希望新聞

東日本大震災希望新聞取材班
〒100-8051（住所不要）毎日新聞生活報道部
ファクス03・3212・5177
メールkibou@mainichi.co.jp

被災した皆さんやボランティア活動に役立つ情報などをお待ちしています。「さがしています」「がんばろう」「伝言板」への投稿は、氏名、住所、年齢、職業、電話番号（あればメールアドレスも）を明記してください。

さがしています

〈岩手県〉

☆山田町船越の阿部公子さん(68)、夫の正平さんへ 公子さんの弟で、横浜市旭区の高橋正毅さん(65)が心配しています。正平さんは漁業を営んでいました。「元気でしたら、希望新聞のファクス（03・3212・5177）に連絡ください」

☆山田町長崎の菊田ミヨ子さんへ 奈良市富雄元町の木村かつ子さん(81)が、自宅（0742・44・2230）に連絡を求めています。2人は絵手紙を交換しているそうです。

☆大船渡市立根町の佐々木美枝さん(40代)、夫の功さんへ 美枝さんと日立総合病院で同僚だった茨城県日立市の桜村篤さん(75)が自宅（0294・42・9320）で連絡を待っています。「功さんは学校の教員で、お子さんは5歳ぐらいの双子の男の子だと思います」

☆八幡平市柏台の田村タミさん(85)へ 約20年前、東京都江東区の第百生命（当時）亀戸支店で同僚だった千葉市の永友己世子さん(77)が心配しています。「今年1月に電話があり、車いす生活になり毎日リハビリしているとのことでした。希望新聞のファクス（03・3212・5177）に連絡ください」

☆陸前高田市高田町の佐々木ちな子さん(66)と夫の哲也さんへ 東京の堀越高校で同級生だった名古屋市の山下周子さん(66)より。「心配しています。自宅に連絡ください」

〈宮城県〉

☆旧栗駒町(栗原市)の泉山いわ子さん(80代)と次男の秀夫さん(60代)へ 親戚で千葉県銚子市の笹生卓義さん(80)と妻の幸子さん(79)が心配しています。「繰り返し電話をしていますが、留守です。自宅に連絡ください」

☆仙台市の旧姓・我妻ゆうこさん(表記不明、50代)へ いとこの東京都小金井市の柴山三枝子さん(66)が自宅（042・385・0631）で連絡を待っています。「私の妹の英子と妙子、いとこの栄子も心配しています」

☆石巻市日和が丘の初貝錠治さん、妻京子さん(いずれも30代)へ 横浜市港南区の坂井玲子さん(83)が心配しています。09年に福島県内のペンションで知り合ったそうです。「小さいお子さんがいるので、無事を祈っています。自宅に連絡ください」

☆七ケ浜町吉田浜大豆沢の稲妻春雄さん(80代)へ 福岡市東区の末次貴美雄さん(75)が自宅（092・681・3051）で連絡を待っています。30年前、日本とインドネシアの合弁水産会社の基地ソロン市で、共にエビ漁業に従事していました。「稲妻さんは6年前の福岡沖玄界地震の際、米を送ってくれました」

みつかりました

▽3月31日掲載の宮城県気仙沼市の小松雅澄さんから、投稿した遠縁の山形県高畠町の高橋治兵衛さん(82)に電話がありました。一家は無事でしたが津波で家が浸水、市内にアパートを借りたそうです。高橋さんは「避難所にいないので物資の配給がないそうです。荷物を送ります」。

▽8日掲載の福島県浪江町の柴美江さんは、埼玉県春日部市の姉の家に避難していました。希望新聞を見たためいが、旧友の千葉県松戸市の菱沼美智子さんに知らせたそうです。自宅も経営していたガソリンスタンドも失いましたが、「元気な声だった」と菱沼さんはほっとした様子でした。

▽9日掲載の岩手県山田町の阿部新喜司さん夫婦は無事でした。町内の知人が届けた希望新聞を読んだ阿部さんが、元上司の北九州市、木村昌仁さんに電話しました。津波で家が流され、妻の実家に避難中とのことです。阿部さんは「新聞を読み、心配してくださっている方がいると感じました。余震が多くて睡眠不足ですが、みんながんばりましょう」。

▽11日掲載の岩手県山田町の阿部新喜司さん夫婦は無事でした。町内の知人が届けた希望新聞を読んだ阿部さんが、元上司の北九州市、木村昌仁さんに電話しました。津波で家が流され、妻の実家に避難中とのことです。阿部さんは「新聞を読み、心配してくださっている方がいると感じました。余震が多くて睡眠不足ですが、みんながんばりましょう」。

▽12日掲載のアルバムの持ち主が判明しました 広島市の海上保安庁職員で、宮城県石巻高校ラグビー部員だった中里均さん(49)です。高校の同級生が希望新聞に知らせてくれました。中里さんは転勤が多いためアルバムは、津波で流された福島県いわき市の妻恵子さん(47)の実家に預けていたそうです。

恵子さんは「3月下旬に捜しにいったが見つからなかった。朝刊を見て驚き、涙が止まりませんでした」。均さんは「若い時の写真は津波でなくなったとあきらめていた。大切な物が戻ってきました」と話していました。

伝言板

▼写っている人たちに写真を送ります 神奈川県藤沢市の男性(46)が、08年9月20日に岩手県大船渡市内で撮った写真に納まる人たちに、写真を送りたいと考えています。この日はクルーズ客船「にっぽん丸」が大船渡市に着き、歓迎のセレモニーが開かれた日で、男性は乗客として現地を訪れていました。サンマを焼いて歓迎する地元の男性、獅子頭をかぶったクレーンによる綾里大権現の獅子舞、当日挙式した新郎新婦がにっぽん丸を背景に写真に納まる一コマなどのスナップ写真です。

男性は「街中で温かく歓迎してくれたあの心やさしい人たちは……と思うと胸が痛みます。名前も知らない方々ですが、ご希望でしたらお送りしたいです。心当たりのある方は、希望新聞のファクス（03・3212・5177）かメール（kibou@mainichi.co.jp）に連絡ください」。

クルーズ客船「にっぽん丸」を背景に、港で写真を撮ってもらう地元の新郎新婦

サンマを焼いてもてなす地元の男性

クレーンに衣装と獅子頭をかぶせて操縦席の高齢者が一人で動かしていた。綾里地区も津波で大きな被害を受けた

ツイッターでも随時発信

ツイッター(@mainichi_kibou)でも、被災した皆さんへのサポート情報や、各地の支援の動きを随時発信しています。これまでのツイートはこちらで検索できます。
http://bit.ly/frO91P

サポート情報 ～東日本大震災～

12日現在

給水

13日予定されている主な給水場所や問い合わせ窓口は次の通り。ポリタンクなどの容器持参が必要。（C＝センター）

〈岩手県〉◆一関市＝追分集会所◆大船渡市☎0192・27・3111◆陸前高田市☎0192・59・2111◆釜石市☎0193・23・5881◆宮古市☎0193・63・1115

〈宮城県〉◆気仙沼市＝本吉総合支所ほか☎0226・23・9900◆石巻市・東松島市（石巻地方広域水道）☎0225・95・6711◆塩釜市☎022・364・1411◆栗原市＝ほっと館▽瀬峰総合支所▽金成総合支所◆大崎市＝田尻総合支所▽田尻地区公民館▽大貫地区公民館◆柴田町＝船岡小▽西住児童館▽船岡生涯学習C▽槻木生涯学習C▽農村環境改善C▽船迫生涯学習C◆多賀城市＝市役所上水道部庁舎前ほか給水車巡回

電気・ガス

東北電力によると、12日午後2時すぎに発生した余震の影響で、福島県内の5910戸が停電したが、13日までにほぼ復旧する見込み。岩手、宮城、福島の3県では、東日本大震災以来計約15万6000戸で停電が続いているが、11、12両日の余震により、復旧の見通しが不明瞭な状況となっている。

また、日本ガス協会によると、11日午後8時半現在、岩手県588戸▽宮城県8万9002戸▽福島県2638戸の計9万2228戸で、都市ガスの供給が停止している。4月中に全戸が復旧する見通し。

入浴

営業時間などは変更の可能性がある。

〈岩手県〉◆新山根温泉べっぴんの湯＝久慈市山根町下戸鎖4☎01944・57・2222▽健康ランド古墳ノ湯＝同市長内町35☎01944・61・3232▽湯ったり館＝宮古市茂市第8地割☎0193・72・3800▽瀬峯坂温泉宝珠の湯＝北上市和賀町岩崎2☎0197・73・8020▽ラ・フランス温泉館＝紫波町小屋敷新在家☎019・673・8555▽山桜桃の湯＝一関市赤荻笹谷☎0191・33・1118▽花巻温泉郷の日帰り温泉＝花巻観光協会☎0198・22・5557

〈宮城県〉◆仙台市パワー温泉リフレ泉パークタウン店＝泉区高森4☎022・777・2615▽極楽湯仙台南店＝太白区西多賀5☎0222・243・4126▽秋保温泉の日帰り入浴＝同温泉郷観光案内所☎0222・398・2323◆仙台市外 極楽湯名取店＝名取市田高原☎0222・383・1126▽とみや大清水ゆっぽ＝富谷町大清水1☎0222・348・0526▽ベルサンピアみやぎ泉＝大和町小野前沢☎0223・346・2121▽遠刈田温泉の日帰り温泉＝蔵王町観光協会☎0224・34・2725▽鳴子温泉郷（大崎市）の日帰り温泉＝鳴子観光・旅館案内センター☎0229・83・3441

〈福島県〉▽極楽湯福島店＝福島市栄町☎024・534・0026▽飯坂温泉（福島市）の日帰り温泉＝飯坂温泉観光協会☎024・542・4241▽大江戸温泉物語あいづ＝会津若松市神指町北四合東神指☎0242・22・0600▽ゆ処高見＝南相馬市原町区高見町2☎0244・24・5668

〈茨城県〉▽鹿島セントラル天然温泉ゆの華＝神栖市大野原4☎02991・90・0261▽中郷温泉ゆりゃんせ＝北茨城市中郷町日棚☎0293・44・0026

医療

13日に診療を予定している医療機関。余震による停電の影響などで、変更の可能性がある。

〈岩手県〉◆一関市＝追分集会所◆大船渡市☎0192・27・3111◆陸前高田市☎0192・59・2111◆釜石市☎0193・23・5881◆宮古市☎0193・63・1115

〈宮城県〉◆仙台市＝仙台赤十字は通常診療▽急患センター（若林区）は内科、小児科、外科で19時15分～23時◆仙台市外 石巻赤十字は重症と重篤のみ▽塩釜市、県立循環器・呼吸器病センター、栗原市立栗原中央、同市立若柳、赤石、真壁は通常診療▽気仙沼市立本吉は8時半～11時半と13時半～16時▽石巻港湾は内科のみ9時～12時半（新患の受け付け不可）

〈福島県〉◆仙台市立、仙台赤十字は通常診療▽急患センター（若林区）は内科、小児科、外科で19時15分～23時◆仙台市外 石巻赤十字は重症と重篤のみ▽塩釜市、県立循環器・呼吸器病センター、栗原市立栗原中央、同市立若柳、赤石、真壁は通常診療▽気仙沼市立本吉は8時半～11時半と13時半～16時▽石巻港湾は内科のみ9時～12時半（新患の受け付け不可）

〈茨城県〉◆救急医療情報システムで病院案内☎029・241・4199

仮設住宅

仮設住宅の入居募集や説明会を行っている自治体の受付場所、問い合わせ先は次の通り。

〈岩手県〉◆宮古市市役所、避難所☎0193・22・8261、8262

〈宮城県〉◆仙台市1・2期分233戸を18日まで市役所と宮城野、若林区役所☎022・260・0555・150◆石巻市2期分200戸を14～20日、市役所、支所、避難所☎0225・95・1111◆塩釜市1期分285戸を13日まで仮庁舎、避難所☎0193・22・8246・22・9310

〈茨城県〉◆潮来市☎0299・63・1111◆神栖市＝まつかさ食堂駐車場▽平泉コミュニティC▽うずもコミュニティC▽奥野谷公民館▽柳川寺の駐車場▽矢田部公民館▽仲町区民館前☎0299・90・1164

商業施設

岩手県では、地場スーパーのジョイス（本社大船渡市）とマイヤ（本社大槌町）が被害の大きかった沿岸部を中心に出張店舗で販売を行う。

ジョイス 県内はアピア▽みたけ▽大槌▽山田以外の32店舗が営業している。

15日から、大槌、山田両町と釜石市鵜住居・栗林地区の8カ所で巡回販売を始める。トラック2台を使い、食品を中心にトイレットペーパーなど日用品も販売。商品については注文を受け付け、後日の販売日に届ける「注文販売」も行う。巡回先は次の通り。

◆釜石市 日向雇用促進住宅付近（同市鵜住居）＝月、水、金、日曜の9～12時▽豊間根新田橋付近＝月、水、金、日曜の13時半～16時半▽岩手船越駅付近＝火、木、土曜の9～12時▽上栗林地区集会所付近（同市栗林町）＝月、水、金、日曜の13時半～16時半◆大槌町大ケ口簡易郵便局付近＝火、木、土曜の9～12時▽吉祥寺付近＝火、木、土曜の13時半～16時半◆山田町 ジョイス山田店前＝月、水、金、日曜の9～12時▽豊間根新田橋付近＝月、水、金、日曜の13時半～16時半▽岩手船越駅付近＝火、木、土曜の9～12時▽大浦漁村センター前＝火、木、土曜の13時半～16時半

マイヤ 大船渡市と陸前高田市、大槌町の計4カ所で出張販売を行っている。食料品と日用品が中心。時間はいずれも10～18時。場所は次の通り。

◆大船渡市 おさかなセンター三陸（同市大船渡町）◆陸前高田市 鳴石団地入口プレハブ店舗（同市高田町）▽相野果実園（同市米崎町）◆大槌町 エスエヌビー跡（八幡地区）以下の10店舗は営業中。

大船渡インター店▽釜石店▽野田店▽サンパル店▽千厩店▽気仙沼バイパス店▽青山店▽仙北店▽竜沢店▽アルテ桜台店

その他

■郵便

郵便局会社は沿岸部の被災地で、車両型の移動郵便局15台を配置している。13日の場所は次の通り。（いずれも11～14時）

〈岩手県〉▽陸前高田市学校給食センター▽大槌高▽山田高▽釜石市箱崎町第6地割19（神前地区）▽旧釜石一中避難所▽大船渡市崎浜公民館避難所

〈宮城県〉▽石巻市立湊小▽同市福貴浦会館▽旧女川三小▽南三陸町総合体育館ベイサイドアリーナ▽同町立歌津中▽七ケ浜中央公民館▽多賀城市文化センター▽岩沼市民会館▽亘理小

■眼鏡

メガネスーパー（本社・神奈川県小田原市、斎藤正和社長）は、視力を測定し、既製品から適したメガネを無償提供する避難所巡回を行っている。修理も無料。予定は次の通り。☎0120・209・060

〈岩手県〉◆盛岡市13日＝愛真館（10時）▽つどいの森こもれびの宿（正午）▽ユートランド姫神（14時）▽ふれあいランド（16時）

〈福島県〉◆福島市14日＝あづま総合運動公園（14～17時）◆郡山市15日＝ビッグパレットふくしま（10～13時）

メガネ・パリミキ（本社・東京都品川区、中尾文彦社長）の避難所巡回の予定は次の通り。お客様センター☎0120・199・101

〈岩手県〉◆宮古市13日＝鍬ケ崎小（11時～13時半）▽宮古第二中（14時半～16時半）◆陸前高田市 15日＝長部小（11時～13時半）▽広田小（14時半～16時半）◆釜石市17日＝釜石高（10時半～12時半）

〈宮城県〉◆石巻市14日＝鹿妻小（13時）▽湊小（15時）◆山元町13日＝中央公民館（12～16時）▽15日＝山下中（11時）▽山下小（16時）▽16日＝坂元中（11時）▽真庭区民会館（14時）

〈福島県〉◆伊達市14日＝梁川体育館（11～14時）▽霊山中央公民館（15時半～17時半）◆田村市 15日＝船引町旧春山小（15時半～17時半）◆三春町 15日＝三春の里（11～14時）

電話帳

●行方不明者相談ダイヤル
岩手県警 0120・801・471
宮城県警 022・221・2000
福島県警 0120・510・186

●交通機関
ＪＲ東日本 050・2016・1600
ＪＡＬ(国内線) 0570・025・071
ＡＮＡ(国内線) 0570・029・222

●通信・ライフライン
ＮＴＴ災害用伝言ダイヤル 171
日本郵便 0120・2328・86
東北電力 0120・175・366

●医療
＜放射線被ばく相談＞
▽文部科学省健康相談ホットライン 0120・755・199（9～21時）
▽放射線医学総合研究所相談窓口 043・290・4003（9～21時）
＜人工透析＞
▽岩手県 人工透析相談窓口 019・629・5471
▽宮城県 仙台社会保険病院 022・275・3111（かかりつけ医が対応していない場合のみ）
▽福島県 県地域医療課窓口 024・521・7221
＜その他＞
日本医師会 03・3946・2121
日本糖尿病協会 0120・151・721
被災がん患者ホットライン（国立がん研究センター）
紹介状あり＝03・3547・5130（10～16時）
紹介状なし＝03・3547・5293（9～18時）
てんかん支援ホットライン 054・245・5446
アレルギー支援ネットワーク 052・485・5208

●生活支援
日弁連電話相談 0120・366・556（平日10～15時）
岩手弁護士会 0120・755・745（平日13～16時）
仙台弁護士会 0120・216・151（平日10～16時）
福島県弁護士会 024・534・1211（平日14～16時）
あしなが育英会 被災者専用0120・77・8565（遺児らに特別奨学一時金を支給）
心の相談緊急電話 0120・111・916（13～22時。日本臨床心理士会など）
チャイルドライン支援センター 0120・99・7777（月～土16～21時）
多文化共生マネージャー全国協議会
▽英語 080・3503・9306（他に中国語、スペイン語などの窓口あり）
震災関連の悪質商法110番 0120・214・888（10～16時。国民生活センター。岩手、宮城、福島、茨城4県対象）
＜視聴覚障害者向け＞
「全日本ろうあ連盟」や「全国盲ろう者協会」がウェブサイトで支援情報などを提供。

●省庁
住宅の補修・再建(国交省開設) 0120・330・712
行政相談(東北管区行政評価局) 0120・511・556
（茨城行政評価事務所) 0120・188・571
金融相談(東北財務局) 022・721・7078
中小企業相談（経産省） 0570・064・350
農林水産業の被害相談(農水省) 0120・355・567
年金の相談（日本年金機構） 0120・707・118

●金融機関など
岩手銀行 0120・064・626
七十七銀行 0120・78・1177
東邦銀行 0120・104・157
ゆうちょ銀行 0120・108・420
東北労働金庫 0120・877・562
住宅金融支援機構 0120・086・353
日本政策金融公庫 0120・154・505
そんがいほけん相談室（日本損保協会） 0120・107・808または03・3255・1306
地震保険契約会社照会センター0120・501・331
生命保険相談所（生保協会） 03・3286・2648
災害地域生保契約照会センター0120・001・731

■移転した役所と連絡先■

＜岩手県＞
陸前高田市 エコタウン鳴石 ☎0192・59・2111
釜石市 市教育センター ☎0193・23・2420
大槌町 町中央公民館 ☎080・1851・4911

＜宮城県＞
女川町 女川第二小学校 ☎0225・54・3131
南三陸町 町総合体育館ベイサイドアリーナ ☎0226・46・2600

＜福島県＞
広野町 小野町民体育館 ☎0247・72・6213（15日以降、いわき市の民間事業所に再移転）
楢葉町 会津美里町本郷庁舎 ☎0242・56・2155
富岡町 郡山・ビッグパレット ☎024・946・8813
川内村 郡山・ビッグパレット ☎024・946・8828
大熊町 会津若松市追手町第2庁舎 ☎0242・26・3844
双葉町 旧埼玉県立騎西高校 ☎0480・73・6880
浪江町 二本松市東和支所 ☎0243・46・4731
葛尾村 会津坂下町・川西公民館 ☎0242・83・2651
★双葉郡支援センター ☎0120・006・865
福島県双葉郡の上記8町村から避難した住民に連絡を呼び掛けている。土日を含む8～22時。

希望新聞

声 被災地から

岩手

伊藤サダ子さん

夫婦で宮古市の宿泊施設グリーンピア田老に避難している伊藤サダ子さん(71)「今、神奈川から来た理容師さんに髪を切ってもらってさっぱりしました。老眼鏡も頂いたので、これで新聞も読めるようになります。コインランドリーが市中心部にしかないので、ここにも洗濯できる場所があれば助かります」

出身地の田野畑村で活動した自衛隊員、上村豊さん(31)「家族は無事でしたが、父と祖父の漁船が流されました。村で3月20日まで活動し、宮古市田老地区での遺体捜索やがれき撤去に移りました。友人と遊んだ浜も三陸鉄道の駅も流され、自分の目が信じられませんでした。今は一人でも多く家族の元に帰してあげたいという気持ちで捜索しています。

出身地・田野畑村の被災地を歩く上村豊さん=塩田彩撮影

1歳の長男にいつか田野畑のきれいな海を見せたい」

山田町のさくら幼稚園に避難している同町の中村光子さん(40)「自宅は無事でしたが、三女夕凪(3)は津波が近くまで来たのを思い出し、『帰りたくない』と言います。亡くなった仲良しの女の子の名前を口にして『どうしていないの』と聞いてきます。夜泣きも激しく、『お母さんがいなくなった』とうなされています。震災前は祖父母に預けて仕事をしていましたが、しばらくはそばに付いていてあげないと」

避難所の幼稚園のブランコで遊ぶ中村夕凪ちゃん(手前)と母光子さん=関谷俊介撮影

釜石市の甲子川河畔で母の位牌を捜していた同市の主婦、阿部典子さん(44)「川の近くにある実家に津波が来ました。父が届いて間もない母の仏壇を守ろうとしましたが、流されてしまいました。せめて位牌だけでも見つけたい」。夫の新一さん(40)「先のことは考えられない。でも、周りのみんなが頑張っているから、私たちも負けられません」

全壊した実家の倉庫の前に立つ阿部典子さん(右)と夫の新一さん=安藤龍朗撮影

大槌町の城山公園体育館に兄と避難している同町の会社員、梅津誠さん(31)「避難所を転々として、ここで4カ所目。本当はボランティアをしたいのですが、震災前に働いていた金属加工工場からいつ呼び出されるか分からず、待機しています。避難所内は砂ぼこりがひどく、マスクが手放せない。町中のがれきを撤去し、早く普通の生活を送りたい」

梅津誠さん

宮城

「早く野球したい」

石巻市役所前で慰問に訪れた元プロ野球選手の清原和博さんと握手した同市内の少年野球チーム、中里ブルーシャークスの八木淳太さん(12)「運動場が水没し、道具も流されて練習ができません。メンバーも何人か転校してしまいました。だけど、清原さんと会って元気が出ました。早く野球がしたいです」

仙台市の若林体育館に避難している会社員、阿部豊さん(25)「避難所生活も1カ月がたち、早く仮設住宅に移りたい。娘の亜紀(3)もストレスがたまっているらしく夜泣きをよくしますし、最近風邪気味で心配です。勤め先だったスーパーが津波で被災し、今は店内外の清掃作業で忙しくしています」

肩を組む中里ブルーシャークスのメンバー。写真右から阿部透麻さん、粟野太地希さん、粟野元斗さん、八木淳太さん、佐藤柊さん、八木彩好さん=水戸健一撮影

阿部豊さん

石巻市河北総合センターに避難し、市立女子高入学が決まった相澤莉子さん(15)「被災した家に帰った時、泥だらけの高校の制服を見つけて何回も洗いました。5月7日の入学式で着るのが楽しみです」。姉で同高3年の相澤沙良さん(17)「通っている道場で小さな子に空手を教えていたので、落ち着いたらまた一緒にやりたい」。相澤さんたちと同じ避難所で暮らす市立雄勝中1年、清水石雄大さん(12)「一緒に野球をしていた友達が県外に転校してしまい寂しい。早く学校が始まってほしい」

長い避難所生活で仲良くなった(手前左から)相澤莉子さん、沙良さんの姉妹と、清水石雄大さん=百武信幸撮影

福島

福島市のパルセいいざか(飯坂温泉観光会館)に避難している南相馬市の会社員、肥田野美雪さん(32)と長女美羽ちゃん(1)「娘はここで大きな子と遊んでもらっていますが、大人用の食事なので、食べさせるのに少し苦労します。自宅は原発30キロ圏内。戻りたいけど、100%安全と言われるまで不安です」

美羽ちゃんの遊び相手をする肥田野美雪さん(左)=伊藤直孝撮影

藤岡由伊さん=中島和哉撮影

根本栄子さん(右)と長男の大夢(ひろむ)君=種市房子撮影

福島市の穴原温泉のホテルに避難した南相馬市の藤岡由伊さん(15)「放射線を気にせず安心して自宅で過ごせる日が来るのか不安です。でも避難所では、ボランティアの方々に助け合う優しさを学ばせていただきました。この春、相馬高に入学予定で、あこがれの演劇部に入るのを楽しみにしています」

福島市あづま総合運動公園避難所で富岡町の調理師、根本栄子さん(41)「3月12日朝に通帳も印鑑も持たずに着の身着のままで家を出て避難してきました。この生活がいつまで続くのか分かりませんが、今は一時帰宅にいちるの望みを託しています。子どもを支えにして、避難生活を過ごしています」

ボランティア

何が必要か 探り活動 「おせっかい隊」

災害に強いまちづくりに取り組むNPO法人レスキューストックヤード(名古屋市)は、3月25日から計30人余りのボランティアを宮城県七ケ浜町に派遣している。栗田暢之代表理事(46)=写真=が宮城県沖地震に備える防災研修で、5年前に講師を務めたことがきっかけだ。渡辺善夫町長の「美しい浜を取り戻したい」という思いを受け、復興支援に取り組んでいる。

「ボランティアに何ができるかの答えは誰も持っていない」と語る栗田さんは現地で、被災者が何を必要としているかを探りながら活動する。現在は、被災者への足湯の提供や、ボランティア活動に参加する地元の中高生への炊き出し、支援を必要とする人を探す「おせっかい隊」が主な活動だ。

足湯の約10分間は、被災者の思いを聞ける貴重な時間でもある。栗田さんは「将来への不安や、孫を思って泣き続けているという人の話などから、どんな活動ができるかを考える」と話す。炊き出しには、肉親を亡くし、満足な食事をしていない子らへの励ましの思いも込もる。ボランティアを活用することに不慣れな被災者も少なくない。そんな時は「おせっかい隊」が活躍する。

4月下旬には同町に2階建てのプレハブ施設が完成し、50~60人が寝泊まりできるようになる。そこを拠点に、周辺被災地の支援活動も視野に入れる。栗田さんは「地元の人が求めることをするのがボランティアの仕事。少なくとも1年間はここで活動するつもり」と、腰を据えた支援を目指す。【五味香織】

避難所被災者の足湯提供者募集

日本財団

日本財団は避難所で被災者に足湯を提供するボランティアを募集している。①17~21日=宮城県石巻市、七ケ浜町、岩手県遠野市(計60人)②24~28日=遠野市(20人)で、いずれも東京都港区の同財団で集合、解散する。参加無料だが、遠野市では1泊500円程度の宿泊費がかかる。

持ち物は▽寝袋▽5日分の食料▽トイレットペーパー1巻▽使い捨てマスク▽長靴など汚れてもいい靴▽懐中電灯。事前にボランティア保険への加入が必要。

申し込みは同財団ウェブサイト(blog.canpan.info/nf-project)から。問い合わせは同財団東北地方太平洋沖地震災害支援センター(☎0120・65・6519)へ。

■受け入れ中の自治体■

県外から被災地などへのボランティア受け付け状況は次の通り。明記のない限り、作業はがれきの撤去か泥かき。移動手段、現地での食事、宿泊などは原則として自分で確保する。くぎを踏むなどのけがが増えており、安全靴か中敷きなどで補強した長靴を用意。

<宮城県>◆石巻市☎0225・23・6011~2、6014~5(9~16時)。ボランティアセンターのある石巻専修大まで、仙台駅東口を7時45分に出発する無料バス(2~3台)があり、18日まで運行予定。毎日7時10分ごろから整理券を配布◆岩沼市☎080・5949・7541~2。受付時間は9~13時で、事前にホームページで確認を◆南三陸町☎0800・2055・1066、0878(9~16時)避難所の運営支援や炊き出し、思い出の品捜しなど。必ず事前連絡を◆亘理町☎080・5949・7719(8時半~18時)

<福島県>◆南相馬市☎0244・24・1877。物資の仕分けや高齢者の安否確認など。事前に電話や同市のブログで確認を。

×　×

ボランティアを希望する人は、まず基本的な情報を調べ、自分で何ができるか考えよう。

●全国社会福祉協議会被災地支援・災害ボランティア情報(www.saigaivc.com/)　被災地ボランティアセンター(VC)一覧のほか、基本的な心構えをまとめている

●助けあいジャパン(tasukeaijapan.jp/)　ボランティアの募集・登録情報を種別、地域別などで掲載

●Yahoo!ボランティア(volunteer.yahoo.co.jp/)　支援活動中の団体などをまとめたほか、震災関連のイベントや募集の検索も

●東日本大震災支援全国ネットワーク(www.jpn-civil.net/)　全国のNPO、NGOなど300を超える団体や企業が参加するネットワーク。初心者向け資料やVCの設置状況の地図など

■公営住宅の被災者受け入れ■

★被災者向け公営住宅等情報センター
フリーダイヤル　0120・297・722
(9~18時)

被災者が入居可能な全国の公営住宅、UR賃貸住宅などの情報を紹介する。入居は原則無料。希望先の住宅を管理する自治体などに電話が転送される。有料の民間賃貸住宅も案内している。

■近隣都道県の避難者受け入れ先■

<北海道>道外被災県緊急支援対策本部 ☎0120・113・926
<青森県>県生活再建・産業復興局 ☎017・734・9581
<岩手県>
県内陸部の宿泊施設で受け入れ。
県政策地域部の専用窓口　☎019・629・5216
<秋田県>県被災者受入支援チーム ☎018・860・4504
<山形県>県避難者支援班 ☎023・625・1605、1608、023・630・3100
<新潟県>県避難者対策班☎025・282・1747
<茨城県>県避難対策班　☎029・301・6735
<栃木県>相談窓口=道の駅「那須高原友愛の森」 ☎0287・78・3033
<群馬県>県避難者受入れ支援センター ☎0270・26・9420~1
<東京都>都総合防災部　☎03・5320・4007
<神奈川県>県災害支援担当☎045・210・5970
<埼玉県>県避難者総合相談センター ☎048・601・2220
<千葉県>県の避難者センター ☎043・223・3411
<山梨県>県支援対策室　☎055・223・1519
<長野県>県の受入相談　☎026・235・7407

■主なバスの運行状況■

<岩手県北バス>☎019・654・5814
13日は盛岡一郡山が運行再開の予定。盛岡一福島などは運行。
<岩手県交通>☎019・654・7755
13日から盛岡一大船渡間の乗降停留所を拡大。釜石一大船渡などは運行。
<ミヤコーバス>☎022・771・5310
仙台駅前から相馬市役所前、保原バスセンター、本塩釜駅、利府駅前、鎌田記念ホールにそれぞれ臨時運行。
<福島交通>☎024・531・2706(福島支社)
☎024・943・1651(郡山支社)
郡山一盛岡は13日に運行再開の予定。いわき一郡山は一般道を迂回(うかい)運行。

■主な国内線の運航状況■

12日以降の当面の予定。便数は1日当たり(臨時便を含む)。
<花巻空港>　羽田便=3往復▽伊丹便=4~5往復▽新千歳便=2往復(いずれも日本航空およびジェイエア)
<山形空港>　羽田便=日本航空5往復▽伊丹便=日本航空6往復、全日空2往復▽新千歳便=日本航空2往復▽中部便=全日空1往復
<仙台空港>　13日から旅客便の運航を再開。羽田便=全日空3往復、日本航空1往復▽伊丹便=日本航空2往復
<福島空港>　新千歳便=2往復▽伊丹便=4往復(いずれも全日空)

■主な鉄道の運行状況■

●新幹線
※13日は東北新幹線の盛岡一新青森で運転再開予定
<東北新幹線>一ノ関一盛岡は24日ごろ、福島一仙台は27日ごろ、仙台一一ノ関は4月末以降に再開予定。東京一福島は運行
<山形新幹線>全線(東京一新庄)で運行
<秋田新幹線>盛岡一秋田で運行

●JR在来線の再開見込み
※13日は山田線の上米内一宮古、仙山線の山寺一山形、磐越東線の船引一小野新町で再開予定
<八戸線>階上一久慈は見込みが立っていない
<山田線>宮古一釜石は見込みが立っていない
<東北線>一ノ関一水沢は15日ごろ、仙台一一ノ関、岩切一利府は今月下旬、黒磯一安積永盛は17日
<大船渡線>一ノ関一気仙沼は今月下旬。気仙沼一盛は見込みが立っていない
<気仙沼線>気仙沼一前谷地の全線で再開見込みが立っていない
<仙山線>仙台一愛子は14日、愛子一山寺は下旬
<仙石線>あおば通一小鶴新田は15日、小鶴新田一東塩釜は今月中旬。東塩釜一石巻は見込みが立っていない
<石巻線>小牛田一前谷地は今月中旬。前谷地一女川は見込みが立っていない
<陸羽東線>小牛田一新庄は今月中旬
<磐越東線>小野新町一いわきは15日
<常磐線>いわき一亘理は見込みが立っていない
<水郡線>水戸一常陸青柳は15日ごろ

●その他
※13日は阿武隈急行の梁川一富野が再開予定
<三陸鉄道北リアス線>宮古一小本、陸中野田一久慈で運行
<仙台市地下鉄>29日に全線再開予定。富沢一台原は運行
<阿武隈急行>瀬上一保原、角田一槻木は今月中旬に再開予定。保原一梁川は運行

Q&A

Q インスタント食品をおいしく食べるには?

A 保存食などと組み合わせて

西九州大佐賀調理製菓専門学校の田中美香子講師に聞きました。

インスタント食品ばかりを食べていると飽きてしまうことに、ビタミンや食物繊維、たんぱく質などの必須栄養素が足りなくなる心配があります。生鮮食品を取り入れて調理するのがベストですが、暖かくなると衛生面が心配です。避難所では使える水にも限りがあります。

そこで、野菜ジュースや乾物など他の保存食と組み合わせてみましょう。野菜ジュースで乾燥麺やアルファ米を炊くと、リゾット風の新メニューに早変わりし、ビタミンも補えます。砕いたインスタント食品や残った野菜を卵に混ぜて焼けば、たんぱく質も取ることができます。

ホットケーキミックスも調理のアレンジに富み、避難生活で重宝される食材です。少量の水で焼き上がるので、中に野菜やハムなどを入れたり、青汁の粉末を入れたりしてもよいでしょう。

妊婦さんは鉄分や食物繊維の不足が母子ともに影響を及ぼします。ワカメやヒジキ、シイタケの乾物は少量の水で戻せますから、インスタント食品に加えるなどして積極的に取り入れましょう。

乾燥麺は高齢者や乳幼児がのどに詰まらせる恐れがあります。砕いて調理するなどひと工夫が必要です。【田中韻】

人の縁、支え合い 忘れず

遠くの被災地より

能登半島地震で自宅の寺が全壊
市堀玉宗さん(55)
=石川県輪島市、住職

能登半島地震(07年3月25日)で、私が住職をしている興禅寺の本堂が全壊しました。妻はがれきの下から救助され一命を取り留めましたが、住み慣れた家と心のよりどころを同時に失ったショックは言い尽くせませんでした。時間が過ぎることで現実を受け入れられるようになりましたが、同時に「何で私が……」という思いにとらわれるようにもなりました。

再建費用を募ろうと、托鉢で石川や富山を歩きました。始めたころは、5年かかるか10年かかるか、見通しもつきませんでした。それが、全国からの協力もあって2年ほどで再建することができました。何よりの支えだったのは、名前も知らない人たちからかけてもらった「一緒に頑張ろう」という励ましの声でした。

発生直後から、多くのボランティアにも助けられました。その恩返しになればと、全国の僧侶に呼びかけて「災害ボランティア支援友の会」を設立しました。今回の震災も人ごとでなく、できる範囲での支援をしたいと思っています。

発生から4年たった今も「復興とは何か」について考え続けています。物だけでも心だけでも果たせるものではなく、両輪として考えるべきでしょう。確かに時間はかかるかもしれない。そんな時、忘れてはいけないのは人との縁や支え合うことの大切さです。決してあきらめず、共に歩んでいきましょう。【聞き手・宮嶋梓帆】

義援金の主な受付窓口

※ゆうちょ銀行(郵便局)の窓口での通常払い込みは手数料無料。他の銀行の本支店間の窓口振り込みも手数料無料。

●政府
・三菱東京UFJ銀行東京営業部 普通0322313
・三井住友銀行東京公務部 普通0167524
・ゆうちょ銀行　00130・6・623461
口座名はいずれも「東日本大震災義援金政府窓口」
※みずほ銀行にも開設予定。

●日本赤十字社
・ゆうちょ銀行　00140・8・507
「日本赤十字社　東日本大震災義援金」
※三井住友、三菱東京UFJの各銀行でも受け付け

●中央共同募金会
・ゆうちょ銀行　00170・6・518
「中央共同募金会　東日本大震災義援金」
※りそな、三菱東京UFJの各銀行などでも受け付け

ミニニュース

■日弁連が福島で法律相談　日本弁護士連合会は福島県郡山市の避難所「ビッグパレットふくしま」に東京の弁護士を派遣し、原則4人態勢で無料法律相談を行う。当分の間、土日祝日を含む毎日13~16時。

■奈良の企業がトラック運転手を雇用　奈良県香芝市の運送会社エムシーエス(松田真吾社長)は、被災し失業したトラック運転手を雇用する。同社は10トンと4トントラック計3台を用意し3人の受け入れが可能。家族とともに県内の緊急避難住宅に1年間無料で住むことができる。希望者多数の場合はトラック協会や他の運送会社と協力し、奈良県と大阪府を中心に受け入れるとしている。問い合わせは松田さんの携帯090・1154・6345または同社0745・71・3102まで。