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〉
☆陸前高田市高田町の菅野百合子さん（60代）へ　旧友で新潟県柏崎市の高橋タヨ子さん(63)が心配しています。2人は美容師で、菅野さんは約40年前に東京・亀戸の美容室で働いていました。「消息を知っている方は自宅（0257・23・3397）に連絡ください」

〈宮城県〉
☆名取市の小野令子さん、夫のひろしさん（表記不明、ともに60代）へ　岩沼市にあった岩沼セメントの社宅「昇龍荘」に73年ごろから数年間住んでいた、京都市左京区の佐々木啓子さん(62)が捜しています。「身内のいない地で出産する不安な時に、親切にしてもらいました。携帯（090・8126・6371）に連絡ください」

☆仙台市の永沼義広さん(42)へ　友人の千葉県木更津市の滑川崇平さん(42)が携帯電話（090・4569・5841）に連絡を求めています。2人は87年から2年間、同市内の予備校に通っていました。永沼さんは市内のバレーボールサークル（D.E.B Family）に所属しているようです。

☆旧志津川町（現南三陸町）の阿部牧子さん(70代)へ　那覇市の山内昌雄さん(69)が自宅（0988・862・0779）で連絡を待っています。2人は30年以上前、大和町にあったキリスト教の照栄教会に通っていました。「避難所にいるようですが元気でしょうか」

〈福島県〉
☆いわき市の山田鉄工所経営、山田進さん、妻の照子さん（いずれも70代後半）へ　照子さんのいとこで千葉県市原市の柏川貞雄さん(76)と長女の若林美砂さん(48)が心配しています。若林さんは「子どものころ山田さんの家にしょっちゅう遊びに行き、親切にしてもらった。自宅（0436・95・5404）に連絡ください」と話しています。

☆大熊町の末永恵美子さん(67)へ　いわき市の旧中三坂小学校の同僚だった矢吹（旧姓・鈴木）本子さん(66)が心配しています。「40年前からの付き合いです。教員住宅でも2年間一緒で、お世話になりました。携帯（090・2954・9980）に連絡ください」

みつかりました

▽8日掲載の宮城県七ケ浜町、小倉節子さんは無事でした。高校の同級生で島根県の澄川幸子さんが、小倉さんの幼なじみに電話をしたところ、本人から連絡があったそうです。

▽同日掲載の宮城県石巻市の宮地美智子さんは、川崎市の親戚宅に避難していました。広島県海田町の木下章乃さんにかかった電話によると、自宅1階が津波の被害に遭い、2階に逃れたそうです。宮地さんは海田町に住んだことがあり、「心配していた老人クラブの仲間は大喜び。大泣きする人もいました」と木下さんは声を弾ませていました。

伝言板

▼犬、預かります　仙台市青葉区の早坂勢三さんが「被災者の方々の飼い犬を2～3年、お預かりします」と言っています。早坂さんは昨年10月に、14年間飼っていた柴犬（しばいぬ）を亡くしました。自宅の室内では、リードなしで飼っていたそうです。預かった犬は朝夕散歩させ、ペットフードを与えます。中型犬が好ましいですが、年齢は問わないといいます。希望者は早坂さんの自宅（022・261・9784）に連絡してください。

▼宮城県石巻市立門脇中3年の酒井みなみさん、庵原ななみさんへ　9日の「声・被災地から」を見た、神奈川県茅ケ崎市の大石隆子さんからの伝言です。「シュシュやポーチ、ティッシュカバーを手作りしています。〝おしゃれがしたい〟あなた方に役立てば、お送りします。雑誌も2冊買いました。お二方以外にも、シュシュなどを欲しい方に送ります。氏名▽住所、電話番号▽上記の中から希望するものを書いて、ファクス（0467・54・0366）に連絡ください」。大石さんは手芸が得意で、「わずかなことだが、できることをしたい」と話しています。

サポート情報
～東日本大震災～

16日現在

医療

17日に診療を予定している主な医療機関。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〉県立の大船渡、釜石、宮古、久慈は救急のみ▽せいてつ記念、国立釜石、三陸は急患のみ

〈宮城県〉◆仙台市急患センター（若林区）は9時45分～12時、13時15分～17時。内科、外科は18～23時も。小児科は18時～翌朝7時も▽仙台医療センター（宮城野区）は重症の救急が中心◆仙台市外　塩釜市立は救急のみ▽宮城利府recは急患のみ▽石巻赤十字は重症の救急のみ▽気仙沼市立は救急のみ▽気仙沼市立本吉は急患のみ

〈福島県〉問い合わせは県地域医療課☎024・521・7221

〈茨城県〉救急医療情報システムで医療機関を案内☎029・241・4199

■歯科巡回診療

岩手、宮城の両県歯科医師会が避難所を中心に巡回診療をしている。入れ歯の相談もできる。今後の予定は以下の通り。

〈岩手県〉18日＝山田高、陸中海岸青少年の家（各10～12時と13～15時）▽19日＝大船渡中（10～12時と13～15時）、山田北小（10～12時）、豊間根中（14～16時）▽20日＝吉里吉里小（10～12時と13～15時）、山田南小（13～15時）、グリーンピア三陸みやこ（10～12時と14～16時）▽21日＝赤浜小（10～12時と13～15時）、織笠小（13～15時）▽22日＝山田高（10～12時）、瑞然寺（14～16時）、下矢作コミュニティセンター（10～12時と13～15時）▽23日＝長部小、大沢小（各10～12時と13～15時）

〈宮城県〉移動診療車を3カ所に配置し、当面は毎日、診療を行う。山元町役場隣（9～16時）▽南三陸町ベイサイドアリーナ（9～16時）▽石巻口腔健康センター（18日から9～16時）

給水

17日に予定されている主な給水場所と、市町村などの問い合わせ窓口は次の通り。ポリタンクなど容器の持参が必要。（C＝センター）

〈岩手県〉◆大船渡市＝市役所▽大船渡地区公民館▽大船渡中▽おさかなC▽下船渡駅▽立根小▽末崎ふるさとC。給水車の巡回も☎0192・27・3111◆陸前高田市＝給水車で巡回☎0192・59・2111◆釜石市＝給水車で巡回☎0193・23・5881

〈宮城県〉◆気仙沼市＝市民会館前公園▽気仙沼中▽市役所▽市総合体育館▽階上中▽階上出張所▽面瀬中▽鹿折中▽浦島小▽磯草ポンプ場前▽唐桑中▽舘老人憩の家▽小原木中▽本吉総合支所▽本吉公民館▽小泉中ほか。給水車の巡回も☎0226・23・2560◆石巻市と東松島市（石巻地方広域水道）☎0225・95・6711◆栗原市＝ほっと館（8時半～17時）☎0228・42・1130◆多賀城市＝新田一区防災倉庫前▽高橋地区生活C▽浮島高原公園▽高崎中▽多賀城小（以上9～10時）▽新田地区公民館▽二中▽留ケ谷1号公園▽明月ビル前（以上11～12時）▽新田新後公園▽城南小▽八幡地区公民館▽高崎宿舎集会所前▽総合体育館（以上14～15時）▽山王小▽浮島会館▽市民プール▽総合支所。ほか13カ所で給水車など。水道が復旧した地区は終了する☎0246・22・1221

〈茨城県〉◆潮来市＝中央公民館（8～22時）▽田の森浄水場（8～18時）☎0299・63・1111◆神栖市＝24時間使える給水所は▽堀割1丁目▽平泉コミュニティC▽大野原コミュニティC▽うずもコミュニティC▽南浜海浜住宅▽波崎総合支所。ほか13カ所で給水車☎0299・90・1149

入浴

自衛隊が設置している仮設風呂と入浴できる時間は以下の通り。タオルは持参する。

〈岩手県〉▽津軽石小（13～22時）▽山田高（10～21時）▽山田南小（シャワーのみ、13～21時）▽シープラザ釜石（12～21時）▽盛小（10～21時）▽米崎小（13～22時）▽大槌町ふれあい公園（12～21時）

〈宮城県〉▽多賀城駅前（10時～19時半）▽気仙沼小（男性8時～13時半、女性14～20時）▽本吉総合体育館（女性9～12時、15～18時、男性12～14時、18～20時）▽南三陸町ベイサイドアリーナ（女性13時～15時半、18～19時、男性15時半～18時、19～20時）▽石巻市消防本部グラウンド（10時～19時半）▽万石浦中（12時～19時半）▽鹿妻小（シャワーのみ、15時～18時半）

〈福島県〉▽向陽中（12～21時）▽あづま総合運動公園（女性13～17時、男性17時半～21時）▽いわき中央台公民館（12～21時）▽ビッグパレットふくしま（乳幼児14時半～15時、一般15～21時）

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・62・2111◆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（エコタウン鳴石）☎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。仮庁舎（シープラザ釜石）☎0193・22・8261、8262◆岩泉町　避難所などで申込書を配布☎0194・22・2111

〈宮城県〉◆仙台市　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200戸を20日まで市役所、支所、避難所☎0225・95・1111◆多賀城市　1期分45戸を27日まで市役所☎022・368・1141◆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・2373◆南三陸町　1期分139戸を21日まで仮庁舎（町総合体育館）☎0226・46・1377

〈福島県〉◆白河市　20日まで市役所☎0248・22・1135◆川内村　18日まで仮庁舎（郡山・ビッグパレット）☎024・946・3378◆須賀川市　1期分194戸を24日まで市役所☎0248・76・7191

一足早いこいのぼりを手にする子供。避難所になっているグリーンピア三陸みやこでは、民間団体の炊き出しが行われ、一緒にこいのぼりが配られた＝宮古市田老で16日午前11時41分、安達一成撮影

商業施設

ヨークベニマル　11日の余震で建物が破損した勿来江栗店（福島県いわき市）が16日から営業を再開。東北地方124店のうち営業は114店舗になった。沿岸部などの主な営業店舗は▽宮城県＝多賀城、福田町、大和町、遠見塚、名取西、岩沼、岩沼西、亘理、矢本、大街道、石巻蛇田▽福島県＝いわき泉、谷川瀬、エブリア、小名浜、上荒川、大原、好間、相馬、相馬黒木、内郷の各店。

再開時期が未定なのは宮城県の4店（湊鹿妻、中浦、塩釜、市名坂）と福島県沿岸部の6店。

ウジエスーパー　宮城県内31店のうち塩釜、石巻山下、飯野川、桃生、広渕など29店が時間短縮（10～20時）で営業している。再開していないのは志津川駅前店とUマート石巻店。

フレスコキクチ　福島県の相馬、鹿島店と宮城県の亘理、大河原、角田店は閉店を通常より1時間程度早めて営業している。

その他

■自動車相談

国土交通省は、自動車が津波に流された人らに、廃車手続きなどの相談に応じる「移動自動車相談所」を開いている。

〈岩手県〉18日＝山田町役場（10～15時）▽19日＝大槌小学校避難所（10時半～13時）。両会場とも車両の無料点検にも応じる。

〈宮城県〉▽18日＝石巻市役所3階（10～15時）▽21日＝仙台市若林区の七郷市民センター避難所（10～12時）と六郷市民センター避難所（13時半～15時半）

〈福島県〉21日＝会津若松市文化センター（10～15時）

■動植物園など

〈岩手県〉
盛岡市動物公園＝9時半～16時半、入園は16時まで。東北地方の代表的な野生植物を植える屋外施設。高校生以上200円、小中学生50円。☎022・222・2324

仙台市八木山動物公園＝23日から再開。9時～16時45分、入園は16時まで。23、24日は無料。☎022・229・0631

マリンピア松島水族館（松島町）＝23日から再開。平日9～17時、土日祝9時～17時半。入館は閉館30分前まで。23～27日は入館料半額。被災者は無料。☎022・354・2020

〈福島県〉
東北サファリパーク（二本松市）＝8～17時、無休。中学生以上2600円、3歳～小学生1600円。☎0243・24・2336

いなわしろ淡水魚館（猪苗代町）＝9～17時、猪苗代周辺の渓流の魚や南米・アマゾン川の魚などを展示。高校生以上300円、小中学生150円。☎0242・65・2841

〈茨城県〉
アクアワールド茨城県大洗水族館（大洗町）＝9～17時、最終入館は16時。入場料は高校生以上1800円、小中学生900円、3歳以上の幼児300円。☎029・267・5151

茨城県植物園（那珂市）＝9時～16時半。被災して閉園していたが、17日から一部を除き開園。チューリップ、モクレンなどが見ごろ。5月8日まで無料（18日、25日、5月2日は休み）。☎0295・29・2150

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

がんばろう

女優
田中律子さん

三陸沿岸には、お仕事でカキ漁を体験させてもらい、松島にも行った思い出があります。とてもきれいな海で、お世話になったおじさんたちも温かかった。皆さんどうされているでしょうか。

14歳でダイビングの魅力にとりつかれ、海に親しんできました。海には危険も多く、油断してはいけないとは思っていましたが、これほどの災害が起きるとはショックです。海を嫌いになった人もたくさんいるだろうけれど、海は命の源でもあるし、なくてはならないもの。やはり未来の子供たちのために美しい海を守ることは大事です。海の素晴らしさを伝え、サンゴ礁を再生させる活動を続けなければと思っています。

私が理事長を務めるNPO法人「アクアプラネット」で5月28日に例年通り、サンゴの苗の移植イベントを開くことにしました。会員の皆で悩みましたが、東北の方が元気になるように何ができるか思案中で、参加者も募っています。

被災地では心のケアをできる人が求められているとも聞きます。私はヨガも教えているので、役に立てれば行ってみたい。東京でも余震が続き、娘が心配していますが「元気がある人が助けなきゃいけないんだよ」と話しています。

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（9～19時）
福島県警　0120・510・186

●交通機関
JR東日本　050・2016・1600（6～24時）
JAL（国内線）　0570・025・071（7～20時）
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（平日8～22時、土日祝9～22時）
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（平日9～18時）
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（平日10～16時）
紹介状なし＝03・3547・5293（平日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　※平日のみ
住宅の補修・再建（国交省）0120・330・712（月～土）
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　※平日のみ
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（土日0120・220・353）
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　シープラザ釜石　☎090・2533・5098
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

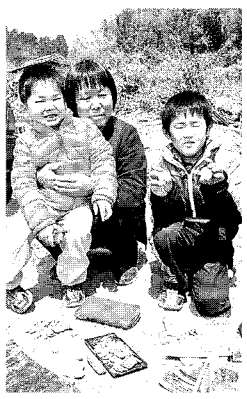
★双葉郡支援センター　☎0120・006・865
福島県双葉郡の上記8町村から避難した住民に連絡を呼び掛けている。8～22時。

希望新聞

声 被災地から

岩手

宮古市の金浜老人福祉センターに避難している松舘美知子さん（62）「津波で流された金庫を開けることができました。夫が集めていた古銭が出てきました。古銭は私の亡母が集めていて、夫が引き継いだもの。大切な形見です。孫の写真も出てきたし、これからみんなで頑張っていかないと」


夫の形見の古銭を見つけた松舘美知子さん（中央）と孫の律輝（りつき）君（左）、巧翔（たくと）君＝川口裕之撮影

宮古市魚市場近くの製氷工場で、津波に破壊された道具を洗う会社員、人見正昭さん（60）「工場で砕氷機を動かしてたら、津波が来るぞって。高台まで逃げた。工場は壊され、5㍍もの高さの水につかって冷凍庫の魚はだめになった。1カ月間は冷凍魚の処分さ。中国向けスケソウダラと国内向けサンマで400㌧。損害は計算できない。氷は10㌧だめになった。工場を元の状態に戻したいけど、先が見えないねえ」

道具を洗う人見正昭さん＝古賀亮至撮影

陸前高田市立第一中学校に避難している消防団員の菅原和基さん（30）「住民の避難誘導中に津波に流されかけました。9月に還暦を迎える父は、近所の高齢者を助けに行ったまま行方不明です。子供は妻の実家に避難させています。がれきと化した街中で行方不明者を捜索するなど消防団の活動が忙しく、約1週間ぶりに家族と過ごせました」

次女の真央ちゃん（2）と小川麻里子さん＝木村文彦撮影

大槌町吉里吉里、主婦、小川麻里子さん（32）「1カ月間ろうそくでの生活でしたが、14日に水道と電気が復旧しました。ついた瞬間まぶしくて、拍手が起きました。少しずつ以前の生活に戻していきたいです。もうすぐ3人目の子どもが生まれます。予定日は29日ですが、震災で通っていた病院では産めず、病院を探しているところ。次女の保育所を探しています。自宅近くがいいのですが、なかなかいいところがありません」

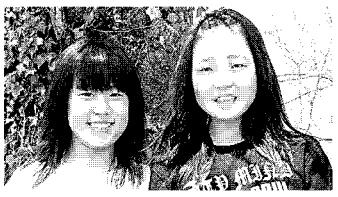
菅原和基さん（左から2人目）。時計回りに弟の優基さん（25）、長女の菜々実ちゃん（5）、次女の美菜実ちゃん（1）、妻の忠子さん（30）＝鈴木敦子撮影

大船渡市三陸町越喜来の南区会館で炊き出しやボランティアを続ける同市の片山月江さん（56）「自宅は無事でしたが、主人が経営する建設会社の事務所は津波で流され、私がパート勤務していた三陸鉄道は復旧のめどが立たず、4月末で解雇されます。内心は不安でいっぱいですが、避難所にいると、明るくしていられます。主人の会社もプレハブで再開しました。一歩でも二歩でも前に進みたい」

南区会館で支援物資を仕分ける片山月江さん（右）＝徳野仁子撮影

宮城

山元町高瀬の町立山下第一小の同級生だったが、津波で校舎が使えなくなり別々の学校に行く新6年生の渋谷朱里さん（11）と荒麻子さん（11）「今日は1カ月ぶりに会って一緒に遊んでいます。2週間ほど連絡がつかず、お互いに心配していました。保育所からずっと一緒だったので、同じ学校に通えないのは寂しいですが、今まで通りに遊んだりメールしたりしたいです」


約1カ月ぶりに再会した渋谷朱里さん（右）と荒麻子さん＝遠藤浩二撮影

体操して快調に

仙台市若林区にあるウェルサンピア仙台に避難している同区荒浜の三浦幸子さん（62）と佐藤めぐみさん（38）「畳の上に発泡スチロールと毛布をたくさん敷いて寝ていますが、布団がないので腰も足もパンパンで痛いです。ボランティアの方に整体をしてもらい、体操の方法を教えてもらって、やっと手足が上がるようになりました」

ボランティアに習った体をほぐす体操をする三浦幸子さん（右）と佐藤めぐみさん＝泉谷由梨子撮影

藤原明美さん

石巻市北上町の避難所、市立北上中体育館に設けられた臨時診療所の看護師、藤原明美さん（33）「津波で浸水した市内の勤務先、橋浦診療所から薬やカルテを運び出して診療しました。同僚と一緒に（普通の車では入れないので）重機に乗せてもらって、1日に1、2回、泥だらけになりながら運びました。自宅は流されてしまいましたが、多くの亡くなった方の分まで、今自分にできることを精いっぱい頑張りたい」

福島

役場機能を移転した二本松市東和支所で浪江町生涯学習課長の島田龍郎さん（58）「安否確認など町民の相談に乗っています。直接来る町民も多くいます。自宅に被害はありませんが、家族と離れて支所に寝泊まりしています。夫が行方不明だったり、家が津波で流された同僚職員も災害対応しているので、つらいとは言っていられません」

島田龍郎さん

石川重さん

福島市飯坂町のホール「パルセいいざか」に避難している浪江町の権現堂、自営業、石川重さん（63）「自宅は無事ですが、泥棒が入っていないか心配。野良猫などがすみ着いていたらショックだ。あとどれだけ待てば帰れるのか、国は見通しを示してほしい。それができなければ、避難者の土地を早く買い上げるべきです」

いわき市の市立中央台東小体育館に避難している同市平豊間の県立平工業高3年、佐藤知基さん（17）「来春は就職する予定です。こんな状態なので就職活動は大変だと思いますが頑張ります。関東での就職を目指していますが、土木科なので、土木関係の職に就き、震災の復興に役立つ仕事をしたいと考えています」

佐藤知基さん

Q&A

Q 避難所生活で子どもたちができる遊びは？

A なじみの遊びをアレンジして

特別な道具なしでできる遊びを紹介した冊子を、電子書店で無料公開している学研教育出版（東京都）の保育・教育書編集室長、大屋佳子さんに聞きました。

「わらべうた」の遊びは、どの子も参加しやすいです。2人で向かい合って両手をつなぎ、歌に合わせて手を横に振りましょう。「なべなべそこぬけ そーこがぬけたら……」。本来は「かえりましょ」と続きますが、「はい！ ジャンプ」と言い換え、一緒にジャンプします。次は「くるっとジャンプ」と言い、あらかじめ決めた右か左の方向に、手をつないだまま跳んで回ります。避難所生活が続く子どもの状態に応じて「座りましょ」「眠りましょ」「笑いましょ」などと動作を変えると盛り上がります。

「だるまさんがころんだ」もアレンジできます。「飛行機が止まった」「ぼんさんがへをこいた」など、言葉とポーズを3パターンほど決めておきます。「飛行機」なら、両手を水平にしたポーズに。鬼が唱えた言葉に応じて、決めたポーズで止まりましょう。

18の遊びを紹介した「保育おたすけハンドブック・いつでもどこでも編」は、PDF版をウェブサイトからダウンロードできます。大人が子どもと向き合い、一緒に楽しい気持ちを共有することが、子どもの安心感につながると思います。【高木香奈】

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
・みずほ銀行虎ノ門支店 普通4130160
・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」

●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、みずほ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、三井住友の各銀行などでも受け付け

■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（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

ボランティア

キャンプ愛好家のNPO

心和ませる温かい食事

キャンプ愛好者が野外活動の経験を生かした支援を行うNPOキャンパー（埼玉県行田市）が、宮城県石巻市で炊き出しを中心にした活動を行っている。飯田芳幸代表（56）は「温かい食べ物は被災者の心を和ませる」と話す。

キャンパーは04年の新潟県中越地震への救援活動をきっかけに発足した。被災地では、食材や機材が限られ、炊き出しのメニューには限界がある。被災者が「また豚汁か」とつぶやいたことを人づてに知らされて反省。調理の専門家と、各地の食文化を取り入れたり、アレルギー対応も工夫した炊き出しマニュアルを作成している。

今回は、ご飯やみそ汁、漬物などの基本メニューに加えて、クリームシチュー、けんちん汁、すきやき風どんぶりなども提供している。避難所の市立開北小を拠点に、自宅にいる被災者にも温かい食事を配達する。食材は、現在、県外から運んだものを使用しているが「地元の食材を購入して調理できれば、義援金を地域に落とすこともできるので、支援につながる」と飯田さんは語る。

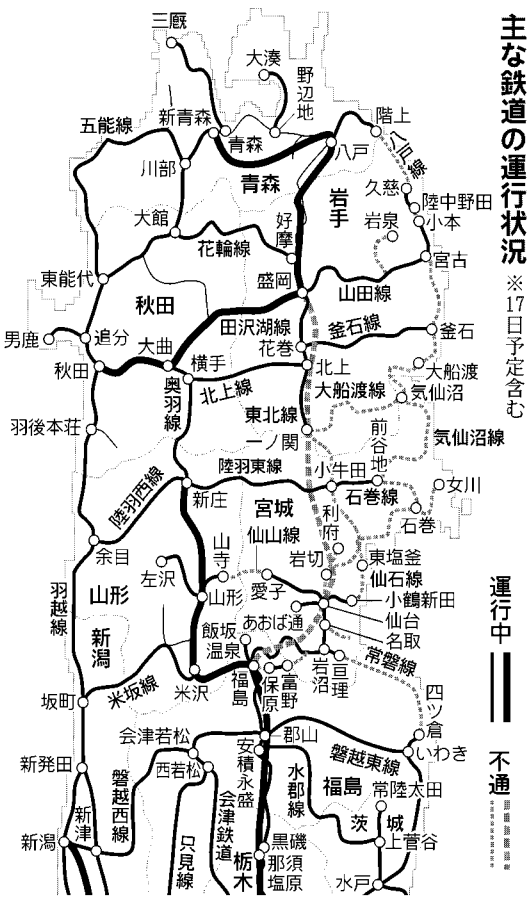
支援活動は、寝泊まりできるキャンピングカーで現地入り。地元からボランティアを乗せたバスに重機、バキュームカーまでを伴い、被災地の負担にならないようにしている。また、宿泊テントを用意してボランティアの受け入れにも協力している。【最上聡】

■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―盛岡を含む全線は今月末以降に再開予定

●ＪＲ在来線の再開見込み
※17日は東北線の黒磯―安積永盛、常磐線のいわき―四ツ倉、石巻線の小牛田―前谷地で再開予定
＜東北線＞仙台―一ノ関、岩切―利府が21日ごろ（東京―青森の全線再開となる）
＜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
＜常磐線＞特急の再開は上野―高萩が17日、上野―いわきが4月下旬

●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18日に再開予定。保原―富野は運行



運行状況 ※17日予定含む

地図データで被害参照

ゼンリン

地図情報のゼンリン（北九州市）は防災科学技術研究所（茨城県つくば市）などと協力し、津波で街を破壊された自治体に、被災前の建物の様子の分かる地図データの無償提供を始めた。

対象は宮城県気仙沼市、岩手県陸前高田市など青森、福島を含めた4県の41市区町村。被災前の建物の位置や形、名称を記した住宅地図を、現況の航空写真に重ね合わせた。住宅が流失したり、元の場所から移動したといった被害状況を一目で確認でき、被災証明の発行などに活用できる。

問い合わせは防災科学技術研究所・長坂さん☎029・863・7546。【乾達】

何より人のつながり

遠くの被災地より

阪神共同福祉会
中村大蔵さん（66）
＝兵庫県尼崎市

阪神大震災の時、運営する特別養護老人ホームが救援物資の中継地点になり、物資を避難所へ運びました。

避難所を回り、感じたことは「ヒューマンライン」はライフラインに勝る、ということ。水道や電気、ガスなどのライフラインは大切ですから、多くの人の力で次第に回復します。

しかし、それだけでは避難生活はもたない。被災者が意識しなければ回復しないのが、ヒューマンライン、つまり人とのつながりです。一つでも多くの会話をして、人のぬくもりを感じてほしい。

避難所では1人暮らしの高齢者や、家族を失い孤立した人が多くいます。食べなくなったり、外に出ずに過ごす人も多い。そういった人こそ、話を聞く人が必要です。例えば、1人暮らしの高齢者らで5～6人のグループを作れば、協力し合う中で会話や笑いがうまれるのではないでしょうか。ストレスが解消され、希望につながります。

私たちは避難所で、共に笑いあえるイベントを開きました。避難所で子ども向けに、人形劇もしました。避難生活は、住み心地も大切。いずれは茶菓子を食べたり、髪を切ってもらう余裕も大事になります。

阪神大震災の時には、中継地点に余った救援物資が積み上がりました。着られなくなった古着なども送られてきたからです。その経験から言えることは、一番役立つのは現金です。現地の人が必要なものを近隣で購入すれば、被災地の経済を支えることにもつながります。【聞き手・大沢瑞季】

■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
盛岡と釜石、大船渡、陸前高田などを結ぶ長距離バスを運行。釜石―大船渡は週末も運行。
＜ミヤコーバス＞☎022・771・5310
18日から仙台近郊で通常ダイヤ。仙台―気仙沼は1日6往復、仙台―石巻は同24往復に増便。
＜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）
福島―いわきなど全路線で復旧

ミニニュース

■NTTが岩手県で臨時窓口 NTT東日本は18～22日、岩手県内6カ所に臨時窓口を設ける。自宅が被災し、電話やインターネット回線が使えなくなった人が、利用の停止などの手続きができる。電話回線を今後、仮設住宅などに移転する人からの相談にも応じ、料金に関する問い合わせも受け付ける。いずれも11～15時で、会場は▽陸前高田市役所仮庁舎西側▽大船渡市・沿岸広域振興局（合同庁舎）▽山田町役場▽大槌町中央公民館▽NTT東日本・岩手宮古サービスセンター▽同・岩手釜石サービスセンター。

■司法書士無料電話相談 日本司法書士会連合会は被災者を対象に、無料で法律相談に応じるフリーダイヤルを18日から開設する。①銀行の通帳やキャッシュカードを紛失②借金やローンの返済が困難③借りている家が壊れた――など相談に応じ、最寄りの司法書士会や弁護士会を紹介する。その後、司法書士に依頼した場合の費用は原則免除するという。平日午前10時から午後4時まで。フリーダイヤル☎0120・445528。