



第91号
本紙は、ピースボー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。

～水辺とまちの未来を創る～



ミズベリリングという言葉... 言葉聞いたことがあ... 街に... 川や水辺の魅... 価値、そして賢い... 方法や関わり... 方を考え、水... 辺とまちの未... 来を創造する... 新しい取り組... みです。岐阜... 県多治見市で... の「たじみ河... 川敷サンデー... マーケット」... や東京世田谷... 区の「三子玉... 河川敷の一日... 商店街」、広... 島市の「水辺... のオープンカ... フェ」など全... 国でさまざま... な実践があ... り、地元の方はもちろ... ん、観光客にとっても... 憩いの場として、多く... の方に利用されていま... す。そのミズベリリング... プロジェクトが今、石

巻でも進められていま... 昨年12月に始まった... 石巻のミズベリリング... プロジェクト。水辺の... 環境保全や子ども向け... のカヌー教室などを行... うNPO法人「ひたか... み水の里」が中心とな... り、水辺の活用に興味... のある地域住民、民間... 企業、県、市、観光協... 会、まちづくり会社な... どが集まって、これま... でに3回の「ミズベリ... ング推進準備会」が開... 催されてきました。他... 地域での事例共有に始... まり、北上川、旧北上... 川、北上運河、石井閘... 門などの水辺空間を活... 用してやってみたい事... 業や夢を出しあった... り、現場の視察を行っ... たりと、毎回わくわく... するような会合が重ね... られています。
中瀬で霧をスクリ... ーンにして映像を流し... たい」朝市やカヌー

体験をやってみたい... 石巻の海鮮でバーベ... キューがしたい」ネ... ベント前には河川清掃... も必要では」。活発な... 議論の根底には、石巻... の方々にとって北上川... がどれほど大きな存在... であるのかが見えてく... るようでした。
ひたかみ水の里の理... 事・新井高広さんは、... 今年度中に正式な組... 織を発足させ、今年5... 月6日には石井閘門か... 開北橋の周辺でイベン... トを開催したい。徐々... に実施エリアを広げて... いければ」と今後の展... 望を語っていました。
河川堤防の建設に伴... い、旧北上川の様相は... 今後大きく変わってい... くことでしょうか。石巻... にとつての川の価値や... 魅力を、将来にどう伝... えていくのか。今後の... 動きにぜひ注目してい... きたいと伺います。
ピースボート あき

仮設住宅物品の無償譲渡

仮設住宅の物品の譲... 渡について、石巻市の... 方針が発表されまし... た。今回はその概要や... 要件、留意点をお伝え... します。

無償譲渡対象者

プレハブ仮設住宅か... ら平成26年4月1日以... 降に退去した方で、移... 転先の住まいで譲渡物... 品を継続使用すること... を希望する方

※移転先の住まいで... 使用しない場合、譲渡... はできません。また、... 後日、移転先での継続... 使用の確認を行うこと... があります。

譲渡物品の範囲

- ① エアコン ② 消火器 ③ カーテン (ロー... ルを除く) ④ 照明器 ⑤ ガスコンロ ⑥ ⑦ 郵便受け ⑧ ⑨ 暖房器具 電気こたつ... 電気ストーブ・電気カ... ーペット)

申請方法

詳細は2月15日発行... のいしのまき市報7ペ

1) に掲

載されていますの... で、ご確認ください。... 譲渡申請後、県の審査... を経て譲渡決定となり... ますので、申請から物... 品の引き渡しまで、約... 3〜4週間かかります。

譲渡の要件

- 1) 譲渡物品の保証... は一切ありません。
2) 物品の譲渡に伴... う費用(運搬、移転先... の設置費用等)は、... 譲受人の自己負担とな... ります。
3) 物品の取り外し... により建物等に不具合... が生じた場合は、譲受... 人において修繕を願... います。
4) プレハブ仮設住... 宅の物品を現状のまま... 引き渡しすることを条... 件としています。
5) プレハブ仮設住... 宅の退去および返還手... 続きが必要となりま... す。

は、譲渡できません。
2) エアコンの移設... は専門的な技術を要す... るため、業者依頼をお... 願います。
3) 復興公営住宅に... エアコンを移設する場... 合は、模様替え申請が... 必要となります。事前... に住宅管理課に確認し... てください。
4) ガスコンロは、... 移転先のガスの種類... 都市ガス・LPガス)... を確認願います。

譲渡物品の無断での... 持ち出しは、法に触れ... ることとなりますので、... 手続きはしっかりと... 行いましょう。
エアコンの移設は、... 場合によっては、かな... りの費用がかかる場合... があります。また、ガ... スコンロなどもガスの... 種類が異なると使えな... いどころか、かえって... 処分に費用がかかって... しまいます。新居で本... 当に必要なものをきち... んと精査した上で手続... きを進めましょう。

留意事項

1) 転倒防止のため... に連結している物置

◎生活再建支援課
0225-951111
(内線4765・4766)
ピースボート あき

松竹再開物語

老舗料理店のゼロからの挑戦



阿部久利さん

旧北上川沿いで、石巻のまちなかに位置する老舗料理店「松竹」。お刺身盛合定食 1350円（やろースとんかつ定食 930円）のほか、ウニ、パスタセット（1350円）といったその日仕入れた食材を使った日替わりメニューが並ぶ。川湊である石巻の繁栄の一翼を担ってきた松竹のルーツは、江戸時代中期にさかのぼる。物資を輸送する廻船問屋として創業し、時代とともに旅館、阿部新「料理店 松竹」へと移り変わっていった。2010年10月、店主の阿部久利さん（42）は、300年続いた旅館を廃業し、売り上げが良かった料理店に専念することを決

意。旅館の大浴室を客室に変え、厨房を広げるなど建物を大改装したが、半年も経たないうちに、津波で建物が全壊した。改装による多額の借金が残っていた。最初の1週間は泥かきをする気力もなく、自己破産して廃業しようと考えてきた。しかし、そんな阿部さんのもとに、全国、そして全世界からボランティアが駆けつけてくれた。困っている時に本当に助けてくれる人がいるんだ。多くの人に勇気付けられ、次第に阿部さんの心境が変わっていった。全国から手を差し伸べてくれていたのに、私自身が何もしないというわけにはいかない。支えてくれた人たちの気持ちに応えなければいけない。阿部さんは奮い立った。2011年9月、県から補助金を受け、店の再建に乗り出した。イトーヨーカドー石巻

あけぼの店での惣菜、弁当販売。キッチンカーに乗って牡鹿半島の小中学校へ給食を届けるボランティア活動にも参加した。2013年12月、ランチに限定して営業を再開。これまでは利益を出すことしか考えていなかったが、震災で価値観が変わり、誰かのために必要とされる生き方と考えるようになった。現在は、夜も予約制で営業をしているほか、仕出しやイトーヨーカドーでの弁当販売も継続している。飲食業でどんなアプローチができるかわからないが、自分のやる範囲で恩返ししたい。小さくてもいいから地域に愛され、この町がより良くなっていきたい。この1つの場所、この町になくてはならない店にしたい。生まれ育った石巻の復興に関わる人たちの一人として、これからも頑張っていきたい。そう語る阿部さんのまなざしは、ますます前に見つめていた。まろ

東日本大震災慰霊祭

時が流れ、季節が移っても、想い続けていよう
 生きている限り、決して忘れることなく
 想い続けていよう

日時：3月11日（水）14時～
 場所：開成13団地集会所
 連絡先：080-1689-5822（遠藤）
 祭壇を作って御焼香する場を設け、
 14時46分に皆で黙とうを捧げます

●阿部新・松竹
 【所在地】中央2-1-7
 128
 【TEL】0225-1-9614896
 【営業時間】午前11時～午後2時 年中無休
 【従業員募集】イトーヨーカドー石巻あけぼの店内の松竹で、週3日、惣菜販売や商品管理をしてくれるスタッフを募集しています。時給710円。時間は応相談。まずはお電話ください。

3月のイベント情報

■石巻市防災シンポジウム

防災週間のイベントのひとつ。災害に強い安全で安心なまちをつくるため、多くの市民のご参加をお待ちしております。

- 日時：3月15日（日）
- 11:00～ 被災体験談の上映
 - 13:00～ 基調講演「東日本大震災の教訓を生かして」
 - 14:30～ パネル・ディスカッション
 - 16:00～ ミニコンサート

場所：石巻専修大学
 問合せ：石巻市 総務部危機対策課
 (0225-95-1111)

■女川町復幸祭2015

今年で4回目となる女川町復幸祭。今回は女川駅開業に伴う町びらきのお祝いを兼ねての開催！炭火焼き秋刀魚の無料配布、多数の出店、魅力あるステージ等、一日中楽しめます！

日時：3月22日（日）10～16時
 会場：女川駅前広場
 女川町町民第二多目的運動場
 問合せ：女川町復幸祭実行委員会
 事務局 info@onagawa.co.jp

しもやけ対策

本日は「しもやけ」についてお話ししたいと思います。

●原因●

しもやけの原因は「低温」と「温度差」です。しもやけは氷点下の時よりも、気温が3〜5度の時にできやすと言われています。元々血行が悪い人はよりできやすく、毎年繰り返すこともあります。また、昼と夜の気温差が10度以上あるとできやすくなります。そのため真冬だけでなく冬から春に移り変わる時期にも、しもやけに悩まされることがあります。

●症状●

寒くなって局所の血行が悪くなると、皮膚が赤紫色に腫れて盛り上がり、皮膚がむずかゆく感じるのがしもやけの症状です。とくに手先、耳たぶや鼻の先など露出している部分や、足の指、かかとなど靴を履いてむれやすい部分にもしもやけができてやすくなります。子どもの場合は、指全体が赤紫色に腫れあがり、ゴムのような硬さになることもあります。

●予防●

寒い時期に外出する際には、手袋、厚手の靴下、耳あてなどで手足を冷やさないようにしましょう。また、汗をかいた時には必ず拭き取りましょう。特に厚着をしている時に暖房で温められた室内に入ると、汗をかきやすいため注意が必要です。また、手足の血行を良くするために指先をしつかりもみほぐすようにマッサージを行うことも効果的です。しもやけが長期間続くようなときは、重症化する前にお医者さんに見てもらおう事をオススメします。



きぼう川柳

まだまだ寒い日が続きますが、きぼう川柳で心を温めましょう！

ひより号雪道走る笑顔あり 森るる)

ふきのとう食べた苦みが春のあじ 匿名希望)

一句目は森るるさん。移動図書館のひより号が雪道を走りながらやってきて、それを待っていた人の笑顔が目に見えようですね。

二句目は匿名希望さん。ふきのとうを食べたんですね。春を感じる味だったのでしようね。春はもうそこまで近づいています。

春は川柳を始めるのにいい季節ですよ。皆さんの投稿お待ちしております。

復興大学 東のイトウ)



たかやん)皆さん、お久しぶりです。ご質問はこちらです！

第11回 記念日反応

震災からもうすぐ4年。実は誰にも言いたくないのですが、この時期になると気持ちがざわつき、風や臭い、音や揺れに敏感になり、当時の事を思い出してしまいます。またテレビなどは連日、当時の映像が流れて気分が落ち込みます。どうしたらいいでしょうか？

40代 男性)

ドクター)この時期よく聞くのう。専門用語では「記念日反応」というんじゃないかと聞いた日に近づくにつれ、震災のことや故人を強く思い出して、寂しくなったり、悲しい思いが高まり、身体や

心に不調を訴える事が多くなるのじゃ。この反応はごく普通のことで誰にでも起こり得るのじゃ。誰にでもある反応だと知っていても、少し安心できるか。辛い時は家族や友人に話を聞いてもらうこと、少し、落ち着いたらずじや。大概は時間ととも自然に軽くなる。この状態が長く続くと、普段の生活が辛くなる。外傷後ストレス障害)の可能性があるかもしれない。

P.T.S.Dとは、今回の地震や津波のような自然災害や事件などの人的災害などで死んでしまおうような辛い思いを体験したあとで、その体験を繰り返して思い出さず、恐怖がよみがえることじや。また、大切な人、物などを失って悲しみや絶望感、喪失感が増して辛くなったりするのじや。そうすると、夢にまで出てくるし、普段の生活でも、ふっと思い出して怖くなってしまうのじや。苦しんで辛いので、思い出すのを避けようとするのもあり、憂鬱になりどうしようもない不安に襲われることもあるんじやよ。夜も眠れんこともある。こんな状況が続くときは、相談をする必要があるのじやな。心配になつたら、からころステーションや保健師さん、病院に相談することじやよ。眠れないとき、不安、憂鬱な気持ちが続くときはなおさらじやな。

たかやん)そうですね。少しでも気持ちを話せるといいですね。からころステーションでは、お気持ちを聞かせてもらうだけでもかまいません。一人で抱えきれない是非相談電話等をご利用下さいね。そういえばドクター、聞いてください！お昼頃になると心がざわつきます。これって症状の一つですか？

ドクター)たかやん、それはお腹が減っているだけじや。たかやん)えへっ！それでは皆さんまたです！

入らぬ悩まない相談！

からころ相談電話 0120-327-016

毎日10時〜16時まで ※携帯電話からもOK ※相談は無料です



雄勝の魅力・旬な情報を発信!

雄勝なう!!

Vol.5

皆様、こんにちは。石巻市雄勝歯科診療所のソーちゃんこと河瀬聡一郎です。

今回は当診療所の歯科助手である杉山ひろみさんから、雄勝の魅力等を伝えていただきたいと思います。では、早速杉山さんにペンをあ渡しします。

皆様、はじめまして。杉山ひろみでございます。私は生まれも育ちも雄勝町です。就職を機に3年程地元を離れたのですが、結婚、出産を経た雄勝町に戻り現在に至ります。今年の3月で震災から4年が経ちます。私はあの日石巻市内の病院に入院中で、雄勝にはいませんでした。1週間後に真野林道を通り雄勝に戻りました。その時に目にした雄勝の変わり果てた光景は、信じがたく受け入れられませんでした。当時は沢山の尊い命や大切なものを一瞬にして奪っ

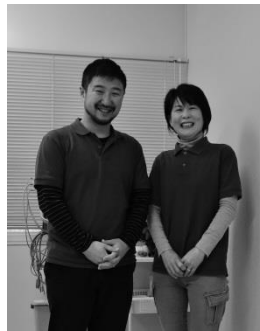
てしまった海を見るのが辛いことでした。それでも、生まれれた時から海の近くで育った私は、時間が経ち、気持ちも落ち着くと、やはり雄勝の海が大好きだと実感しました。

雄勝町には、ホタテやカキ、銀鮭、ワカメ、ホヤの養殖、夏にはウニ、冬にはアワビ漁と沢山の海の幸に恵まれています。どれもここへしか食べられない味があります。さらに雄勝町の魅力の一つに、人が温かいということがあります。昨年9月には「雄勝物産市」雄勝浜祭りin波板くを開催しました。実行委員長だった私は、地元の方々に何かとお願ひすることが多かったのですが、皆様無理なお願ひにも関わらず快く引き受けてくださり、こちらが求めている以上のことを当たり前の様にして下さる方も沢山いました。感謝の気持ちでいっぱいでした。

そんな雄勝町で3月「被災地ウォークin雄勝」を開催します(詳細下記参照)。私も実行委員として参加します。4年前の記憶に想いを馳せ、あの日、あの時、雄勝で何が起きたのかを思いながら、4人の語り部と一緒に歩きます。やむなく今は雄勝町を離れている方、今まで雄勝に来たこと

被災地ウォークin雄勝

日時：3月8日(日) 9時50分集合
場所：雄勝ローズファクトリーガーデン西側
参加費無料/申込み不要
お問合せ：080-1846-2501 石巻雄勝地区復興応援隊(被災地ウォークin雄勝実行委員会)



▲杉山さん(右)とソーちゃん

編集後記

昔から寒いのが大の苦手な私。でも、気付けば石巻で4回目の冬を迎えています。

最初の年は屋外での活動が多かったため、毎日全身にホッカイロを貼りまくってました。「最高気温が氷点下!」という環境で初めて冬を越し、自分に自信がいたことを覚えています。

二年目以降は仮設きずな新聞の編集長になったので室内での作業が多いのですが、新聞の発行日前になるとどうしても夜遅くまで作業することが多くなり、その分灯油代がもったいないなあと思し訳なく思います…

そんな私が最近始めたのが、筋トレ! ペットボトルをダンベル代わりに、腕や背筋を動かすようにしています。カラダの内側からほかほかしてオススメです!
(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7,000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、いしのみ☆キッチン、石巻市社会福祉協議会(各支所)、石巻フューチャーセンターこはく、IRORI石巻、おがつ店こ屋街、おしかのれん街、上釜会館、かめ七呉服店、からころステーション、道の駅「上品の郷」、宮城クリニック、復興ステーションBAPPA、浜友、HANA荘、復興大学、ヤフー石巻復興ベース、ピースポートセンターいしのみまき

■「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みまき (10:00-18:00/金曜日・祝日定休)
〒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 石巻仮設住宅自治連合推進会/石巻専修大学 復興共創研究センター/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
- 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/苅谷 智大
高柳 伸康/西村真由美
西本健太郎/野津裕二郎