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＞
☆気仙沼市唐桑町松圃（まつばたけ）の伊藤静子さん（70歳くらい）へ
佐世保東山海軍墓地保存会理事で、福岡県糸島市の古賀宏一さん（66）が捜しています。2人は震災発生当日、日本遺族会が主催する戦没者の洋上慰霊の船に乗っていました。船上で、古賀さんは伊藤さんから、佐世保の軍艦「羽黒」に乗っていた亡父、千葉彦蔵さんの戦没時の状況を調べてほしいと頼まれました。今回の震災で、伊藤さんの家族はお兄さん以外全員亡くなったそうです。
「私は帰港後すぐ佐世保に行き、1945年5月16日に羽黒が沈没したことや、慰霊碑にお父さんの名前があることを確認しました。その他詳しいことを手紙に書きましたが、伊藤さんの居場所がわかりません。自宅（092・323・1621）に電話かファクスで連絡をください」
＜福島県＞
☆富岡町の渡辺（旧姓高橋）尋子さん（59）へ
福島県喜多方市の綾田多美子さん（59）が自宅（0241・24・3066）で電話を待っています。2人は茨城県土浦市にあった旧国立霞ケ浦病院付属高等看護学校の同級生で、渡辺さんは小学校の養護教諭をしているそうです。「同級生みんなが心配しています。今年は還暦の同級会を開く予定です。ぜひ連絡をください」

みつかりました

▽22日に掲載した岩手県大船渡市の浅野ミツ子さんは無事でした。投稿した岩手県一関市の吉田誠子さん宅にご本人がその守番電話に「元気にしています。少し落ち着いたら手紙を出します」とメッセージを残しました。吉田さんは、震災で散らばった本を片づけている中に腰椎（ようつい）を骨折してなかなか動けないため、電話に出られませんでしたが、「無事と分かってほっとしました。私も手紙を出します」と話しています。

がんばろう

イラストレーター
上大岡トメさん

すさまじい地震が起きたことを知ったのは、仕事中はめったに連絡をしてこない夫からの電話でした。私が住んでいる山口は、まったく揺れを感じなかったんです。
それからしばらくは、無力感と喪失感、そして自分が変わらず日常生活を送っていることへの罪悪感にさいなまれました。目の前には、締め切り間近のやるべき仕事がたくさんあるのにまったく気が入らない。でも何か支援をしなきゃいけないという焦り。どんどん元気がなくなっていきました。
それが2週間くらい続いたある日、私はあることに気づきました。私は直接被災してないくせに、頭だけが被災しちゃってる。
いかん!! これから支援をしていく立場なのです。元気がなくなってどうする?
そこで、いったんもやもやしたキモチを全て置くことにしました。そしてまずカラダから元気にしようと、いつも以上に動くことを意識。今私にできることは、元気なイラストを描くこと。それにはまず自分のエネルギーをチャージしなくちゃ。そう思ってしっかり丁寧に日常生活そして仕事に向かっています。この力が、少しでも復興に役立つことを信じて。

伝言板

▼チャリティーコンサート開きます　5月1日午後0時半と午後3時の2回、相模原市南区大野台5の大野台公民館ホールで、地元の二胡（にこ）愛好者グループ「二胡倶楽部」が「東日本大震災復興支援演奏会」を開きます。二胡のほか三線、バイオリン、ピアノ、オカリナの演奏家が登場します。入場無料です。
相模原市と岩手県大船渡市は、宇宙航空研究開発機構（JAXA）の研究施設がある自治体でつくる交流組織「銀河連邦」の一員です。当日は大船渡市への義援金と応援メッセージを募ります。予約は二胡倶楽部事務局（080・3154・2821）へ。当日参加も可能です。

「贈ろう」キャンペーン始めます

被災地へ児童図書を

東日本大震災で被災した子どもたちの心に「希望」の光をともす取り組みとして、児童図書を贈る「いっしょだよ」キャンペーンを始めます（イラスト協力は絵本作家、いわむらかずおさん）。
新しい本の購入に充てる寄付金を募ります。被災地の図書館や学校、保育所、地域文庫などに贈ります。
郵便振替による送金をお願いします。振替口座は毎日新聞大阪社会事業団（00970・9・12891）。通信欄に「子どもの本」と明記ください。
問い合わせは財団法人大阪国際児童文学館「東日本大震災『いっしょだよ』キャンペーン」事務局（06・6744・0581）へ。
主催　㈶大阪国際児童文学館、大阪府書店商業組合、毎日新聞社、毎日新聞東京・大阪・西部社会事業団

サポート情報
～東日本大震災～
25日現在

住宅

■民間借り上げ
仮設住宅の整備が遅れる中、岩手、宮城、福島の3県は民間住宅を借り上げ、被災者に提供している。広さや家賃など一定基準に基づいた住宅を、被災者の希望とマッチング。県が不動産業者と契約し、家賃を負担する（光熱水費は本人負担）。入居は原則2年間。
被災者が地震後に自ら契約した場合も、県との賃貸契約に切り替えでき、宮城県は4月22日以前、福島県は4月30日以前に契約した場合に限り、切り替えを認める。岩手県は基準日なしで、切り替え前に本人が支払った家賃も、県がさかのぼって負担する。問い合わせは各市町村へ。
福島県の一部市町村は、民間借り上げ住宅の申込期限が迫っている。福島市＝30日まで☎024・525・3757▽郡山市＝5月10日まで☎024・924・2631▽浪江町＝30日まで☎090・1710・8468▽葛尾村＝28日まで☎0242・83・0271▽大熊町＝26日まで☎0242・26・3755

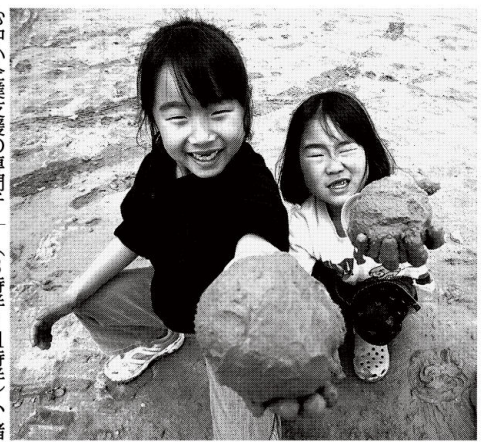
■雇用促進住宅
厚生労働省は、独立行政法人雇用・能力開発機構が所有する雇用促進住宅を、無料提供している。即入居可能または修繕後に入居可能な物件は、岩手県1920戸▽宮城県618戸▽福島県231戸（21日現在）。家賃、敷金、駐車場は無料で、光熱水費や共益費は本人負担。入居は6カ月ごとに最長2年まで（13年3月末まで）更新できる。問い合わせは各市町村へ。

給付・貸付

■義援金
被災3県で一部市町村が申請の受け付けを始めた。罹災（りさい）証明書のほか預金通帳や印鑑、本人と確認できる書類などが必要（自治体により異なる）。申請を受け付け中または開始予定の主な自治体は以下の通り。
＜岩手県＞
◆野田村　住民福祉課で受け付け中
◆宮古市　27日から避難所などを回って受け付けを始める。27日＝津軽石小、津軽石中、赤前小、旧愛宕小白浜分校▽28日＝崎山小、鍬ケ崎小、宮古二中▽29日＝グリーンピア三陸みやこ、田老総合事務所、重茂漁協▽30日＝花輪農村文化伝承館、磯鶏小、河南中▽5月1日＝宮古小、山口小、藤原小▽2日＝金浜老人福祉センター、宮古市民総合体育館シーアリーナ、愛宕小（いずれも13～18時）。3日以降は市役所1階で受け付け。
◆大船渡市　27日から各地域で受け付け開始。27、28日＝リアスホール、大船渡地区公民館、旧花菱縫製工場▽29日＝大船渡北小体育館、末崎ふるさとセンター、崎浜公民館▽30日＝大船渡北小体育館、末崎ふるさとセンター、宮野多目的集会施設▽5月1日＝大船渡中体育館など▽2日＝下船渡公民館など▽3日＝南笹崎公民館など▽4日＝赤崎中井公民館（いずれも9時半～15時）。市役所は4日から受け付け。
＜宮城県＞
◆仙台市　26日から各区で受け付け開始。9時～16時半で4、5月は土日祝日も対応する。郵送で申請する場合は市社会課義援金担当まで。
窓口は市役所本庁舎と各区役所。他に宮城総合支所、六郷市民センター、七郷市民センター。29、30日、5月1日のみで宮城野体育館、岡田小でも受け付け。
＜福島県＞
移転した住民が多く、多くの自治体が窓口のほか、郵送による申請も受け付けている。申請書は郵送で取り寄せられるほか、自治体のウェブサイトからダウンロードできる。
◆南相馬市　原町三小体育館で9～17時。窓口は28日まで◆相馬市　市役所分庁舎1階社会福祉課で8時半～17時◆広野町　町役場湯本支所で8～18時◆楢葉町　各避難所で受け付け。町外に自主避難の被災者は災書対策本部☎0242・56・2155へ◆富岡町　各避難所で受け付け。町外に自主避難の被災者は災対本部☎0120・336・466・4466へ◆川内村　ビッグパレットふくしまCホールで9～17時◆大熊町　郵送などで受け付け◆双葉町　郵送などで受け付け◆浪江町　二本松市役所東和支所にある仮町役場の災書給付班で8時半～17時

労働・雇用

■経営相談
震災で打撃を受けた中小企業経営者の相談窓口が設置されている。
＜岩手県＞
いわて産業振興センターが県先端科学技術研究センター（盛岡市飯岡新田3の35の2）2階の窓口と電話（019・631・3822～3823）で対応。9～17時。
＜宮城県＞
みやぎ産業振興機構が県商工振興センター（仙台市青葉区上杉1の14の2）3階の窓口と電話（022・225・6636）で対応。9～17時。
＜福島県＞
中小企業基盤整備機構が震災と風評被害に苦しむ中小企業支援の専門チームを組織。コラッセふくしま（福島市三河南町1の20）5階の窓口と電話（経営、共済制度は024・529・5113、仮事務所の設置などは080・1084・3902）で対応。9時～17時45分。


「こんなに大きなお団子ができたよ」。避難所で泥遊びをする女の子たち。2人は明日から小学生になる＝宮城県山元町で25日午前11時31分、梅田麻衣子撮影

医療

＜岩手県＞26日に診療を予定している主な医療機関は次の通り（余震、停電などで変更の可能性がある）。県立久慈、県立宮古、県立釜石、県立大船渡、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。
＜宮城県＞外来の対応はほぼ通常どおり。診療を制限する病院は次の通り。診療時間短縮＝石巻港湾（9～12時）、三峰（8時半～11時半）、猪苗代（9～12時、14～16時）、大友（7～12時、13時半～15時半）、気仙沼市立本吉（8時半～11時半、13時半～16時）、公立志津川（仮診療所で8時半～11時、14～16時）▽かかりつけの患者のみ＝仙南中央、仙塩総合、南浜中央（仮診療所で精神科のみ9時半～11時半、前日までに要予約）、石巻市立（仮診療所で9～11時、13時～15時半）、気仙沼市立（内科、消化器科のみだが急患は対応）、東北公済宮城野（処方のみで8時～11時半）▽重症のみ＝石巻赤十字▽診療不可＝石巻市立雄勝、恵愛。
＜福島県＞県地域医療課☎024・521・7221
＜茨城県＞救急医療情報システムで案内☎029・241・4199

■歯科巡回診療
岩手、宮城の県歯科医師会が沿岸地域の避難所を中心に巡回診療を実施している。入れ歯の相談にも応じる。
＜岩手県＞26日＝山田北小、大船渡中▽27日＝豊間根中、吉里吉里小（いずれも10～12時、13～15時）▽27日＝グリーンピア三陸みやこ（10～12時、14～16時）▽28日＝山田南小（10～12時）、織笠小（14～16時）、赤浜小（10～12時、13～15時）
＜宮城県＞移動診療車を次の3カ所に配置して当面、診療を行う。診療時間は9～16時。山元町役場隣、南三陸町ベイサイドアリーナ、石巻口腔健康センター。

入浴

営業時間、料金は特別態勢の場合が多く、急な休業や閉店時間の繰り上げもある。
＜岩手県＞
恵比寿湯＝久慈市八日町2☎0194・52・3383▽新山根温泉べっぴんの湯＝同市山根町下戸鎖4☎0194・57・2222（断水で入浴できない人は28日まで無料）▽健康ランド古墳ノ湯＝同市長内町35☎0194・61・3232▽湯ったり館＝宮古市茂市8☎0193・72・3800▽花の湯＝釜石市野田町1☎0193・25・0268▽ホテルシーガリアマリン＝同市平田3☎0193・26・5111▽霊泉玉乃湯＝陸前高田市竹駒町上壺☎0192・55・6866
＜宮城県＞
喜代の湯＝仙台市宮城野区小田原1☎022・256・5749▽かしわ湯＝同市青葉区一番町1☎022・222・3673▽ホテルモントレ仙台＝同市青葉区中央4☎022・265・7110▽鶴の湯＝同市太白区長町4☎022・228・3028▽道の駅・上品の郷＝石巻市小船越二子北下☎0225・62・3670▽友の湯＝気仙沼市古町1☎0226・22・2581▽芭蕉の湯いやしの館＝松島町松島石田沢☎022・355・8155▽ホテル松島大観荘＝同町松島犬田☎022・354・2161▽花ごころの湯新富亭＝同町松島垣ノ内☎022・354・5377▽極楽湯名取店＝名取市田高原☎022・383・1126
＜福島県＞
極楽湯福島店＝福島市栄町1☎024・534・0026▽極楽湯福島いわき店＝いわき市葉山2☎0246・76・1926▽吉野谷鉱泉＝同市平吉野谷南作☎0246・28・3288▽尼子湯＝同市平堂ノ前☎0246・23・3002▽いわき健康センター＝同市小浜町中ノ作☎090・4044・4126▽いわき湯本温泉の日帰り温泉＝いわき湯本温泉旅館協同組合☎0246・43・3017（旅館7軒が日帰り入浴可。公衆浴場「みゆきの湯」「さはこの湯」も営業）▽ゆ処高見＝南相馬市原町区高見町2☎0244・24・5668▽飯坂温泉（福島市）の共同浴場は8カ所が営業中＝飯坂温泉観光協会☎024・542・4241

その他

■行政相談
総務省は被災者のための特別相談所を開設している。法務局や労働局、住宅金融支援機構など国・地方の行政機関や民間団体が一堂に会し、「ワンストップ」で対応。登記、納税、雇用、貸し付けなどの相談に応じる。事前予約は原則不要。4月中の開催予定は以下の通り。
＜岩手県＞26日＝ホテル森の風鶯宿（雫石町鶯宿）9時半～16時▽27日＝グリーンピア三陸みやこ（宮古市田老向新田）9時半～17時▽28日＝ホテル花巻（花巻市湯本）9時半～16時。岩手行政評価事務所☎019・622・3470
＜宮城県＞27日＝松島町B&G海洋センター体育館（松島町高城浜）10～15時。東北管区行政評価局☎0120・511・556（震災行政相談専用ダイヤル）
＜福島県＞27日＝いわき市文化センター（いわき市平堂根町）10～15時。福島行政評価事務所☎024・534・1101
＜茨城県＞28日＝潮来市役所（潮来市辻）9～16時。茨城行政評価事務所☎029・221・3347

■郵便
郵便局会社は25日、福島県の4市町村の10郵便局で営業を再開した。福島第1原発から半径20～30キロ圏で、屋内退避指示が解除されたことに伴うもの。新たに「緊急時避難準備区域」に指定されたエリアで営業再開した。10郵便局は以下の通り。
南相馬市＝磐城太田、原町、信田沢、原ノ町駅前、原町桜井町▽田村市＝都路、岩井沢▽広野町＝広野▽川内村＝川内、上川内

■ラジオ　読み聞かせ
被災エリアのAMラジオ局が平日夕方の5分間、子どもたちに童話や昔話を読み聞かせる「おはなし玉手箱」を放送中。1日1話ずつ、アナウンサーが朗読する。放送時間は次の通り。
IBC岩手放送＝月18時20～25分、火～金18時10～15分▽東北放送＝月～金16時10～15分▽ラジオ福島＝月～金16時20～25分▽茨城放送＝月～金15時15～20分▽文化放送＝月～金17時18～23分。
お話は26日＝友だちにあげたりんご▽27日＝大工の神様と天人▽28日＝すずめになった若者▽29日＝にぎりめしをとられたさむらい。

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10～19時）
福島県弁護士会　024・534・1211（平日14～16時）
日本司法書士会連合会　0120・445・528（平日10～16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）
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　☎0193・22・8253
大槌町　大槌小学校　☎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　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☎0120・336・466
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

流失したスナックの跡に立つ伊藤眞利子さん＝山田町で18日、古賀亮至撮影

山田町で9年経営したスナック「百利」が流失し、店の跡を見に来た伊藤眞利子さん(59)「ここがカウンター、そこがホールだった。年金生活の客ばかりでね。電話したらみんな無事だったけど、1人、孫を亡くした人がいた。私は宮古市で買い物して山側の次女の家に寄った途端、地震。海側の自宅にいたら命がなかった。もう年だし、廃業する。青森県三沢市の長男の所に引っ越して、10月に生まれる孫の子守をしたい」

約30年住んできた家が流された田中テミさん(左)と巌さん夫婦＝大槌町で、木村文彦撮影

大槌町立吉里吉里小の体育館に避難している田中テミさん(60)「避難した高台から、約30年住んできた家が津波にのまれていく瞬間を目にした時は衝撃を受けました。避難所生活も1カ月が過ぎ、精神的に疲れてきました。いつになったら仮設住宅に入れるか分からなくて不安です。でも毎朝、近くの民家におじゃまして、水道の水で顔を洗うのが日課となり、それが一番の楽しみ。生きてて良かったと実感しています」

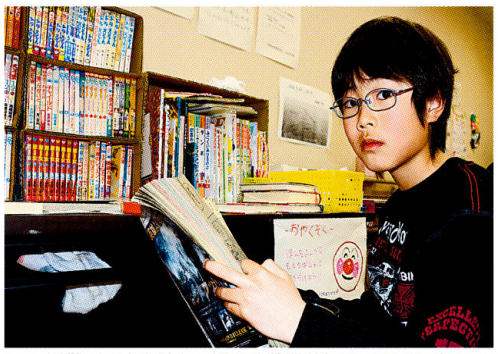
千葉茂さん

大船渡市の避難所で生活する同市大船渡町の千葉茂さん(56)「港の近くの家は流されてしまって、着の身着のままで避難所に来ました。今着ているジャンパーは頂いた物です。復興は1年やそこらではすまないでしょう。市営住宅の入居が決まったけれど、仕事がありません。市が募集したがれきの片付けの仕事に応募しました。何か働かないと、と思っています」

宮城

阿部郁子さん

避難先の南三陸町の志津川中で炊き出しボランティアをしている阿部郁子さん(46)「全国から支援物資が届き、ありがたいのですが、調味料が手に入らず食事がいつも同じ味付けになってしまいます。ぜいたくと言われるかもしれませんが、料理酒、みりん、ごま、バター、小麦粉、ショウガなど普通の家庭にあるものがほしいです」


避難所で本を読んで過ごす猪股蓮矢君＝亘理町立亘理小で23日、三村泰揮撮影

早くサッカーしたい

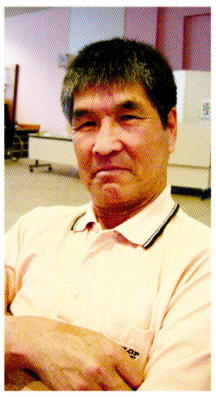
両親が共働きのため、日中を亘理町立亘理小の避難所で過ごす同小5年、猪股蓮矢君(10)「学校がまだ始まらないので、日中は避難所で本を読んで過ごしています。学校は25日に始まります。早く友だちとサッカーをしたいし、好きな算数の勉強もしたい。地震が起きた時は怖かったですが、家族にも友だちにもけががなくてよかったです」

便箋にお礼の手紙を書く山崎定三さん＝石巻市で22日、堀智行撮影

石巻市の石巻中学校に避難している山崎定三さん(63)「1週間前、山梨県に住む姉の友人たちが支援金や物資を集めて送ってくれました。今、一人ずつお礼の手紙を送ろうと、25通の手紙を書いています。見ず知らずの私たちを思ってくれる心が、身が震えるほどうれしく、いくらありがとうと書いても足りないくらいです」

福島

福島市飯坂町のホール「パルセいいざか」に避難した南相馬市原町区の渡辺リエ子さん(62)「自宅は緊急時避難準備区域になりました。買い物も不便そうなので、しばらくは避難所生活を続けるつもりです。息子の家族は近くに住んでいましたが、職場が被災して東京に転勤になりました。孫はそちらにいた方が安心です」


ため息をつく久米和夫さん＝福島市飯坂町のパルセいいざかで23日、河津啓介撮影

南相馬市から福島市に避難し、家族6人でアパート暮らしを始めた久米和夫さん(63)「原発で水素爆発が起きた時は、住宅のサッシやガラスを扱う職場の店にいました。大きい音がして白い煙まで見え、慌てて逃げました。最近、福島市の同業の店で働けるようになりました。まさか、こんなことになるとは」

妻敬子さん（右）と仲良く並ぶ元谷茂さん＝福島市飯坂町のパルセいいざかで23日、河津啓介撮影

福島市の「パルセいいざか」に避難している南相馬市小高区の元谷茂さん(67)「自宅は警戒区域内。避難所の方が安心だね。同じ地区の知り合いが多いから、世間話が気晴らしになる。夫婦二人きりになって『これからどうする』と暗くなっても仕方がないから。原発事故で先が見えないよ」

ボランティア

炊き出し、心のケア活動
団体同士で連携

天野竹行さん

被災地救援や地元で地域ネットワークの構築に力を注いできたNPO愛知ネット(愛知県安城市)の天野竹行理事長(45)は「一つ一つの団体でできないことも、つながれば大きな力になる」と力を込める。岩手県大船渡市など気仙地域の市民団体でつくる「気仙市民復興連絡会」の設立を側面からサポートした。地元団体の連携を深めて長期的な復興支援を目指すのが目的だ。

NPO愛知ネットは1日から、津波被害を受けた大船渡、陸前高田の両市に隣接する住田町に入り、同町役場の駐車場に設置したトレーラーハウスを拠点に、両市に炊き出しを行ったり、臨床心理士のチームで心のケアをするなどの活動を展開。並行して、地元団体同士との連携も呼びかけた。

天野さんは「地元の言葉で被災者に語りかけ、長期間にわたって被災者と歩んでいけるのは地元の団体」と語り、復興支援の主役はあくまでも地元、との立場だ。「私たちはそうした活動をサポートしていくことで、復興支援の輪を広げていきたい」と、裏方仕事で支援する意欲を語る。

復興連絡会は現在、気仙地域などの約10団体が参加。地域の市民団体の窓口として救援物資を受け付けたり、他県からのボランティア団体を地元に紹介するなどの役割も担いつつある。天野さんは「あくまでも地元の人を中核に、岩手県内や全国の人も巻き込んで、よりよいネットワークを作りたい」と話している。【山田泰蔵】

■ボランティアを募集している団体■

被災者のために活動したいという希望がある場合、特定のNPOやNGOの本部に申し込み、オリエンテーションなどを受けて現地に向かう方法もある。ホームページなどでボランティアを募集している主な団体を紹介する。全国各地の災害ボランティアセンターで、被災地への長距離バスや活動、宿泊場所などをパックで企画している場合もある。

ピースボート ☎03・3363・7967
宮城県石巻市と東京で活動するボランティアを募集。石巻には最短で1週間滞在し、避難所での手伝いや炊き出し、物資の運搬をする。今後は5月6、13、20日に出発。それぞれ約1週間前に東京で説明会がある。東京でのボランティアは街頭募金や支援物資の仕分けなどで、1日のみの活動も可能。

ジェン ☎03・5225・9352 現地集合・現地解散で宮城県石巻市で活動する。泥出しボランティアは個人でも申し込み可能で日数の制限はない。5月5～8日分を募集中。炊き出しボランティアは1回につき100～1200食分の食材や機材を持ち込めるグループを募集。活動期間は最低1週間。

レスキューストックヤード 宮城県七ケ浜町で足湯サービスや家の片付け、被災者のニーズを聞き取る戸別訪問などを行う。名古屋市東区の事務所から現地に入るマイクロバスを定期的に運行。4泊5日で宿泊費込みの参加費は一般7000円、学生4500円。出発日が決まるごとにホームページに記載。

× ×

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

Q&A

Q 口の中を清潔に保ちたい。どうすれば？

A 少ない水でも30秒ブクブクすればOK

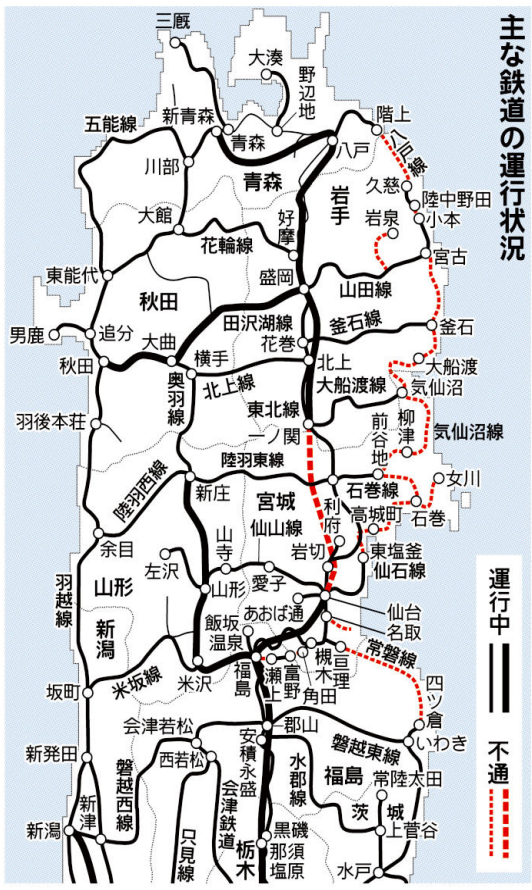
水や歯磨き粉が不足する避難所生活でどうしたら口の中を清潔に保てるのか。予防歯科に詳しい倉治ななえ・日本歯科医師会常務理事(56)に聞きました。

口の中は雑菌でいっぱい。食べ物や水が誤って肺に入ると、細菌が増殖して肺炎を引き起こすこともあります。口のケアを欠かさず唾液を十分に出すことがポイントです。歯磨き粉を2㌢ぐらい乾いた歯ブラシにぬりこみ、気になる部分から磨いてください。泡立つまで時間がかかるため長く磨けます。すすぎは1回、10CCの水で30秒間すすいでください。歯ブラシがすすげない場合はふきとるだけでもかまいません。

避難所では「入れ歯ケースがない」「余震が不安で入れ歯が外せない」という話も聞きますが、1日1回は外しましょう。洗浄剤が使えないのであれば、ぬれたタオルあるいはティッシュでふき取ってください。食事の最後には水かお茶を一口含み、強くぶくぶくしてください。

高齢になると唾液が少なくなり、のみ込む力が弱くなるため誤えん性肺炎の危険が高まりますが、ほっぺたをふくらませる運動が効果的です。右のほっぺたを風船を作るように膨らませ、次は左、そして前にも風船を作ってみましょう。食前に唾液が出ているとのみ込みがスムーズです。唾液を出すためには、耳たぶの下あたりやあごの下あたりを指でマッサージするのも効果的です。

日本歯科医師会では被災地に歯ブラシ20万本など支援物資のほか歯科医師を派遣してきました。協賛企業の協力を得ながら、よりきめこまかなニーズに応えていきたいと思っています。



■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＞県建築住宅課 ☎023・630・2638
＜新潟県＞県住宅確保対策班 ☎025・282・1748
＜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(平日のみ) ☎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、陸前高田を結ぶ長距離バスなどを運行
＜ミヤコーバス＞☎022・771・5310
仙台―気仙沼、仙台―石巻などを運行
＜仙南交通＞☎022・242・1234
仙台空港―JR仙台駅前で直行バス運行
＜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
＜福島交通＞☎024・531・2706（福島支社）
☎024・943・1651（郡山支社）
高速バスは全路線で復旧

■主な国内線の運航状況■

26日の運航予定は次の通り。
＜花巻空港＞
羽田便＝3往復（29日から2往復）▽伊丹便＝4往復▽新千歳便＝2往復（28日まで）。いずれも日本航空
＜仙台空港＞
羽田便＝日本航空2往復、全日空3往復（26日まで）▽伊丹便＝日本航空2往復（29日からは3往復）、全日空は1往復（27日からは2往復）▽27日から新千歳、中部へ全日空が各1往復
＜山形空港＞
羽田便＝日本航空4往復（29日からは2往復）▽伊丹便＝日本航空4往復（27、28日は5往復、29日からは4往復）、全日空2往復▽中部便＝全日空1往復▽新千歳便＝日本航空2往復、北海道国際航空1往復（29日から2往復）
＜福島空港＞
新千歳便＝2往復▽伊丹便＝5往復。いずれも全日空

■主な鉄道の運行状況■

●新幹線
＜東北新幹線＞東京―仙台、一ノ関―新青森で運行。仙台―一ノ関は29日再開し、全線開通。29日以降の指定席は26日11時から発売する
＜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。29日に全線(東京―秋田)で再開予定
●JR在来線
＜東北線＞全区間で運行
＜仙石線＞東塩釜―高城町は5月下旬再開予定
＜石巻線＞前谷地―石巻は5月中旬再開予定
＜気仙沼線＞前谷地―柳津は29日再開予定
＜常磐線＞上野―いわきの特急は28日に再開予定
●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＞福島―瀬上は28日再開予定。槻木―角田と富野―瀬上で運行

ミニニュース

■炎症性腸疾患で29日に電話相談 腹痛や下痢、発熱などに悩まされる原因不明の難病、炎症性腸疾患（IBD＝潰瘍性大腸炎とクローン病）の患者とその家族で、東日本大震災の被災者を対象にした電話相談が29日10～16時にある。NPO法人日本炎症性腸疾患協会（東京都）主催。医師や栄養士、患者会メンバーらが医療機関の紹介や薬の処方などさまざまな相談に応じる。1人20分以内。通話料のみ自己負担。☎03・3364・0514▽03・3364・0515▽050・3508・7731。

■福島・小名浜で海事業務きょう再開 東北運輸局によると、福島運輸支局小名浜庁舎（福島県いわき市）が26日から、海事関係の業務を一部再開する。庁舎が浸水し閉鎖されていたが、復旧が進んだ。船員の雇用保険手続きや船員手帳の再交付、船舶検査などに対応する。また石巻海事事務所（宮城県石巻市）は26日から、石巻法務合同庁舎1階に移転する。ともに平日8時半～17時。小名浜庁舎☎090・5180・3734▽石巻海事事務所☎090・5180・3733

■2500人を募集 宅配便大手のSGホールディングスは25日、東日本大震災の被災者を対象に、正社員約130人とパート、アルバイトなどを含め計約2500人をグループで優先的に採用すると発表した。被災企業から今春入社の内定を取り消された学生や、震災で失業した人の雇用を支援する。

遠くの被災地より

「一人じゃない」感じて

熊本県旧不知火町の高潮で被災
元松合高潮災害復興促進委員
西田誠也さん(63)
＝熊本県宇城市不知火町

熊本県宇城市不知火町では99年9月24日、高潮で12人が死亡しました。眠れずに起きていた午前5時半ごろ、勝手口を開けると水が家に向かってくるのが見え、家族で2階に避難しました。避難できたか心配していた平屋に住む隣の家族が外で泳いでいるのが見え、上がってもらいました。水は階段の途中で止まり私たちは助かりました。

高潮から1週間は、家の近くであった炊き出しや風呂開放の情報さえ届きませんでした。だけど自然と住民同士で助け合う雰囲気がありました。食事や衣類、食器類を親族などから差し入れてもらうと、声をかけみんなで分け合っていました。

一息つくと仕事や家のことが心配になってきます。家の1階は水につかり、床はヘドロで真っ黒になっていました。ボランティアの人が片づけをしてくれて本当に助かりました。初めは行政の対応を批判する声もありましたが、徐々に一緒に復興を目指そうという空気が出てきたのが良かったですね。

東日本大震災の被災者の皆さんには「自分は一人ではない」ということを分かってほしいです。03年に熊本県水俣市で19人が犠牲になった豪雨災害では私もボランティアに向かいました。「今回も体が元気ならボランティアをしたい」と思っています。心のケアをはじめとして時間がたてば初期とは別の悩みも出てきます。継続的なボランティア支援で、被災地が復興に向かっていってくれればと思います。【聞き手・遠山和宏】