2016年11月20日
季刊 年4回（2,5,8,11月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第19号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美　編集人：内田伸一

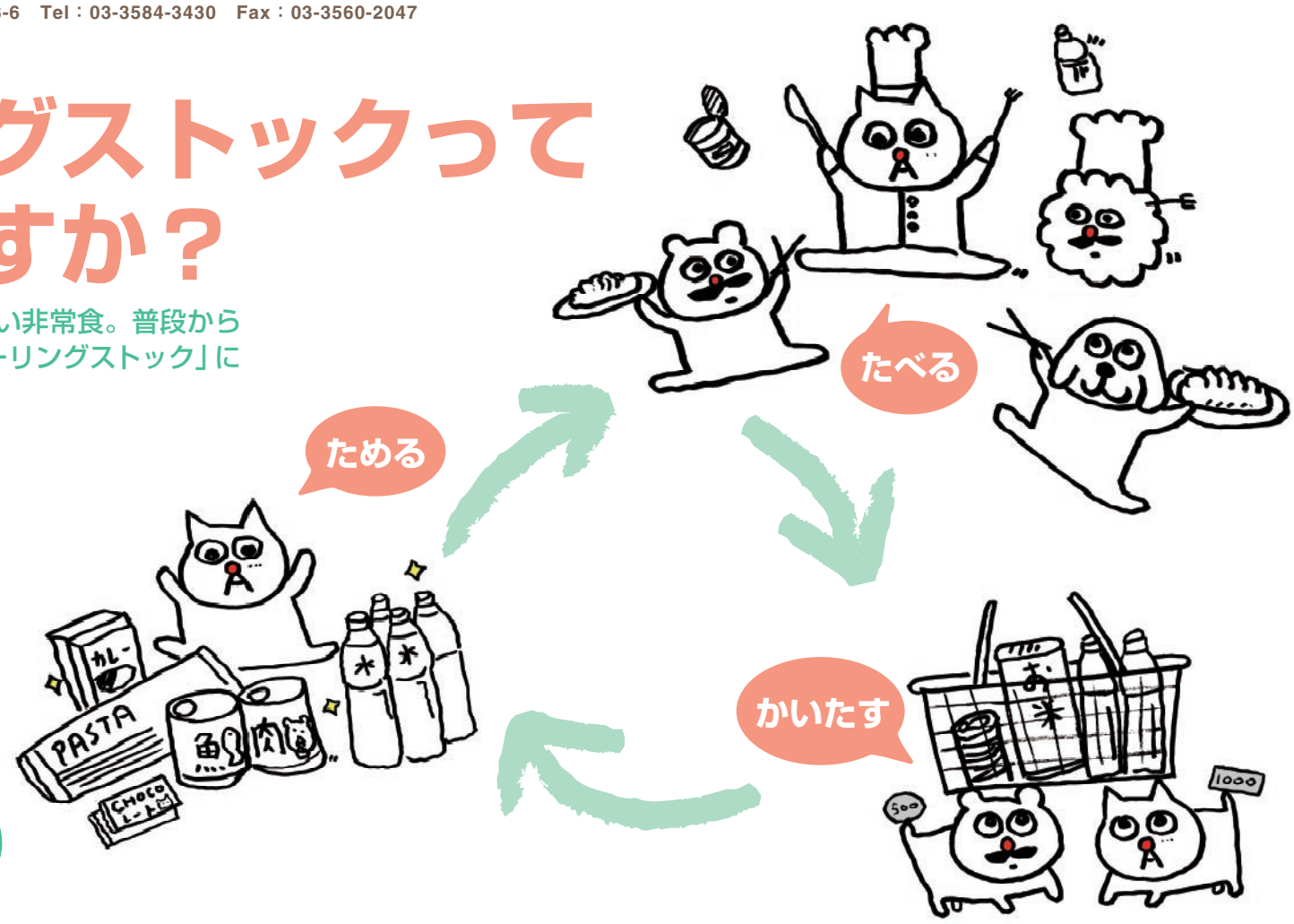
編集部：〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6　Tel：03-3584-3430　Fax：03-3560-2047

第19号 明日へのサイクル

2面 ● あなたにもできる支援・防災
● 読者プレゼント
3面 ● 福島での再生可能エネルギー
● 読んで知る・備える
4面 ● 人と復興／私達の取り組み

ローリングストックって知ってますか？

いざというときに有効に使いたい非常食。普段から意識をしておくためにも、「ローリングストック」にトライしてみましょう。



備えておこう！

文＝猪飼尚司
イラスト＝飯川雄大

日本でなにかしらの非常食を手元に保管している人の数は、全人口の半数以上。自然災害に頻繁に見舞われてきたこともあり、ほかのどこの国と比較しても非常食の備蓄率が高いと言われています。

しかし、缶詰やレトルトに代表されるように、非常食の多くは長期保存に適したものが多いため、棚や非常袋のなかに入れっぱなしのまま、うっかり消費期限を過ぎてしまったという経験もあるのではないでしょうか。

いくらしっかり備蓄しても、肝心なときにおいしく食べられなくては本末転倒。そんな事態を招かないためにも、数年前からメディアをはじめ、各方面で注目されているのが「ローリングストック」と呼ばれる考え方です。

言葉どおり備蓄（ストック）を定期的に循環させる（ローリング）方法で、たとえば1ヶ月に1、2度、古いものから食べて買い足せば、賞味期限がそれほど長くないレトルト食品なども組み込めます。日頃から防災を意識して準備ができ、同時に無駄をなくせることもあり、近年では、ローリングストックを意識したサービスが増えているのも事実です。

たとえば、フリーズドライ食品でおなじみのアマノフーズは、雑炊やリゾット、丼ものなど、通常の食卓に出すこともできそうなメニューを揃えた「食べながら備えるローリングストックBOX」（5,000円）を販売。お湯を注ぐだけで調理が簡単にでき、さらにバリエーションが豊富なのも魅力的です。

一方で、非常食の宅配サービスを行うyamory（ヤモリ）のように、一旦注文すると半年に一度のタイミングで定期的に新しいものを配達してくれるサービスも（4,320円～／一年2回）。これを活用すれば、切り替えのタイミングを逸することもないでしょう。

さらに、フードロスの軽減を提唱する「ごちぼう（ごちそうとぼうさい）」では、乾パンやアルファ化米などの保存食、ホールトマトや魚の缶詰などを素材に、プロのシェフがレシピを考案。非常食をおいしく食べながら、その存在を身近に感じるワークショップを全国で開催しています。近年はインターネットの料理レシピサイトでも「非常食」をキーワードに美味しい料理法を紹介していて、そちらも参考になりそうです。

日頃から非常食と身近に接していれば、さまざまな食材を試しながら、自分の好みや使い勝手の良さに合わせたストックを用意し、アレンジ調理の開発だってできるようになるはず。

緊急時に初めて口にして、ビックリすることがないように、まずは手元にあるストックをキッチンテーブルの上に並べてみませんか。

アマノフーズ公式オンラインショップ
www.amanofd.jp
非常食の定期宅配サービス yamory
www.yamory.com
ごちそうとぼうさい
gochibou.com

ローリングストック豆知識

◎備蓄の目安は3～7日ぶんの非常食
◎飲料水（1人1日3ℓ）、生活水もぜひ備蓄を
◎停電時等のためにカセットコンロとボンベも必需品
◎冷凍庫・冷蔵庫を使った備蓄も、発災後初期の非常食に活かせます。クーラーボックスがあると便利

あなたにもできる支援・防災

過去の記憶を未来へ放つ「ミュージアム」

［いいたてまでいの会］　Tel. 070-5622-4982　http://iitate-madei.jp/

「いいたてまでいの会」事務所ビルの常設展示と、事務局長の菅原美智子さん

昨年11月に福島市の県庁南再エネビル3F ホールで開かれた「いいたてミュージアム」の会場

福島県飯舘村は、東京電力福島第一原発事故の影響で今も全村避難が続く。事故後、筆者も数え切れないほど通ったが、自然と人が共生してきた里山が荒れ放題になっていく光景を見るのは何とも切ない。全国各地に避難した村人たちは、住む場所も心も離れ離れだ。その中で、村民が残したいくつもの「モノ」を通じて、心を一つにつなごうとするプロジェクトが続いている。

飯舘の村づくりの合い言葉は「までい」。「心を込めて、丁寧に」という意味の方言だ。そのキーワードを冠して村をPRする「までい大使」をはじめ県内外の有志が、全村避難後の村民を支援しようと2011年７月に「いいたてまでいの会」を設立。活動の一環で13年に始まったのが「いいたてミュージアム」プロジェクトだ。

村民を訪ねて話を聞き、その記憶にまつわるモノを提供してもらう。文化財や歴史価値のあるものではなく、震災前の「日常」を反映したさりげないものでいい。そうして集めた約70点を、福島県立博物館の学芸員から助言も受けつつ各地で展示する。これまで福島市や、東京、静岡、神戸、京都で開催。会場では展示物にまつわる「ストーリー」も紹介された。

例えば「桜の木の枝」と「包帯」を提供した会田征男さんは、自宅近くに桜並木をつくりたいと1997年から桜の木を植え続けていた。包帯は冬の雪折れを防ぐために巻いていたもの。それらを前に、いつかまた村の人たちと盛大に花見をしたいという思いを語る。他の展示物も、商店会のチラシや交通安全のお守り、酒びんなど、それぞれに物語と思いが詰まっている。

「震災前にやりたかったことがやれない悔しさと、それでもあきらめない前向きな気持ちも感じられます。それらを通して全村避難や原発事故について、一緒に考えてもらいたい」と事務局長の菅原美智子さん。村は来年３月末に避難指示が一部解除される見通し。若い世代の帰村は期待しにくい等、再建への課題は重い。

「ミュージアム」の巡回展は直近では未定だが、今後も継続する方針。預かった品々の一部は、福島市内の事務局に常設展示されている。（関口威人）

会員になる

会の活動を理解し、支援してくれる会員を募集中。
会費は個人会員10,000円／年、法人会員30,000円／年（いずれも入会金3,000円）。
振込先は、ゆうちょ銀行　記号18240　普通32058691　詳細は上記ウェブサイトや連絡先へ。

障害者福祉施設への防災対策導入をサポート

［一般社団法人 障害者防災対策支援協会］　Tel. 06-6147-8609　http://shobokyo.net/

大阪市内に事務所を構える「障害者防災対策支援協会」（障防協）。そのものズバリの名称と関西拠点であることから、阪神・淡路大震災以来の歴史を有する団体と思いきや、昨年10月にされたばかり。代表理事の福島有二さんは、学生時代にIT会社を起業したユニークな経歴をもつ。

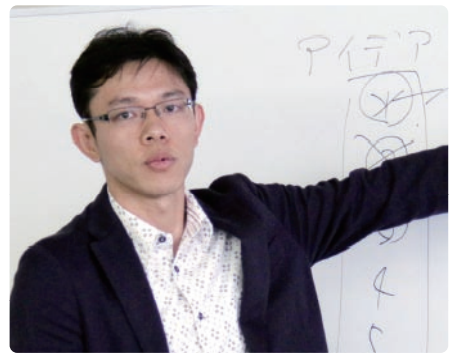
起業の理由は、福島さん自身に障害をもつ家族がいたから。ITを通じて障害者の雇用の場を増やし、本人も家族も安心して生きられる社会をつくろうと福島さんは考えた。そして障害者に関する情報サービスやメディアの発行を始めたところ、突き当たったのは障害者福祉施設で「防災対策」がほとんどないという現状だった。

ちょうどそのころ、東日本大震災で障害者の死亡率が健常者の２倍以上だったことが問題視されていた。しかし、平常時から障害者福祉施設がとるべき対策についてはほとんど情報がない。そこで福島さんと、同じく障害者施設の運営に関心を持っていた現理事の鈴木彬文さんが中心となって協会を発足。障害児の防災教育を研究してきた臨床福祉学博士で一般社団法人PORO副理事長の堀清和さんらをアドバイザーに、障害者福祉施設向けの「防災対策導入支援サービス」をスタートした。

まず専門員が施設を訪ね、防災対策の現況をチェック。結果を「診断レポート」にまとめ、「改善用ブック」を参考にとるべき対策を具体化、施設の特性に応じた防災マニュアルを作成していく。防災対策費を助成金活用で軽減するサポートも行う。初年度は約70施設、２年目の今年は全国100施設にサービスを提供している。

「防災に取り組むきっかけや時間の余裕がない施設が多い中で、導入先にはとてもよかったと喜んでもらっている。健常者もこうした施設の課題を知り、非常時には障害者を配慮してもらいたい」と鈴木さん。

今後はより幅を広げ、リクリエーションの要素を取り入れた障害児向け防災プログラムの普及にも力を入れていく方針だ。（関口威人）



大阪を拠点に全国を飛び回る、代表理事の福島有二さん（上）と理事の鈴木彬文さん（下）

会員になる

会の理念に賛同する賛助会員を募集。
個人会員は１口10,000円／年、団体会員は１口30,000円／年。
詳細は上記ウェブサイトを参照。

読者プレゼント

以下ご記載のうえ、右ページ下に記載の編集部宛（ハガキ／Fax／E-mail）にてご応募ください。
①希望プレゼント（A～Bのいずれか）　②郵便番号・住所・名前・電話・性別・年齢　③よかった記事　④ご感想・ご意見　⑤本紙をどこで手に取りましたか？

A　5年保存ひとくちチョコレートラスク 10名
提供：積水ハウス株式会社
宮城県登米市の米粉を使用した非常時にも美味しい防災ラスク。

B　防災ボードゲーム「いえまですごろく」3名
提供：yamory ボウサイ
小中学生が、学校や塾などから無事に帰宅するまでの行動を学べます。

※2017年2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。

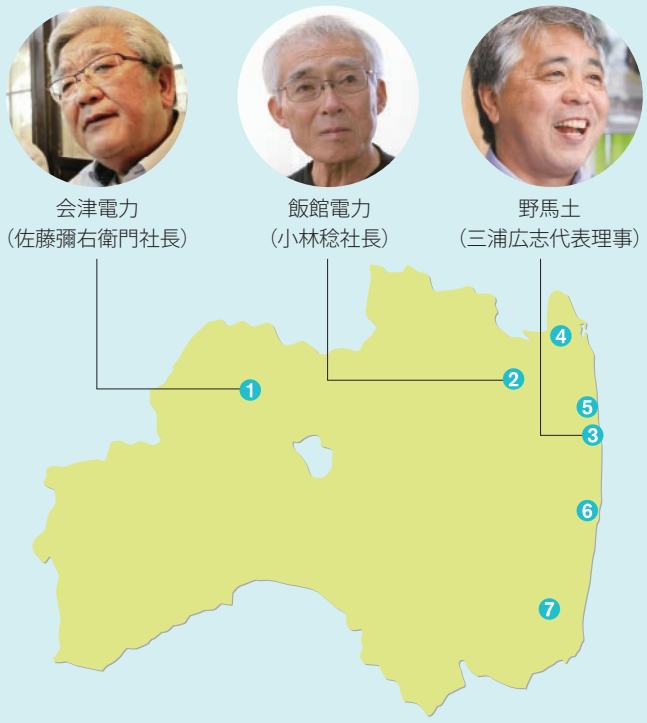
インターネットからも応募可能。
右のQRコードからアクセスを！

「再生可能エネルギー先駆けの地・福島」を目指して

原発事故を乗り越え、地域のエネルギー自給へ邁進する

未来をつくる

2015年2月に完成した飯舘電力の一号機。飯舘村村役場前の土地を借りて完成した。



3・11の原発事故を契機に高まる、再生可能エネルギー（以下再エネ）への期待。2012年7月に始まった再エネの固定価格買取制度（FIT）を利用して、再エネを市民の力で作る市民発電が全国各地で始まった。その担い手たちが異口同音に唱えるのは「原発に頼らず、再エネによるエネルギー自給」。なかでも福島県内での取り組みは、より切実だ。除染や検査等の対策の一方で、放射性物質への人々の不安が、いまなお農作物作りを困難にしているケースも多い。そんな農地の活用手段として再エネを選ぶ取り組みが増えている。

「県内のエネルギーを再エネですべて供給する体制を」との目標を掲げて会津電力株式会社を立ち上げたのは、佐藤彌右衛門さん。設立から3年で大小50ヵ所の発電所を建設、約4.2MW（メガワット。1MWの発電所で一般家庭約300軒分の電力をまかなえる）の発電容量を達成した。現在メインの太陽光に加え、大規模風力発電や、小水力発電についても適地を調査中だ。「水や食糧、エネルギー源は地域の権利、いつか水利権を取り戻したい」と、地域のエネルギー自立を目指す。

佐藤さんはもともと、9代続く地元酒蔵の当主である。その喜多方地域を訪れ、浜通りの飯舘で村おこし酒を復活させたい、と酒米作りに行っていた小林稔さんが立ち上げたのが、飯舘電力株式会社。再エネによる自給という目標に、先祖から受け継いだ農地を守るという想いを重ねる。村では来年3月末に避難指示が一部を除き解除されるが、農地は当分使えず、放置すれば荒廃する。そこで、放射性物質の問題が充分改善されるまで、太陽光発電所としての活用を考えた。転用が許されない農地も、発電パネルの下で作物を作れる「ソーラーシェアリング」（営農型発電設備）を採用。50kW程度の小さな発電所を30ヵ所設置し、総計1.5MWを目指す。

相馬市から南相馬市小高区にかけて大小のソーラーパネル群を備えるのが、浜通り農民連、NPO法人野馬土（のまど）などのグループだ。その中心にいるのが三浦広志さん。荒れた農地から利益を生み、農民の生活を守る手段として選んだのが太陽光発電だ。第一種農地の農地転用ができないという課題を粘り強い交渉で突破し、現在では4団体あわせて発電容量約3MWのソーラー発電所を備えるに至った。土地を手放すことなく20年間は発電による収入を得、その後は次世代に農地を引き継ぐ希望をつなぐ。

福島県では他にも、市民主導のもの、県外NPOとの協働など、様々なグループが再エネによるエネルギー自給の動きを加速させている。農地の利用には、農地法に関わる課題をクリアしても、土地主権者の意思を統一するという課題も横たわる。そうした課題をひとつひとつ解決しながら、新しいエネルギーが生み出される。再生エネルギー先駆けの地を目指すこの動きに、私たちも寄付や出資という形で参加可能だ。（加藤久人）

福島県内の主な再エネ市民発電所

❶会津電力株式会社　http://aipower.co.jp/

❷飯舘電力株式界社　http://iitatepower.jp/

❸特定非営利活動法人 野馬土　https://nomado.info/

❹一般社団法人 ふくしま市民発電　http://fcpower.org

相馬市内の4か所で市民出資による屋根貸しソーラーを設置。計80kWの発電容量を達成。

❺南相馬ソーラーヴィレッジ
（一般社団法人えこえね南相馬研究機構）
http://www.ee-minamisoma.jp/

南相馬市の原発から20km圏付近で、農業を維持していくための手段として、2013年夏からソーラーシェアリングを実施。現在では合計9か所、362kMの設備を設置し、「半農半エネ」の普及拡大に取り組んでいる。

❻一般社団法人 富岡復興ソーラー

原発から7km、全町避難の富岡町の農地を活用し、市民出資のソーラー発電を志す町民発案事業が、金融機関や企業も巻き込み33MWの一大プロジェクトに発展。2018年秋に発電開始を目指す。

❼いわきおてんとSUN企業組合
http://www.iwaki-otentosun.jp/

自然エネルギー学校などを併設した市民発電所。

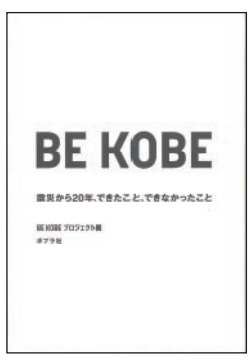
読んで知る・備える
—書評—

文＝佐々木昌二

BE KOBE
震災から20年、できたこと、できなかったこと

BE KOBEプロジェクト編／ポプラ社

1,728円　お買い求めは⇒お近くの書店で



日本は最近多くの災害に見舞われている。災害に負けず生活を再建するには、先輩方の教訓を学ぶことが第一。本書は、阪神・淡路大震災の復興で活躍した10組13人を紹介する。行政目線ではなく、現場で被災者と共に苦しみ、立ち上がってきた人々の声が生々しく集められた。これからの大災害に対する指南本として最適。

自転車で見た三陸大津波
防潮堤をたどる旅

武内孝夫 著／平凡社

1,944円　お買い求めは⇒お近くの書店で

東日本大震災からの復興段階にある八戸～仙台の海岸線400kmを自転車で南下しつつ、筆者は防潮堤について想いを巡らす。防潮堤に救われた人、逆に安心して逃げ遅れた人。防潮堤の高い地域のほうが犠牲者率は低いとのデータも紹介される一方、筆者は屹立する堤防への理屈を超えた違和感も吐露。読む側も考えさせられる。

震災リゲインプレスとは

震災にまつわる情報を、復興、支援、防災・減災、日常の備えなど様々な切り口でお届けするフリーペーパー。「あなたにもできる」小さなアクションもご紹介します。年４回、地震や災害について考え話し合う時間を持ってもらうことが狙いです。ウェブサイト（http://shinsairegain.jp）もあります。

ご意見、情報をお寄せください。

特定非営利活動法人 震災リゲイン『震災リゲインプレス』編集部宛　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

NPO法人 理事（五十音順）：相澤久美、内田伸一、大場健一、鬼本英太郎、日下部泰祐、佐々木豊志、関口威人、高木伸哉、田北雅裕、福井一朗｜監事：渡部宏幸｜編集：高木伸哉、山道雄太、加藤久人、井上倫子｜デザイン：八木直子｜事務局：小林奈央　＊ほか全国各地・各界の方々と協力し取り組んでいます。

人と復興
—コラム—

阿蘇に生まれ育った写真家の復興活動

写真家 長野良市さんに聞く

熊本地震の発生から約半年。「それでもまだ倒壊家屋は片付かないという印象です」と言うのは、写真家の長野さんだ。南阿蘇村に生まれ育ち、地元在住。村の被災もカメラで記録してきた。写真冊子『ゼロの阿蘇vol.1』は、本震の4月16日から5月2日までの様子をとらえる。写真家の使命としてこれらを報道し、後世に残すためだった。24年前の写真集『阿蘇』では、この地の美しさを「子ども時代の原風景」として撮影、地元で暮らす者の眼に写るものを伝えた。同じ眼で被災の現実を見たものが、先の写真冊子『ゼロの阿蘇』だった。

阿蘇大橋が崩落し、俵山トンネルが不通になったことで、熊本市内から南阿蘇村へのルートは峠越えの山道2本となっている。しかし被害は村全域ではなく、おおむね西側の特定のエリアに集中した。

「被災状況を伝えたい考えがある一方、支障なく営業できる観光地も多く、そこへの集客を抑制したくはない。いつもの阿蘇があるから、ぜひ大勢の人に足を運んで欲しい」と長野さんは複雑な思いを語る。

1次避難、2次避難の時期を経て、現在は計画より少し遅れて竣工予定の仮設住宅への入居準備が進む。住宅問題はやや落ち着く時期に入った。初期に30数団体あった支援ボランティア団体も、10月にはほぼ撤退するという。しかし、倒壊建物の解体処分という課題は残る。廃材処分場が確保できないなどの理由で、公費解体もなかなか進まない。温泉街の商業施設ではグループ補助金の申請も進むが、履行は2、3年は先だという。また、農地や牧草地が断層亀裂で喪失した他、水路の遮断で断水が大きな被害をもたらしている。

長野さんは発災直後、仲間と「南阿蘇ふるさと復興ネットワーク」を設立。寄付を集め、ボランティアの受入対応をする。また、「九州学び舎」も立ち上げ、『ゼロの阿蘇』を復興支援写真集シリーズとして継続出版する他、阿蘇の旅行企画・運営や、害獣を食材に活かす商品開発も始めた。いずれも地元民が中心だ。

「復興は、地元の人が主体性をもって継続しなければならないもの。そのための知恵や意志を集結したい」

長野さんの写真家としてのフットワークは、いま地元の復興にも活かされている。（高木伸哉）

南阿蘇ふるさと復興ネットワーク
https://www.facebook.com/minamiasofurusatofn/
九州学び舎（下記サイトから写真集購入や寄付も可能）
http://kyushumanabisha.wixsite.com/home
長野良市ウェブサイト ～阿蘇を撮る写真家
http://www.earth-aso.jp/

わたしたちの取り組み

台風10号被害を受けた北海道・南富良野町への

ボランティアバス運行のご報告

台風10号で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。震災リゲインは、東日本大震災後に被災者支援を続ける「いのちをつなぐチャリティーマルシェ」（今野徹　実行委員長）からお声がけを頂き、今回大きな被害を受けた北海道南富良野町に、9月4日から毎日（10月は土日祝日）、札幌からボランティアバスを運行しました。当法人は、寄付金の受け入れ、広報など中間支援を担当。

「海で本州と隔たる北海道で災害が起きたとき、本州からの支援は期待できません。中核都市・札幌と被災地をつなぐボランティアバスが必要と判断し運行を決断しました」（今野氏）

参加者は中高生を含めて延べ800名を超え、現地では家屋の泥かきのほか、基幹産業である広大な畑に散らばるがれき、木片等のゴミの撤去など、迫りくる冬の足音に危機感をいただきながら、地元のニーズに応えました。

今後も震災リゲインは、日常における防減災のほか、各地の災害にも対応していきます。今回ご協力頂いた全ての方々に心より御礼申し上げます。

（NPO法人震災リゲイン代表理事　相澤久美）

経緯

8月15日	ウェーク島北西海上で低圧部発生
8月28日	最低気圧940hPaを記録する大型で非常に強い台風（10号）となる
8月31日	南富良野町で空知川の堤防が決壊し、市街地が浸水
9月2日	「いのちをつなぐチャリティーマルシェ」実行委員長今野徹氏よりボランティアバス運行に関わる協力要請。 共同主催を決定。手分けして段取りを開始。
9月4日	ボランティアバス初日、南富良野町に向けて日帰り運行開始。以降は10月1日まで毎日運行
9月16日	政府は激甚災害（局激）として北海道空知郡南富良野町並びに岩手県宮古市、久慈市及び下閉伊郡岩泉町の4市町を指定。ボランティアバスは南富良野町、南富良野町社会福祉協議会の要請を受け、運行延長決定。
10月	土日祝日運行（10月一杯で終了）

ご報告

ボランティアバス運行日数：36日間
参加者数：延806名
バス運行費：4,010,144円（10月30日運行分まで）
寄付総額：4,366,034円
寄付者総数：307名
資料代：1,001,899円

※旅行業者でないNPO等が参加費を徴収して行うボランティアバス運行は平成28年5月の観光庁通達で注意喚起されており、今回は参加者から運行費用は頂かず実施。
＊参加者から頂いた資料代は『震災リゲインプレス』既刊全号と今後1年分を提供するための費用です。
＊11月4日現在、寄付金の余剰分も加え、南富良野町に義援金として135万円の拠出を決定。

NPOの会員になる

あなたの力を貸してください 震災リゲインNPO会員募集！

NPO法人震災リゲインは、活動に賛同してくださる会員を募集しています。会費は各地への『震災リゲインプレス』送料等に充当させていただき、会員の皆様にも同紙をお届けします。周囲の人に手渡し読んでもらうことで、みんなで災害への備えを促進し、復興過程の被災地を支える活動に繋げましょう。各種ご質問は下記へ。
電話：03-3584-3430　Eメール：info@shinsairegain.jp

ご入会は⇒http://shinsairegain.jp

会費は賛助会員／正会員 一口250円／月から、団体会員 一口2,500円／月から。詳細は上記サイトから「会員登録・寄付」をクリック。

【ご寄付のお願い】活動継続のためのご寄付も随時受け付けています。
ゆうちょ銀行　記号番号00160-6-387514　口座名：トクヒ）シンサイリゲイン
※他行からのお振込：店名　〇一九（ゼロイチキュウ）店名019 当座0387514

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
TOSMAX
Bulwark
Vision More vision, More success.