

◆続けると言えば、毎週日曜日に放送している「SUNDAY MORNING WAVE」もまもなく11年目を迎えますが、先生ご自身も、ラジオを通じて、地震・津波について防災の知識を発信するという点について、どのようにお考えですか？

■言葉にすることはとても大切であると思います。映像等で答えや状況を見てもらうのではなく、言葉をヒントに自分で想像して思い描くということが、自分で考えるということにつながっていると、思います。これは、防災を考える上でも必要な作業だと思います。

◆最後に、災害への心構えの中で一番大事なことは何だと先生はお考えですか？

■「思い込まない」ですね。三陸は地震津波の常襲地帯なのですが、我々はその状況を知っていると、ある程度思い込みがあったと思います。今回はその知識や想定をはるかに超えてしまった。さらに災害は地震津波だけではなく、洪水や竜巻、火山噴火等さまざまありますので、地震津波に備えていられたいと思ってしまうと対応できない。それではどうするかという「学ぶ」ことになると、思います。しかも、ただ学ぶのではなく、学び続けること。常に新しい情報、違う情報に触れて考えること。それをしないと、想定外の危機には対応できないと思います。学ぶことの大切さ、続けることの大切さの二つが重要だと思います。

◆At last, the United Nations World Conference on Disaster Risk Reduction will be held in Sendai City from March 14. What do you think is the significance of this meeting?

■First of all, we must share the experiences and lessons learned from the Great East Japan Earthquake. I think that this is our role and our duty vis-à-vis the victims who lost their lives. We must transmit the lessons learned to make sure it does not happen again. Secondly, I think that the revision of the international strategy for disaster risk reduction which was established 10 years ago by the United Nations agencies and Japan is a very significant and meaningful. As this meeting is approaching, I think that it is not only the government and researchers but also the local residents who have the opportunity to come together to reflect, share the lessons learned through their experience and think about should be done in the future. I would like this meeting to be an opportunity for Sendai as a city to continue to promote disaster prevention to the world.

◆Speaking of continuity, the radio program 'SUNDAY MORNING WAVE' diffused every Sunday will celebrate its eleventh anniversary. What do you think about the role of the transmission of disaster prevention through radio, to make disaster prevention knowledge about earthquake and tsunami?

■I think that what words can do is extremely important. I think that one cannot get the answer and the conditions only through images. The hint given by words stimulates the imagination and forces you to think by yourself.

◆Finally, Professor Imamura, what do you think is the most important mental preparation necessary for the next natural disaster?

■'Never to assume'. We thought that we knew the conditions of the Sanriku fault, a regular zone for earthquake and tsunami. It is something we came to assume. However, this disaster has gone well beyond our knowledge or assumptions. In addition disaster is not only about earthquake tsunami, floods and tornadoes, but also volcanic eruption and so on, and we cannot therefore rely on preparing for only earthquake tsunami. Moreover, we cannot simply learn but continue learning. We always have to consider disasters based on new information (or knowledge). If we do not this, we cannot respond to unexpected crises. I think learning and continuing to learn are two very important lessons.



+ 国連防災世界会議は、 われわれ市民も今後の防災を考える場!

世界的な今後の防災戦略について策定する国連主催の会議であり、193の国連加盟国や国際機関、NGOが参加する「国連防災世界会議」。第三回となる今回は東日本大震災の被災地である仙台市で開催され、東日本大震災の経験と教訓を国内外に発信する場でもあります。

第三回国連防災世界会議への市民参加

「1995年に横浜、2005年に兵庫、そして2015年3月14日より3月18日まで宮城県仙台市で第三回国連防災世界会議が開催されます。この会議は本体会議とパブリック・フォーラム(関連事業)で構成されており、国連主催の本体会議には、5,000人以上の関係者が仙台に集結し、2005年に策定された世界的な防災の取組指針である「兵庫行動枠組」の後継枠組を議論・策定する場となっています。そしてもう一つが市民が主役のパブリック・フォーラム(関連事業)です。これは一般公開で、一部事前申込制のものがありますが、一般の方が自由に参加できるイベントが用意され、5日間で350以上のシンポジウムやセミナーが開催されるものです。中でも代表的なのが、日本政府と仙台開催実行委員会主催のシンポジウム「東日本大震災総合フォーラム」、そして今回の仙台開催で特徴となっている「女性と防災」「市民協働と防災」という2つのテーマ館です。

今回なぜこのようなテーマ館を設けたかということ、東日本大震災では特に市民レベルの活動がクローズアップされました。一般市民の活動が支えになり復興を進めてきたという背景と、市民団体の方が主体的に様々な活動をしてきたことがあり、その発表の場となっているのです。さらには「男女共同参画の視点から考える防災」の重要性も今回の震災でクローズアップされたテーマであり、これからの防災を考える上で重要なテーマになると考えています。話を聞くだけでなく、ぜひ意見を述べる場として、参加していただきたいと思います。個人個人の被災体験、防災意識が世界の減災につながるキッカケとなるのです。



UN World Conference on
Disaster Risk Reduction
2015 Sendai, Japan

▲在仙のデザイナーが作成した会議
公式ロゴマークです

03.11

Let's Advance Together.

国連防災 世界会議 準備室



▲今後の防災を議論する上で重要なテーマの一つである「女性と防災」。男女共同参画の視点で防災、復興を進めていくことが重要です



▲今回の震災からの復興を後押しした「市民協働」。誰が少しずつできることを考え、行動することが復興を支えています



▲エコな会議を目指し、本体会議参加者用に用意されるドリンクタンブラー。「仙台市の小・中学生が会議参加者へのおもてなしの気持ちを込めて描いてくれました。誰の給が誰の手に行くのか。そういった事から防災に興味をもってもらうきっかけとなるといいですね」

市民参加の重要性

公募によるシンポジウムを比較すると兵庫では65件だったのに対し、今回の規模は5倍以上です。これは近年、世界的に「防災」に対する関心が高まってきたという背景があると思います。

また、東日本大震災での経験と教訓をこの機会に発信したいという思いをもった方々が多くいらっしゃる、これら2つの理由から今回の非常に多くのパブリック・フォーラムの開催につながったと思います。

パブリック・フォーラムの中には話を聞くだけでなく、国内外の防災の取り組みをブース展示やポスター展示、屋外展示（「せんだい防災ひろば」や「国際交流のひろば」など）で紹介する幅広い年齢層の方々が参加しやすいイベントもあり、対話し、参加し、見て、感じて、そして考える5日間となっています。先にも述べたように防災への関心が世界的にも高まっている中で、市民一人一人の心がけや行動についての発表は、世界の防災のヒントにもなります。これをきっかけに、あらためて防災について考え、それを様々な方々と共有していきたくと考えています」



東北IT新生コンソーシアム

私達は先進ITで地域の防災・減災に取り組みます

東北大学 IIS 研究センター、NECソリューションイノベータ、東北インフォメーション・システムズ、日立ソリューションズ東日本、富士通システムズ・イースト、SRA東北、キーウェアソリューションズ、東社シーテック、トレック



+ 世界が注目!東北から発信する、先進ICT (情報通信技術)活用による防災とは?

先進ICT活用で地域防災力と堅牢性を高める

「ICTとは、コンピュータシステムをインターネットなどでつないで、サービスを提供する技術です。災害時に、安否情報や被害情報などの情報をICTで得られるようになることが期待されていますが、実は防災ICTを活用するのはまだこれからの技術なんです。20年前の阪神淡路大震災の時はインターネットや携帯電話は生活必需品ではありませんでしたが、東日本大震災では携帯電話やインターネットが必要不可欠なものとなっていました。ただ、通信会社ごとに使い方が違う、やり方が違うため、いざという時に利用者は困る結果となりました。いわゆる「防災技術」は、利用期間は短く、普段からは使用しませんが、普段使わないということは、いざという時に使えないんですね。だからこそ、普段の時に活用しているものを有事の時にも活用できるようにするのが最善で、また、防災は災害が発生してから対応するものではなく、普段の生活にあると考えています。日立ソリューションズ東日本が言う「防災力」とは地域の堅牢性の高さであり「地域のコミュニティのつながりの強さ」なんです。そのコミュニティのつながりを作るのが、現在実証実験を重ねているSNS的なICTサービスなんです。市民からの情報を集め、行政からの情報も発信する、双方の情報発信の受け皿があることで、災害時その使いなれた受け皿からの情報発信が期待できると考えています。だからこそ、地域の方々との実証実験を通して、「いいね」と言われるものを作っていくという段階です。平常時の主な使い方としては、地域のイベントやお祭りをピックアップして、一般の方も行政側からも情報を配信してもらうように考えています。実証実験を重ねて実用化に向け取り組んでいきます。」

災害時の通信がいかに大切か、身をもって体験した東北だからこそこのICT技術とは?

「私たちは、30年に1度の宮城県沖地震の再来を予想して、東日本大震災が起こる前から、「ITをどう防災に活用するか」に取り組んできました。今回の震災を機に、東北の復興のために何かしたいと考え、日立ソリューションズ東日本が、東北大や富士通、NEC、TOINXなど仙台に本社を置くメーカー系のIT企業と連携し、2011年10月にスタートさせたのが「東北IT新生コンソーシアム」です。これまで、総務省の実証プロジェクトなどで防災や減災に役立つ新しいITの開発を行ってきました。大規模災害時に安否確認や安全を確保するために、ラジオやインターネット、携帯電話などの情報通信技術はどのように役立つのか、災害時でもその機能を維持するためにどのような技術開発が行なわれているのか。東日本大震災の教訓を踏まえて、どういった情報を誰が利用するのかという具体的なところをしっかりと協議して、大事な情報が大事な人に伝わる技術を開発していることを知っていただくために、今回開催される国連防災世界会議では、東北IT新生コンソーシアムに加え、携帯電話各社、エフエム仙台、そして一般市民の方々を交えてのパブリックフォーラムを企画しています。東日本大震災を体験した私たちだからこそ、被災時に得られた知恵を活用して地域の防災力の強化に貢献できるのではないかと考えています。」

特集

提案する先進ICT
日立ソリューションズ東日本が



▲宮城県角田市や岩手県滝沢市などと実証実験を進めている。日本には人口が2万人、3万人の市町村が多いので、その規模で使うことを意識しています」※写真は仙台市でのイベントの様子

特集

被災地レポート



仙台・宮城の観光PRを全国に発信する「奥州・仙台おもてなし集団 伊達武将隊」。名所旧跡の観光PRだけでなく、国内外に赴き、東日本大震災の復興状況を伝え、東北への誘致や、物産の販売促進なども行っている。そんな彼らに、復興と向き合う「人と場所」をレポートしてもらった。

400年前、津波被害から復興した力強い歴史がここにある!

宮城県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館)

東日本大震災を乗り越え石巻市渡波に再開館した「慶長使節船ミュージアム(サンファン館)」。東日本大震災からちょうど400年前(1611年)に起きた慶長大津波とその2年後に出帆した慶長遣欧使節の関わりが今注目されている。400年前の大津波で仙台藩は大きな被害を受けていたにも関わらず、「外国との貿易」という、当時は誰も成し得なかった大きな賭けに出た伊達政宗公。その大役を命じられた支倉常長。その目的は、復興事業ではないかという説がある。被災という困難を、外交交渉でチャンスに変えようとしたのは、伊達政宗公らしい生き様だったのかもしれない。幕府による鎖国や禁教令もあり、交渉は叶わなかったが、貿易の実現を信じて北上川や石巻港の整備を進め、江戸に物資を運ぶ東北随一の湊町を造り、津波被災地に新田、塩田を拓いた。こうした復興事業や困難を乗り越えて来た人々の力強さは、私たちに復興のヒントと希望や勇気を与えてくれる。



▲大きな被害を受けたサン・ファン館だが、復旧が済み節目ごとに様々なイベントを開催。地域の観光の中枢を担っている

被災体験を形に! 社員を守る実践的防災 石巻白謙かまぼこ店 門脇工場



東日本大震災の津波被害の中で市町村単位では最も大きな被害を受けた宮城県石巻市。被害の大きかった場所のひとつ門脇地区にあるのが「石巻白謙かまぼこ店門脇工場」だ。

「この門脇の地で工場を再開すると決めてから、防災対策を徹底しています」と白出常務。いつ起きるかわからない災害に時間を割くのは並大抵なことではない。「東日本大震災よりも前に私たちの周囲が体験したのが1960年のチリ津波で、まさかこの場所まで津波が来るとは想定していませんでした。ということもあり今は、東日本大震災以上の津波を想定して防災対策を講じ、BCPの徹底、ISO22301(事業継続マネジメントシステム)も取得し、取得後は会社一丸となって改善に努めています」白謙の防災対策はかなり独自性があるものだ。

「白謙では年に2回避難訓練を行います。なぜ人がパニックを起こすのか、行動心理学をパートさんにいたるまで知ってもらい、訓練をしています。また、アルバイトさんにもわかるように工場の制服の帽子に役職別に色別の線を入れて、役職者の順で指示に従って行動することをルールとしています。また、会社では救助用ボートを買っ先に購入しました。震災時、1階はすべて浸水し2階に避難していましたが、そこに休暇中だった社員が壊れた舟を拾って、底の穴を板でふさぎ、竹の棒で漕ぎながら救出しにきてくれたんです。門脇工場隣には運河があり、10日たっても水が引かなかったため、絶対ボートは自分たちで持とうと決めました。もちろん、津波だけではなく。幹部社員は避難訓練だけでなく対策本部の演習を行い、火災、ゲリラ豪雨、感染症、豪雪など様々な災害を想定した対策をシミュレーションしています。また、この地域は他に高い建物がなく、高台に行きつくまで20~30分かかかるので、工場に隣接して4階建ての防災施設を建設しています」被災体験を次の命を守るための教訓としてしっかり根付かせる具体的な防災対策は、多くの企業のモデルとなるだろう。



▲避難していた工場2階から撮影した写真。「外にあった車はもちろん、書類も什器も一瞬で流されました」



▲工場の什器もしっかり固定。様々な人が訪れるので工場見学者用の防災用品も完備している



▲4階建ての防災施設。実際には4階建てぐらいの高さになるそう。また、150tの貯水槽も完備している

03.11
Let's Advance Together.

14 サバメジ*

http://www.suzukitec.co.jp/

SUZUKI

明日のために何ができるか。
人と地球の美しい未来へ。

ISO9001認証取得/ISO14001認証取得 〒984-0002 仙台市若林区卸町東5丁目3番28号
鈴木工業株式会社 TEL.022-288-9201 FAX.022-288-9293

サバメジ*

03.11
Let's Advance Together.

語り部
タクシー&バス



▲車中だけでなく、降り立った場所でも被災状況と復興状況を見比べられるため、より復興状況がわかりやすい



▲タクシー乗務員は事前に操作や説明等細部にわたって研修を受ける

+ 震災を語り継ぐこと

公益財団法人仙台応用情報学研究振興財団

「被災地を見に行くこと」については賛否両論があったが、被災地に足を運び、被災の状況を目の当たりにする事は、防災への意識を高め、さらには被災地への経済的な支援にもつながり、意義のある事だ。最近では「震災語り部タクシー」「震災語り部バス」を利用して、被災エリアに足を運ぶ人も多い。その語り部タクシーや語り部バスで今、活躍しているのがタブレット端末だ。元々はタクシー運転手の方や現地の方が語り部として、被災地を巡りガイドをしていたが、復興が進む中、被災当時の様子がどんどん変化しているのが実情。それを補完するのが、公益財団法人仙台応用情報学研究振興財団が開発したタブレット端末を活用しながらガイドを行なう新しい観光モデル。当時の街の様子や風景をタブレットに映し出しながら語り部案内を行なうというもの。また、英語など外国語にも対応しているため、外国人にも、被災状況や復興状況をしっかり伝えることができる。災害の脅威をより多くの人に共有してもらうことは、次の防災・減災につながる。だからこそ、震災について語り継ぐことが大切なのだ。



数十台のタブレットに一斉に情報を配信する技術を開発



+ 地場産品は地域の宝!

復興を後押し。パワーアップしたゆりあげ港朝市

仙台空港からほど近い宮城県名取市にある閑上地区は江戸時代以前から漁港として栄え、伊達政宗公が掘らせたと言われる日本最長の運河「貞山運河」を使い、閑上地区の海産物を仙台下に運んでいた歴史をもつ。また、日本一ともいわれる赤貝の産地でもある。約30年前から開催されていた閑上朝市は活気にあふれ、新鮮な海の幸や地場産品の野菜を求めて、多くの観光客が訪れていたという。東日本大震災では多くの方が犠牲となった地区でもあるが、その場所に朝市を再開する理由は、単に売買だけではない。朝市はもともと住民同士の情報交換の場所でもあったため、地域に根差した朝市の再開は残された住民の悲願でもあったのだ。現在、日曜 祝日の6:00~13:00と限られた時間の開催にも関わらず、開催時間前から多くの人でにぎわい、閑上地区の復興を後押しする観光コンテンツのひとつとしても欠かせないものとなっている。



▲日和山には震災に伴う津波で壊れた神社が遷宮され、多くの方々の鎮魂の場となっている

03.11
Let's Advance Together.

ゆりあげ港
朝市



▲日本一ともいわれる閑上の赤貝。水揚げ量の回復は、閑上復興の象徴となっている

▼場内にある「メイプル館」(平日10時~16時/木曜定休)は、食事・震災学習の場として、多くの命から学んだことを多言語対応で伝えている



大きく変わったの。
3/1河北新報の文字が20%拡大

河北新報購読のお申し込みは ☎0120-09-3746 (受付/7:00~19:00) 河北新報社

KIRIN

これから東北で。

キリンビール仙台工場は津波避難ビルに指定されています。

キリンビール仙台工場
Since 1923

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

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

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

03.11

Let's Advance Together.

手作り復興商品

＋まちを元気にする手作り復興商品

東日本大震災以降、被災沿岸部の仕事は激変。これからどうしようと悩む中で、地域が大切にしてきたものを見直し、今自分たちからできることを仕事にしよう、と立ち上がった人々がいる。懸命な努力から生まれたものをそばに置いておくだけで勇気がわいてくる、そんな商品たちだ。



宮城県東松島市



おのくん
/BORN IN 東松島

東松島市「小野駅前応急仮設住宅」の人々が、東松島の復興を願って誕生したキャラクター「おのくん」。小野のお母さんたちが、靴下に綿をつめてひとつひとつ手作りで生みだしています。愛情たっぷり生みだされた「おのくん」を買いたい人は、「里親さん」と呼ばれ、1年待ちの方もいるのだとか。里親さんひとりひとりがみな家族、そんな想いでお母さんたちは、毎日絆を紡いでいます。1月には、おのくんの写真絵本「おのくんとおさんぽ」も発売されました。日本中に家族の輪を広げている「おのくん」。あなたも迎え入れてみてはいかがですか？



南三陸
復興ダコの会

宮城県南三陸町

南三陸の特産品でもあるタコをモチーフにしたキャラクター「オクトパス君」は以前から受験生に人気があったもの。そのキャラクターを「東北復興ゆめ多幸鎮」として復活。愛くるしいキャラクターは受験生のみならず、大人もとりこ。一つ一つ手塗で愛情込めて生みだされるオクトパス君は、「パスする」「復活」を象徴する、かわいい縁起物として人気となっています。



多賀城市長 駒地隆次郎氏

＋歴史のまちが取り組む防災とは

多賀城市が市民と一体となって取り組む減災都市戦略

「多賀城市は東日本大震災で3分の1の区域に津波が浸水し、188名の方が犠牲となりました。さらに我が市は人口密度が東北随一の都市で、沿岸部は工業地帯です。大規模な火災も発生し、都市型災害のモデルとも言われています。このことから平成25年10月に「減災都市戦略」を策定し、11月には「減災都市多賀城」を宣言しました。①災害に強い都市形成②自助共助の減災力向上③被災経験の伝承④減災技術の集積 創出の4点を掲げ、命が守られるよう、災害に備え、災害による被害を極力減じ、迅速に復旧・復興するまちを市民企業と共に構築していく減災都市戦略を推進しています。中でも多賀城市の特徴的な都市計画として、「[現地再建]の復興まちづくり」「防災集団移転を行わない」「多重防御戦略」「災害公営住宅整備と地域コミュニティの連携」「津波復興拠点整備事業」があげられ、多賀城市の実情に合った具体的な減災を推進しています」

多賀城市が未来に伝え、つなぐもの

「人は忘れることが当然で、震災での教訓と経験を風化させることなく、維持していくのは難しいことですが、非常に重要なことです。多賀城市の減災計画は、東日本大震災の被害から想定したことだけでなく、歴史上実際に起きた地震・津波災害も紐解いたうえでの防災です。今から約1100年以上前に起きた貞観地震・津波(869年)は、今回の地震による津波到達エリアと同じエリアに到達したという記録が残っており、過去の出来事ではありません。歴史の町だからこそ発信できる歴史的事実の活用は、多賀城市での減災にとまらず、他の都市の減災のきっかけになるモデルだと考えます」



▲「多賀城市オリジナルの防災手帳を全戸に配布したり、多賀城市を13ブロックに分けて、市民と多賀城市長とが月1回定例会を開くなど、地域市民とのつながりを大切にしている」

03.11
Let's Advance Together.
多賀城市

緑と人を育む里…川崎町

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

川崎町観光協会

どんなオフィスにもフィットする
スマートな複合機

地域の防災・復興を支援します

コニカミルタ パートナー
カンタム情報システム株式会社
〒980-0801 仙台市青葉区木町通 1-3-40
TEL 022-225-7857 http://www.qis.co.jp



▲「あまりシステムや情報にこだわると、蓄積や工夫が失われる可能性がある」と奥村先生



東北大学災害科学国際研究所副所長
人間・社会対応国際専攻 被災地支援研究分野 奥村誠教授

＋ 巨大災害時の被災地支援～被災地支援学とは

東日本大震災で浮かび上がった被災者支援の課題とは

「災害時に支援物資が届かないという問題は以前からあり、全国から一気に物が集中しすぎてさばらない状態は、第二の災害ともいわれています。それは、物がなければならず、情報に比べて物があふれることによって起こります。情報手段がマヒする被災時には、避難所を管理・運営する自治体、全国の発送者、物資を運ぶ配送業者が、情報をきちんと発信し、情報を受け取ることが難しい。また、良かれと思って送ったものが、実は不必要なものであったり、タイミングを逸していたりと、「善意」があだになることもある。善意に支えられた支援が、必要とされる人に届くためには、最低限どんな情報を伝える必要があるか、伝えられない部分を事前の取り決めでどのように補うのかという課題が浮かび上がりました」

被災地支援学とは

「さまざまな関係者の判断の結果、変化していく社会の状況をコンピューター上に作り出し、さらなる判断をさせるのが「災害対応ゲーミングシミュレーション」。実験を通して、直接話せない他者との間にどんな誤解やすれ違いが起こり、問題が拡大するかが見えてくる。そこから、仕事はこう振り分けておいた方がいい、最初は物資配送の効率よりもニーズ把握に重点を置く方がいい、などの教訓をまとめ、災害緊急対応方針の設定やマニュアル作りに役立てたい。ただ、被災地への支援には、システム作りも重要ですが、被災者と支援者との間で共通のイメージを持つことが大切です。被災後に支援を受けやすくするためにどういった事前の準備が必要かも考えながら、効率的な支援のあり方を模索しています」



03.11
Let's Advance Together.

東北大学
災害科学国際研究所
被災地支援学



火災共済 60周年 (1954年12月)

全労済の
住まいる共済

火災共済・自然災害共済が
より充実生まれ変わった
「全労済の住まいる共済」。

全労済のくすり人ぽう 各県共済の住まいる共済、お申し込み・お見積りは、お近くのくすり人ぽうまで

保障のことなら
全労済

平日9:00～17:00、第2第4土曜日9:00～16:00(定休日:第1・第3・第5土曜日・日曜日・祝日)

仙台 仙台市宮城野区増田3-1-1 ☎0120-6033-42 大宮 大宮区東区大宮野井120-4 ☎0120-359-227
大塚 大塚市古川184-3-6 ☎0120-359-224 石巻 石巻市赤松1-15-3 ☎0120-359-226

全労済は、資料を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とありのままの暮らしをめざしています。出資金もお支払いいただいたり組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。



災害精神医学分野
医学博士 高田秋成教授

＋ 災害とこころの健康～「こころの防災」の重要性と有効性

災害精神医学への取り組みが本格化

「大規模な災害が起きると、多くの人に心的外傷後ストレス反応(PTSD)や抑うつ反応などがみられることはわかっていたのですが、災害後のメンタルヘルス対応～こころの問題は、これまで、災害対応の中で大きく取り上げられてきませんでした。10年前に開催された第2回国連防災世界会議で採択された防災のあり方の基準「兵庫行動枠組」でも、こころの健康については触れられていません。しかし、建物やインフラなどの問題だけではなく、そこに暮らす人々の健康増進、こころの健康の問題は長期的に腰をすえて取り組まなければならない重要な課題です。第3回国連防災世界会議では、重要な案件として話し合われるよう働きかけを行なっていますし、国、地方自治体、各種団体、個人のレベルでこころの問題に配慮した災害の備えがなされるのが大事です」

こころの防災に必要なこと

「震災から4年、被災地で復興に取り組んでいる方々のなかにも、さまざまなこころの健康の問題を抱えている方がおられます。不眠や飲酒量の増加、やる気が起きない、ちょっとしたことにいら立つ…など。これらは、大変な経験をすれば誰にでも起こりうることであり、長引く事も多いです。心の問題は「自分の弱さ」や「持って生まれたもの」ととらえられがちですが、改善し得る健康の問題であることを知る事が大切です。周りの人に話を聞いてもらったり、困った時には相談窓口や医療機関を積極的に活用しましょう。大災害時の心のケアをより有効に行なえるよう、DPAT(ディーパット)～災害派遣精神医療チームの準備が進んでいますので、活用して下さい。また、災害時の救援や復旧にあたる消防団員や自治体職員などは、不眠不休で支援にあたる中で、救援・復旧がはかどらないことへのいらだちの矢面に立たされる事になり易いということで、メンタルヘルスの面からも状況の改善が望まれますが、そのためには一般の方の理解が重要になります」



▲「まずはこころの健康について知る事が大切です」



03.11
Let's Advance Together.

東北大学
災害科学国際研究所
災害精神医学



定禅寺フローレンスクリニック
院長 佐々木 美栄氏

＋見直される「女性と防災」

第3回国連防災世界会議期間中のシンポジウムでも取り上げられるテーマ「女性と防災」。女性の目線から指摘する今までになく細やかな防災上の配慮、そして女性ならではの避難所生活での留意点など、東日本大震災を機に大きく見直されようとしています。

「東日本大震災後、非常食として菓子パンや乾物、おにぎりなどが多く支給されました。また、飲み物はペットボトルの水などが多く、温かい食べ物や飲み物が少ない状態でした。体の中心部にある胃を冷やすと体全体が冷えてしまい、食欲不振や胃痛の原因となります。特に女性は男性に比べて胃の弱い人が多く、震災後に胃痛などで診察に来られる方も多く見受けられました。特に妊娠中の女性に「冷え」は大敵です。避難所であるべく体を冷やさないためには、ミネラルウォーターでも一度沸騰させたものやレンジで温めたものがあればベストですが、難しい場合は一度に吞みこまず1回50cc程度を口に含み、ゆっくり水分補給をすることがおススメです。今回の震災は寒い時期に発生しましたが、夏場でも同じように体は冷えるので、温かい飲み物を摂る工夫を心がけましょう」

塩分摂取の工夫

「これは女性だけに限りませんが、塩分の摂り過ぎは内臓に負担がかかります。特に妊娠中は食事の量が増えますので、摂取する塩分も当然増えることになります。そこで、塩は料理中に入れるのではなく、出来上がったものに塩をふりかけるようにすると、より塩分を感じやすくなり、結果減塩につながります。細やかな工夫は、災害の時にも健康を保つ秘訣です。日頃から習慣にしておくといいでしょう」



ほんま歯科 歯学博士 本郷一弘氏

仙台歯科医師会 理事
ひらた歯科クリニック 平岡昭嗣氏

＋震災時は平時の鑑。 日頃の習慣が被災時の健康を左右する。

被災地の子どもたちに歯磨きの大切さを、紙芝居や芝居などでわかりやすく伝える活動をしている仙台歯科医師会。口腔の健康が体全体に及ぼす影響は私たちの想像以上。災害時の避難生活を健康に過ごすために必要な日々の習慣の大切さを伺いました。

「被災直後の歯科医の役割は通常の診察に加えて、ご遺体の身元の確認や避難所への回診などもありました。その中で多く見受けられたのが、避難所では保存のきくスナック類やジュースなどの提供が多く、さらには当時、節水が呼び掛けられていて、歯磨きの回数も節約する方がいらっしゃいました。そんな状況を鑑み、2011年6月から子どもを対象に紙芝居や歯磨き体操で口腔ケアの啓蒙イベントを行っています」

口腔ケアを全身の健康を守る習慣のひとつに

「口腔ケアの問題は虫歯だけではなく、避難生活で体力が衰えがちな高齢者に「誤嚥性肺炎」が発生しやすくなるのは口腔の健康が深く関わっているのです。肺や胃腸の入口である口腔は、細菌によって居心地のいい適度な湿度と温度が保たれた場所で、歯磨きを怠ると細菌が繁殖しやすくなります。これらの菌が器官から肺に入り込むことで起きるのが誤嚥性肺炎で、高齢者がかかる肺炎の約80%がこの肺炎と言われています。歯磨きは虫歯の予防だけと思いがちですが、肺炎などの関連疾患の予防につながります。非常時に特別な事、新たな事をする事はできません。避難生活で病気を誘発しないためにも、普段から口腔ケアの習慣を今一度見直しましょう」



▲「最近ではがん治療前に歯の治療が推奨されています。子供だけでなく、大人の口腔ケア習慣も見直しましょう」

03.11

Let's Advance Together.

定禅寺
フローレンス
クリニック

03.11

Let's Advance Together.

仙台
歯科医師会




最良と最上の医療を目指して

定禅寺フローレンスクリニックは、患者さんの気持を想像できるクリニック健康に責任を持った医療機関になる優しさを感じるクリニックとして安心して気軽に来院出来る「家庭医」大切な患者様の医療をサポートするクリニックです

定禅寺フローレンスクリニック

〒980-0803 仙台市青葉区国分町 2-13-21 定禅寺アップルスクエア 6階
TEL: 022-281-8671 FAX: 022-281-8672



**300年住宅
宮城の伊達な杉の家**

ストック型社会への転換に向けて、いま住宅に求められるものが大きく変わり始めました。いままでのような、大量生産・大量消費ではなく、「いいものをつかってきちんと手入れして長く大切に使う」ことが求められています。

日本の住宅の寿命は、20数年といわれ、ライフスタイルが変化すると、建て替えることを前提に、わたしたちは、いつしか長く使うことができるものを作りたいと考えています。廃棄される建物が最大のゴミとなり、環境に大きな負担を与えてきました。

「宮城の伊達な杉の家を創る会」では、これからの住まいを「現代の民家」としてとらえ、長く大切に使うことができる建物を「地域型住宅ブランド化事業」として国に提案し、補助金の採択を得ました。提案する「長期優良住宅」は、計画のスケジュールが、国の予定と合致すれば、国土交通省から「地域型住宅ブランド化事業」で最大100万円の補助を受けることができます。その他、「県産材利用エコ住宅」で最大50万円を利用することができます。この機会に「長期優良住宅」をご検討ください。



▲「伝える物と情報を受け取る側の関係が複雑になっているのはコミュニケーションの基本と巴本教授」



東日本大震災研究センター 災害情報認知研究分野
災害情報科学研究所
コミュニケーション心理学講座
防災学博士 巴本 健二 教授

＋ 有事の時に人間がとりやすい行動を知ることの大切さとは？

記憶の風化をとどめるには

「人間の記憶が時間とともに薄らいでいくのは仕方のないことですが、それを少しでも食い止めるには、震災の記憶を風化させないためのイベントや啓発、放送などを繰り返すことが重要です。私たちは、それらのイベントに参加したり震災関連情報を見聞きたりすることで、震災の経験を思い出し、それを他者と語り合い、あらためて防災について考えるきっかけを得ることができます。防災に受け身だった人も意識が高まり、防災のためのさまざまな行動を能動的に行うようになるでしょう。結果として、震災の記憶が一人一人の心の中しっかりと留まることにつながっていきます。そのためにメディアは、防災関連の情報を首に気づいてもらい、興味をもってもらえるような工夫をして発信し続けることが大切です」

有事の時に、人間はどのように行動するか

「人間は、いつもと違う事態が起きて「これは普段の生活の範囲内の出来事だ」とか「異常事態だと思いたくない」という心理が働く傾向にあり、これを「正常性バイアス」といいます。また、他の地域が被害にあったとしても自分の住む地域だけは大丈夫だろうと楽観視したい「比較楽観バイアス」が働くこともあります。東日本大震災の時には、その2日前にも地震が起きて津波警報が出ましたが、それを思い出して「あの時大丈夫だったから今回も大丈夫」と利用しやすい記憶に頼って判断してしまう「利用可能性ヒューリスティック」や「他の人が逃げないから自分も逃げない」と他者に同調してしまう「同調バイアス」などが働いた人もいたでしょう。こうした人間の心理は普段の生活の中では心の安定を図る上で必要なものなのですが、避難情報が出るなどの緊急の際には悪い作用として働き、逃げ遅れの一因になることもあります。一方、本当に危険が目前に迫ってきて事態の緊急性を感じた時には、まったく別の心理状態が現れます。視野が狭くなり、注意が一点に集中します。その結果、注意が向けられていない情報の見落としや見誤りが起きやすくなります。また、焦りやプレッシャーから熟慮的な思考ができなくなります。こうして、平常時の落ち着いたいるときとは異なる判断や行動をしてしまうことがあるのです。今後、防災・減災のために必要なことは、防災教育などを通じて、災害時の人間の心理特性を学んだり、いざという時にどう判断すべきかを考えたりする機会を多くもつことだと思います。そして、そのような機会を、防災に関心のない人たちにどのような形で提供するかが課題になってくると思います」



EFM仙台
パーソナリティ 石塚のりこ



＋ “いま・ここ”の防災意識を習慣に

ラジオは習慣です！

「東日本大震災後「普段聞いていたなじみの声から聞こえてきてほっとした」というお声を多くいただきました。直後の放送に携わっていた身としてはもったいなくて何かできなかったのではないかと悔やまれることが多い中で、そうした声にとても救われます。しかし、それも日頃からラジオに親しんでくださっていたからこそのこと。災害時に情報を入手する手段としてはもちろんですが、冒頭のお声のように心理的に寄り添える存在になるには、やはりラジオを聞くことが習慣化しないと難しいのではないのでしょうか。習慣というのは、そうなるまでは意識改革や努力を必要としますが、一度習慣化してしまえば取り立てて意識したり労を感じることなく行動することができます。ラジオを聞くことに限らず、いかに防災意識を「習慣にすること」ができるかが、今後を大きく左右するのではないかと考えます」

自然災害大国日本での防災

「昨年、私は防災士の資格を取得しました。31講に及び講目を学習して感じたことの一つは、日本は自然災害大国であるということです。例えば近年は毎年平均して1000件を超える箇所ですら土砂災害が起きており、そのほとんどが今まで土砂災害の起きていないところで発生しています。大きな災害が起こるたびに法律等が見直されて対策が強化されるものの、その隙を突くように次の災害が起きるのです。そうした中で私たちができることは、「いま・ここ」で災害にあつたらどうするか、常に防災の観点から考える習慣を身につけることなのではないでしょうか。非常口は？周囲の危険なものは？等々。もちろん実際には想定外のことに遭遇するでしょうが、日頃からそうした意識を習慣化することで気持ちの上での防災訓練がなされます。いつどこで起こるか分からない災害。ラジオを聞く習慣のように、防災意識も習慣化してこそ、いざというときに力を発揮すると思うのです」



▲「ラジオを聞くことを習慣に」

03.11
Let's Advance Together.
東北大学
災害科学国際研究所
災害情報認知

03.11
Let's Advance Together.
EFM仙台

加興ハイテック株式会社

「V-Lowマルチメディア放送」と「FM放送」
どちらの緊急信号でも自動起動する新時代のハイブリッド防災ラジオ

MéoSound VL1

V-Lowマルチメディア放送対応だから、**きめ細やかな災害情報**を提供できます。
FM放送、V-Lowマルチメディア放送対応だから、**今からずっと**使えます。

※TAXAN MéoSound VL1は、自治体・企業様等への販売となっておりますので、個人向けの一般販売は行っておりません。

図番MS-VL1



▲「防災士であるためには、まず知識が必要不可欠ですが、それに加えて必要なのが「意欲」。新しい情報をどんどん吸収して発信していく、知識と意欲が重要なのです」



東北福祉大学
健康科学部医療経営管理学科教授 学科長
健康科学部健康増進推進室 室長
東北福祉大学防災士協議会 会長
医学博士 船渡 忠雄 氏

＋ 災害時、防災士が担う役割とは？

「震災後、避難訓練は大きく変わりました。今までは誰かの指示に従ってただ移動していく、というのが基本でしたが、これからの避難訓練は「何のために行くのか」「どのように行ったらいいのか」「この場合はこうしたほうが良い」など、参加した人に考えさせるような避難訓練を心がけています。「なぜこうするのか」がわかっていると、誰かに言われなくても主体的に動くことができるようになるからです。今後、震災の記憶の風化や、震災を経験していない子供たちも増えていくので、そういった具体的な訓練が必要だと考えています」

避難所運営のリーダーとなる防災士

「防災士はさまざまな役割を担いますが、特に大事なのが、避難所運営のスタッフになること。避難所運営にリーダー的役割を担うスタッフがいるかないかで、大きく避難所の質が変わってきます。スタッフになれば食糧、連絡、情報をどう扱い、どう伝達するかなど中心的な役割を担いますので、多くの人たちと接して、うまく調整をしていかなければならない、これが大変です。かなりコミュニケーション能力が求められますが、授業では普段から地域の方との打ち合わせと一緒に出向き、打ち合わせで自分の考えをうまく伝えるという訓練をしています。今後は、地震だけでなく、土砂災害や竜巻などの災害も想定されます。さらには避難所に対する考えも進化し、最近では指定避難所に行かず、マンション単位で住民の避難所運営を担う取り組みをする団体も見られるようになりました。一方で避難所に来られない「要援護者」の方、外国人の方、出張などでいらした地元の方ではない方をどうするのが、次の活動の課題となっており、防災士の役割はさらに多角的になると予想しています」

03.11
Let's Advance Together.
東北福祉大学



宮城大学
フードビジネス学科
西川 正樹 教授

＋ 食材は地域の恵みであり、地域の誇り！

被災地での漁業～フードビジネスをテーマにゼミを開いている西川教授。もともと地産地消やブランド化の研究を進めており、震災後はおもに沿岸部の食のブランド化に、地域の方々や学生とともに取り組んでいます。大きく傷ついた沿岸部の仕事の安定、そして新たなビジネスの広がりのために必要なブランド化とは。

「震災後はさまざまなところから、自分たちの地域の食を守りたい、売り出したいという相談を受けるようになりました。ブランド化には大きく分けて2つの進め方があります。元々ブランド化されているものさらなるブランド力推進、そして今まで使われてこなかった部位や食材・未利用資源のブランディング化です。たとえば宮城県産の牡蠣は高値で取引されているのですが、産地偽装などが後を絶たないため、脂肪酸で産地判別が可能になるシステムを開発したり、日本一の味わいと称されながら減産してしまったゆりおけ赤貝のブランド再生についての後押しをしています」

次なる地域代表食材、誕生の予感

「未利用資源に関しては、フカヒシのフカをとった後の気仙沼モウカザメの利用があげられます。肉は鶏肉に似て、さらにDHAも豊富で栄養価も高い食材なんです。またホタテに似たアカガラガイは、牡蠣の養殖棚に付着するので邪魔者扱いされていたのですが、地元ではホタテよりも味が濃厚で美味しいと食べられていた食材。こういった食材の普及支援を行っています。特にマッチングがよいのが地元の食材をふんだんに盛り込んだ駅弁で、復興応援弁当に採用されています。地域の食は地域の歴史や風土、生産者の想いが凝縮された、地域の誇りでもあります。多くの方に知って食べていただくためのキッカケづくりを私たちは行っています」



▲「学生との地道な調査やアイデアが企業とコラボすることで、世の中に発信されてゆきます」

03.11
Let's Advance Together.
宮城大学

I love "my home"
Model House in Murasakiyama
<http://www.k-togashi.co.jp>
株式会社 富樫工業
〒989-3128 仙台市青葉区愛子中央六丁目 6-22
TEL : 022-392-2415 FAX : 022-392-2417

本場 盛岡冷麺の人気店
焼肉・冷麺 ヤマト 仙台泉店
宮城県仙台市泉区大沢 2-13-1
お問合せ | 022-341-6329
www.yamato55.com



▲「わが校に災害科学科ができるということで、国土交通省から積極的なご協力を頂き、津波波高標識掲示の活動を、国道沿いにも広げることができました」



＋未来の減災を担う学科が新設!

今の生徒たちの活動を新設学科に引き継ぐ大切さ

「平成28年度に多賀城高校に災害科学科が新設されます。災害科学科の1回生になる子どもたちは震災当時小学4年生でした。今後、震災の記憶が薄れていく中で、今の多賀城高校の生徒たちが取り組んでいる減災活動を継続的に、残していくことで、新設される災害科学科に入る生徒たちにそれを引き継いでいくことが必要になると考えています。高校に防災専門の学科が設けられるのは、兵庫県立舞子高等学校(神戸市)に次いで全国2例目。わが校では、環境防災科のある舞子高校を視察に訪れ、フィールドワークやボランティア活動など、同じ学年の生徒たちが行なっている防災・減災活動を目の当たりにして刺激を受け、教材開発や年間計画に知恵をしまっています。また、災害科学科が開設される年に一回生となる現在中学2年生の生徒たちに模擬授業を体験してもらったのですが、家庭科でサバメシ体験の授業をする中で、先生役リーダー役を務めてもらい、自分たちが教える、伝える側にまわることで、より防災に対する意識が高まってきたようです」

生徒たちオリジナルの「津波波高標識」を設置

「東日本大震災発生直後、まず校庭に生徒を誘導し、30分程してから生徒を帰宅させ始めました。多賀城市内に津波がきたのは地震発生から約60分後だったので、生徒の帰宅時間が、多賀城が浸水域に入った時間と重なってしまいました。幸い奇跡的に犠牲者は出なかったのですが、これをきっかけに、自分たちの通学路にどれくらい津波がきたのか調べさせ、自分たちがどのような経路をたどって登校しているかも全校生徒に記載させて、家庭用と学校用の「通学防災マップ」として保管しています。今後津波警報が発令された場合でも、保護者の方が、自分の子供は浸水域を通らなくてはならないので、学校待機になるだろうということがわかり、子供を迎えに多賀城高校に向かうべきかどうかの判断にも使えます。あの震災では、連絡が取れずすれ違ってしまい片方が犠牲になったという痛ましい事例もありましたので、今では新入生が入ってくると必ずこの「通学防災マップ」を作らせます。また、「津波浸水深ここまで!」という、震災の津波波高を示す標識を作り、多賀城駅などを中心に電柱や街路灯などに100本設置しています。所有者への許可申請や測量等煩雑な作業もあり、授業や部活をやりながらなので大変なんです。ボランティアで自主的に参加してくれている生徒ばかりです。本校の生徒たちは被災地域から来ている生徒が多く、被害の伝承や防災意識の向上など、自分たちで考え、行動し、発信しています。災害科学科が開設しますが、普通科の生徒たちも巻き込んだ防災教育の充実を図っていかなくてはならないと考えています」



＋子供の目線で取り組む防災とは?

石巻市立鹿妻小学校の4年生全児童が、鹿妻の復興状況や鹿妻の人々の今を記録する「鹿妻復興マップづくり」

「鹿妻小学校区を12のエリアに分け、それぞれのエリアを担当する12チームがまち歩きをして、マップ作りを行っています。この取り組みを行って3回目、今年度は56人の生徒たちがこのマップ作りに参加しています。実際に自分たちの足で歩き、目で見たり、地域の人にインタビューしたりしながら、鹿妻の復興の様子やこれまで気づけなかった危険な場所をチェックしてゆきます。まち歩きの後は、情報を整理して、復興の段階を記録し、マップに書き込んでゆくのです。完成した復興マップを4年生どうして発表したり、まち歩きに協力してくれた地域の皆さんを招いて地域発表会も行います。この復興マップを作り始めて、子供たちの街を見る見方が変わってきたように思います。」と、ご担当の武川先生。

復興マップづくりで見えてきたこと

「インタビューでいろいろなことが聞けてよかった」「さら地がへって、復興してきたことがわかってうれしかった」「みんなで協力してできたのでうれしかった」。子供たちのことばから、マップづくりの手応えが伝わってくる。この復興マップづくりは、東北大学災害科学国際研究所が中心となり「災害復興教育プログラム」の一環として平成24年度から行っているもの。子どもたちが被災体験を受けて、地域の人とふれあひながら、自分たちの目で復興の進む様子を見て、記録してゆく。その中で、自分たちのまち鹿妻のことを真剣に考え、復興への意欲が前向きに変化してゆく。まさに「実践的防災学」として、被災地での防災教育のモデルともなる取り組みだ。

※「鹿妻復興マップづくり」に関わった東北大学災害科学国際研究所後援者・後援者として「日本安全教育学会優秀実践賞」を受賞



▲「鹿妻のまちを知ることで、もっと鹿妻が好きになったまちを歩くこと知らなかった道があって、迷うときにここを通れるなって思ったりして、とても勉強になるよ」

03.11
Let's Advance Together.
多賀城高等学校

03.11
Let's Advance Together.
鹿妻小学校

JAPAN GROUP 一括管理を提案する...ワンランク上のビルマネジメント
各種設備管理~清掃までを一括で行うことでスピーディな対応と大幅なコストダウンを実現します!

スピード 自社対応	24H 365日	コスト 削減提案	窓口の 一本化
一括 管理	長期修繕 計画提案	0120-866-766	

詳しくは ジャパンビルシステムで検索を!!

災害時に役立つ 料理人が提案するサバ・メシ*レシピ

東日本大震災では、
電気・ガス・水道のみならず、
広域にわたる被災とエネルギー事情の悪化により、
長期間にわたって物流がストップしました。
ライフラインが途絶え食糧が手に入りにくい状況が続く中、
様々な知恵やアイデアで美味しいものを提供した料理人のレシピや
食事療法が必要な方向けのレシピ、
外国人でも簡単に作れるレシピを掲載しました。
知っておくと効率よく、手軽にできる料理の技を紹介します。

サバ・メシ* 「サバ・メシ」とは? サバイバルメシ、非常食 (survival foods)

Date fmが防災企画として2006年から毎年実施している「サバ・メシ*コンテスト」。災害時に必要な非常食を、よりおいしく、楽しく、アイデアと工夫を凝らした非常食を考えることで、より身近に、より積極的に防災に取り組み意識を高めることが目的です。「45分以内」にカセットコンロ1台でつくられるものが条件。県内はもとより県外からも、優れたレシピが多数寄せられています。

全国FM放送協議会「JFN2007」優秀賞/「第3回日本イベント大賞」制作賞受賞 **サバ・メシの活動はコチラ!** <http://www.datefm.co.jp/bousai/>

トマト缶で作るカンタン♪リゾット



空き缶は資源!

洋食の料理店では必ずと言っていいほどよく見かける
トマトの1号缶。最近では業務用スーパーでもよく見
かす。人数が多い家族の備蓄にも最適



銀座酒場 Bouquet/ 右田若葉さん
兄妹店は焼き鳥屋さんですが、被災
時は「炭」が重宝しました。その時
に最初にお客様に提供したのは「お
湯」。赤ちゃんのミルクを作る、薬
を飲む、インスタント麺を作る、意
外なんです。寒いという事もあり、
大変な事でした。一般家庭では備
長炭などは扱いが難しいですが、オ
ガ炭は火付きがいいので、おすすめ
です。普段は部屋の脱臭剤代わりに
してもいいと思います

調理環境：カセットコンロ

材料

トマト缶…1号缶(半分)、コンソメ…お好みで
パックのご飯…3個 調味料…適宜

作り方

- ① トマト缶をあける
- ②①のトマトを半分器に出し、パックのご飯を入れる
- ③ 火にかける
- ④ コンソメ、調味料などで味を調え、火が通ったら出来上がり



料理人が提案するサバ・メシ*レシピ

世界最小の Pasta とツナで ツナックス



世界最小の Pasta 「クスクス」
短時間で戻すため、非常食にぴったり

調理環境：カセットコンロ

材料

クスクス等…100g
ツナ缶…1個
ポン酢…適宜
お湯…100g
※彩りで乾燥パセリ
などがあればなお良い



作り方

- ① ボールなどにクスクスを入れ、お湯を入れる
- ② 2分程度(商品によって異なる)で茹であがる
- ③②のボールにツナ缶、クスクスを入れポン酢、彩り用のパセリやあさつきを入れて混ぜ、出来上がり!



ごまみそはっと汁



クリーミーなゴマだれは冷めにくい
効果もある

調理環境：カセットコンロ

材料

ゴマだれ…大さじ2~3杯
インスタントしじみ汁…1コ
季節の野菜…適宜
大根(切干大根などでも可)
(にんじん、じゃがいも、しめじなど)
アサツキ
はっと(小麦粉)100g、
ぬるま湯50~60cc)
水…適宜



作り方

- ① 野菜を切り、水から煮る
- ② 野菜がかかるくらい柔らかくなったら、ゴマだれ、味噌を入れ、しっかり沸かす
- ③ はっとは、小麦粉にぬるま湯を加え、だまにならないように練る
- ④③の薄めにのばした生地を10円玉くらいの大きさにちぎって入れる
- ⑤ 5分煮込んだらOK
- ⑥ アサツキを飾る



タンパク質を手軽に いか大根



お酒のおつまみと思われがちですが
工夫次第で立派なおかず
保存もきくので、あると重宝します

調理環境：カセットコンロ

材料

・あたりめ(すめめ)等
…20g(小袋1)
・大根…1/4本
・調味料(だし、しょうゆ、
砂糖など)…適宜
・水…大根が隠れる程度



作り方

- ①大根は一口大に乱切りする
(できれば下茹でなどの下処理をするのが望ましいが、しなくてもOK)
- ②水を鍋にひたひたに入れ、調味料をお好みで入れる
(ただし、あたりめの塩分を考慮し、加減する)
- ③弱火(反射式ストーブなどでコトコト煮て、大根に
串がスッと刺さるようになれば出来上がり!
(一日置くとより味が染みて美味しい))



一人前の食品を三人前に! 焼きそば飯



インスタント麺は味が濃いので、何かと
合わせることで塩分が控えめにできます

調理環境：カセットコンロ

材料

カップ焼きそば…1つ、バックご飯…1個
卵…1個、水…少量、サラダ油…少々



作り方

- ①焼きそばの麺とかやくをビニール袋などに入れて
叩く
- ②フライパンに少量のサラダ油を熱し、卵を割り入れ
る
- ③軽く炒めたら、焼きそばとバックご飯を入れ、バラバ
ラになるように炒める
- ④ソースを入れ、水を少量ずつ加えながらさらに炒
め、ふくらしたら出来上がり



スナック菓子が変身! ポテトグラタン



フランスの伝統的な料理ドフィノワをアレ
ンジしたメニュー

チーズをのせて焼いても美味しい

調理環境：IH卓上コンロ・オーブントースター

材料

ポテトチップス…60g、牛乳100cc
ブラックペッパー…適宜、あればナツメグ…適宜



作り方

- ①フライパンに材料をすべて入れる
- ②中火で火にかけ、ポテトチップスがしなっとしてきた
ら耐熱容器に入れる
- ③オーブントースターで5分焼く



まるごとトマトの 和風焼き鳥キーマカレー



野菜の水分と食べるラー油のガーリックで
よりコクがアップする

調理環境：カセットコンロ

材料

・焼き鳥の缶詰…1つ
・トマト(トマトの缶詰でも可)…適宜
・季節の野菜(玉ねぎ、にんじんなど)
・食べるラー油…小さじ2
・カレー粉…大さじ1



作り方

- ①野菜を軽く炒め、生のトマトであれば半分に、ホール
トマトであれば、半分に切ったものを鍋に並べる
- ②焼き鳥缶の肉を細かく切る
- ③中火にかけて具を入れて、カレー粉、焼き鳥缶をタ
レごと入れ、煮込む

※トマトから水分が出るので水は入れなくてOK



調味料を変えるだけ!同じ食材で和・洋・タイ!

外国人の方にも! 食の多様化に対応する
ヘルシーサバ・メシ*レシピ



〈基本の食材〉
大豆…1缶
コーン…1缶
高野豆腐…1つ
他、野菜

Tachang (ターチャン)
仙台店

タイ料理は基本的にヘルシーな材料が多く、日本の食材とも相性がいいですね。また、宗教上やベジタリアンの方などにも適した食材も多いので、外国人の方にも受け入れやすく安心して食べていただけるサバメシだと思います。ただし、調味料には注意が必要で、乳製品、卵、ゼラチン、動物由来のエキス、魚の出汁などが入っている場合は、必ず確認して提供しましょう。



しょうゆとみりんで和風に!
ご飯が進むサバ・メシ

調理環境: カセットコンロ

材料

基本の食材+
玉ねぎ、人参、いんげんなどの野菜…適宜
しょうゆ…適宜 みりん…適宜
昆布…適宜 水…適宜

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し(水は捨てない)、一口大に切る
- ②フライパンに少量のサラダ油を熱し、高野豆腐、野菜類、大豆、コーンを入れる
- ③昆布、調味料を入れ高野豆腐を戻した水を加えて、炒め煮にする



子供に人気!
洋風サバ・メシ

調理環境: カセットコンロ

材料

基本の食材+
玉ねぎ…適宜
ケチャップ…適宜

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し(水は捨てない)、短冊状に切る
- ②フライパンに少量のサラダ油を熱し、高野豆腐、野菜類、大豆、コーンを入れる
- ③ケチャップを入れ高野豆腐を戻した水を加えて、炒め煮にする



万能調味料ナンブラーが活躍
タイ風サバ・メシ

調理環境: カセットコンロ

材料

基本の食材+ ガバオ…適宜 鷹の爪…適宜 ナンブラー(なければ醤油)…適宜
玉ねぎ、人参、いんげんなどの野菜…適宜

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し(水は捨てない)、サイコロ状に切る
- ②フライパンに少量のサラダ油を熱し、高野豆腐、野菜類、大豆を入れる
- ③調味料を入れ高野豆腐を戻した水を加えて、炒め煮にする。

※ナンブラーは旨みが強い魚醤なので、ダシが出て和食にも合わせやすい。

※ガバオはタイ料理ではポピュラーなハーブ。乾燥ハーブもあるので、保存食としても便利



＋災害時でも意識してほしい食事制限

震災で被災された方の中には、腎臓・肝臓・糖尿病・血圧・妊娠などの理由で、食事療法が必要な方もたくさんいらっしゃいました。避難所での食事では、塩分やカリウム、糖分などに配慮するメニューの提供が難しく、患者本人はもちろん、食事を用意なさるご家族が大変苦労されました。そこで、市販されている「非常食」を食事療法に配慮してリメイクしたレシピを、東北大学病院の方々にご紹介いただきました。



▲1缶でタンパク質や野菜などが一度に摂れる非常食「ウィンナーと野菜のスープ煮」。年々進化する非常食。一般の方もインターネット等で購入可能です。



炊き込みケチャップライス

肝臓に気を使う方へ
ビタミンも意識して
とりましょう

調理環境：カセットコンロ

材料(1人分)

- 米…85g
- ウィンナーと野菜のスープ煮(具のみ)…1缶
- トマトスープ(水…100ml、コンソメ…3g)
- トマトケチャップ…20g
- 玉ねぎ…10g サラダ油…0.5g
- バター…3g



▲非常食「ウィンナーと野菜のスープ煮」

栄養バランス

エネルギー…383kcal、たんぱく質…9.3g
脂質…7.3g、炭水化物…67.1g、食物繊維…1.7g
カリウム…294mg、塩分2.7g



作り方

- 1缶詰をあけ、具のみを取り出す(スープは使用しない)
- 2トマトスープを作る
 - a) 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める
 - b) (a)と水、コンソメ、トマトケチャップを合わせる
- 3炊飯器に米をセットし、2のトマトスープ、1のスープ煮の具を入れる
- 4最後にバターを上に乗せて炊き上げる

メシ*レシピ



レシピ提供：京都大学医学部附属病院疾患栄養治療部

炊き込みご飯

妊婦さんへ
できるだけ食品の種類を
多くとりましょう

調理環境：カセットコンロ

材料(1人前)

- 筑前煮…1/4袋
- 薄口しょうゆ…3g
- 酒…0.2g
- 塩0.1g
- だし汁…100g
- 米…85g
- しめじ…10g
- 木の芽…1枚



▲非常食「筑前煮」

作り方

- 1米は洗って、ザルに上げて30分水切りしておく
- 2筑前煮は食べやすい大きさにカットし、しめじは石づきをとる
- 3炊飯器に1をセットし調味料を加え全体になじむよう混ぜる
- 43に2の具材を加え、炊飯する
- 5炊きあがったら、よく混ぜて器に盛りつけ、木の芽を飾る

栄養バランス

エネルギー…298kcal、たんぱく質…6.2g
脂質…1.3g、炭水化物…63.2g、食物繊維…1.2g
カリウム…196mg、塩分1.1g



千草焼き

腎臓に気を使う方へ
主にカリウム量と
塩分には注意しましょう

調理環境：カセットコンロ

材料(1人前)

- 卵…40g、チキンそぼろ味付け…10g、長芋…10g
- 干し椎茸…1.5g、人参…10g、たけのこ水煮…15g
- 絹さや…5g
- 調味料(A)
(だし汁…5g、料理酒…1g
本みりん…1g、塩…0.1g
薄口しょうゆ…1g)
- サラダ油…1g、
しその葉…1枚
大根おろし…30g



▲非常食「チキンそぼろ味付け」

作り方

- 1長芋をすりおろし、干しいたけ・人参・たけのこ水煮、絹さやをみじん切りにする
- 2卵を割り入れる
- 3「チキンそぼろ味付け」を入れ、1と2を合わせ、(A)の調味料で味付けする
- 4卵焼きフライパンに油を塗り、3を入れる
- 5卵焼きフライパンにフタをして蒸し焼きにする

栄養バランス

エネルギー…202kcal、たんぱく質…13.4g
脂質…9.6g、炭水化物…9.3g、食物繊維…1.9g
カリウム…255mg、塩分1.3g



地震が起きたら In the event of an earthquake

地震が起きたら近くにあるもので頭や身体を守り、倒れそうなものから離れましょう。あわてず、落ち着いて、行動してください。あわてて外に出るのは危ないです。
In the event of an earthquake, protect your head and body, and move away from anything that looks like it could fall. Remain calm at all times—it is dangerous to rush outside during the earthquake.

津波(TSUNAMI)が来るかもしれません。海の近くにいる人は、急いで高いところに歩いて逃げてください。
A tsunami could potentially hit Miyagi. If you are near the ocean, please evacuate to higher ground immediately.

地震や津波の後は、電気や水道が使えなくなるかもしれません。水、食べもの、ラジオ、懐中電灯など必要なものを袋に入れて、いつでも持って逃げられるようにしておきましょう。

In the event of an earthquake or tsunami, the power and water may be cut off. Ensure you have a bag at the ready with water, food, a radio, flashlight, and any other necessities.

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

See P.40~41
Safety Tips

Sendai Disaster Multilingual Support Center
TEL 022-224-1919 (いつもは 仙台国際センター交流コーナーにつながります。)
場所: 仙台市青葉区青葉山 仙台国際センター内

大きな地震が起きたら、多言語で情報をお知らせします。
If a large-scale disaster occurs, we will provide information in multiple languages via the following methods:

メールマガジン (E-Mail Magazine) Facebook Twitter

アクセスはすべてこちらから→ <http://www.sira.or.jp> (にほんご、English、中文、한국어)
You can access all our outlets for disaster information from this website: → <http://www.sira.or.jp/> (Japanese, Korean, Chinese, English)

地震や津波について学びましょう
It's important to inform yourself about disasters.

仙台国際交流協会では、地震について知識や経験のない外国人のために、地震(津波を含む)に対する備えや地震が発生した場合の対応について、多言語で学ぶことができるビデオやパンフレットがあります。
SIRA provides foreign residents with videos and pamphlets in multiple languages that explain how to prepare for a disaster and what to do when a disaster strikes.

多言語防災ビデオ「地震! その時どうする?」
Multilingual Disaster Prevention Video: "It's an earthquake! What should I do?"

Part1「地震に備えよう」、Part2「地震が起こったら」の2部構成です。それぞれ10分間の内容です。

The video has two parts: Part 1, "Let's Get Ready for an Earthquake," and Part 2, "What to Do in an Earthquake." Each part is 10 minutes long.

つぎの言語で視聴できます。字幕も表示されます。
You can watch it in the following languages with subtitles:

日本語、中国語、英語、韓国語、インドネシア語、台湾語、タガログ語、ネパール語、ベトナム語、ベンガル語、ポルトガル語、モンゴル語

Japanese, Chinese, English, Korean, Indonesian, Taiwanese, Tagalog, Nepalese, Vietnamese, Bengali, Portuguese, Mongolian



ビデオは仙台国際センターで視聴できます。またインターネットでYouTubeの「SIRAチャンネル」にアクセスすれば視聴できます。You can watch this video at Sendai International Center. You can also watch it online on SIRA's YouTube channel.

YouTube「SIRAチャンネル」
<http://www.youtube.com/SIRAsendai/>

多言語防災パンフレット『地震から身を守るためのアドバイス』
Multilingual Disaster-Prevention Pamphlet: "Advice for Protecting Yourself in an Earthquake"

仙台国際センターで配布しています。つぎの言語版があります。
You can pick up this pamphlet at Sendai International Center.

It's available in the following languages:

日本語版、中国語版、英語版、韓国語版、インドネシア語版、タガログ語版、ネパール語版、ベトナム語版、ベンガル語版、ポルトガル語版、モンゴル語版
Japanese, Chinese, English, Korean, Indonesian, Tagalog, Nepalese, Vietnamese, Bengali, Portuguese, Mongolian



協力: (公財) 仙台国際交流協会 Sendai International Relations Association (SIRA)

腎臓を守ることは 生命を守ること **宮城県慢性腎臓病対策協議会**

この協議会は、宮城県の総合的な慢性腎臓病(CKD)対策の推進を図る為に、宮城県における腎不全の抑制及び腎臓病に関連する生活習慣病の減少促進を図り、県民の健康増進に寄与していく協議会です。

【事務局】
東北大学病院血液浄化療法部内
【協力公益財団法人からのお知らせ】
公益財団法人腎臓病対策協議会は、平成27年1月3日からDate)普及啓発活動開始「腎臓病の検診へ合わせて」毎週土曜日午前11時から25分番組—他費放送中!

あなたも腎臓病について考えてみませんか?

災害時 注意事項
・腎臓病の方は塩分やカリウムの摂りすぎをしない事。
・災害に備えて、常にお薬手帳を持ち歩いて下さい。
・持病をお持ちの方は、ご近所、療養仲間との助け合いが重要です。



毎年3月第二木曜日は、世界腎臓デーです。



1 緊急地震速報が出たら、すばやく対応

Move as soon as you receive the EEW (Earthquake Early Warning)

耐震化や家具の固定でセーフティゾーンを設けておき、そこに逃げ込む。車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落として下さい。

Run to a safe zone, which you need to reach before the earthquake hits. If you are driving, turn on your hazard lights and reduce your speed.

2 まずは身の安全を

Protect yourself first

頭を保護し、落下物から身を守る。家具・家電の転倒防止は必須!

Protect your head from falling objects. You also need to prevent furniture and electronics from falling.

3 ドアを開けて出口を確保

Open the door and secure an exit

ドアがゆがんで開かなくなる場合も。特にマンション等の中高層建物では出口の確保が重要。

Doors may be warped after an earthquake. It is very important to secure a safe exit especially when you are in a tall building.

4 揺れがおさまってから、火の始末を

Take care of the stove after the earthquake stops

揺れてる間に無理に火元に近づくのはかえって危険。

It is very dangerous to get close to stoves while an earthquake is happening.

5 火が出たらすぐに消火

Extinguish the fire immediately

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

Extinguish the fire before it burns the ceiling. Learn how to use fire extinguishers.

6 あわてて外に飛び出さない

Do not run out in a hurry

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

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

7 ブロック塀や自動販売機から離れる

Stay away from block fences and vending machines

転倒の危険があるものから遠ざかる。ビルの窓ガラスの飛散にも要注意!

Stay away from objects that may fall. Also watch out for shattering glass from buildings.

8 津波・山崩れ・がけ崩れに注意

Watch out for tsunamis and landslides

地震によって引き起こされる可能性があります。これらの危険を回避できる安全な場所への安全な避難経路を普段から確認しておくこと。

Tsunamis and landslides can be caused by earthquakes. Make sure your evacuation paths avoids these.

9 自助・共助が原則

Self-help, mutual-help

多数の負傷者が出た場合、医療機関は救急・重度の方が優先になります。

まずはご近所で協力して応急処置を。

Medical institutions take care of severely injured people first. When you see someone who is injured, provide first aid.

10 正しい情報入手

Get the right information

携帯ラジオなどで正しい災害情報を収集し、デマには惑わされぬよう。

携帯ラジオを普段から持ち歩く習慣を。

Collect correct information and try not to be confused by false rumors. Always have a portable radio available.

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

If you feel strong shaking in a coastal area, you should leave coastal areas.

You should evacuate to a safety place such as high ground, tsunami evacuation tower or building.

2 地震の揺れが弱くても津波に警戒

Watch out for tsunami

地震動が弱くても大津波が発生する「津波地震」で過去にも大きな被害が出ています。

Even if the earthquake is not very big, a tsunami could occur.

3 避難は原則徒歩で!

Evacuate on foot

今回の震災でも、渋滞で身動きがとれず多くの命が奪われました。やむを得ず車を使用するときは、道路の損壊等に十分注意を。

A lot of people lost their lives because they were stuck in traffic. If you need to drive a car, watch out for cracks in the road.

4 「遠く」よりも「高く」!

Go higher, not further

高台が近くにない場合は、できるだけ高層の鉄筋コンクリート製の建物に逃げ込む。

If there is no higher ground, find a reinforced concrete building and get as high as you can.

5 川沿いでも要注意!

Watch out for rivers

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

A tsunami may run up rivers and create damage to the riverside. Stay away from rivers and get to a safe place.

6 津波は繰り返し襲ってくる

Tsunamis may strike repeatedly

津波は第1波よりも第2波、第3波が高くなる場合があります。津波警報・注意報が解除されるまでは避難を続けること。

After the first waves, the second and the third attack in succession. The tsunami piles up as this process is repeated. Remain on alert until the warning is cancelled.

7 防潮堤・避難所を過信しない

Do not rely on the seawall and shelter too much

「防潮堤があるから、避難所だから安心」ではありません。状況を把握した的確な判断が生死を分けます。

Even if you have a seawall or are in a shelter, you are not perfectly safe. Make a judgment of the situation for your safety.

8 ラジオで正しい情報入手

Get the right information

携帯ラジオは必須です。刻々と変わる津波情報を知り、状況にあわせた行動を!

Always have a portable radio available. Pay attention to changing information and act accordingly.

9 津波でてんでんこ

Tsunami Tendenko

三陸に伝わる津波防災伝承のひとつ。津波が来たら、人にかまわず、てんでんばらばらに必死で逃げること!

Tsunami Tendenko is a legend in the Sanriku area. According to the story of Tendenko, you should run and protect yourself when a tsunami arrives.

10 津波の浸水域を事前にチェック!

Check for the flooded areas of tsunami beforehand.

海岸から4~5キロ離れたエリアまで津波が押し寄せ、多くの命が奪われました。高さだけでなく、浸水域の情報も要チェック。マンホールから水があふれる可能性もあります。

The huge tsunami after the Great East Japan Earthquake affected land 5km away from the coast and took many lives. Watch out for flooded areas when looking for higher ground. The water may also flood from manholes.

急な大雨・雷・竜巻から身を守る

+ 「急な大雨」「雷」「竜巻」によって怪我をしたり亡くなったりする事故が毎年のように起きています。これらの現象から身を守るための知識や行動を身につけましょう

■毎日の天気予報に注意しましょう

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

■外出先で「積乱雲」が発生したら注意しましょう

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

■大雨になったら

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

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

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

■雷が聞こえたら

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

■竜巻が発生したら

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

■行動の基本

人間はついつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまうもので、それは錯覚にすぎません。

「積乱雲のサインを見つけたら」「自分は大丈夫」という気持ちですべて、身を守る行動をとるようにしましょう
気象庁/防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう!」より引用

自社一貫体制だから低価格、こだわりがあるから高品質。

新築住宅のことなら
株式会社 アイダ設計



東北地区本部 仙台市青葉区中央 1-1-1 1F TEL.022-271-1111 FAX.022-271-1112
仙台地区本部 仙台市青葉区中央 1-1-1 1F TEL.022-271-1111 FAX.022-271-1112
仙台地区本部 仙台市青葉区中央 1-1-1 1F TEL.022-271-1111 FAX.022-271-1112

仙台泉店

お気軽にお問合せください。

24時間受付

0120-995-407

復興&防災にも役立つ商品

水産業の六次化 顔の見える水産業での食の「安心・安全」を食卓にお届け



世界三大漁場である三陸。3.11東日本大震災で全てを失ってしまった宮城県石巻市雄勝町の漁師たちが、震災前よりも、もっと想いを伝える為に立ち上がりました。生産者が生産だけにとどまらず、その生産物を加工製造、販売業務まで行い、地域資源を生かしたサービスなど、第二次産業や第三次産業にまで踏み込む事。この六次産業化で大事なことは、事業の多角化及び高度化を進め、食品衛生、リスク管理まで責任を持ち生産者の顔が見えるようにして、食品の安心、安全を知らせ地域資源を有効に活用する事なのです。

三陸漁師の会社(株)海遊 代表取締役 漁師 伊藤浩光



三陸漁師のオイスターバー

Ostra de ole (オストラ デオレ)

●住所: 宮城県仙台市青葉区国分町2-1-3

エーラクフレンドシアビル1F

●電話: 022-796-7579

●営業時間: 17:00~25:00

●定休日: 日曜日

ものづくり職人の心意気を東北から届けることから復興を



「職人さんの技と情熱とお客様を結びのが我々ITの世界だと思っています」とワイヤードビーンズ代表取締役 三輪さん。現在、世界から注目されている「生涯を添い遂げるグラス」シリーズは、江戸硝子と仙台単筒職人のコラボ商品ということで話題となったが、発売直後に東日本大震災が発生。しかし、より東北の職人や木材などのかかわりが深くなったという。「毎年出しているシリーズの中でも注目されているのが、仙台単筒の熊野洞の職人がひとつひとつ丁寧に漆を塗り重ねるグラス。毎年職人の技が光る商品をシリーズとしてリリースしています」。職人の技とITコラボは、これからますます注目されそう。



問い合わせ先 (株)ワイヤードビーンズ

●オンラインショップ: <http://shop.wiredbeans.jp>

電話番号: 022-380-8700

メール: wiredbeansstore-support@wiredbeans.co.jp

住所: 宮城県仙台市青葉区本町1丁目3-9 第6広瀬ビル7F

持ち運べる室内用蓄電池 USB 電源コネクタ付「E-pot600」



portable storage battery
E-pot600

問い合わせ先
株式会社ジョイントボックス
info@joint-box.net

CONCEPT1 [軽い]

高さ335×幅195×奥行375mm、重量8.6kgのコンパクト設計による軽さで、普段のお仕事・休日のレジャー、災害時でも手軽に持ち運べます。

CONCEPT2 [簡単]

初めて使う方でも簡単に使えます。心配な電気残量もデジタル表示でわかります。

特徴:驚きの高安定・高安全バッテリー

- 発火・発熱ワールドクラスの安全性
- 過充電、バッテリー損傷でも内部発熱なし

防災:BCP(事業継続計画)対策電源

-10~45℃で100%の充放電を実現。

ほとんど自己放電しない優れた電気特性により、非常用電源としても活躍します。もしもの時の重要な業務を中断させない、または中断しても可能な限り短い時間で復旧させる電源として高い効果が期待できます。

伝統こけしが防災グッズに!?! 「明かりこけし」



東北の代表的な伝統工芸品である「こけし」など、東北各地のさまざまな民芸品を取り扱う「彩りそえるしまぬき」。中でも大震災前から防災グッズとしても人気ののが「明かりこけし」。一見かわいらしいこけしに見えるが、倒すと懐中電灯になるというアイデア商品。最近では鳴子系・遠刈田系など好みの系統も選べるようになってきている。安定感のある鳴子こけしはおおむね震度5程度で倒れ、自動的に点灯、ライトもLEDのため最長8時間使用可能だ。

※点灯時間や倒れる震度は環境や状況で変わります。

問い合わせ先 彩りそえるしまぬき

- 住所:宮城県仙台市青葉区一番町3-1-17 彩りそえるしまぬき 本店
- 電話:022-223-2370
- メール:mingei@shimanuki.co.jp
- 営業時間:10:30~19:30
- 休業日:なし
- ホームページ:http://www.shimanuki.co.jp

ガスコンロ 10分で究極の旨さの炊飯用土鍋



「この釜以上に玄米ご飯が美味しく炊ける釜はない」と口コミで広がっている「飯炊釜」。黒川郡「山の工房村半睡窯」窯元の平井さんがひとつひとつ手作りで作っている逸品。白米ならガスコンロで強火にかけ10分、蒸らし20分。火力調整いらず、調理時間も短い優れもの。遠赤外線効果で、ふっくら炊きあがる。窯内部に炭を焼き付ける事で炭の効果が半永久的に持続、水も米も浄化しながら炊き上げるので、甘さ・香りが際立ちます。普段使いは勿論のこと、非常時のために備えたい1品。



■半睡窯謹製(羽)飯炊釜

2合炊き...14,000円 3合炊き...19,000円(税別)

問い合わせ先 らいふプラスSHOP
(株)プラスコミュニケーションズ内

TEL:022-726-4161 FAX:022-266-6515

ごちそうレトルト 90品!



災害の時ほど、いつも通りのおいしい食事が食べたいもの。にしきやにはバラエティ豊かなカレーはもちろん、本格的なインドカレーや野菜たっぷりのスープ、パスタソースなど、毎日の食卓に彩りを添えてくれる豊富なレトルトメニューが90種類そろっています。化学調味料不使用、素材の味わいを活かした優しいおいしさです。いつでも楽しめる「ごちそうレトルト」を、毎日の生活に取り入れてみませんか。

問い合わせ先 にしきや本店

- 住所:宮城県岩沼市下野郷字新開265-1 株式会社にしき食品敷地内
- 電話:0120-19-2498
- 営業時間:10:00~17:00
- 休業日:日・祝(土曜不定休)
- オンラインショップ:http://nishikiya-shop.com/



FLORAL HILLS 住吉台

建売住宅・宅地 分譲中

約2,700世帯、約8,000人が
住まう快適な暮らしを描く住吉台。

安心の子育て
快適な暮らし
恵まれた環境

少年スポーツが盛んな街 住吉台
住吉台では、サッカーや野球をはじめとして、バレー、バスケットなどスポーツ少年団の活動が盛んです。幼少年齢からスポーツに親しみ、友だちとともに体を動かすの楽しさを味わい、心身ともに成長できる環境です。

市の中心部も泉ヶ岳も車で30分。
通勤・通学も、レジャーも間近です。

第二仙台北部 中核工業団地 (車で約30分)
泉ヶ岳 (車で約30分)
クラブ 仙台東プレミアム アウトレット (車で約15分)
泉中央駅 (車で約20分)
地下鉄で約15分
秋保温泉 (車で約45分)
イオン 仙台中山 (車で約10分)
大学病院 (車で約20分)
陸前高倉駅 (車で約15分)
JRで約25分

建売住宅

ご家族に合わせて
選べる間取り
全8棟
2,328.9万円~

西3-14-16
4LDK+
延床面積 106.82㎡(32.31坪)
敷地面積 243.14㎡(73.54坪)
販売価格 2,564.6万円

建築条件なし宅地

お好きなハウスメーカー(工務店)で
マイホームが実現できます。

全11区画宅地分譲中!!

212.70㎡(64.34坪) **583.8万円~**

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

■住吉台ニュータウン 全件建築●開発面積/約1,450,000㎡●総区画数/2,829区画●開発行為/開発許可/農地転用(平)第181号(平成6年4月22日)●都市計画法/都市計画法/都市計画法(用途別)第1種/第2種/第3種/第4種/第5種/第6種/第7種/第8種/第9種/第10種/第11種/第12種/第13種/第14種/第15種/第16種/第17種/第18種/第19種/第20種/第21種/第22種/第23種/第24種/第25種/第26種/第27種/第28種/第29種/第30種/第31種/第32種/第33種/第34種/第35種/第36種/第37種/第38種/第39種/第40種/第41種/第42種/第43種/第44種/第45種/第46種/第47種/第48種/第49種/第50種/第51種/第52種/第53種/第54種/第55種/第56種/第57種/第58種/第59種/第60種/第61種/第62種/第63種/第64種/第65種/第66種/第67種/第68種/第69種/第70種/第71種/第72種/第73種/第74種/第75種/第76種/第77種/第78種/第79種/第80種/第81種/第82種/第83種/第84種/第85種/第86種/第87種/第88種/第89種/第90種/第91種/第92種/第93種/第94種/第95種/第96種/第97種/第98種/第99種/第100種/第101種/第102種/第103種/第104種/第105種/第106種/第107種/第108種/第109種/第110種/第111種/第112種/第113種/第114種/第115種/第116種/第117種/第118種/第119種/第120種/第121種/第122種/第123種/第124種/第125種/第126種/第127種/第128種/第129種/第130種/第131種/第132種/第133種/第134種/第135種/第136種/第137種/第138種/第139種/第140種/第141種/第142種/第143種/第144種/第145種/第146種/第147種/第148種/第149種/第150種/第151種/第152種/第153種/第154種/第155種/第156種/第157種/第158種/第159種/第160種/第161種/第162種/第163種/第164種/第165種/第166種/第167種/第168種/第169種/第170種/第171種/第172種/第173種/第174種/第175種/第176種/第177種/第178種/第179種/第180種/第181種/第182種/第183種/第184種/第185種/第186種/第187種/第188種/第189種/第190種/第191種/第192種/第193種/第194種/第195種/第196種/第197種/第198種/第199種/第200種/第201種/第202種/第203種/第204種/第205種/第206種/第207種/第208種/第209種/第210種/第211種/第212種/第213種/第214種/第215種/第216種/第217種/第218種/第219種/第220種/第221種/第222種/第223種/第224種/第225種/第226種/第227種/第228種/第229種/第230種/第231種/第232種/第233種/第234種/第235種/第236種/第237種/第238種/第239種/第240種/第241種/第242種/第243種/第244種/第245種/第246種/第247種/第248種/第249種/第250種/第251種/第252種/第253種/第254種/第255種/第256種/第257種/第258種/第259種/第260種/第261種/第262種/第263種/第264種/第265種/第266種/第267種/第268種/第269種/第270種/第271種/第272種/第273種/第274種/第275種/第276種/第277種/第278種/第279種/第280種/第281種/第282種/第283種/第284種/第285種/第286種/第287種/第288種/第289種/第290種/第291種/第292種/第293種/第294種/第295種/第296種/第297種/第298種/第299種/第300種/第301種/第302種/第303種/第304種/第305種/第306種/第307種/第308種/第309種/第310種/第311種/第312種/第313種/第314種/第315種/第316種/第317種/第318種/第319種/第320種/第321種/第322種/第323種/第324種/第325種/第326種/第327種/第328種/第329種/第330種/第331種/第332種/第333種/第334種/第335種/第336種/第337種/第338種/第339種/第340種/第341種/第342種/第343種/第344種/第345種/第346種/第347種/第348種/第349種/第350種/第351種/第352種/第353種/第354種/第355種/第356種/第357種/第358種/第359種/第360種/第361種/第362種/第363種/第364種/第365種/第366種/第367種/第368種/第369種/第370種/第371種/第372種/第373種/第374種/第375種/第376種/第377種/第378種/第379種/第380種/第381種/第382種/第383種/第384種/第385種/第386種/第387種/第388種/第389種/第390種/第391種/第392種/第393種/第394種/第395種/第396種/第397種/第398種/第399種/第400種/第401種/第402種/第403種/第404種/第405種/第406種/第407種/第408種/第409種/第410種/第411種/第412種/第413種/第414種/第415種/第416種/第417種/第418種/第419種/第420種/第421種/第422種/第423種/第424種/第425種/第426種/第427種/第428種/第429種/第430種/第431種/第432種/第433種/第434種/第435種/第436種/第437種/第438種/第439種/第440種/第441種/第442種/第443種/第444種/第445種/第446種/第447種/第448種/第449種/第450種/第451種/第452種/第453種/第454種/第455種/第456種/第457種/第458種/第459種/第460種/第461種/第462種/第463種/第464種/第465種/第466種/第467種/第468種/第469種/第470種/第471種/第472種/第473種/第474種/第475種/第476種/第477種/第478種/第479種/第480種/第481種/第482種/第483種/第484種/第485種/第486種/第487種/第488種/第489種/第490種/第491種/第492種/第493種/第494種/第495種/第496種/第497種/第498種/第499種/第500種/第501種/第502種/第503種/第504種/第505種/第506種/第507種/第508種/第509種/第510種/第511種/第512種/第513種/第514種/第515種/第516種/第517種/第518種/第519種/第520種/第521種/第522種/第523種/第524種/第525種/第526種/第527種/第528種/第529種/第530種/第531種/第532種/第533種/第534種/第535種/第536種/第537種/第538種/第539種/第540種/第541種/第542種/第543種/第544種/第545種/第546種/第547種/第548種/第549種/第550種/第551種/第552種/第553種/第554種/第555種/第556種/第557種/第558種/第559種/第560種/第561種/第562種/第563種/第564種/第565種/第566種/第567種/第568種/第569種/第570種/第571種/第572種/第573種/第574種/第575種/第576種/第577種/第578種/第579種/第580種/第581種/第582種/第583種/第584種/第585種/第586種/第587種/第588種/第589種/第590種/第591種/第592種/第593種/第594種/第595種/第596種/第597種/第598種/第599種/第600種/第601種/第602種/第603種/第604種/第605種/第606種/第607種/第608種/第609種/第610種/第611種/第612種/第613種/第614種/第615種/第616種/第617種/第618種/第619種/第620種/第621種/第622種/第623種/第624種/第625種/第626種/第627種/第628種/第629種/第630種/第631種/第632種/第633種/第634種/第635種/第636種/第637種/第638種/第639種/第640種/第641種/第642種/第643種/第644種/第645種/第646種/第647種/第648種/第649種/第650種/第651種/第652種/第653種/第654種/第655種/第656種/第657種/第658種/第659種/第660種/第661種/第662種/第663種/第664種/第665種/第666種/第667種/第668種/第669種/第670種/第671種/第672種/第673種/第674種/第675種/第676種/第677種/第678種/第679種/第680種/第681種/第682種/第683種/第684種/第685種/第686種/第687種/第688種/第689種/第690種/第691種/第692種/第693種/第694種/第695種/第696種/第697種/第698種/第699種/第700種/第701種/第702種/第703種/第704種/第705種/第706種/第707種/第708種/第709種/第710種/第711種/第712種/第713種/第714種/第715種/第716種/第717種/第718種/第719種/第720種/第721種/第722種/第723種/第724種/第725種/第726種/第727種/第728種/第729種/第730種/第731種/第732種/第733種/第734種/第735種/第736種/第737種/第738種/第739種/第740種/第741種/第742種/第743種/第744種/第745種/第746種/第747種/第748種/第749種/第750種/第751種/第752種/第753種/第754種/第755種/第756種/第757種/第758種/第759種/第760種/第761種/第762種/第763種/第764種/第765種/第766種/第767種/第768種/第769種/第770種/第771種/第772種/第773種/第774種/第775種/第776種/第777種/第778種/第779種/第780種/第781種/第782種/第783種/第784種/第785種/第786種/第787種/第788種/第789種/第790種/第791種/第792種/第793種/第794種/第795種/第796種/第797種/第798種/第799種/第800種/第801種/第802種/第803種/第804種/第805種/第806種/第807種/第808種/第809種/第810種/第811種/第812種/第813種/第814種/第815種/第816種/第817種/第818種/第819種/第820種/第821種/第822種/第823種/第824種/第825種/第826種/第827種/第828種/第829種/第830種/第831種/第832種/第833種/第834種/第835種/第836種/第837種/第838種/第839種/第840種/第841種/第842種/第843種/第844種/第845種/第846種/第847種/第848種/第849種/第850種/第851種/第852種/第853種/第854種/第855種/第856種/第857種/第858種/第859種/第860種/第861種/第862種/第863種/第864種/第865種/第866種/第867種/第868種/第869種/第870種/第871種/第872種/第873種/第874種/第875種/第876種/第877種/第878種/第879種/第880種/第881種/第882種/第883種/第884種/第885種/第886種/第887種/第888種/第889種/第890種/第891種/第892種/第893種/第894種/第895種/第896種/第897種/第898種/第899種/第900種/第901種/第902種/第903種/第904種/第905種/第906種/第907種/第908種/第909種/第910種/第911種/第912種/第913種/第914種/第915種/第916種/第917種/第918種/第919種/第920種/第921種/第922種/第923種/第924種/第925種/第926種/第927種/第928種/第929種/第930種/第931種/第932種/第933種/第934種/第935種/第936種/第937種/第938種/第939種/第940種/第941種/第942種/第943種/第944種/第945種/第946種/第947種/第948種/第949種/第950種/第951種/第952種/第953種/第954種/第955種/第956種/第957種/第958種/第959種/第960種/第961種/第962種/第963種/第964種/第965種/第966種/第967種/第968種/第969種/第970種/第971種/第972種/第973種/第974種/第975種/第976種/第977種/第978種/第979種/第980種/第981種/第982種/第983種/第984種/第985種/第986種/第987種/第988種/第989種/第990種/第991種/第992種/第993種/第994種/第995種/第996種/第997種/第998種/第999種/第1000種

ご来場特典 2015年プロ野球指定席引換券プレゼント!!
(楽天VSオリックス戦) (ご来場のご家族1名様につき1枚)

ORIX **オリックス不動産** お問い合わせは「住吉台販売事務所」 TEL 022-379-3655
WEB: 6747.jp (住吉台) http://www.sumiyoshikata.jp/

KE/YU 信頼と実績 東証一部上場企業 ケーユーホールディングスグループ

選べるから楽しい 選べるから納得

国産車から輸入車まで 高品質中古車 3000台

最長5年保証

お客様の満足に徹底的にこだわります。 **満足度NO.1** を目指します! ケーユーHDグループ

完全保証制度 | 認定中古車 | ロードサービス24時 全国サポート
消耗品まで完全保証 無修理 走行5万kmが中心

ケーユー-仙台若林店

tel.022-390-5155

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

ケーユー-仙台泉店

tel.022-771-7950

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

仙台東部有料道路「仙台東インター」すぐ
東北自動車道「泉インター」すぐ

「室内に潜む危険」と「住居の耐震強度」を自己診断!
<http://www.hitachi-solutions-east.co.jp/>

室内危険度診断システム ~住まい方の工夫~

簡単なマウス操作のみで各部屋に住む人間の年齢・性別を考慮しつつ震度に応じた室内の安全箇所／避難経路をシミュレーションすることができます。シミュレーションの結果により、家具を移動したりなど、誰にでも手軽に行える「住まい方の工夫」を提案しています。



住家簡易被害診断ツール

誰にでも簡単に住居の耐震度や地震が起きた際の被害度を診断できるWebサービスです。「皆様がお住まいの住居の耐震状況を、できるだけシンプルで直感的な操作で、誰にも簡単に事前に把握していただく」というのがこのツールの目的です。



■お問い合わせ
 株式会社 日立ソリューションズ東日本
 企画グループ



TEL:022-266-2170 Email:hse-info@hitachi-solutions.com
 ホームページ <http://www.hitachi-solutions-east.co.jp/>