2014年3月20日
季刊 年4回（3,6,9,12月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ　第８号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興支援メディア 全国4万部配布
発行元：一般社団法人 震災リゲイン　発行人：相澤久美　編集人：高木伸哉

編集部：〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6　Tel：03-3584-3430　Fax：03-3560-2047

特集　食から始まる防災

2面　●小特集：映画でみる震災と復興
　　●読者プレゼント

3面　●通販：常時にこそ揃えたい非常食
4面　●未来の震災に備える情報

非常食を、いざ実食！

ここぞというときに困らない、食から考える防災

文＝猪飼尚司

体験レポート

東日本大震災以降、日本における食の意識は大きく変わった。震災リゲインでもこれまで食に関する議論を何度も、くどいほどに重ねてきたが、実体験に勝るものはなし！各所に協力を仰ぎ、編集部にて「非常食試食会」を開催した。

準備したのは、主食となるご飯ものに加え、おかず、スープ、そして菓子類という全20種あまり。最初はテーブルの上にずらりと並んだラインナップを見て、その種類の豊富さにメンバーはいささか興奮気味。素っ気ない輸入モノに比べると、日本の非常食は見るから美味しそうなパッケージになっていることも、さらに期待値を上げた。

いざ食べてみようと思ったとき、「あれ？ これ温めなきゃいけないの？」と疑問の声。「非常食は、そのまま食す」というのが基本だと思っていたのだが、プラスαの設定を必要とするものが意外に多いのだ。加熱材が同梱されているものはまだしも、レンジや湯煎による加熱を勧めるものも。食事に必要となる箸やスプーンなどを付属しているものは少なく、なかには缶切りを必要とする缶詰もある。ここで我々は、単に食材を準備するだけではなく、実際に食べるシーンを想定しながら、非常食と皿やカトラリーなどの備品の組み合わせを考える必要があることに気づいた。

肝心の味はというと、通常の食事メニューとして十分通用するものから、非常時だけで勘弁したいというものまで、さまざま。味付けや歯ごたえもいろいろなので、食べる人の年齢や好みをきちんと把握した上で選んでおきたい。

最後に片付けをしながら、パッケージが山積みになっている状態に一瞬呆然とする。可燃物は燃やしてしまえば良いが、プラスチックやカンのリサイクルごみは災害時にどのように保管、処理すべきか。レトルトにわざわざ外箱が付いていたり、複数個単位でシュリンクパックにまとめたりと、一般の店頭で売られている平時と同様の丁寧な二重パッケージ仕様もあるが、これではごみの量が倍増してしまうのでは、と心配にもなる。非常食という在り方を求めるならば、メーカーやサービス提供者はこの点にも留意してもらいたい。

実際に体験して感じたのは、一般的な食の在り方が多様化しているのと同様に、非常食の味、品質、スタイル、価格もさまざまに揃っているということ。噂やインターネットの評価に頼るだけでなく、日頃からいろいろと試して「自分の好み」をしっかり把握しておくのが、緊急時においしく、そして確実な食事にありつける近道なのかもしれない。

試食会では株式会社R-proさまのご協力により、
同社の非常食定期宅配サービス「yamory」から一部非常食をご提供頂きました。御礼申し上げます。
yamory：https://www.yamory.com

今回試食した商品。主食・おかず・菓子まで各社が工夫する非常食。自分に合うものを選びたい。

—小特集—

映画でみる震災と復興

「語ること」と「聴くこと」で残るもの『東北記録映画三部作』

監督：酒井耕・濱口竜介
配給：サイレントヴォイス
第一部「なみのおと」2011年　142分
第二部「なみのこえ」2013年　109分（気仙沼）
　　＋103分（新地町）
第三部「うたうひと」2013年　120分

上:「なみのこえ」　下:「うたうひと」　©サイレントヴォイス

第一部は震災直後に、第二部は約一年後に、カメラの前で震災について話す二人は、三陸沿岸で被災した夫婦だったり友だちだったり、親子だったり。やがて映画が進んでいくにつれ、「あれ？」という疑問が生じる。ごく近しい同士のはずの二人が、こんなに大きなことについてこれまで話していなかったのだろうか？ たとえば第一部では「あの日までどうしてきたか、あの時何を感じたか」、第二部では「今何を感じているか、これからどうしていきたいか」。お互い初めて耳にする相手の胸の内に、「へぇ、そんなこと考えてたんだ」という言葉さえ漏れる。

「語ること」も「聴くこと」も、ただそこに誰か居るだけで簡単にできることでは実はない。震災に限らず会話力の大切さが言われるようになって久しいが、本当に必要なのは個人的な力ではなく、日々の暮らしの中で身近な人たちと「今から語りあいましょう」という場をどれだけ築いているかではないか。そしてその「場」が日々の暮らしから失われつつあるのではないか。それをこの映画は気づかせてくれる。「果たして自分たちには日常どれだけこういう場があるだろうか？」と、映画の中の夫婦や友人たちを、我が身に置き換えずにはいられなくなる。そして、この映画の撮影自体が東北の人たちにとっての「語り合いと聴き合いの場」となり、だから皆それまで話したことのない思いを言葉にして大切な人に伝えはじめるのだということがわかってくる。おそらく、これをただ綿々と続けていくことでしか残らないものこそが、三部作の最後に行き着く「民話」の世界なのかもしれない。そこで語られている民話が哀しくも豊かに心打つのは、人びとが「語り合いと聴き合いの場」を大事に紡いできた、その結果育まれたものだから…

被災風景を映すことをあえて避けたこの三部作により、震災の「語り合いと聴き合いの場」が100年後まで紡がれていったら、そこで見られるものは果たして「民話」なのか、それともまったく別の形になっているのか。この映画を観る人は、スクリーンで語る人の声を聴く一人として貴重なその「場」に参加し、そしてそれを自分自身の日常にも作ろうとしはじめるだろう。（中川哲雄）

映画をみる・上映会を開く

［鑑賞・上映のお問合せ］サイレントヴォイス　電話：03-3584-0286
E-mail：info@silentvoice.jp　http://silentvoice.jp/

©桜映画社

映画をみる・上映会を開く

［鑑賞・上映のお問合せ］㈱桜映画社
電話：03-3478-6110　E-mail：info@sakuraeiga.com
http://www.sakuraeiga.com/tensaka/

福島の米づくりを未来につなぐ営み『天に栄える村』

監督：原村政樹
配給：桜映画社　2013年　106分

放射性物質が降下した福島県天栄村で、再び安全で美味しい米を作ろうと奮闘する米農家たちの日々が丹念に描かれる。「悲劇のドラマ」などではない。声高な主張もない。しかし見るものの胸に染みて、震災後の時間の蓄積、その重みを感じさせてくれるだろう。土に生きる人々の行動は、とにかくすべてが具体的だ。徹底的な計測。現状を数値で把握し、安全な米作りのための方法を理詰めで割り出していく。天栄村は、震災の前から地域の農業振興のための改革を見事に成功させ、「食味日本一」の栄冠を獲得した土地だった。その蓄積をもとに、困難は克服されたのだ。実りの秋、運命の測定の日がやってくる。結果は不検出。米農家たちの顔に、初めてえも言われぬ安堵の表情が浮かぶ。感動的だ。だが同時に、自分がこれまでいかにうわべでしか「食」や「農」とその「安全」を理解していなかったかも痛感した。「当たり前」がいかに貴重であるか。誰がどのようにそれを再生しようとしているのか。誰に対してもたくさんの「気付き」を与えてくれるだろう。（三浦哲哉）

失われるもの／つなぐものを考える『ASAHIZA 人間は、どこへ行く』

上映会を開く

一般社団法人コミュニティシネマセンター
電話：050-3535-1573　E-mail：film3@jc3.jp
http://hikarufujii.com/archives/983　（映画詳細）

監督：藤井光　配給：ASAHIZA制作委員会　2013年　75分

福島県南相馬市の映画館「朝日座」をめぐる人々の記憶をたどったドキュメンタリー。朝日座は1923年に芝居小屋として原町（現・南相馬市原町区）に誕生し、かつて街の中心的存在だった。現在「福島第一原発から30キロ圏内」とされる同地域の受けた打撃は察するに余りあるが、一方で以前から郊外への人口流出と空洞化が進んでいた（朝日座も1991年に閉館）。本作はその状況も含む90年余の「映画館の思い出」を通し、人々の苦楽の営みを浮かび上がらせる。映画黄金期を知る食堂店主、初デートが同館だった老夫婦、閉館後も有志が続けた上映会のアルバイト女性たち。記憶をたぐる彼らの顔は柔らかで、だからこそ観る者は考えさせられる。失われていくものの存在や、それでも続く暮らしの中で何をつないでいけるのかを。また、未曾有の大災害と日本各地に見られる状況をある意味でひと続きに扱う視点は、困難に向き合い続ける姿勢を考える上で示唆深い。映画終盤には本作を他ならぬ朝日座で上映した穏やかなひとときが挿入され、そうした思いを一層強くさせる。（内田伸一）

読者プレゼント

以下ご記載のうえ、このページ右下に記載の編集部宛（ハガキ／Fax／e-mail）にご応募ください。
①希望プレゼント（A～Dのいずれかを記入）　②郵便番号・住所・名前・電話番号・性別・年齢　③よかった記事のタイトル　④ご感想・ご意見

A 非常災害用おかゆ（250g×20パック）1名（提供：編集部）
お腹に優しく飽きのこないおかゆです。ひと家族で3日程度もつ分量（本紙記事参照）

B 書籍『士業・専門家の災害復興支援』1名（提供：クリエイツかもがわ）
東日本大震災の復興現場で士業・専門家が取り組んだ実例を収録（本紙記事参照）

C 防災用オーラルケアキット 5名（提供：サンスター株式会社）
被災時も口腔ケアは大切。口腔ケア用品＋解説DVDセット

D LED懐中電灯 10名（提供：プラス株式会社ジョインテックスカンパニー）
単三乾電池1本で点灯、軽量・小型・防雨形で携帯にも便利

※2014年6月20日締切。当選発表は発送をもって代えさせていただきます。　※個人情報は当選者への発送に使用させていただく以外は、第三者への提供等一切行いません。

—通販—

常時にこそ揃えたい非常食

お腹に優しいさっぱり風味の基本食

［**災害備蓄用おかゆ**］(大平食品加工株式会社)　保存期間:製造から5年

長期保存用に味が濃くなりがちな非常食や、炊き出しに多いカレー、さらにストレスなどで疲れ気味になる胃にも優しい、“お粥”の備蓄版です。添加物はなし、温めずとも封を切ればすぐ食べられ、水分補給にもなり消化吸収も早い優れもの。保存期間も長いので、多めに備蓄しておくのがお勧めです。

250g×20袋　3,800円+税
ご注文は⇒ 大平食品加工株式会社　Tel: 0467-79-5181
Fax: 0467-77-0180　E-mail: taihei_e01@mbn.nifty.com

地魚のうまみが詰まった傑作

［**三陸産 さんま水煮**］(岩手缶詰株式会社)　保存期間: 製造から1~3年(詳細下記)

常時食用の高品質の缶詰を、保存期間に着目して非常食として活用する試み。厚み3cm、脂がのって丸々太ったサンマの美味しさには、本場の底力を感じます。あっさり風味ながら、塩焼きに匹敵する濃厚な旨みも。素材の新鮮さが違いを生んでいます。

1缶(410g)
価格は以下の残存賞味期限ごとに設定
3年~2年　400円+税
2年~1年　300円+税
1年以内　200円+税

ご注文は⇒ NPO法人高度情報通信都市・計画シンクタンク会議
Tel:　03-6434-0530(月～金／10:00～17:00)
Fax: 03-6434-0540
E-mail: e-food@telepac.jp(2014年4月1日以降)

非常時の食卓もリッチにする逸品

［**ぶり味噌煮**］(気仙沼ほてい株式会社)
保存期間:製造から3年

肉厚な三陸産天然ぶりがぎっしり入った、脂がのり、ジューシーな味噌煮缶です。華やかな香りと粕の甘みが特徴の赤味噌が、素材の風味を引き立てます。

1缶(180g)　350円+税
ご注文は⇒ 気仙沼ほてい株式会社
Tel: 0226-22-5300(月~金／9:00~17:00)
Fax:0226-24-2184
E-mail: kesennuma@hoteifoods.co.jp

野菜不足も美味しく補う

［**レスキューフーズ ポテトツナサラダ**］
(ホリカフーズ株式会社)　保存期間:製造から3年6ヶ月

大人にも子供にも人気のポテトサラダ。タンパク源のツナも加え、マヨネーズで味付けされた優しい味です。缶切りがなくても蓋を開けられるタイプで、お皿も不要。野菜不足を補いつつ、非常食らしからぬ美味しさを味わえるひと品です。備蓄時はスプーンの同梱も忘れずに!

105g×24個入　4,800円+税
ご注文は⇒
楽天　いわゆるソフトドリンクのお店
Tel: 050-3777-3184　Fax: 0738-42-0918
http://item.rakuten.co.jp/nakae/4977113041007/

「ほっと一息」の甘味で栄養補給

［**水もどりあべ川餅**］(株式会社おむすびころりん本舗)
保存期間：製造から5年間

開封し、付属容器の中にそのまま水をかけ、数秒待つだけで美味しいお餅に早変わり。一口サイズに小分けされ、噛み切りやすい柔らかさなので、子供やお年寄りにも安心です。おやつにも、エネルギー補給にも適しています。程よく甘い、付属のきな粉をかけて。

1パック(109g｜餅10枚、きな粉、砂糖各2袋)
440円+税
ご注文は⇒ 株式会社おむすびころりん本舗
Tel: 0263-77-2461　Fax: 0263-77-4941
http://www.omusbikororin.co.jp/hizyousyoku.html

※表示価格はすべて送料別。

—書評ほか—

読んで知る･備える

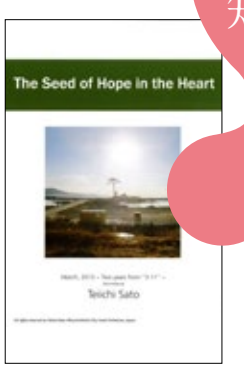
各種専門家による「ワンストップ支援」を

士業･専門家の災害復興支援 1･17の経験、3･11の取り組み、南海等への備え
阪神･淡路まちづくり支援機構付属研究会 編
株式会社クリエイツかもがわ
2,200円+税　お買い求めは⇒ お近くの書店で

弁護士、税理士や建築士など様々な分野の専門家が、ワンストップ(相談窓口の一本化)で東日本大震災の被災者を支援した記録。多分野の連携支援は、ボランティア的な活動だけでなく、政府や地方公共団体の支援活動の参考にもなる。南海トラフ巨大地震などの大災害に備え、支援活動にあたる可能性のある関係者には必読の書。(佐々木晶二)

語り継ぐために･･･種屋の震災手記

The Seed of Hope in the Heart(英語)
Teiichi Sato(佐藤貞一)著／Sato Taneya(佐藤たね屋)
1,500円(予価)**+税**
(第4版／4月上旬発行予定)
お買い求めは⇒ 佐藤たね屋(0192-55-3630)



津波被災した陸前高田で復活営業中の種屋店主が、英語で綴る震災手記。後世へ伝える記録、犠牲者の供養、支援者への感謝の印として、当時の様子、地域の津波史、復興へ挑む姿勢を語る。被災樹木の年輪から過去の津波を読み解く試み等も。日本語記述が辛く英語を選んだが、結果、世界に届く情報になった。(相澤久美)

震災リゲインプレスとは

震災復興の中間支援を行う(社)震災リゲインの発行するフリーペーパー。被災地の産品を買う、イベントに参加する、支援金を送るといった普段できるちいさな復興支援の紹介と、いつ起こるかわからない次の震災に備える情報を届けます。ウェブサイト〈http://shinsairegain.jp〉もあります！

ご意見、情報もお待ちしています

一般社団法人 震災リゲイン 震災リゲインプレス編集部　e-mail：info@shinsairegain.jp
〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6　Tel：03-3584-3430　Fax：03-3560-2047

協力(五十音順)：NPO法人アートNPOリンク、株式会社R-pro、伊藤羊一、岩室晶子、宇野求、加藤久人、川嶋直、日下部泰祐、栗山豊、小林唯史、小林奈央、今野徹、菅原さくら、杉山昇太、秀巧社印刷株式会社、関口威人、高木幹夫、鷹野秀征、鄭直樹、中尾悠、中野民夫、長谷川巧、株式会社フリックスタジオ、水野哲雄、山道雄太、吉田朋史、若松海

自分たちにできる分野で「普段通り」を取り戻すこと。それが被災地を勇気づける

企業の取り組み

震災後に生まれたJOINTEX東北センター。

プラス株式会社ジョインテックスカンパニー

合い言葉は「業界最速の物流回復」

プラス株式会社ジョインテックスカンパニーは、総合事務用品メーカーのプラスの社内カンパニーとして、2001年に設立。学校や病院、中小企業を主な顧客にし、全国の販売店の営業マンによるきめ細かいサービスとカタログ販売を融合させながら、文具に限らずオフィスや学校、病院などで必要な日用品からサービスまでを幅広く提供する流通カンパニーだ。

東日本大震災の発生当時、地震と大津波に起因する道路網の寸断、福島第一原発の事故による電力不足を名目にした計画停電、ガソリンの一時的な不足などにより、日本中の物流は混乱していた。

そんな中、ジョインテックスカンパニーは、震災から2日後の13日（日曜日）に災害対策本部を設置、15日には「業界最速の物流回復」を目指す、という基本方針を打ち出した。テレビからは津波の映像が流れ続け、被害の全容すらもわからない時点での決断。震災や津波による行方不明者数すらつかめておらず、命からがら避難所に駆け込む被災者には、食料や暖を取る毛布・衣服が不足している。さらには計画停電やガソリン不足という不確定要素も予想される中で、「商売」を再開することへの迷いもあった。陣頭指揮に当たった伊藤羊一さん（執行役員・ヴァイスプレジデント）の脳裏にあったのは、阪神淡路大震災でのダイエーの取り組みだった。

当時ダイエーグループのCEOであった中内功氏は、震災を知らせる17日午前5時台のNHKニュース速報を聞くや、即座に社内で震災対策本部を設置、午前7時半には被災地でも店舗を開くことを厳命した。自治体やボランティアが無料で水や食料を配布している中での通常営業の開始には、批判の声も上がっていた。だが、「店の明かりをつければ、それだけで被災者たちは力が出る。被災者のために明かりを消すな。客が来る限り店を開け続けろ。流通業はライフラインや」の号令のもと、通常営業を断行した。

そんな彼の言葉が、今度は伊藤さんを後押ししてくれた。「普段なら当たり前にできていたことが、震災によりできなくなった。一刻も早く必要なものが手に入れられる状態にすることこそが、流通に携わる企業にできる最大の社会貢献だ」と社員に伝え続けた。被災地周辺でも通常通りのサービスを提供し、平常通りの活動を可能にすることが、被災地の支援と復興に繋がるはずだとの信念だった。

震災後25日で被災地の98％へ配送を実現

寸断された流通網を回復させるのは、いわば血管が数カ所にわたって切断された患者の血管をつなぎ合わせ、どうしても繋げられない部分はバイパスを作り、最終的に毛細血管の一本一本にまで血液を行き渡らせる大手術。不通箇所の状況を把握しながら、代替の輸送ルートと運送業者を確保する。当然のことながらスタッフには過剰な負荷がかかる。泊まり込みでの作業や長時間の残業も必要になる。本部のある東京は震災による被害は少なかったが、その後に続く福島第一原発事故による放射性物質の飛散の可能性、さらには計画停電の影響で不安を抱く家族を残す中、社員たちは皆必死になりながら物流の回復に向け作業を続けた。

社員の奮闘と関連会社の努力もあって、3月15日には北海道と関東以南への商品配送を平時の状態にまで復旧、4月一週には被災地の98％のエリアで、配送を回復させた。

被災地のある施設からは、「発注した商品が届きました。大変ありがとうございました」というメッセージが届いた。これまでなら期日通りに届いて当たり前のものが、かけがえのないギフトとなった瞬間だ。こうした情報は、社員が自由に書き込める掲示板でも分かち合う。流通が社会に果たす役割を、すべての社員が共有することとなった。そこで「被災地優先」の方向性を打ち出すことで、社員の自主的な判断を後押しした。ビジネスばかりではなかった。福島県の幼稚園から「避難所の園児たちにおりがみを送ってもらえないでしょうか」という打診があった。福島県はその時、まだ物流が回復していなかったので、普段は利用していない郵便を使い、おりがみを届けた。これがその後、被災地の幼稚園、保育園、小中学校に向けておりがみを送る「プロジェクトおりがみ」のきっかけになっている。寄贈先は2011～12年で合計4365件に上る。すべてのおりがみには、社員の手書きメッセージも添えられていた。

現地の声に応え、東北の新流通センター設立

2011年6月末には、福島県の原発周辺の避難エリアを除く未回復エリアもカバーし、ジョインテックスは東北復興支援の第二段階をスタートさせた。それが東北支社内に設置した、被災地復興のための「みちのく復興支援室」であり、2013年6月にオープンすることになる「JOINTEX東北センター」設立への着手だ。これは、2011年秋に東北の販売店経営者を前橋の物流センターに招き、これからの復興に何が必要かを話し合った際に、経営者らの希望によりジョインテックスが開設を約束したものだ。仙台空港に近い宮城県岩沼市での同流通センター誕生により、120名の雇用を確保し、東北エリアでの売り上げ増加にも貢献しているという。

「被災地を含めて、東北地方でのジョインテックスのがんばりは、被災地の顧客に好意をもって迎えられ、その効果で売り上げを伸ばすこともできました。また社員にも、自信と使命感に裏打ちされた仕事に対するプライド、前向きな意欲を感じます。しかし、次の災害に備えるという意味ではまだまだやらなければならないことが多いと思っています。流通ならではの被災地支援のあり方もまだまだあると思いますし、本社そのものの震災対策も万全にしていきたい」（伊藤さん）。かつて伊藤さんを後押ししてくれた先人の挑戦同様、彼らの取り組みも業種を超え、企業が本業でできる被災地支援、社会貢献の可能性について示唆をくれるはずだ。

プラス株式会社ジョインテックスカンパニー
http://www.jointex.co.jp/

左：伊藤羊一　執行役員・ヴァイスプレジデント
下：「プロジェクトおりがみ」のきっかけとなった福島県相馬市の幼稚園では、2011年6月末に社員の直接訪問も実現。

編集後記

震災リゲインも３年目。語り聞き・支え合う大切さを東北から学び続けた。被災地だけでなく現代社会でも問われるべきことだ。災害への最大の備えは、思いやりの源となる個人の主体的な想像力と創造力。「備える」を伝えるメディアとしてこの活動を継続したい。（相澤久美）

発行継続のための寄付のお願い

一人ひとりが震災に備え、復興を支え合う。そのための無料の震災専門紙である小紙をご支援願います。ご寄付者名は差し支えなければウェブサイトでご紹介し、また編集部宛（３面記載）にご住所を頂ければ小紙を毎号お届けします。

寄付する

以下いずれかにご入金ください　個人：1口3,000円／年　法人・団体1口30,000円／年から。

［寄付先］ゆうちょ銀行総合口座　記号番号：10000-82078551　口座名：震災リゲイン

ジャパンネット銀行 すずめ支店　普通　口座番号：8283215　口座名：一般社団法人震災リゲイン

震災リゲインプレスは以下の協賛により発行しています。

株式会社FREEing
www.freeing.co.jp

プラス株式会社
ジョインテックスカンパニー
www.jointex.co.jp

日能研

R-learning

NF We support Everything about Web marketing.

yamory