

仮設きずな新聞

創刊号

ピースボート災害
ボランティアセンター
石巻市中央2-8-16
090 (6639) 6467

創刊の「あいさつ」

10月よりピースボート災害ボランティアセンターでは、『仮設きずな新聞』と題し、石巻市内の仮設住宅へ新聞（情報誌）を発行いたします。

今回の東日本大震災では、3月17日に先遣隊が石巻に到着し、これまでに市内各所での炊き出し、住宅、店舗などの泥かき、清掃作業、避難所への支援といったボランティア作業が続けてまいりました。現在までに、日本全国より延べ7000人以上のピースボートのボランティアが石巻で活動してきています。この度発行の『仮設きずな新聞』では、市役所などの公的機関から案内される公的支援や

各種手続きなどの情報や、医療、住宅情報、またボランティアの活動など、住民の皆さんの生活再建に役立つ情報をできるだけ多く掲載してまいります。東北の皆さんがかつての生活を取り戻され、悲しみ癒される日がくるのはまだまだ先のこともかもしれません。しかし、私たちは、一日も早くその日がやってくるよう、「人々こそが人を支援できる」という思いを胸に、「人と人の絆」に根ざした東日本大震災災害支援活動および復興支援活動を行ってまいります。

最後に、ボランティア配達員は「元気」を motto に一軒一軒新聞を配ります。大きな声で、ごあいさつしてまいりますので、ぜひお気軽にお声掛けください。そのあいさつの輪が、石巻そして東北全体を元気にするものとなる信じています！

（ピースボート災害ボランティアセンター）

ピースボート災害ボ

ランティアセンターとは1995年阪神淡路大震災出の活動開始後、15年以上にわたり、トルコ、台湾、パキスタン、新潟、四川省などでの大地震、スリランカでの大津波、ハリケーン・カトリナなど世界中の自然災害地で緊急救援活動を行うボランティア団体です。

仮設のトリセツ

心得編

全国どここの被災地でも活用できるように作られた仮設住宅は、地域の環境にばっちり対応したものではないものが多いです。このまっさらな箱を住みやすくするには、ちょっとした工夫をすることが良いかもしれません。

「仮設のトリセツ」

は、中越地震の際に仮設住宅にお住まいになった方々から様々な知恵や工夫を教わり、それをまとめた「仮設住宅の取扱説明書」です。中越の先人たちの「仮設の知恵」は、きっと皆様の参考になる点も多いと思いますので、紹介させていただきます。

第一回目は、仮設住宅にお住まいになった先人の「心得」をお伝えします。

心得1

仮であれ、楽しい我が家へ

仮設住宅は期間限定の仮の住まいですが、災害から立ち直っていくための気力・体力を養う大事な環境です。「どうせ出て行くから」と考えず、少しでも住まいの環境を整えましょう。



心得2

少しの工夫で愛着100倍

ちょっとした工夫やきっかけが、仮住まいを少し快適にし、明日への気力を生んでくれます。



心得3

近所の知恵を結集

限られた期間で充実した工夫をするには、みんなの知恵を共有することが肝心です。ご近所でアイデアを共有しましょう。道具を貸し借りするのもいいでしょう。

心得5

まわりの街をフル活用

仮設住宅団地周辺の町を上手く使うことも重要です。欲しい物が手に入るお店やおいしい食堂、一休みできる場所、頼りになるお医者さん、知り合いに会える場所など、まちの資源をどんどん発掘しましょう。

（仮設のトリセツ連載）

次号は具体的な方法！お楽しみに！

かせつ暮らしの手引き

「んないいお困りではないですか」

『体調がすぐれない』それはからだを動かすことが少なくなっていますか？

毎日、生活の中で少しでも多く自分で動くようにしましょう。地震の後だからと遠慮せずに、地域や家庭で楽しみや役割をもちましょう。気分転換をかねた散歩や運動、趣味などを楽しみましょう。



開眼片足立ち

軽く片足を上げて立ちます。左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

軽い屈伸運動

膝を軽く曲げ屈伸運動をしてください。深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日に3回おこないましょう。

やってみましょう。
あなたのストレスチェック！

- ☐ よく眠れない
- ☐ つい、お酒を飲みすぎてしまう
- ☐ イライラすることが多い
- ☐ 心配や不安になることが多い
- ☐ 家に閉じこもりがち
- ☐ 誰とも話す気になれない
- ☐ いつもからだの調子が悪い

※二つ以上当てはまった人は↓↓

住み慣れた場所から離れ、仮住まいでの生活が長く続くと、誰にでもストレスが気づかないうちにたまりまます。体調がすぐれないときは、がまんをせず、地域のお医者さんや見守り活動をする生活支援相談員やボランティアなどに相談をしましょう。

（政府広報転載）

Volunteer-Call

「動かない」状態が続くと、心やからだの機能が低下して「動けなく」なります。これは「生活不活発病」と呼ばれ、特に高齢の方や持病のある方は注意が必要です。

（政府広報転載）

「災害弔慰金の支給対象となる遺族が拡大されました」
災害弔慰金の支給等に関する法律が一部改正（平成23年7月29日）されたことにより、兄弟姉妹（死亡された方の死亡当時その方と同じし、または生計を同じにしていた遺族）まで拡大されました。ただし、兄弟姉妹については、死亡された方の死亡当時、死亡された方に配偶者、子、父母、孫または祖父のいずれの方もない場合であって、その方と同居し、または生計を同じくしていた方に限ります。

お問合せ：市役所3階生活再建支援室
電話の場合、TEL 02-25(22)4995に掛けた後、内線3954を伝えて下さい。

（市報災害臨時号第13号転載）
『震災で被災された国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者の皆さまへ』

震災で被災された被保険者の入院時の食事療養および生活療養に係る標準負担額の免除有効期間については、8月31日までを予定していましたが、9月以降も当分の間、免除を継続することになりました。

なお、免除有効期間の終了時期については、改めてお知らせします。

また、入院時の食事療養および生活療養に係る標準負担額の免除有効期間が「平成23年8月31日まで」と印字されている「一部負担金等免除証明書」については、有効期間を修

心得4

仮設団地はみんなの家

狭い仮設住宅に閉じこもらずに、住宅のまわりを上手く活用しましょう。集会所はもちろんですが、通路にイスをおくだけで団地の輪が広がります。



編集後記

創刊号はいかがだったでしょうか？どんな情報が皆様の役にたつのか悩みながら作成しました。紙面の充実を図りますので、今後よろしく願います。（編集番長きたむー）

ご意見募集！

お気軽に！
連絡先（編集室）
090 (6639) 6467
kasetzukizuna@pbv.or.jp

裏面
仮設巡回バス時刻表

石巻市内仮設住宅循環線が

平成23年9月1日（木）から運行しています！

○運行主体

(株)ミヤコーバス

○運行コース

① 大橋通り先回り3便

石巻駅（起点）～水明郵便局～開成公園～南境大塚～石巻赤十字病院～向陽町～蛇田～清水町～田道町～石巻駅（終点）

② 蛇田先回り3便

石巻駅（起点）～田道町～清水町～蛇田～向陽町～石巻赤十字病院～南境大塚～開成公園～水明郵便局～石巻駅（終点）

○運行形態

- ☆ 計6便（大橋通り先回り3便・蛇田先回り3便）
- ☆ 平日運行（月～金運行・土、日、祝日、年末・年始運休）
- ☆ 運賃 一律大人（中学生以上）100円 子ども50円
- ☆ 時刻は下記のとおり

○ご利用にあたって

・どなたでもご利用いただけます。バスに乗車する際に被災証明などの書類等一切不要です。

○お問い合わせ先

(株)ミヤコーバス石巻営業所（TEL 0225-22-4161）

石巻市役所ホームページより転載

石巻市内仮設住宅循環線時刻表【平日】

【大橋通り先回り】

番号	バス停留所	時間		備考	キロ数
1	石巻駅前	8:15	12:00		
2	中央三丁目	8:20	12:05		0.8
3	住吉町	8:21	12:06		0.5
4	石巻営業所	8:22	12:07		0.4
5	大橋通り	8:24	12:09		0.6
6	水明郵便局	8:25	12:10	新規	0.5
7	袋谷地北公園	8:27	12:12	新規	0.6
8	消防本部前	8:29	12:14	新規	0.6
9	開北橋	8:31	12:16		0.5
10	商業高校入口	8:32	12:17		0.7
11	ルネッサンス館	8:35	12:20		2.1
12	開成公園中央	8:36	12:21	新規	0.4
13	開成公園南	8:37	12:22		0.3
14	総合運動公園前	8:38	12:23		0.3
15	南境大塚	8:41	12:26	新規	0.8
16	日赤病院	8:47	12:32		2.0
17	日赤病院入口	8:48	12:33		0.5
18	向陽町五丁目	8:50	12:35		0.5
19	向陽町三丁目	8:51	12:36		0.9
20	向陽町入口	8:52	12:37		0.1
21	蛇田	8:53	12:38		0.5
22	丸井戸	8:54	12:39		0.4
23	新橋	8:55	12:40		0.5
24	清水町二丁目	8:56	12:41		0.5
25	田道町二丁目	8:58	12:43		0.4
26	田道町一丁目	8:59	12:44		0.4
27	石巻駅前	9:02	12:47	5か所	16.2
運行時間計		47分			

【蛇田先回り】

番号	バス停留所	時間		備考	キロ数
1	石巻駅前	6:55	13:30		
2	田道町一丁目	6:58	13:33		0.6
3	田道町二丁目	6:59	13:34		0.4
4	清水町二丁目	7:01	13:36		0.4
5	新橋	7:02	13:37		0.4
6	丸井戸	7:03	13:38		0.5
7	蛇田	7:04	13:39		0.5
8	向陽町入口	7:05	13:40		0.4
9	向陽町三丁目	7:06	13:41		0.5
10	日赤病院入口	7:11	13:46		1.1
11	日赤病院	7:12	13:47		0.5
12	南境大塚	7:18	13:53	新規	2.6
13	総合運動公園前	7:21	13:56		0.8
14	開成公園南	7:22	13:57		0.3
15	開成公園中央	7:23	13:58	新規	0.3
16	ルネッサンス館	7:24	13:59		0.4
17	商業高校入口	7:27	14:02		2.1
18	開北橋	7:28	14:03		0.7
19	消防本部前	7:30	14:05	新規	0.5
20	袋谷地北公園	7:32	14:07	新規	0.6
21	水明郵便局	7:34	14:09	新規	0.6
22	大橋通り	7:35	14:10		0.5
23	石巻営業所	7:37	14:12		0.6
24	住吉町	7:38	14:13		0.4
25	中央三丁目	7:39	14:14		0.5
26	石巻駅前	7:44	14:19		0.8
運行時間計		49分		5か所	17.0

網掛け＝新規バス停