石巻復興きずな新聞

第37号

本紙は、石巻市内の仮設住宅および市街地の復興公営住宅向けに発行・配布する無料月10日情報紙です。

中瀬公園新規整備エリア 来年度中に一部利用開始

一般駐車場は整備せず

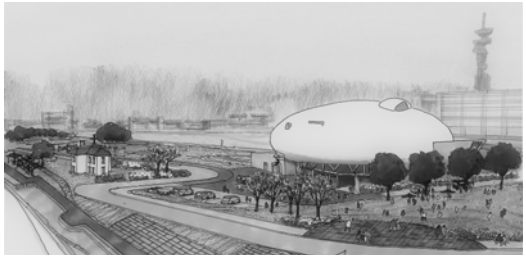
東日本大震災で壊滅的な被害となった石巻市の中瀬地区。そのほぼ全域を公園化する石巻市の整備計画がまとまりました。計画は「かわみなと石巻の原風景の再生と創造」を基本理念に、復興のシンボルと位置付けられています。２０２５年度完成予定ですが、２０２０年度末には一部の利用開始を目指しています。一般駐車場はなく、主に徒歩での来場となります。

中瀬公園南側の完成イメージ

中瀬公園整備計画は、既存の石ノ森萬画館や旧石巻ハリストス正教会教会堂などを含みます。新規に整備するのは、北側(上流側)エリアに眺望広場、萬画館前広場、教会広場など。南側エリアにはバーベキューや環境学習などにも利用できる野外活動広場、特設ステージが設置可能なイベント広場、物販ができる多目的広場などを整備します。中瀬に造船所があったことを思い起こさせる親水空間や散策路も計画しています。

新規整備の土地は、洪水を考慮してＴＰ（東京湾平均海面）から２．２メートルの高さとなるよう１～２メートル盛り土します。事業費は15億円を見込んでいます。中瀬へのアクセスは、県が新西内海橋（仮称）を２０２０年度までに、市が新東内海橋（仮称）を２０２１年度までに造る計画で、現在の橋は撤去されます。新しい二つの橋は、将来的には、関係車両や体の不自由な方の車を除いて一般車両は通行できなくなります。現在工事中の新内海橋は、中瀬にはつながりません。

市は詳細な設計がほぼ固まったことから、７月初めに市民への説明会を開きました。市側は維持管理に関して「収益確保の民間事業ができるように考えている」と述べました。出席者からは一般駐車場がないことを前提に「人が集まりにくい計画になっている。利用者目線で整備を考えてほしい」といった意見がありました。津波避難対策に関しては、市は「南端から両岸の避難場所まで歩いて30分で行ける」と説明しました。中瀬は川の中州で危険と隣り合わせの場所です。整備には予算を含めさまざまな制約があるのでしょう。集客面で懸念はありますが、歴史的にも自然環境的にも大きな魅力のある場所を生かすために、周辺の観光施設と相乗効果を生み出すようにしてほしいものです。（則）



中瀬公園北側の完成イメージ。
石ノ森萬画館は現状のまま

◆◇慰霊碑を巡る②◇◆

上釜の慰霊碑

２０１３年に準備委員会を発足させ、30回を超える会議や他地区の慰霊碑視察を経て17年３月に完成。

波型の石が２枚重なるデザインは、押し寄せる津波がモチーフです。土盛された「上釜伝承と誓いの公園」に立つ碑の頂点は、地区の津波痕跡高と同じ海抜４．８メートル。両側に置かれた石には、右側に慰霊の句、左側には地区で亡くなった人数である「二百余名が語る上釜住民への教え」として、警句が刻まれています。

毎年３月11日には、町内会で花を準備し、献花できます。慰霊碑建立準備委の古藤野弘さんは「３月11日には公園に集まって、忘れられない日にしてほしい」と話しています。

（きずな新聞　あき）

～9月23日開催、参加者募集～

第3回石巻復興の森づくり植樹祭

令和2年度中の完成を目指して工事が進む公園内に、復興の森をつくる植樹活動です。今回は1,000人の参加者を募集し、7,000本の苗木を植える予定です。昼食は、石巻焼きそばや牡蠣汁などが実費で提供されます。午後1時からオプションで森づくりワークショップがあります。

【日時】９月２３日（月祝）10時～12時
【場所】石巻南浜津波復興祈念公園整備地
【主催・問合せ】
石巻南浜津波復興祈念公園参加型維持管理運営検討協議会　事務局：石巻市復興事業部基盤整備課
0225-95-1111（内線5520）

ゆいいきるの声～医療・健康・介護

水分、足りていますか？

梅雨が明け、急に暑くなりましたね。熱中症のニュースも増えています。熱中症は、体内の水分や電解質不足で起きる体の異変です。今回は、水分摂取の大切さについてお話したいと思います。

体内の水分量って？

私たちの体は、水分が体重の約60～70％を占めています。そう、半分以上は水なのです。水分量は年齢とともに減り、産まれたときは70～80％、高齢者では約50％です。

水分の役割は？

体温調節、血液として栄養素を全身に運ぶ、汗や尿として老廃物を排出するなど重要な役割があり、水分が足りなくなると、それらの機能がうまく働かなくなるのです。

成人の場合、1日2～2・5Lの水分を失っており、運動するとさらに増えます。食事からの摂取が約1Lなので、不足する1～1・5Lは飲み水として摂る必要があります。

水分摂取のポイント

一度にたくさん飲んでもうまく吸収されません。コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。「のどが渇いた」と感じたらすでに脱水状態。渇く前に、意識的に飲みましょう。

多くの人が、1日にコップ2杯分の水が足りていないといわれます。逆に言うと、あと2杯飲めば必要量に届くのです。それなら簡単そうですね。

また、汗をかいたときは、適度な塩分や糖分も入った経口補水液を飲みましょう。

水分不足で起こる病気は？

【便秘】

水分が不足すると便が硬くなり、出にくくなります。寝起きにコップ1杯水を飲むことで腸が刺激され、便意が起きやすくなります。また、日頃から水分をこまめに摂ると便が軟らかくなるそう。

【脳梗塞】

血液中の水分が不足すると、血液がどろっとして詰まりやすくなります。寝ている間に汗をかくので、朝起きて水分を摂取しないでいると、どろどろとした血液が詰まって脳梗塞を起こしてしまう可能性が高くなります。寝起きにまず水分を！

【痛風】

尿酸が過剰になり、関節に激痛を起こす病気です。尿量が減ると尿酸が排出されず、痛風になりやすくなります。夏は汗を大量にかくので、尿量が減りがち。水をたくさん飲んで尿を出しましょう。

暑い日はついつい「アイス～！」となりますが、まずはップ1杯の水分を♪

（牡鹿の看護師のつさとみ）

7月半ばに梅雨明けした去年の夏と比べ、東北南部の今年の梅雨明けは平年よりもやや遅い7月30日でした。梅雨明け後は猛暑の日が続いていますが、この間は晴れの日が少なく、全国的にも日照不足で冷夏になっていたようです。私は気密性の悪い古い家に仮住まい中ですが、7月中は朝晩かなりひんやりしていました。

さて、北上地区は十三浜の漁業のほか、橋浦地区では農業も盛んです。冷夏・日照不足となると心配なのは稲作への影響。7月の生育調査では6月時点よりも結果が悪くなってしまっていましたが、今年は春先に好天が続き「貯金」があったので、特に目立った凶作の予兆はありませんでした。梅雨も明け、これから晴天が増えそうなので、何とか例年並みの収穫になるのではと期待しています。

漁業では苦戦も

一方、漁業では昨年以降、十三浜に限らず三陸沿岸沿いでトラブルが相次ぎました。ホタテ貝をはじめとした二枚貝の「まひ性貝毒」や、ホタテの養殖では原因不明の「へい死」が発生して大打撃に。今年も「下痢性貝毒」が続いて、多くの地域で断続的に出荷停止になっています。原因とされるのは春先の高温です。貝毒は貝が毒性プランクトンをエサとして摂取することで発生しますが、今年は春先の気温が高く、雨が降らない時期が続いて海水温が上昇、毒性プランクトンが増殖したのだと考えられます。ウニも、不漁です。磯焼けによるエサ不足の影響なのかウニ自体が少なく、育っているウニも実がわずかで売り物にならないとのこと。ウニ漁の操業日を「開口」といいますが、例年この時期までに5回程度はある開口が、今年は半分ほどだそうです。

そんな北上ですが、少しうれしい話題もありました。先月、宮城県出身のお笑いコンビ・サンドウィッチマンの人気番組「サンドのほんやり～ぬTV（TBC東北放送）で、サンドウィッチマンらが北上町白浜で地引網をする様子が放送されました。以前ロケで北上を訪れた際に「夏に地引網をしに来る」と約束していて、それを忘れずに律儀に来てくださったようです。放映時はあまり魚が獲れていませんでしたが、これにはちょっと事情があります。サンドウィッチマンの到着までに7割方網を引いておき、二人が来たら残りを引くという段取りだったのですが、予想よりも到着が30分ほど遅れ、その間は手を休めていたので、ずいぶんと魚が逃げてしまったんです。普段はもっと獲れるはずなので、ぜひ体験しに来てくださいね。（北上　青山）

健康長寿コンサルタント ユーミンの ボケずに100歳

暑い日が続いていますね。出かけるのが億劫になっていませんか？　なるべく涼しい時間を選んで出かけましょう。日中は涼しい図書館やショッピングセンターに出かけてみるのもいいですね。

さて、最近物忘れが多いなぁ、物覚えが悪いなぁと感じることはありませんか？　顔は覚えているのに、名前が出てこない。電話番号を言われても覚えられない。出かけるとき、携帯電話や財布が見つからない。「ほれ、あいづ」「それだってば」が増え、ものの名前が出てこなくなった。ちょっと前の出来事が思い出せないことがよくある。こんな経験はありませんか。

何かを見聞きすると、それは記憶として脳に保存されます。このとき、短い時間覚えておくために保存する場所と、長期間保存しておく場所は違います。そして、はじめは短期記憶でも何度も思い出し、同じ情報を脳に送ると、長期記憶となって忘れにくくなります。ご高齢でも、たくさんのお孫さん全員の生年月日を覚えている方がいますよね。また、信心しているお経はすらすら出てきます。これは、長期記憶として脳に刻み込まれているのです。

一方、短期記憶は引き出さずにいると伝達経路がさびつき、やがて消えてしまいます。みなさんの脳には、これまでの人生で多くの情報がすでに記憶されています。そのため、新しい情報は入りにくく、入ってもすぐに消えてしまいがちです。そこで、記憶を毎日頻繁に引き出してみましょう。記憶の引き出しを心がけていると、必要なときに思い出しやすくなり、ボケ防止にもいいと言われています。例えば、前の日に食べた食事、見たテレビ番組、読んだ新聞や雑誌の記事で気になったことや出来事を日記に書いてみます。その日ではなく、前日の出来事を思い出して書くことで、引き出す力が鍛えられます。

記憶を引き出しやすくする方法もあります。覚えるとき、何かと結び付けるのです。例えば食事なら、料理の感想を話し合うのです。あるいは、使われている素材や味付けを想像してみます。できれば、その料理に関するエピソードをお話してみましょう。ご主人が目玉焼きをつくったが焦げてしまったとか、○○に行ったときに食べた□□がおいしくてつくってみたとか。もちろん、ひとりで食べることもあるでしょう。そんなときは、翌日誰かにお話ししてみましょう。ボケ防止にいいらしいよと、同じく一人暮らしの人とお話してみるのもいいでしょう。食べ物に限らず、いくつ思い出したか競うのも楽しいですね。（ユーミン）

牡鹿半島 これからの居場所 vol.12
～雄鹿半島の過去・現在・未来を語ろう～

牡鹿半島の過去・現在・未来を語るリレー連載、今回は鮎川浜で鮮魚店を営む佐藤淳子さんです。

＊＊＊

震災後、印象に残っているのは、亡くなった人たちのこと。私はちょっと特殊で、亡くなった人が見えたんです。そのおかげで夫の実家の兄嫁と孫を見つけることができました。それは、夫が谷川浜の実家に捜しにでかけたときのこと。帰ってきた夫に、兄嫁がついてきているのが見えました。そして私に目印を伝え、「私はここにいるから見つけてけろ」と伝えてきました。自衛隊に捜してもらうと、そこに兄嫁がいました。そしてまた兄嫁が「孫が自分の見つかった場所から両手を広げたくらいのところにいる」と伝えてきました。それを自衛隊に伝えると、孫も見つけることができました。見えるらしいという話が噂となり、様々な人の相談を受けることも多くなりました。

避難所にいた頃は、ボランティアさんともずいぶん交流し、言いたいことが言い合える関係もできました。現在は鮎川浜の仮設商店街「おしかのれん街」で鮮魚店を営んでいますが、当時のボランティアさんたちが今でも「海産物がほしい」と連絡をくれるので、いいお客さんにもなってもらっています。また、県内外のお祭りなどに呼んでくれるので、牡鹿で獲れたホタテやカキの浜焼きや鯨のタレ焼きなどを振る舞って、地元の宣伝をさせてもらっています。震災から8年も経つと、地元の方々も亡くなったり牡鹿半島を離れる方などもいて、店を維持していくのが大変になってきました。そんな中で県外にいるボランティアさんたちには今も支えてもらっていて、いただいた恩が返せていないなと思いつつ、交流が続いていることをうれしく思います。

将来的には、やっぱり昔のようにヨソからお客さんがいっぱい来る楽しい鮎川にしたいなと思っています。鮎川というところは元々、昔からいる鮎川の人より、ヨソから入ってきた人が盛り上げてきたところです。ですから、ヨソから来た人たちと一緒になって、またまちを盛り上げていけるようになってほしいなと思っています。また、今年9月には鮎川浜の南地区に新しく商業施設が完成します。そこを中心に、まち全体が潤うような、そんな活動をしていきたいと思っています。

＊＊＊

マとう・じゅんこ／鮎川浜出身。震災当時は鮎川で自動車修理工場を経営。現在は、おしかのれん街にて、鮮魚店を営む

●○●お知らせコーナー●○●

◆ボランティア募集
新聞の配布を継続的にお手伝いしてくださる方を募集しています。月３以上お手伝いいただける方には、交通費補助あり。０９０－６６８６－８３１７まで。

◆賛助会員募集
私たちの活動を積極的にご支援いただける個人・企業・団体を募集しています。

＜会員種別＞
■個人会員（新聞購読あり）
5,000 円/年×１口以上
■個人会員（新聞購読なし）
3,000 円/年×１口以上
■団体会員
10,000 円/年×１口以上

＜お申込み方法＞
ホームページまたはメール（kasetsukizuna@gmail.com）からご連絡ください。

◎ゆうちょ銀行
８１８店　普通　３８６４７４８
石巻復興きずな新聞舎

◎郵便振替口座
１８１４０-３８６４７４８１
イシノマキフッコウキズナシンブンシャ

◆ご支援ありがとうございます
◎さくらさくライブ様
（長野県小諸市）

未来につなぐ防災のバトン

vol. 14

Disaster prevention: passing the baton to the next generation

防災情報を分かりやすく

大雨洪水警報や土砂災害警報など、災害のリスクを知らせる情報は多く発表されます。それらを基に自治体は、避難勧告や避難指示などを発令します。情報の種類や精度が上がった分、発令される内容は細分化されていきました。よいことですが、情報を受け取る住民からすると、複雑でわかりづらい側面がありました。多数ある情報をわかりやすくし、避難行動につなげるため、気象庁は警戒レベルを5段階に分けて運用を始めています。

◇警戒レベル1
「最新の情報に注意」

◇警戒レベル2
「避難方法を確認」
地域の危険性を改めて確認し、避難場所や避難する経路を確認してください。

◇警戒レベル3
「高齢者など避難」
高齢者や体の不自由な人などは避難を始め、そのほかの人も避難の準備を始めてください。

◇警戒レベル4
「全員避難」
対象地域の全員が避難する段階です。「土砂災害警戒情報」や「氾濫危険情報」が発表され、「避難勧告」や「避難指示」が出されます。この段階で避難することが重要です。避難場所に移動するとかえって危険な場合には、近くの安全な場所などで身の安全を確保してください。

◇警戒レベル5
「命を守って！」
「氾濫発生情報」や「大雨特別警報」が発表され、すでに災害が発生、または発生している可能性が極めて高い状況です。避難場所への移動は手遅れになっているおそれがあります。少しでも命が助かるような行動を取ってください。

避難のポイントは「レベル5」を待たない！ 大切なのは「自らの命は、自分たちで守る」ということです。行政からの情報を活用しつつも、待ちの姿勢にならずに、主体的に自らの命を守る判断が重要です。

（ピースボート　深吾）

編集後記

３号続けて、副編集長のジョーです。そろそろ編集長出てこい！という声も聞こえてきそうですが、もう少しだけお付き合いください。

６月頭に生まれた我が子は、早２カ月になりました。新聞配りをお願いしているボランティアさんからは、配布に伺うと「あきちゃん（岩元）と赤ちゃんは元気かねぇ？」とよく声をかけられると聞いています。おかげさまでスクスク育ち、泣き声も力強くなってきました。生まれたときは2500gと小さかったものの、順調に体重も増え、間もなく５kg。抱っこするのもちょっと力が必要です。

９月下旬には、石巻デビューする予定です。きずな新聞のボランティアさん、ご近所さん、新聞配りで出会った住民さんと、かわいがってくれそうな方が沢山いるので、我が子にとってとてもよい環境だろうなと思います。とはいえ、普段東京で仕事をしている私は子が石巻へ行っている間一緒に過ごせないのが寂しいですが……。（副編集長　ジョー）

■石巻復興きずな新聞とは…　2011年10月～2016年3月まで、ピースボート災害ボランティアセンターが石巻市内の仮設住宅向けに発行・配布してきた無料情報紙「仮設きずな新聞」の後継紙。「最後のひとりが仮設住宅を出るまで」を目標に、2016年6月創刊。市内全仮設住宅および市街地の復興公営住宅に無料で配布。毎月10日、約5000部発行。

■石巻復興きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。
ＩＲＯＲＩ石巻／雄勝店こ屋商店街／かめ七呉服店／からころステーション／川の上・百俵館／新蛇田第一集会所／道の駅「上品の郷」

■石巻復興きずな新聞舎
〒986-0813　石巻市駅前北通り1-5-3　TEL:090-6686-8317
kasetsukizuna@gmail.com　/　www.kizuna-shinbun.org

GOOD DESIGN AWARD 2018

■発行元　石巻復興きずな新聞舎
■編集長　岩元暁子
■副編集長　川口　穣
■デザイン　矢野瑛子／妙本咲季
■記事執筆　青山英幸／大須武則　神山弓子／小林深吾　佐藤淳子／野津里美
■協　力　石巻専修大学関根ゼミ／石巻ＮＯＴＥ／(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ／(社)ピースボート災害ボランティアセンター／(社)ゆいいきる／(株)街づくりまんぼう／(社)Le Lien
■助　成　大阪コミュニティ財団「東日本大震災及び原発災害からの復旧・復興活動等支援基金」