



### 第111号

本紙は、ピースポ  
ト災害ボランティア  
センターが、石巻市  
内の仮設住宅に向け  
て発行・配布する無  
料情報紙です。  
毎月10日、25日発行。

## 震災5年 防災について考える

来月には震災から丸5年。災害時の被害を最小限にするために、防災・減災の取り組みが広がっています。

### 災害ボランティア 研修会

今年度より災害ボランティア登録制度を実施している石巻市社会福祉協議会では、災害が起きたときに必要な知識が身に付けられる「災害ボランティア研修会」を開催します。災害時にボランティア活動を行うための心構えや準備を学べるほか、実践的なケーススタディも行います。

【日時】2月27日(土) 9時～12時

【場所】旧みなと荘 (湊町1-1-9)

【対象】災害支援活動に興味のある方

【参加費】無料  
【問合せ・申込み】石巻市社会福祉協議会ボランティアセンター  
0225-96-5290

復興大学石巻センター  
事業報告会

震災後、被災地の復興とともに将来起こり得るであろう災害のことを想定しながら、種々のプログラムを行ってきた復興大学が、この5年間の取り組みや成果を発表する事業報告会を開催します。埼玉県の浦和学院高校、石巻信用金庫と共に取り組む「携帯型心電計による復興支援の取り組み」についての講演も行われます。震災後、健康不安を感じている方にぜひ聴いていただきたい講演です。

【日時】3月5日(土) 14時～16時

【場所】石巻専修大学4号館4201教室

【内容】

◎講演「携帯型心電計による復興支援の取り組み」(浦和学院高等学校 校長・小沢友紀雄氏)

◎事業報告会「石巻センター5ヶ年の成果発表」

◎パネル展示

【問合せ】復興大学石巻センター 0225-24-9605 (担当/伊東)

### 石巻市防災シンポジウム・展示会

石巻市では条例で、毎年3月11日前後の1週間を「防災週間」と定めています。防災週間期間中、市主催の防災シンポジウムが開催されます。無料の炊き出しや市内で活動するNPO等のパネル展示

も行われます。どなたでもお気軽にお越しください。

【日時】3月6日(日) 10時～14時30分

【場所】石巻専修大学 森口記念館

【内容】

◎10時～ 市内小学生による発表「防災について学んだこと」

◎11時30分～ 地区発表(上釜町内会、鹿妻第3町内会)

◎13時～ 基調講演「実被害を教訓とした地域防災と自助・共助をあらためて考えてみる」(専修大学人間科学部社会科学科教授・大矢根淳氏)

【問合せ】石巻市役所 危機対策課 0225-95-1111 (内線4156)

いっどこで起きるのか分からないのが災害。もしもに備えて、自助・互助・共助の意識を高めておくことで、災害時の被害を小さくすることができるとも知れません。この機会にぜひ学んでみませんか?

(ピースボート あき)

## 科学で東北を盛り上げ隊！ @石巻

この冬も科学のテーマパークがやってくる！子どもも大人も楽しめる科学実験や工作のブース、サイエンスショーが勢ぞろい♪ ※入場無料・申込不要

日時：3月5日(土) 10:00～15:00  
場所：こもればの降る丘 遊楽館  
内容：スライム、化石のレプリカ作り、クラゲふれあいコーナー、エコマイク作り、科学絵本と実験ショーなど  
問合せ：山形大学SCITAセンター内 やまがた「科学の花咲く」プロジェクト事務局 (023-628-4506)

## 犬との幸せ講座

ペットは人の心を癒してくれるだけでなく、飼うことで病気の療法効果もあるといわれ、家族の一員として定着してきています。本講座では、犬を飼いたいと考えている方、飼い始めたいばかりの方を対象に、犬の性格や習性、飼い方などを指導します。

- 日時：2月20日(土) 9時～12時
- 場所：旧みなと荘(湊町1-1-9)
- 講師：日本ペットサロン協会
- 申込み・問合せ：石巻市社会福祉協議会



0225-96-5290 (今野、川股)

**私**が仮設きずな新聞に関わるようになったのは約3年前。当時はNPO法人JENの石巻駐在員でした。震災からの時間の経過とともに、私自身、在り方を変えながら石巻での活動を継続させていたでいています。

仮設きずな新聞では、私の関わっている地域の様子などをレポートさせていただきました。その度に、配布担当の琢磨くんから、その地区出身の住民さんからの反響を伺い

ました。「今月の人」コーナーでは仲良くしている住民の方を取材し、これまで聞いたこともなかったような話を聞くことができました。また、配布活動に参加させていただいた時のことも忘れられない思い出として心に刻まれています。

新聞そのものは終わりとありますが、この新聞を通して育まれた様々な人と人とのつながりは決して無くなり

## 土の人と風の人と

仮設きずな新聞 終刊に寄せて

Vol.2

お手伝いさせていただきました。記事を書くなんて全く初めてだったので、ドキドキしていたことを覚えています。よく締切を遅れたり、提出できなかったり、ご迷惑をおかけしました。しかし新聞に記事が載るとうれしくて、何度も読み返したり、また読んでくださった住民の方に褒められたり、懐かしい人の安否がわかったり、とてもうれしかったです。

もうひとつうれしかったことは、仲間ができたことです。新聞を通して、編集委員や住民の方々とお会いしたことは宝です。終刊を迎えるにあたってとても残念ですが、これから仮設きずな新聞スピリッツで復興支援を続けていきたいと思っております。

からころステーション  
事務局 高柳 伸康  
(たかやん)

ません。目には見えなけれど何よりも大切なその「きずな」が、これからもきつとお互いの心の支えになることとでしよう。いま、この新聞をお読みになっている読者の皆さんと、これまで新聞に関わったすべての方のこれからの素晴らしいものでありますように。

上釜を愛する会設立準備委員会 西村真由美 (にしもん)

**題** 字(1面の「仮設きずな新聞」の文字)のデザインを担当してきました矢野瑛子(ようこ)です。

100号以上に渡って続いてきた仮設きずな新聞。微力ながら今まで関わらせて頂きました。東京で暮らす今、大好きな石巻との関わりが少しでも持てるのがうれしく、季節のイベントや旬のものなどを思い浮かべながら作成してきました。

石巻に行くたびに、変わっていく風景、変わらない風景に色々な想いがこみ上げますが、石巻で出会った沢山の大切な人たちに会い、(そして美味しい牡蠣やホタテやホヤを食べに)これからも足を運んで行こうと思えます。

今まで仮設きずな新聞を読んでくださった皆様、本当にありがとうございました。

フリーランスデザイナー 矢野 瑛子



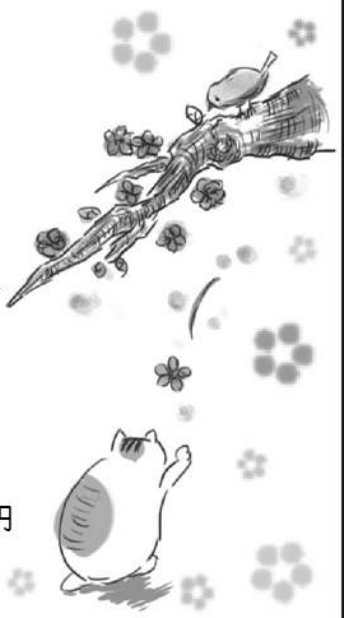
## 2月のイベント情報

■講演会「私たちは変わる。変われるかもしれない」  
石巻市湊地区で被災した老舗がまぼこ店「高橋徳治商店」の高橋英雄社長をお招きし、講演会を開催します。

日時：2月28日(日)  
13:30~15:30  
場所：石巻専修大学 2102教室  
参加費：300円(資料代等)  
主催：共生型ケアをひろめる会  
問合せ：みっちゃんち  
0225-96-0141(高橋)

■イシノマキ金曜映画館  
「ザ・トゥルー・コスト ~ファストファッションの代償~」  
あなたの服の本当のコスト、知っていますか? 華やかなファッション業界の裏側、知られざる真実に迫ります。考えさせられる映画です。

日時：2月29日(月) 19時~  
場所：IRORI石巻  
(石巻市中央2-10-2新田屋ビル1F)  
チケット：当日1000円 前売り800円  
問合せ：ISHINOMAKI 2.0  
(0225-25-4958)



復興備忘録

久我 真奈美

「きつとツナガル」つながり隊

♪たとえ昨日の涙の川が／君の行く手をふさぐとしても／今日に少しの勇気があれば／明日はきつと歩き出せるよ♪

石巻で被災した歌手・クミコさんが、自らの体験をもとに作った歌『きつとツナガル』。冒頭の歌詞は、仮設住宅で音楽イベントを開催するピアノ講師・久我真奈美さんが、一番好きな一節だ。津波被害の少ない羽黒町に自宅のある久我さん。「同じ市内なのに、私自身にはほとんど被害がなく、ある種の後ろめたさを感じていました。そんな時、クミコさんの歌を聞き、『生かされた命。自分にも何かできないか』と、音楽イベントの活動を始めたんです」

設住宅にお邪魔して時間をとらせ

て、本当は迷惑なんじゃないかと戸惑うこともあります。でも、みなさん『またごさいん』と温かく声をかけてくれる。今は、行く度に私の方が励まされて元気づけられています。月に1度のイベントでは、子どもたちと一緒に歌とピアノ演奏を披露する。失敗して、演奏が中断することもしばしば。そんなとき、子どもが照れながらニコツと笑うと、会場が笑顔であふれる。そんな温かい雰囲気、久我さんは何度、支えられ励まされたことか。そしてそれは、子どもたちも同じだった。「仮設住宅をまわる中で、子どもたちが変わっていったんです。これまで、ただ与えられたことをやっていった子どもたち。それが『仮設住宅でこの曲、弾きたいの』と自分から練習するようになったんです。震災は、私たち大人

にとつても衝撃的な出来事でした。だからきつと、子どもたちは小さな体では抱えきれない程の辛くて悲しい思いを沢山したと思うんです。実際、震災直後はふさぎ込んでしまっただ子も多かった。でも、こうやって仮設住宅を訪問する中で、人の温かさに触れ、どんどん元気になっていったんです。いつか3月11日を、悲しいことも辛いこともあったけどこんな温かさにも触れられた、そんなふうな思い出せる日が来ればと思っています」

久我さんは、1軒でも仮設住宅がある限り、この活動を続けていきたいという。あの日、多くの命が失われた中、生き延びた命。久我さんは、手を取り合いつながりながら頑張っている。今日も希望の音色を奏で続けている。(ピースポート ゆな)

◆きつとツナガルつながり隊にぜひ来て欲しい！という方は、0225-968658(サルコヤ)にご連絡ください。

自宅でも出来る体操

今回は、自宅で出来る効果的な体操をお伝えします！

体操の効果と目的を意識しましょう！

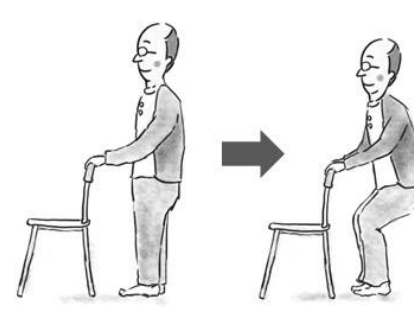
- 一口に「体操」といっても、さまざまな種類があります。
- (1)関節の柔軟性が高まるストレッチ体操
- (2)筋力を強める筋力アップ体操
- (3)転びにくい身体を作るバランス体操 などなど

それぞれの体操には、異なる目的や効果があります。それらを意識して体操を行うことが、実はとっても大切なんです。たとえば、関節の柔軟性といつても、股関節なのか？肩の関節なのか？筋力アップといつても、下半身の筋力なのか？上半身なのか？身体のどこにどんな効果がある体操なのかをきちんと意識することです。

今回は全身に効果がある体操をお伝えします。挿絵を参考に、ポイントもよく読んで、ぜひ実践してみてください。

筋力アップ体操 スクワット

歩くために必要な体幹から下肢にかけての筋力アップを目的とした体操です。



【ポイント】 ◎足幅は、肩幅か足一つ分くらい広め(広い方が安定します)。 ◎腹部にも力を入れて、脚だけに頼らない。 ◎膝は曲げている時に、つま先より出ない。 ◎出来る範囲でかが

かかと上げ

かかと上げは、転びにくい身体になるためのバランスを整えます。

【ポイント】 ◎お腹とお尻を縮めて、真上に伸びていきます。 ◎ゆっくりかかとをあげて、約5秒保ちゆっくり戻しましょう。 ◎徐々に安定してきいたら手の支えを外していきましょう。

無理は禁物です。出来る所からコツコツと。人によっては痛みが出たり、持病の悪化に繋がることもあります。心配なときは、専門家(医師や理学療法士、作業療法士など)に相談してみてください。(キヤンナス 作業療法士 ゆうじろう)

こんにちは、街づくりまんぼうの苜谷です。最近は本当に寒いですね。夜家に帰ると、家の中がまるで外の気温と変わりません…。みなさま、体調は崩されてませんか？ 今回は、先週末まちなかで開催されたホットなイベントを中心にお伝えします。

## 金華開運商店街!?

2月3日から8日まで、まちなかの立町商店街・アイトピア商店街・橋通り商店街で「金華開運商店街セール」が開催されました。なぜ金華？なぜ開運？そうお思いになった方が多いはず。石巻はもとよもと港町として発展してきたまちですが、金華山詣での宿場町として栄えたまちでもあります。今回、石巻の原点に商店街が立ち返り、お客様に石巻の歴史を身近に感じていただく！そんな思いから企画されたイベントです。期間中、各店では8回お参りするとお金に困らない、という金華山詣でにあやかり、金や開運につながる商品を販売しました。私も食べました、「金粉ハンバーグ!」。何だか本当に食べただけで(もちろん美味し!)。幸せになる逸品でした。

また、期間中に商店街でお買い物されたお客様には、石巻の古い地図(絵図)がプリントされた紙バッグがプレゼントされました。「昔はこんなに建物があったんだ」とお店の方と話をしていると時間が経つのを忘れてしまいうです。今回ご参加できなかった方も、是非お店に立ち寄ってみてはいかがでしょう? まだ、開運の残り香があるかもしれません。



▲石巻の古地図(絵図)!  
 地形は昔も今も変わらないですね

## 石巻カレー全集 続編も!?

商店街で開運にまつわる商品開発・販売が進められる中、まちなかの飲食店でも、自店の味



▲カレー全集(1巻750円[税別])  
 帯には著名な方のメッセージも!

を多くの方に知っていただくことと新たな商品を開発・発売しています。その名も「石巻カレー全集(全5巻)」。

石巻の名だたる飲食店が腕によりをかけてつくったレトルトカレーが、マンガ本に見立てた箱に入った商品。昨年7月の発売以来、お土産や贈り物に人気です。箱の表紙には、あの『クッキングパパ』の作者である、うえやまとち先生はじめ、食漫画の先生方の書き下ろし画が勢揃い。「本屋さん売っていてもいいわね」なんて声も聞くくらいですが、実際、石巻の本屋さんでも売られているのです。他にもイオンや仙台駅でも売られているので、見たことあるという方もいらっしゃるかもしれません。このカレー全集、何やら春に向けて新たなシリーズを画策中ですが、どのお店のどんなカレーが登場するかご期待です!

(まんぼう かりや)

## 編集後記

先日、日本災害復興学会・報道研究会の公開シンポジウムに、パネリストとして呼んでいただきました。私以外のパネリストは、神戸新聞や河北新報、福島中央テレビなど、いわゆる「ホンモノ」の報道関係の方々だったので、私みたいなミニコミ紙の人間がお邪魔して良いものやら…と思ったのですが、東京の人たちに石巻の現状を知ってもらえる貴重な機会かなと思ひ参加しました。

当日は100人入る会場いっぱいの来場者があり、客席からも意見や質問が飛んで、活発な議論が行われました。

震災5年は節目ではなく、ただの通過点に過ぎないのかも知れません。まだまだ報道のチカラが必要とされていて、情熱をもってそこに関わる人たちの姿を見て、私自身とても刺激を受けました。

(ピースポート あき)

■仮設きずな新聞とは… ピースポート災害ボランティアセンター(PBV)が2011年10月より、石巻市内の仮設住宅に向けて発行・配布する無料情報紙。コンセプトは「仮設住宅での暮らしに役立つ情報を届ける新聞」「ココロが元気になる新聞」。毎月10日、25日発行。毎号約5,500部発行。

■仮設きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。  
 あがらいん、イオンモール石巻、いしのま☆キッチン、石巻市社会福祉協議会、IRORI石巻、おがつ店こ屋街、おしかのれん街、かめ七呉服店、からころステーション、川の上・百俵館、道の駅「上品の郷」、まじやらいん(上釜)、宮城クリニック、復興大学、包括ケアセンター(開成)、ピースポートセンターいしのまき

■「仮設きずな新聞」編集部 所在地

ピースポートセンターいしのまき(10:00-18:00/日祝定休)  
 〒986-0824 石巻市立町1丁目5-21(ことぶき町通り商店街内)  
 TEL:0225-25-5602 FAX:0225-25-5603 Email:kasetsukizuna@pbv.or.jp

■発行元 ピースポート災害ボランティアセンター(PBV)  
 ■協力 開成仮診療所/キャンパス東北/震災こころのケア・ネットワークみやぎ/街づくりまんぼう/復興大学/包括ケアセンター/真如苑救済ボランティア(SerV)

■助成・協賛 認定NPO法人ジャパン・プラットフォーム(JPF)

■編集長 岩元 暁子  
 ■配布統括 田上 琢磨  
 ■デザイン 矢野 瑛子 妙本 咲季  
 ■編集委員 伊東 孝浩/苜谷 智大  
 高柳 伸康/西村真由美  
 西本健太郎/野津裕二郎  
 藤戸 孝俊