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

＜宮城県＞
☆気仙沼市赤岩港の田部井潮人さん（40歳ぐらい）へ　大学の後輩で福島県郡山市の橋本秀一さん（37）が心配しています。「近くの松岩公民館に避難しているようですが、電話が通じません。公民館あてに手紙を出しました。090・8926・5658に電話をください」

☆名取市の鈴木佳子さん（50代）へ　元同僚の東京都葛飾区の鈴木信子さん（52）が心配しています。2人は約30年前、東京都豊島区の癌研究会付属病院で看護師として働いていました。「自宅（03・3608・9483）に連絡ください」

☆石巻市雄勝町の丸亀造船社長、阿部隆義さん（60）、妻の桂子さん（57）へ　中学時代からの友人で、栃木県矢板市の村松淳子さん（57）が自宅（0287・48・2723）に連絡を求めています。阿部さん夫妻は女川町の海泉閣に避難していましたが、3月半ばに出たようで、行方がわかりません。

☆石巻市湊門崎の松山美千代さん（60歳ぐらい）へ　神奈川県平塚市の佐々木政子さん（74）が捜しています。2人は約40年前、平塚市のいずみ保育園で保育士をしていました。「当時の仲間が心配しています」

☆亘理町下茨田の鈴木佳代子さん（50代）へ　千葉県香取市の伊藤（旧姓大野）恵子さん（56）が心配しています。大学時代、千葉県木更津市のアパートで2年間同じ部屋で暮らし、お世話になったそうです。「鈴木さんは調理師免許を持っていました。足りない物を送りたい。どなたか消息を希望新聞のファクス（03・3212・5177）に連絡ください」

みつかりました

▽9日掲載の福島県双葉町の荒木信治さん、田中富雄さん一家は埼玉県加須市の旧騎西高校に避難していました。避難生活を送る親戚、荒木茂さんが知人に聞いて新聞を買い、希望新聞あてに無事をファクスで知らせました。電話で茂さんと話したためいの森シゲ子さんも福島県浪江町から栃木県に避難し「感激です。みな元気で安心しました」。

▽10日掲載の福島県南相馬市の五十嵐靖子さんは、福島第1原発から30キロ圏内のため、親戚のいる熊本市に家を借りて夫婦で避難していました。五十嵐さんは40年来の本紙の読者。文通相手の秋田県大仙市の高橋まゆみさんが捜していると希望新聞で知り、「涙が出ました。右も左もわからない地で光がついたよう。つながったという気がしました」と弾んだ声でした。

▽同日掲載の宮城県山元町の大槻満さんは、津波による肺炎で入院中でした。家族も無事だったそうです。捜していた旧制中学の同窓生で東京都練馬区の岸恒雄さんは、「今月中旬には退院できると聞いている。消息がわかってよかった」。

▽13日掲載の岩手県山田町の阿部公子さんと夫の正平さんも、自宅で無事でした。阿部さんの近所の方から、希望新聞あてにファクスが届きました。弟で横浜市の高橋正毅さんは「津波は自宅手前で止まったそうだ。元気なようで安心した」と喜んでいました。

がんばろう

●福島県矢祭町は県中南部に位置し、福島第1原発からは離れていますが、小さい子どもがいて県外に避難している家庭もあります。出荷制限で青物野菜が売れなくなり、地元の直売所も商品が少ないので営業時間を短縮しています。寒締めでおいしいホウレンソウも食べてもらえず残念です。各地で定期的に直売をしてきましたが、震災後は風評被害のためか、東京都内で出店を断られたこともありました。でも直売では「何でも買うよ」と言ってくれる人が多く、涙が出ます。なかなか前に進めないけれど、下を向いていても仕方がないと思っています＝東西しらかわ農協職員、熊田孝子さん（61）

●震災翌日に懐中電灯用の電池を買いに行ったら在庫がなくなっていて、ペットボトルの水も店から消えました。買いだめすれば安心できますが、被災地に物が届かなくなってしまうので、自制しています。被災地はまだ肌寒いだろうと思い、生協を通じて冬物の上着や新品の靴下などを送りました。季節が変わったら夏物も必要になると思うので、また送るつもりです。被災者の方々は本当に忍耐強いと思います＝福岡市中央区、主婦、河東佑子さん（72）

伝言板

▼安らぎの歌を届けます　NPO法人「日本子守唄協会」が16、17日の13〜17時、東京都中央区の日本橋三越本店6階、三越劇場でチャリティーコンサート「幼い命に光を　やすらぎの歌とどけ隊」を開きます。

協会理事長の西舘好子さんは「早く逝ってしまった人たちへの鎮魂と、子どもをもつ母親への励ましになれば……」と話しています。出演予定者は湯川れい子さん、志茂田景樹さん、すがはらやすのりさんなど多数で、子守歌や童話、ジャズも楽しめます。

参加無料。ただし被災地支援として当日、大人・子ども用の下着、マスク、使い捨てカイロ、ガーゼ、粉ミルク、梅干しなどから1点を持参すること。問い合わせと申し込みは協会（☎03・3861・9417）へ。

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〜

14日現在

医療

15日に診療を予定している医療機関。余震、停電などの影響で、変更の可能性がある。

＜岩手県＞県立の大船渡、久慈、宮古、釜石と、せいてつ記念、国立釜石、釜石のぞみ、三陸、盛岡赤十字、奥州市総合水沢、久慈恵愛、一関、岩泉は通常診療

＜宮城県＞◆仙台市仙台市立、仙台赤十字は通常診療▽急患センター（若林区）は内科、外科で19時15分〜23時、小児科で19時15分〜翌7時◆仙台市外　石巻赤十字は重症と重篤のみ▽石巻市立は9〜11時、13時半〜15時半（新患の受け付けは不可）▽塩釜市立、県立循環器・呼吸器病センター＝栗原市立栗原中央、同市立栗駒、同市立若柳、赤石、真壁、国立宮城は通常診療▽気仙沼市立は通常診療だが内科、消化器科で新患の受け付け不可、皮膚科は臨時休診▽同市立本吉は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＞県地域医療課☎024・521・7221

給水

15日に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＞◆大船渡市＝給水車で巡回☎0192・27・3111◆陸前高田市☎0192・59・2111◆釜石市☎0193・23・5881

＜宮城県＞◆気仙沼市＝本吉総合支所ほかC☎0226・23・2560◆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◆柴田町＝西住児童館▽槻木生涯学習C▽農村環境改善C◆多賀城市＝8時半〜17時に高橋地区生活C、高崎宿舎集会所前、高崎中、総合体育館、市川配水池前▽8時半〜19時に市役所上水道部庁舎前。他に15カ所で給水車巡回☎022・368・1141◆女川町☎0225・54・3131◆山元町＝6〜19時に町役場▽15〜16時に梅が丘団地▽10〜15時に太陽ニュータウン☎0223・37・1111

＜福島県＞◆いわき市＝24時間使える給水所は水道局本庁舎▽平1丁目公園▽菱川町公園▽平浄水場▽泉浄水場▽鹿島ショッピングセンターエブリア南側駐車場▽山玉浄水場▽天上田公園▽総合保健福祉C▽好間支所（水道が復旧し次第終了）。その他、給水車による給水所が34カ所。☎0246・22・1221

＜茨城県＞◆潮来市＝中央公民館▽田の森浄水場☎0299・63・1111◆神栖市＝市役所東側駐車場▽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▽深芝小駐車場▽セブンイレブン神栖萩原店駐車場☎0299・90・1131、1149

入浴

余震の発生などにより変更の可能性がある。

＜岩手県＞健康ランド古墳ノ湯＝久慈市長内町35☎0194・61・3232▽花の湯＝釜石市野田町1☎0193・25・0268▽湯ったり館＝宮古市茂市第8地割☎0193・72・3800▽山桜桃の湯＝一関市赤荻笹谷☎0191・33・1118

＜宮城県＞極楽湯仙台南店＝仙台市太白区西多賀5☎022・243・4126▽秋保温泉の日帰り入浴＝同温泉郷観光案内所☎022・2323▽極楽湯名取店＝名取市田高原☎022・383・1126▽ベルサンピアみやぎ泉＝大和町小野前沢☎022・346・2121▽遠刈田温泉の日帰り温泉＝蔵王町観光協会☎0224・34・2725

＜福島県＞極楽湯福島店＝福島市栄町☎024・534・0026▽いわき健康センター＝いわき市小浜町中ノ作☎090・4046・4126▽極楽湯福島いわき店＝いわき市葉山2☎0246・76・1926▽尼子湯＝いわき市平堂ノ前☎0246・23・3002▽いわき湯本温泉の日帰り温泉＝いわき市小浜町中ノ作☎0246・24・0002（14時からお湯がなくなるまで）▽いわき湯本温泉旅館協同組合☎0246・43・3017（14日時点で旅館6軒が日帰り入浴再開。公衆浴場の「みゆきの湯」「さはこの湯」も営業している）▽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☎0299・90・0261▽中郷温泉通りゃんせ＝北茨城市中郷町日棚☎0293・44・0026

がれきの町で、男性（28）が実家の跡地に茶わんや日用品を並べていた。住んでいた母は亡くなり、祖母は町外へ避難。「もう自分だけ。こんなに必要ないので持っていって」。他の被災者が集まってきた＝岩手県山田町で14日午前10時40分、小川昌宏撮影

給付・貸付

■弔慰金・見舞金

災害救助法に基づき、東日本大震災で亡くなった人の遺族に対して、各市町村から災害弔慰金が支給される。支給額は犠牲者が生計維持者の場合500万円、その他の場合250万円。また、負傷などで重度の障害を受けた被災者には、生計維持者250万円、その他125万円の災害障害見舞金が支給される。受け付けの開始が確認できた市町村は次の通り。

＜岩手県＞釜石市

＜宮城県＞仙台市▽石巻市▽東松島市▽塩釜市▽多賀城市▽南三陸町＝18〜28日に町内避難者、5月以降に町外避難者▽七ケ浜町＝18日〜▽名取市＝4月中に開始予定▽岩沼市＝21日〜

＜福島県＞いわき市

■生活再建支援制度

東日本大震災で自宅を失った被災者に対し、被災者生活再建支援制度が適用される。全壊世帯に100万円、大規模な補修を行わなければ居住できない半壊世帯に50万円が基礎支援金として支給される。さらに、新たに自宅を建設・購入する場合200万円、補修する場合100万円、賃貸住宅に入居する場合50万円が加算支援金として支給される。基礎支援金は発生から13カ月以内、加算支援金は37カ月以内に申請が必要。問い合わせは各市町村の福祉担当窓口。

仮設住宅

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

＜岩手県＞◆宮古市市役所、避難所☎0193・23・5881◆大船渡市　18日まで市役所、避難所☎0192・27・3111◆陸前高田市仮庁舎、各町地区本部☎0192・59・2111◆釜石市　14地区について受け付け中。地区拡大前に応募した人は再応募も可☎0193・22・8261、8262

＜宮城県＞◆仙台市1・2期分2333戸を18日まで市役所と宮城野、若林区役所☎0120・055・150◆石巻市　2期分2200戸を20日まで市役所、支所、避難所☎0225・95・1111◆塩釜市　1期分60戸を15日まで市役所☎022・364・1131◆気仙沼市　15日まで被災者全世帯に意向調査。市役所☎0226・22・6600◆多賀城市　1期分45戸を27日まで市役所☎022・368・1141◆岩沼市　15日まで市役所☎0223・22・1111◆東松島市　1期分252戸を18日まで市役所、支所☎0225・82・1111◆亘理町　町役場☎0223・34・0512◆七ケ浜町　1期分115戸を18〜30日、町役場☎022・364・2337◆南三陸町　1期分139戸を21日まで仮庁舎、避難所☎0226・46・1377

＜福島県＞◆白河市20日まで市役所☎0248・22・1135◆新地町　15日まで町役場、避難所☎0244・62・2113◆川内村　18日まで仮庁舎☎0244・94・6・3337◆須賀川市　1期分194戸を24日まで市役所☎0248・75・1111◆西郷村20日まで村役場☎0248・25・1117

＜茨城県＞◆北茨城市22日まで市役所☎0293・43・1111

＜千葉県＞◆旭市　市役所☎0479・62・5895

住宅

被災住宅の補修・再建について、国土交通省が専用電話相談窓口（☎0120・330・712）を開設している。実施主体は住宅瑕疵（かし）担保責任保険協会。ハウスプラス住宅保証東北営業センター（仙台市青葉区本町2）▽郡山建設会館（福島県郡山市台新1）▽水戸・建築会館（水戸市笠原町）には、面談窓口も設置。被災住宅の診断希望者には、現地に検査員を派遣して補修費用など具体的な相談に応じる。業者の紹介も可能。

各県は住宅全般の相談に応じる窓口を設置した。岩手県住まいのホットライン☎0120・808・264・2337◆南三陸町　1期分139戸を21日まで仮庁舎、避難所☎0226・46・1377

＜福島県＞◆白河市20日まで市役所☎0248・22・1135◆新地町　15日まで町役場、避難所☎0244・62・2113◆川内村　18日まで仮庁舎☎0244・94・6・3337◆須賀川市　1期分194戸を24日まで市役所☎0248・75・1111◆西郷村20日まで村役場☎0248・25・1117

＜茨城県＞◆北茨城市22日まで市役所☎0293・43・1111

＜千葉県＞◆旭市　市役所☎0479・62・5895

商業施設

セブンーイレブン・ジャパン　宮城県の仙台と多賀城両市で、配送用の冷蔵車（2ヶ）を利用した「移動店舗」での販売を始めた。おにぎりや弁当のほか、カップ麺などの加工食品、ゴミ袋などの日用雑貨約100品目を販売。被災で営業できなくなった4店舗の駐車場を拠点に、周辺の事業所を回る。営業時間は10〜16時だが、売り切れ次第終了する。

仙台蒲生南店（仙台市宮城野区）▽多賀城大代5丁目店（多賀城市大代）▽多賀城八幡4丁目店（同市八幡）▽多賀城桜木店（同市桜木、16日から）

ローソン　岩手県陸前高田市立第一中の仮設住宅近くに21日午後、「陸前高田鳴石仮設店」（同市高田町鳴石53の1）をオープンする。通常より小規模だが、1000品目程度を販売。営業時間は7〜21時。

また、同日から冷蔵機能を備えた移動販売車「モバイルローソン号」（1ヶ）での販売も始める。おにぎり、弁当など80〜100品目。岩手、宮城、福島各県の被災地を巡回する予定。場所や時間など詳細は未定。

その他

■郵便

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

＜岩手県＞陸前高田市立学校給食センター▽大槌高▽大槌町立安渡小▽山田南小▽旧釜石商高避難所▽大船渡市・リアスホール

＜宮城県＞石巻市立湊小▽同市立青葉中▽女川町・海泉閣▽南三陸町総合体育館ベイサイドアリーナ▽同町立入谷小▽七ケ浜中央公民館▽多賀城市文化センター▽名取二中▽亘理町立吉田小

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（25日以降、大槌小に再移転）

＜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　ＦＤＫモジュールシステムテクノロジーいわき工場　☎0246・43・1331
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

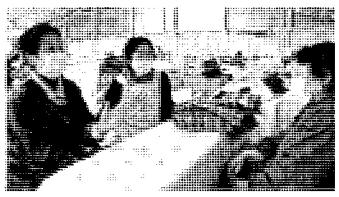
声 被災地から

岩手

佐々木正義さん

家族3人で宮古市立愛宕小学校に避難している佐々木正義さん(69)「今までは津波警報が出ても60センチくらいの高さだったので、油断しました。家は2メートルくらいの高さまで水をかぶっていて、住める状態ではない。息子の車はまだ頭金しか払っていなかったのに流されてしまい、息子がちゃんと仕事場に通えるか心配です」

宮古市のグリーンピア田老に避難している中島輝子さん(73)「あっという間に水が押し寄せてきて灰色のしぶきが高く上がり、まるで雲のように見えた。昼間だから逃げられたけど、あれが夜だったらどうなっていたか。今でも近所で亡くなった人の夢を見ます。ここではみんなでいるから明るく話していられるけど、ばらばらになったらすごく寂しくなると思う」


仲間と楽しそうに話す中島輝子さん（左）＝長田舞子撮影

朝市「盛木町市場」でホウレンソウなど葉野菜を売る村上サヨさん＝蒔田備憲撮影

大船渡市の朝市「盛木町市場」で約40年間、葉野菜を売ってきた住田町の村上サヨさん(80)「あまり良い品が収穫できなかったけど、とにかく常連さんの顔が見たくて朝市に来ました。私も親族を失い悲しい気持ちだけど、あいさつを交わして野菜を喜んで買ってくれるお客の笑顔に元気をもらえた気がします」

津波で園舎が流され、4月10日に避難所で卒園式を行った陸前高田市の高田幼稚園長、菅原瑞秋さん(52)「3週間遅れの卒園式でした。6人の園児が犠牲になり、園児の代わりに親御さんに修了証書を手渡しました。つらくて声が出ませんでした。子供たちには、助け合いや感謝の気持ちを忘れないで大きくなってほしい」

避難所で行われた卒園式で、犠牲になった園児の母親に修了証書を手渡す菅原瑞秋園長（右）＝鈴木敦子撮影

行方不明になった娘たちを捜し大槌町内の遺体安置所を回っている同町の三浦恵美子さん(70)「娘と孫3人が目の前で津波にのまれました。私を連れ高台に逃げようと車で家まで迎えに来たところを流されました。孫2人が遺体で見つかりましたが、娘ともう1人の孫は見つかりません。私のせいで離ればなれにさせてしまった。せめて見つけて同じ墓に入れてやりたい」

宮城

佐藤真澄さん

仙台市の避難所、若林体育館に新生活を始めるために救援物資の毛布を取りに来た契約社員、佐藤真澄さん(45)「避難所を出て、市内の2DKの賃貸アパートに住むことにしました。避難所から出ると救援物資が途切れるので不安ですが、一歩の勇気が明日につながると思っています。少しずつではありますが、以前の生活に戻していきたい」

仙台市の宮城野体育館に妻、長女と避難する片桐勝二さん(60)「町内会の副会長をしています。地震の直後は町内を走り回って、津波が来るから近くの学校に逃げるよう呼びかけました。自宅は津波で流され、残ったのは土台だけ。何もありません。支援のために神戸や新潟などから遠路はるばる来ていただいた方々のおかげで、本当に助かっています。再び津波が来ても対応できる町を作っていきたいです」

片桐勝二さん

炊き出しの中心を担う秋山治さん（中央）とその一家＝水戸健一撮影

被災者自ら炊き出し

石巻市の伊原津地区で被災者による炊き出しを始めた秋山治さん(53)「支援物資の配給を待つだけでなく、被災者が自ら炊き出しをする『おさむ屋』を始めました。100人分くらい必要ですが、私の家族だけでは作れませんので、料理係は住民の当番制です。ボランティアや自衛隊の方々はいずれ帰ります。その時、地域の結びつきが試されます。積極的に協力してくれる人が多く、顔を知るくらいだった近所の人と自然にあいさつを交わすようになりました」

福島

木幡好身さん

福島市のあづま総合運動公園に夫婦で避難している南相馬市の大工、木幡好身さん(69)「福島市内の福島東高校に避難していたんですが、高校は授業が始まるというので10日に移ってきたんですよ。この避難所は3カ所目。少し落ち着いたと思ったら、また移動を繰り返す生活。引っ越しばかりで疲れたよ」

広田君子さん＝金寿英撮影

同運動公園に避難している南相馬市の板金塗装業、広田君子さん(57)「避難所では食事や生活雑貨が提供されるのでありがたいのですが、貯金通帳など大事なものをほとんど家に置いてきたので、これから仮設住宅に移って自立できるのか不安です。国と東京電力は、原発事故の避難区域に指定されて事業が続けられなくなった人に対しても補償してくれるのでしょうか」

同運動公園に家族7人で避難している南相馬市、県立原町高校1年、藤橋美紀さん(16)「バレーボールのスポーツ推薦で原町高に入学することになっていましたが、福島西高の教室を借りたサテライトに通うことになりました。6人集まらないと大会に出場できません。先輩と春高バレー出場を目指したかったけど、今はせめてバレーボールを続けられればと思っています」

藤橋美紀さん

ボランティア

情報共有し支援の空白なくそう

NPOが全国ネット

被災地で効果的な支援活動を進められるようにと、災害関連のNPOなどが3月末、東日本大震災支援全国ネットワーク（東京都）を設立した。

今回は被災地が広範囲にわたり、現場で何が求められているかや、どこで人手が足りないかなどの情報共有が特に重要だ。代表世話人の一人、田尻佳史さん（46）＝写真、日本NPOセンター事務局長＝は「現場から一歩引いて見て、支援の空白をなくし、支援の活動が息切れしないようにしたい」と語る。

支援団体は被災地で、目の前の活動にのめり込みがちで、過去の災害でも現地の商業活動と競合したり、被災地に負担をかけてしまうことがあった。阪神大震災での支援活動の経験がある田尻さんは「現場に入ると、足元しか見えず、全体を見ることができないことがある」と語る。同ネットワークではまず、メーリングリストで情報共有を図り、ボランティアの活動エリアを地図に落とすなど実態を把握し、人が足りているところ、足りないところの調整なども進める計画だ。

また、「支援したい」という人たちの思いにも応えようと、ボランティア募集の情報をウェブサイト（www.jpn-civil.net）に掲載する準備を進めている。現地でのトラブル防止やボランティア初心者の留意点などをまとめたガイドラインも作成した。

田尻さんは「今回は、規模などでこれまでとは違う災害だが生かせる経験もある。今やれることをしっかり見極めたい」と話している。【最上聡】

がれき撤去など学生100人を募集

NPO法人国際ボランティア学生協会（東京都世田谷区）は、宮城県石巻・気仙沼両市周辺で、がれきの撤去や泥かきなどのボランティア活動に参加する学生を募集している。

定員100人。22～25日の4日間で、東京都新宿区の工学院大学前で集合、解散する。参加費3000円（食費、ボランティア保険代を含む）。災害ボランティアの活動経験は問わないが、寝袋や防じんマスク、長靴などの持参が必要。

詳細と申し込みは同協会のウェブサイト（i-vusa.main.jp）で。問い合わせは同協会☎03・6751・2683。

ミニニュース

■母子手帳再交付 財団法人母子衛生研究会と母子保健事業団は、震災や津波被害で母子健康手帳を失った妊婦や母親のために、被災自治体に再交付用の手帳を無償提供する。再発行を希望する被災者は発行を受けた市町村の担当課に相談し、市町村を通じて受け取ることができる。

また、両団体は1歳半健診や3歳児健診時に配布する育児教材も併せて配布する。

■車椅子や義肢を修理 「日本義肢協会」（東京都文京区）など福祉用具の関係5団体は「障害者等福祉用具支援本部」を設置した。被災者の車椅子や義肢などの簡単な修理、新調が必要な場合などの申請手続きを支援する。避難所などにスタッフが出張する。

問い合わせは各県の本部へ。

△岩手県▽義肢・装具担当＝平賀義肢製作所☎0198・23・4091、その他の福祉用具担当＝サンメディカル☎019・614・2131、ケアテック☎019・654・3638

△宮城県▽義肢・装具担当＝東北厚生興業☎022・302・2421、その他の福祉用具＝ジェー・シー・アイ☎022・344・3222

△福島県▽義肢・装具＝東北補装具製作所☎024・546・1467、その他の福祉用具＝ファミリーケア☎024・534・8858

全国本部は社団法人日本義肢協会内☎03・3811・0697

■常磐道の通行止め解除 11日夕の福島県浜通りを震源とする余震で土砂崩れが発生し、通行止めとなっていた常磐道いわき勿来（なこそ）―いわき湯本について、東日本高速道路（NEXCO東日本）は14日午後4時半に通行止めを解除した。

常磐道の通行止めは福島第1原発の避難区域内のいわき四倉―常磐富岡のみとなった。

Q&A

Q 避難所でできるリラックス法は？

A 手軽なマッサージを

約300人のマッサージ師らが加入する社団法人「広島県鍼灸（しんきゅう）マッサージ師会」の米子道江副会長(74)に、注意点も含めて聞きました。

避難所などで長く生活していると、ストレスで自律神経のバランスが崩れます。筋肉に疲れがたまりやすくなるほか、胃や頭が痛くなったり、眠れないといったことも起きます。そんな時にマッサージは効果的です。

指を使うのが最適ですが、力を入れすぎると筋肉を痛めるおそれがあるので注意が必要です。まずは、背骨の横。疲れで筋肉が硬くなっているので、手のひらで優しく押してあげるとよいでしょう。首もさすると疲れが和らぎます。それから腕。たくさんのツボがあるので、さすってあげるだけでも効果があります。

座りっぱなしの生活をしていると膝の筋肉が衰え、急に動いた時に転びやすくなります。椅子に座った状態で片方の脚を伸ばし、両手で膝を押しましょう。この時、必ず息を吐き出しながら押すことが大事。そうしないと、筋肉を痛める原因になります。

人の体温は熱くも冷たくもないので、マッサージを受ける人には非常に気持ちがいいものです。してあげる人も、してもらう人も、優しい気持ちになることが一番大事だと思います。【中里顕】

■受け入れ中の自治体■

県外から被災地へのボランティア受け付け状況は次の通り。がれき撤去、泥かきなど。移動手段、食事、宿泊などすべて自分で確保する。くぎを踏むけがが増えており、安全靴か中敷きで補強した長靴の準備を。災害ボランティアセンター（VC）のウェブサイトなどで事前に情報を確認し、むやみな電話は避ける。

＜宮城県＞（VCのサイト msv3151.c-bosai.jp/）◆石巻市☎0225・23・6015（9～16時）。仙台駅東口7時45分出発の無料バスを18日まで運行予定。7時10分ごろから先着80人に整理券配布◆岩沼市☎080・5949・7541～2。直接センターへ。8人以上の団体は事前連絡を◆気仙沼市☎080・5949・7475。直接センターへ◆亘理町☎080・5949・7719（8時半～18時）◆南三陸町☎080・2055・1066、0878。必ず事前連絡を

＜福島県＞（VCのサイト ameblo.jp/pref-f-svc/）◆南相馬市☎0244・24・1877。鹿島では泥かきなど、原町では屋内作業など

× ×

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/） 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（tasukeai.japan.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などが多数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■

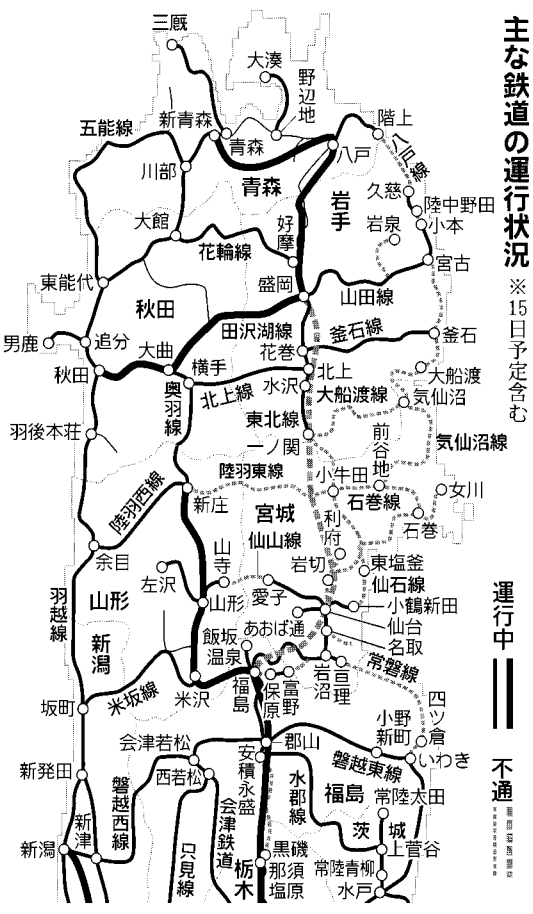
＜岩手県北バス＞☎019・654・5814
盛岡―郡山、盛岡―福島などで運行。
＜岩手県交通＞☎019・654・7755
釜石―大船渡は平日のみの運行。
＜ミヤコーバス＞☎022・771・5310
15日から塩釜―小鶴新田で運行。
＜仙台空港鉄道＞☎022・707・2235
仙台空港―JR名取駅で代行バスを運行。
＜日本三景交通＞☎022・354・5151
仙台―松島、松島―塩釜、仙台―多賀城で臨時運行。
＜福島交通＞☎024・531・2706（福島支社）
☎024・943・1651（郡山支社）
15日から福島―いわきで運行を再開。

■主な鉄道の運行状況■

●新幹線
＜東北新幹線＞東京―福島、盛岡―新青森で運行。一ノ関―盛岡は24日ごろ、福島―仙台は27日ごろ、仙台―一ノ関は4月末以降に再開予定
＜山形新幹線＞全線（東京―新庄）で運行
＜秋田新幹線＞盛岡―秋田で運行。東京―盛岡は今月末以降に再開予定

●JR在来線の再開見込み
※15日は東北線の一ノ関―水沢、仙石線のあおば通―小鶴新田、磐越東線の小野新町―いわき、水郡線の水戸―常陸青柳で再開予定
＜東北線＞仙台―一ノ関、岩切―利府は21日ごろ、黒磯―安積永盛は17日
＜大船渡線＞一ノ関―気仙沼は18日
＜仙山線＞愛子―山寺は23日ごろ
＜仙石線＞小鶴新田―東塩釜は19日ごろ
＜石巻線＞小牛田―前谷地は17日
＜陸羽東線＞小牛田―新庄は16日
＜常磐線＞いわき―四ツ倉は17日。上野―高萩の特急も同日再開予定

●その他
＜三陸鉄道北リアス線＞宮古―小本、陸中野田―久慈で運行
＜仙台市地下鉄＞29日に全線再開予定。富沢―台原は運行
＜阿武隈急行＞瀬上―保原、角田―槻木は今月中旬に再開予定。保原―富野は運行



遠くの被災地より

死に別れても また会える

「老少不定（ろうしょうふじょう）」という言葉があります。年寄りが先に死ぬとは限らない。「諸行無常」という言葉も、何度もお経に出てきます。あらゆるものは移り変わってゆくという意味です。

阪神大震災で寺の庫裏が倒壊し、86歳の父と62歳の妻、そして28歳の一人娘真利を亡くしました。真利は結婚もまだで、人生はこれからでした。でも私には住職の務めがある。震災翌日から、亡くなった門徒さんのお葬式に回りました。

我々は親からもらった命を生きています。細胞は永遠に生きられないから、分裂または交配を通して命をつなぐ。お釈迦（しゃか）様は80歳で亡くなりました。当時としては非常な長生きです。それでも、既に亡くなっているお母さんの摩耶（まや）は兜率天（とそつてん）から降りてきて悲しみました。

親は自分の子には永遠に生きてほしいのです。生き残ったのには必ず訳がある。私の場合は何としても寺を再建しなければならず、それは家族で私にしかできない仕事でした。

いくら真利に会いたいと執着しても、どうしようもない。それはあきらめることです。真宗では「倶会一処（くえいっしょ）」と言って、この世で死に別れても、お浄土で再び会えると考えます。ばらばらになった者が仏様の国に生まれて集まる。敵も味方もなく、みんなが親子、友達です。

とは言っても、今、大変な思いをされている方のお耳には、こういうお話は直接には届かないでしょう。だから、周囲にいる、少しでも元気のある人が働きかけてあげてほしいのです。【聞き手・鶴谷真】

阪神大震災で家族3人を失った浄土真宗本願寺派西福寺住職
豊原大成さん(80)
＝兵庫県西宮市