るるぶ
特別編集

3.11の記憶と教訓を学び、明日へ伝える

青森県 岩手県 宮城県 福島県
詳細MAP付

東日本大震災 伝承施設ガイド

Densho Shisetsu Guide

つなげよう 次の未来へ



4県75施設をご紹介「**詳細ガイド**」

語り部の言葉であの日を知る「**震災を学ぶたび**」

被災地を訪ね、東北を巡ろう「**1DAYモデルコース**」

いのちを守るためにできること「**コラム 防災のススメ**」

INDEX

東日本大震災伝承施設はやわかりガイド …P2

巻頭インタビュー …P4
東北大学災害科学国際研究所 所長 今村文彦

巻頭特集 震災を学ぶたび
岩手県 …うのすまい・トモス…P6　東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル）…P7
宮城県 …南三陸町東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル…P8
みやぎ東日本大震災津波伝承館…P9
福島県 …ふたばいんふぉ…P10　東日本大震災・原子力災害伝承館…P11

1DAYモデルコース…P12
みちのく潮風トレイルを歩こう!…P14

コラム 防災のススメ
Step1 こんなときどうする? 地震・津波編 …P19
Step2 “もしも”を考えてみよう 風水害編 …P49
Step3 “もしも”に備える 災害対策編 …P87

巻末MAP…P110

青森県 岩手県 宮城県 福島県 伝承施設ガイド

青森県 …P16
- 八戸市みなと体験学習館 — P18
- ＊青森県はやわかりガイド — P20

岩手県 …P22
- 川尻津波供養塔 — P24
- 久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ — P25
- 野田村復興展示室 — P26
- 普代水門 — P27
- 震災遺構 明戸海岸防潮堤 — P28
- 羅賀ふれあい公園 — P29
- 島越ふれあい公園 — P30
- 東日本大震災津波記念碑 — P31
- 津波遺構 たろう観光ホテル — P32
- たろう潮里ステーション — P33
- 田老防潮堤 — P34
- 震災メモリアルパーク中の浜 — P35
- 宮古市市民交流センター防災プラザ — P36
- 山田町まちなか交流センター — P37
- 大槌町文化交流センターおしゃっち — P38
- 3.11 東日本大震災 遠野市後方支援資料館 — P39
- 釜石祈りのパーク — P40
- いのちをつなぐ未来館 — P41
- 地方卸売市場大船渡市魚市場 — P42
- 大船渡市立博物館 — P43
- 陸前高田市立博物館 — P44
- タピック45（旧道の駅高田松原） — P45
- 東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル） — P46
- 高田松原津波復興祈念公園 国営追悼・祈念施設 — P47
- 気仙中学校 — P48
- ＊岩手県はやわかりガイド — P50

宮城県 …P52
- 気仙沼市復興祈念公園 — P54
- リアス・アーク美術館「東日本大震災の記録と津波の災害史」常設展示 — P55
- 気仙沼市 東日本大震災遺構・伝承館 — P56
- 南三陸町東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル — P57
- 高野会館 — P58
- 海の見える命の森 — P59
- 石巻市震災遺構大川小学校 — P60
- 絆の駅 石巻ニューゼ — P61
- 石巻市震災遺構門脇小学校 — P62
- 伝承交流施設MEET門脇 — P63
- 東日本大震災慰霊碑（日和幼稚園被災園児慰霊碑） — P64
- みやぎ東日本大震災津波伝承館（石巻南浜津波復興祈念公園） — P65
- がんばろう!石巻看板 — P66
- 東日本大震災メモリアル 南浜つなぐ館 — P67
- 東日本大震災遺構 旧女川交番 — P68
- 東松島市東日本大震災 復興祈念公園 — P69
- 石田沢防災センター — P70
- 東京2020 復興のモニュメント — P71
- 塩竈市津波防災センター — P72
- 3.11 東日本大震災伝承板 −菖蒲田海岸防潮堤− — P73
- 多賀城市津波波高標識 — P74
- みやぎ生協 東日本大震災 学習・資料室 — P75
- NHK仙台放送局 定禅寺メディアステーション — P76
- せんだい3.11メモリアル交流館 — P77
- 震災遺構 仙台市立荒浜小学校 — P78
- 名取市震災復興伝承館 — P79
- 名取市震災メモリアル公園 — P80
- 津波復興祈念資料館 閖上の記憶 — P81
- 岩沼市千年希望の丘交流センター — P82
- 亘理町立郷土資料館 — P83
- 山元町防災拠点・山下地域交流センター（1階防災情報コーナー） — P84
- 山元町震災遺構 中浜小学校 — P85
- 中浜小学校震災モニュメント「3月11日の日時計」 — P86
- ＊宮城県はやわかりガイド — P88

福島県 …P90
- 復興フラッグ広場 — P92
- 相馬市伝承鎮魂祈念館 — P93
- 南相馬市メモリアルパーク — P94
- 震災遺構浪江町立請戸小学校 — P95
- 東日本大震災・原子力災害伝承館 — P96
- 福島県環境創造センター交流棟「コミュタン福島」 — P97
- とみおかアーカイブ・ミュージアム — P98
- ふたばいんふぉ — P99
- みんなの交流館ならはCANvas — P100
- National Training Center J-VILLAGE — P101
- 広野町震災記念公園 — P102
- いわき市地域防災交流センター 久之浜・大久ふれあい館 — P103
- いわき震災伝承みらい館 — P104
- いわき・ら・ら・ミュウ「3.11 いわきの東日本大震災展」 — P105
- アクアマリンふくしま — P106
- 小峰城 — P107
- ＊福島県はやわかりガイド — P108

●表紙写真：高田松原津波復興祈念公園　国営追悼・祈念施設（P47）

青森県 岩手県 宮城県 福島県

伝承施設ガイド

ページの見方

AOMORI AREA



●はちのへし
八戸市

被災した港を見渡す高台で防災を学ぶ

●はちのへしみなとたいけんがくしゅうかん
八戸市みなと体験学習館

港町・八戸市は青森県で最も被害が大きかったエリア。八戸港を見下ろす高台の館鼻公園内にある八戸市みなと体験学習館は、地域の歴史・文化と東日本大震災の被害を伝える場として2019年7月にオープンしました。

防災学習フロア（1階）にあるのは、震災当時の状況を体感できる「震災タイムトンネル」、発災から復興までの記録をまとめた「津波アーカイブ」、防災グッズの展示など。震災についての学びを通して防災意識を高められる内容となっています。歴史・文化学習フロア（2階）では、八戸の魅力を紹介する「湊ワイドスコープ」、昭和30年代の様子を再現した「ミニジオラマ」などで地域の歴史と文化を感じることができます。

施設と同じ館鼻公園内に立つグレットタワーみなとの展望室から、八戸の港や町並みを見渡してみるのもおすすめです（入館無料）。



2階「歴史・文化学習フロア」にある「湊ワイドスコープ」。高さ2.6m、幅13mの大型スクリーンに、八戸三社大祭や八戸えんぶりなどの伝統行事をはじめ、種差海岸の風景など地域の魅力が映し出される



1階「防災学習フロア」の中央にある「震災タイムトンネル」。正面と左右にモニターが配された通路を歩きながら、東日本大震災の津波が迫ってくる様子などを映像と音響でリアルに体感できる



「震災タイムトンネル」を抜けたところにある「津波アーカイブ」。写真や新聞記事を用い、東日本大震災当日の状況を時系列で展示する。復旧の経緯、被災地に寄せられた支援などについても紹介している

考えてみよう

Q1 体験学習館2階にある「みなとカフェ」。青森県内でも提供するのが珍しいという"冷めてもおいしい"あるものが食べられます。それは何でしょうか？



A1 防災食のメニューが食べられる。カレーや牛丼など非常時の食事を体験することができる。防災グッズの販売もあり。

青森 岩手 宮城 福島

八戸市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	9㎢
最大浸水高	11.18m
全壊	254棟
半壊	624棟
一部損壊	851棟
死者	1人
行方不明者	1人
負傷者	71人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示交流拠点　施設ガイド　車椅子OK

施設DATA

●はちのへしみなとたいけんがくしゅうかん
八戸市みなと体験学習館

☎0178-38-0385　MAP P110E4

住八戸市湊町館鼻67-7
交JR陸奥湊駅から徒歩10分
時9～19時（7・8月は～21時、7・8月の日曜は6時30分～21時）
休月曜（祝日の場合は翌日）
料無料
Pあり（大型バス：あり）

市町村の被災状況

各市町村ごとの被災データ・住家被害・人的被害をまとめています。

被災データ　住家被害　人的被害

ジャンル

施設の特徴を4つに分類して紹介しています。

展示交流拠点　慰霊碑・公園　震災遺構　その他

ガイドアイコン

解説員等の配置がある「施設ガイド」、講話・ツアー等を行う「語り部」、音声で解説を行う「音声ガイド」、バリアフリーで入場できる「車椅子OK」をそれぞれ示しています。（施設からの回答により掲載）。

施設ガイド　語り部あり　音声ガイド　車椅子OK

Q&A 考えてみよう

注目してほしいポイントや自分自身で考えるきっかけを問いかけています。現地で確かめながら答えを見つけましょう。

※各市町村の被害状況のデータについては、以下の資料に準拠しています。

最大震度　「平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震」による各地の震度，平成24年12月，気象庁

浸水面積　津波による浸水範囲の面積（概略値）について（第5報），平成23年4月18日，国土地理院

最大浸水高　津波痕跡データベース，東北大学災害科学国際研究所
東北地方太平洋沖地震津波合同調査グループによる現地調査結果

住家被害・人的被害　平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）について（第162報 別紙），令和4年3月8日（火）14時00分，消防庁災害対策本部

●データは令和4年3月1日現在のもの。●被害状況には、平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震の余震による被害（別に被害状況のとりまとめを行っている令和3年2月13日に発生した福島県沖を震源とする地震及び令和3年3月20日に発生した宮城県沖を震源とする地震による被害を除く。）を含むほか、平成23年3月11日以降に発生した余震域外の被害の区別が不可能な地震による被害を含む。●不明箇所については、現時点で調査しているものも含む（空欄または「不明」としているものは、資料記載の通り本誌に掲載）。●福島県の死者・行方不明者数については、他県の計上方法と異なるため、可能な範囲において重複計上や計上漏れを排除し、一部他県との整合を図り計上し直したもの。よって、消防庁と福島県の公表数に違いがある。

東日本大震災
震災伝承施設はやわかりガイド


東日本大震災・原子力災害伝承館（P96）


震災遺構浪江町立請戸小学校（P95）

被災地を訪れ、学びにつなげよう

2011年3月11日に発生した東日本大震災により、太平洋沿岸地域は甚大な被害を受けました。震災の教訓を伝え、未来の命を守るため、東北各地の震災伝承施設や慰霊・追悼の場を巡って、学ぶ旅に出かけてみませんか？

震災伝承施設とは？


震災遺構 仙台市立荒浜小学校（P78）


高田松原津波復興祈念公園 国営追悼・祈念施設（P47）

展示や遺構など多角的に学べる

「震災伝承施設」といってもタイプはさまざま。パネル展示や映像をまとめた資料館や、被災した建物をそのまま保存し公開する震災遺構、犠牲者を追悼する慰霊碑などがあります。また各施設や地域によって扱うテーマも違うので、いろいろな角度から学ぶことができます。


八戸市みなと体験学習館（P18）

「3.11伝承ロード」として訪れやすい工夫も


3.11伝承ロード リーフレット

点で存在している震災伝承施設を「3.11伝承ロード」としてネットワーク化。青森・岩手・宮城・福島の各県ごとにまとめられたリーフレットでは、イラストマップとともに施設が一覧化され、目的や時間に応じて効率的に施設同士を訪れやすいように紹介されています。

▶3.11伝承ロード推進機構HP
https://www.311densho.or.jp/


せんだい3.11メモリアル交流館（P77）


津波遺構 たろう観光ホテル（P32）


津波復興祈念資料館 閖上の記憶（P81）

語り部などから直接お話を聞くことも

震災伝承施設として登録されている多くは、施設ガイドや語り部プログラムを提供し、来訪者の理解をより助けてくれます。公共交通や車でアクセスでき、大型バスの受け入れが可能な施設も多く、教育旅行にも活用されています。

このページもCHECK
- 岩手県・釜石「うのすまい・トモス」➡P6
- 宮城県・南三陸「南三陸町東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル」➡P8
- 福島県・富岡「ふたばいんふぉ」➡P10

プランニングのコツ

道の駅や観光施設も一緒にまわって地域を知ろう

震災伝承施設の周辺には、新しく道の駅が整備されたり、観光商業施設がオープンした場所もあります。地域の特産物を味わい、地域の人々と交流し、地域を知ることも大切です。震災伝承施設だけではなく、積極的に地域観光も楽しみましょう。

各県の観光情報はコチラ
- 青森県はやわかりガイド ➡P20
- 岩手県はやわかりガイド ➡P50
- 宮城県はやわかりガイド ➡P88
- 福島県はやわかりガイド ➡P108

宿泊施設は少なめ。事前予約がマスト

東北の被災地域は震災以前から宿泊施設が少ないエリアでしたが、震災の影響などで閉鎖された施設もあります。事前に宿を予約するのが安心です。また万が一の場合を想定し、宿泊先に到着したら避難ルートを確認するようにしましょう。

アクセスは車がベター。公共交通は本数に注意

東北の被災沿岸部は公共交通で訪れることも可能ですが、比較的本数は少なめ。時間に制約なく、自由にまわりたいなら車がオススメです。多くの施設では駐車場が整備されています。比較的大きい街であれば、新幹線から乗り継いで電車やバスで行くのも便利です。

しっかりまわるなら1日3~4カ所

施設の大半は太平洋沿岸部にあり、なかには徒歩圏内の距離に施設が集まっているエリアも。展示施設や震災遺構、慰霊・追悼の場などさまざまな施設を巡ることで、多角的に震災を学ぶことができます。マップなどを参考にしながら訪れる施設を選びましょう。

アクセスMAP

主なアクセス

青森・八戸 → 岩手・宮古
- 三陸沿岸道路（八戸是川IC～宮古北IC）経由 約2時間（130km）
- JR八戸線～三陸鉄道宮古駅 約3時間25分

岩手・宮古 → 宮城・仙台
- 三陸沿岸道路（宮古中央IC～鳴瀬奥松島IC）経由 約3時間50分（240km）
- 東北自動車道（盛岡南IC～泉IC）経由 約3時間30分（250km）
- 岩手県北バス（宮古駅前～盛岡駅前）～東北新幹線（盛岡駅～仙台駅） 約3時間10分

宮城・仙台 → 福島・いわき
- 仙台南部道路～常磐自動車道（長町IC～仙台若林JCT～いわき中央IC）経由 約2時間20分（160km）
- JR仙台駅～いわき駅（特急利用） 約2時間10分

※所要時間はおよその目安で、列車や道路状況により異なります。

復興道路 & 復興支援道路で行こう!

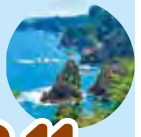
より早く、より近くなった沿岸部へ

震災から約10年後、東北の沿岸エリアをつなぐ全長約570kmの復興道路・復興支援道路が全線開通しました。沿岸部へのアクセスが劇的に変化しただけではなく、なんと通行は一部区間をのぞき無料!（仙台港北IC～鳴瀬奥松島IC間は有料）
沿岸部をめぐる際はぜひ利用しましょう。

●「復興道路（三陸沿岸道路）」は、八戸・久慈自動車道、三陸北縦貫道路、三陸縦貫自動車道の総称
●「復興支援道路」は、宮古盛岡横断道路、東北横断自動車道釜石秋田線、みやぎ県北高速幹線道路、東北中央自動車道（相馬福島道路）の総称


青森県 八戸三社大祭


青森県 館鼻岸壁朝市


岩手県 北山崎


岩手県 浄土ヶ浜


宮城県 松島


宮城県 仙台七夕まつりの復興折り鶴


福島県 塩屋埼灯台


福島県 勿来海岸

巻頭インタビュー

聞き手／ジェンティーレ恵　写真／北村美和子

いのちを守る伝承の未来

INTERVIEW

東北大学
災害科学国際研究所 所長
いまむら ふみひこ

今村文彦

平成元年（1989）東北大学大学院工学研究科博士後期課程を修了。同研究科附属災害制御研究センター教授などを経て、平成26年（2014）4月から現職。専門は津波工学。一般財団法人3.11伝承ロード推進機構代表理事も務める。

震災から12年のあゆみを振り返る

――震災後に研究所が設立されました。これまでの研究・活動内容を振り返っていただけますか？

今村所長（以下、今村）：東日本大震災は地震・津波・原発事故など、広域で複合的な連鎖によって引き起こされた大災害となりました。研究所では、それらを繰り返さないために「なぜあのような災害が発生したのか」という震災のメカニズムや対応策を研究させていただいています。その成果は災害科学分野の深化に繋がったと思います。

一方、メカニズムが分かったとしても、今後の防災に役立てなければなりません。我々のもう一つの柱は「実践的防災」であり、地域で使っていただけるような知識や技術、システムなどを検討しています。被災地域へのご支援や取組みを、大学だけではなく企業や海外の方と協力しながら実施し、設立当初の目的はだいぶ達成できたと考えています。



――研究するなかで見えてきたことや、今後の課題を挙げるとしたらどんなことがありますか？

今村：やはり課題は人的被害の低減です。震災では津波で亡くなられた方が多かった、そこには防災意識や認知心理、避難行動という我々人間自体の問題がまだ残されています。震災前から避難訓練や啓発活動などをしていましたが、それでは足りないのだと。まずは〝自分ごと〟に思っていただくことが必要になります。

もう一つは10年あたりを過ぎると、いわゆる風化ということで、日常生活のなかで12年前の記憶がだんだん薄れてしまっています。それが防災意識の低下にも繋がります。また同時に犠牲になられた方への思いなど、被災者の方々のメンタル的な課題も残っています。



―12年間を生き抜いてきた被災者の心情や向き合い方にはどのような変化が見られるでしょうか？

今村：どのように被災体験を捉えられるかは人それぞれで、地域によって違います。先に進もうという所もありますし、一歩を踏み出すことが難しい所もあり、一様ではありません。震災当時も含めて状況を受け入れるというのはなかなか難しく、見えない心の問題は大きく重要な課題です。震災当時直接その影響を体験してしまった方は、忘れることは絶対にできないので、そのことを「自分のなかでどう捉えていくのか」ということだと思います。そこにさまざまな関係もあり、〝これだ〟という正解はありません。

伝承し続けることの難しさと大切さ

―過去に何度も災害は繰り返されてきました。さきほど「風化」とありましたが、伝承の難しさはどこにあると思われますか？

今村：従来の伝承方法というのは、石碑や語り部、古文書としての記録が中心でしたが、今の社会においてそれらに接する機会はなかなかありません。実際、今回の津波を受けて石碑があることを知った、という方が多いです。日本は確かに災害文化が残っていて有効ではあるのですが、今後それがそのまま役立つかというと、3・11では難しかった。今の時代に合わせた新しい文化を作らないと伝承は続かないのだろうと、伝承のやり方を変化させなければならないと思います。

―新しい伝承方法というのは具体的にどんな例がありますか？

今村：記録としては震災当時の映像や写真、あとはツイッターなどデジタル情報が多く残っています。阪神・淡路大震災の時には限られましたが、時代の流れで情報量が格段に増えました。逃げながら撮った映像など個人レベルでの記録が桁違いの量で残されています。映像を見ると当時に戻ってしまう厳しい一面もあるのですが、やはり伝えるという面では有効です。震災伝承施設や震災遺構などの場で、知りたいという人々の希望に合わせて適切に提供するのが必要だと思います。

―今回各地に整備された震災伝承施設では、どんなプログラムが提供されているのでしょうか？

今村：新しい展示方法としてはVR（バーチャルリアリティ）もあります。また建物などの外へ出て、現場を歩くプログラムなど、語り部や地域の方、学芸員もいらっしゃるので、質問や対話をしながら学びを深められ、新たな発見や気付きを得られます。人を介した理解と交流はとても大切だと思います。

東北4県に整備された震災伝承施設の意義

―3・11の経験が震災伝承施設に生かされた点や、伝承ロードとして整備された意義を教えてください。

今村：今回の震災は広域かつ多様でした。被害状況や復旧・復興の取組み方は各地域でまったく違います。その地域性・多様性を東北4県、震災伝承施設300カ所以上で紹介できていると思います。いろんな施設・エリアでさまざまなことを学んでいただきたいので、「伝承ロード」として沿岸部を繋ぐことが大切でした。

―展示施設や震災遺構などがありますが、先生ご自身に思い入れのある施設はありますか？

今村：震災前から防災教育に一緒に取組んでいたのが「仙台市立荒浜小学校（P78）」です。〝津波はかせ〟という実験水槽をもって行って子どもたちに津波の怖さを教えたり、避難訓練もしました。あとは「気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館（P56）」。あの辺りでも避難訓練や啓発活動をしていましたし、現在は遺構と展示、ワークショップやセミナー室もあり多様な機能をもっている施設になります。



平成20年（2008）に行われた出前授業の様子。子どもたちに実験水槽「津波はかせ」を用いて津波の起きる仕組みを解説し、防災の大切さを伝えている

―震災伝承施設の役割に今後期待されることは何でしょうか？

今村：震災伝承施設は被災地にあるメモリアルなものなので、その場所に来ていただかないと震災当時の影響をイメージできません。企画やイベントもあるので、国内外から防災や地域づくりに関わる方たちに訪れていただいて、いろいろな学びや気付きに繋げていただきたいです。

また月日が経つと記憶は変化してしまいます。アーカイブとして現物や原資料を残す役割も重要です。原資料は体験と共に、今の芸術・文化、特に文学や映画などに影響を与えています。それらは心に訴えかけられるものがあるので「あぁ大変だったね」で終わりではなく、自分ごとにしていただき、思いを行動にしていただきたい。今後は芸術・文化の活動が防災活動に発展していくことを願っています。

―最後に読者にメッセージをお願いします。

今村：この震災を一回の訪問でご理解いただくことは難しいです。さまざまなテーマや課題があり、その伝承のやり方もあります。どこからでもいいのでまず訪れていただいて、また次の場所へリピートしていただきたいです。さらに、東北は自然が豊かで、おいしい食やすばらしい風景もあり、同時に楽しんでいただけます。そして我々はこの地球にいる限り、その自然や環境に生かされています。食や歴史文化、エネルギーとして資源を享受することの意味をもう一度考えていただけるきっかけになればと思います。

避難路追体験プログラム

今回参加したのは

鵜住居地区では多くの方が亡くなった一方で、小・中学生のほとんどは生還を果たしました。児童たちが実際避難した経路をたどることで、震災当時の出来事を肌で感じられる内容となっています。

所要 1時間30分　料金 1万1000円
※要予約

あの日のこと、そして未来へ伝えよう

震災を学ぶたび

震災伝承施設では、語り部ツアーや防災学習プログラムを行っている施設があります。現地の様子を体感しながら、東日本大震災を経験された方々の話を聞き、学びに生かしましょう。

1 まずは「いのちをつなぐ未来館」で地域を知る



最も犠牲者が集中した場所で起きたこととは…

避難した196人のうち162人が亡くなった「鵜住居地区防災センター」。震災当時「避難拠点（中長期の避難場所）」ではあったものの、津波の緊急避難場所には指定されていませんでした。防災センターという施設名や、普段この場所で避難訓練が行われていたことで、地域住民の誤解を招いてしまったといいます。



↑↓「東日本大震災と釜石」「鵜住居地区防災センターの出来事」「釜石の子どもたち」の3つのテーマで、パネルや映像、実物展示で震災の状況を解説

2 学校跡地に建てられた「釜石鵜住居復興スタジアム」へ

児童たちが最初にいた思い出の場所…

ここには元々、鵜住居小学校と釜石東中学校がありました。海抜はわずか2m、小・中学生合わせて約570人が地震発生後すぐに高台へ避難を開始したそうです。津波は最終的に校舎の3階の高さまで到達したといい、そのままとどまっていたら…と考えると恐ろしくなります。



↓ラグビーのW杯（ワールドカップ）の試合が行われた復興のシンボル的存在。現在は土地をかさ上げし、震災当時の2階ほどの高さ（約7m）になっている

3 避難場所だった「ございしょの里」で起きた異変

学校から避難し、最初にたどり着いた場所。普段の避難訓練で使われていた場所でしたが、すぐそばの山肌が崩れ始めたそうです。付近の住民が「今まで崩れたことは一度もない。もっと大きなことが起きるかもしれない」と先生たちに助言。そしてさらに上を目指すことになりました。

住民のひと声でさらに高台を目指します

↓震災前に行われた避難訓練の様子（右）と、震災直後の様子（左）
（写真提供：いのちをつなぐ未来館）





岩手・釜石

●うのすまい・ともす

うのすまい・トモス

三陸鉄道鵜住居（うのすまい）駅前に広がる「いのちをつなぐ未来館」「釜石祈りのパーク」「鵜の郷交流館」が一体となった公共施設。オンラインでも参加可能な語り部プログラムは、自分ごととして防災意識を高められる内容になっています。

DATA➡P40（釜石祈りのパーク）
P41（いのちをつなぐ未来館）

Shinsai wo Manabu Tabi



案内人
川崎杏樹（かわさきあき）さん

――なぜ語り部としての活動を始められたのですか？

鵜住居町出身で中学2年生の時、部活動の最中に学校で被災しました。その経験から震災伝承活動に取組みたいと、大学卒業後Uターンで町に戻り、現在語り部のほかプログラムの企画運営などを行っています。

――震災当時の状況はどのようなものだったのでしょうか？

「山崎デイサービス」に避難したとき、真っ黒で大きな壁のような津波を見ました。家がなぎ倒されて音もすごかったです。生まれてはじめて〝死ぬかもしれない〟と思った瞬間でした。そこから高台を目指して全力疾走しましたが、疲れを忘

あわせて行こう

「うのすまい・トモス」から車で50分

陸前高田

東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル）

DATA➡P46



↑「祈りの軸」が施設から一直線に海へとつながる

「高田松原津波復興祈念公園」内に設立された伝承施設で、国営追悼・祈念施設（➡P47）や「道の駅高田松原」に併設しています。岩手県内の被災状況や、三陸沿岸の地理特性を踏まえた津波が起きる仕組みなどを解説し、発災直後に撮影された防災ヘリコプターの映像からは、震災当時の被災地の状況を伺い知ることができます。パネル展示やガイダンスシアター、常駐する解説員のサポートにより、さらに深い理解を促してくれます。



➡約12分の映像が流れるガイダンスシアター



➡津波でつぶれた消防車を展示

Recommend ここに注目！

この施設ができた当初は、まだ現物展示が珍しく、ほかにも日本の津波の歴史について学べるコーナーでは、地層を分析することにより、被災地域に津波が何度も訪れていることがわかります。エントランスから海へ抜ける風景も美しいので、復興祈念公園と併せて訪れていただきたいです。



東北大学災害科学国際研究所
北村美和子

4 迫りくる津波を見た「山崎デイサービス」

発災から約30分ほどで到着した第2避難場所。その時点で児童だけではなく、逃げてきた地域の方や近くの保育園児、保護者など約1000人近くが集まりました。改めて整列点呼をしていたその時、はじめて迫りくる津波を目撃。現場は一気にパニック状態に陥り、先生たちの指示も聞こえないほどだったそうです。

真っ黒で大きな壁が轟音を立ててやってきた



➡山崎デイサービスから海の方向を眺める。最終的に津波は施設の手前まで到達した



↑山崎デイサービスから恋の峠まで続く坂道

5 全力疾走して逃げた「恋の峠」

津波を目撃してからは先生の指示ではなく、そこにいた全員が一目散に坂道をかけあがりました。「恋の峠」は海抜44m。学校から恋の峠まで経由した避難場所は4カ所で、道のりにして約1.6km、実に約40～50分間を避難し続けたことになります。

後ろを振り返らず無我夢中に走った…



➡避難後に整列、点呼をしている当時の様子（写真提供：いのちをつなぐ未来館）

6 「釜石祈りのパーク」で祈りを捧げよう

プログラムの最後は、犠牲になられた方々の芳名を刻んだ芳名板や献花台を設けた慰霊・追悼の場所へ。空に大きく開けた広場には、鵜住居地区における津波浸水高約11mを表すモニュメントや防災センター跡地碑などが設置され、震災の教訓を後世へと伝え続けます。



↓教訓が記された釜石市防災市民憲章

備える・逃げる・戻らない・語り継ぐ――



↓3月11日になると多くの方が訪れ、花を手向け、祈りを捧げる



➡オンライン語り部をする川崎さん

れるくらい無我夢中でした。

――語り部活動を通して伝えたいことを教えてください。

私たちが実際に避難した経路を追体験することで、避難はどうすればいいのか、意外と体力を使うことなど自分ごととして捉えることができます。一人一人が津波が来るかもしれないと判断し、避難したことで命が救われました。備えることの大切さ、逃げることの大切さを感じ取っていただければと思います。

震災を学ぶたび

Shinsai wo Manabu Tabi

宮城・南三陸

●みなみさんりくちょうびがしにほんだいしんさいでんしょうかん
みなみさんりくさんいちいちめもりある

南三陸町 東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル

宮城県北東部の町・南三陸に2022年10月に開館した伝承施設。エリア一帯は道の駅「さんさん南三陸」として登録され、商店街や観光案内所、JR志津川駅を含むバスターミナルなどから構成されています。

DATA➡P57



➡3面を使ったシアターで上映。ランダムに置かれた椅子は自由な対話を促してくれる（写真提供：南三陸町）



津波は何度も繰り返されてきた

➡天井近くに防災対策庁舎を襲った津波の高さが記されている。入口付近のエリアは入場無料

1 三陸地域を襲った「震災と津波の歴史」に触れる

白壁一面に記されたデータは、周辺地域で起きた震災と津波の記録。東日本大震災だけではなく、過去の災害についても触れられており、いかにこの地で津波の被害が繰り返されてきたかを思い知らされます。天井付近のメモリはかさ上げ前の土地から15.5mの高さにあり、町の防災対策庁舎を襲った津波の高さと同じです。



⬆立体地図で地形を表し、過去の津波被害について解説（写真提供：南三陸町）



⬇クリスチャン・ボルタンスキー《MEMORIAL》2022（写真提供：南三陸町）

静かに思いをめぐらせる空間

3 現代アート「MEMORIAL（メモリアル）」と向き合う

フランスの現代美術家・クリスチャン・ボルタンスキー氏が町の依頼を受けて制作したインスタレーション空間「MEMORIAL」。ユダヤ系の父をもつ同氏は幼少期から戦争の話を耳にし、人の死や命、存在をテーマにした作品を世界各地に残しました。震災直後に実際に被災地を訪れ、インスピレーションを得て作られた作品の世界観を感じてみましょう。





⬆➡この展示ギャラリーからは有料エリア。ラーニングプログラムが開始されるまでの間、じっくりその声に耳を傾けよう

あの日、南三陸町で何が起きたのか―

2 「住民の証言」からあの日のことを知る

800名以上の死者・行方不明者を出した南三陸町では、被災した住民のうち約90名から証言を集め、映像に収録しています。防災対策庁舎で被災した役場職員の方など、紡ぎ出すように語られる町民一人一人の証言からは、震災の状況をまざまざと突きつけられます。震災当時小学5年生だった児童が書き記したメモも必見です。

ラーニングプログラム

今回参加したのは

専用シアターで住民の証言映像を見ながら参加者同士で対話し、防災の知識を学びます。プログラムは「生死を分けた避難」と「そのとき命が守れるか」の2種類から選択。

所要 60分　料金 1000円
高校生800円、小・中学生500円
※30分版もあり

―この仕事に携わるようになったきっかけを教えてください。

震災当時名古屋で大学生だった私は、ボランティア団体に所属し、被災地に何度も足を運びました。卒業後も同じ団体の職員となり、東北のみならず、熊本や長野にも赴きました。ただ平成30年（2018）に大阪で起きた北部地震に大きなショックを受けたんです。阪神・淡路大震災で被災した地域でも20年以上経つとこうなるのか…と。その被災経験が生かされずに混乱していた現場を目の前にして、震災を伝承していくことの難しさと必要性を痛感したのです。東北でもまた起きるかもしれない、伝え続けなければいけない、その思いで東北に戻ってきました。

―ラーニングプログラムで感じてほしいことは何でしょうか。

証言映像だけではなく参加者同士で具体的に話し合う問いかけの時間があることが特徴です。施設全体のコンセプトとしても見て終わるだけではなく、それをもとに考えてほしいという思いがあります。自分ごととして防災学習に役立ててほしいです。



案内人
おおいしよしたか
大石義貴さん

あわせて行こう

「南三陸311メモリアル」から車で約50分

石巻

みやぎ東日本大震災津波伝承館

DATA➡P65



かつての市街地に建設されている

来訪者を宮城県内の震災伝承施設などへ誘うゲートウェイ（玄関口）を目指し、2021年に開館。正円形の屋根が印象的な建物は一面ガラス張りとなっていて、日和山や追悼の広場が視線の先に広がります。パネル展示やシアター映像のほか、タッチパネル形式で県内各地の語り部のメッセージを聞くことができます。毎週土曜日には直接お話を聞ける語り部講話が実施されているので、ぜひ参加してみましょう。



毎週土曜に開かれる語り部講話



視覚的に分かりやすくまとめられたパネル展示

Recommend ここに注目！

県内6つの震災遺構をVR映像で視聴できるコーナーがあります。流れ込んだがれき、ボロボロに剥がれた壁や天井、波が引いたばかりのあの日の場所に、自分が立っているような感覚に。正直、怖さを感じるほどです。特別企画も充実しており、学術研究や復興の最前線で活躍されている方々からお話を伺えるのも大変貴重です。



震災伝承ライター
ジェンティーレ恵



「防災」・「自然と人間」・「命を守ること」を考える

4 災害について学び合う「ラーニングプログラム」

施設のメインコンテンツであるラーニングプログラムは、約60分（ショートは30分）の映像を通して証言を聞き、「もし自分がそこにいたら、どう考えどう行動するか」を考える場。さまざまな問いと1分間の対話の時間が設けられているため、ただ受け身ではなく、自分ごととして捉え、より防災の意識を高めることができます。



防災ミニブックは持ち帰りOK。防災の知識がまとめられているので振り返りにも利用できる



2013年秋から2021年夏にかけて実施されたプロジェクト。館内の無料エリアにあるので誰でも見学可能

もっと強くたくましく生きる

5 今を生きる人々を写した「みんなの広場」

ラーニングプログラムを終えシアターを出ると、南三陸の人々の笑顔があふれる空間へと続きます。「みんなで南三陸」と題した写真プロジェクトは、写真家・浅田政志氏と住民がアイデアを出し合いながら制作しました。すべての人への感謝と、くじけない心・生きる喜びを伝える姿に、南三陸の人々の力強さが感じられました。

6 町を一望できる「展望デッキ」へ

最後は外階段を上り、展望デッキへ。旧防災対策庁舎や志津川湾、南三陸町震災復興祈念公園を見渡すことができます。学んだことを振り返りながら、あの日のこと、そして失われた命に思いを馳せ、心の中で祈りを捧げましょう。復興が進んだ町の姿に、10年以上の年月が経ったことを改めて感じさせられます。

命あることの尊さと向き合おう



赤い鉄筋の建物が旧防災対策庁舎。右手には南三陸町震災復興祈念公園も

目の前に「南三陸さんさん商店街」もあるので、帰りにぜひ立ち寄ってみよう





震災を学ぶたび

福島・富岡

ふたばいんふぉ

●ふたばいんふぉ

東京電力福島第一原発事故による帰還困難区域が町面積の約1割を占める富岡町（2023年1月現在）。民間団体によって運営される「ふたばいんふぉ」は、双葉8町村の現状を共有し伝えるための場となっています。住民目線の言葉に耳を傾けましょう。

Shinsai wo Manabu Tabi

DATA➡P99

1 まずは「ふたばいんふぉ」で情報収集

施設内にびっしりと埋めつくされたパネル、資料の数々。双葉8町村（葛尾村、浪江町、双葉町、大熊町、川内村、富岡町、楢葉町、広野町）をはじめ、消防、警察、東京電力など、関係各所の情報が住民目線で分かりやすく取りまとめられています。町の歴史や特産物なども紹介され、震災だけではない町の姿を知ることができました。



↑ふたばいんふぉにはカフェも隣接。ランチや休憩に立ち寄ってみよう（土・日曜、祝日休）

住民目線で伝える双葉のリアル

→関連書籍やリーフレットのほか、双葉郡の物産、グッズも販売されている

2 車窓から「あの日の痕跡」を巡る

東京電力福島第一原発事故により半径20㎞圏内にある富岡町は、平成23年（2011）4月22日に町全域が警戒区域に指定され、全町避難を余儀なくされました。帰還困難区域を除く避難解除指示が出されたのは6年後の平成29年（2017）。沿岸では防災緑地の整備が進められている一方で、いまだに地震、津波の痕跡が残されています。



↑毛萱（けがや）地区で奇跡的に残った毛萱観音。手前にモニタリングポスト（放射線監視装置）が設置されている

↓津波によりひしゃげたガードレール。浜街道が整備される以前は、向こうに海が見えていた



時が止まっていたこの町の今

3 「富岡漁港」から東京電力福島第二原発を望む

津波被害から復旧し2019年に再開された富岡漁港。南の方角には過酷事故を免れた東京電力福島第二原発が望めます。2022年12月に公表された試験操業海域におけるモニタリング検査では、すべての検体で放射性セシウムは不検出。震災前の水揚げ量まで回復するにはまだ時間がかかりますが、かつての活気が戻りつつあります。

↓富岡町と楢葉町にまたがる東京電力福島第二原発。2064年度の完了を目指し現在廃炉作業が進められている



原発とともに歩んできた町なんです



↑津波により折れてしまった「ロウソク岩」。現在は根元だけが残っている



←2019年にはかつての漁船が戻り盛大に「帰港式」が開かれた。写真は海釣りで人気の遊漁船「長栄丸」

スタディーツアー

今回参加したのは

知りたいこと、行きたい場所など来訪者の希望に合わせてオーダーメードでプランを作成。今回は1時間30分ほどかけて富岡町内を車で回り、町の被災状況や復興の様子を案内していただきました。

料金 無料 ※要予約・相談

案内人
ひらやまつとむ
平山 勉さん



――「ふたばいんふぉ」を設立した経緯を教えてください。

平成27年（2015）に立ち上げた「双葉郡未来会議」がはじまりです。双葉8町村の情報や課題を共有し合うなかで、常設展示をする場が必要だと感じ、自らの出身地である富岡町に設立しました。住民同士がつながる場だけではなく、この地域を知りたいという方にも自由に利用していただけます。

――民間組織ならではの違いはありますか？

語り部は基本的に来訪者の希望に合わせて、オーダーメードで組みます。単純に語り部の枠に収まらず、住民目線で、原発とともに歩んできた地域の歴史や思いをありのままにお話しします。県や町の情報以外にもいろんな側面から伝えることが大事だと思っています。

――来訪者に感じ取ってほしいことは何でしょうか？

避難指示が解除されたばかりでまだボロボロの町だった平成29年（2017）から、少しずつ風景が変わってきています。どんな経過をたどって今があるのか…。直接話を聞きながら、この地域のことを知っていただきたいです。

あわせて行こう

「ふたばいんふぉ」から車で約20分

双葉町

東日本大震災・原子力災害伝承館

DATA➡P96



2020年9月に開館

地震・津波・原発事故…世界で類を見ない複合災害を経験した福島県。東京電力福島第一原発から約4㎞の場所に立つ伝承館は、原発とともに歩んできた震災以前の地域の様子から、震災、原発事故、避難へと至った過程が解説資料や現物展示、映像などで紹介されています。除染、風評被害、健康への影響、長期化する避難。時が止まっていた福島の復興はまだ道半ば。自らの目で見て考えることが大切です。



約200点の資料を展示



見学はシアター上映から始まる

Recommend ここに注目！

プロローグで上映される5分間の映像は、福島県出身の俳優・西田敏行さんのナレーションで始まります。思いが込められたその声に「福島の現状を共有するんだ」と気が引き締まります。語り部講話も絶対聞いてほしいですね。原発は国内・世界各地にあり、自分に関係ない話ではありません。原発についての正しい知識を学ぶ必要があると思います。



防災イラストレーター ico.

9年をかけようやく全線再開通！



新駅舎の待合室は、旧駅舎をできる限り再現



待合室の中は、かつての駅舎の写真などが展示されている

4 新しく生まれ変わった「JR夜ノ森駅」

地震と原発事故の影響で工事が困難な区域（JR常磐線 富岡駅～浪江駅）にあった夜ノ森駅は、建物の老朽化が進み2019年に解体となりました。しかし2020年3月、震災から9年の時を経て帰還困難区域を通る区間も全線再開通されることとなり、夜ノ森駅は新駅舎となって生まれ変わりました。

5 春が待ち遠しい「夜ノ森 桜のトンネル」

富岡町の名所といえば、全長2.2㎞の道沿いに420本が咲き誇る桜のトンネル。樹齢100年を超えたソメイヨシノも見られます。一帯は“特定復興再生拠点区域”に指定されており、2023年春の避難指示解除に向け、立入規制緩和や準備宿泊など少しずつ動き始めました。満開の桜の下で住民の笑顔を再び見られる日が待ち遠しいです。



空地が目立つトンネル周辺だが、少しずつ人が戻り始めている



春に満開となった桜のトンネルの様子

全国からも訪れる桜の名所



後世に残された言葉を心に刻む

6 「震災復興記念碑」と静かに向き合う

最後は麓山（はやま）神社にある震災復興記念碑を訪れます。向かう道中には震災以前田んぼだったという場所に太陽光パネルが広がる野原がありました。その背景には稲作を諦めざるを得なかった米農家の苦渋の決断があったのだとか。記念碑を見つめながら、“現在進行形”である復興の道のりを改めて認識させられました。

毎年8月15日に開催される「麓山の火祭り」でも有名な麓山神社。石碑にはこの町で起きたこと、そして復興の過程が記されている

震災伝承施設を巡る

1DAY モデルコース

岩手、宮城、福島の震災伝承施設を
日帰りで巡るモデルコースをご紹介。
水族館や商業施設などに立ち寄り
復興後の姿も知りながら、
充実した学びの時間を過ごそう。



巡り方アドバイス

1 複数の施設を巡るなら車がオススメ
鉄道やバスなどの場合、広域路線は本数が限定されてしまうため、複数の施設を巡るなら車が最適。レンタカーの場合は事前予約がベター。

2 ランチスポットは事前にチェック！
食事・休憩処は事前にチェックしておくと、効率的に回れる。海鮮料理の人気店や眺めのいいカフェなど、気になる店に立ち寄ろう。
※モデルコースは食事・休憩処を含まないルート・時間で作成しています

3 時間に余裕があれば周辺の観光も楽しもう
震災伝承施設の周辺にある人気の観光地と組合わせるのもオススメ。歴史や文化、グルメなどにも触れて、各地の魅力を体感しよう。

Course A 震災遺構とリアス海岸を巡るコース

岩手県遠野市～宮古市

岩手県内陸部の遠野市からスタートし、岩手県沿岸部の釜石市、大槌町、宮古市へ。各地の風土を感じながら、資料館や遺構を見学しよう。

10:00 ① 3・11東日本大震災遠野市後方支援資料館 P39
東日本大震災で遠野市が行った後方支援活動について、記録パネルや写真、新聞、映像で学ぶことができる。 所要30分



44km・45分

11:15 ② いのちをつなぐ未来館 P41
釜石市最大の被害を受けた鵜住居地区にある施設。「釜石祈りのパーク（P40）」に隣接し、語り部プログラムも充実。 所要1時間



5km・10分

12:30 ③ 大槌町文化交流センターおしゃっち P38
1階では震災前の町並みの模型を展示。2階の震災伝承展示室ではタブレット端末で震災後の町の様子を知ることができる。 所要1時間



53km・45分

14:15 ④ 津波遺構たろう観光ホテル P32
東日本大震災で高さ17mを超える津波の被害を受けた遺構。2階までは柱だけが残り、津波の恐ろしさを感じられる。 所要1時間



Course B 被災から復興までの道のりがわかるコース

宮城県南三陸町～岩手県大船渡市

宮城県北東部の南三陸町と気仙沼市、岩手県南東部の陸前高田市と大船渡市を回り、津波の威力と被災地域の復興の状況を知る。

11:00 ① 南三陸町東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル P57
被災物資料を展示する展示ギャラリーや、地域住民の証言映像をもとに命を守るための備えを考えるラーニングプログラムなどがある。 所要1時間



28km・30分

12:30 ② 気仙沼市 東日本大震災遺構・伝承館 P56
被災当時の姿で保存整備された気仙沼向洋高校の旧校舎が見学可能。震災伝承館では被災の様子、復興の歩みを学べる。 所要1時間



24km・30分

14:00 ③ 東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル） P46
「命を守り、海と大地と共に生きる」がテーマ。資料などを通して津波災害の事実を知り、自然との共存について改めて考えよう。 所要1時間



14km・20分

15:20 ④ キャッセン大船渡
大船渡市中心部にある商業施設。スマホ片手にゲーム感覚で防災を学べるコンテンツも体験できる。 所要1時間
☎0192-22-7910
MAP P114E1
住 岩手県大船渡市大船渡町字野々田12-33 交 JR大船渡駅から徒歩2分
時 休 店舗により異なる P あり



写真提供：南三陸町

Course C

宮城県仙台市～女川町

自然の偉大さと脅威を体感できるコース

自然豊かな宮城県仙台市と石巻エリアを周遊。津波や火災の痕跡が残る震災遺構を訪ね、自然の脅威も肌で感じることができる。

10:00

1 仙台うみの杜水族館 P89

復興を象徴する水族館として平成27年(2015)にオープン。三陸の海を再現した大水槽など地域ゆかりの展示が魅力。

所要1時間30分



35km・35分

12:10

2 東松島市 東日本大震災 復興祈念公園 P69

津波被災した旧野蒜駅のプラットホームを震災遺構として保存・公開。旧野蒜駅を改修した震災復興伝承館などもある。

所要20分



18km・25分

13:00

3 石巻市震災遺構 門脇小学校 P62

津波で流されてきた車などから引火し津波火災が発生。その痕跡が残る震災遺構や、被災した車両のほか、展示館で映像も見られる。

所要1時間



14km・25分

14:30

4 シーパルピア女川

女川駅と女川港を結ぶ遊歩道沿いにある商業施設で、29店舗が軒を連ねる。

所要1時間

☎0225-24-8118
MAP P114D3
住宮城県女川町女川2-60 交JR女川駅からすぐ 休店舗により異なる P町営無料駐車場利用



Course D

宮城県仙台市～福島県相馬市

震災以前と震災当時の記録をたどるコース

宮城県仙台市から名取市、山元町、福島県相馬市へ南下。震災遺構と震災前の町の様子を紹介する祈念館を巡り、災害への備えを考えよう。

10:00

1 震災遺構 仙台市立 荒浜小学校 P78

津波から児童や住民320人の命を守った校舎を公開し、震災の教訓と地域の記憶を伝えている。

所要1時間



8km・15分

11:15

2 津波復興祈念資料館 閖上の記憶 P81

命の大切さを伝える資料館。「番人」とよばれるスタッフが常駐し、津波に関する写真や映像を見ながら説明を受けられる。

所要1時間



33km・40分

13:00

3 山元町震災遺構 中浜小学校 P85

震災・津波の痕跡を保存し、公開している。語り部ガイドの解説を聞きながら見学も可能(事前予約制)。

所要1時間



11km・15分

14:15

4 相馬市伝承鎮魂 祈念館 P93

尾浜・原釜地区、磯部地区の震災前の風景や地域のイベントの写真を展示する。震災当日の映像や新聞記事なども公開。

所要1時間



Course E

福島県いわき市～南相馬市

津波・原子力災害からの再生を知るコース

福島県いわき市から富岡町、双葉町、浪江町、南相馬市へ。津波・原子力災害により被害を受けた地域の復興の取組みを学ぶ。

10:00

1 アクアマリンふくしま P106

東日本大震災で9割の展示生物を失った。再オープンまでの道のりを紹介する団体向けのプログラムも実施。

所要1時間30分



52km・60分

12:30

2 ふたばいんふぉ P99

福島県浜通りの6町2村からなる双葉郡の総合インフォメーションセンター。8町村の現状を共有・発信している。

所要30分



15km・20分

13:20

3 東日本大震災・原子力災害伝承館 P96

東日本大震災と原子力災害といった甚大な複合災害に関する記録や資料を収集・保存・研究・展示している。

所要1時間



4km・7分

14:30

4 震災遺構浪江町立 請戸小学校 P95

浪江町の沿岸部にある小学校で、福島県内唯一の震災遺構。当時のまま保存された校舎から津波の威力がわかる。

所要1時間



22km・30分

16:00

5 道の駅 南相馬

国道6号沿いに位置。震災時には緊急車両などの駐車基地として利用された。

所要1時間

☎0244-26-5100
MAP P116E2
住福島県南相馬市原町区高見町2-30-1 交JR原ノ町駅から車で5分 休施設により異なる Pあり



みちのく潮風トレイルを歩こう!

巨岩や断崖など
ダイナミックな自然美を堪能できる、
東北太平洋沿岸のトレイル。
潮風を感じながら、東北の豊かな自然と
その地域に根付く歴史・文化に触れよう。



岩手県宮古市 1泊2日 浄土ヶ浜ビジターセンターオススメ!!

浄土ヶ浜周辺トレイルコース

歩行距離 約27.3km
歩行時間 約12時間45分

Start 9:30 宮古駅前バス乗り場

バスで17分

1 9:50 浄土ヶ浜ビジターセンター

●じょうどがはまびじたーせんたー

☎0193-65-1690 MAP P112E3

みちのく潮風トレイルのほか、三陸地域の復興促進のため平成25年(2013)に誕生した三陸復興国立公園の情報が手に入る。

住宮古市日立浜町32-69 交JR宮古駅から岩手県北バス宮古病院前または奥浄土ヶ浜行きで17分、浄土ヶ浜ビジターセンター下車、徒歩すぐ 料入館無料 時9～17時 休年末年始 Pあり



館内には三陸復興国立公園のみどころを紹介するシアターなどがある

0.2km 3分



2 10:30 宮古うみねこ丸

●みやこうみねこまる

☎0193-65-8856(岩手県北自動車宮古遊覧船事業部) MAP P112E3

浄土ヶ浜と出崎ふ頭を発着所に、子安地蔵、裏浄土ヶ浜、ローソク岩など宮古湾内の名所を巡る。うみねこへの餌付け体験200円も。

住岩手県宮古市日立浜町32-69(浄土ヶ浜遊覧船発着所) 交バス停浄土ヶ浜ビジターセンターから徒歩3分 料出崎ふ頭～浄土ヶ浜500円、子ども250円、湾内周遊1500円、子ども750円 時出崎ふ頭発9時～16時10分※1日7便(季節により異なる) 休火曜(7月1日～8月31日は無休)、冬期運休あり Pあり

広い展望デッキから浄土ヶ浜の雄大な景観を楽しめる

What is みちのく潮風トレイル?

総延長は1025km!

青森県八戸市の蕪島から福島県相馬市の松川浦までを結ぶ、東北太平洋沿岸のロングトレイル。2019年に全ルートが開通、総延長は1025km。



美しい景観を満喫

天然芝が広がる青森県の種差海岸をはじめ、岩手県の浄土ヶ浜、宮城県のドワメキ崎、福島県の鹿狼山など、絶景スポットを楽しみながら歩ける。



震災伝承施設も見学

観光名所や絶景スポットだけでなく、東日本大震災の被害の痕跡が残る地域も通る。大船渡市の「震災伝承・コミュニティ施設 潮目」(MAP P114E1)など、周辺の震災伝承施設にも立ち寄ろう。



詳細はコチラ

みちのく潮風トレイルのホームページでは、数多くのルートや初心者向けの情報を紹介している。計画をしっかり立ててトレイルをはじめよう。

環境省「みちのく潮風トレイル」

歩き疲れて見回すと美しい景色があった

2022年10月に過去最高齢となる87歳で「みちのく潮風トレイル」の全線踏破を達成した土戸郁三さんが、経緯や思い出を話してくれました。



Special Interview

つち どいくぞう
土戸郁三さん

1935年5月、栃木県生まれ。1987年から宮城県亘理町に居住して銘木製造業を営み、2020年に引退。

近場から歩き始めた

2020年の5月、85歳になるのを機に仕事をやめました。山が好きで、引退したらスイスに山を見に行くはずだったのですが、コロナウイルスが流行して行けなくなった。それで、日帰りで行けるところを歩いてみようと、その年の秋からトレイルのコースを歩き始めました。その時点では全部歩こうなんて思っていませんでした。

歩いているときは必死

歩き始めると欲が出て、次をまた歩きたくなるんです。遠方のときは娘や孫が送迎してくれたり一緒に歩いてくれたりしながら、2年間で73日。よく歩きましたね。正直、歩いているときは気持ちいいとか楽しいとか感じません。アップダウンの多い道を1日で20km以上歩くこともあるし、山道で大きなクマと目が合ったこともあります。なんとか無事にその日の目標地点までたどり着こうと必死で歩くんです。

美しい景色に出会った

歩き疲れてひと休みすると、三陸の美しい景色が目に入ってきます。切り立った崖に波がぶつかる様子や、岩場に海鳥がたくさん集まっている光景が、特に印象に残っています。

このコースを、もっとたくさんの人に歩いてみてほしいですね。まずは行きやすいところから歩き始めてみるといいと思います。美しい景色に出会うと、きっと別の区間も歩いてみたくなるのではないでしょうか。





↑上・2021年5月、階上岳（青森県）にて／下・2021年10月、箱崎半島（岩手県）の漁港にて（2枚とも撮影は孫の小林翔太郎さん）



↑被災した炊事棟やトイレなどが見られる

13.1km 6時間30分

9:00
●しんさいめもりあるぱーくなかのはま
5 震災メモリアルパーク中の浜

東日本大震災の津波被害の痕跡を残す震災遺構。かつては自然豊かなキャンプ場で、現在は震災廃棄物を活用した展望の丘などがある。DATA➡P35

16:00
●つなみいこう たろうかんこうほてる
6 津波遺構 たろう観光ホテル

津波遺構として整備され、「学ぶ防災ガイド」に参加すると館内を見学できる（1時間4000円、2時間1万円※要予約）。DATA➡P32



←外観は見学自由。ガイドの対応時間は9～17時

1.4km 20分

17:20
●さんのうえんち
7 三王園地

☎0193-68-9091（宮古市観光課）
MAP P112E3

高さ37mの男岩、高さ21mの女岩、高さ13mの太鼓岩からなる三王岩をはじめ、佐賀部の断崖、重茂半島などを見渡せる。
住宮古市田老青砂里 交三陸鉄道新田老駅から車で5分 時間休散策自由 Pあり

←三王岩は県の天然記念物に指定されている



2.2km 30分

18:00 Goal 新田老駅

2.7km 1時間

2日目 8:00

17:00
宿
●きゅうかむらりくちゅうみやこ
休暇村陸中宮古

☎0193-62-9911 MAP P112E3

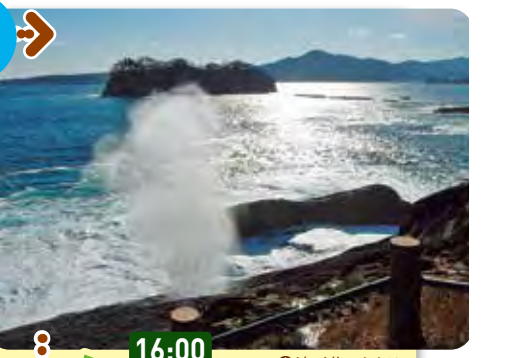
旬の魚介類を使った食事とラジウム人工泉の大浴場が人気。ナイトツアーなどの体験プログラムも定期的に行われる。
住宮古市崎鍬ヶ崎18-25-3 交JR宮古駅から車で20分 料1泊2食付（1室2人利用時）1万3500円～ 時間IN15時／OUT10時 Pあり

↓三陸海岸のほぼ中央にたたずむ宿



1.1km 45分

16:00
●しおふきあな
4 潮吹穴



↑波が荒いときは潮が高い。波が穏やかなときは潮を吹かないことも

☎0193-68-9091（宮古市観光課）
MAP P112E3

日出島地区と休暇村陸中宮古の間の海岸に位置する。波の圧力によって岩に空いた穴から最大30mの海水が霧状に吹き出す。国の天然記念物。
住宮古市崎鍬ヶ崎 交JR宮古駅から車で20分※展望台までは駐車場から徒歩10分 時間休散策自由 Pあり

6.1km 3時間30分

11:30
●じょうどがはまれすとはうす
3 浄土ヶ浜レストハウス

☎0193-62-1179 MAP P112E3

地元産の食材をふんだんに使った海鮮丼や浄土ヶ浜をイメージしたカレーなどが食べられる。1階にはみやげ処、3階には展望台も。
住宮古市日立浜町32 交JR宮古駅から車で15分 時間10時30分～14時、みやげ処8時30分～17時（季節により異なる） 休不定休 P浄土ヶ浜駐車場利用

←浄土ヶ浜を眺めながら山海の幸を味わおう

0.5km 6分

AOMORI

青森

最大震度	全壊	死者
5強	308棟	3人
浸水面積	半壊	行方不明者
24㎢	701棟	1人
最大浸水高	一部損壊	負傷者
11.18m（八戸市）	1,005棟	110人

第1波の津波が八戸市に到達したのは15時22分、最大の津波は16時57分に到達しました。観測機器が津波で流出・故障したため正確なデータが得られず、それ以降でさらに大きな津波が押し寄せたとも言われています。国土交通省などの調査では、陸奥湾や日本海沿岸地域でも津波が観測されました。

青森県における死者・行方不明者の人的被害は、八戸市と三沢市の漁港付近に集中しています。全壊と半壊を合わせた住家被害は八戸市で9割近くに達し、残り約1割が三沢市、おいらせ町、階上町で、人的被害も住家被害もほとんどが津波によるものでした。

被害が大きかった八戸市は2011年に10年間の「八戸市復興計画」を策定。早期復旧に努め、現在もさらなる創造的復興に向けた取組みが進められています。

あの日何が起きたのか…


1


2


3


4


5


6

1八戸市街では漁船が道路に乗り上げた 2八戸市の白浜海水浴場はがれきの山に 3三沢漁港内の道路には漁具などが散乱した 4おいらせ町内の県道19号は津波被害で通行止めになった 5おいらせ町川口地区の住宅地も被害を受けた 6階上町大蛇地区に押し寄せる津波。幸い人的被害はなかった

※写真提供／青森県

一歩ずつ前へ 復興のあゆみ



活気あふれる館鼻岸壁朝市（八戸市）



第一魚市場での水揚げの様子（八戸市）

2011年

- 3月 14日 … 弘南鉄道、全線運転再開
- 3月 15日 … JR津軽線、全線運転再開
- 3月 16日 … 八戸市の魚市場一部再開
- 3月 17日 … 被災者への県営住宅提供の受付開始
  JR大湊線、全線運転再開
  青い森鉄道、全線運転再開
- 3月 19日 … JR五能線、全線運転再開
- 3月 20日 … 東北電力八戸火力発電所、運転再開
- 3月 26日 … 青森県が県外からの一時避難者の受入を開始
- 4月 6日 … 青森県内の停電がすべて解消
- 4月 23日 … 青森デスティネーションキャンペーン「がんばろう日本!がんばろう東北!」が開幕（7/22まで）
- 4月 30日 … すべての公共施設の避難所を閉鎖
- 5月 7日 … 三沢魚市場が再開
- 6月 1日 … 青森県が県外からの避難者へ民間賃貸住宅の無償提供を開始
- 7月 3日 … 館鼻岸壁の日曜朝市が再開。人出は約6万人
- 7月 19日 … 八戸市魚市場が全面再開



復旧後の八太郎1号埠頭付近（八戸市）



八太郎1号埠頭付近の被害の様子（H23.3.12撮影・八戸市）

未来へつなぐメッセージ

東日本大震災を経験した被災者が語った体験談。
震災当時をどんな気持ちで過ごしていたのか想像しながら読んでみましょう。

※「東日本大震災 平成23年3月11日 ―その記録と記憶―」平成25年3月,青森県より抜粋

平成23年3月11日午後2時46分、突然大きい地震があり、事務所内の棚から物が落下し、恐怖であった。暫くすると電気が消え又、電話が不通になり仕事が出来なくなったので従業員全員が帰宅することになった。

帰宅途中信号機が不能になり車の渋滞が続いている現実を目の当たりに見て、恐怖を感じながら帰宅した。

この日は、三八城公民館で交通安全協会沼館城下支部の定時総会を実施することになっていたが大地震のため中止となった。公民館は避難場所に指定されていたので、総会のために準備していたすいとんを婦人部のみんなで作って、避難された大勢の皆さんに食べてもらった。

又、ストーブが使用出来なかったので、寒さをしのぐため、お湯を沸かしペットボトルに入れて数か所に置いて暖をとってもらうようにした。

今回、1,000年に一度有るか無いかの未曾有の大災害に見舞われたことは、後世に絶対あってはならないことを祈りたい。

八戸地区交通安全協会沼館・城下支部
婦人部長　三浦 トミヱ（八戸市）

私は商工会女性部長の西村です。今回の東日本大震災では店と自宅が津波の被害を受けました。まさか自分の身に100年に1回の災害が降りかかるなんて思いもしませんでした。当日は加工施設で仕事をしていましたが、地震があって、停電になって、いつもとは少し違った感じだったので、とりあえずは高い方の親戚の家に避難しました。自分は線路の方で真っ黒な波が、下の道路に来て浜小屋が映画のセットのように流れていったのが今でも目に焼きついています。二日後のテレビを見るまでは自分が最大の被災者と思っていましたが、福島、宮城、岩手の方々に比べたらと思うと涙が出てきた事を思い出します。

被災直後は、これから先の事を考えると、不安でしたが、お客さんが待ってくれている事を思うとやり直ししようと思い、いち早く行動を起こしました。お蔭様で人には被害が無かったことが幸いでした。

今回の被災ではじめて全国の皆様方からたくさんの義援金・支援金などをいただいて本当に感謝の気持ちでいっぱいでございます。これからは自分で出来る限りの事は、自ら進んでやれるように、地域の役に立てるように頑張ります。

最後に、これから先も大災害がおこるかもしれませんが、まず第一に自分の命を守り、地域とともに生活を守っていきたいと思います。

階上町商工会
女性部長　西村 トシ子（階上町）

※参考・引用資料
- 東日本大震災 平成23年3月11日 ―その記録と記憶―,平成25年3月,青森県
- 「平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震」による各地の震度,平成24年12月,気象庁
- 津波による浸水範囲の面積（概略値）について（第5報）,平成23年4月18日,国土地理院
- 津波痕跡データベース,東北大学災害科学国際研究所　東北地方太平洋沖地震津波合同調査グループによる現地調査結果
- 平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）について（第162報 別紙）,令和4年3月8日（火）14時00分,消防庁災害対策本部

●はちのへし
八戸市

被災した港を見渡す高台で防災を学ぶ

●はちのへしみなとたいけんがくしゅうかん
八戸市みなと体験学習館



港町・八戸市は青森県で最も被害が大きかったエリア。八戸港を見下ろす高台の鼻公園内にある八戸市みなと体験学習館は、地域の歴史・文化と東日本大震災の被害を伝える場として2019年7月にオープンしました。

防災学習フロア（1階）にあるのは、震災当時の状況を体感できる「震災タイムトンネル」、発災から復興までの記録をまとめた「津波アーカイブ」、防災グッズの展示など。震災についての学びを通して防災意識を高められる内容となっています。歴史・文化学習フロア（2階）では、八戸の魅力を紹介する「湊ワイドスコープ」、昭和30年代の様子を再現した「ミニジオラマ」などで地域の歴史と文化を感じることができます。

施設と同じ館鼻公園内に立つグレットタワーみなとの展望室から、八戸の港や町並みを見渡してみるのもおすすめです（入館無料）。

八戸市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	9㎢
最大浸水高	11.18m
全壊	254棟
半壊	624棟
一部損壊	851棟
死者	1人
行方不明者	1人
負傷者	71人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



2階「歴史・文化学習フロア」にある「湊ワイドスコープ」。高さ2.6m、幅13mの大型スクリーンに、八戸三社大祭や八戸えんぶりなどの伝統行事をはじめ、種差海岸の風景など地域の魅力が映し出される



1階「防災学習フロア」の中央にある「震災タイムトンネル」。正面と左右にモニターが配された通路を歩きながら、東日本大震災の津波が迫ってくる様子などを映像と音響でリアルに体感できる



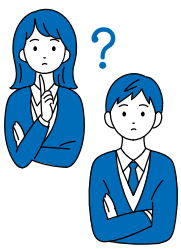
「震災タイムトンネル」を抜けたところにある「津波アーカイブ」。写真や新聞記事を用い、東日本大震災当日の状況を時系列で展示する。復旧の経緯、被災地に寄せられた支援などについても紹介している

展示・交流拠点

施設ガイド　車椅子OK

考えてみよう

Q1 体験学習館2階にある「みなとカフェ」。青森県内でも提供するのが珍しいという“冷めてもおいしい”あるものが食べられます。それは何でしょうか？



A1 防災食のメニューが食べられる。カレーや牛丼など非常時の食事を体験することができる。防災グッズの販売もあり。

施設DATA

●はちのへしみなとたいけんがくしゅうかん
八戸市みなと体験学習館

☎0178-38-0385　MAP P110E4

住八戸市湊町館鼻67-7
交JR陸奥湊駅から徒歩10分
時9～19時（7・8月は～21時、7・8月の日曜は6時30分～21時）
休月曜（祝日の場合は翌日）
料無料
Pあり（大型バス：あり）

コラム

防災のススメ こんなときどうする？

Step 1

地震・津波 編



家にいるときに災害が起きるとは限りません。会社で働いていたり、電車の中にいたり、犬の散歩中かもしれません。すべてのシチュエーションを想像し、すべてに備えることは難しいですが、大事なのは「自分の命は自分で守る」こと。緊急時は冷静な判断ができないものです。だからこそ防災知識を身につけておきましょう。



震災伝承ライター
ジェンティーレ恵

大都市で地震が起きるとこうなる

今後発生することが予想されている首都直下地震や南海トラフ地震では、津波被害のほか、大都市特有の被害も多く発生すると考えられています。古いビルが崩れ外壁や窓ガラスが割れて落下する、通話の集中により電話やインターネットがつながりにくくなる、渋滞が起き避難が困難になる…などいつどこで何が起こるかは予測不可能です。











地震が発生したら…

地震の揺れを感じたり緊急地震速報を見聞きした場合は、まずは慌てずに身の安全を確保。屋内にいるときは「頭を保護すること、外に飛び出さないこと、火を消せる時は火を消すこと（無理に火を消しにはいかない）、扉を開けて避難路を確保すること」などが大事です。屋外にいる場合はブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などに注意して、そばから離れましょう。

津波が発生したら…

強い揺れや長い揺れを感じたり、津波警報などを見聞きしたら、避難指示を待たずにいち早く海岸から離れ可能な限り高い場所へ避難しましょう。津波をすべて正確に予測することは難しく、東日本大震災では当初予測された数値よりも遥かに高い例がありました。第一波、第二波と複数にわたり襲来する可能性があるので、津波警報・注意報が解除されるまでは避難を継続しましょう。絶対に家や職場に戻ってはいけません。

津波避難場所標識や津波避難タワーが目印





参考

“防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～” 首相官邸
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html（参照2023-01-11）

“災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～” 首相官邸
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html（参照2023-01-11）

“防災情報のページ みんなで減災” 内閣府
https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info_general.html（参照2023-01-11）

「いつどこで…」

防災イラストレーター ico.





作者プロフィール／ico. 宮城県名取市閖上出身、現在福島市在住。イラストレーター兼防災士。東日本大震災と台風19号の二度にわたる被災体験から、防災の大切さを分かりやすく伝える活動を行っている。



青森県 はやわかりガイド

東北を巡ろう

世界遺産・白神山地をはじめ、
奥入瀬渓流や下北半島など
雄大な自然に包まれた青森県。
縄文文化やアート、ねぶた祭なども楽しみ。

1 まずは人気エリアのきほんをチェック

奥入瀬渓流

奥入瀬渓流・十和田・八甲田

●おいらせけいりゅう

十和田湖を水源にもち、約14kmにわたって緑のトンネルが続く。清流と滝を眺めながら散策を楽しめる。

☎0176-75-2425（十和田湖総合案内所） MAP P111C4

住十和田市奥瀬 交東北自動車道小坂ICから車で1時間 料時休散策自由 P450台（焼山駐車場）

三内丸山遺跡

青森タウン

●さんないまるやまいせき

☎017-766-8282（縄文時遊館） MAP P111C3

日本最大級の縄文集落跡。さまざまな復元建物や出土品などから縄文人の暮らしぶりがうかがえる。

住青森市三内丸山305 交東北自動車道青森ICから車で5分 料410円、高校生・大学生など200円、中学生以下無料※特別展は別途 時9～17時（GW、6～9月は～18時、最終入場は閉館30分前） 休第4月曜（祝日の場合は翌日） P500台



必食！ご当地グルメ

十和田バラ焼き

奥入瀬渓流・十和田・八甲田

牛バラ肉とタマネギを醤油ベースの甘辛いタレで炒めた人気メニュー。



大間まぐろ

下北半島

身の締まりがよく、脂がのったクロマグロ。大間町で水揚げされたマグロは最高級品。



じゃっぱ汁

青森全域

味噌仕立てのタラのあら汁で、津軽の冬に欠かせない郷土料理。



貝焼き味噌

青森全域

ホタテの貝殻を鍋代わりにした郷土料理。卵でとじた味噌風味のホタテが絶品。



白神山地

白神山地・津軽西海岸

●しらかみさんち



☎0172-85-2810（白神山地ビジターセンター） MAP P111A4

手つかずのブナの原生林が広がる神秘の森。初心者でも楽しめる散策道が整備されている。

住青森県南西部～秋田県北西部 交東北自動車道大鰐弘前ICから車で1時間 料時休散策自由 Pコースにより異なる

ねぶたの家 ワ・ラッセ

青森タウン

●ねぶたのいえ わ らっせ

☎017-752-1311 MAP P111C3

大型ねぶたの展示やお囃子の実演などが行われ、一年中青森ねぶたを楽しめる。

住青森市安方1-1-1 交JR青森駅からすぐ 料620円、高校生460円、小・中学生260円 時ねぶたミュージアム9～18時（5～8月は～19時） 休8月9・10日 P80台



四季のイベント

五所川原立佞武多

津軽半島・五所川原

●ごしょがわらたちねぷた

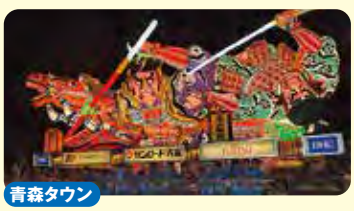


☎0173-38-1515（五所川原市観光協会） MAP P111B3

毎年8月4～8日に開催。最大高さ約23mにも達する巨大な山車が運行される。

青森ねぶた祭

青森タウン



☎017-723-7211（青森観光コンベンション協会） MAP P111C3

毎年8月2～7日に開催。武者や歌舞伎などをモチーフにした山車灯籠が街を巡行する。

弘前さくらまつり

弘前

☎0172-37-5501（弘前市立観光館） MAP P111B4

4月下旬～5月上旬に開催。弘前城の本丸周辺を中心に、約2600本の桜が咲き誇る。



首都圏からのアクセス

八戸へ

鉄道

東京駅 ― 東北新幹線「はやぶさ」／約2時間40分 ― 八戸駅

高速バス

バスタ新宿 ― 岩手県北バス「MEX八戸・三沢」／約9時間35分 ― 八戸駅前

東京駅 八重洲南口 ― 十和田観光電鉄・国際興業バス「シリウス号」／約9時間15分 ― 八戸駅東口



2 伝承施設とあわせて行きたい沿岸部の魅力



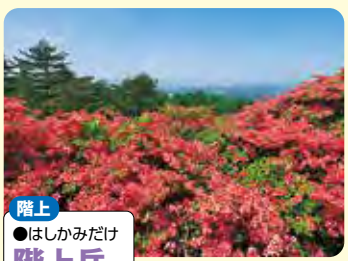
八戸
●たてはながんぺきあさいち
館鼻岸壁朝市
☎070-2004-6524（湊日曜朝市会） MAP P110E4

八戸に水揚げされた新鮮魚介はもちろん、野菜やスイーツ、雑貨などが並ぶ巨大朝市。
住八戸市新湊（八戸漁港館鼻岸壁） 交JR陸奥湊駅から徒歩10分 時日の出～9時頃（3月中旬～12月下旬の日曜のみ） 休1月～3月上旬 P500台



八戸
●はっしょくせんたー
八食センター
☎0178-28-9311 MAP P110E4

市場棟には約60店舗が集結。市場で買った魚介を炭火で味わえる七厘村やさまざまな飲食店もある。
住八戸市河原木神才22-2 交三陸沿岸道路八戸ICから車で10分 時9～18時（厨スタジアムは～21時、味横丁は～18時、一部店舗により異なる） 休水曜（祝日の場合は営業） P1500台



階上
●はしかみだけ
階上岳
☎0178-88-2875（階上町産業振興課商工観光グループ） MAP P110E4

登山やキャンプなどを楽しめる標高739.6mの山。5月下旬～6月上旬はツツジが見頃に。
住階上町鳥屋部 交三陸沿岸道路種差海岸階上岳ICから登山口まで車で20分 時休散策自由 Pあり



階上
●はしかみかいがん
階上海岸
☎0178-88-2875（階上町産業振興課商工観光グループ） MAP P110E4

美しい海岸線を眺めながら、釣りや磯遊び、ハイキングなどを満喫！
住階上町大蛇～小舟渡 交三陸沿岸道路種差海岸階上岳ICから車で10分 時休散策自由 Pあり



八戸
●はちのへさんしゃたいさい
八戸三社大祭
☎0178-70-1110（VISITはちのへ） MAP P110E4

八戸市中心部で毎年7月31日～8月4日に開催。300年以上の歴史と文化を誇る伝統行事で、豪華絢爛な山車は必見！



八戸
●はちのへやたいむら みろくよこちょう
八戸屋台村 みろく横丁
☎0178-38-3692 MAP P110E4

八戸中心街にあり、26店舗が入居。オープンな雰囲気で、観光客も気軽に立ち寄れる。
住八戸市三日町25～六日町10 交JR本八戸駅から徒歩10分 時休店舗により異なる Pなし

このエリアのおいしいもの

階上
階上早生（わせ）階上そば
階上町の在来種「階上早生」を使ったそばは、強い粘りと豊かな風味が魅力。





階上
海藻ラーメン
階上町産のすき昆布を練り込んだ麺を使用。磯の香りたっぷりのご当地ラーメン。

八戸・階上
いちご煮
ウニとアワビを使ったお吸い物。階上町の漁家で日常食として食べられていたという。





八戸
八戸らーめん
煮干しと鶏ガラでだしをとったしょうゆラーメン。昔ながらのあっさりとした味わいが特徴。

八戸
イカ料理
全国有数のイカの水揚げ量を誇る八戸では活イカの刺身など多彩なイカ料理を味わえる。





八戸
八戸せんべい汁
南部せんべいを入れて味わう郷土鍋。せんべいのモチモチ食感がたまらない。

IWATE

岩手

岩手県の沿岸部は、過去に幾度も大津波の被害を受けてきました。明治29年（1896）、昭和8年（1933）の三陸地震津波、昭和35年（1960）のチリ地震津波。しかし東日本大震災による津波はそれらを上回り、各地に甚大な被害をもたらしました。

死者、行方不明者、負傷者を含めた人的被害は、沿岸部地域の人口の2.3%（2019年12月31日時点）にのぼり、住家被害は全・半壊だけでも2万6000棟以上。そのほとんどが津波による被害です。

現在は「いわて県民計画（2019-2028）」において復興推進の取組みが行われており、2020年12月には計画していた5,833戸の災害公営住宅が完成。2021年12月には三陸沿岸の縦貫軸および、内陸部と沿岸部を結ぶ「復興道路」も全線開通し、ハード・ソフトの両面から復興がさらに加速しています。

最大震度	全壊	死者
6弱	19,508棟	5,145人
浸水面積	半壊	行方不明者
58㎢	6,571棟	1,110人
最大浸水高	一部損壊	負傷者
38m（宮古市）	19,066棟	213人

あの日何が起きたのか…


1


2


3


4


5


6


7


8


9

1旧大槌小学校（現大槌町役場）は津波とその後に起きた火災によって大きな被害を受けた（大槌町）2野田村役場前の通り。呆然とたたずみながらがれきを見つめる（野田村）3島越地区を通る三陸鉄道の高架橋も津波で破壊された（田野畑村）4旧市役所前堤防を乗り越える津波（宮古市）5山田町役場屋上から撮影。山田、田の浜の2地区で大規模な津波火災が発生（山田町）6久慈市侍浜町の「久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ（P25）」。津波で地上にあった管理棟が全壊した（久慈市）7市街地を津波が襲い、釜石港内では大型貨物船が漂流した（釜石市）8津波来襲後の中心市街地（大船渡市）9浸水した市役所（陸前高田市）

※（　　）内は写真提供

一歩ずつ前へ 復興のあゆみ

2017年


キャッセン大船渡

4月27日 … 商業・図書館複合施設「アバッセたかた」オープン

4月29日 … 商業施設「キャッセン大船渡」オープン


釜石市民ホール「TETTO」

12月 8日 … 釜石市民ホール「TETTO」開館記念式典を開催

2018年

6月 2日 … 「東北絆まつり2018盛岡」開催

6月10日 … 「大槌町文化交流センター おしゃっち（P38）」開館

8月19日 … 釜石鵜住居復興スタジアムが完成し、オープニングイベントを開催


釜石鵜住居復興スタジアム


オープニングイベント

10月 1日 … 宮古市中心市街地拠点施設「イーストピアみやこ」供用開始

12月14日 … 陸前高田市立気仙小学校の校舎が新築され、県内の被災公立学校86校すべての再建が完了

2019年

3月 9日 … 復興道路「東北横断自動車道釜石秋田線」全線開通

3月23日 … 三陸鉄道「リアス線」全線開通

6月 9日 … 「みちのく潮風トレイル」全線開通

9月22日 … 「東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル・P46）」が開館

9月25日 … ラグビーワールドカップ2019日本大会で、フィジー対ウルグアイ戦が釜石鵜住居復興スタジアムで開催される




ラグビーワールドカップ2019日本大会、フィジー対ウルグアイ戦

11月 5日 … 沿岸部の災害公営住宅全5,550戸の整備が完了

2020年

3月22日 … 「復興の火」としてオリンピック競技大会の聖火が岩手に到着（大船渡市・宮古市・大槌町・山田町）

5月18日 … 三陸鉄道リアス線「新田老駅」開業（宮古市）

8月 1日 … 大船渡港野々田地区緑地公園（サン・アンドレス公園）がオープン（大船渡市）

12月 7日 … 災害公営住宅県営南青山アパート（盛岡市）が完成し、県内の災害公営住宅全5,833戸の整備が完了

12月17日 … 陸前高田市気仙町今泉地区で「陸前高田発酵パークCAMOCY」が開業

2021年

1月23日 … まちづくり連携道路「主要地方道重茂半島線」完工（宮古市・山田町）

3月28日 … 復興道路「宮古盛岡横断道路」が全線開通

12月18日 … 復興道路「三陸沿岸道路」全線開通

2011年

3月16日 … 三陸鉄道北リアス線陸中野田～久慈間の運行再開（以降、4月1日までに他2区間で運行再開）

4月 9日 … 県内初となる応急仮設住宅への入居開始（陸前高田市）


自衛隊が支援活動任務を終了

7月26日 … 自衛隊が支援活動任務を終了。県庁前で感謝式開催

8月11日 … 県内すべての応急仮設住宅が完成

8月31日 … 県内のすべての避難所を閉鎖


完成した応急仮設住宅

2012年

2月10日 … 国が復興庁を設置し、盛岡市に岩手復興局、宮古市と釜石市に支所が設置される

4月 1日 … いわてデスティネーションキャンペーンを開催

12月10日 … 県内で初めて災害公営住宅への入居開始（大船渡市盛中央団地）


BRTの運行を開始

2013年

3月 2日 … JR大船渡線気仙沼～盛間でBRTの運行を開始

4月 1日 … 久慈市をメインロケ地にしたNHK連続テレビ小説「あまちゃん」放送開始


三陸鉄道南リアス線

4月 3日 … 三陸鉄道南リアス線盛～吉浜間の運行再開

7月 3日 … 「奇跡の一本松」保存事業完成式開催


奇跡の一本松

2014年

3月31日 … 災害廃棄物処理が終了

4月 5日 … 三陸鉄道南リアス線吉浜～釜石間の運行再開により全線開通

4月 6日 … 三陸鉄道北リアス線小本～田野畑間の運行再開により全線開通


災害廃棄物処理が終了


「明治日本の産業革命遺産」が世界遺産に登録

2015年

4月26日 … 小袖海女センターが新築オープン（久慈市）

7月 8日 … 釜石市の橋野鉄鉱山を含む「明治日本の産業革命遺産」が世界遺産に登録


浪板海岸ヴィレッジ

2016年

1月27日 … 第71回国民体育大会「希望郷いわて国体冬季大会」を開催

4月17日 … 大槌町の浪板海岸に「浪板海岸ヴィレッジ」がオープン

4月23日 … 「久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ（P25）」が営業再開

10月 1日 … 第71回国民体育大会「希望郷いわて国体本大会」を開催

10月22日 … 第16回全国障害者スポーツ大会「希望郷いわて大会」を開催

11月10日 … 山田町で共同店舗「オール」オープン


久慈地下水族科学館もぐらんぴあ

※参考・引用資料
- 岩手県東日本大震災津波の記録,平成25年3月発行,岩手県
- 「平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震」による各地の震度,平成24年12月,気象庁
- 津波による浸水範囲の面積（概略値）について（第5報）,平成23年4月18日,国土地理院
- 津波痕跡データベース,東北大学災害科学国際研究所　東北地方太平洋沖地震津波合同調査グループによる現地調査結果
- 平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）について（第162報 別紙）,令和4年3月8日（火）14時00分,消防庁災害対策本部
- いわて復興の歩み（第5版）,令和3年5月発行,岩手県

写真提供：岩手県

●ひろのちょう
洋野町

東日本大震災から地域を救った石碑

●かわしりつなみくようとう
川尻津波供養塔



昭和8年(1933)の昭和三陸地震では、川尻地区に高さ7mの津波が押し寄せ、家屋の半数が流され107人が亡くなりました。供養塔の東にある川尻漁港も全壊し、多くの漁船が流失。明治三陸地震津波をはじめ、この地区は大地震が起きるたびに、津波被害に見舞われました。

川尻津波供養塔は、現在の洋野町役場種市(たねいち)庁舎から1.6km北西にある海岸沿いの野原に立っています。寄託された義援金の一部を使って昭和9年(1934)に建立され、石碑の表には「不慮の津浪に不断の注意」との文言が、裏には津波の犠牲者の芳名が記されています。

東日本大震災の時にはこの川尻地区を津波が襲いましたが、供養塔に記された教訓が生かされ、この石碑の前に建設された高さ12mの防潮堤と水門によって、川尻地区は犠牲者を出すことなく、大きな被害を免れました。
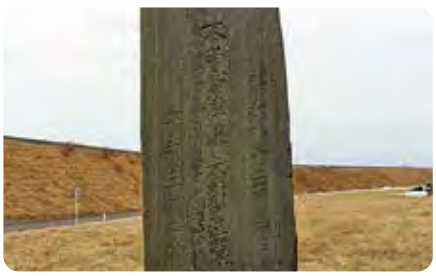
洋野町の被害状況

最大震度	4
浸水面積	1㎢
最大浸水高	8.19m
全壊	10棟
半壊	16棟
一部損壊	40棟
死者	
行方不明者	
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



川尻津波供養塔の脇に設置されたパネル。2019年からは川尻地区津波慰霊祭が開催されている。この供養塔により「地震＝津波」の意識を高め、東日本大震災では犠牲者を出さなかった



津波供養塔の表面には「昭和8年3月3日 不慮の津浪に不断の注意 午前3時2分」と記されている。川尻地区はこの石碑の教えを代々伝え続け、震災に備えて避難訓練を地道に続けてきた

考えてみよう

Q1 川尻津波供養塔には「昭和8年3月3日 不慮の津浪に不断の注意 午前3時2分」と書かれていますが、この時の被害はどのような規模だったのでしょうか?





津波供養塔のある野原の向こうには高さ12mの川尻防潮堤が続く。防潮堤上部は遊歩道になっていて歩行者の通行が可能。遊歩道を進むと、津波の時に川からの逆流を堰き止める水門がある

A1 岩手県で約3000人が死亡・行方不明となり、洋野町(当時の種市村と中野村)でも107人が犠牲となった。そのうち5人の犠牲者の芳名が供養塔の裏面に刻まれている。

慰霊碑・公園

施設DATA

●かわしりつなみくようとう
川尻津波供養塔

なし　MAP P110E4

住 洋野町種市第27地割76-19
交 三陸沿岸道路洋野種市ICから車で7分
時休料 見学自由
P あり(大型バス:あり)

●くじし
久慈市

東日本大震災を乗り越え復活した水族館

●くじちかすいぞくかがくかん もぐらんぴあ
久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ

北上山地を背に太平洋に臨む久慈市は「北限の海女」の町として知られ、中心部は久慈湾の奥に位置。市内には国家石油備蓄基地があり、この作業用トンネルを利用して建設されたのが日本唯一の地下水族科学館 もぐらんぴあです。

震災に伴う津波で施設は全壊しましたが、平成28年（2016）に元の場所で再開。現在は再開を応援してくれた「さかなクン」が育てた魚やグッズの展示コーナーや、三陸の海を再現した「久慈の海水槽」があります。この水槽では、土・日曜、祝日限定で南部もぐりや北限の海女の素潜り実演を実施。震災を生き抜いたアオウミガメ「かめ吉」も、トンネル水槽で元気に泳いでいます。3階の防災展示室「あーすぴあ」では、施設の被災状況や復旧の歩み、そして防災への備えといったテーマで、壁や床に映し出す映像、震災当時の写真などを使いながら紹介しています。



久慈市の被害状況

最大震度	5弱
浸水面積	4㎢
最大浸水高	15.45m
全壊	65棟
半壊	213棟
一部損壊	339棟
死者	4人
行方不明者	2人
負傷者	10人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

3階防災展示室「あーすぴあ」では、室内の半分を使って薄暗い3.11の空を再現し、津波の映像などを見られる。館長による語り部プログラムは1週間前までに要予約（料金・日時は要相談）





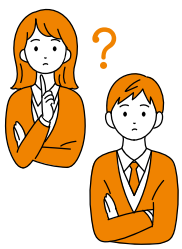
東日本大震災を機にもぐらんぴあの応援団長になったさかなクン。育てた魚やイラスト、オリジナル商品、マスコット・キャラクターの「もぐちゃん」や「かめ吉」の商品も販売している



約200種3000匹を展示。NHK連続テレビ小説「あまちゃん」で有名になった「南部もぐり」の潜水実演と「北限の海女」の素潜り実演を目の前で楽しめる。伝統的な潜水や素潜り技術を見学しよう

考えてみよう

Q1 「もぐらんぴあ」のアイドル的存在で“もぐらんぴあの復興の象徴”であるアオウミガメの「かめ吉」。なぜそのようによばれるのでしょうか？



その他（水族館）

施設ガイド　音声ガイド
語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●くじちかすいぞくかがくかん もぐらんぴあ
久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ

☎0194-75-3551　MAP P112E1

住 久慈市侍浜町麦生1-43-7
交 三陸沿岸道路久慈北ICから車で8分
時 9～18時（11～3月は10～16時）
休 月曜（祝日の場合は翌日）
料 700円、高校生・大学生500円、小・中学生300円、未就学児無料
P あり（大型バス：あり）
https://www.moguranpia.com

A1 震災により展示されていた魚介類はほとんど亡くなってしまったが、「かめ吉」は奇跡的に生存が確認された。青森の水族館への避難を経て、もぐらんぴあの復活に伴い戻った。

●のだむら
野田村

震災と村の営みと生業を伝える展示室

●のだむらふっこうてんじしつ
野田村復興展示室



野田湾を挟んで太平洋に臨む野田村は、北上山地の東麓に位置しています。震災時には高さ12mの防潮堤を軽々と超える津波が沿岸部を襲い、壊滅的な被害を受けました。生業としていた漁業や商工業は大打撃を受け、野田村では懸命な復旧作業が続きました。

この被害状況や教訓、そして復興の足跡を伝承するため、村に再建された保健センターの3階に設けられたのが野田村復興展示室です。被災から復興に至る足跡が、映像やパネル展示で紹介され、中央には住民たちの思い出をもとに製作された震災前の村のジオラマ模型が展示されています。そして窓からは14mにかさ上げされた防潮堤、土地区画整理事業を終えた村の景色を見渡せます。

震災前から大切にされてきた村の営みや生業を知り、今の村の景色を眺めながら学ぶ震災の事実と復興。村の人たちの心にある野田村が伝わってきます。

野田村の被害状況

最大震度	5弱
浸水面積	2㎢
最大浸水高	23.08m
全壊	311棟
半壊	168棟
一部損壊	36棟
死者	39人
行方不明者	
負傷者	19人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

震災後に集まった泥だらけのアルバムや写真は、ボランティアの方々が洗浄し、ここに保管されている。写真は持ち主が判明した返却会の様子。同時に写真保存のためデジタル化の作業も続けられている





平成25年（2013）に「いわて失われた街 模型復元プロジェクト」の一環として製作された、震災前の野田村のジオラマ模型。住民の皆さんの思い出をもとにして作られ、震災前の営みや生業、思い出が詰まっている



展示のテーマは「野田村の伝えたいこと」。津波防災対策の考え方を将来に語り継ぐため、東日本大震災の記憶として、野田村の震災被害の写真、復旧・復興の歩み、防災マップなどがパネル展示されている

考えてみよう

Q1 中央に展示されている震災前の野田村のジオラマ模型には、メモのような手書き文字が多く添えられていますが、どのようなことが記されているのでしょうか?



A1 野田村の住民たちのそれぞれの思い出や、生活、生業、そして村に残る古くからの伝統文化などが記されている。

展示 交流拠点

車椅子OK

施設DATA

●のだむらふっこうてんじしつ
野田村復興展示室

☎0194-78-2963（野田村未来づくり推進課） MAP P112E1

住 野田村野田17-107
交 三陸沿岸道路野田ICから車で5分
時 8時30分～17時15分
休 土・日曜、祝日
料 無料
P あり（大型バス：あり）

●ふだいむら
普代村

間一髪！村を守った奇跡の水門

●ふだいすいもん
普代水門

普代村は岩手県沿岸北部にある人口約2600人の小さな村です。震災では巨大津波が押し寄せましたが、高さ15.5mの東北一と称される普代水門が被害を最小限に抑え、津波による犠牲者は1人も出ませんでした。村では明治三陸地震による津波で多くの犠牲者が出たことを踏まえ、同程度の津波から村を守れるように水門の設計条件を決め、昭和47年(1972)の着工から12年を経て水門を完成させました。

建設には当時の村長の英断と尽力があります。国や村民からは建設反対の声が上がるなか、根気よく説得を続け実現させたのです。3.11の発災時には遠隔操作によって閉門を行っていましたが停電が発生したため、消防士たちが手動で操作して水門を閉鎖。直後に到達した津波は水門を2mほど超えましたが決壊することなく、津波は水門から数百m上流で止まり、間一髪で村を守ったのです。



普代水門と太田名部防潮堤が住宅地や集落中心部への津波到達を防いだため、津波による死者・住宅被害はゼロとなった。その結果から普代水門は「奇跡の水門」ともよばれている





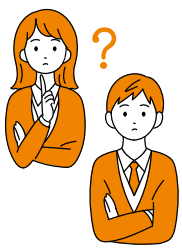
普代水門の建設に尽力した和村幸得(わむらこうとく)元村長(故人)の功績を紹介。戦後の選挙で村長に初当選し、以後10期40年という長きにわたり普代村のトップとして村の発展に貢献した。まさに震災から村を救った人物だ



元村長の先見の明に村民一同心から感謝の意を表し、「二度あったことは、三度あってはならない」という村長の教訓を風化させず、後世まで受け継ぐことを誓い、平成25年(2013)にその言葉を刻んだ顕彰碑が建立された

考えてみよう

Q1 国や住民の反対を押し切り、説得して水門建設を実現させた和村幸得元村長。その強い思いはどこからきていたのでしょうか?



A1 元村長自身が昭和8年(1933)の三陸地震で大規模な津波を経験していた。「二度あったことは、三度あってはならない」と反対の声を説得し、建設を実現させた。

普代村の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	1㎢
最大浸水高	22.17m
全壊	
半壊	
一部損壊	
死者	
行方不明者	1人
負傷者	4人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

その他(水門)

施設ガイド ※要予約

施設DATA

●ふだいすいもん
普代水門

☎0194-35-2114(普代村政策推進室) MAP P112E2

住 普代村第14地割
交 三陸沿岸道路普代ICから車で2分
時休料 見学自由
P あり(大型バス:あり)

●たのはたむら
田野畑村

被災した防潮堤が津波の破壊力を今に伝える

●しんさいいこう あけとかいがんぼうちょうてい
震災遺構 明戸海岸防潮堤



山々に囲まれた田野畑村の明戸地区は太平洋に臨む谷地の集落。クロマツの保安林が広がる明戸浜は、海流の関係で海水浴には適していませんが、キャンプ場やマレットゴルフ場があり、震災前は多くの人々がレジャーに訪れていました。

震災時には推定17mの第1波が防潮堤を乗り越え、引き波で堤体が破損し、クロマツ林やスポーツ施設も津波にのみ込まれ、沖合にあった8tの消波ブロックは砂浜に打ち上げられました。この時破壊された防潮堤の一部が、被災当時のままこの場所に保存されています。波打ったコンクリートが重なり合い、露呈した内部が津波の破壊力をまざまざと見せつけています。

復旧した明戸海岸防潮堤は平成29年(2017)に完成し、遺構の周辺はあずまやなどのある公園に生まれ変わりました。周辺のスポーツ施設も再建され、砂浜で遊ぶ人やスポーツを楽しむ人が再び集まってきています。

田野畑村の明戸海岸は東日本大震災前、広大な砂浜とクロマツの保安林が広がり、夏にはハマナスが咲き誇っていた。太平洋に注ぐ明戸川や松林は子どもたちの絶好の遊び場だった





津波によって決壊した防潮堤が、被災当時の姿のままに保存されている。見学路のほか、被災前後や決壊の瞬間の写真を使った解説板も整備され、津波の破壊力や震災当時の惨状を学ぶことができる



震災遺構や周辺の被災エリアではガイドプログラム「大津波語り部」も。体験村・たのはたネットワークで受付(☎0194-37-1211、所要1時間、¥1人2500円※1人のみの場合は5000円、人数により異なる、要予約)

考えてみよう

Q1 巨大なコンクリート片が重なり合い津波の威力の大きさを物語っていますが、震災前の防潮堤はどのくらいの規模だったのでしょうか?

Q2 平成29年(2017)に完成した明戸地区の新しい防潮堤は、以前より海から離れた場所に建設されましたが、こちらはどのくらいの規模でしょうか?

A1 昭和44年(1969)に海面高9m、全長378mで建設された。 **A2** 海面高12m、全長350mで堤防上は県道になっている。

田野畑村の被害状況

最大震度	4
浸水面積	1㎢
最大浸水高	28.33m
全壊	225棟
半壊	45棟
一部損壊	11棟
死者	17人
行方不明者	15人
負傷者	8人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

震災遺構

語り部あり 車椅子OK
※要予約

施設DATA

●しんさいいこう あけとかいがんぼうちょうてい
震災遺構 明戸海岸防潮堤

☎0194-33-3248(田野畑村総合観光案内所) MAP P112E2

Ⓑ田野畑村明戸海岸
交三陸沿岸道路田野畑中央ICから車で8分
時休¥見学自由
Ⓟあり(大型バス:あり)

●たのはたむら
田野畑村

鎮魂、そして住民のコミュニティ復活の場

●らがふれあいこうえん
羅賀ふれあい公園

田野畑村の玄関口である三陸鉄道田野畑駅から、北東方向に歩いて10分の場所にある羅賀ふれあい公園。ここは震災による津波で犠牲になった方々を追悼する鎮魂の場、そして住民同士のコミュニティ再生の場として整備された公園です。

公園内には明治29年(1896)の三陸地震津波によって打ち上げられた20tにおよぶ津波石、昭和8年(1933)の三陸地震津波の教訓を伝える石碑、そして東日本大震災の慰霊碑や大津波伝承の碑などが設置され、津波の脅威や教訓を訪れる人たちに伝えています。

震災で集落の奥まで津波が押し寄せた羅賀地区では、多くの住居が流失しました。公園内に建立された震災の伝承・鎮魂碑には「津波を甘くみないで、より早く、より高い所へ逃げること」と刻んであります。「石碑に目を向けて、津波の脅威を認識してほしい」という強い願いが込められているのです。



田野畑村の被害状況

最大震度	4
浸水面積	1㎢
最大浸水高	28.33m
全壊	225棟
半壊	45棟
一部損壊	11棟
死者	17人
行方不明者	15人
負傷者	8人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

羅賀地区同様に集落の奥まで津波が押し寄せた平井賀地区。かつては木炭の積み出し港として栄えた。震災時、平井賀地区の住民の多くは高台に避難したが、多くの住居が全壊した





東日本大震災の慰霊碑と、明治と昭和の慰霊碑が立つ。写真は明治三陸地震津波で打ち上げられた羅賀の津波石。語り部ガイドは震災遺構 明戸海岸防潮堤(P28)同様、体験村・たのはたネットワークで受付



震災時の津波で甚大な被害を受けた平井賀漁港・羅賀地区。海岸線には白亜紀の地層がある。20t近い重量の明治三陸地震津波の津波石は、ここから約250m内陸にある標高28mの畑まで津波によって運ばれた

考えてみよう

Q1 「羅賀の津波石」を250mも内陸に運んだとされる明治三陸地震津波は、羅賀地区にどんな被害をもたらしたのでしょうか?



慰霊碑 公園

語り部あり 車椅子OK
※要予約

施設DATA

●らがふれあいこうえん
羅賀ふれあい公園

☎0194-33-3248(田野畑村総合観光案内所) MAP P112E2

住田野畑村羅賀27-2
交三陸沿岸道路田野畑中央ICから車で7分
時休料見学自由
Pなし

A1 全32戸のうち16戸の家屋を流失させ122人の犠牲者を出した。

●たのはたむら
田野畑村

宮沢賢治の詩碑が伝える津波の事実

●しまのこしふれあいこうえん
島越ふれあい公園



田野畑村島越地区は村役場から南東に5㎞ほど離れた山あいの集落です。漁業従事者も多く、震災前の島の越漁港ではワカメやサケ、ウニ、アワビなどの漁が盛んで、近くの島越海水浴場にも多くの親子連れが訪れていました。

島越地区はこれまで何度も津波の被害を受けながら復興してきましたが、東日本大震災では津波が辺りを襲い、甚大な被害が出ました。島越駅もホームに続く階段の一部を残して跡形もなく流されたのです。しかし駅前にあった宮沢賢治の詩「発動機船第二」を刻んだ石碑は、大きな破損もなく奇跡的に残されました。

巨大津波に耐えたこの詩碑と駅の階段の一部をそのまま残して建設されたのが島越ふれあい公園です。公園内には幾度もこの地を襲った津波の犠牲者の芳名を刻んだ慰霊碑も建立され、震災と津波の脅威と教訓を伝えています。

田野畑村の被害状況

最大震度	4
浸水面積	1㎢
最大浸水高	28.33m
全壊	225棟
半壊	45棟
一部損壊	11棟
死者	17人
行方不明者	15人
負傷者	8人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

流失した旧駅舎跡から約100m北の高台に再建された三陸鉄道島越駅。昭和59年（1984）の三陸鉄道開業以来、地域の玄関口を担ってきた海に臨む旧島越駅は、震災時の巨大津波によって跡形なく消え去った





巨大津波によって流失した旧島越駅舎跡地に整備された公園。津波に耐えた宮沢賢治の詩碑が被災当時の姿のまま佇む。語り部ガイドは震災遺構 明戸海岸防潮堤（P28）と同じく体験村・たのはたネットワークで受付



巨大津波による流失を免れて残された旧島越駅につながっていた階段の一部。そばにはこの辺りを襲った津波到達高（17.9m）を示した「津波高表示塔」も設置され、巨大津波の脅威をまざまざと感じさせる

考えてみよう

Q1 宮沢賢治は現在の花巻市出身の詩人・童話作家ですが、田野畑村とはどのような関係があるのでしょうか？また、なぜ駅前に彼の「発動機船第二」の詩碑があったのでしょうか？



A1 宮沢賢治は田野畑から船に乗った時、その情景を3つの作品に記した。それが「発動機船」で、第二の歌碑が島越駅に、第一と第三は田野畑駅にある。

慰霊碑・公園

語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●しまのこしふれあいこうえん
島越ふれあい公園

☎0194-33-3248（田野畑村総合観光案内所）MAP P112E2

住田野畑村松前沢1-4、1-52
交三陸沿岸道路田野畑中央ICから車で10分
休休業日見学自由
Pあり（大型バス：近くの島越駅に駐車可）

●いわいずみちょう
岩泉町

大切な戒めの言葉を刻んだ津波記念碑

●ひがしにほんだいしんさいつなみきねんひ
東日本大震災津波記念碑

岩泉町の被害状況

最大震度	4
浸水面積	1㎢
最大浸水高	28.46m
全壊	177棟
半壊	23棟
一部損壊	8棟
死者	10人
行方不明者	
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

透明度の高い湧水で知られる龍泉洞がある岩泉町は、北上山地の東部盆地に位置し、山あいの河川沿いに集落が点在しています。

なかでも津波記念碑が立つ小本(おもと)地区は豊かな水産資源で栄えてきたエリア。太平洋に臨み、小本川の河口に位置しており、過去に明治、昭和の三陸地震津波、そして東日本大震災による津波で甚大な被害を受けました。津波記念碑はこの時の教訓をもとに建立。石碑前面には「命を守れ」という言葉とともに、この地域に語り継がれてきた津波に対する教訓が、そして石碑背面には東日本大震災の被害状況が記されています。さらにこの地区には命を救った避難階段があります。震災時に津波で浸水した小学校の児童たちが高台(国道45号)に向かって必死で駆け上がった階段です。この階段は震災の2年前に設置されたばかりで、まさに間一髪で難を逃れたのです。



碑が設置されている小本津波防災センター。震災時に津波で公共施設が被害を受けて使用できなくなったことを教訓に、今後、有事の際はここに集まり助け合おう、という思いを込めて建設された





背面に被害状況が記され、津波の脅威を後世に伝えている。前面には「命を守れ」と刻まれた文字の横に「避難を呼びかけ高台に逃げろ・避難したら絶対に戻るな」など、命を守るための5つの教訓が



旧小本小学校の児童88人は、学校から高台の国道45号につながる避難階段を駆け上がり、間一髪で無事に避難できた。この避難階段についての伝承看板は浜の駅おもと愛土館に掲示されている

考えてみよう

Q1 川を遡上する津波から小本地区などの平地を守るため、全長221mと国内有数の規模を誇る「小本川水門」が昭和28年(1953)から約40年かけて整備されましたが、東日本大震災ではどの位の規模の津波が押し寄せたのでしょうか?

A1 水門は12mの高さだが、東日本大震災の津波は水門を越える津波だった。この時の教訓として「避難を呼びかけ高台に逃げろ・避難したら絶対に戻るな」と津波記念碑に刻まれている。

慰霊碑・公園

施設DATA

●ひがしにほんだいしんさいつなみきねんひ
東日本大震災津波記念碑

㊡なし MAP P112E2

㊟岩泉町小本南中野239-1
㊝三陸沿岸道路岩泉龍泉洞ICから車で1分
時休料見学自由
Pあり(大型バス:なし)

●みやこし
宮古市

津波の脅威を今に伝える震災遺構

●つなみいこう たろうかんこうほてる
津波遺構 たろう観光ホテル



宮古市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	10㎢
最大浸水高	38m
全壊	2,677棟
半壊	1,328棟
一部損壊	444棟
死者	475人
行方不明者	94人
負傷者	33人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

昭和61年(1986)に建設されたたろう観光ホテルは6階建ての建物で、田老漁港の北側約400mの場所に位置しています。震災時には高さ17mを超える津波が建物を直撃し、4階まで浸水。2階までは柱だけを残してすべて流失しました。しかし倒壊することなく現在の姿で留まったのです。

宮古市は甚大な被害の記憶を風化させることなく後世に伝えるため、「津波遺構」としてこのホテルの保存を決定しました。津波の破壊力は強大で、分厚いコンクリートの石板が壊され、ホテルの壁は3階の一部までもぎ取られています。

見学では館内に入り非常階段と室内階段で6階へ。ここでは震災当日、6階の部屋から撮影された津波が押し寄せてくる映像を見ることができます。この映像はホテルの社長が撮影したもので、津波の高さと威力を実感してもらうため、この場所でのみ公開しています。

「学ぶ防災ガイド」に参加すると、震災当日、ホテル6階から撮影した津波の映像を視聴できる。1階では、津波の力によって破壊されたエレベーターや階段、コンクリートの床が破損したところを見られる





外観の見学は自由。たろう潮里ステーション(P33)に「学ぶ防災ガイド」の申込みをすれば、施設内部も見学できる(時9～17時、料1時間4000円、2時間1万円※要予約、ガイド1人につき40人まで対応可)



はじめは見学者が建物内に入る経路は非常階段のみだったが、見学者用のエレベーターが設置され、階段を上れない見学者も建物内に入って見学することができるようになった

震災遺構

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

考えてみよう

Q1 震災当時、ホテル4階まで津波が押し寄せました。非常階段を上って5階まで行く経験を通して、どのようなことが感じとれるでしょうか。



A1 頑張って非常階段を上る大変さを通して、避難の大変さと周りが海になってしまった震災当時の状況を体感できる。

施設DATA

●つなみいこう たろうかんこうほてる
津波遺構 たろう観光ホテル

☎0193-77-3305(たろう潮里ステーション) MAP P112E3

住宮古市田老野原80-1
交三陸鉄道新田老駅から徒歩15分
時休料見学自由(外観のみ)
Pあり(大型バス:あり)

●みやこし
宮古市

観光案内と三陸ジオパーク、震災・防災の学習拠点

●たろうしおさとすてーしょん
たろう潮里ステーション

津波で全壊した三陸鉄道田老駅にあった観光案内所が道の駅たろう内にオープンし、観光案内所と地区の震災・防災学習の拠点として運営されています。

この施設では学ぶ防災ガイド（有料、要予約）を受付けており、津波遺構 たろう観光ホテル（P32）や田老防潮堤（P34）をガイドと一緒に見学することができます。また津波遺構 たろう観光ホテルで上映される映像では、あの日、町を襲った津波の様子を見ることができます。震災当時の状況を学び、ガイドと一緒に町を巡ることで、より深く理解することができるでしょう。ほかにも、震災前の田老地区の町並みを復元したジオラマ模型や三陸ジオパークに関する展示もあります。日本最大級の広さを誇る三陸ジオパークのゲートウェイとして、強大な自然の力、独特な地形、そして漁村の生活などを感じとりましょう。



国道45号沿いにある道の駅たろう。産直所やファストフードコーナー、個人商店などが集まる。田老地区の中心部に位置し、観光客だけではなく、地元の人々の交流の場としても多く利用されている





施設中央には震災前の田老地区の町並みを復元した模型が展示されている。三陸ジオパークのゲートウェイとして観光情報の提供や「学ぶ防災ガイド」の受付など田老地区を巡る際の拠点となっている



ジオパークとは「地球・大地（ジオ）」と「公園（パーク）」を組み合わせた言葉。三陸ジオパークのみどころが展示されているブースでは三陸の魅力、アクティビティなど、さまざまな情報を知ることができる

考えてみよう

Q1 「防災の町」といわれてきた田老地区。学ぶ防災ガイドでは田老地区のまちづくりについても解説しています。どのような理由から「防災の町」とよばれるようになったのでしょう？



A1 防潮堤や津波避難路の整備、防災教育・防災訓練などに長年取り組んできたため。2001年度の総務省消防庁の「防災まちづくり大賞」も受賞した。

宮古市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	10㎢
最大浸水高	38m
全壊	2,677棟
半壊	1,328棟
一部損壊	444棟
死者	475人
行方不明者	94人
負傷者	33人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示 交流拠点

施設ガイド　語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●たろうしおさとすてーしょん
たろう潮里ステーション

☎0193-65-7506　MAP P112E3

住宮古市田老2-5-1
交三陸沿岸道路田老南ICから車で4分
時9～17時
休無休
料無料／学ぶ防災ガイド1時間4000円、2時間1万円
※要予約（ガイド1人につき40人まで対応可）
Pあり（大型バス：あり）

●みやこし
宮古市

「万里の長城」ともよばれた堅牢な防潮堤

●たろうぼうちょうてい
田老防潮堤



総延長2.4㎞、高さ10mの規模を誇る田老町の巨大な二重防潮堤は、「万里の長城」ともよばれ、世界的に知られる防災のシンボルでした。

明治と昭和の三陸地震津波により壊滅的な被害を受けた田老地区(旧田老町)では、昭和9年(1934)に防潮堤建設に着手しました。第二次世界大戦を挟んで昭和33年(1958)に第一防潮堤が完成。さらに昭和54年(1979)までに第二・第三防潮堤が整備され、X字型の二重構造の防潮堤となりました。しかし東日本大震災による巨大津波は、この堅牢な防潮堤を超え、田老地区に甚大な被害を及ぼしたのです。

現在、壊滅を免れた第二線堤(旧第一防潮堤)は地盤沈下分をかさ上げして原形復旧され、津波の脅威を後世に伝えています。倒壊後に新たに整備された第一線堤とともに、ハード・ソフトの両面から、今後の災害時の防災が期待されています。

宮古市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	10㎢
最大浸水高	38m
全壊	2,677棟
半壊	1,328棟
一部損壊	444棟
死者	475人
行方不明者	94人
負傷者	33人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

田老漁港沿いにある白い2本の線状の部分が震災後に整備された第一線堤。第二線堤(旧第一防潮堤)は内陸側、写真右上の長内川のあたりから写真上中央の国道付近まで町を囲むように位置している





震災前に約4400人だった田老地区の人口は約2800人に減少。津波で浸水した低地は災害危険区域に指定され、住居専用建物の建設は禁止に。建設できるのは店舗兼用住宅のみになった

考えてみよう

Q1 過去、X字型の二重構造で、世界でも有数の堅牢さを誇っていた田老防潮堤ですが、東日本大震災の巨大津波による被害はどの程度だったのでしょうか?



A1 海側の防潮堤の一部が津波で破壊された。防潮堤の被害は部分的だったが、乗り越えた津波が内側の集落を襲った。



この地区に建設されたたろう潮里ステーション(P33)で受付けている学ぶ防災ガイドに参加すれば、実際に田老防潮堤に立って、震災時の津波の様子や地域の防災についてガイドの説明を聞くことができる

その他(防潮堤)

施設ガイド ※要予約

施設DATA

●たろうぼうちょうてい
田老防潮堤

☎0193-65-0031(岩手県沿岸広域振興局土木部宮古土木センター)
MAP P112E3

住宮古市田老川向地内
交三陸沿岸道路田老南ICから車で5分
時休料見学自由
Pなし

●みやこし
宮古市

美しい自然に残された大震災の痕跡

●しんさいめもりあるぱーくなかのはま
震災メモリアルパーク中の浜

宮古市の北約10kmの沿岸部に位置する震災メモリアルパーク中の浜は、かつては海に隣接する緑豊かなキャンプ場でした。しかし震災時に15mを超える津波が押し寄せ、壊滅的な被害を受けたのです。震災後はキャンプ場のトイレや炊事棟を震災遺構として保存し、自然の脅威を後世に伝えています。

震災廃棄物の再生資材を活用した展望の丘に上れば、津波と同じ高さに目線を置くことができ、広大な範囲が津波にのみ込まれたことがわかります。丘の脇にある斜面には、そこを駆け上がった津波の高さを示す目印が付けられており、できるだけ上の高台に避難する大切さを痛感させられます。

さらに倒れている炊事棟の柱や高さ約17mの枝に絡まった漁具などに注目すると、引き波の威力もわかります。一方で被害面だけでなく、園内の豊かな自然とふれ合いながら「自然の恵み」も感じてみてください。



宮古市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	10km²
最大浸水高	38m
全壊	2,677棟
半壊	1,328棟
一部損壊	444棟
死者	475人
行方不明者	94人
負傷者	33人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



メモリアルパークの開園時に復興・ふれあいの森づくりエリアに植えた周囲の野山と同じ種類の樹木。地元の崎山小学校の児童たちがこれらの成長を毎年観察しており、成長している姿から生物の力を感じとっている



公園の中心にある展望の丘は、目線が津波の高さとなるよう設計されている。ガイドの問合せは休暇村陸中宮古へ（☎0193-62-9911、料6000円※11～50人まで1人増えるごとに100円加算、要予約）

考えてみよう

Q1 震災がれき由来の再生資材を用いて造られた「展望の丘」。どのくらいの量の震災がれきが使われたのでしょうか。





震災遺構として震災当時のまま保存されている「炊事棟」。直径40cmのコンクリート柱がへし折られ、鉄筋がねじ曲げられている。押し寄せた波ではなく引き波によって傾いており、引き波の威力を物語っている

A1 大型トラック2800台分。高さ13mの丘に立って、現地を襲った津波の高さを体感しよう。

慰霊碑 公園

語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●しんさいめもりあるぱーくなかのはま
震災メモリアルパーク中の浜

☎0193-62-9911（環境省宮古自然保護官事務所）MAP P112E3

住宮古市崎山第3地割123
交三陸沿岸道路宮古北ICから車で15分
時休料見学自由
Pあり（大型バス：あり）

●みやこし

宮古市

震災の事実を知り、防災について学ぶ場所

●みやこしみんこうりゅうせんたーぼうさいぷらざ

宮古市市民交流センター防災プラザ



宮古市の震災被害や復興の歩みを紹介する防災プラザは、宮古駅前広場からクロスデッキで直結するイーストピアみやこの宮古市市民交流センター1階にあります。隣接する休憩エリアとの仕切りがないため、交流センターの開館中はだれでも自由に見学することができ、2階には多目的ホールや子育て世代が交流できるふれあいひろばもあるので、幅広い年代の方々が集まる場所にもなっています。

自然災害や防災・減災に関する意識向上を目指した展示では、津波伝承に関する石碑マップや、市内で撮影された津波の映像、震災関連の書籍などが用意されており、多角的に震災を学ぶことができます。また災害を知らない子どもたちに向けた防災ゲームや紙芝居の読み聞かせといったコンテンツも充実。大人も子どもも一緒に楽しみながら学べる工夫に富んだ施設となっています。

宮古市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	10㎢
最大浸水高	38m
全壊	2,677棟
半壊	1,328棟
一部損壊	444棟
死者	517人 注①
行方不明者	94人
負傷者	33人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

平成30年（2018）10月にオープン。防災プラザが入るイーストピアみやこは未来に向けた防災まちづくりの拠点となっている。さまざまな映像の上映や模型の展示などを用いて、わかりやすく解説している





宮古市における東日本大震災の経験や教訓、復興の過程のほか、過去の災害の歴史について紹介している。防災について日常生活から取り入れられる書籍なども充実しており、自由に閲覧できる



さまざまな映像資料を視聴することも可能。子どもでもわかりやすい防災クイズコーナーで学習したり、デジタルや模型などの展示を通して自然災害や防災・減災についての意識向上を目指している

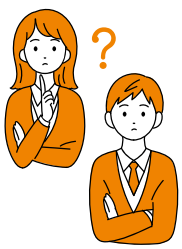
展示・交流拠点

施設ガイド　車椅子OK

※要予約

考えてみよう

Q1 防災プラザが入るイーストピアみやこは、災害時の一時避難場所として活用される場合があります。施設にはどのような設備があるのでしょうか。



A1 非常用自家発電設備や防災備蓄倉庫などが備わっている。防災まちづくりの拠点施設としての役割を担っている。

施設DATA

●みやこしみんこうりゅうせんたーぼうさいぷらざ

宮古市市民交流センター防災プラザ

☎0193-63-4166　MAP P112E3

住宮古市宮町1-1-30
交三陸鉄道宮古駅から徒歩3分
時9～21時
休無休
料無料
Pあり（大型バス：要問合せ）
https://eastpia-miyako.jp

注①出典：東日本大震災の「記録」，平成25年3月，宮古市

●やまだまち
山田町

震災伝承ギャラリーを併設した地域交流の場

●やまだまちまちなかこうりゅうせんたー
山田町まちなか交流センター

山田町の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	5㎢
最大浸水高	18.97m
全壊	2,762棟
半壊	405棟
一部損壊	202棟
死者	824人 注①
行方不明者	1人 注①
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

山田町は三陸海岸の中央近くに位置する太平洋に面した町で、震災では町の中心を含む沿岸部が大きな津波被害を受けました。町ではこの震災被害の実情と教訓、そして復興の歩みを後世に伝えていくため、まちなか交流センターに「震災伝承ギャラリー」を設けています。

ギャラリーでは、町内各地区の被災状況や船越小学校の避難の軌跡、復興後の町並みなどをパネル展示するほか、震災の証言映像などを上映しています。また、室内には被災した道路標識などの遺構を展示。被害の生々しさや津波の威力が伝わってきます。

コンパクトなギャラリーですが、入場無料で、映像や資料展示も豊富。特にまちづくりの過程が分かる映像展示「東日本大震災からの復興」は必見です。別途、語り部ガイドもありますので、併せて学ぶことでより理解が深まります。



震災伝承ギャラリー内にあるモニターでは、「東日本大震災からの復興」をはじめとして、被災者や消防団員、炊き出し支援を行った町内団体メンバーらの証言映像を放映している





パネル展示「船越小、津波にのまれる」には、地元の海を知る校務員の進言をもとに、校長の判断で裏山に避難し、児童・教職員が助かったという、船越小の避難の軌跡が記されている



パネル展示「2011.3.11の記録」では、地図上で浸水区域の範囲や建物被害など、山田町の被災状況を見ることができる。そのほか、津波襲来時や津波火災時の映像を視聴することもできる

考えてみよう

Q1 船越小学校の避難の経緯は震災当時の報道で知られるところとなりました。この学校は高台にありましたが、海からはどのくらいの高さだったのでしょうか?

Q2 マニュアル通りに校庭に避難していましたが、校長にさらに高い裏山への避難を提言した校務員の判断の決め手になったことは何でしょうか?

展示 交流拠点

語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●やまだまちまちなかこうりゅうせんたー
山田町まちなか交流センター

☎0193-82-3111(山田町役場) MAP P112E3

住山田町川向町6-24
交三陸鉄道陸中山田駅からすぐ
時10～17時
休火曜(祝日の場合は翌平日)
料無料、語り部ガイドは2時間まで5000円※要予約、コースは応相談。申込みは☎0193-77-3732(新生やまだ商店街協同組合)へ。
Pあり(大型バス:なし)

A1 海抜13mの高台にあった。

A2 震災時の海の様子を目撃し、校務員が自身の父親から聞かされていた津波の教訓をもとに判断をした。

注①出典:3.11東日本大震災 山田町被害概要,令和3年11月26日15時発表,山田町

●おおつちちょう
大槌町

被災者の言葉がリアルに響く伝承展示

●おおつちちょうぶんかこうりゅうせんたー　おしゃっち
大槌町文化交流センター おしゃっち



東側を太平洋に臨む大槌町は沿岸部から北西の内陸部に向かって広がっており、震災時に押し寄せた津波と直後に発生した津波火災により、壊滅的被害を受けました。

おしゃっちは津波によって全壊した町立図書館やふれあいセンターなどを集約して開館した多目的施設です。エントランスホールには、町民が自分たちの思いを書き込んで制作した、被災前の大槌町の町並みを再現したジオラマ模型のほか、震災からの復興の過程などがパネル展示されています。

2階の震災伝承展示室では、パネル形式の写真や映像によって震災時の様子を知ることができ、多目的ホールでは、復興過程をまとめたガイダンス映像（18分）が上映されています。大震災犠牲者回顧録「生きた証」、大震災記録誌「生きる証」などの書籍も展示されており、言葉の一つ一つに込められた個々の想いが伝わってきます。

大槌町の被害状況

最大震度	6弱（推定）注①
浸水面積	4㎢
最大浸水高	22.12m
全壊	3,579棟
半壊	588棟
一部損壊	208棟
死者	856人
行方不明者	416人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

東日本大震災に関する資料やパネル形式の写真が並ぶ2階の震災伝承展示室では、設置されているタブレット端末を使って、震災直後の町の様子を360度の映像で確認できる。ぜひ手に取って見てみよう

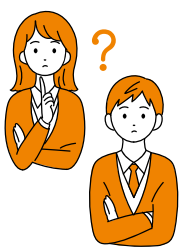




1階の多目的ホール横の「ホワイエ」という名称の通路には、大槌町での暮らしぶりや周辺の豊かな自然の紹介、そして東日本大震災からの復興過程などの写真や説明文が掲示されている

考えてみよう

Q1 「おしゃっち」から徒歩5分の場所に、旧大槌町役場庁舎の跡地があります。現在は一面クローバーが咲く広場ですが、どのような被災状況だったでしょうか？



A1 高さ10mを超える津波に襲われ、庁舎の2階まで津波にのみ込まれた。跡地には震災当時の状況を説明した看板とお地蔵さまが設置されている。



2階の震災伝承展示室にパネル展示された「忘れない・伝える・備える」と「命を守る・備えるコトバ」。それぞれのパネルからは、被災者の言葉に込められた想いが伝わってくる。じっくり時間をかけて読んでみよう

展示 交流拠点

車椅子OK

施設DATA

●おおつちちょうぶんかこうりゅうせんたー　おしゃっち
大槌町文化交流センター おしゃっち

☎0193-42-8718（大槌町震災伝承担当） MAP P112E4

住 大槌町末広町1-15
交 三陸鉄道大槌駅から徒歩7分
時 9～21時
休 火曜
料 無料
P あり（大型バス：あり）
https://www.oshacchi.com

注①出典：岩手県東日本大震災津波の記録，平成25年3月，岩手県

●とおのし
遠野市

官民一体で取組んだ沿岸被災地後方支援の記録

●さん・いちいちひがしにほんだいしんさいとおのしこうほうしえんしりょうかん
3・11東日本大震災 遠野市後方支援資料館

震災時に震度5強の揺れに見舞われ、市役所中央館が倒壊するなどの被害が出た遠野市ですが、海に面していない内陸部のため津波は襲ってきませんでした。沿岸部の各自治体と幹線道路でつながる遠野市は、以前より釜石市や宮古市などと災害時の支援体制の構想を練り準備を進めていました。

市長は震災直後に「自衛隊や警察が集まるので、市内の競技場や大型駐車場を開放するように」と指示を出しました。まもなく3500人を超える活動人員が遠野市に集結し、刻々と伝えられる沿岸部の津波被害に対応するための、官民一体となった岩手県沿岸被災地後方支援活動が始まったのです。

資料館には、震災時の後方支援活動に関わる多くの資料を展示。2021年からは震災遺産の写真展示や映像コーナーを設け、震災を経験していない世代にもわかりやすく事実と教訓を伝えています。



遠野市の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	
最大浸水高	
全壊	
半壊	4棟
一部損壊	622棟
死者	4人
行方不明者	1人
負傷者	4人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

これまでの訓練と準備から遠野市は即座に後方支援の役割を果たすことができた。ネットワークの良さが発揮され、物資支援センターには神奈川大学や遠野まごころネットがボランティアに参加した





遠野市は沿岸部の各自治体と幹線道路でつながっているためアクセスが良く、ちょうど扇の要の部分のような役割を果たしている。多くの機関がここに拠点を置き、遠野市から沿岸部をバックアップした

考えてみよう

Q1 遠野市は迅速に岩手県沿岸部の津波被害の後方支援に着手しましたが、遠野市の被害規模はどうだったのでしょうか?

Q2 2021年3月に施設の増築などのリニューアルが行われましたが、施設の展示の1番の目的はどのようなことでしょうか?



津波被害こそなかったものの、遠野市も停電などライフラインに大きな被害を受けた。市内に活動拠点を置いた機関など、支援活動の団体数は延べ266団体、活動人員は7000人を超えた

展示・交流拠点

車椅子OK

施設DATA

●さん・いちいちひがしにほんだいしんさい とおのしこうほうしえんしりょうかん

3.11東日本大震災 遠野市後方支援資料館

☎0198-62-2111(遠野市総務企画部防災危機管理課) MAP P112D4

住遠野市青笹町糠前10地割46(遠野市総合防災センター敷地内)
交釜石自動車道遠野ICから車で10分
時9~17時
休無休
料無料
P あり(大型バス:あり)

A1 震度5強を記録した市内全域が停電(4日間)・断水、市役所本庁舎中央館が倒壊した。

A2 津波被害のない内陸の市町村だからこそできる「後方支援」という観点からの情報発信。

●かまいしし

釜石市

町最大の被害を受けた跡地に立つ祈りの場所

●かまいしいのりのぱーく

釜石祈りのパーク



釜石市の被害状況

最大震度 6弱
浸水面積 7㎢
最大浸水高 29.34m

全壊 2,957棟
半壊 699棟
一部損壊 1,048棟

死者 775人 注①
行方不明者 152人 注①
負傷者 不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

釜石市のなかで最大の被害を受けた鵜住居(うのすまい)町。「東日本大震災の記憶や教訓を将来に伝えるとともに、生きることの大切さやすばらしさを感じられ、憩い親しめる場」として三陸鉄道鵜住居駅前エリアに複数の公共施設が2019年に整備されました。総称してうのすまい・トモスとよばれるエリアで、犠牲者を慰霊し追悼する施設となっているのが釜石祈りのパーク。犠牲になられた方々の芳名を刻んだ芳名板を設置し、献花台を備える慰霊碑のほか、鵜住居駅前地区における津波浸水高(海抜11m)を表すモニュメント、市民総意の誓いとして作られた釜石市防災市民憲章碑、多くの方が避難し犠牲となった防災センター跡地碑から構成されます。

隣接するいのちをつなぐ未来館(P41)では、防災センターでの出来事をまとめたパネル展示もあるので、併せて見学しより理解を深めましょう。



慰霊碑・献花台のエリア。犠牲になられた方々の芳名が刻まれた芳名板の上には、この地区を襲った津波の高さ・海抜11mを表すモニュメントが立つ。隣のいのちをつなぐ未来館と併せて訪れたい



あらゆる災害から未来の命を守るため、市民総意の誓いとして作られた「釜石市防災市民憲章」を刻んだ碑。「備える・逃げる・戻らない・語り継ぐ」ことの大切さが説かれ、後世へ伝えるメッセージとなっている



津波が2階天井付近まで達し、釜石市で最も犠牲者が集中した場所となってしまった鵜住居地区防災センター。この想像を絶する悲劇を風化させることなく伝えるために跡地に碑が建立された

考えてみよう

Q1 鵜住居地区防災センターに震災当日、多くの住民が避難してしまいました。認識のズレがあり被害が広がったといわれていますが、それはなぜでしょうか?



A1 「防災センター」という名前なのに津波避難場所には指定されていなかった。また普段この施設で避難訓練が行われていたため多くの住民が殺到した。

慰霊碑・公園

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●かまいしいのりのぱーく
釜石祈りのパーク

☎0193-27-5666(うのすまい・トモス) MAP P112E4

住釜石市鵜住居町4-901-2(うのすまい・トモス)
交三陸沿岸道路釜石北ICから車で4分
時休料入場自由
Pあり(大型バス:あり)
https://unosumai-tomosu.jp

注①出典:東日本大震災　釜石市証言・記録集「伝えたい3.11の記憶」,平成28年(2016)7月13日,釜石市

●かまいしし
釜石市

多くの生徒たちを救った実際の避難路を歩く

●いのちをつなぐみらいかん
いのちをつなぐ未来館

鵜住居駅前エリアに広がるうのすまい・トモスに、震災伝承と防災学習のために設立された公共施設。釜石祈りのパーク(P40)に隣接し、展示室や資料閲覧室、防災学習室を兼ね備えています。スタッフが常駐しており、館内を無料で案内するほか(要予約)、防災ワークショップや団体向けの防災研修など多彩なプログラムが用意されています。

メインコンテンツである語り部プログラムは、実際に地元の小・中学生が避難した道を歩いてたどり、震災当時の出来事を肌で感じることができるというもの。鵜住居地区では多くの方が亡くなられた一方で、生徒たちのほとんどが生還を果たしました。避難路を追体験することで「避難とはどういうものなのか」を自分ごととして捉えることができます。ほかにも、釜石鵜住居復興スタジアムや水門・防潮堤をめぐるコースもあり、多くの学びを得られます。



避難路追体験の語り部プログラムの様子。地元の小・中学生たちが避難した経路を実際に語り部と一緒に歩いて巡る。1時間半と2時間半のコースから選べるほか、オンラインプログラムも実施中





展示室は「東日本大震災と釜石」「鵜住居地区防災センターの出来事」「釜石の子どもたち」の3テーマに分けてパネルや映像で紹介。自由に見学可能だが、無料ガイドのお話をぜひ聞いてみよう(要予約、3人以上)



資料閲覧室は、東日本大震災に関する書籍や資料、寄贈された写真などを収蔵し、自由に閲覧できる。また防災学習室は企画展やワークショップなどが行われる多目的スペースとなっている

考えてみよう

Q1 地元の小・中学生は発災後4つの避難場所を転々としました。実際の避難路はどれくらいの距離で、何分ほどかかったでしょうか?

Q2 普段避難訓練で使用していたございしょの里からさらに高台を目指して避難したきっかけは何だったでしょうか?

A1 約1.6kmの道のりを、40〜50分間避難し続けた。実際に歩くことでその大変さを体感できる。

A2 近くの崖が崩れ始め、異変を察知した付近の住民がさらに逃げたほうがよいと助言。避難したあとございしょの里は津波にのみ込まれた。

釜石市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	7㎢
最大浸水高	29.34m
全壊	2,957棟
半壊	699棟
一部損壊	1,048棟
死者	775人 注①
行方不明者	152人 注①
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

注①出典:東日本大震災　釜石市証言・記録集「伝えたい3.11の記憶」,平成28年(2016)7月13日,釜石市

展示 交流拠点

施設ガイド ※要予約
語り部あり ※要予約
車椅子OK

施設DATA

●いのちをつなぐみらいかん
いのちをつなぐ未来館

☎0193-27-5666(うのすまい・トモス) MAP P112E4

住 釜石市鵜住居町4-901-2(うのすまい・トモス)
交 三陸沿岸道路釜石北ICから車で4分
時 9時30分〜17時30分(11〜2月は〜17時)
休 水曜
料 館内無料(語り部プログラムは1時間半コース1万1000円〜※1週間前までに要予約)
P あり(大型バス:あり)
https://unosumai-tomosu.jp

●おおふなとし
大船渡市

大船渡市臨海部の発展・復興のシンボル

●ちほうおろしうりしじょうおおふなとしうおいちば
地方卸売市場大船渡市魚市場



昭和39年(1964)に開設された旧大船渡市魚市場は、建物の老朽化とともに高度衛生管理や情報化などに対応するため、平成21年(2009)から新築工事を進めていました。しかし、その最中に津波によって被災し中断。震災の翌年に工事を再開し、平成26年(2014)に完成しました。世界有数の三陸漁場で獲れる豊富な魚介類の水揚げ基地として、生産者と消費者の橋渡し役を果たしています。

3階展示室では、津波による魚市場周辺や漁港の被害状況、復旧・復興の様子を動画や写真、パネルで解説しています。小・中・高生や観光客の団体には、職員による案内も実施しており(無料、要予約)、学習施設としても活用されています。2023年2月には、「震災伝承施設」に追加登録されました。大船渡市の浜の復興の象徴として、今後も震災の記憶や教訓を語り継いでいきます。

展示室では津波に襲われた魚市場周辺や漁港の被害、復旧・復興の様子について、動画や写真のほかパネルで展示・解説している。個人は原則自由見学だが、団体は職員が案内することも可能





せり場や荷さばきなど衛生管理の考え方を取り入れた市場施設に、見学デッキや展示室、多目的ホール、飲食施設などの観光要素を加えた複合施設。見学デッキに出て、大船渡湾の雄大な景色を眺めたい



大船渡市は津波による被害を受けながらも、震災からおよそ2カ月後には水揚げを再開した。展示室では多くの人々に支えられながら、再び立ち上がる大船渡市水産業の姿や魚市場の仕事を知ることができる

考えてみよう

Q1 大船渡市魚市場は新築工事を行っている最中に被災し、作業が中断。その後、被害調査と手戻り(一度終えたはずの作業工程を戻ってやり直すこと)復旧工事の設計を経て、平成26年(2014)に完成しました。手戻り復旧工事では1階の床をかさ上げしましたが、それを行った理由は何でしょうか?

A1 震災により地盤が約80cm沈下したため。建物を支えるのに十分な硬さをもつ地盤(支持地盤)ごと沈下していた。

大船渡市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	8㎢
最大浸水高	26.39m
全壊	2,791棟
半壊	1,147棟
一部損壊	1,654棟
死者 注①	340人
行方不明者	79人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

注①出典:東日本大震災による被害状況等について,令和2年9月30日,大船渡市

展示交流拠点

施設ガイド 音声ガイド ※要予約 車椅子OK

施設DATA

●ちほうおろしうりしじょうおおふなとしうおいちば
地方卸売市場大船渡市魚市場

☎0192-26-4112 MAP P114E1

住大船渡市大船渡町字永沢209
交三陸沿岸道路大船渡碁石海岸ICから車で7分
時9～17時
休水曜
料無料
Pあり(大型バス:あり)
https://www.ofunato-fm.com

●おおふなとし
大船渡市

三陸海岸を襲った大地震・津波の歴史を展示

●おおふなとしりつはくぶつかん
大船渡市立博物館

大船渡市立博物館は高台に位置していたため、津波被害を免れましたが、市内にあった保管庫が津波に襲われ、資料流失や水損の被害に遭いました。再開後は市が撮影した震災の記録や市民から提供された写真などを収集し、震災の状況を広く発信。市の復興に取組む姿を紹介してきました。

これらの展示とともに、大津波の記録をまとめた映像「荒れ狂う海～津波常習地・大船渡」の上映、明治29年（1896）と昭和8年（1933）の三陸地震津波、昭和35年（1960）のチリ地震津波の写真や記録の展示が行われています。また、コンテンツから、この地域が経験した巨大津波の特徴、被災から得た教訓など、津波に対する知識を学ぶことができます。

館内にはシアター、地質展示室、考古・民俗展示室、子ども向けの体験コーナーがあり、地域の自然と文化について興味深い展示を見学できます。



大船渡市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	8㎢
最大浸水高	26.39m
全壊	2,791棟
半壊	1,147棟
一部損壊	1,654棟
死者	423人
行方不明者	79人
負傷者	2人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

明治29年（1896）と昭和8年（1933）の三陸地震津波、昭和35年（1960）のチリ地震津波を振り返り、先人たちの教訓を後世に残すために、それぞれの被害や地震と津波の関連性がパネル展示で解説されている





岩手県南東部の気仙地域（大船渡市・陸前高田市・住田町）の自然や文化に関する資料を展示。シアターでは「荒れ狂う海～津波常習地・大船渡」のほか、常設展示の案内映像「大船渡 その海と大地」を上映している

考えてみよう

Q1 シアターで上映されている「荒れ狂う海 ～津波常習地・大船渡」は多数の動画と写真を整理・編集・多言語化して約1年かけて制作されました。映像や常設展示からどのようなことがわかりますか？





東日本大震災の津波映像などをまとめた「荒れ狂う海～津波常習地・大船渡」は、20分の完全版と5分の短縮版がある。英語、中国語（簡体字・繁体字）、韓国語にも対応している

その他（博物館）

車椅子OK

施設DATA

●おおふなとしりつはくぶつかん
大船渡市立博物館

☎0192-29-2161 MAP P114E1

住大船渡市末崎町字大浜221-86
交三陸沿岸道路大船渡碁石海岸ICから車で10分
開9時～16時30分（最終受付は16時）
休月曜（祝日の場合は翌日）、資料整理日、くん蒸期間
料300円、高校生以下無料
Pあり（大型バス：あり）

A1 三陸沿岸が経験した過去の津波の特徴をはじめ、被災から得た教訓、津波への正しい知識がわかる。

●りくぜんたかたし
陸前高田市

三陸の海の厳しさと優しさを同時に学べる

●りくぜんたかたしりつはくぶつかん
陸前高田市立博物館



昭和34年(1959)に東北初の公立登録博物館として誕生し、総合博物館として親しまれていましたが、震災で施設は全壊。同じく被害を受けた「海と貝のミュージアム」と合築して新設し、2022年に開館しました。被災資料は全国の専門機関の協力を得て救出し、今も修理作業が継続中です。

常設展示は9つのコーナーに分かれ、陸前高田の自然、歴史、文化に関する資料を収蔵、展示しています。「宿命とともに生きる」では、過去に同市を襲った津波の歴史を振り返りながら、津波記念碑や残された貴重な記録を紹介。津波の経験が、次の津波の際にどう生かされたのか、あるいは生かされなかったのかを解説しています。一方「奇跡の海 三陸」では、三陸の海に面した同市の多様な生物を紹介。海は津波という恐ろしい一面をもちながら、同時に豊かな恵みと文化を育んできた場所であることを伝えています。

陸前高田市の被害状況

最大震度 注①	6弱
浸水面積 注①	13㎢
最大浸水高 注①	17.6m
全壊 注①	3,807棟
半壊 注①	240棟
一部損壊 注①	3,988棟
死者 注②	1,559人
行方不明者 注②	202人
負傷者 注①	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

「発見の部屋」では、パズルや模型で遊びながら陸前高田の自然や歴史、文化について楽しく学べる。体験グッズやワークシートを使った展示や仕掛けもあり、来館者の“知りたい”意欲を刺激してくれる





約56万点のうち約46万点が救出され、よみがえりつつある資料の様子を、安定化処理や修復技術と共に紹介する「よみがえる博物館」。館内の作業室では国際的にも前例のない、津波被災資料の修復作業を見学できる

考えてみよう

Q1 同館には「博物館資料を持ち去らないで下さい。高田の自然、歴史、文化を復元する大事な宝です。市教委」と書かれた書き置きが展示されています。これは震災当時誰かによって書かれ、被災した博物館のなかに残されていました。現在はその書き置きをどこに、どういう思いを込めて、展示しているのでしょうか?



魚の王国とよばれる三陸の海を有する陸前高田の山・川・海の生物を、たくさんの写真や標本などで幅広く紹介している「奇跡の海 三陸」。三陸や世界の貝約2000点を展示する「貝たちの部屋」も併せて見よう

展示・交流拠点

施設ガイド　車椅子OK

※要予約

施設DATA

●りくぜんたかたしりつはくぶつかん
陸前高田市立博物館

☎0192-54-4224　MAP P114D1

住陸前高田市高田町並杉300-1
交三陸沿岸道路陸前高田ICから車で5分
時9～17時(最終入館は16時30分)
休月曜(祝日の場合は翌平日)
料無料
Ⓟ施設向かいの公共駐車場を利用
https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/soshiki/kanrika/hakubutsukan

A1 常設展示室の入口に展示している。震災当時、職員たちはこの書き置きから大きな勇気をもらい、博物館再生の象徴だと考えた。

注①出典:陸前高田市東日本大震災検証報告書,平成26年7月,陸前高田市
注②出典:陸前高田市による調査,令和4年12月末

●りくぜんたかたし
陸前高田市

津波の破壊力をまざまざと感じる

●たぴっくよんじゅうご（きゅうみちのえきたかたまつばら）
タピック45（旧道の駅高田松原）

陸前高田市の被害状況

最大震度	6（推定）注①
浸水面積	13㎢
最大浸水高	18.34m
全壊	3,807棟
半壊	240棟
一部損壊	3,988棟
死者	1,606人
行方不明者	202人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

津波の脅威を物語る旧道の駅が高田松原津波復興祈念公園（P47）に震災遺構として整備、公開されています。構内の見学時は高田松原津波復興祈念公園パークガイド（有料、要予約）の利用が必要。

津波のエネルギーを逃がす建物の形状により、外観に大きな損傷は見られませんが、構内に足を踏み入れると様子が一変します。壁、天井、床が破壊され、中にあった物はほぼ流出。風や揺れなどに強いとされる「耐力壁」さえ崩されていることから、津波のすさまじい破壊力が見て取れます。

構内にはこの建物の屋上へ避難し、九死に一生を得た3人の体験談を伝える看板もあります。もし次に津波が来た時は、東日本大震災で助かったことを理由に同様の行動をするべきなのか。それとも近くにより高い場所があれば、そこへ避難するべきなのか。自分の身に置き換え、深く考えさせられます。



津波の圧力を強く受け、大きく損傷した建物の内部。壁や天井が破損し散乱しているが、できるだけ震災当時のまま、保存している。国道側にあったという増築部分も、津波により根こそぎ消えてしまった





建物は海側からの上りやすさを考慮したデザイン。震災時、津波は屋上のすぐ下、14.5mまで迫っていた。このような震災当時の話も、地元住民が案内役を務めるパークガイドから聞くことができる

震災遺構

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

考えてみよう

Q1 コンクリートの建物に見られる構造で、風や揺れなどの衝撃に強い壁「耐力壁」も、震災時の津波の威力にはかなわず、無残にも破壊されました。構内の耐力壁を見ると、津波が来た海側に向かって倒れています。これはどういうことを意味しているのでしょうか？



構内には津波が押し寄せている瞬間の写真パネルや、この建物の屋上に命からがら避難した3人の心情を伝える看板などを設置。構内の状況と照らし合わせながら読むと、震災当時をより理解できる

施設DATA

●たぴっくよんじゅうご（きゅうみちのえきたかたまつばら）
タピック45（旧道の駅高田松原）

℡090-7528-8182（高田松原津波復興祈念公園パークガイド受付事務局）
MAP P114D1

住陸前高田市高田町古川28-5
交三陸沿岸道路陸前高田ICから車で5分
時休料柵の外から見学自由（構内を見学する場合は高田松原津波復興祈念公園パークガイドの利用が必要
時9時～17時30分※日没の早い冬期は早まる場合あり
料有料※ホームページで要確認）
Pあり（大型バス：あり）
https://takanavi.org/shinsai

A1 押し波ではなく、引き波によって倒された。引き波も押し波と同じように威力が強いということを表している。

注①出典：岩手県東日本大震災津波の記録、平成25年3月、岩手県

●りくぜんたかたし

陸前高田市

テーマは命を守り、海と大地と共に生きる

●ひがしにほんだいしんさいつなみでんしょうかん（いわてつなみめもりある）

東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル）



「奇跡の一本松」のモニュメントがある陸前高田市は、三陸海岸南部に位置する太平洋に臨む町です。東日本大震災津波によって県内で最も大きな被害を受けました。この施設は二度と同じ悲劇を繰り返さないために、東日本大震災津波の事実と教訓を後世に伝承し、復興の姿を国内外の人々に発信することを目的に整備されました。

「命を守り、海と大地と共に生きる」をテーマに、歴史をひもとく、事実を知る、教訓を学ぶ、復興を共に進める、という4つのゾーンで構成。三陸の津波災害の歴史、震災津波や復興の取組みに関わる写真や映像、被災物や被災者の証言など約150点を展示しています。施設が所在している高田松原津波復興祈念公園（P47）には、奇跡の一本松をはじめ5つの震災遺構が点在しており、公園全体がフィールドミュージアムとしても機能し、震災津波の教訓を力強く伝えています。

陸前高田市の被害状況

最大震度	6（推定）注①
浸水面積	13㎢
最大浸水高	18.34m
全壊	3,807棟
半壊	240棟
一部損壊	3,988棟
死者	1,606人
行方不明者	202人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

館内には解説員が常駐し、わかりやすい説明により来館者の理解を助け、防災・減災の行動へつなげられるようにサポートしてくれる。また、セミナーなどの教育普及も実施されている





エントランスには高田松原津波復興祈念公園、陸前高田市、三陸沿岸地域、3.11伝承ロードなどについての詳細な情報を提供する液晶モニターやパネル、三陸沿岸地域の地図が展示されている

展示交流拠点　施設ガイド　車椅子OK　※要予約

考えてみよう

Q1 気仙大橋の橋桁の一部や田野畑村の消防車など、被災した実際の物が常設展示されています。どのような願いから行われている展示でしょうか？





40席のガイダンスシアター。震災津波の破壊力や脅威を実感する約12分の映像を上映。リアス海岸の地形に注目した津波が大きくなる仕組みにもふれられており、多角的に学べる

施設DATA

●ひがしにほんだいしんさいつなみでんしょうかん（いわてつなみめもりある）

東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル）

☎0192-47-4455　MAP P114D1

住陸前高田市気仙町土手影180
交三陸沿岸道路陸前高田ICから車で5分
時9～17時（最終入館は16時30分）
休無休（臨時休館あり）
料無料
Pあり（大型バス：あり）
https://iwate-tsunami-memorial.jp

A1 東日本大震災津波の事実と教訓を正しく学び、災害を自分ごととして捉え、防災・減災の行動へつなげてほしい。

注①出典：岩手県東日本大震災津波の記録、平成25年3月、岩手県

●りくぜんたかたし
陸前高田市

5つの震災遺構が残る追悼・鎮魂の場

●たかたまつばらつなみふっこうきねんこうえん こくえいついとう・きねんしせつ
高田松原津波復興祈念公園 国営追悼・祈念施設

陸前高田市の被害状況

最大震度	6(推定)注①
浸水面積	13㎢
最大浸水高	18.34m
全壊	3,807棟
半壊	240棟
一部損壊	3,988棟
死者	1,606人
行方不明者	202人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

広大な公園内は「祈りの軸」と「復興の軸」という2つの軸を中心に、奇跡の一本松、追悼の広場、海を望む場などで構成される国営追悼・祈念施設となっています。海に向かって垂直に延びる祈りの軸は津波の襲来した広田湾方向と津波が遡上した気仙川上流部を東西に結び、海と併行して延びる復興の軸は震災の脅威を伝える旧道の駅 タピック45(P45)から現在の道の駅 高田松原を南北に結んでいます。

この2つの軸が交わる場所には水を張った水盤があり、屋根から入ってくる自然光が水盤を照らす仕組みになっています。水により津波を想起させ、光によって未来に向けた復興を感じさせることで、ここを追悼・鎮魂の場としているのです。そして大屋根のファサードには、1万8434個の小さな穴が開けられており、夜間になると燈が灯ります。これは震災の犠牲者数を示しています(注②)。





祈りと鎮魂を意味する「大屋根のファサード」。清澄な美しさをテーマにデザインされている。白いコンクリートのパネルには間接照明が配置され、夜間には1万8434個の燈が灯る



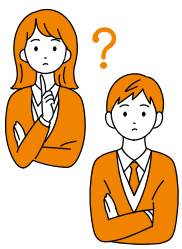
祈りの軸の終点「海を望む場」。ここからは震災時に津波が押し寄せた広田湾や再生していく名勝・高田松原、そして陸前高田の市街地やこの地方の山々を広く望むことができる



津波が襲来した海への祈りの方向を示す祈りの軸と、旧道の駅と新道の駅をつないだ復興の軸が交わる場所にある「トップライトと水盤」。来訪者の気持ちを静める追悼・鎮魂の場となっている

考えてみよう

Q1 現在の高田松原津波復興祈念公園は、今後の新たな津波被害から市街地を守るためにどのような機能を備えているのでしょうか?



A1 市街地を津波から守るため、防潮堤や海岸防災林の整備のほか、津波エネルギー減衰機能の付加などを行っている。

慰霊碑 公園

施設ガイド ※要予約
語り部あり ※要予約
車椅子OK

施設DATA

●たかたまつばらつなみふっこうきねんこうえん こくえいついとう・きねんしせつ
高田松原津波復興祈念公園 国営追悼・祈念施設

☎0192-22-8911 MAP P114D1

住陸前高田市気仙町土手影180
交三陸沿岸道路陸前高田ICから車で5分
時9～18時(10～3月は9～17時)
休無休
料無料
Pあり(大型バス:あり)
https://takatamatsubara-park.com

注①出典:岩手県東日本大震災津波の記録,平成25年3月,岩手県
注②2018年3月11日時点の警察庁発表資料による

●りくぜんたかたし
陸前高田市

全壊した校舎が日頃の備えの大切さを訴える

●けせんちゅうがっこう
気仙中学校



14.2mもの津波に襲われ、全壊した中学校を公開しています。柵の外からは常時見学できますが、校舎内部の見学には高田松原津波復興祈念公園パークガイド（有料、要予約）の同行が必要です。海に近かった気仙中学校では、普段から他校と比べ重点的に防災訓練を行っており、震災当時もすぐに避難をしたことで、学校にいた生徒と教職員全員が無事でした。そういった実際の経験を踏まえ、震災当時の様子を交えながら、ガイドが日頃の防災教育の重要性を伝えています。

3階建て校舎を丸呑みするほどの津波によって、天井に学生服や椅子が引っ掛かり、2階には大型冷蔵庫、3階には住宅の屋根が流れ着き、残されています。自分の学校が、もしくは登下校中に1人で災害に見舞われたら…。携帯電話なども使えない状況で、家族と合流するにはどうするべきなのか。自分のこととして考えてみましょう。

陸前高田市の被害状況

最大震度	6（推定）注①
浸水面積	13㎢
最大浸水高	18.34m
全壊	3,807棟
半壊	240棟
一部損壊	3,988棟
死者	1,606人
行方不明者	202人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



津波の衝撃でへし曲がった扉。津波は屋上に達する14.2mもの高さで、外壁には津波高を示す看板もある。津波から少しでも早く遠くへ逃げる場合、どのタイミングで避難行動を開始するべきかを考えよう

ポツンと残されたオルガンだけが、この場所の名残をとどめている音楽室。ほかにも校舎内では天井に引っ掛かった学生服や椅子、漂着した家電製品や住宅の屋根などが見られ、津波の脅威を物語っている



震災遺構

施設ガイド
※要予約、車椅子の方には、入口付近で施設の案内が可能（要相談）



震災当時の状態で、泥まみれの机や椅子が散乱。遺構は高田松原津波復興祈念公園（P47）に位置し、校舎から奇跡の一本松を望めるスポットも。園内の東日本大震災津波伝承館（P46）も併せて見学したい

考えてみよう

Q1 校舎3階には、住宅の屋根が流れ着いて引っ掛かり、そのまま残されています。引っ掛かっている方向は、津波が来た海側からではなく、反対の山側からです。このことから何が分かると思いますか？



A1 引き波も校舎3階相当、あるいはそれ以上の高さを保っていたということ。また、がれきを巻き込んで強い威力が働いたことが分かる。

施設DATA

●けせんちゅうがっこう
気仙中学校

☎090-7528-8182（高田松原津波復興祈念公園パークガイド受付事務局）
MAP P114D1

住陸前高田市気仙町小渕202
交三陸沿岸道路陸前高田長部ICから車で4分
時休料柵の外から見学自由（構内を見学する場合は高田松原津波復興祈念公園パークガイドの利用が必要
時9時～17時30分※日没の早い冬期は早まる場合あり
料有料※ホームページで要確認（別途管理費1人500円））
Pあり（大型バス：あり）
https://takanavi.org/shinsai

注①出典：岩手県東日本大震災津波の記録、平成25年3月、岩手県

コラム

防災のススメ “もしも”を考えてみよう

Step 2

風水害編



「正常性バイアス」という言葉を知っていますか？ 自分は大丈夫、こんなことが起こるはずがない…と心を落ち着かせようとする心理学用語のひとつです。災害時においては、危険だと認識できずに逃げ遅れる可能性もあります。まずは知ることが大事。日頃から情報収集をしておきましょう。



震災伝承ライター
ジェンティーレ恵

まずは自分の身の回りのリスクを確認

身の回りでどんな災害が起こりうるかを想定した「ハザードマップ」が自治体などによって公開されています。災害といっても種類はさまざま。「ハザードマップポータルサイト」では洪水、土砂災害、高潮、津波など、複数の災害リスクを重ねて確認できます。日常の通学・通勤ルートのなかでも危険な場所を把握しておきましょう。また、指定緊急避難場所や安全な場所も確認しておきましょう。



●ハザードマップポータルサイト（https://disaportal.gsi.go.jp/）

信頼ある情報を集めよう

Twitter

- ▶首相官邸（災害・危機管理情報） @Kantei_Saigai
- ▶内閣府防災 @CAO_BOUSAI
- ▶気象庁防災情報 @JMA_bousai

東日本大震災では通信インフラが多大な被害を受け、情報が得にくくなったなか、ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）が情報伝達の手段として広く活用されました。ただし、災害時は情報が錯綜し、デマや根拠のない噂が拡散しやすくもあります。信頼ある情報元を日頃からチェックしておきましょう。首相官邸や気象庁のSNSなど災害時に役立つものをご紹介します。

警戒レベル4で必ず避難しよう

2021年5月20日から「避難勧告」は廃止され、警戒レベル4の「避難指示」で危険な場所から全員避難することとなりました。避難に時間のかかる高齢者や障がいのある方は警戒レベル3で必ず避難してください。小・中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。普段から災害時にどう行動するか決めておきましょう。また災害時には避難指示に限らず情報は更新されていきます。常に最新情報を得るようにしましょう。



（写真引用：内閣府（防災担当）・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」）

参考

“防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～” 首相官邸
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html（参照2023-01-11）

“災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～” 首相官邸
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html（参照2023-01-11）

“防災情報のページ みんなで減災” 内閣府
https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info_general.html（参照2023-01-11）

「これが現実…」

防災イラストレーター ico.





作者プロフィール／ico. 宮城県名取市閖上出身、現在福島市在住。イラストレーター兼防災士。東日本大震災と台風19号の二度にわたる被災体験から、防災の大切さを分かりやすく伝える活動を行っている。

岩手県 東北を巡ろう はやわかりガイド

風光明媚な名所が続く三陸海岸をはじめ、
絶景スポットが満載。
世界遺産・平泉などの歴史スポットや、
多彩なご当地グルメも注目だ。

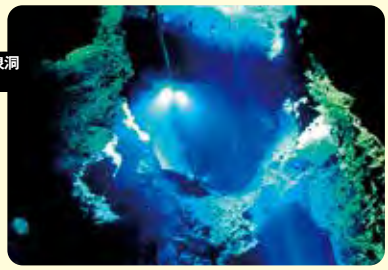


1 まずは人気エリアのきほんをチェック

三陸海岸
●さんりくてつどう
三陸鉄道
☎0193-62-7000（三陸鉄道旅客営業部） MAP P112E1～4、P114E1

三陸沿岸部の久慈駅と盛駅を結ぶ。沿線には絶景ポイントもあり、のんびり景色を眺めながら乗車できる。

三陸海岸
●りゅうせんどう
龍泉洞
☎0194-22-2566（龍泉洞事務所） MAP P112E2



日本三大鍾乳洞のひとつで、国の天然記念物。「ドラゴンブルー」ともよばれる美しい地底湖は必見！

住岩泉町岩泉神成1-1 交三陸沿岸道路岩泉龍泉洞ICから車で30分 料1100円、小・中学生550円 時8時30分～17時（5～9月は～18時） 休無休 P400台

必食！ ご当地グルメ



盛岡
盛岡冷麺

コシの強い麺とコクのあるあっさりスープが特徴。盛岡の焼肉店の定番で、単品で注文する人も多い。

平泉 前沢牛

全国的にも有名な高級ブランド牛。上質な霜降り牛を焼肉やステーキ、寿司などで堪能！



岩手全域
わんこそば

岩手県内陸地域に古くから伝わるお椀に入ったそば。何杯食べられるか挑戦しよう。



花巻 遠野ジンギスカン



家庭で羊肉を食べる文化が根付く遠野にはジンギスカンの人気店が点在。各店秘伝のタレで味わえる。

四季のイベント



盛岡
盛岡さんさ踊り

☎019-624-5880（盛岡さんさ踊り実行委員会） MAP P113C3

毎年8月1～4日に開催。盛岡市中央通を会場に、勇壮な太鼓や華麗な踊りの大パレードが開催される。

平泉 春の藤原まつり

☎0191-46-2110（平泉観光協会） MAP P115C1



毎年5月1～5日に開催。平安絵巻を再現する「源義経公東下り行列」などが行われる。

花巻 北上展勝地さくらまつり

☎0197-65-0300（北上観光コンベンション協会） MAP P113C4



4月15～30日に開催。「みちのく三大桜名所」のひとつ。約500本の桜が2kmにわたって続く。

花巻
●みやざわけんじきねんかん
宮沢賢治記念館
☎0198-31-2319 MAP P113C4

宮沢賢治は現在の花巻市生まれ。館内には賢治の愛用品や自筆原稿、メモなどを展示している。

住花巻市矢沢1-1-36 交JR新花巻駅から車で5分 料350円、高校生・学生250円、小・中学生150円 時8時30分～17時（最終入館は16時30分） 休無休 P50台





盛岡
●こいわいのうじょう
小岩井農場
☎019-692-4321 MAP P113C3

明治時代から続く歴史ある農場。アクティビティや手作り体験、グルメなど楽しみがいっぱい！

住雫石町丸谷地36-1 交東北自動車道盛岡ICから車で15分 料800円、5歳～小学生300円※時期により変動あり 時9～17時（最終入場は1時間前）※時期により変更あり 休不定休 P1500台

平泉
●ひらいずみ
平泉
☎0191-46-2110（平泉観光協会） MAP P115C1

国宝・金色堂で知られる中尊寺や美しい庭園を持つ毛越寺など、5つの資産群が世界文化遺産に登録されている。



首都圏からのアクセス

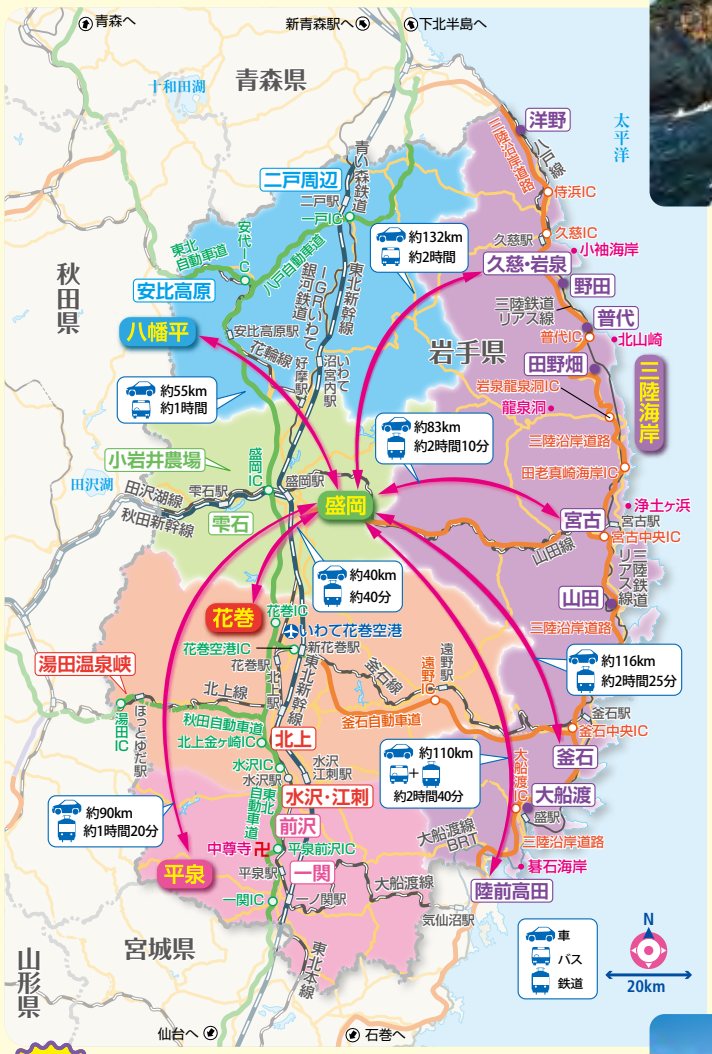
三陸海岸へ

鉄道+バス

東京駅	東北新幹線「はやぶさ」／約2時間40分	二戸駅	JRバス東北「スワロー号」／約1時間10分	久慈駅前
東京駅	東北新幹線「はやぶさ」／約2時間10分	盛岡駅	岩手県北バス「106特急」／約1時間40分	宮古駅前

高速バス

東京駅 八重洲口	岩手県北バス・フジエクスプレス「岩手きずな号」／約10時間45分	久慈駅前
東京駅 八重洲口	岩手県北バス「MEX宮古・盛岡」／約9時間10分	宮古駅前
池袋駅西口	国際興業バス「けせんライナー」／約8時間50分	釜石駅前





田野畑
●さっぱせんあどべんちゃーず
サッパ船アドベンチャーズ
☎0194-37-1211（NPO法人体験村・たのはたネットワーク） MAP P112E2

ベテラン漁師が操縦する磁船に乗って北山崎の断崖を巡る（所要1時間、要予約）。
住田野畑村机（机港・サッパ船発着所） 交三陸鉄道田野畑駅から車で5分 料3800円、小学生3000円（1艘の最低料金7600円） 時9～17時（季節により異なる） 休無休（高波の場合は欠航） P20台

久慈
●ひらにわとうぎゅうたいかい
平庭闘牛大会
☎0194-72-2111（いわて平庭高原闘牛会） MAP P112D1

東北唯一の闘牛大会を開催。年4回、牛同士のぶつかり合いを間近で見られる。
住久慈市山形町来内20-13-172 交JR久慈駅から車で40分 料1200円（前売券1000円、5月の大会は無料）、中学生以下無料 P600台（近隣駐車場を利用）





釜石
●かまいししりつてつのれきしかん
釜石市立鉄の歴史館
☎0193-24-2211 MAP P112E4

古くから製鉄業がさかんな釜石で、鉄文化の歴史や暮らしとの関わりを学べる。
住釜石市大平町3-12-7 交JR釜石駅から車で10分 料500円、高校生300円、小・中学生150円 時9～17時（最終入館は16時） 休火曜 P50台

宮古
●じょうどがはま
浄土ヶ浜
☎0193-68-9091（宮古市観光課） MAP P112E3

国指定名勝。波が穏やかな入り江で、白い流紋岩と松の緑が海岸を彩る。
住宮古市日立浜町 交三陸鉄道宮古駅から車で15分 料時休散策自由 P422台





大船渡
●ごいしかいがん
碁石海岸
☎0192-29-2359（碁石海岸インフォメーションセンター） MAP P114E1

3つの洞門がある「穴通磯」や豪快な音が響き渡る「雷岩」など、変化に富んだ景勝地がある。
住大船渡市末崎町大浜沿岸道路221-68 交三陸沿岸道路大船渡碁石海岸ICから車で11分 料時休散策自由 P92台



陸前高田
●わたみおーがにっくらんど
ワタミオーガニックランド
☎0192-53-2107 MAP P114D1

軽食やBBQなども楽しめる、体験型有機農業テーマパーク。
住陸前高田市気仙町土手影309 交三陸沿岸道路陸前高田ICから車で5分 料入園無料（体験料別途） 時デイキャンプ、バーガーショップは土・日曜のみ営業。デイキャンプ10～16時、バーガーショップ11～15時 休不定休（公式サイトを要確認） P30台

2 伝承施設とあわせて行きたい 沿岸部の魅力

このエリアのおいしいもの



田野畑
ソフトクリーム
田野畑牛乳のコクや甘みを引き出したソフトクリーム。道の駅たのはた 思惟の風で販売。



野田
山葡萄ワイン
野田村特産の山ぶどうを使用。しっかりとした酸味が後味を引き締める。



久慈
まめぶ汁
黒砂糖とクルミを入れた団子「まめぶ」をしょうゆベースの具だくさんの汁で煮た郷土食。

陸前高田
ピーカンナッツ
ピーカンナッツを使ったチョコレートやジャムなどが陸前高田の新名物として話題に。





大船渡
大船渡さんまら～めん
大船渡産のサンマをトッピングしたご当地ラーメン。見た目のインパクトも大！

釜石
釜石ラーメン
極細のちぢれ麺と澄んだしょうゆ味のスープが特徴。店によって味わいが異なる。





宮古
タラフライ
日本有数の真鱈の水揚げ量を誇る宮古のソウルフード。ふわふわの身を堪能できる。

MIYAGI

宮城

宮城県牡鹿半島の東約130㎞、深さ約24㎞を震源とし、マグニチュード9.0を記録した巨大地震は、日本国内観測史上最大規模、そして1900年以降の世界でも4番目の規模となりました。

栗原市で最大震度7、県全体の死者・行方不明者1万人以上（全国の被害者総数の約5割に相当）、津波浸水面積327㎢（6県合計浸水面積561㎢の約6割、東京都23区の面積の半分以上に相当）を観測した宮城県。東日本大震災で最も大きな被害を受けた地域となり、その被害の多くが津波によるものでした。

震災から12年が過ぎ、インフラ整備などのハード事業はほぼ完了。現在、宮城県では「被災地の復興完了に向けたきめ細かなサポート」を掲げ、被災者の心のケアやコミュニティ再生など、残された課題の解決に向けて全力で取組んでいます。

最大震度	全壊	死者
7	83,005棟	10,568人
浸水面積	**半壊**	**行方不明者**
327㎢	155,130棟	1,215人
最大浸水高	**一部損壊**	**負傷者**
32.75m（南三陸町）	224,202棟	4,148人

あの日何が起きたのか…


1


2


3


4


5


6


7


8


9

1女川町役場周辺に押し寄せた津波 2雄勝公民館。津波により屋根の上にバスが運ばれた 3鉄骨のみとなった南三陸町の旧防災対策庁舎 4石巻市門脇地区は津波と火災により壊滅状態に 5津波に飲まれ一瞬にして町が消滅した名取市閖上地区 6仙台空港は国内で唯一、津波による被害を受けた空港。震災当時、約1700人が取り残された 7仙台市内の住宅地も地震被害を受けた 8気仙沼合同庁舎から撮影した気仙沼湾の火災の様子 9仙台市立荒浜小学校（P78）の屋上に孤立した避難者

※写真提供・出典／1〜6：東日本大震災アーカイブ宮城、7〜8：東日本大震災ー宮城県の発災後1年間の災害対応の記録とその検証ー、9：仙台市

一歩ずつ前へ 復興のあゆみ

2017年

3月 3日 …「南三陸さんさん商店街」が本設移転し開業（南三陸町）

6月 30日 …観光交流施設「いしのまき元気いちば」オープン（石巻市）

11月 5日 …「東松島市東日本大震災復興祈念公園（P69）」完成（東松島市）


南三陸さんさん商店街


いしのまき元気いちば

2018年

4月 14日 …「亘理都市公園・鳥の海公園」が完成（亘理町）

7月 12日 …「塩竈市津波防災センター（P72）」オープン（塩竈市）

10月 7日 …宮城オルレ「気仙沼・唐桑コース」オープン（気仙沼市）

2019年

2月 9日 …山元町農水産物直売所「やまもと夢いちごの郷」オープン（山元町）

3月 31日 …県内すべての災害公営住宅が完成

4月 7日 …「気仙沼大島大橋」が完成、開通式開催

6月 9日 …みちのく潮風トレイル全線開通

11月 30日 …東部復興道路開通（仙台市）


気仙沼大島大橋

2020年

6月 12日 …「宮城県水門・陸閘自動閉鎖システム」が運用開始

10月 3日 …「名取市サイクルスポーツセンター」がグランドオープン（名取市）

10月 12日 …「南三陸町震災復興祈念公園」全体開園（南三陸町）


名取市サイクルスポーツセンター


南三陸町震災復興祈念公園

2021年

3月 6日 …三陸沿岸道路「気仙沼港IC～唐桑半島IC間」、「気仙沼湾横断橋」が開通（気仙沼市）
※2015年以降、多賀城ICから気仙沼港ICまで順次開通

3月 11日 …「気仙沼市復興祈念公園」が開園（気仙沼市）


気仙沼市復興祈念公園

3月 28日 …「石巻南浜津波復興祈念公園」が開園（石巻市）

2011年

3月 30日 …三陸自動車道が全面復旧

4月 28日 …県内初の建設型応急住宅（プレハブ）入居開始（塩竈市）

4月 29日 …東北新幹線が全線復旧

8月 1日 …自衛隊による復興支援活動終了


自衛隊が支援活動任務を終了

9月 25日 …仙台空港ビル完全復旧および国際定期便運航再開

12月 11日 …県内のライフラインがすべて復旧（津波流出地域を除く）

12月 26日 …建設型応急住宅（プレハブ）全戸完成（406団地22,095戸）

12月 30日 …県内の全避難所が閉鎖


建設型応急住宅全戸完成

2012年

2月 10日 …国が「復興庁」設置。仙台市に宮城復興局、石巻市および気仙沼市に支所を設置

8月 20日 …JR気仙沼線がバス高速輸送システム（BRT）による運行開始（気仙沼市・南三陸町・登米市）


バス高速輸送システム（BRT）運行開始

2013年

4月 1日 …県内初の災害公営住宅入居開始（仙台市・石巻市・山元町）

5月 24日 …陸中海岸国立公園が三陸復興国立公園として指定

6月 20日 …県内初の「防災集団移転促進事業」が竣工（仙台市）

9月 1日 …水産業復興特区を活用した新たな漁業がスタート（石巻市）

2014年

3月 12日 …災害廃棄物処理の終了

4月 30日 …震災による県管理道路の通行止めがすべて解除（石巻市・女川町）

2015年

5月 30日 …JR仙石線全線運行再開、仙石東北ライン開業

7月 19日 …沿岸6地区の集団移転先である玉浦西地区で「まちびらき」を開催（岩沼市）

12月 23日 …「女川駅前商業エリア」開業（女川町）


女川駅前商業エリア


せんだい3.11メモリアル交流館

2016年

2月 13日 …「せんだい3.11メモリアル交流館（P77）」開館（仙台市）

4月 1日 …東北医科薬科大学に医学部新設（仙台市）

7月 1日 …仙台空港が国管理空港として全国で初めて民営化（名取市・岩沼市）


仙台空港

※写真提供：東日本大震災アーカイブ宮城、宮城県観光プロモーション推進室

※参考・引用資料
- 東日本大震災ー宮城県の発災後1年間の災害対応の記録とその検証ー，平成27年3月発行，宮城県総務部危機対策課
- 「平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震」による各地の震度，平成24年12月，気象庁
- 津波による浸水範囲の面積（概略値）について（第5報），平成23年4月18日，国土地理院
- 津波痕跡データベース，東北大学災害科学国際研究所　東北地方太平洋沖地震津波合同調査グループによる現地調査結果
- 平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）について（第162報 別紙），令和4年3月8日（火）14時00分，消防庁災害対策本部
- みやぎ・復興の歩み11，令和4年3月発行，宮城県震災復興本部

●けせんぬまし
気仙沼市

世界中の思いが結集した10mのモニュメント

●けせんぬましふっこうきねんこうえん
気仙沼市復興祈念公園



気仙沼市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	18㎢
最大浸水高	27.06m
全壊	8,483棟
半壊	2,571棟
一部損壊	4,761棟
死者 注①	1,219人
行方不明者	214人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

2 2021年3月11日、震災から10年目の日に開園。高台に整備された公園からは被災した市街地が復興する様子を一望でき、犠牲者を追悼すると共に、穏やかで平和な未来を祈念する場となっています。

復興祈念の象徴である高さ10mのモニュメント「祈りの帆ーセイルー」は、船体に使用されるアルミ鋼材で制作。同公園アイデアコンペの入賞作品を融和させたデザインで、アーチ・船・扉・灯台・合掌などを表現しています。モニュメントの内部からは内湾を望めるので、水平線に向かいながら祈りを捧げましょう。

園内に設置している伝承彫刻には、物語性をもたせており、台座の二次元バーコードから実話をもとにしたエピソードを読むことができます。来園者それぞれの「震災の記憶」を呼び起こし、語り合いの場が創出されることで、震災を知らない地域や世代に語り継いでもらいたいとの願いが込められています。

犠牲者を追悼し、震災の記憶を後世に伝える施設として、高台に整備された公園。海と市街地を見下ろす場所に、震災の犠牲者の方たちの芳名と、被災時の年齢を刻んだ銘板を円環状に配置している





高さ10mのモニュメント「祈りの帆ーセイルー」は、復興祈念のシンボル。気仙沼市復興祈念公園アイデアコンペの入賞作品を融和させたデザインは、アーチ・船・扉・灯台・合掌などを表している



「海へ」とタイトルがついた伝承彫刻。園内に点在する彫刻には、それぞれにタイトルがついている。台座の二次元バーコードからエピソードを読み、どうしてそのようなタイトルがつけられたのか、考えてみよう

考えてみよう

Q1 公園には、犠牲者の芳名などを刻んだ銘板を円環状に配置しています。高台に公園を整備した背景には、どんな思いが込められているでしょうか?

Q2 犠牲となられた方々の銘板は、一人一人を思いながら追悼できるよう、ある方角に向かって配置しています。それは、どういう方角でしょうか?

A1 犠牲者の芳名が、もう二度と津波の被害を受けることがないようにとの思いから高台に整備された。

A2 犠牲となられた方が、生前お住まいだった地区の方角。

慰霊碑 公園

車椅子OK

施設DATA

●けせんぬましふっこうきねんこうえん
気仙沼市復興祈念公園

☎0226-22-6600(気仙沼市総務部総務課) MAP P114D1

住気仙沼市陣山264
交三陸沿岸道路浦島大島ICから車で10分
時休料見学自由
Pあり(大型バス:あり)
https://www.kesennuma.miyagi.jp/memorialpark

注①出典:東日本大震災における被害状況,令和4年10月11日,宮城県

●けせんぬまし
気仙沼市

学芸員の地道な調査で得た震災資料を公開

●りあす・あーくびじゅつかん「ひがしにほんだいしんさいのきろくとつなみのさいがいし」じょうせつてんじ
リアス・アーク美術館
「東日本大震災の記録と津波の災害史」常設展示

震災以前の平成6年（1994）、「地域の文化を未来に伝える方舟（はこぶね）」として設立された美術館。「食」をキーワードに地域の歴史や民俗を紹介する「方舟日記」、同館ゆかりの作家の作品を中心に紹介する「収蔵美術作品展」のほか、津波災害と地域文化の関わりを震災資料とともに公開した常設展示があります。

震災直後から約2年間にわたり、同館学芸員が気仙沼市と南三陸町の被害を記録調査。そして公開に至った常設展示は、「東日本大震災をいかに表現するか、地域の未来のためにどう生かしていくか」というテーマで、学芸員が撮影した写真203点、収集した被災物155点、歴史資料など137点を展示しています。「被災現場では、足元に散乱する日用品が何かを語りかけてくるように感じた」など、展示被災物には、学芸員が感じたことや考えたことなどが文章で添えられています。



空中へせり出すように造られた、ガラス張りの展望室。高台に位置しているため、天気がいい日は市街地とそれを取り囲む緑豊かな山並みを一望できる。館内にはほかに、レストランやミュージアムショップもある





2階の歴史・民俗資料常設展示「方舟日記」では、海と山に囲まれる三陸沿岸部の豊かな「食」をキーワードに、薄れゆく地域の民俗、習俗、歴史、生活文化を総合的に展示。イラストパネルでわかりやすく解説



現代アートを軸に紹介しながら、地域の生活文化を普及するための歴史民俗系常設展示を行う、総合博物館のような美術館。気仙沼湾を見下ろす丘陵地帯の一角に位置し、屋上庭園からの眺めがすばらしい

考えてみよう

Q1 一般的な災害の記録は「どう壊れたのか」という視点で行われますが、同館では異なる視点で調査を進めました。それは、どういう視点だったのでしょうか？



気仙沼市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	18㎢
最大浸水高	27.06m
全壊	8,483棟
半壊	2,571棟
一部損壊	4,761棟
死者	1,218人
行方不明者	214人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示・交流拠点　車椅子OK

施設DATA

●りあす・あーくびじゅつかん
「ひがしにほんだいしんさいのきろくとつなみのさいがいし」じょうせつてんじ
リアス・アーク美術館「東日本大震災の記録と津波の災害史」常設展示

☎0226-24-1611　MAP P114D2

住気仙沼市赤岩牧沢138-5
交三陸沿岸道路気仙沼中央ICから車で10分
時9時30分～17時（最終入館は16時30分）
休月・火曜、祝日の翌日（土・日曜を除く）
料700円、大学生・短大生・専門学生600円、高校生500円、小・中学生350円
Pあり（大型バス：あり）
http://www.riasark.com

A1 まず「何が壊れたのか」。その次に、「なぜそれは壊れなければならなかったのか」という視点で調査を行った。単なる震災被害の記録ではなく、これまで築き上げられてきた地域の最後の姿を、今後の地域再生のために記録しようとした。

●けせんぬまし
気仙沼市

3階に流れ込んだ車が物語る津波の威力

●けせんぬまし ひがしにほんだいしんさいいこう・でんしょうかん
気仙沼市 東日本大震災遺構・伝承館

気仙沼市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	18㎢
最大浸水高	27.06m
全壊	8,483棟
半壊	2,571棟
一部損壊	4,761棟
死者	1,218人
行方不明者	214人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



東日本大震災当日まで、気仙沼向洋高校として利用されていた建物を震災遺構として保存し、新設した震災伝承館と併せて公開しています。震災伝承館では、映像や写真パネルで被災の様子を伝えるシアターや展示室などを設置。防災・減災教育を学べる語り部ガイドや防災セミナー、震災遺構や震災伝承館で得たものを振り返り、自分の暮らしに生かすワークショップ（いずれも有料、要予約）にも参加できます。

遺構内は、ぜひ語り部ガイドと一緒に見学しましょう。3階の「津波で流されてきた車」や4階の「津波到達地点」など"目に見える証"に加え、語り部の話を聞くことで震災の記憶や教訓をより深く理解し、自分のこととして捉えることができます。毎月11日近くの土・日曜には、中・高生が等身大の言葉で伝える無料語り部イベント「みんな語り部」を開催。毎回、多くの人々が来館しています。



引き波の通り道となった北校舎と総合実習棟の間。引っかかり、折り重なった車や、ほかにも家屋の建材と思われる木材などの被災物が、山のように積もっている。改めて、津波の脅威を実感する光景だ



被災時の映像や被災物を目の当たりにすることで、防災・減災意識を高められる。語り部ガイドは所要1時間30分、料1グループ6000円（20人まで）※10日前までに要予約



館内に入って、来館者が最初に映像を見る震災伝承館の映像シアター。300インチの大型スクリーンで、震災当時の様子をありのままにまとめた13分の記録映像を、毎時00・20・40分に上映している

震災遺構

音声ガイド　語り部あり　車椅子OK　※要予約

考えてみよう

Q1 南校舎4階の外壁を見上げると、一部が大きくえぐられている部分があります。この破損は、何が起こって生じたのでしょうか？

Q2 遺構の屋上に上がると、5つの机が散らばり、当時の状況が再現されています。避難者のどんな行動を再現したものだと思いますか？

A1 津波で流されてきた冷凍倉庫が外壁に衝突し、えぐられた跡。4階の高さまでに持ちあげられたことに驚く。

A2 さらに高い所へ上ろうと、机を積み上げ、塔屋に上った状況を再現している。

施設DATA

●けせんぬまし ひがしにほんだいしんさいいこう・でんしょうかん
気仙沼市 東日本大震災遺構・伝承館

☎0226-28-9671　MAP P114D2

住 気仙沼市波路上瀬向9-1
交 三陸沿岸道路大谷海岸ICから車で10分
時 9時30分～17時（10～3月は～16時）
※最終受付は閉館1時間前
休 月曜（祝日の場合は翌日）
料 600円、高校生400円、小・中学生300円
P あり（大型バス：あり）
https://www.kesennuma-memorial.jp

●みなみさんりくちょう

南三陸町

施設が投げかける「あなたならどうする？」

●みなみさんりくちょうひがしにほんだいしんさいでんしょうかん　みなみさんりくさんいちいちめもりある

南三陸町東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル

南三陸町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	10㎢
最大浸水高	32.75m
全壊	3,143棟
半壊	178棟
一部損壊	1,204棟
死者	620人
行方不明者	211人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

「防災減災について、自分ごととして考え続けるきっかけを提供する施設」をコンセプトに、2022年10月に開館。南三陸町民たちの言葉や語りなどを震災伝承の柱にしながら、事実を知るだけではなく、「自分があの場にいたら、どう行動したか」「今後自分が自然災害に遭遇したら、どう判断し行動するか」を考えるための有料ラーニングプログラムを提供しています。館内では防災ミニブックを配布しているので、持ち帰って防災・減災について考え、話し合ってみましょう。

ほか、フランスの現代美術家・クリスチャン・ボルタンスキー氏のインスタレーション空間「MEMORIAL（メモリアル）」を展示しています。みんなの広場では、写真家・浅田政志氏と町民が一緒に作り上げた作品集「みんなで南三陸」から、19点を抜粋し展示。同施設の隣には南三陸町震災復興祈念公園があり、震災遺構の旧防災対策庁舎も見学できます。





無料エリアのみんなの広場は、復興支援への感謝、町民のくじけない心と生きる喜びを伝える空間。悲しみで落ち込むだけではなく、復興へと歩み続けてきた町民の力強く明るい姿に、見ている側が元気をもらえる



館内は無料・有料エリアで区分。有料エリアのギャラリーでは、住民たちの証言をもとに、震災のエピソードをまとめた震災遺物資料をはじめ、旧防災対策庁舎で被災した役場職員の証言映像などを見られる



有料エリアのラーニングシアター。住民たちの証言でまとめられた60分または30分のラーニングプログラム映像を見て、周りの人と対話しながら、自然災害を自分のこととして考えることができる

考えてみよう

Q1 クリスチャン・ボルタンスキー氏の作品「MEMORIAL（メモリアル）」にはどんな意味が込められ、どんな空間になっているのでしょうか？

Q2 地元産の南三陸杉をふんだんに使った同施設の設計は、建築家・隈研吾氏が担当しました。どんな物をイメージし、設計されたのでしょうか？

展示 交流拠点　施設ガイド　車椅子OK

施設DATA

●みなみさんりくちょうひがしにほんだいしんさいでんしょうかん　みなみさんりくさんいちいちめもりある

南三陸町東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル

☎0226-47-2550　MAP P114D2

住南三陸町志津川五日町200-1
交BRT志津川駅から徒歩3分
時9～17時
休火曜（祝日の場合は翌日となる場合あり）
料レギュラープログラム（60分）：1000円、高校生800円、小・中学生500円
ショートプログラム（30分）：600円、高校生500円、小・中学生300円
Pあり（大型バス：あり）
https://m311m.jp

写真提供：南三陸町

A1 死と向き合い、死者を思い、失われた命や人生に思いを馳せる空間。震災後に被災地を訪れ、着想を得て制作された。

A2 海と山、過去と未来をつなぐ「船」。展望デッキからは南三陸町震災復興祈念公園を一望できるようになっている。

●みなみさんりくちょう
南三陸町

日頃の防災意識の大切さを物言わず語る

●たかのかいかん
高野会館



志津川湾から約300mの平地に、昭和61年(1986)に建設された総合結婚式場高野会館は、震災以前は地域の一時避難場所になっていました。震災当日、同施設では町の高齢者の寄合いが行われていましたが、スタッフの的確な判断と迅速な誘導により、高齢者や近隣住民327人と、2匹の犬の命が助かりました。スタッフは定期的に避難訓練を実施し、各階に緊急時用の備蓄物資を備えていたなど、さまざまな対策や日頃からの防災意識、取組みが実を結んだのでした。

現在は民間の震災遺構として保存。管理する南三陸ホテル観洋が語り部バスを毎日運行しています(有料、要予約)。外から眺めるだけではなく、実際に建物の内部に入り、目の前で破損状況や津波浸水高などを確認できるのはとても貴重な経験。語り部スタッフに震災当時の様子を聞きながら、あの日に思いを巡らせましょう。

南三陸町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	10㎢
最大浸水高	32.75m
全壊	3,143棟
半壊	178棟
一部損壊	1,204棟
死者	620人
行方不明者	211人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

震災遺構

語り部あり
※要予約

巨大な津波が4回も押し寄せ、4階付近まで浸水したが、スタッフの優れた判断で、屋上に避難した327人と犬2匹の命が救われた。3階と4階の間の外壁にある津波の高さを示す表示にも注目しよう





高野会館や町内の戸倉地区を回る語り部バス。震災遺構 旧防災対策庁舎も車窓から見学できる。平成29年(2017)には、「ジャパン・ツーリズムアワード大賞」を受賞。国内外から約35万人が同施設を訪れている

考えてみよう

Q1 高野会館を管理する南三陸ホテル観洋が、同施設を民間の震災遺構として保存し、公開に踏み切った背景には、「震災を風化させないため」ということ以外にも理由がありました。それはまさに、高野会館の存在意義でもあります。それは何でしょうか?



語り部スタッフたちが“物言わぬ語り部”とよぶ高野会館。語り部バスは毎日運行しており、1人でも参加できる。宿泊者のみならず、日帰りで語り部バスだけの予約もできるが、出発時間が異なるので注意

施設DATA

●たかのかいかん
高野会館

☎0226-46-2442(南三陸ホテル観洋) MAP P114D2

住南三陸町志津川汐見町32-1
交三陸沿岸道路志津川ICから車で6分
時通常コース:ホテル出発8時45分(所要約60分)
高野会館コース(宿泊者限定):ホテル出発10時15分(所要約90分)
休無休
料通常コース:中学生以上500円、小学生以下250円
高野会館コース(宿泊者限定):中学生以上1000円、小学生以下500円
Pあり(大型バス:あり)
※南三陸ホテル観洋の駐車場を利用
http://www.mkanyo.jp/語り部バス

A1「想定に捉われない判断と最善を尽くした震災当時の行動を、未来へ語り継いでいくこと」。まずは知ってもらうことが重要だと考えている。

●みなみさんりくちょう

南三陸町

みんなでつくった森で備災を学ぶ

●うみのみえるいのちのもり

海の見える命の森

南三陸町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	10㎢
最大浸水高	32.75m
全壊	3,143棟
半壊	178棟
一部損壊	1,204棟
死者	620人
行方不明者	211人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

東日本大震災を経験し、「学んだこと」「後世に伝えるべきこと」「祈りたいこと」「残したい風景」を発信したいとの思いから、南三陸ホテル観洋が所有する森をホテルスタッフと町民有志、ボランティアが平成28年（2016）に整備を開始。被災者の笑顔と元気を取り戻せる場、慰霊・鎮魂の場、次世代に「備災」を伝える場として誕生しました。好天の日は志津川湾や荒島も一望。機械ではなく人力で造った森のため、デコボコの道には注意が必要ですが、その"手作り感"が登っていて楽しく、携わった人たちの思いが伝わってくるようです。

不定期開催の体験型プログラムは、災害時の避難場所を想定した山の頂上での小屋づくり、お手製のかまどでご飯を炊きピザを焼く避難所体験、災害に備えるための知識を得る自助・共助体験伝承プログラムなど、楽しみながら備災の意識を養える内容です。



小高い丘には、海を見つめるように南三陸大仏が鎮座する。これはミャンマーの、ある商社の代表から、犠牲者を鎮魂するためにと贈られた大仏で、2019年に完成した。一緒に祈りを捧げよう





「人と自然との持続可能な共生と共創」を南三陸から世界へ発信している森。プログラムがない時は誰でも自由に登れる。東北の海岸沿いをめぐる「みちのく潮風トレイル」の立ち寄り場所としての活用も想定している



避難所での生活を想定し、自分たちで薪を割りピザを焼く体験型プログラム。インフラが絶たれた環境で生きるための技術を継承しながら、自然の恵みと脅威について考える場を提供している

考えてみよう

Q1 海の見える命の森は災害が起きたときに、避難場所としても利用することができます。森には小屋のほかにも、災害時に役立つあるものが設置されました。それは何でしょう?



A1 バイオトイレ。人間の排泄物を微生物の働きで分解・処理するバイオトイレなら、有事の時に断水が起こっても安心して使える。

その他

（森）

施設DATA

●うみのみえるいのちのもり

海の見える命の森

☎0226-46-2442（南三陸ホテル観洋） MAP P114D2

住南三陸町志津川黒崎99-17（南三陸ホテル観洋）
交三陸沿岸道路志津川ICから車で10分
時9時～日没
休散策自由 ※プログラムは要予約
料散策自由 ※体験料は1人1100円＋道具レンタル料300円（昼食ピザ焼き体験1人1100円など。プログラムにより異なる）
Pあり（大型バス：あり）
※南三陸ホテル観洋の駐車場を利用
https://umimori2011.wixsite.com/mysite

●いしのまきし
石巻市

川と陸から襲った巨大津波の威力を伝える

●いしのまきししんさいいこうおおかわしょうがっこう
石巻市震災遺構大川小学校



津波により児童74人と教職員10人が死亡・行方不明*となった大川小。河口から約3・7㎞内陸に位置する大川小には、津波は到達しないと思われていました。しかし津波は川を遡上し、校舎の屋根(8・6m)までの高さとなって襲ったのです。大川地区では児童・教職員、そして多くの住民たちが犠牲となりました。

施設は犠牲者の慰霊・追悼の場であり、震災をめぐる事象と教訓、避難の重要性を考える防災教育の場として公開されています。遺構では津波の威力でねじり倒された渡り廊下などを柵の外から見学できます。大川震災伝承館には展示室と多目的スペースを設け、震災前の暮らしや地域のジオラマ模型のほか、発災当日の児童と教職員の足取りや人々の想いを記したパネルなどを展示。裁判記録や被災した校舎の内部を撮影した写真も閲覧もできます。

*2023年1月現在

石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99m
全壊 注①	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	23,615棟
死者 注①	3,188人
行方不明者	414人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



大川震災伝承館には、地震発生から津波が押し寄せるまでの時系列や証言を記したパネルを展示。なぜ多くの命が失われたのか、どうすれば助かったのかを、自分が住む場所を思い浮かべながら考えてみよう



遺構の内部には立ち入ることができないが、柵の外から見学できる。柵の付近に解説パネルやメッセージも設置されている。語り部を希望する場合は自身で伝承団体などに申し込む必要がある



校舎から体育館へつながる渡り廊下。鉄筋コンクリート製の廊下が、津波の威力で根元からねじり倒されている。大川小を襲った津波の力がいかにすさまじいものだったのかを感じられる

考えてみよう

Q1 ねじり倒された渡り廊下は、海側に向かって押し出されるように倒れています。なぜそのような向きになったのでしょうか?

Q2 大川震災伝承館には、「様々な想い」と題したコーナーがあり、生き残った人たちの想いがつづられています。何のために設置されたのでしょうか?

震災遺構

車椅子OK
※校庭は天候次第でぬかるむ場合あり

施設DATA

●いしのまきししんさいいこうおおかわしょうがっこう
石巻市震災遺構大川小学校

☎0225-24-6315 MAP P114D3

住石巻市釜谷字韮島94
交三陸沿岸道路河北ICから車で20分
時9～17時(大川震災伝承館は最終入館16時30分)
休石巻市震災遺構大川小学校は無休。大川震災伝承館は水曜(祝日の場合は翌日。特別開館日である毎月11日、6月12日、9月1日、11月5日が水曜の場合は翌日)
料無料
Pあり(大型バス:あり)
https://www.city.ishinomaki.lg.jp/ruins/index.html

A1 川を遡上した津波が海に向かって押し寄せた。津波は海から来るとは限らない。

A2 生き残った人たちの思いを知り、「自分だったら」と考えてほしいから。

注①出典:東日本大震災からの復旧・復興の歩み 取組の総括,令和4年3月,石巻市

●いしのまきし
石巻市

被災地や住民の支えとなった手作り壁新聞

●きずなのえき いしのまきにゅーゼ
絆の駅 石巻ニューゼ

石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99m
全壊	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	19,948棟
死者	3,553人
行方不明者	417人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

石巻日日新聞社の運営施設。災害時の情報のあり方、伝え方などを知ってもらおうと、新聞創刊100周年を記念し、開館しました。

館内では、発災翌日の3月12日から17日まで避難所に貼り出した手書きの壁新聞（実物）を公開。これは新聞社が被災し、印刷不可能となった状況で書き、避難所に届けたもので、被災した住民に地域の情報を伝えるために制作した号外でした。地域情報を伝えるという使命を全うした、新聞社の仕事に対する責任感をひしひしと感じられます。震災当時の記者が手書きの壁新聞などについて解説してくれる講話（有料、要予約）も実施。当事者だから語れる震災の様子、心情に耳を傾けましょう。被害状況を記録した報道写真の展示からは震災直後の石巻の状況がわかり、自身の災害への備えを見つめ直すきっかけをくれます。



「各地より救難隊到着」「電気からライフライン復旧へ」「全国から激励メッセージ」「電気復旧1万戸超す」などと、日を追うごとに少しずつではあるが、状況が好転するような見出しが目につく





「ニューゼ」とは、「ニュース」とフランス語で博物館を意味する「ミュゼ」を合わせた造語で「ニュース博物館」という意味。被災していた最中でも新聞社として地域のニュースを伝え続けた



石巻市の被災状況を、3月11日から時間を追って展示。写真にはそれぞれ説明が添えられているので、震災当時の様子がよくわかる。語り部ガイドは所要30～60分、¥1000円（学生500円）※要予約

展示 交流拠点

語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●きずなのえき いしのまきにゅーゼ
絆の駅 石巻ニューゼ

☎0225-98-7323　MAP P114D3

住石巻市中央2-8-2 ホシノボックスピア1階
交JR石巻駅から徒歩10分
時11～16時
休月・木曜
¥無料
Pなし　※徒歩圏内に市営駐車場あり
https://hibishinbun.com/newsee

考えてみよう

Q1 3月12～13日の壁新聞には「正確な情報で行動を!」というメッセージが書かれていました。この言葉に込められた、新聞社のメッセージとは?

Q2 手書きの壁新聞は多くの被災者に読まれ、心の支えとなりました。震災当時、情報を得るためにはどのような状況だったか考えてみましょう。

A1 災害時にはデマが流れることも。情報を鵜呑みにせず、見極めることが重要だということ。

A2 発災直後は、地域全体が停電となり携帯電話も通話不能になった。身近な情報さえも知ることができなかった。

●いしのまきし
石巻市

津波火災の恐ろしさを知り、教訓を生かす

●いしのまきししんさいいこうかどのわきしょうがっこう
石巻市震災遺構門脇小学校



2 2022年4月から公開を開始。津波火災の脅威を伝える震災遺構であると同時に、展示館では石巻市の被災状況をまとめたパネルや石巻平野に何度も津波が襲っていた記録などを展示し、市全体の震災被害や教訓を伝える役割も担っています。

発災時、学校にいた児童や教職員たちは裏手にある日和山に避難しましたが、地震から約1時間後に巨大津波が襲来。そして火災が起こりました。外部通路から内部を見学できる遺構(本校舎)は、1階が津波と津波火災・2~3階は津波火災の爪痕が残っており、上へと逃げる「垂直避難」だけでは、危険な局面もあることを伝えています。展示館では日頃からの訓練や地域を知ることの大切さ、自然とともに育まれた命の尊さを伝える展示が見られるほか、語り部による講話やワークシートを使った学習、応急仮設住宅に入る体験もできます。

石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99m
注① 全壊	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	23,615棟
注① 死者	3,188人
行方不明者	414人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示館(特別教室)の2階。過去、石巻平野には少なくとも3回は大きな津波が来ていたことを示す地層の標本を展示。過去の自然災害を解き明かしていくことで、現在、そして未来への備えとなる





館内解説ガイドは60分と90分の2コース(㊞60分・90分ともに1グループ3000円※1~5人まで、要予約)。タブレット端末で各展示の解説を音声と字幕で聞く(見る)こともできる(㊞200円)



展示館(屋内運動場)で公開している被災した車両。ほかにも、移設(一部復元)した応急仮設住宅が展示され、3Kの間取の部屋では、メッセージが書かれた内壁を見ることができる

震災遺構

施設ガイド　音声ガイド
※要予約
車椅子OK

施設DATA

●いしのまきししんさいいこうかどのわきしょうがっこう
石巻市震災遺構門脇小学校

☎0225-98-8630　MAP P114D3

㊟石巻市門脇町4-3-15
㊟三陸沿岸道路石巻港ICまたは石巻河南ICから車で15分
㊟9~17時(最終入館3~10月は16時、11~2月は15時30分)
㊟月曜(祝日の場合は翌日。特別開館日である毎月11日、6月12日、9月1日、11月5日が月曜の場合は翌日)
㊟600円、高校生300円、小・中学生200円、小学生未満無料
Ⓟあり(大型バス:なし※乗降のみ可)
https://www.city.ishinomaki.lg.jp/ruins/index.html

考えてみよう

Q1 展示物で多いのは一般的に写真や映像ですが、展示館3階の「記憶を紡ぐ」では、少し珍しい表現を用いています。それは何でしょうか?

Q2 展示している仮設住宅は、実際に中に入り、壁の薄さや音の響きなどを体験することができます。なぜ、内部見学できるようにしているのでしょうか?

A1 震災からの学びを言葉と絵で表現。自分のペースで読もう。

A2 狭い空間での工夫、また不安やストレスがあったことを想像してほしいから。

注①出典:東日本大震災からの復旧・復興の歩み 取組の総括,令和4年3月,石巻市

●いしのまきし
石巻市

伝承交流施設MEET門脇

●でんしょうこうりゅうしせつみーとかどのわき

"できなかったこと"も伝え、未来の備えに

「未来のために動き出そう」というコンセプトのもと、災害時の心構えや防災教育を伝える施設として2021年に新設。2面投影シアターでは、被害状況とともに生存者の証言映像を上映。「災害を想定できなかった」「家族を捜しに戻ることが一番危険だったのかも」など生存者が語る本音からは多くの学びがあります。プロジェクションマッピングを用いた実際の避難行動を可視化した展示では、地域住民100人へ聞き取りを行い、地震発生から津波が来るまでの約60分の動きを示しています。家の片づけをしているなど最初は命の危険を感じていない人がほとんどですが、津波が堤防を越えてからは緊迫状況が伝わります。また、石巻南浜津波復興祈念公園(P65)や石巻市震災遺構門脇小学校(P62)周辺を語り部と巡り、震災で激変した町並みや人々の行動を追体験できる屋外ツアーも受付けています。



質問すると館内スタッフが実体験を交えながら丁寧に案内してくれる。語り部(所要1時間～、㊎1人770円～※要予約)や屋内での講話、市街地を歩くプログラムなどを提供し、オンラインでも対応可能

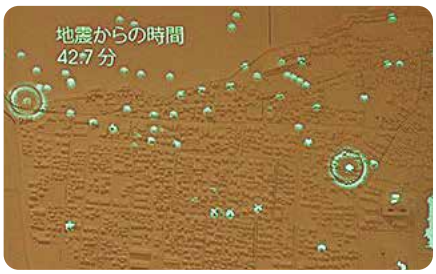




子ども防災学習コーナーでは震災当時小学生～高校生だった被災者6人の実体験をもとに作成した、漫画動画を上映。友達を亡くした方、津波で壊れた家から発災9日後に救出された方が、思いや教訓を伝える

考えてみよう

Q1 プロジェクションマッピングでは、3月11日の地震発生後、家の片付けで移動しない人、浸水エリア外から次々戻ってくる人などの実際の動きが可視化されています。もし自分や家族がこの場所にいたら、どんな行動ができたでしょうか?



東北大学災害科学国際研究所と3.11メモリアルネットワークが共同制作し、地域の人々の避難行動を可視化したプロジェクションマッピング。あの日の津波想定と人々の行動がリアルに伝わる

石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99m
全壊	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	19,948棟
死者	3,553人
行方不明者	417人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示・交流拠点

施設ガイド　語り部あり　車椅子OK　※要予約

施設DATA

●でんしょうこうりゅうしせつみーとかどのわき
伝承交流施設MEET門脇

☎0225-98-3691(3.11メモリアルネットワーク) MAP P114D3

㊟石巻市門脇5-1-1
交三陸沿岸道路矢本ICから車で15分
開10～17時(最終入館は16時30分)
休水曜(ただし月命日の11日は開館)
料300円(高校生以下は無料)
Pあり(大型バス:なし)
https://311support.com/learn311/meetkadonowaki

A1 この場所は、地震から津波まで1時間近くあり、また地震の前にも、たくさんの時間があった。今、次の災害までに私たちが意識し、行動できることは何かを考えよう。

●いしのまきし
石巻市

5人の幼子が教えてくれる心の備えの大切さ

●ひがしにほんだいしんさいいれいひ（ひよりようちえんひさいえんじいれいひ）
東日本大震災慰霊碑（日和幼稚園被災園児慰霊碑）



安全な高台にあった幼稚園から低地へ向かうバスに乗り、津波と火災に巻き込まれ、幼い5人の命が失われました。この慰霊碑は、遺族有志の会が平成30年（2018）に建立。5人が確かに生きていたこと、そして、有事の際には何よりも命を守る行動を優先してほしいという思いを今に伝えています。慰霊碑の前に立つモニュメントは、魂が天に昇っていく姿をイメージしたデザインで、高さは亡くなった園児の背丈ほど。訪れた人たちは、子どもをかわいがるように、球体部分を優しくなでていくそうです。

遺族有志の会では語り部も実施（有料、要予約）。亡くなった園児たちを乗せたバスが立ち寄った門脇小学校など実際のルートをたどりながら、バスの発見場所、慰霊碑までを案内しています。園児たちに起きたことを知り、何かを感じ、持ち帰ってほしい。物の備えよりも心の備えの重要性を伝えています。

慰霊碑の横には日和幼稚園の悲劇をまとめたパネル解説も。道を挟んだ向かいには石巻南浜津波復興祈念公園（P65）があり、震災伝承施設が徒歩圏内に点在しているので併せて巡りたい





震災3日後、慰霊碑から徒歩数分の場所で、遺族らによって発見されたバス。語り部（所要1時間30分、料1～10人5000円、11～20人8000円※要予約）と実際に歩くと、町内の距離感がつかめる

考えてみよう

Q1 慰霊碑が立つ場所は、日和山へと上る坂道の起点近くにあります。この場所には、遺族のどんな思いが込められているでしょうか？

Q2 慰霊碑前のモニュメントは、球体を支える円柱が5つの半円でデザインされています。これは、何をイメージしているのでしょうか？



バスから見つかったクレヨンケースと上履きは、上履きに付着していた布の柄から持ち主がわかった。「たくさんの方に見ていただきたい」と、遺族が伝承交流施設MEET門脇（P63）に託し展示されている

A1「何かあった時は、この慰霊碑よりも上の、安全な場所に逃げて」という願いが込められている。

A2 5枚の花びらをイメージしてデザインされた。

石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99m
全壊	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	19,948棟
死者	3,553人
行方不明者	417人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

慰霊碑 公園

語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●ひがしにほんだいしんさいいれいひ
（ひよりようちえんひさいえんじいれいひ）
東日本大震災慰霊碑
（日和幼稚園被災園児慰霊碑）

☎0225-98-3691（3.11メモリアルネットワーク）MAP P114D3

住石巻市門脇5-242番地内
交三陸沿岸道路矢本ICから車で15分
時休料見学自由
Pなし（石巻南浜津波復興祈念公園内、聖人堀駐車場を利用）
https://www.311hiyori.com

●いしのまきし
石巻市

南浜エリアにおける復興のシンボル

●みやぎひがしにほんだいしんさいつなみでんしょうかん（いしのまきみなみはまつなみふっこうきねんこうえん）
みやぎ東日本大震災津波伝承館（石巻南浜津波復興祈念公園）

宮城県にある震災伝承施設などの玄関口となるべく、2021年に開館。シアターで上映するリアルな津波映像や、科学的視点に基づく解説に加え、被災した方や救命活動に携わった方の証言を織り交ぜた映像から、「津波から命を守るには逃げるしかない」という教訓を訴えています。被災した方が震災当時から現在に至るまでの心情を語る映像も視聴でき、震災にどう向き合い、立ち上がってきたのかなど、多角的に震災を考えるきっかけを提示しています。館内には解説員が常駐し、希望に合わせて案内も可能です。

伝承館が位置する石巻南浜津波復興祈念公園では、初代のがんばろう！石巻看板（P66）や東日本大震災メモリアル 南浜つなぐ館（P67）なども見学可能。公園の外にも、石巻市震災遺構門脇小学校（P62）や伝承交流施設ＭＥＥＴ門脇（P63）など、伝承施設が集まっているので巡ってみましょう。



石巻南浜津波復興祈念公園全景。右に旧北上川、手前に太平洋を臨む。伝承館や追悼の広場を中心に、エリア一帯には震災遺構や展示施設など複数の伝承施設が集まる。すべて徒歩圏内なので併せて訪れよう





伝承館内のパネル。リアルな津波の映像や被災者の証言などをまとめ、津波から命を守るためには「逃げるしかない」ことを訴える。震災がきっかけで生まれた、地域の復興に関する取組みなども紹介している



追悼の広場は、公園のほぼ中央に位置。献花台を常設しており、多くの人々が集い、亡くなった方を追悼する場となっている。この地を象徴する善海田池（ぜんかいだいけ）に面した場所には、祈りの場も設置

石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99m
全壊	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	19,948棟
死者	3,553人
行方不明者	417人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示・交流拠点

施設ガイド　車椅子OK

施設DATA

●みやぎひがしにほんだいしんさいつなみでんしょうかん（いしのまきみなみはまつなみふっこうきねんこうえん）

みやぎ東日本大震災津波伝承館（石巻南浜津波復興祈念公園）

☎0225-98-8081　MAP P114D3

住石巻市南浜町2-1-56
交三陸沿岸道路石巻港ICまたは石巻河南ICから車で15分
時9～17時（最終入館は16時30分）※公園は9～18時（10～3月は～17時）
休月曜（祝日の場合は翌日）※毎月11日は曜日・祝日にかかわらず開館※公園は無休
料無料
Pあり（大型バス：あり）

考えてみよう

Q1 みやぎ東日本大震災津波伝承館の建物で、一番高い北側の屋根の高さは6.9mです。この数字は、何を表しているでしょうか？

A1 この地を襲った津波が停滞した時の高さ。実際に立ってみてその高さを実感してみよう。

Q2 追悼の広場は、円形のデザインが特徴的な広場ですが、何を目的に、このようなデザインで造られたのでしょうか？

A2 全方位から亡くなった方を追悼できるようにと、一方向ではない円形にデザインされた。思いを込めて祈りを捧げよう。

●いしのまきし
石巻市

あの時も今も、住民に寄り添い鼓舞する看板

●がんばろう!いしのまきかんばん
がんばろう!石巻看板



石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99 m
全壊	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	19,948棟
死者	3,553人
行方不明者	417人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

「高台に避難していた方たちが自宅のあった低地に戻った時に、少しでも顔を上げてほしかった」。そんな思いを抱いた地元の有志が震災発生約2週間後から計画を立て、1カ月後にがれきの材木などを再利用して製作した看板です。現在は震災の教訓を後世に伝えるスポットとして、5年おきに作り替え、継続して展示しています。その活動の様子は近隣にある東日本大震災メモリアル南浜つなぐ館(P67)で詳しく紹介。なかには初代看板が設置されて間もない、平成23年(2011)4月20日に撮影された写真も。辺り一面をがれきや流されてきた車に囲まれ、ポツンと佇む真新しい看板に言葉を失います。2023年1月現在は3代目で、初代看板とは設置場所が異なりますが、高さ約2m、幅約11mの大きさはずっと同じ。被災した方たちが住む災害公営住宅の方向を向く姿も、初代のままです。



初代看板の写真。設置して間もない平成23年(2011)5月にはこいのぼりを飾り、子どもたちの成長と復興を願った。季節に合わせて七夕飾りやクリスマスツリーを配し、地域の人々を励まし続けている



平成24年(2012)7月に設置された津波到達ポール。地区内でも津波の高さや勢いは、地形や高低差により異なるが、初代看板の近くにあった解体する前のガソリンスタンド2階の津波の跡から高さを測り、6.9mと推察した



看板は5年に一度地元の中学生たちと協力して作り替え、継続して展示している。これまでに2回作り替えており、看板を作ることをきっかけに、震災の記憶を次の世代に伝えている

考えてみよう

Q1 初代看板の時に、津波によってどこからか流されてきた種が看板近くに流れ着き、たくましい生命力で芽を出し、震災の年の夏に咲いた花がありました。当時、「ど根性○○○○」と名付けられ、大きな話題を呼んだ花は、何の花だったでしょうか?

A1 ヒマワリ。2世3世と大切に生命をつなぎ、現在では全国、海外でも大切に育てられている。

展示 交流拠点

車椅子OK

施設DATA

●がんばろう!いしのまきかんばん
がんばろう!石巻看板

☎0225-23-9638(がんばろう!石巻の会) MAP P114D3

住石巻市南浜町3丁目地内(石巻南浜津波復興祈念公園内 市民活動拠点)
交三陸沿岸道路石巻港ICまたは石巻河南ICから車で12分
時休料見学自由
Pあり(大型バス:あり)
https://gannbarouishinomaki.jimdofree.com

●いしのまきし
石巻市

街の記憶を伝え、人と地域をつなぐ活動の拠点

●ひがしにほんだいしんさいめもりある みなみはまつなぐかん
東日本大震災メモリアル南浜つなぐ館

石巻市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	73㎢
最大浸水高	25.99m
全壊	20,044棟
半壊	13,049棟
一部損壊	19,948棟
死者	3,553人
行方不明者	417人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

石巻南浜津波復興祈念公園（P65）の一角で、震災の実情と教訓を伝えています。約80人の震災当時の避難行動を可視化したものに、津波のシミュレーションを重ねた映像を製作、上映。迫りくる津波に人々の動きが慌ただしくなる様子がリアルで、住民の方の証言と併せ見ることで避難行動への理解が深まります。また、館内では毎月1回、公開語り部の会（無料、予約不要）を開催。時にインタビュー形式で話を伺うこともあり、震災の記憶を次世代に語り継ぐとともに語り部育成を担う場にもなっています。

「津波伝承AR」アプリの活用にも積極的で、誰でもインストールが可能。画面上のピンをタッチすると、昔の様子や震災後の状況を切り取った「街の記憶」、生存者から聞き取りをした「避難行動」、そして実体験から得た「教訓」が見られます。実際の場所と照らし合わせながら、活用しましょう。



同施設のある一帯が市民活動拠点となっているため、伝承や植樹活動など幅広い活動内容も紹介している。毎年3月11日に行われる追悼行事「3.11のつどい」をはじめ、市民が中心となった行事が数多く開催される





石巻南浜津波復興祈念公園の徒歩圏内には「津波伝承AR」アプリ上にアップされているポイントがたくさんある。今後も来館者の目線で伝わりやすい内容にアップデートしていく予定だ



「津波伝承AR」を用いたプログラムは、「防災まちあるき」と「南浜・門脇ツアー」（所要1時間～1時間30分、㊎1320円、高校生以下770円※要予約）の2種類。タブレット貸し出しも可能

考えてみよう

Q1 この施設や周辺のがんばろう!石巻看板、育苗ハウスなどでは、市民団体により多様な活動が行われています。被災地域には、活用方法の決まっていない低平地が広がっていますが、このような大規模災害の跡地をどのように活用し、震災を伝えていけばよいでしょうか?

展示 交流拠点

語り部あり　車椅子OK
※要予約のプログラムあり

施設DATA

●ひがしにほんだいしんさいめもりある みなみはまつなぐかん
東日本大震災メモリアル南浜つなぐ館

☎0225-98-3691（3.11メモリアルネットワーク） MAP P114D3

㊟石巻市南浜町3-1-1
㊟三陸沿岸道路矢本ICから車で15分
㊟10～16時
㊟不定休
㊟無料
Pあり（大型バス：あり）
https://311support.com/learn311/tsunami_museum

A1 公的な公園内に、市民団体が施設を設置する事例は全国でも珍しく、行政、民間の協働で、それぞれの立場でできることに取り組んでいる。大災害から命を守るため、自分ができることを考えてみよう。

●おながわちょう
女川町

建物も地盤も当時のままの「見守り保存」

●ひがしにほんだいしんさいいこう きゅうおながわこうばん
東日本大震災遺構 旧女川交番



鉄筋コンクリート2階建てだった女川交番は、津波の引き波により基礎部分の杭が引き抜かれ、横倒しに。津波の襲来時警官2人は避難誘導のため交番にはおらず、無事でした。町はこの交番を遺構として保存することを検討。町民の気持ち、遺構の学術的な価値、新しいまちづくりの中での位置づけ、維持管理上の問題などを総合的に判断し保存を決め、2020年から公開しています。

あえて時間とともに劣化していく姿を容認する「見守り保存」という手法で保存しているため、建物正面の壁がなくなり、基礎部分がむき出しになった様子も震災当時のまま見学できます。また、女川町では防潮堤を造る代わりに土地全体をかさ上げし、住宅は高台に移すことで津波から命を守るまちづくりを実践。旧女川交番は地盤の高さも震災前のままなので、かさ上げをした周囲の土地との高低差を体感できます。

女川町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	3㎢
最大浸水高	19.98m
全壊	2,924棟
半壊	349棟
一部損壊	661棟
死者	615人
行方不明者	257人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



震災前の地盤の高さから復興事業で造成した地盤の高さまでのスロープを設置し、交番を囲う壁に被災状況などをパネルで展示。まちづくりの過程も紹介しており、困難に立ち向かった人々の様子を伝えている

町内にある津波記憶石は、彫刻家の前田耕成氏が「女川町の大切なもの」「女川町の宝物」をイメージしデザイン。女川中学校卒業生の言葉も刻まれている。女川港を望む、海抜18m（津波到達地点）の場所に立つ



震災
遺構

車椅子OK



10年以上が経過し、遺構には植物が生えている。人工物の旧交番が劣化していく一方で、正反対の自然物である植物は成長していく様子に、震災から活気を取り戻していく町、顔を上げて前を向く人々の姿が重なる

考えてみよう

Q1 震災当時のまま保存し、あえて時間とともに朽ちていく姿も見てもらおうとしている旧女川交番。除草作業をしていないため、所々に植物が生えています。この植物には、どんな意味があると思いますか？



A1 「復興」や「再生」という明るい未来の象徴。破壊された人工物（遺構）と対比させ、自然物（植物）の成長を見せている。

施設DATA

●ひがしにほんだいしんさいいこう きゅうおながわこうばん
東日本大震災遺構 旧女川交番

☎0225-24-8118（女川みらい創造） MAP P114D3

住 女川町海岸通り1
交 JR女川駅から徒歩5分
時休料 見学自由
P あり（大型バス：あり）

●ひがしまつしまし
東松島市

旧駅舎の名残をとどめる祈念公園

●ひがしまつしましひがしにほんだいしんさいふっこうきねんこうえん
東松島市東日本大震災復興祈念公園

東日本大震災の犠牲者への追悼と鎮魂を祈念し整備された公園で、伝承施設、祈念広場、震災遺構が1カ所にまとめられています。

平成28年(2016)にオープンし、2020年にリニューアルした東松島市震災復興伝承館は、旧野蒜(のびる)駅舎を改修した施設。震災の記憶と教訓を風化させることなく後世に伝えることを目的に設立し、震災前後が比較できる市内の写真の展示パネルの設置、震災アーカイブ映像の上映、国内外の支援活動の紹介などを行っています。復興の取組みや過程も幅広く紹介しており、災害の被害を伝えるだけではない展示内容になっているのが特徴です。巨大津波が襲った旧野蒜駅のプラットホームは、震災遺構として保存。駅名標や線路の一部などが、被災当時のままの姿で残されており、間近で見るひしゃげた鉄柱からは、津波の威力や恐ろしさを感じ取ることができます。



東松島市の被害状況

最大震度注①	6強
浸水面積	37㎢
最大浸水高	10.35m
全壊	5,519棟
半壊	5,558棟
一部損壊	3,504棟
死者注①	1,110人
行方不明者	23人
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

伝承館の2階には、地震が発生した時間で止まった時計や津波にのまれた券売機など当時を物語る駅舎ならではの品々が。ほかにも、東松島市内の各地における震災の記録を数々公開している





旧野蒜駅舎を改修し、震災の記憶と教訓の伝承を目的に設置された東松島市震災復興伝承館。復興に関する取組みや震災前後の東松島市を紹介する展示、映像、国内外の支援活動の紹介コーナーを設けている



かつては奥松島観光の玄関口として、たくさんの観光客に利用されていた旧野蒜駅。大津波が襲った駅のプラットホームを震災遺構と位置づけ、駅名標や曲がった線路の一部などをそのままの形で保存している

考えてみよう

Q1 祈念広場でひときわ目を引く震災復興モニュメント(慰霊碑)。波模様が施されたモニュメントの高さは3.7mです。この高さは何を示しているでしょうか?

Q2 震災復興モニュメントの内部には、犠牲者一人一人の名前を刻んだ芳名板があり、背面には多くの正円が刻まれています。どんな意味があるのでしょうか?

A1 この地に襲来した津波の到達高。ちょうどその高さに波模様が施されており、イメージしやすくなっている。

A2 御霊を表す円を模様として刻み、「忘れない」という思いを込めた。一人一人に思いを馳せ、祈りを捧げよう。

慰霊碑 公園

施設ガイド 車椅子OK
※1階まで。階段昇降機で2階も利用可能

施設DATA

●ひがしまつしましひがしにほんだいしんさいふっこうきねんこうえん
東松島市東日本大震災復興祈念公園

☎0225-86-2985 MAP P115C3

住東松島市野蒜北余景56-36
交三陸沿岸道路鳴瀬奥松島ICから車で10分
時9～17時(祈念広場は入場自由)
※10人以上で来館する場合は要連絡
休第3水曜(祈念広場は無休)
料無料
Pあり(大型バス:あり)

注①出典:東日本大震災復興記録誌,令和3年3月31日,東松島市

●まつしままち
松島町

災害時には地域住民や観光客を守る避難所に

●いしださわぼうさいせんたー
石田沢防災センター



松島町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	2㎢
最大浸水高	2.6m 注①
全壊	221棟
半壊	1,785棟
一部損壊	1,561棟
死者	7人
行方不明者	
負傷者	37人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

松島地区は松島湾に点在する260を超える島々が津波の勢いを衰えさせ壊滅的な被害は免れたものの、浸水は2㎢に及びました。そこで防災まちづくりの拠点として機能すると同時に、災害時には情報提供や炊き出し、救護所などの拠点として、また帰宅困難になった地域住民や観光客などの避難所の役割を担う施設として整備されました。防災無線設備を備えるだけではなく、施設の隣には倉庫を配置し、有事の際の毛布や水・食糧を備蓄しています。

普段は震災の記録集や展示スペースを併設した防災センター棟を無料休憩所として開放。松島町を訪れた観光客も防災について学べる場として震災発生時から復旧・復興までの歩み、道路・河川・港湾の各業務の取組みをパネルや映像で紹介しています。書籍コーナーでは、災害関連の記録や資料を閲覧することも可能です。



ピーク時の3月12日には避難所の数が45カ所、避難者の数も3719人にのぼったことが掲示されている。被害状況をはじめ、復興計画、観光・産業の復興への取組みなどテーマごとにパネル展示している

立体模型（地図）上に、プロジェクションマッピングで映像を投影した三次元シミュレーションを「防災」「復興」「歴史」「観光」「基礎」のテーマで体験。津波のシミュレーションは立体表示でわかりやすい





長さ30m、幅12m、高さ9mの広さを誇る、木造大空間の防災センター棟。施設はほかに、会議室棟、トイレ棟、それらをつなぐ長さ70mの縁側空間から構成される。建物の段差をなるべく減らしたデザインも特徴

展示 交流拠点

車椅子OK

施設DATA

●いしださわぼうさいせんたー
石田沢防災センター

☎022-253-7110 MAP P115C3

住松島町松島石田沢12-2
交三陸沿岸道路松島海岸ICから車で5分
時9～17時（冬期は～16時30分）
休水曜（祝日の場合は翌平日）
料無料
Pあり（大型バス：あり）

考えてみよう

Q1 260を超える島々が津波の勢いを衰えさせ、町は壊滅的な被害から免れることができましたが、太平洋沿岸部にみられる「リアス海岸」の独特な地形は、一般的に津波の被害が大きくなると言われています。それはなぜでしょうか？



A1 V字型の湾では、津波が湾の奥へと進むほどエネルギーが集中し、波が押し込まれて高くなる。岬の先端でも、津波が海岸線に対して平行になろうとしてエネルギーが集中し高くなりやすい。

注①出典：復興のあゆみ，令和3年3月，松島町

●りふちょう
利府町

被災地と世界を結び、互いの力に変える

●とうきょうにーぜろにーぜろ ふっこうのもにゅめんと
東京2020 復興のモニュメント

東京2020 復興のモニュメントは、"被災地から世界へ"支援に対する感謝や、東京2020オリンピック・パラリンピックに出場するアスリートへ応援メッセージを届けるとともに、"世界から被災地へ"東京2020大会の応援への感謝やスポーツのもつ力・感動を届け、被災地を元気づけるという、一方通行ではないコミュニケーションを図ることをコンセプトとした事業です。

被災地で開催されたワークショップにおいて、中・高生が決定したデザインやメッセージをもとに、東京藝術大学の学生がモニュメントを制作。東京2020大会開催中は、国立競技場近くの関連施設に設置されていました。カットされたダイヤモンドがモチーフの全長2mを超えるモニュメントには、中・高生からの感謝のメッセージや、東京2020オリンピック・パラリンピック選手のサインも描かれています。



利府町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	0.5㎢
最大浸水高	2.79m
全壊	56棟
半壊	901棟
一部損壊	3,564棟
死者	2人
行方不明者	
負傷者	4人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

国際オリンピック委員会のトーマス・バッハ会長や、東京2020組織委員会の橋本聖子会長からのメッセージやサインも確認できる。ほかにもどんなアスリート、大会関係者がいるのか、じっくり見てみよう





東京藝術大学の学生と被災地の中・高生が共同して制作した。鮮やかな色使いに、元気がもらえる。ダイヤモンドのような面で形づくられたモニュメントには、宮城県仙台市出身、卓球の張本智和選手のサインも



大会開催中は、被災地から応援の気持ちをアスリートに届けていた。大会終了後は、アスリートらのサインを加工し、グランディ・21宮城県総合運動公園へ移転。モニュメント横には制作の流れがわかるパネルもある

考えてみよう

Q1 東京2020 復興のモニュメント制作に用いられた素材は、再生アルミです。これは、東北被災3県で使用されていた仮設住宅のある部分を回収し、リサイクルしたものです。それは、住宅の一体どこでしょうか?



A1 仮設住宅で使われた窓(アルミサッシ)を回収し、リサイクルした再生アルミでモニュメントを制作した。

その他(モニュメント)

施設DATA

●とうきょうにーぜろにーぜろ ふっこうのもにゅめんと
東京2020 復興のモニュメント

☎022-356-1122(宮城県総合運動公園) MAP P115C3

住 利府町菅谷字舘40-1
交 仙台北部道路利府しらかし台ICから車で3分
開 8～18時(第1駐車場の利用可能時間)
休 無休
料 無料
P あり(大型バス:あり)

●しおがま市

塩竈市

発災後1週間の記録から実用的な防災を学ぶ

●しおがましつなみぼうさいせんたー

塩竈市津波防災センター



発災後の1週間に焦点を当て、あの時何が起き、人々は何を求め、状況はどう変化していったのかを日ごとに記録、展示しています。「7日間の記録」コーナーでは、被害状況や避難者数、インフラの状況、当時困ったことなどを記載。「ブレーカーを切る」など段階的に大切なこと、自分にできることが整理されているのでわかりやすく防災を学べます。「毛布や暖房器具が足りず寒かった」から「電気がつき、拍手して喜んだ」まで徐々に希望へと変化する被災した方の体験談にも注目してください。

ほかにも浦戸(うらと)諸島を含む塩竈市とその周辺の地形や津波浸水区域がわかる立体模型、津波・災害関連の資料や記録も展示。海上保安庁の巡視船まつしま(震災当時)が、地震発生の約1時間後に、海上で10mの大波を乗り越える映像の上映と、実際に使われていた羅針盤機器の展示も行っています。

塩竈市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	6㎢
最大浸水高	4.9m
全壊	672棟
半壊	3,278棟
一部損壊	6,993棟
死者	42人
行方不明者	11人
負傷者	11人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



自分でジョグダイヤルとボタンを操作しながら、地震から7日間の記録を3画面ディスプレイで表示できる「知識の種」コーナー。震災当時の天気や市街地の状況がCGで再現されている



発災後7日間を1日ごとに記録したタペストリー。被害状況や避難者数、電気・水道・ガス・食料・交通・情報通信などインフラの状況を記載。塩竈市で撮影された、さまざまな津波の映像も常時上映している



展示スペースでは、浦戸諸島を含む塩竈市とその周辺の地形や津波浸水区域がわかる立体模型を見ることができる。津波についての解説資料、塩竈市への応援派遣職員のメモリアルプレートなどの展示も

考えてみよう

Q1 市営汽船が運休した際の浦戸住民の一時待機場所としての機能なども担っているため、館内には食料など多くの物が備蓄されています。来館者が自由に座れるよう箱型の椅子が置いてありますが、これは緊急時にある物に変わり、人々の役に立ちます。一体、何でしょうか?

A1 箱型の椅子は、集めると簡易ベッドに変身。倉庫には約1400人分のアルファ米や水、毛布なども備蓄している。

展示・交流拠点

施設ガイド　車椅子OK

施設DATA

●しおがましつなみぼうさいせんたー

塩竈市津波防災センター

☎022-794-7232　MAP P115C3

住 塩竈市港町1-4-1
交 JR本塩釜駅から徒歩10分
時 9～17時
休 月曜、第2火曜(祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
料 無料
P なし(マリンゲート塩釜駐車場など民間駐車場を利用)

●しちがはままち
七ヶ浜町

新たな津波対策もなされた粘り強い防潮堤
●さんてんいちいちひがしにほんだいしんさいでんしょうばん-しょうぶたかいがんぼうちょうてい-
3・11東日本大震災伝承板 -菖蒲田海岸防潮堤-

菖蒲田浜地区は、昔ながらの海岸が美しい白砂青松の風光明媚な場所です。国内で3番目に古い歴史をもつ菖蒲田海水浴場を有し、夏は多くの海水浴客で賑わっていました。しかし、津波により町面積の3割以上が浸水。同地区も甚大な被害を受けたのです。

そこで漁港や道路などの復旧と併せて菖蒲田海岸防潮堤を再整備。復旧した防潮堤は、数十年から百数十年に一度の割合で発生する津波に備えた堤防高とし、今後起こりうる津波や高潮から命や財産を守るため、新たな津波対策として高さT.P.(東京湾平均海面)+6.8mで設計されました。また津波が堤防を越えても破壊されにくい、コンクリートを覆いかぶせた粘り強い構造が特徴です。しかしすべての津波を防御することは難しく、巨大津波に対しては「逃げることが命を守ることにつながる」と伝える伝承板も設置しています。

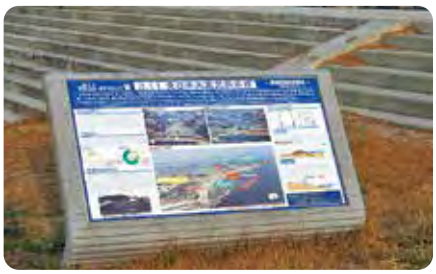


防潮堤を整備した時期と同じ平成29年(2017)、菖蒲田浜復興道路を竣工。海岸沿いの県道塩釜七ヶ浜多賀城線の復興道路は、震災時の教訓を踏まえ、避難車両がスムーズに通行できる道幅を確保し整備された





「避難体制」「まちづくり」「防御施設」が三位一体となった、多重型津波防災対策を講じている七ヶ浜町。防潮堤の近くには菖蒲田浜海浜公園が造られ、ほかにも津波防災公園緑地や防災林が整備された



震災の経験を風化させることのないよう、後世に「ながく」伝承していくこと、また今後発生しうる災害などに対する、迅速な避難行動の啓発を目的として県内の各海岸に伝承板を設置している

考えてみよう

Q1 L1津波という比較的発生頻度の高い津波は、新しい海岸防潮堤で防御できる想定ですが、L2津波という東日本大震災クラスの大きな津波では、完全に防御することができない想定のため、命を守るためには迅速な避難行動が不可欠です。そのため菖蒲田浜地区周辺には、海岸防潮堤の内側に防災林が整備されています。それはなぜでしょうか?

A1 津波の遡上を遅らせ、その間に少しでも海から離れた場所に逃げられるよう、避難時間を稼ぐ効果がある。

七ヶ浜町の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	4.8㎢
最大浸水高	12.1m
全壊	674棟
半壊	650棟
一部損壊	2,605棟
死者	97人
行方不明者	2人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

注①出典:七ヶ浜町の復興概況,令和3年4月1日,七ヶ浜町

その他(防潮堤)

車椅子OK
※伝承板は段差なし

施設DATA

●さんてんいちいちひがしにほんだいしんさいでんしょうばん-しょうぶたかいがんぼうちょうてい-
3.11東日本大震災伝承板 -菖蒲田海岸防潮堤-

なし　MAP P115C3

住七ヶ浜町菖蒲田浜地内
交仙台東部道路仙台港北ICから車で20分
時休料見学自由
Pあり(大型バス:あり)※海水浴シーズンは有料

●たがじょうし
多賀城市

高校生が設置した津波到達地点を示す標識

●たがじょうしつなみはこうひょうしき
多賀城市津波波高標識



多賀城高校の生徒が、津波被害を受けた地区を自分たちの足で歩いて波高を調査。震災時に地域をどのくらいの高さの津波が襲ったのか、その痕跡を計測し、住民の方たちから聞き取りを行い、平成25年（2013）8月から電柱などに津波波高標識の設置を始めました。現在までに150個の標識が設置されています。なかには平安時代前期の津波の言い伝えが残る、国指定名勝「名勝おくのほそ道の風景地」にも登録されている歴史遺産「末の松山」の前に設置された標識も。

例年1月に開催される「東日本大震災メモリアルday」では、来校者を対象に生徒が語り部となって津波伝承まち歩き活動を行っています。災害科学科で防災・減災・伝災を学ぶ生徒が、津波波高標識を回りながらJR多賀城駅前の多賀城市 東日本大震災モニュメントまでを案内。彼らの言葉を通して震災を学ぶことができます。

津波伝承まち歩き活動では、商業施設の駐車場や歴史遺産「末の松山」にも立ち寄る。さまざまなスポットを巡りながら、高校生が自分の言葉で語る震災の教訓・地域の魅力に耳を傾けたい





津波の痕跡の高さを測量器で測定し、その数値のもと付近に立つ電柱にマーキングを実施。設置した津波波高標識のデザインは生徒が行った。津波の記録を残したいと被災地区の自治会長から要望を受けることも



イベント「東日本大震災メモリアルday」では、生徒が語り部となって来校者を案内（所要1時間30分、㊎無料※要予約）。設置した標識をたどり、最後は多賀城市 東日本大震災モニュメントへ

考えてみよう

Q1 震災翌年、市内の建物などに確認できる津波の痕跡は復興作業のなかでの洗浄や壁の塗り替え、自然の風雨などで、日に日に消失していました。しかしある思いをきっかけに生徒たちの調査が始まり、津波波高標識の設置へとつながります。それはどんな思いだったでしょうか？

A1 津波の痕跡という「負の遺産」も、大切な教訓として記録し、後世に残そうという思い。

多賀城市の被害状況

最大震度（注①）	5強
浸水面積	約6.6㎢
最大浸水高	約4.6m
全壊	1,746棟
半壊	3,730棟
一部損壊	6,166棟
死者	219人
行方不明者	
負傷者	

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

注①出典：多賀城市における東日本大震災の被害状況概要，平成30年8月1日，多賀城市

その他（波高標識）

語り部あり ※要予約

施設DATA

●たがじょうしつなみはこうひょうしき
多賀城市津波波高標識

㊐022-366-1225（宮城県多賀城高等学校） MAP P115C3

㊟多賀城市内
㊡設置場所により異なる
㊊㊗見学自由（東日本大震災メモリアルdayの語り部は無料※要予約）
Ⓟ設置場所により異なる

●せんだいし
仙台市

人々の暮らしを支える組合の支援活動を追う

●みやぎせいきょう ひがしにほんだいしんさいがくしゅう・しりょうしつ
みやぎ生協 東日本大震災学習・資料室

みやぎ生協が開設し運営する約40坪の展示室。中央に設置された座席数20席の円形シアタールームでは、震災の混乱のなか、みやぎ生協が行った活動の記録を上映。シアタールームを囲むように延びる通路は展示エリアとなっており、「みやぎ生協の被災状況」「きずな（全国の生協からの支援）」「支え合う、明日に向かって」などテーマ別の展示を通して震災当時を知ることができます。

入口にはみやぎ生協の震災後の取組みがダイジェストで見られるよう、デジタルサイネージを設置。展示に振られた番号順に巡ると時系列で追うことができます。音声ガイドを聞きながら見学することもできますが、生協スタッフが震災当時の様子を残した記録をもとに説明もしてくださいます。ほかにも全国から届いた応援メッセージや色紙などの贈り物も公開しており、人々の優しさを感じられる空間となっています。



120インチのスクリーンで映像が視聴できる、20席の円形シアタールーム。活動記録以外にも、震災関連のDVDを所蔵している。全国各地から寄せられた、温かいメッセージにも目を通してみよう





震災後に取組んだことを後世に伝える責任があるとの考えから、みやぎ生協が設置した展示室。各地域にネットワークをもつみやぎ生協だからできた、人々の暮らしに寄り添う支援活動などを紹介している



みやぎ生協の取組みを、デジタルサイネージを使ってわかりやすく紹介。壁には発災当日の号外から、河北新報の新聞紙面を発行日順に展示している。すぐそばには音声ガイドも設置されているので活用したい

考えてみよう

Q1 「私たちにもできることはある」という思いから県内4カ所にボランティアセンターを立ち上げたみやぎ生協。総活動回数4311回、参加者のべ人数13万7330人、ボランティアのべ人数3万1066人にまで広がった支援活動は、具体的にどんなことが行われたでしょうか？

A1 お茶を飲みながらお話を楽しむ「ふれあい喫茶」やさまざまな生活用品を集めた「おゆずり会」、遊び場が減った子どもたちのための「ミニミニ運動会」など、各地にネットワークをもつ生協の強みを生かして展開された。

仙台市の被害状況

最大震度
6強

浸水面積
宮城野区20㎢
若林区29㎢
太白区3㎢

最大浸水高
19.7m

全壊
30,034棟

半壊
109,609棟

一部損壊
116,046棟

死者
923人

行方不明者
27人

負傷者
2,277人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示交流拠点

施設ガイド　音声ガイド　車椅子OK

施設DATA

●みやぎせいきょう
ひがしにほんだいしんさいがくしゅう・しりょうしつ

みやぎ生協 東日本大震災学習・資料室

☎022-374-8531　MAP P115C3

住仙台市泉区八乙女4-2-2
交仙台市営地下鉄南北線八乙女駅から徒歩15分
時10～17時
休日曜、祝日
料無料
Pあり（大型バス：要問合せ）
https://www.miyagi.coop/outline/shien/study_data

●せんだいし
仙台市

VR映像で被災地のいまを"体感"

●えぬえいちけいせんだいほうそうきょく じょうぜんじめでぃあすてーしょん
NHK仙台放送局 定禅寺メディアステーション



放送局2階に設けられた展示施設。地震発生から72時間の総合テレビのニュース映像や、復興の過程を長期的に記録した定点映像を視聴できるコーナー、その場にいるかのように被災地の状況を知ることができる映像体験コーナーなどがあり、多岐にわたる情報を学ぶことができます。

VR映像の体験(1回5名まで、13歳未満はタブレットやモニターでの視聴)では、岩手・宮城・福島の震災遺構や被災地のいまについて、語り部の話とともに"体感"できる映像のほか、4KのVRを用いた津波被害シミュレーションなど、防災意識を高めるコンテンツを提供しています。3・11シアターではクイズ形式の映像で、防災について楽しみながら学べます。開館日の平日には、施設内をスタッフが案内する、一般向けの震災伝承ツアー(無料、要予約※1日3回、1グループ20人まで)も行っています。

「東日本大震災の事実や記憶、経験や教訓を伝えること」がコンセプト。開館日の平日には小・中学校の見学も受付けており、10時～11時10分と13時30分～14時40分に実施している(無料、人数制限あり)





3.11シアターでは、「"あの日"から学ぶ 地震だ! みんなはどうする」など映像コンテンツを上映。子どもから大人まで、地震や津波が起きた時の避難の仕方をクイズ形式で学べる



地震発生から72時間、"あの日"を伝える放送資料を公開。また、復興への道のりをまとめた年表や、各県の震災伝承施設を記したマップを展示し、基本情報とともに紹介している

考えてみよう

Q1 映像体験コーナーには、「津波のときはてんでんこ」という、岩手県三陸沿岸地域に伝わる方言を含んだ教えを説明したパネルが展示されています。この教えは津波で多くの人々が犠牲になる悲劇が繰り返される中から生まれ、子や孫へと引き継がれてきました。どういった意味が込められているでしょうか?

A1「てんでんこ」とは、「それぞれに」という意味。「津波が来たら、それぞれで逃げる。自分の命は自分で守りなさい」という教え。

仙台市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	宮城野区20㎢ 若林区29㎢ 太白区3㎢
最大浸水高	19.7m
全壊	30,034棟
半壊	109,609棟
一部損壊	116,046棟
死者	923人
行方不明者	27人
負傷者	2,277人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示 交流拠点

施設ガイド ※要予約

施設DATA

●えぬえいちけいせんだいほうそうきょく じょうぜんじめでぃあすてーしょん
NHK仙台放送局 定禅寺メディアステーション

☎022-211-1001(代表) MAP P115C3

住仙台市青葉区本町2-20-1
交JR仙台駅から徒歩15分
時10～17時(土曜は13時～の場合あり)
休月曜(祝日の場合は翌日)
料無料
Pなし
https://www.nhk.or.jp/sendai/station_info/guide.html

●せんだいし
仙台市

それぞれの記憶と思い出を共有できる場所

●せんだいさんてんいちいちめもりあるこうりゅうかん
せんだい3・11メモリアル交流館

津波の甚大な被害を受けた仙台市東部沿岸地域への玄関口でもあるこの施設は、震災の記録を一方向から伝えるだけではなく、来館者に記憶や思い出を残してもらうなど、交流できる空間として開館しました。1階の交流スペースでは、津波浸水区域を表す立体地図や図書コーナーなど、仙台市東部沿岸地域の情報を発信しています。2階の展示室では、震災被害や復旧・復興の状況を伝える常設展のほか、多様な切り口で震災を伝える企画展も開催。震災のことを語り合うワークショップや、周辺スポットを巡るフィールドツアーなども不定期で行っています。2階の廊下には、仙台市在住のイラストレーター・佐藤ジュンコ氏が手がけたイラストマップを展示。マップに示された地域の思い出などをふせんに書き込み、来館者なら誰でもマップに追加することができるので、ぜひ参加してみましょう。



仙台市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	宮城野区20㎢ 若林区29㎢ 太白区3㎢
最大浸水高	19.7m
全壊	30,034棟
半壊	109,609棟
一部損壊	116,046棟
死者	923人
行方不明者	27人
負傷者	2,277人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



仙台在住のイラストレーター・佐藤ジュンコ氏によるイラストマップの展示。北は仙台港、南は名取市閖上(ゆりあげ)まで、仙台市沿岸部を中心に、地域の魅力や震災前から現在までの思い出が描かれている



体験型展示「わたしたちの3.11」。短冊に2011年3月11日の出来事を書き、裏面に未来の願い事を書いたら、好きな場所に設置。後日、仙台七夕まつり開催期間に合わせ、館内の七夕飾りとして活用する



駅直結で、いつでも立ち寄れる1階の交流スペース。立体地図や関連図書などを通じて、仙台市東部沿岸地域の情報を発信。自由に持ち帰れるリーフレットなどを、常時豊富に取り揃えている

考えてみよう

Q1 2階展示室の床、テーブルや長椅子には、ある物が再利用されています。一体何が使われているのでしょうか?

Q2 体験型展示「わたしたちの3.11」では壁にたくさんの短冊が貼られています。この展示にはどんな思いが込められているでしょうか?

展示交流拠点

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●せんだいさんてんいちいちめもりあるこうりゅうかん
せんだい3.11メモリアル交流館

☎022-390-9022　MAP P115C4

住仙台市若林区荒井字沓形85-4
地下鉄東西線荒井駅内
交仙台市営地下鉄東西線荒井駅直結
時10～17時
休月曜（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日（土・日曜、祝日を除く）、ほか臨時休館あり
料無料
Pなし（近隣に有料駐車場あり）
https://sendai311-memorial.jp

A1 津波被害で閉校となった、東六郷小学校の体育館のステージの部材などが使われている。

A2 過去・現在・未来の時間軸に沿って記憶や思い出を残し、共有しようという思い。ともに考え対話することの大切さを教えてくれる。

●せんだいし
仙台市

被災した校舎をありのままに保存

●しんさいいこう せんだいしりつあらはましょうがっこう
震災遺構 仙台市立荒浜小学校



発災当時、地域の指定避難所だった小学校。海岸から700m離れた同校には、2階まで津波が押し寄せましたが、避難した児童や教職員、地域住民など320人全員が助かりました。震災後に耐震改修工事を施し、校舎をそのまま遺構として保存・公開。津波による犠牲を再び出さないよう、津波の脅威や教訓を後世に伝えています。

1～2階では損傷した姿を展示。4階展示室では、地震発生から避難、津波の襲来、そして救助されるまでの経過を写真と映像で振り返りながら、災害の備えについて学ぶことができます。また、荒浜地区の歴史や文化、同校の思い出なども紹介。2023年1月には防災教育コーナーも新設されました。徒歩7分の所には震災遺構 仙台市荒浜地区住宅基礎もあり、津波により被災し、残った住宅基礎や建物の一部を見ることができます。

仙台市の被害状況

- 最大震度：6強
- 浸水面積：宮城野区20㎢ 若林区29㎢ 太白区3㎢
- 最大浸水高：19.7m
- 全壊：30,034棟
- 半壊：109,609棟
- 一部損壊：116,046棟
- 死者：923人
- 行方不明者：27人
- 負傷者：2,277人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



4階にある「在りし日の荒浜」。荒浜地区の成り立ちや荒浜小学校の思い出などにふれている。元住民の協力のもと制作したジオラマ模型からは震災以前の町並みを想像できる



保健室や1年生、2年生の教室があった校舎1階では、廊下から中の様子を見学できる。展示されている写真は、最後まで学校に残った震災当時の校長先生が学校を出る前に撮影したもの

震災遺構

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

考えてみよう

Q1 校舎1階で見られる、弓なりに曲がった壁や黒板、破損した天井などは、どうしてこのような姿になったのでしょうか？　また、2階の廊下などで見られる、床上40㎝に残る跡は、何の跡でしょうか？





4階の展示室「3.11荒浜の記憶」。地震発生から27時間後の避難者全員の救出までを震災当時の校長や町内会長へのインタビュー、消防ヘリの映像などを織り交ぜ、約17分の映像で上映している

施設DATA

しんさいいこう せんだいしりつあらはましょうがっこう
震災遺構 仙台市立荒浜小学校

☎022-355-8517　MAP P115C4

住仙台市若林区荒浜字新堀端32-1
交仙台東部道路仙台東ICから車で10分
時9時30分～16時（7～8月は～17時）
休月曜、第4木曜（祝日の場合は開館）
料無料
Pあり（大型バス：あり）
https://arahama.sendai311-memorial.jp

A1 津波が押し寄せた時の水の重さ、津波で流されてきた木材やがれきなどによってゆがみや破損が生じた。2階の床上の跡は浸水した跡。

●なとりし
名取市

地域の実体験を知り、防災教育へとつなげる

●なとりししんさいふっこうでんしょうかん
名取市震災復興伝承館

名取川の河口付近に位置する閖上地区に2020年に開館した伝承施設。来館者と地元民が、震災や防災を通して交流・連携する場を目指しています。建物からは名取川、貞山運河、河口の海を眺められ、普段の美しさからは考えられないほど牙をむいた震災当時の姿を想像してみてください。

館内では町を襲う津波の様子や海上で津波を乗り越える巡視船から撮影された映像、「津波の真実」と題した住民の証言を集めたパネルを展示。震災以前の閖上の町並みを再現したジオラマ模型や復興のあゆみも詳細な資料で語られます。また過去多くの自然災害に見舞われた経験を生かし、天災の被害を最小限に抑える一助となるよう、防災の知識も発信。防災教育の展示ではハンズオン体験として「水圧体感ドア」や「水圧を感じるゲタ」を設置。身をもって体験しながら防災を学べる貴重な機会が提供されています。



復興へのあゆみを記録したパネル展示。また閖上に訪れたなら併せて地域を巡ってほしいとの思いから、名取市の魅力を詰め込んだ散策マップも紹介。昔と今の地域情報を知ることができる場所となっている





コミュニティスペースでは、平成26年（2014）に神戸大などが住民らと協力して制作したジオラマ模型を展示している。津波に見舞われる前の閖上の町を再現。住宅や店に思い出を記したプレートが立てられている



水深30cmの場合にどれくらいドアが重くなるのか体験できる「水圧体感ドア」。ひざ下の水深なのに、かかる水圧はおよそ36kg。大人の力でも数10cmしか開くことができず、いかに避難が困難かを示してくれる

考えてみよう

Q1 仙台市の南東に位置し、太平洋に面した名取市。なかでも、海沿いに広がる閖上地区は、昔から住民たちの間である話が信じられていました。それが避難の遅れにつながったのではないかといわれ、教訓として引き継がれています。その話とはどんなことでしょうか？

A1「遠浅の閖上地区には津波が来ない」と信じられていた。震災後はハザードマップの作成などに、教訓として生かされている。

名取市の被害状況

注①出典：東日本大震災名取市の記録，平成26年10月，名取市

最大震度	6強
浸水面積	27㎢
最大浸水高	8.5m
全壊	2,801棟
半壊	1,129棟
一部損壊	10,061棟
死者	965人
行方不明者	
負傷者	208人

注②出典：記録で知る被災，2020年5月30日，名取市震災復興伝承館

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示 交流拠点

車椅子OK

施設DATA

●なとりししんさいふっこうでんしょうかん
名取市震災復興伝承館

☎022-393-6520 MAP P115C4

住名取市閖上東1-1-1
交仙台東部道路名取ICから車で5分
時9時30分～16時30分（12～3月は10～16時）
休火曜（祝日の場合は翌日）
料無料
Pあり（大型バス：あり）
https://www.natori-denshoukan.jp

●なとりし
名取市

慰霊を目的に整備された都市公園

●なとりししんさいめもりあるこうえん
名取市震災メモリアル公園



園内は5つのゾーンに分かれており、亡くなられた方たちを思い、祈りを捧げる「祈りのゾーン」、暮らしのなかの憩い・コミュニケーションの場となる「憩いのゾーン」、海沿いの堤防を越えて広浦湾を眺められる「海を望むゾーン」、これからの震災復興の象徴を担う「日和山ゾーン」、震災の教訓を未来へと伝承する「遺構と伝承ゾーン」で構成されています。

祈りのゾーンに建立された慰霊碑の高さは、この地に押し寄せた津波の高さと同じです。芳名板には、名取市民の犠牲者と市内で亡くなった方の芳名が刻まれています。

古くから地域のランドマークである日和山からは、閖上地区一帯を一望。巨大津波で流失した閖上湊神社と富主姫神社を祭っています。近隣には名取市震災復興伝承館（P79）と津波復興祈念資料館 閖上の記憶（P81）もあるので、併せて訪れてみましょう。

名取市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	27㎢
最大浸水高	13.1m
全壊	2,801棟
半壊	1,129棟
一部損壊	10,061棟
死者	954人
行方不明者	38人
負傷者	208人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



日和山の頂上に祭られていた神社は津波により流失。クラウドファンディングにより平成25年（2013）に新たな社殿が建立された。かつてこの日和山一帯は、地域の祭りが開かれ、地域住民が集まる場所だった



平板ブロックで震災前の閖上の地形、幹線道路などを表現した「遺構の広場」。閖上小学校前歩道橋の一部が遺構として公開されている。発災時この歩道橋に人々が避難し、たくさんの命が救われた



犠牲者を追悼する鎮魂の場として、また震災の記憶を語り継ぎ、人々が集い憩うための空間として整備。津波と同じ高さで建てられた慰霊碑のそばには、天皇陛下が皇太子時代に慰問され、詠まれた歌碑もある

考えてみよう

Q1 広い園内で、遠くからでも目に飛び込んでくる慰霊碑。大空へと高く伸びるデザインは、どんなイメージで制作されたのでしょうか?

Q2 遺構の広場は震災前の閖上地区を思い描けるように工夫されています。使用されている平板ブロックは、ある物を使って製作されました。それは何でしょう?

A1 震災により犠牲になられた方たちが天に昇っていくイメージを表すとともに、復興に向けた決意を表している。

A2 閖上地区から出た震災がれきで、平板ブロックを製作した。

慰霊碑
公園

車椅子OK

施設DATA

●なとりししんさいめもりあるこうえん
名取市震災メモリアル公園

☎022-384-2111（名取市建設部都市計画課） MAP P115C4

住 名取市閖上東3地内
交 仙台東部道路名取ICから車で5分
時休料 見学自由
P あり（大型バス：あり）

●なとりし
名取市

閖上にゆかりのある語り部があの日を伝える

●つなみふっこうきねんしりょうかん ゆりあげのきおく
津波復興祈念資料館 閖上の記憶

名取市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	27㎢
最大浸水高	13.1m
全壊	2,801棟
半壊	1,129棟
一部損壊	10,061棟
死者	954人
行方不明者	38人
負傷者	208人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

かつて5000人以上が暮らしていた名取市閖上地区は、津波で壊滅的被害を受け更地に。閖上中学校でも、14人の生徒が津波の犠牲となりました。館内では、旧閖上中学校で実際に生徒たちが使っていたロッカーや、亡き生徒の遺品、痕跡から津波の高さが確認できるドアなど、震災の記憶をたどる展示物や映像資料を、館内常駐スタッフの案内で見ることができます。

また、語り部プログラムが充実していることも特徴。閖上に住んでいた人、縁のある人などが語り部となり、震災当日、震災後の実体験をベースにあの日の出来事を話してくださいます。不定期で日曜に開催している無料語り部（所要30分、予約不要）のほか、館内で震災のことを学べる「語り部講話」や、案内人と一緒に閖上をめぐり、閖上における震災を深く知れる「閖上案内ガイド」など、目的や時間に応じて参加が可能です。



語り部のメンバーは閖上中学校遺族会、閖上町内会役員、まちづくり協議会、閖上の記憶の館長などで構成。来館者の知りたい、学びたい内容に応じて、語り部をマッチングしてくれる





「語り部講話」（所要：40～60分、料1グループ5000円※20日前までに要予約）は、館内で震災のこと、命の大切さを学べるプログラム。短い時間でもしっかり震災について知りたいという人にオススメ



案内人と町を歩き、じっくりと震災を学べる「閖上案内ガイド」（所要：1時間30分、料5000円～※20日前までに要予約）。震災前や直後の状況、復興のあゆみなど、案内人の被災体験を踏まえた話を聞ける

考えてみよう

Q1 この施設が強い使命感をもって、来館者に何よりも伝えたいと思っていることは何でしょうか？

Q2 地元閖上の人たちを中心にこの施設は発展してきました。「震災を伝える場所」以外にも大きな役割があります。それは何だと思いますか？

展示 交流拠点

施設ガイド　語り部あり（※要予約のプログラムあり）　車椅子OK（※入口に2段の階段あり。スタッフがサポート）

施設DATA

●つなみふっこうきねんしりょうかん ゆりあげのきおく
津波復興祈念資料館 閖上の記憶

☎022-738-9221（平日10～15時）　MAP P115C4

住名取市閖上東3-5-1
交仙台東部道路名取ICから車で3分
時10～15時（日曜、祝日は9時～）
休木曜（祝日・11日の場合は開館）
料無料
Pあり（大型バス：あり）
https://tsunami-memorial.org

A1 命の大切さ。もう誰にも自分たちと同じ思いをしてほしくない、という思いで活動されている。

A2 閖上の人たちが心の整理をする場所としての役割。大切な人を亡くした人や他地域で震災伝承活動をする人たちが集まる場所でもある。

●いわぬまし
岩沼市

教訓を生かして造った14基の人工丘

●いわぬましせんねんきぼうのおかこうりゅうせんたー
岩沼市千年希望の丘交流センター



岩沼市の沿岸部には6つの地区がありましたが、津波の被害を受け、住民は沿岸から約3㎞離れた場所に防災集団移転しました。千年希望の丘は、人が住めなくなった土地を活用したメモリアル公園で、沿岸部約10㎞にわたり6つの公園と14基の避難丘(うち2基は既存丘)が整備されています。丘と丘を園路(緑の堤防)でつなぐことで津波の威力を弱くさせ、万が一の時の避難場所としての役割を担っています。

交流センターでは、被害や復興状況の写真、パネル80点を展示するほか、外国人にも学んでほしいと、多言語の防災学習用動画を上映。震災語り部ガイド(有料、要予約)と巡る見学では、メモリアル公園内の慰霊碑、避難丘、震災遺構などを見ながら、震災当時の様子や復興への取組みなどを聞き、震災の記憶や教訓を学べます。4~6月には、植樹体験(有料、要予約)も実施しています。

震災と復興の状況を記録した写真やパネルを常時展示している。千年希望の丘事業構想や丘の機能なども、わかりやすく解説。各種パンフレットなどの提供や、希望の丘グッズの販売もあり





震災語り部ガイドによる現地見学を実施(有ガイド1人3000円、ガイド1人につき5~20人まで対応可。滞在時間に合わせて案内※要予約)。交流センターなどがある相野釜(あいのかま)公園内を案内してくれる



震災の記録・記憶の伝承と防災教育、植樹・育樹などの環境保全活動の拠点となる交流センター。ウォークスルービデオでは震災前の集落の移動を仮想体験でき、津波で失われた景観を感じることができる

考えてみよう

Q1 園内の丘は、何を土台に造られているでしょう? 人々が暮らしてきた証であり、津波の痕跡や被災者の想いを後世に伝える物を使っています。

Q2 相野釜公園に建てられたモニュメント(慰霊碑)の形や高さには、どんな意味が込められているでしょうか?

A1 震災がれき。岩沼全体の約90%にあたる震災がれきが使われた。

A2 人と人が支え合う形を表している。またモニュメントの高さは8m。同地区に押し寄せた津波高を示している。

岩沼市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	29㎢
最大浸水高	10.5m
全壊	736棟
半壊	1,606棟
一部損壊	3,086棟
死者	186人
行方不明者	1人
負傷者	293人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示 交流拠点

施設ガイド / 語り部あり ※要予約 / 車椅子OK

施設DATA

●いわぬましせんねんきぼうのおかこうりゅうせんたー
岩沼市千年希望の丘交流センター

☎0223-23-8577 MAP P115C4

住岩沼市下野郷字浜177
交仙台東部道路仙台空港ICから車で7分
時9~17時
休火曜(祝日の場合は翌日)
有無料
Pあり(大型バス:あり)
https://sennen-kibouno-oka.com

●わたりちょう
亘理町

震災後に新設した展示コーナーで震災を解説

●わたりちょうりつきょうどしりょうかん
亘理町立郷土資料館

平成6年（1994）に開館した悠里館の1階に入る郷土資料館。震災後は「東日本大震災特集コーナー」を新設し、25枚の写真パネルを使って、発災から復興へと歩む様子を解説しています。毎月11日には、震災直後から10年間の町の歩みをまとめた映像の上映会を実施（上映時間約15分）。また、震災で失われてしまった景観や文化を後世へ伝え続けようと、かるたを製作し、館内で販売。読み札は町内の小・中学生からの応募により、取り札の絵は町内の中学校の美術部員、絵画製作の団体や個人の方々により描かれました。

郷土資料館から車で10分のところには、太平洋に面した鳥の海公園があります。園内には「鎮魂の碑」が建立され、そばには津波の教訓を刻んだ石碑も。町民から募集した碑文の中には「川の水 引けば津波だ 大きいぞ」など、身をもって得た教訓が反映されています。



亘理町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	35㎢
最大浸水高	10.73m
全壊	2,389棟
半壊	1,150棟
一部損壊	2,048棟
死者	283人
行方不明者	4人
負傷者	45人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



鳥の海公園にある「鎮魂の碑」は、築港（ちっこう）住宅跡に建てられた。花壇がある一画は三角形になっており、かつてこの地にあった「三角公園」を偲んで設計。花壇の手入れは、地元住民が行っている



阿武隈川の流れをイメージした常設展示室の入口では大型画面による映像プログラム「わたしたちのまち・亘理」を上映。ほかシアターコーナーや亘理伊達家を掘り下げたコーナーなど、郷土史にまつわる展示も充実



1階では毎月11日に、震災後から10年の歩みをまとめた約15分の映像「わたり復興のあゆみ」を上映している（休館日を除く）。5階展望ホールからは町を一望できるので、海までの町の景色を眺めてみよう

考えてみよう

Q1 鳥の海公園にある石碑に刻まれた碑文は、実際に被災した方たちから募集し、後世に伝えたい5訓を選び、記しています。そのなかの1つに、荒浜地区で信じられていた津波に関する言い伝えを、強く否定している教訓があります。それは、何でしょうか？

A1 「“荒浜に津波は来ない”は幻想なり」。ほかにも「油断して 途中で戻れば 命取り」など、具体的な教訓が並ぶ。

展示・交流拠点

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●わたりちょうりつきょうどしりょうかん
亘理町立郷土資料館

☎0223-34-8701　MAP P115C4

住 亘理町字西郷140
交 JR亘理駅から徒歩3分
時 9時～16時30分（最終入館は16時）
休 月曜、祝日（特別開館日を除く）、資料整理日（毎月最終金曜）、特別整理期間（2月中）
料 無料
P あり（大型バス：あり）
https://www.town.watari.miyagi.jp/museum

●やまもとちょう
山元町

防災を学び、防災を実践する拠点

●やまもとちょうぼうさいきょてん・やましたちいきこうりゅうせんたー（いっかいぼうさいじょうほうこーなー）
山元町防災拠点・山下地域交流センター（1階防災情報コーナー）



災害時には「町民の安全・安心を守る防災拠点」、平常時には「地域の交流・活力を創造するための交流拠点」として、震災後に建設されました。1階防災情報コーナーではさまざまな媒体を通し、津波災害の伝承や防災教育への活用、防災意識を高めることを目指しています。4カ所のモニターで震災にまつわる映像を常時上映しているほか、プロジェクションマッピングによる津波の浸水域・津波到達のシミュレーション、新市街地完成までの様子を説明する模型などを展示。パネルでも被害状況や復旧・復興の歩みにふれられており、テーマごとに展示や紹介を変えながら、興味を持続させる工夫をしています。施設は「津波防災まちづくり拠点」という側面もあり、自家発電設備や耐震性貯水槽、マンホールトイレ、非常用品備蓄庫を設置。教訓を生かした防災機能には、備えのヒントが詰まっています。

山元町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	24㎢
最大浸水高	13.52m
全壊	2,217棟
半壊	1,085棟
一部損壊	1,138棟
死者	701人
行方不明者	17人
負傷者	90人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

防災情報コーナーには、震災関連書籍を多数所蔵。発災10日後の3月21日に開局し、平成29年（2017）3月まで放送を続けた山元町臨時災害FM放送局「りんごラジオ」の放送の一部を、手回しラジオで聞ける





1階には、72㎡の広々とした屋内イベントホールも。日当たりのいいオープンな空間の2階図書コーナーや、山下駅の常磐線ホームが一望できる3階屋外テラスなどのスペースも利用できる

展示 交流拠点

施設ガイド　車椅子OK

※平日9～17時、要予約

考えてみよう

Q1 「津波防災まちづくり拠点」としての役割を果たすため、非常用品備蓄庫には毛布のほか、非常食をローリングストックし、緊急時にはここから非常用品を持ち出し、町民に配布するといいます。「ローリングストック」とは、具体的にどのような備蓄方法でしょうか？



被災状況だけではなく、震災後にできた施設などもパネルで紹介。広域にわたる市街地の移転、常磐線の移設、土砂災害計画区域の展示には、模型を用いているので、広い視野で捉えられてわかりやすい

施設DATA

●やまもとちょうぼうさいきょてん・やましたちいきこうりゅうせんたー（いっかいぼうさいじょうほうこーなー）

山元町防災拠点・山下地域交流センター（1階防災情報コーナー）

☎0223-37-5592　MAP P115C4

住山元町つばめの杜1-8
交JR山下駅からすぐ
開9時～21時30分
休無休（臨時休館あり）
料無料
Pあり（大型バス：あり）

A1 普段から使っている物、食べている物を少し多めに買っておき、使った分、食べた分だけ新しく買い足していく方法。

●やまもとちょう
山元町

あの日の状況に実際に立って考えてみよう

●やまもとちょうしんさいいこう なかはましょうがっこう
山元町震災遺構 中浜小学校

巨大津波から児童や教職員ら90人の命を守り抜いた小学校を、可能な限り被災当時のまま保存・整備し、防災教育・震災伝承の場として一般公開しています。1階では津波が通り抜けた痕跡や壊れた備品、流れ込んだ流木などの状況から津波被害の甚大さを知ることができ、2階では震災前の町並みを再現したジオラマ模型や震災時の証言映像などの展示物から防災対策や避難行動を考えることができます。屋上から避難した人たちが一晩過ごした倉庫に実際に入ることができ、震災当日の出来事を肌で感じ、自分ごととして捉えられます。

館内には町職員が常駐しており、2階や屋上では説明を受けながら回れるほか、語り部ガイドの解説のもと見学も可能（有料、要予約）。「考えるワークブック」（1冊100円）は、見学の前後に活用できるよう編集されています。見学後の防災学習にも役立てましょう。



児童や教職員、地域住民が、頻発する余震と厳しい寒さに耐えながら一夜を過ごした屋根裏倉庫。奇跡的に流されなかった毛布で寒さをしのぎ、余震のたびに「大丈夫」とお互いに声をかけ、励まし合った





1階にある多目的ホール。やまもと語りべの会による語り部ガイド（所要45分～、㊟語り部1人5000円※要予約、語り部1人につき20人まで対応可）が語る震災当時の状況などから、災害への備えと教訓を学べる



2階の展示室では、思い出とともに住民によって制作された、震災前の中浜小学校周辺地区のジオラマ模型を見ることができる。施設の敷地全体の模型もあり、中浜小に施されたさまざまな津波対策を学べる

考えてみよう

Q1 津波などの有事に備え、中浜小学校の校舎外壁には、外階段がついています。なぜ校舎の外に階段があるのでしょうか?

Q2 扉や枠が幸いにも流されず、残っている職員玄関。本来、扉は外開きなのですが、現在は内側に開いています。どうしてでしょうか?

A1 夜間や休日など、時間外に起きた災害でも地域住民が2階まで避難できるように設置された。

A2 津波の通り道となり、引き波の影響から内側に開いてしまった。押し波だけではなく、引き波の威力を感じとれる。

山元町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	24㎢
最大浸水高	13.52m
全壊	2,217棟
半壊	1,085棟
一部損壊	1,138棟
死者 注①	637人
行方不明者	
負傷者	90人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

震災遺構

施設ガイド　語り部あり
※要予約

施設DATA

●やまもとちょうしんさいいこう なかはましょうがっこう
山元町震災遺構 中浜小学校

☎0223-23-1171　MAP P116E1

住山元町坂元字久根22-2
交常磐自動車道山元南スマートICから車で10分
時9時30分～16時30分（最終入館は16時）
休月曜（祝日の場合は翌日）
料400円、高校生300円、小・中学生200円 ※特別開館日（3/11山元町鎮魂の日、9/1防災の日、11/5世界津波の日）は入場無料
Pあり（大型バス：あり）

注①出典：東日本大震災および津波の被害状況，2019年10月25日，山元町ホームページ（https://www.town.yamamoto.miyagi.jp/site/fukkou/324.html）

●やまもとちょう
山元町

国外にも目を向け災害を考えるきっかけに

●なかはましょうがっこうしんさいもにゅめんと「さんがつじゅういちにちのひどけい」

中浜小学校震災モニュメント「3月11日の日時計」



震災当時、救助ヘリコプターが着陸した地点に震災モニュメントを設置。文字盤に地震発生時刻の14時46分を示す石を配置するだけでなく、中央に方位盤も配置して、過去の大地震や東京電力福島第一原発の方角や距離などを表示し、震災を広い視点で捉えようと呼びかけています。時が止まったままの校舎と日時計によるゆっくりとした時の流れのなかで、誰もが震災と向き合う時間をもてるでしょう。日時計の仕組みをはじめ、理科について学習できる施設としても整備されています。

このモニュメントがある山元町震災遺構 中浜小学校（P.85）は校舎をできるかぎり被災時のまま保存・整備しており、展示スペースはあの日何が起こっていたのかを強く語りかけてきます。2020年には、遺構保存の手法や見学体験の工夫などが高く評価され、「グッドデザイン賞」に選出されました。

山元町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	24㎢
最大浸水高	13.52m
全壊	2,217棟
半壊	1,085棟
一部損壊	1,138棟
死者 注①	637人
行方不明者	
負傷者	90人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



文字盤の真ん中に方位盤を配置し、国内外を問わず過去に起きた大規模地震の方角や距離などを表示。東日本大震災だけでなく、震災を地球規模の広い視点で捉える工夫をしている



津波の威力や状況を伝える場所。やまもと語りべの会による語り部ガイドと一緒に見学すると、震災に対する考えがより深まる（所要45分～、有料語り部1人5000円※要予約、語り部1人につき20人まで対応可）



日時計は、3月11日に時刻補正値がゼロになるように（日時計の影が実際の時刻を指すように）作られている。よく見ると目盛が対称でないのは、水を流すために盤面を傾けてあることが主な理由

考えてみよう

Q1 「3月11日の日時計」の方位盤には、ほかにも中浜小学校へ避難した人たちに「明けない夜はない」と希望を与えたものの方角を示しています。それは、一体何でしょうか？



A1 東日本大震災発生の翌日、3月12日に朝日が昇った方角を示している。希望となって人々を勇気づけた。

その他（モニュメント）

語り部あり ※要予約

施設DATA

●なかはましょうがっこうしんさいもにゅめんと「さんがつじゅういちにちのひどけい」

中浜小学校震災モニュメント「3月11日の日時計」

☎0223-23-1171 MAP P116E1

住山元町坂元久根22-2
交常磐自動車道山元南スマートICから車で10分
時9時30分～16時30分
休月曜（祝日の場合は翌日）
料無料
Pあり（大型バス：あり）

注①出典：東日本大震災および津波の被害状況,2019年10月25日, 山元町ホームページ（https://www.town.yamamoto.miyagi.jp/site/fukkou/324.html）

コラム

防災のススメ “もしも”に備える

Step 3

災害対策編



防災の基本である「備え」。家具の配置を変える、家具を固定するといったちょっとした心がけから、非常時用の食料・飲料のストック、建物の耐震補強に至るまで、“命を守るために”必要なことです。明日がまさにその日になるかもしれません。ぜひ家の中などを見渡して確認してみましょう。



震災伝承ライター
ジェンティーレ恵

家の中でできること

大地震では倒れてきた家具の下敷きになって亡くなる方や大けがをされる方がたくさんいます。家具を固定する突っ張り棒やドアストッパーなどの防災アイテムはホームセンターや100円ショップでも購入可能。また寝室や子ども部屋にはなるべく家具を置かない、倒れた時にドアをふさがないなど、向きや配置にも気を配りましょう。





備蓄や非常袋を用意しよう



電気やガス、水道などライフラインが止まった場合を想定して、最低3日分は備蓄が必要です※。水、非常食、トイレットペーパーなど防災専用の特別なものでなくてもよく、普段の生活で食べたり、使ったりするもので問題ありません（ローリングストック）。またいつでも持ち出せるように非常用持ち出し袋があると心強いでしょう。

※大規模災害発生時は1週間分が望ましいとされています。

携帯しておきたいもの

災害はいつどこで起きるか分かりません。ポーチに入るくらいの最低限でよいので、常にカバンにいれて持ち歩くことをオススメします。モバイルバッテリー、マスク、ウェットティッシュ、絆創膏のほか、コンタクトや服用している薬など自分にとってないと困るものを用意しておきましょう。



「あれさえあれば…」

防災イラストレーター ico.



作者プロフィール／ico.
宮城県名取市閖上出身、現在福島市在住。イラストレーター兼防災士。東日本大震災と台風19号の二度にわたる被災体験から、防災の大切さを分かりやすく伝える活動を行っている。

参考

“防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～” 首相官邸
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html（参照2023-01-11）

“災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～” 首相官邸
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html（参照2023-01-11）

“防災情報のページ みんなで減災” 内閣府
https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info_general.html（参照2023-01-11）

宮城県 はやわかりガイド

東北を巡ろう

政宗公の騎馬像がシンボルの仙台城跡や、
日本三景のひとつ・松島など、
魅力的なスポットがいっぱい。
旬の魚介や名湯も満喫しよう!



1 まずは人気エリアのきほんをチェック

仙台タウン

●せんだいじょうあと
仙台城跡

☎022-222-0218(青葉城本丸会館) MAP P115C4

初代仙台藩主・伊達政宗が築いた城跡で、石垣と復元した脇櫓が残る。本丸跡からは市内を一望できる。

住仙台市青葉区川内1 交JR仙台駅からバス「るーぷる仙台」で25分、仙台城跡下車すぐ 料時休見学自由(青葉城資料展示館は料入館700円 時9～16時 休無休) P150台(1時間600円)



仙台周辺

●まつしま
松島

☎022-354-2618(松島観光協会) MAP P115C3

穏やかな湾に約260もの島々が浮かぶ景勝地で、展望台や遊覧船から多島美を楽しめる。瑞巌寺などの名刹にも立ち寄りたい。



鳴子温泉・大崎

●なるこおんせんきょう
鳴子温泉郷

☎0229-83-3441(鳴子温泉郷観光案内所) MAP P115B2

豊富な源泉を誇り古くから湯治場として親しまれてきた温泉地。風情ある鳴子温泉街の散策も楽しい。

蔵王・白石

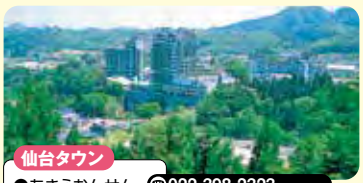
●おかま
御釜

☎0224-34-2725(蔵王町観光案内所) MAP P115B4

直径約325m、水深約27mの釜状のカルデラ湖。太陽光によって表情が変わるエメラルド色の湖面に注目!

住蔵王国定公園内 交東北自動車道白石ICから車で1時間 料時見学自由 休11月上旬～4月下旬 P蔵王ハイライン駐車場利用350台





仙台タウン

●あきうおんせん
秋保温泉

☎022-398-2323(秋保温泉郷観光案内所) MAP P115B4

開湯から約1500年、伊達家の御殿湯があった歴史ある温泉地。秋保大滝や磊々峡(らいらいきょう)など豊かな自然も魅力的。

登米

●とめ
登米

☎0220-52-5566(とよま振興公社) MAP P114D2

武家屋敷や洋風建築が残るレトロタウン。明治時代に建てられた小学校校舎を利用した教育資料館は、国の重要文化財。



必食! ご当地グルメ



仙台タウン

牛たん

サクッとジューシーな牛たん焼。麦めしやテールスープが付く定食スタイルが定番。



仙台タウン

ずんだ餅

すりつぶした枝豆に砂糖などで味付けし餅に絡めて食べる。ずんだシェイクも人気。



宮城全域

寿司・海鮮

三陸沖で多種多様な魚介が獲れる宮城県では、各地で寿司や海鮮料理を堪能できる。



仙台タウン

セリ鍋

名産のセリを根までまるごと入れる冬の名物鍋。シャキシャキ食感と香りを楽しもう。

四季のイベント



仙台タウン

仙台・青葉まつり

☎022-223-8441(仙台・青葉まつり協賛会) MAP P115C4

毎年5月中旬に開催。定禅寺通などで仙台すずめ踊りや山鉾巡業などが行われる。

仙台タウン

定禅寺ストリートジャズフェスティバル

☎022-722-7382(定禅寺ストリートジャズフェスティバル協会) MAP P115C4

毎年9月上旬に開催。市内各地のステージでバンド演奏が披露される。



仙台タウン

仙台七夕まつり

☎022-265-8185(仙台七夕まつり協賛会) MAP P115C4

毎年8月6～8日に開催。一番町中央通りなど各商店街を笹飾りで彩る夏の伝統行事。



首都圏からのアクセス

仙台・石巻・松島・気仙沼へ

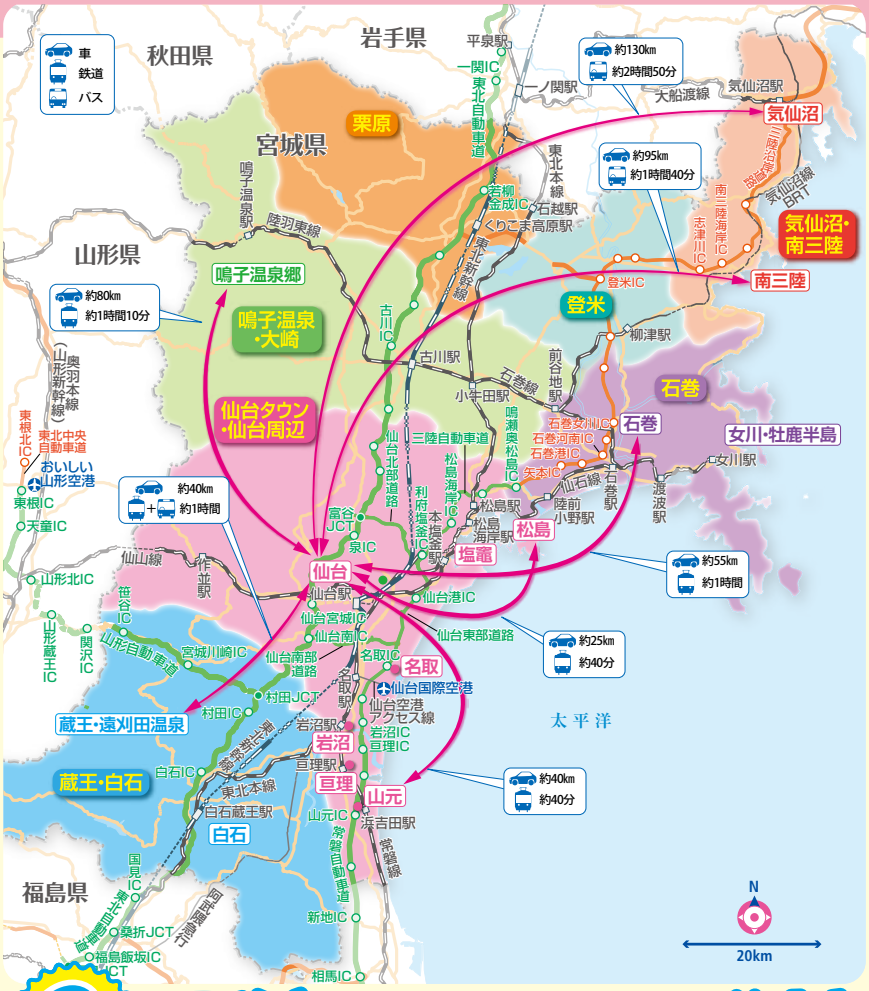
鉄道

- 東京駅 ／東北新幹線「はやぶさ」約1時間35分 仙台駅 ／JR仙石東北ライン快速 約15分 塩釜駅 約40分 石巻駅
- 東京駅 ／東北新幹線「はやぶさ」約1時間35分 仙台駅 ／JR仙石線 約30分 本塩釜駅 約10分 松島海岸駅
- 東京駅 ／東北新幹線「はやぶさ」約1時間35分 仙台駅 ／宮城交通・高速バス仙台気仙沼線 約1時間40分
- 道の駅さんさん南三陸 ／宮城交通・高速バス仙台気仙沼線 約1時間 気仙沼市役所前

高速バス

- バスタ新宿 ／桜交通「さくら高速バス」約5時間40分 仙台駅東口
- 東京駅八重洲南口 ／東北急行バス「仙台線ニュースター号」約5時間30分 仙台駅西口
- 池袋駅西口 ／国際興業バス「けせんライナー」約7時間10分 気仙沼市役所前

※写真提供:宮城県観光プロモーション推進室





気仙沼

●しょうぎょうしせつ ないわん

商業施設「ないわん」

☎0226-48-5091（気仙沼地域開発株式会社） MAP P114D1

商業施設と交流拠点の4エリアからなるスポット。気仙沼ならではの商品やグルメが満載。

住気仙沼市南町海岸1-14 交JR気仙沼駅から車で7分 時休店舗により異なる P共用18台（近隣に気仙沼市内湾地区駐車場あり）

南三陸

●みなみさんりくさんさんしょうてんがい

南三陸さんさん商店街

☎0226-25-8903（事務局） MAP P114D2

飲食店やみやげ店などがある商店街。南三陸キラキラ丼が食べられる店もある。

住南三陸町志津川五日町201-5 交JR志津川駅（BRT）からすぐ 時休店舗により異なる P200台



石巻

●いしのもりまんがかん

石ノ森萬画館

☎0225-96-5055 MAP P114D3



宮城県出身のマンガ家・石ノ森章太郎の作品世界を表現した展示やアトラクションが楽しめる。

住石巻市中瀬2-7 交JR石巻駅から徒歩12分 料900円、中学・高校生600円、小学生250円、未就学児無料 時9～17時 休火曜（除外日あり、公式サイトを要確認） P契約駐車場あり

2 伝承施設とあわせて行きたい沿岸部の魅力



仙台周辺

●ゆりあげみなとあさいち

ゆりあげ港朝市

☎022-395-7211 MAP P115C4

毎週日曜・祝日開催の約50店が出店する朝市。炉端焼きコーナーや一般客が参加できる競り市も魅力。

住名取市閖上東3-5-1 交仙台東部道路名取ICから車で5分 時6～13時（日曜・祝日のみ営業） 休月～土曜 P200台

仙台タウン

●せんだいうみのもりすいぞくかん

仙台うみの杜水族館

☎022-355-2222 MAP P115C3

三陸の海を再現した大水槽などで多くの生きものを見られる。迫力満点のイルカ・アシカパフォーマンスも人気。

住仙台市宮城野区中野4-6 交JR中野栄駅から徒歩15分 料2400円、中学・高校生1700円、小学生1200円、幼児700円、65歳以上1800円 時9時～17時30分（最終入館は17時）※時期により変動あり 休無休 P800台





仙台周辺

●しおがまずいさんぶつなかおろしいちば

塩釜水産物仲卸市場

☎022-362-5518 MAP P115C3

鮮魚店など約100店が集まる。購入した海産物は海鮮丼やBBQにしてその場で食べられる。

住塩竈市新浜町1-20-74 交JR東塩釜駅から徒歩15分 料入場無料 時3～13時（土曜は～14時、日曜・祝日は6～14時。場内は店舗により異なる） 休水曜 P500台

仙台周辺

●まつしましまめぐりかんこうせん

松島島巡り観光船

☎022-354-2233（松島島巡り観光船企業組合） MAP P115C3

松島湾に浮かぶ島々を間近で見物し、雄大な太平洋の眺めを満喫。仁王丸コースは名所を約50分で巡る。

交発着所の松島観光桟橋までJR松島海岸駅から徒歩5分 料コースにより異なる（仁王丸コースは料乗船1500円） 時9～16時の毎正時（11～3月は～15時） 休悪天候時 Pなし



仙台周辺

●やまもといちごのうえん

山元いちご農園

☎0223-37-4356 MAP P115C4

東北最大級のイチゴ農園。イチゴ狩りができるほか、直売所、カフェ、ワイナリーなどを備える。

住山元町山寺稲実60 交常磐自動車道山元ICから車で5分 時10時～施設により異なる 休無休（カフェは7～10月の火曜） P100台



このエリアのおいしいもの



仙台周辺

塩釜寿司

港町・塩竈は寿司の名店が集まる激戦区。各店こだわりの握りを存分に！

仙台周辺

松島のカキ・アナゴ

小ぶりでうま味たっぷりな松島のカキは冬が旬。夏場は天然アナゴが絶品だ。

写真提供：（一社）松島観光協会





石巻

石巻やきそば

二度蒸しした茶色い麺を魚介だしで蒸し焼きに。ソースをあとがけするのが石巻流。

気仙沼

フカヒレ

サメの水揚げ量日本一を誇る気仙沼では、フカヒレを寿司や丼にして味わえる。





南三陸

南三陸キラキラ丼

南三陸産の旬の海鮮を使い、味も見た目も「キラキラ」豪華に仕上げた海鮮丼。

FUKUSHIMA

福　島

地震・津波被害に加え、東京電力福島第一原発が水素爆発を起こし、世界でも類を見ない複合災害を経験した福島県。とくに原子力災害では多くの避難者を生み、さらに放射線汚染にともなう風評被害までもが発生。今までに経験したことのない長期の避難や健康不安などによる苦痛への対応といった幅広い対策が必要となり、いまだ復興・再生の道半ばにあります。

しかし除染作業や懸命な復旧作業が行われ、県内の面的除染は帰還困難区域を除き平成30年（2018）に完了。避難指示区域は順次解除が進み、いまだ残る帰還困難地域においても特定復興再生拠点区域（一部の避難指示を解除し、居住を可能とすることを目指す区域）が定められました。現在は復興（災害）公営住宅が整備されるなど住民の帰還に向けた動きが加速しています。

最大震度	全壊	死者
6強	15,435棟	3,931人
浸水面積	**半壊**	**行方不明者**
112㎢	82,783棟	224人
最大浸水高	**一部損壊**	**負傷者**
21.1m（富岡町）	141,054棟	183人

あの日何が起きたのか…


1


2


3


4


5


6


7


8


9

1浪江町請戸を襲った津波で町は壊滅状態に2いわき市久之浜地区も津波被害を受け、火災も発生した3相馬市相馬港周辺。ここでも火災の様子が見て取れる4東京電力福島第一原発。構内はがれきの山となり炉心が溶融する事態に5須賀川市吉美根地区。道路は陥没して通行不能になった6須賀川市八幡町。建物が座屈して危険な状態に7 8南相馬市や相馬市も津波に見舞われ、なぎ倒された木々やがれきが散乱した9南相馬市～相馬市付近。巨大な波は堤防を乗り越え町を飲み込んだ

※写真提供：福島県

復興・再生のあゆみ

原発事故をあらためて知る

福島県には大熊町・双葉町にまたがる東京電力福島第一原発、楢葉町・富岡町にまたがる東京電力福島第二原発の2カ所の原発があります。地震直後に第一・第二原発ともに原子炉は自動停止。第一原発においては外部電源を喪失し、その後押し寄せた巨大津波により非常用電源を含む全交流電源を喪失しました。原子炉を冷却する機能を失った第一原発の1～3号機は、燃料が露出し事態はさらに悪化。炉心損傷や溶融により放射性物質が放出され、大量に発生した水蒸気などにより格納容器の内圧が上昇。そして3月12日に1号機、3月14日に3号機が水素爆発を起こしました。さらに3月15日には、地震発生時に定期点検のため運転を停止していた4号機でも、3号機から流入した水素により水素爆発が発生。これは昭和61年(1986)のチェルノブイリ原子力発電所事故に並ぶ、世界でも最も深刻なレベルの原発事故となったのです。



2011年3月20日の災害対策本部の様子。膨大な量の資料が集められている



発災2日後の3月13日に病院から避難のため搬送される患者たち



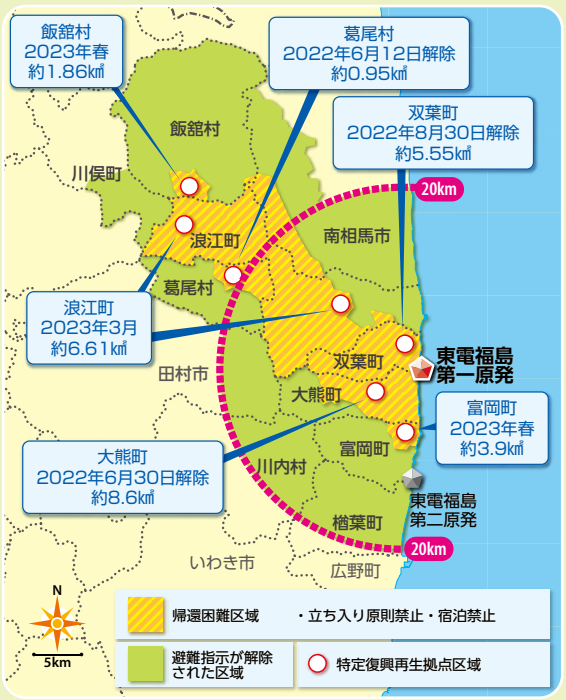
2011年6月に南相馬市の沿岸部で防護服を着て行われた集中捜索



除染作業の様子

順次解除が進む避難指示区域のいま

避難者は平成24年(2012)5月の16万4865人をピークに減少し、2022年12月現在は約2万7000人の方が避難を続けています。避難指示区域は順次解除が進み、帰還困難区域においても特定復興再生拠点区域復興再生計画に基づき、復興・再生が進められています。



※新生ふくしま復興推進本部「ふくしま復興のあゆみ 第31.2版」P2の地図に基づいて作成

過去の解除・再編状況

2014年

- 4月 1日 … 田村市／避難指示解除準備区域解除
- 10月 1日 … 川内村／避難指示解除準備区域解除、居住制限区域を避難指示解除準備区域に再編

2015年

- 9月 5日 … 楢葉町／避難指示解除準備区域解除

2016年

- 6月 12日 … 葛尾村／居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除
- 6月 14日 … 川内村／避難指示解除準備区域解除
- 7月 12日 … 南相馬市／居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除

2017年

- 3月 31日 … 川俣町・浪江町・飯舘村／居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除
- 4月 1日 … 富岡町／居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除

2019年

- 4月 10日 … 大熊町／居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除

2020年

- 3月 4日 … 双葉町／避難指示解除準備区域及び帰還困難区域のうち双葉駅周辺解除
- 3月 5日 … 大熊町／帰還困難地域のうち大野駅周辺解除
- 3月 10日 … 富岡町／帰還困難地域のうち夜ノ森駅周辺解除

2022年

- 6月 12日 … 葛尾村／特定復興再生拠点区域避難指示解除
- 6月 30日 … 大熊町／特定復興再生拠点区域避難指示解除
- 8月 30日 … 双葉町／特定復興再生拠点区域避難指示解除

※参考・引用資料

- ふくしま復興のあゆみ第31.2版,令和4年12月27日発行,新生ふくしま復興推進本部
- 「平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震」による各地の震度,平成24年12月,気象庁
- 津波による浸水範囲の面積(概略値)について(第5報),平成23年4月18日,国土地理院
- 津波痕跡データベース,東北大学災害科学国際研究所
  東北地方太平洋沖地震津波合同調査グループによる現地調査結果
- 平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)について(第162報 別紙),令和4年3月8日(火)14時00分,消防庁災害対策本部
- 東日本大震災の記録と復興への歩み,平成25年3月発行,福島県
- 東北地方太平洋沖地震を教訓とした地震・津波対策に関する専門調査会 報告,平成23年9月28日,中央防災会議
- 東日本大震災・原子力災害伝承館ガイドブック(東日本大震災・原子力災害伝承館)

●しんちまち
新地町

被災者を勇気づけた復興の旗をシンボルに

●ふっこうふらっぐひろば
復興フラッグ広場



力ラフルで元気が湧いてくるこの旗は、釣師防災緑地公園にある新地町復興のシンボル。地元のバイク愛好家が、釣師地区のがれきの中から発見された日章旗のことを知り、復興のシンボルとして、新たに旗を作って掲げたのが始まりです。地域の人々を勇気づけたその活動が評判をよび、応援メッセージなどをデザインした旗のもとに、バイク専用駐車場が整備されることになりました。

復興フラッグ管理団体のリバイバルFによる語り部活動も行われています。復興フラッグの成り立ちから現在に至るまでの復興の様子などを聞くことができ、より学びが深まります（無料、要予約）。

また復興フラッグ広場のある釣師防災緑地公園自体も震災を伝承していく場所。パークセンターには被災前の釣師地区のジオラマ模型や新地町における震災年表パネルの展示もあるので、ぜひ立ち寄ってみましょう。

新地町の被害状況

最大震度
6強
浸水面積
9.4㎢ 注①
最大浸水高
8.73m

全壊
474棟 注①
半壊
156棟 注①
一部損壊
669棟

死者
119人 注②
行方不明者
注①
負傷者
3人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

復興フラッグ広場は釣師防災緑地公園内にある。579台を収容できる駐車場があり、オートキャンプ場やバーベキュー場などが整備されている。海岸近くにあるため、海水浴も楽しめる





バイク専用駐車場が整備された復興フラッグ広場。バイクスタンド置きには、缶を潰したデザインに復興フラッグの図柄が施されている。車なら釣師防災緑地公園の駐車場を利用できる



「頑張ろう」「新地が好きだから」などのメッセージが書かれた復興フラッグ。公園内のパークセンターには、新地町の震災・復興年表や震災前の釣師地区のジオラマ模型などが展示されている

考えてみよう

Q1 震災後に作られた旗をきっかけに震災伝承施設に認定された復興フラッグ広場。復興フラッグが担う役割を考えてみましょう。

Q2 広場がある釣師防災緑地公園は津波などの災害に強いまちづくりを進めるために整備されました。どのような防災機能が期待されているでしょう?

その他（モニュメント）

施設ガイド ※要予約
語り部あり ※要予約
車椅子OK

施設DATA

●ふっこうふらっぐひろば
復興フラッグ広場

☎0244-62-2730（釣師防災緑地公園） MAP P116E1

Ⓔ新地町谷地小屋釣師（釣師防災緑地公園内）
Ⓒ常磐自動車道新地ICから車で13分
時見学自由（公園は9時30分～17時30分、12～3月は～17時）
休見学自由（公園は火曜 ※祝日の場合は翌日）
料見学自由（公園でのキャンプやBBQなどは別料金）
Ⓟあり（バイク専用、車は公園駐車場を利用）
https://revivef.wixsite.com/revivalf

A1 被災者に勇気を与えるとともに震災の記憶と教訓を伝承している。自衛隊がみつけた日章旗が多くの人々の想いをつないで応援と希望のシンボルへと生まれ変わった。

A2 津波エネルギーの減衰、浸水被害範囲の軽減、避難時間の確保などさまざまな防災機能が期待されている。

注①出典：新地町・震災と復興 50年後の新地人へ,平成26年3月31日,新地町
注②出典：同資料（2020年2月1日更新値）

●そうまし
相馬市

犠牲者に祈りを、今を生きる人々に安心を

●そうましでんしょうちんこんきねんかん
相馬市伝承鎮魂祈念館

この地を初めて訪れる人には「かつての相馬の姿を知らせ」、大切な人を亡くした遺族には「思い出と祈りを込めた心の拠り所に」、そんな施設を目指して設立されました。

館内には、津波により被災した相馬市原釜（はらがま）・尾浜（おばま）地区、磯部（いそべ）地区の震災前の風景写真が展示されており、震災当日の映像記録なども見ることができます。さらに、ボランティアの協力により収集・復元された、持ち主不明の写真を多数展示。この地で生きた人々の記憶が失われてしまわないように保存されています。

同館の隣には慰霊碑が立っており、表面には地域の津波犠牲者の芳名、裏面には被災状況を記した碑文が刻まれています。鎮魂と追悼、後世への伝承。そして、失われてしまった郷土の記憶。ここを訪れる人々が語り合い交流することで、命の大切さや災害に備える力と心を養います。



館内正面には、相馬市の死者・行方不明者の芳名が記された追悼場所が設けられている。遺族や友人・知人、関係者のほか、視察などで訪れる人が追悼の祈りを捧げる姿が見受けられる





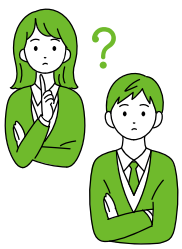
伝承鎮魂祈念館の隣には、津波による死者・行方不明者の慰霊碑が立てられている。祈念館、慰霊碑ともに、犠牲者を悼み、過去を記録し、未来に伝えることを目的に整備された



潮干狩りなどでにぎわっていた震災前の風景などを写真で展示。ガイド付きの相馬市復興視察ツアー（㊎無料）のほか、震災語り部の講話（㊎1団体2000円）も行っている。詳しくは相馬市観光協会ホームページで確認を

考えてみよう

Q1 施設内に災害災難除けの聖者タルタン・ギャルポの銅像を展示しています。どのような由来があるでしょうか？



A1 ブータン国王から贈られた像。平成23年（2011）11月にブータン国王夫妻が相馬市を訪問したのがきっかけ。

相馬市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	29㎢
最大浸水高	14.49m
全壊	1,004棟
半壊	833棟
一部損壊	3,397棟
死者	466人
行方不明者	19人
負傷者	11人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示 交流拠点

施設ガイド ※要予約
語り部あり ※要予約
車椅子OK

施設DATA

●そうましでんしょうちんこんきねんかん
相馬市伝承鎮魂祈念館

☎0244-32-1366 MAP P116E1

住相馬市原釜字大津270
交常磐自動車道相馬ICから車で15分
時9～17時
休無休
料無料
Pあり（大型バス：あり）

●みなみそうまし

南相馬市

海を望む高台から震災の記憶をつなぐ

●みなみそうましめもりあるぱーく

南相馬市メモリアルパーク



南相馬市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	40.8㎢ 注①
最大浸水高	17.75m
全壊	2,323棟
半壊	2,430棟
一部損壊	3,718棟
死者 注①	1,156人
行方不明者	
負傷者	59人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

気象庁は地震が発生した14時46分の3分後に津波警報を発表しましたが、南相馬市の沿岸地域に津波が到達したのは、15時35分ごろと推定されています。観測機器が破壊されたため津波到達高の正確な数値は不明ですが、大きな津波が押し寄せ、多大な被害に見舞われました。津波は何度も襲来し、浸水被害は市域の10%に達しました。失われた人命は1000人を超え、全半壊などの住家被害も相当な数にのぼりました。浜通り地方で最も人的被害が大きかったのが南相馬市です。

南相馬市メモリアルパークは震災の記憶を後世に伝承していく場所として、また鎮魂・慰霊の場所として、2021年4月にオープンしました。海を眺められる高台に位置し、津波到達高モニュメントや記銘碑が立てられています。海との距離や津波の高さに注目しましょう。災害への備えの大切さを理解できるはずです。

遺族の同意を得られた約800人の芳名が刻まれた記銘碑が被害の大きさを伝える。市は原発事故による複合災害にも遭っており、現在は「100年のまちづくり」をスローガンに地域復興に取組んでいる





右側に見えるのが、この地区の津波到達高を示すモニュメント。メモリアルパーク自体が10mほどの小高い丘になっており、モニュメントの中央に津波到達高11.1mを示すラインが入っている

考えてみよう

Q1 南相馬市メモリアルパークは住宅跡地を10mかさ上げして造られました。高台に整備された意味について考えてみましょう。





メモリアルパークがある北泉海浜総合公園の震災前と被災時の様子もパネルで展示。被害の規模なども記載して後世に伝えている。津波発生時の緊急避難場所になっており、車椅子でも高台に上ることができる

慰霊碑 公園

車椅子OK

施設DATA

●みなみそうましめもりあるぱーく

南相馬市メモリアルパーク

☎0244-24-5251（南相馬市都市計画課） MAP P116F2

住 南相馬市原町区北泉地蔵堂地内
交 常磐自動車道南相馬ICから車で18分
時休料 見学自由
P あり（大型バス：なし）

A1 津波襲来時の緊急避難先としても機能させるため。また、海を見ながら津波の規模を体感してほしいから。

注①出典：東日本大震災とその後 南相馬市の現況と発展に向けた取組,令和4年9月,南相馬市

●なみえまち
浪江町

津波に襲われた福島県内唯一の震災遺構

●しんさいいこうなみえちょうりつうけどしょうがっこう
震災遺構浪江町立請戸小学校

浪江町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	6km²
最大浸水高	15.5m
全壊	772棟
半壊	2,384棟
一部損壊	154棟
死者	594人
行方不明者	31人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

3月11日午後4時近く、浪江町請戸漁港を巨大津波が襲いました。観測機器が破損したため津波の高さは計測不能ですが、請戸小学校の体育館の壁などには、15mを超える高さに津波の痕跡が残されています。請戸小学校は、震災当時の姿をそのまま残しています。1階は津波の直撃を受けて破壊されましたが、2階はベランダの壁に遮られて浸水を免れることができました。

発災後、津波の襲来を予想して、請戸小学校の教師や子どもたちは避難を始めました。先生が先導し、上級生は下級生の手を引いて励ましながら、大平山へと向かいました。指定されていた避難場所ではなく、機転を利かせて大平山に逃れたことで、先生も子どもたちも全員が助かりました。しかしその後、原発事故による避難を余儀なくされ、今も約9割の町民が県内外で生活を送っています。

＊2023年1月現在





2階にある管理棟展示室。賑やかに学び、遊んでいた子どもたちの姿などがパネルで紹介されている。震災当時の避難の様子を伝えるパネルもあり、津波の際の行動や判断の大切さを知ることができる



請戸小学校は海岸から300mほどの距離で、15mを超える津波の直撃を受けることになった。2階のベランダの壁には、津波到達点の表示が掲げられている。素早い避難で先生と子どもたちの命が救われた



1階の見学通路。各教室は津波の直撃を受けて、壁も天井も、剝がされるように流された。傷が付き、傾いたまま、かろうじて残った備品なども震災当時のまま。津波の破壊力の凄まじさに驚かされる

考えてみよう

Q1 請戸小学校の先生と子どもたちは、全員が山に避難して助かることができました。どのぐらいの時間で避難できたと思いますか?

Q2 指定されていた避難場所ではなく、大平山に避難した先生と子どもたち。なぜ本来の避難場所ではない山に避難したのでしょう?

A1 約1時間で全員が山頂に到着。パネルで避難時の様子を詳細に伝えている。

A2 指定避難場所へ続く道路は避難する車で混雑しており、また生徒数も多かったため、大平山への避難が安全と考えた。

震災遺構

車椅子OK

施設DATA

●しんさいいこうなみえちょうりつうけどしょうがっこう
震災遺構浪江町立請戸小学校

☎0240-23-7041 MAP P116F2

住浪江町請戸持平56
交常磐自動車道浪江ICから車で20分
時9時30分～16時30分（最終入館は16時）
休火曜（祝日の場合は翌日）
料300円、高校生200円、小・中学生100円、未就学児無料
Pあり（大型バス：あり）
https://namie-ukedo.com

●ふたばまち
双葉町

福島で何が起きたのか複合災害を伝える

●ひがしにほんだいしんさい・げんしりょくさいがいでんしょうかん
東日本大震災・原子力災害伝承館



双葉町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	3㎢
最大浸水高	16.5m
全壊	103棟
半壊	14棟
一部損壊	1棟
死者	175人
行方不明者	4人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

地震、津波、原発事故という複合災害に直面して福島県の被災地域がどのような被害を受け、住民がどのような避難生活を送ったのか。東日本大震災・原子力災害伝承館では、事故直後の東京電力福島第一原発の模型などを通して、詳しく紹介しています。同館には震災前の地域の暮らしを示す資料や発災後の被害に関する資料など約27万点を収蔵。そのうち約2000点が常設展示室で展示されています。順路に沿って歩けば地震の発生から津波、原発事故に至るまでの経緯がわかり、避難する過程や避難後の生活なども理解できます。

語り部活動にも力を入れており、常設展示室内で1日4回、講話を開催。それぞれが異なる観点から震災当時の避難の状況や災害に対する備えの大切さなどを伝えています。さらに、福島イノベーション・コースト構想など被災地域の未来について詳しく紹介しているのも特徴です。

館内は6つのブースで構成されている。原発事故の原因を解説する映像や事故直後の東京電力福島第一原発を再現した模型をはじめ、複合災害について考えるきっかけとなる資料を豊富に展示





地震、津波、原発事故の発生当時の映像やアニメーションを組み合わせ、複合災害について伝える「プロローグ」。ナレーションは福島県出身の俳優・西田敏行さんが務めている

展示・交流拠点

施設ガイド　語り部あり　車椅子OK

考えてみよう

Q1 館内には防護服や除染土などを入れる袋「フレコンバック」も展示されています。除染土の処分の課題について考えてみましょう。

Q2 館内には、地震により落下した富岡高校体育館の照明器具も展示されています。この展示にはどのようなメッセージがあるのでしょうか。



除染作業に関する展示、米の全量全袋検査模型や甲状腺検査機器の展示のほか、住民の体験談など原子力災害について詳しく紹介。原発事故後1週間の出来事を映像で見ることもできる

施設DATA

●ひがしにほんだいしんさい・げんしりょくさいがいでんしょうかん
東日本大震災・原子力災害伝承館

☎0240-23-4402　MAP P116F2

住 双葉町中野高田39
交 常磐自動車道常磐双葉ICから車で10分
時 9～17時（最終入館は16時30分）
休 火曜（祝日の場合は翌平日）
料 600円、小・中学生・高校生300円、未就学児無料
P あり（大型バス：あり）
https://www.fipo.or.jp/lore/

A1 除染土を福島県外で最終処分する候補地が決まっていないため、受け入れ先が国内全体の課題となっている。

A2 大型の照明器具が落下するほどの大地震だった。東京五輪バドミントン混合ダブルスで銅メダルを獲得した渡辺勇大選手・東野有紗選手が震災当時、その場で練習しており、命の危機を感じたという。

●みはるまち
三春町

原子力災害との闘いや復興への歩みを振り返る

●ふくしまけんかんきょうそうぞうせんたーこうりゅうとう「こみゅたんふくしま」
福島県環境創造センター交流棟「コミュタン福島」

三春町の被害状況

最大震度	5強
浸水面積	
最大浸水高	
全壊	32棟
半壊	231棟
一部損壊	1,404棟
死者	1人
行方不明者	
負傷者	2人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

コミュタン福島は、福島の現状や、原子力災害による放射線・環境問題などについて、国内外の人々へ正しい知識を提供することを目的に整備されました。360度全球型シアターや約200人収容可能なホールなどを備えており、2023年3月にリニューアルオープン。体験型の展示も多く用意されています。

展示室は①ふくしまの3・11から②未来創造エリア③環境回復エリア④環境創造エリア⑤環境創造シアター⑥触れる地球という6つのテーマに分かれており、福島県の現状について、科学的な知見に基づいて理解してもらえるように工夫されています。

展示室の案内は、来館者とスタッフとの対話を重視しています。言語は日本語のみならず、英語、中国語(一部)、韓国語(一部)にも対応。会議室や同時通訳室などもあり、国際会議などの開催も可能です。





福島の環境や未来を考える環境創造シアター。球体の内側すべてがスクリーンになっており、県内各地の美しい自然を体感できる。360度全球型シアターがあるのは、国内に2カ所のみ



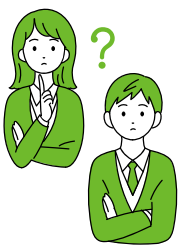
原発事故の経緯を模型や年表を使ってわかりやすく解説。ふくしまの歩みシアターでは、原子力災害との闘い、復興に向けた歩みなどを約10分間の映像で振り返ることができる



環境創造エリアでは、福島に生息する生きものなどについて体験しながら学ぶことができる。さらに、安心・安全で持続可能な社会や再生可能エネルギーについても、体験型の展示を通して楽しく学ぶことができる

考えてみよう

Q1 日本に2つしかない360度全球型シアターでは、福島の美しい自然を全身で体感できます。環境創造シアターではどのようなことを訴えかけているでしょうか?



展示交流拠点

施設ガイド　車椅子OK

施設DATA

●ふくしまけんかんきょうそうぞうせんたーこうりゅうとう「こみゅたんふくしま」

福島県環境創造センター交流棟「コミュタン福島」

☎0247-61-5721　MAP P116D2

住三春町深作10-2
交磐越自動車道船引三春ICから車で5分
時9～17時
休月曜(祝日の場合は翌平日)
料無料
Pあり(大型バス:あり)
https://www.com-fukushima.jp

A1 福島について知り、一緒に考えてほしいということ。知らない土地の出来事ではなく、自分の身近にも起こりうることだと考えてほしい。

●とみおかまち
富岡町

町の歴史や文化を伝えるとともに、震災遺産を紹介

●とみおかあーかいぶ・みゅーじあむ
とみおかアーカイブ・ミュージアム



平成23年(2011)3月11日に津波が到達し、12日に水素爆発が起こった東京電力福島第一原発。富岡町の住民は当たり前の日常を奪われ、違う土地で暮らす覚悟ができないまま、町を離れざるを得なくなりました。

とみおかアーカイブ・ミュージアムでは、東日本大震災と原発事故で生じた震災遺産などを紹介しています。町を襲った突然の複合災害を、文化や歴史などを織り交ぜながら順を追って解説。館内では、震災から10年間の町の記録や町民の被災体験談など3本のシアター動画に加え、プロジェクションマッピングで町の被災状況や避難指示区域の変遷、避難経路なども説明しています。

震災遺産のコーナーでは、動かなくなった時計など現物を展示。希望すれば学芸員の展示解説を無料で受けられます。複合災害の現実と、対策の重要性を身近に感じられるように工夫された展示内容です。

震災遺産や歴史資料、民具などを保管する収蔵庫や整理作業室なども見学できる。館内のすべてを見て回るなら1時間30分ほど。学芸員がすべて解説するフルアテンドなら3時間程度かかるという





1階展示室。前半は古代から現代に至る富岡町の歴史や文化の資料を展示し、紹介している。後半は映像と震災遺産を多数展示し、被害の大きさを伝える。町の特徴が学べるワークショップや体験会も開催



津波に飲まれ河口付近で発見されたパトカー。震災当時2人の警官が乗っており、住民の避難誘導にあたっていたが殉職。県警や遺族の理解、住民有志の協力を得て展示されている

考えてみよう

Q1 富岡町では震災時の時計を多く保存しました。展示されている時計が、さまざまな時間で止まっているのはなぜでしょうか?

Q2 震災以前の富岡町の特徴・成り立ちに関する展示が50%を占めている同施設。なぜこのような展示構成なのでしょうか?

A1 地震で止まったり、津波で止まったり、さまざまな理由があげられる。それぞれの原因について考えてみよう。

A2 大規模災害の結果はその地域の歴史や文化と切り離せないとの考えから。

富岡町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	1㎢
最大浸水高	21.1m
全壊	355棟
半壊	2,819棟
一部損壊	2,130棟
死者 注①	479人 注②
行方不明者	
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

注①2023年2月28日,富岡町生活環境課まとめ 注②関連死を含む。うち行方不明者6人

展示 交流拠点

施設ガイド 音声ガイド 車椅子OK

施設DATA

●とみおかあーかいぶ・みゅーじあむ
とみおかアーカイブ・ミュージアム

☎0240-25-8644 MAP P116F3

住富岡町本岡王塚760-1
交常磐自動車道常磐富岡ICから車で10分
時9～17時(最終入館は16時30分)
休月曜(祝日の場合は翌平日)
料無料
Pあり(大型バス:あり)

●とみおかまち
富岡町

双葉郡の最新情報を伝える交流施設

●ふたばいんふぉ
ふたばいんふぉ

双葉郡は浜通り地区に位置し、広野町・楢葉町・富岡町・大熊町・双葉町・浪江町・川内村・葛尾村の6町2村で構成されています。この地域では津波による犠牲者が出ただけでなく、原発事故により大勢の人が避難を余儀なくされました。しかし原発事故から12年が経った今、避難指示が徐々に解除され、郡内の人々の暮らしも少しずつ戻り始めています。

ふたばいんふぉでは、そうした郡内の状況を伝えるため、震災や原発事故の経緯などを記録。行政などの最新情報を発信するほか、語り部ガイドなども実施しています。語り部ガイドは、予約時に見たい場所や知りたいことを伝えると、希望に沿ったルートで案内してくれます(要予約・問合せ)。

また地元住民が一時帰宅する際に必要な情報を提供したり、交流したりできるなど、地域の絆を保つ施設としても機能しています。



富岡町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	1㎢
最大浸水高	21.1m
全壊	355棟
半壊	2,819棟
一部損壊	2,130棟
死者	472人
行方不明者	6人
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

ランチやコーヒーを楽しめるcafe135(カフェひさご)を併設する民営の施設。資料や書籍などは自由に閲覧可能で、コワーキングスペースとしても利用されている。双葉郡の名産品・グッズを取り揃えるおみやげコーナーも





85型の大型モニターが設置され、8町村の過去から現在に至る歩みや四季の風景を見ることができる。各町村が配信している情報も常時放映。共有スペースにはパネルが展示されている

展示・交流拠点

施設ガイド / 語り部あり / 車椅子OK ※応相談

考えてみよう

Q1 双葉8町村の情報発信センターとして写真や映像などを公開しているふたばいんふぉ。各町村ごとにまとめられた展示内容にはどのような思いが込められているのでしょうか?





スタッフが集まり議論を重ね、どんな情報を発信し、どんなイベントを開催するかを検討する。常に住民の目線で物事をとらえて発信している。展示も民営施設ならではの工夫に満ちている

施設DATA

●ふたばいんふぉ
ふたばいんふぉ

☎0240-23-6612 MAP P116F3

住富岡町小浜中央295
交常磐自動車道富岡ICから車で10分
時11～18時
休不定休(夏期・冬期休館あり)
料無料
Pあり(大型バスは近隣の駐車場を紹介)
https://futabainfo.com

A1 双葉8町村は原発事故による被災地の中心だが、復興のスピードはそれぞれの町村ごとに異なる。その違いを知ってほしい。

●ならはまち

楢葉町

町に暮らす人が自由な発想で利用する施設

●みんなのこうりゅうかんならはきゃんばす

みんなの交流館ならはCANvas



楢葉町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	3㎢
最大浸水高	10.5m 注①
全壊	147棟
半壊	1,218棟
一部損壊	289棟
死者 注①	26人
行方不明者	
負傷者	2人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

発災後、全町避難を余儀なくされた楢葉町。東京電力福島第一原発から半径20㎞圏内が警戒区域に指定されましたが、平成27年(2015)9月にようやく楢葉町の避難指示が解除されました。

平成30年(2018)にオープンしたこの施設は、楢葉町に関わる人々が何度も話し合い、検討を重ね「こころの復興」を目指して造られた交流の場。被災した家屋の柱を館内に使用し、復興の歩みをまとめたパネル展示を行うなど、震災伝承施設としても運営されています。

同館は、町の中心部に位置する笑(えみ)ふるタウンならは内にあります。北・西・南面はガラス扉で開閉できるようになっており、屋内外を一体にできるオープンスペースとしてイベントなどにも利用できます。料理教室や趣味のサークルなどさまざまなことに挑戦でき、地域の人々が交流し支え合う、心の拠りどころとなっています。

施設は2階建てで、趣味のサークル活動などに利用できるよう、21時まで開館している。晴れた夕方には2階から楢葉町の夕日を見ることも。町民以外でも入館できるので立ち寄ってみよう

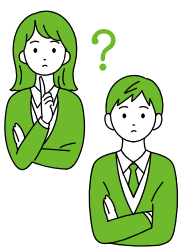




自由に使える「みんなのリビング」。くつろいだり、待ち合わせをしたり、町民が気軽に立ち寄れるようになっている。仕切りがあるので、それぞれ独立した利用も可能。椅子に座れるテーブル席もある

考えてみよう

Q1 この施設は全9回のお茶飲みワークショップを経てオープンしました。施設の名前にはどのような意味が込められているでしょうか?



A1 施設の可能性や使う人の「CAN=できる」をかなえる場所にしたい。真っ白なキャンバスに、それぞれの「できる」を描ける施設を目指して「CANvas」と名付けられた。



館内の一部には津波で流された柱などを使用。震災当時や避難中、避難指示解除後の暮らしの変化などを聞くことができる語り部も行っている(所要60分、料7500円※1カ月前までに要予約)

展示交流拠点

施設ガイド ※要予約

語り部あり ※要予約

車椅子OK

施設DATA

●みんなのこうりゅうかんならはきゃんばす

みんなの交流館ならはCANvas

☎0240-25-5670 MAP P116F3

住楢葉町北田中満260
交常磐自動車道広野ICから車で10分
時9～21時
休第2・4火曜
料無料(共用スペースの占有利用は有料)
Pあり(大型バス:あり)
https://naraha-canvas.com

注①出典:楢葉町災害記録誌第1編,平成26年12月,楢葉町

●ならはまち
楢葉町

原発事故収束拠点を経て2019年に再開

●なしょなる とれーにんぐ せんたー じぇいびれっじ
National Training Center J-VILLAGE

楢葉町の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	3㎢
最大浸水高	19.74m
全壊	147棟
半壊	1,218棟
一部損壊	289棟
死者	152人
行方不明者	2人
負傷者	5人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

日本初のサッカー・ナショナルトレーニングセンターとして平成9年（1997）にオープン。JリーグやW杯日本代表のサッカー選手が合宿で利用するなど、スポーツ選手をはじめ県内外から多くの人が訪れる人気の施設となりました。

東日本大震災では津波の被害は受けなかったものの、原発事故により施設は休止。震災直後から約8年間にわたり原発事故収束の拠点となったのです。ピッチの上に車や鉄板が置かれるなど景色は一変。営業の再開を願う日々が続きました。

全面再開は2019年4月から。福島復興のシンボルとして従来の施設のリニューアルに加え、全天候型練習場とホテルが新設されました。さらにセンターハウス1階では、開業時から全面再開までの歩みをパネルで展示。4階展望ホールでは「Jヴィレッジの軌跡」などの映像コンテンツを見ることができます。





センターハウス1階に設置された「J-VILLAGE STREET」。開業から一部営業再開を経て、2019年の全面再開までの歩みが紹介されている。Jヴィレッジは東京五輪の聖火リレー出発地にも選ばれた



東京電力福島第一原発の事故収束の対応拠点となった。サッカー練習施設だったJヴィレッジは、営業休止の間、ピッチは駐車場となり、敷地内には原発作業員向けのプレハブ宿舎が並んだ



東京ドーム約10個分の広さを誇る。天然芝や人工芝のピッチが用意されているほか、プールやフィットネスジム、アリーナ、屋内練習場、ホテルなどを備えた東北屈指の施設となっている

考えてみよう

Q1 震災から約8年もの間、休業を余儀なくされたJヴィレッジですが、休業中は原発事故の収束拠点としてどのように利用されていたのでしょうか?



A1 ピッチは原発の事故処理にあたる人々の駐車場になった。そのほか、屋外・屋内ともに建設資材や食品などの物資置き場としても利用された。

その他（スポーツ施設）

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●なしょなる とれーにんぐ せんたー じぇいびれっじ
National Training Center J-VILLAGE

☎0240-26-0111　MAP P116F3

住楢葉町山田岡美シ森8
交JRJヴィレッジ駅から徒歩5分
時休料施設により異なる（ホームページで確認）
Pあり（大型バス：あり）
https://j-village.jp

●ひろのまち
広野町

防災緑地の一画に残る震災の記憶

●ひろのまちしんさいきねんこうえん
広野町震災記念公園



双葉郡の最南端に位置する広野町には、震災時に推定9m以上の津波が押し寄せました。また東京電力福島第一原発の事故により、3月13日に町独自の避難指示を発令し、全町避難を経験。その後、第二原発から半径20～30㎞圏内に含まれる町全域は、緊急時避難準備区域に指定されましたが、解除後は震災時に約5500人だった人口が徐々に戻りはじめ、2019年には約4200人まで戻っています。

町は駅東地区の防災力を高めるため、海岸堤防や県道とともに、ひろの防災緑地を整備。その敷地には、震災の記憶を風化させないようにと震災記念公園が造られました。記念碑には被害状況や、原発事故による全町避難を経て復興・再生へと歩んだ経緯が記されています。また鹿嶋神社が隣接しており、記念碑の前には井戸の跡を残すなど、浜街道の宿場町として栄えた歴史も同時に伝えています。

広野町の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	2㎢
最大浸水高	9.08m
全壊	160棟
半壊	593棟
一部損壊	3,244棟
死者 注①	49人
行方不明者	
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



写真右手前から、高さ8.7mの防潮堤、高さ10.5mの県道、高さ10.7mの防災緑地の多重防御で整備。地元有志などによるサポーターズクラブを結成し、県や町と協定を結んで、維持管理や利活用などを行っている



緊急時避難準備区域の解除から、2019年には9割の町民が帰還し、生活を再建。立地を生かし、幼児教育から高等教育までを隣接で行う教育の丘の整備や、駅周辺の再開発など、町もどんどん活気を取り戻した



全長約2㎞におよぶひろの防災緑地は、全体盛土量約38万㎥で、クロマツ、クヌギ、コナラが約6万本植栽されている。過去には、全国から500人を超えるボランティアが参加した苗木の植樹祭も実施された

考えてみよう

Q1 地域ぐるみで大きな森をつくろうと、サポーターズクラブではとあるプロジェクトを主催しました。町内で木の実を拾い、それをポットに植え付け、育てた苗木を小学生と植樹。地域に親しまれ、子どもたちの遊び場となるような緑地にすることが目的でした。防災緑地で今も元気に育っている、その木の実とは何でしょうか?

A1 どんぐり。このプロジェクトは「どんぐりプロジェクト」とよばれ、防災や環境の大切さを学ぶ機会として多くの人が参加した。

慰霊碑 公園

車椅子OK

施設DATA

●ひろのまちしんさいきねんこうえん
広野町震災記念公園

☎0240-27-2111(広野町総務課) MAP P116F3

住広野町下浅見川字本町3
交JR広野駅から徒歩11分
時休料見学自由
Pあり(大型バス:なし)

注①出典:福島県広野町東日本大震災の記録Ⅳ ふる里"幸せな帰町"復興・創生への道のり,令和3(2021)年8月11日,広野町

●いわきし
いわき市

万が一の災害に備えた、地域交流&防災施設

●いわきしちいきぼうさいこうりゅうせんたー ひさのはま・おおひさふれあいかん
いわき市地域防災交流センター 久之浜・大久ふれあい館

津波で甚大な被害を受けたいわき市久之浜・大久地区に平成28年（2016）に建設された施設。鉄筋コンクリート造り3階建てで、1階には市役所支所と公民館の窓口があり、2階と3階には研修室や震災被害に関する資料室などが設けられています。

普段は市民サービスを行う行政拠点かつ地域活動のための交流施設ですが、再び大地震による津波が発生した場合は、津波避難ビル（高台までの避難に十分な時間が確保できない場合に緊急避難する施設）として利用されます。

災害時には、海側300mの範囲の住民2260人の緊急避難が可能。建物内には3日分の水と食料を保管する備蓄倉庫や非常用発電設備が備わっており、研修室などが避難スペースになります。防災機能とまちづくり活動拠点機能を一体化させた複合施設として、住民の暮らしを見守っています。



「防災まちづくり資料室」では、発災直後の様子を撮影した写真をパネルで展示。そのほか、震災当時の映像を見ることができる。映像を通して震災の状況を視覚や音声で伝えている





2階に設けられた「防災まちづくり資料室」。東日本大震災や津波に関するデータ、資料などがまとめられており、市民の防災意識や地域防災力の向上などに役立てられている



施設から徒歩5分圏内に久之浜防災緑地や稲荷神社（秋葉神社）、久之浜・大久地区東日本大震災追悼伝承之碑などの施設が集中。周辺の施設とあわせて地域を巡ろう（コース所要約1時間）

いわき市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	15㎢
最大浸水高	9.22m
全壊	4,644棟
半壊	32,921棟
一部損壊	26,004棟
死者	437人
行方不明者	37人
負傷者	4人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

展示 交流拠点

語り部あり　車椅子OK

※要予約。予約はいわき震災伝承みらい館（P104）へ

施設DATA

●いわきしちいきぼうさいこうりゅうせんたー ひさのはま・おおひさふれあいかん

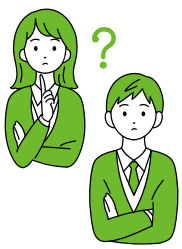
いわき市地域防災交流センター 久之浜・大久ふれあい館

☎0246-82-2111（久之浜・大久支所）MAP P116F3

住 いわき市久之浜町久之浜中町32
交 JR久ノ浜駅から徒歩3分
時 8時30分～17時
休 土・日曜、祝日（事前予約をすれば庁舎見学・語り部対応可）
料 無料
P あり（大型バス：あり）

考えてみよう

Q1 「防災まちづくり資料室」内には避難所のレプリカがあります。どのような思いから、このような再現コーナーを設けたのでしょうか？



A1 被災の大変さを知り、日頃の備えを考えてもらいたいという思いから。

●いわきし
いわき市

展示や語り部講話などで災害への備えを伝える

●いわきしんさいでんしょうみらいかん
いわき震災伝承みらい館



福 島県浜通り地区は、東日本大震災で震度6を超える揺れに見舞われただけではなく、津波被害も大きく受けました。さらに、原発事故が追い打ちをかけ、三重苦ともいえる状況でした。いわき市もまた、そうした町のひとつです。

いわき震災伝承みらい館は震災の記憶や教訓を伝え、防災意識などの向上を図ることを目的として、2020年5月にオープンしました。

館内では、震災発生から現在までの状況をテーマごとにパネルで展示。大画面で津波や復旧・復興の様子をまとめた映像を見られるほか、断層の剥ぎ取り標本など多様な方法で地震や津波、原子力災害の恐ろしさを学べるよう工夫されています。

さらに毎週土・日曜、祝日には、いわき語り部の会会員による震災語り部定期講話（無料）を開催。体験談を通して、復興への歩みと災害への備えを詳しく知ることができます。

いわき市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	15㎢
最大浸水高	8.57m 注①
全壊	4,644棟
半壊	32,921棟
一部損壊	26,004棟
死者 注②	468人
行方不明者	
負傷者	不明

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



展示室には200インチ大画面が設置され、市内を襲った津波映像などを見ることができる。そのほか震災発生時や避難所生活をシミュレーションして学べるタッチパネル展示や防災グッズなどの体験展示もある



屋外での語り部プログラムも行われている。施設近くの海岸だけではなく、周辺施設や地域を含め案内してくれる。60分ほどのモデルコースがあるほか希望に応じた内容に変更することもできる



多目的学習室では語り部による講話も開かれる。小学生の多くは震災を体験しておらず、語り部は重要な教育のひとつ。土・日曜、祝日の定期講話（無料）のほか、ガイドツアー形式の講話（有料）などがある

考えてみよう

Q1 卒業式当日に津波被害にあった中学校の黒板、机、時計などの現物展示をしていますが、なかでも旧豊間中学校のグランドピアノは「奇跡のピアノ」とよばれ注目を集めました。その理由はなぜでしょうか？



A1 津波に襲われながらも、市内の調律師らによって修復され見事復活。紅白歌合戦などさまざまな場所での演奏に使用された。

展示・交流拠点　語り部あり　車椅子OK

施設DATA

●いわきしんさいでんしょうみらいかん
いわき震災伝承みらい館

☎0246-38-4894　MAP P116E4

住 いわき市薄磯3-11
交 常磐自動車道いわき中央ICから車で30分
時 9～17時（最終入館は16時30分）
休 月曜（祝日の場合は翌平日）
料 無料
P あり（大型バス：あり）
https://memorial-iwaki.com

注①出典：ふるさとの復旧・復興・創生を未来に紡いで -いわき市・東日本大震災の10年,令和3年3月,いわき市
注②出典：いわき市災害対策本部 週報,令和5年2月15日,いわき市

●いわきし
いわき市

小名浜港観光物産施設の被害と復興の記録

●いわき・ら・ら・みゅう「さんてんいちいちいわきのひがしにほんだいしんさいてん」

いわき・ら・ら・ミュウ「3・11いわきの東日本大震災展」

いわき市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	15㎢
最大浸水高	9.22m
全壊	4,644棟
半壊	32,921棟
一部損壊	26,004棟
死者	437人
行方不明者	37人
負傷者	4人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

小名浜港のすぐ近くにある観光物産施設いわき・ら・ら・ミュウ内には地元産の鮮魚を商う店舗が並び、大勢の観光客で賑わっていました。しかし東日本大震災当日、ここにも津波が押し寄せ、1階は壊滅的な被害を受けました。難を逃れて2階に避難し、不安な一夜を過ごした人もいたようです。

建物は平成24年(2012)に再建。1階には震災以前のように鮮魚店やみやげ店が並び、2階では3・11いわきの東日本大震災展を常時開催しています。小名浜地区の被災状況や支援への感謝、施設復活への取組みなどをパネルでわかりやすく展示。また避難所生活を再現したコーナーもあり、立体的に想像ができるようになっています。しかし施設は復活したものの、原発事故による風評被害などで客数も売上も震災前にはまだ及ばない状況。今後観光客が増えることで、復興に弾みがつくことが期待されています。



いわき・ら・ら・ミュウを守ろうとした商店の人々の努力、それでも避けられなかった被災の影響、そして復興・復活への歩みをパネルで紹介。語り部ガイドは事前に申し込みのうえ対応可能





避難所での生活を再現したコーナー。東北の春は遅いが、とくに震災の年は、4月になっても寒さが厳しかった。避難所での生活は長期にわたり、体も芯まで冷えるため、厚手の上着は必須だった



小名浜には大勢の自衛隊やボランティアが入り、がれきの撤去や生活物資の配布、医療活動などに力を尽くしていた。そうした人々への感謝を忘れないために、その活動の様子をパネルで展示している

考えてみよう

Q1 福島県最大の面積をもついわき市。津波被害や原子力災害の影響を受ける被災地でありながら、原発に近い双葉郡の町村などから避難者を受け入れています。長期化する避難のなかで見えてきた課題はどんなことでしょうか?



A1 避難者の受け入れには多くの費用がかかる。また、もとから住んでいる市民と避難者でのコミュニティ形成にもまだ課題が見受けられる。

展示 交流拠点

語り部あり　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●いわき・ら・ら・みゅう
「さんてんいちいちいわきのひがしにほんだいしんさいてん」

いわき・ら・ら・ミュウ「3.11いわきの東日本大震災展」

☎0246-92-3701　MAP P116E4

住 いわき市小名浜辰巳町43-1 いわき・ら・ら・ミュウ2階
交 常磐自動車道いわき湯本IC
　またはいわき勿来ICから車で30分
時 9～18時(1月13日～2月7日の平日は～17時)
休 不定休(月1回程度)※ホームページで要確認
料 無料
P あり(大型バス:あり)
www.lalamew.jp

●いわきし
いわき市

約9割の生きものを失うも4カ月後に復活した水族館

●あくあまりんふくしま
アクアマリンふくしま



黒潮と親潮が出合う「潮目の海」をテーマにした、東北最大級の体験型水族館。オープンは平成12年(2000)7月。震災前は約750種の生きものがテーマごとに展示され、大変な人気を集めました。

東日本大震災では、来館者やスタッフの命は助かったものの、津波で流されてしまった生きものも多く、その後の停電や水道の停止により最終的には全体の約9割を失ってしまいました。生き残った生きもののなかには大型の海獣も。その命を救うため、原発事故で水素爆発が起きた状況にも関わらず、鴨川シーワールド(千葉県)の職員が引き取りに来られるなど必死の支援が行われたそうです。

営業はスタッフの懸命な努力の甲斐あって4カ月後に再開。現在は従来の体験展示に加え、学校などの団体を対象に、事前予約制で震災後の状況や再オープンまでの道のりをシアターなどで説明しています。

いわき市の被害状況

最大震度	6弱
浸水面積	15㎢
最大浸水高	9.22m
全壊	4,644棟
半壊	32,921棟
一部損壊	26,004棟
死者	437人
行方不明者	37人
負傷者	4人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載

水族館にある世界最大級のタッチプール「蛇の目ビーチ」。磯、干潟、浜という海辺の自然を再現した屋外エリアで、震災では津波の直撃を受けて壊滅。現在は復興し、子どもたちの笑顔とにぎわいを取り戻している





本館2階にある「サンゴ礁の海」。サンゴの隙間に隠れる小さな生きものや色鮮やかなキンメモドキなどを見られる。東日本大震災では、この水槽の生きものも停電で海水の循環などができず、死滅した



2階から4階まで続く「潮目の大水槽」。黒潮の海を回遊するマグロやカツオのほか、親潮に生息する小型の生きものなども見られる。震災ではこの水槽に藻類が生え、濁って何も見えない状態にまでなった

考えてみよう

Q1 発災後、大型の海獣たちは千葉県の鴨川シーワールドへ避難することになりました。どのくらいの時間をかけて救出に来られたのでしょうか?

Q2 震災によって電気が失われた水族館はどのような状況に陥ったと思いますか?

その他(水族館)

車椅子OK

施設DATA

●あくあまりんふくしま

アクアマリンふくしま

☎0246-73-2525 MAP P116E4

住いわき市小名浜辰巳町50
交常磐自動車道いわき湯本ICから車で20分
時9時～17時30分(12月1日～3月20日は～17時)
※最終入場は閉館1時間前
休無休
料1850円、小・中学生・高校生900円、未就学児無料
Pあり(大型バス:あり)
https://www.aquamarine.or.jp

A1 原発事故で大混乱のなか、千葉から車で約10時間をかけて救出にきてくれ、発災から5日後の3月16日に避難を開始した。大勢の人に助けられて今がある。

A2 非常用発電機はあったが燃料に限りがあり、多くの水槽で循環や水温調整を停止せざるを得なかった。スタッフは懸命に作業を続けたが、魚は長く生きることはできなかった。

●しらかわし
白河市

崩落した石垣が元通りに。修復過程も学べる

●こみねじょう
小峰城

小峰城は14世紀中ごろの南北朝時代に築造されたと考えられています。江戸時代初期には初代白河藩主・丹羽氏によって城郭が大改修され、以降7家21代にわたる白河藩主の居城となりました。しかし幕末の慶応4年(1868)、戊辰戦争白河口の戦いで落城。本丸などの石垣や堀のみが姿を残しています。

平成22年(2010)に小峰城跡として国の史跡に指定されましたが、翌年に東日本大震災が発生。小峰城の石垣も10カ所が崩落する被害を受けました。石垣の修復は伝統工法で行われました。崩落前の写真や資料を参考に一つ一つ元の位置に積み直す作業を続け、2019年にようやく完了しました。同時に、城郭内に小峰城歴史館がオープン。小峰城の歴史を学べるほか、震災発生から石垣再生までの経過などをパネルや模型、映像などを通して知ることができます。



白河市の被害状況

最大震度	6強
浸水面積	
最大浸水高	
全壊	240棟
半壊	1,818棟
一部損壊	7,068棟
死者	12人
行方不明者	
負傷者	2人

※被害状況のデータについては、注釈がないものはP.1下段に記載の資料に準拠
※空欄または「不明」としているものは準拠資料の通りに掲載



小峰城歴史館内のVRシアター。CGで再現した江戸時代の小峰城が270度、3面スクリーンに映し出される。200年前にタイムスリップしたような気分で、小峰城の大きさや広がりを体験できる



小峰城歴史館では、小峰城の歴史だけではなく、震災発生から石垣再生までの経過を、パネルや模型、映像などを使って紹介している。歴代藩主に関する歴史資料や美術品なども展示



「ツーリズムガイド白河」が震災復興を含めた小峰城の歴史を無料で解説してくれる(☎0248-22-1147(白河観光物産協会)※要予約)。城内には石垣のほか、1990年代に復元された三重櫓や前御門などのみどころも

考えてみよう

Q1 小峰城の石垣は震災でどのような被害を受けたのでしょうか?

Q2 石垣の復旧工事では、崩落前の写真などを参考にして一つ一つ元の場所に積み直す作業を行いました。工事完了までどのくらいの期間がかかったのでしょうか?

A1 10カ所で約7000個の石が崩落。ゆがみなど石垣の変形も多く見られた。

A2 震災から8年、石積みに着手してから5年3カ月かかった。

その他(城)

施設ガイド　車椅子OK
※要予約

施設DATA

●こみねじょう
小峰城

☎0248-27-2310(白河市文化財課) MAP P116D3

住白河市郭内
交東北自動車道白河中央スマートICから車で10分
時小峰城三重櫓9～17時(10～3月は～16時)、小峰城歴史館9時～16時30分
休小峰城三重櫓は無休、小峰城歴史館は月曜(祝日の場合は翌平日)
料小峰城三重櫓は無料、小峰城歴史館は300円、小・中学生・高校生・障がい者100円
Pあり(大型バス:あり)

福島県 東北を巡ろう はやわかりガイド



1 まずは人気エリアのきほんをチェック

会津の歴史を伝える鶴ヶ城や
江戸時代の宿場町・大内宿など、
歴史を感じるスポットは必見。
ソウルフードや温泉リゾートも見逃せない。

会津若松
●つるがじょう
鶴ヶ城
㊢0242-27-4005（会津若松観光ビューロー鶴ヶ城管理事務所） MAP P117C2

戊辰戦争の舞台となった城。昭和40年(1965)に再建した赤瓦の天守閣は会津若松のシンボル。
住会津若松市追手町1-1 交磐越自動車道会津若松ICから車で15分 料天守閣入場券410円、子ども150円 時8時30分～17時（最終入館は16時30分） 休無休 P360台（2時間300円）



大内宿・南会津
●おおうちじゅく
大内宿
㊢0241-68-3611（大内宿観光案内所） MAP P117C3

江戸時代に栄えた宿場町で、山あいに茅葺き屋根の古民家が並ぶ。見晴台から宿場の町並みを一望できる。
住下郷町大内山本 交会津鉄道湯野上温泉駅から車で15分 料時休 散策自由 P300台（1日500円）



磐梯高原・猪苗代
●いなわしろこ
猪苗代湖
㊢0242-62-2048（猪苗代観光協会） MAP P117C2

日本で4番目に広い湖。「天鏡湖」とよばれるほど透明度が高く、湖面に磐梯山の美しい姿を映し出す。
住猪苗代町・会津若松市・郡山市 料時休見学自由



磐梯高原・猪苗代
●ごしきぬまこしょうぐん
五色沼湖沼群
㊢0241-32-2349（裏磐梯観光協会） MAP P117C2

磐梯山の噴火によってできた大小30余りの湖沼群。それぞれ緑、赤、青など鮮やかな湖面をもつ。
住北塩原村桧原 交磐越自動車道猪苗代磐梯高原ICから車で25分 料時休見学自由 P周辺駐車場利用

必食！ご当地グルメ



福島全域
フルーツ
モモなど果物の栽培が盛んな福島県。果物狩りやフルーツパフェで旬の味覚を体感しよう。



福島
ふくしま餃子
フライパンにぴっしりと入れて円盤型に焼き上げる。小ぶりでついつい箸が進む。



喜多方
喜多方ラーメン
ラーメン文化が根付く喜多方には名店があちらこちらに。「朝ラー」も楽しめる。



会津若松
わっぱ飯
曲げわっぱに米と具材を詰めて蒸し上げる、味わい豊かなご当地グルメ。

郡山・三春・白河
●みはるたきざくら
三春滝桜
㊢0247-62-3690（三春まちづくり公社） MAP P116D2

大正11年(1922)に桜の木としては初めて国の天然記念物に指定された名木。国内最大級といわれるしだれ桜で日本三大桜の一つ。
住三春町滝桜久保296 交JR三春駅から車で10分 料観桜料300円（観桜期間のみ） 時6～18時（ライトアップ時は～21時） 休期間中無休 P滝桜大駐車場利用850台



郡山・三春・白河
●あぶくまどう
あぶくま洞
㊢0247-78-2125（あぶくま洞管理事務所） MAP P116E3

全長600mの鍾乳洞で、鍾乳石の種類と数が豊富なことで有名。探検しながら地底の神秘に触れられる。
住田村市滝根町菅谷東釜山1 交JR神俣駅から車で10分 料1200円、中学生800円、小学生600円（探検コースは別途300円） 時8時30分～17時（冬期は～16時30分） 休無休 P700台

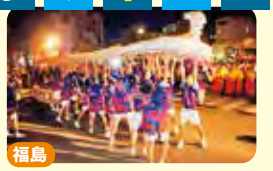


四季のイベント

会津若松
会津まつり
㊢0242-23-4141（会津まつり協会） MAP P117C2

毎年9月下旬に開催。鶴ヶ城から出陣する会津藩公行列などさまざまな行事が行われる。





福島
福島わらじまつり
㊢024-572-7118（福島わらじまつり実行委員会） MAP P116D1

毎年8月上旬に開催。日本一の大わらじを担いで練り歩き健脚を祈願する。
写真提供：福島わらじまつり実行委員会

いわき・浜通り
相馬野馬追
㊢0244-22-3064（相馬野馬追執行委員会事務局） MAP P116E2

毎年7月下旬に開催。騎馬武者が甲冑競馬や神旗争奪戦などを行う重要無形民俗文化財。
写真提供：相馬野馬追執行委員会



首都圏からのアクセス

いわき・浜通りへ

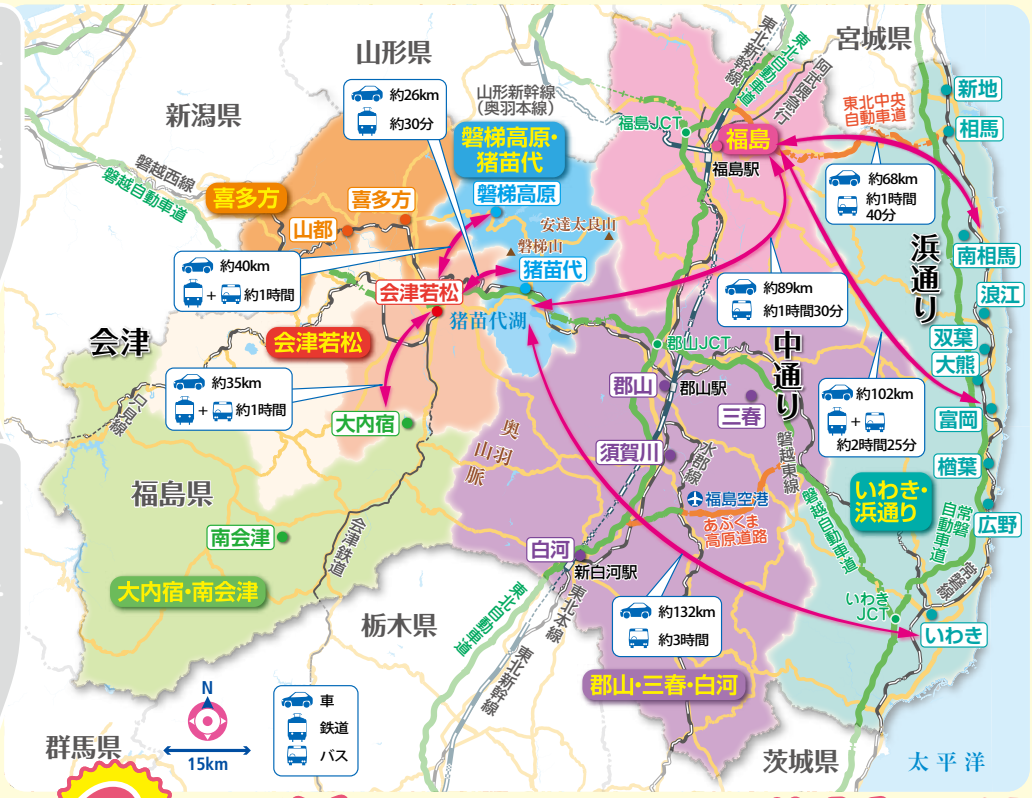
鉄道

東京駅 JR常磐線/特急「ひたち」／約2時間15分 湯本駅 約5分 いわき駅

東京駅 東北新幹線「はやぶさ」／約1時間35分 仙台駅 JR常磐線原ノ町行／約55分 新地駅 約10分 相馬駅 約12分 鹿島駅

高速バス

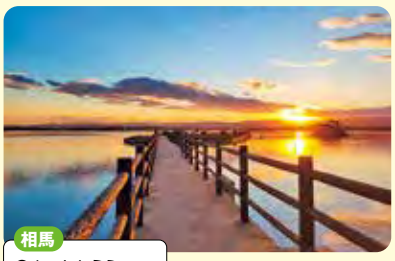
東京駅八重洲南口 新常磐交通高速バス／約3時間5分 いわき駅





新地
●かろうさん
鹿狼山
☎0244-26-3720（新地町観光協会） MAP P116E1

四季を通して登れる里山。海を見ながら登れる山として知られ、特に頂上から望む太平洋は絶景だ。
住新地町杉目飯樋 交JR新地駅から車で10分 時休散策自由 P30台



相馬
●まつかわうら
松川浦
☎0244-35-3300（相馬市観光協会） MAP P116E1

小島が点在する様子から「小松島」とも評される景勝地。夕暮れ時の松川浦桟橋も絶景だ。海鮮や温泉も楽しめる。

2 伝承施設とあわせて行きたい沿岸部の魅力

このエリアのおいしいもの



いわき
ジャンボメニュー
いわき市好間町はジャンボシュークリーム（写真）などデカ盛りの聖地。



いわき
あんこう鍋
あんこうを丸ごと使い、味噌、野菜などと煮込むいわきの冬の味覚。



浪江
なみえ焼そば
地元で半世紀以上愛されるソウルフード。太い中華麺、もやしと豚肉を使うのがルール。

相馬
カニ料理
松川浦はズワイガニの水揚げがさかん。カニ刺やしゃぶしゃぶで食べられる店も。





南相馬
アイスまんじゅう
南相馬市の老舗牛乳工場が作る銘菓。アイスと練り餡が相性抜群。

南相馬
●だいひさんのせきぶつ
大悲山の石仏
☎0244-24-5284（南相馬市教育委員会文化財課） MAP P116E2

東北地方最大・最古の石仏群。浮彫の如来像や菩薩像などが見られる薬師堂のほか、阿弥陀堂、観音堂がある。
住南相馬市小高区泉沢薬師前など 交JR小高駅から車で10分 時休見学自由 P15台





南相馬
●からすざきかいがん
烏崎海岸
MAP P116F2

写真提供：南相馬市

約2kmの砂浜が広がる海岸で、早朝に見られる相馬野馬追に向けた練馬の風景が有名。朝日をバックに馬が駆ける姿は、感動的な光景だ。
住南相馬市鹿島区烏崎牛島256-2 交JR鹿島駅から車で10分 時休散策自由 P30台

相馬
●みちのえきそうま
道の駅そうま
☎0244-37-3938 MAP P116E1

地元の特産品などが豊富に揃う直売所のほか、レストランなどもある。外観は相馬野馬追の陣屋をイメージ。
住相馬市日下石金谷77-1 交JR日立木駅から車で3分 時9時30分～18時、レストランは10時～15時30分（土・日曜、祝日は～16時） 休無休（臨時休館あり） P70台



いわき
●みさきこうえん
三崎公園
☎0246-53-2448（三崎公園管理事務所） MAP P116E4

小名浜港の東側にあるシーサイドパーク。高さ約60mのいわきマリンタワーから太平洋を眺められる。



住いわき市小名浜下神白大作93 交JR泉駅から車で15分 時入園無料（いわきマリンタワーは時入館330円） 時9～17時（最終入館は閉館30分前まで、夏季延長あり） 休第3火曜（祝日の場合は翌日、8月は無休） P750台



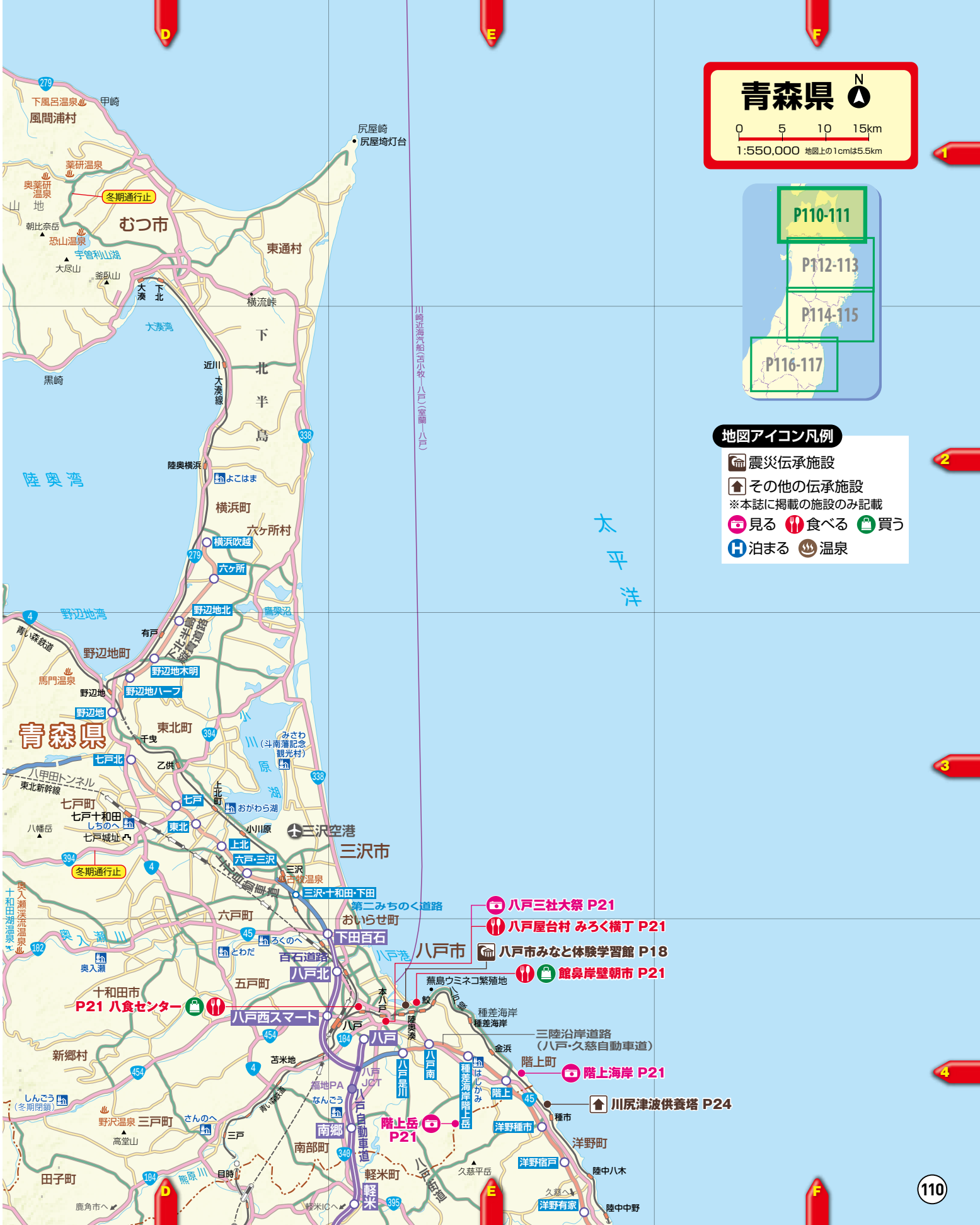
いわき
●いわきゆもとおんせん
いわき湯本温泉
☎0246-43-3017（いわき湯本温泉旅館協同組合） MAP P116E4

1600年以上の歴史をもつ日本三古泉のひとつ。豊富な湯量を誇り、温泉街には多彩な宿が立ち並ぶ。
住いわき市常磐湯本町 交JR湯本駅からすぐ

いわき
●すぱりぞーとはわいあんず
スパリゾートハワイアンズ
☎0570-550-550 MAP P116E4

プールやお風呂が満喫できる巨大温泉テーマパーク。大興奮のポリネシアンショーも楽しみ。
住いわき市常磐藤原町蕨平50 交JR湯本駅から無料送迎バスで15分 時3570円、小学生2250円、3歳以上1640円 時10時～（閉園時間は時期により異なる） 休全館休館日あり（公式サイトで要確認） P4000台（有料）

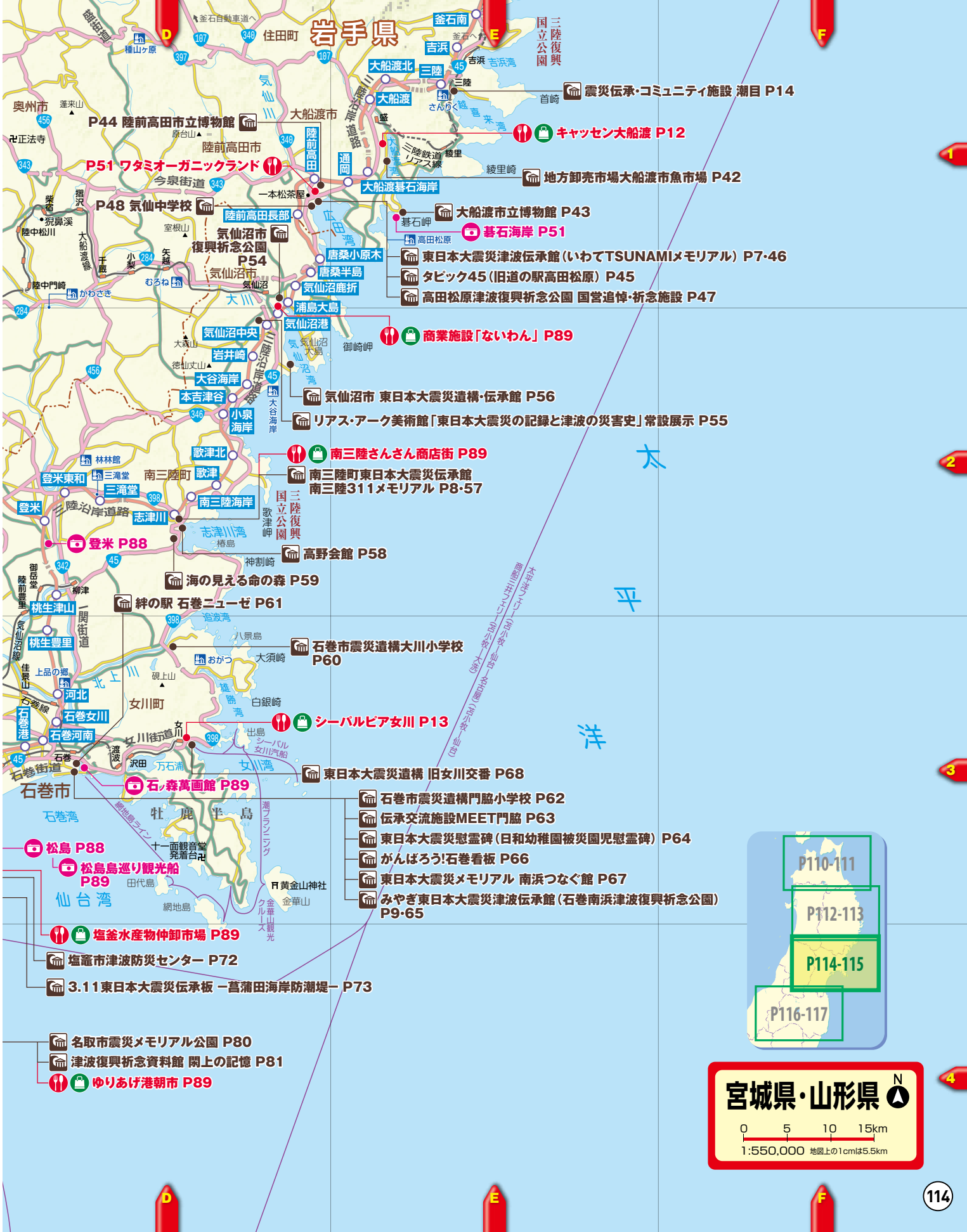



青森県
N
0 5 10 15km
1:550,000 地図上の1cmは5.5km
P110-111
P112-113
P114-115
P116-117
地図アイコン凡例
震災伝承施設
その他の伝承施設
※本誌に掲載の施設のみ記載
見る 食べる 買う
泊まる 温泉
D
E
F
1
2
3
4
風間浦村
下風呂温泉
甲崎
尻屋崎
尻屋埼灯台
薬研温泉
奥薬研温泉
冬期通行止
むつ市
朝比奈岳
恐山温泉
宇曽利山湖
大尽山
釜臥山
大湊
下北
東通村
横流峠
大湊湾
下北半島
川崎近海汽船(宮小牧-八戸)(室蘭-八戸)
近川
大湊線
黒崎
陸奥湾
陸奥横浜
よこはま
横浜町
六ヶ所村
横浜吹越
六ヶ所
野辺地湾
野辺地北
鷹架沼
有戸
青い森鉄道
下北半島縦貫道路
野辺地町
野辺地木明
馬門温泉
野辺地ハーフ
野辺地
青森県
東北町
千曳
乙供
七戸北
八甲田トンネル
東北新幹線
七戸町
七戸十和田
しちのへ
七戸城址
七戸
上北町
おがわら湖
東北
小川原
三沢空港
三沢市
上北
六戸・三沢
三沢古牧温泉
三沢・十和田・下田
第二みちのく道路
おいらせ町
下田百石
六戸町
ろくのへ
とわだ
百石道路
八戸北
八戸市
八戸港
五戸町
十和田市
P21 八食センター
八戸西スマート
八戸
本八戸
陸奥湊
蕪島ウミネコ繁殖地
種差海岸
三陸沿岸道路
(八戸・久慈自動車道)
新郷村
苫米地
八戸JCT
八戸南
八戸是川
種差海岸階上
はしかみ
金浜
階上町
階上
階上岳
P21
階上海岸 P21
川尻津波供養塔 P24
福地PA
なんごう
南郷
八戸自動車道
洋野種市
洋野町
洋野宿戸
陸中八木
久慈平岳
久慈へ
洋野有家
陸中中野
しんごう
(冬期閉鎖)
野沢温泉
三戸町
さんのへ
高堂山
三戸
南部町
軽米町
軽米
軽米ICへ
田子町
目時
熊原川
鹿角市へ
八戸三社大祭 P21
八戸屋台村 みろく横丁 P21
八戸市みなと体験学習館 P18
館鼻岸壁朝市 P21
太平洋


北海道
松前半島
八兵衛岳
函館へ
知内町
福島町
松前町
松倉山
横綱の里ふくしま
女郎ヶ岬
矢越岬
トノマ岬
松前温泉
北前船松前
松前湾
白神岬
228
小島
津軽海峡フェリー（函館ー大間）
弁天島
大間崎
大間町
下北半島国定公園
恐山
佐井村
仏ヶ浦
湯野川温泉
かわうち湖（冬期閉鎖）
焼山崎
秋山
冬期通行止
わきのさわ
338
北海岬
津軽海峡フェリー（函館ー青森）
津軽海峡フェリー青函フェリー
津軽海峡
平舘海峡
むつ湾フェリー
シリンジ
龍飛崎
青函トンネル記念館
みんまや（冬期閉鎖）
高野崎
今別町
義経寺
三厩
今別
いまべつ
たいらだて丸屋形岳
こどまり（冬期閉鎖）
増川岳
津軽二股
奥津軽いまべつ
339
286
小泊岬
外ヶ浜町
松前街道
津軽線
津軽国定公園
津軽山地
十三湖大橋
十三湖高原
十三湖
七里長浜
津軽半島
中泊町
蓬田村
大倉岳
津軽中里
大平
蟹田
夏泊崎
椿神社
夏泊半島
浅虫温泉ゆ～さ浅虫
浅虫温泉
小湊
青森湾
奥州街道
大沢内
斜陽館
金木
亀ヶ岡石器時代遺跡
稲垣温泉
北海道新幹線
ねぶたの家 ワ・ラッセ P20
青森ねぶた祭 P20
平内町
青森東
みちのく有料道路
青森自動車道
P20 五所川原立佞武多
五所川原北
つがる市
五所川原市
県民の森
青森市
青森
青森中央
つがる柏
南浮田
鰺ヶ沢
五所川原
五所川原東
津軽鉄道
羽州街道
大戸瀬崎
千畳敷
もやた
陸奥森田
鰺ヶ沢温泉
鶴田町
陸奥鶴田
津軽自動車道
浪岡
青森JCT
青森空港道路
青森空港
三内丸山遺跡 P20
ふかうら
陸奥柳田
つるた
板柳町
なみおか
モヤヒルズ
八甲田温泉
八甲田
酸ヶ湯温泉
谷地温泉
元湯猿倉温泉
蔦温泉
折紙山
前嶽
八甲田山
高田大岳
大岳
櫛ヶ峯
乗鞍岳
183
394
大間越街道
塩見崎
種里城址
青森スプリングスキーリゾート
桝形山
深浦町
深浦
岩木山
津軽岩木スカイライン
岩木山百沢
湯段温泉
嶽温泉
岩木山神社
くろくまの滝
赤石川
黄金崎不老ふ死温泉
黄金崎
離作
陸奥岩崎
恵神崎
冬期通行止
P20 弘前さくらまつり
長勝寺
弘前城
弘前
藤崎町
藤崎
川部
田舎館村
いなかだて
黒石
黒石市
黒石温泉郷
虹の湖（冬期閉鎖）
平川市
ひろさき
石川
津軽SA(下り)
大鰐弘前
弘前市
津軽白神
津軽白神湖
西目屋村
十二湖
津軽国定公園
天狗岳
暗門の滝
世界遺産の径ブナ林散策道
五能線
白神岳登山口
白神岳
白神山地 P20
十和田八幡平国立公園
温川温泉
十和田湖
銚子大滝
十和田神社
乙女の像
454
192
大鰐温泉
阿闍羅PA
碇ヶ関温泉郷
阿闍羅山
いかりがせき
碇ヶ関
P20 奥入瀬渓流
大鰐町
西股山
陣場岳
冷水岳
田代岳
二ツ森
津軽湯の沢
やたて峠
矢立温泉郷
陣場
はちもり
岩館
駒ヶ岳
太良峡
秋田県
小坂町
小坂北
小坂JCT
ささか七滝
発荷峠
鹿角市
大館市
藤里町
八峰町
八森
能代へ
大館へ
大館北
秋田自動車道
小坂PA
小坂
104
103
日本海
日本海フェリー（小樽ー新潟・舞鶴）
A
B
C
1
2
3
4
111

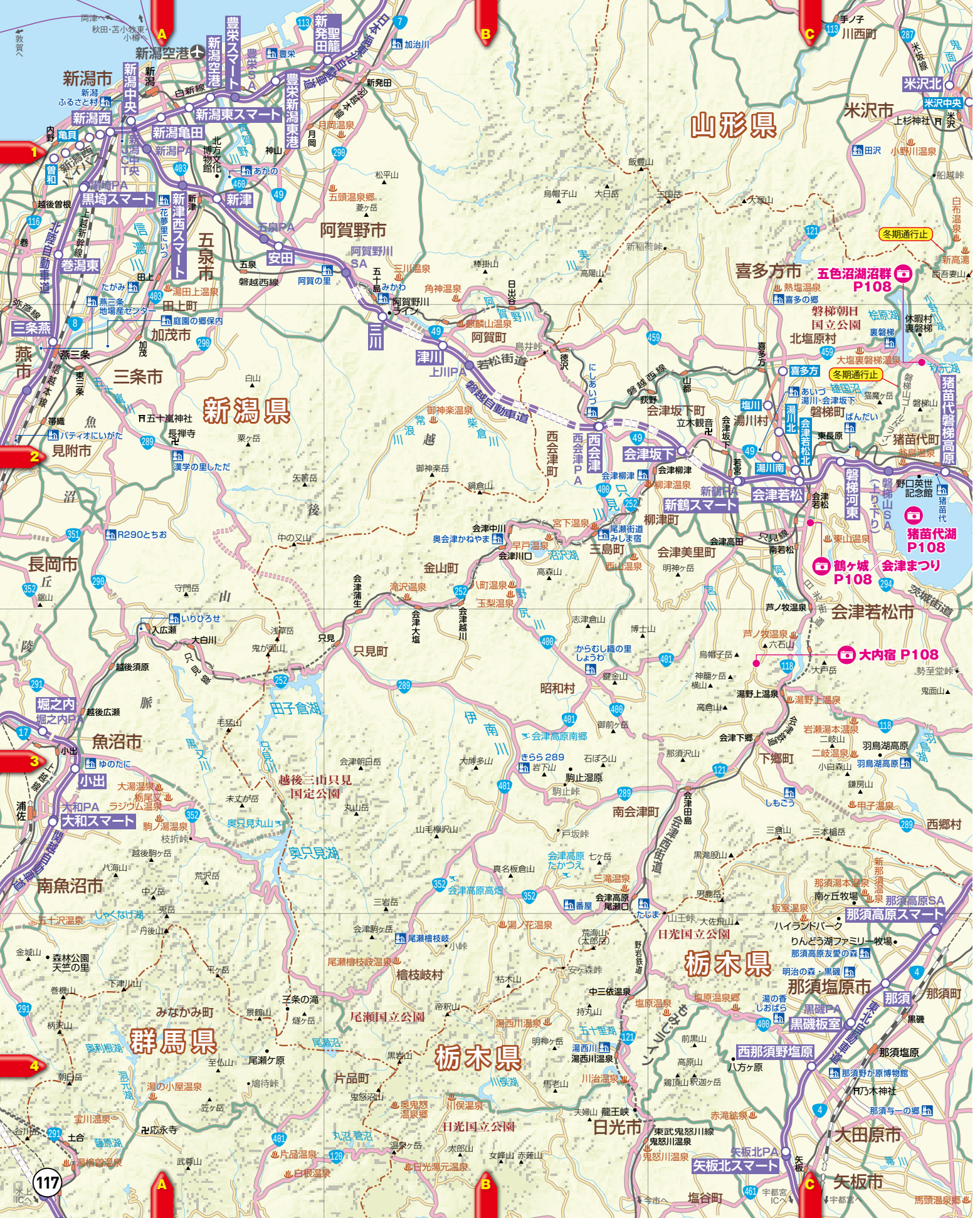

秋田県・岩手県
N
0 5 10 15km
1:550,000 地図上の1cmは5.5km
P110-111
P112-13
P114-115
P116-117
久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ P25
野田村復興展示室 P26
P51 平庭闘牛大会
普代水門 P27
震災遺構 明戸海岸防潮堤 P28
サッパ船アドベンチャーズ発着所（机港）P51
羅賀ふれあい公園 P29
島越ふれあい公園 P30
P50 三陸鉄道
東日本大震災津波記念碑 P31
P50 龍泉洞
津波遺構 たろう観光ホテル P32
三王園地 P15
たろう潮里ステーション P33
田老防潮堤 P34
P35 震災メモリアルパーク中の浜
休暇村陸中宮古 P15
P15 浄土ヶ浜レストハウス
潮吹穴 P15
宮古うみねこ丸発着所 P14
浄土ヶ浜 P51
浄土ヶ浜ビジターセンター P14
宮古市市民交流センター防災プラザ P36
山田町まちなか交流センター P37
大槌町文化交流センターおしゃっち P38
3.11東日本大震災 遠野市後方支援資料館 P39
いのちをつなぐ未来館 P6・41
釜石祈りのパーク P7・40
釜石市立鉄の歴史館 P51
岩手県
太平洋
三陸復興国立公園
洋野宿戸
洋野町
洋野有家
侍浜
侍浜南
久慈北
久慈市
久慈
久慈湾
久慈南
久慈宇部
野田
野田村
普代北
普代村
普代
田野畑村
田野畑中央
田野畑北
田野畑南
鵜の巣断崖
岩泉龍泉洞
岩泉町
岩泉南
田老北
田老真崎海岸
田老南
宮古北
宮古市
宮古中央
宮古南
山田北
山田
山田湾
山田町
山田南
大槌
大槌町
釜石北
釜石両石
釜石中央
釜石
釜石JCT
釜石唐丹
釜石南
大船渡北
軽米町
軽米
九戸
九戸村
一戸
一戸町
葛巻町
岩泉小本
真崎
新田老
佐羽根
姉ヶ崎
閉伊崎
津軽石
豊間根
鮫ヶ崎
本州最東端の碑
大釜崎
船越湾
御箱崎
三貫島
両石湾
釜石大観音
唐丹湾
花巻市
遠野市
遠野住田
住田町
早池峰国定公園
早池峰山
早池峰神社
区界高原
種山ヶ原
吉浜
大船渡へ
陸前高田へ
折爪SA
おりつめ
白樺の里やまがた
くずまき高原
三田貝分校
やまびこ館
みやこ
はやちね
遠野ふるさと村
遠野風の丘
伝承園
とおの物語の館
みやもり
田瀬湖
岩手上郷
滝観洞
洞泉
甲子川
釜石仙人峠
仙人峠道路
釜石自動車道
三陸鉄道リアス線
八戸自動車道
八戸街道
九戸街道
野田沼宮内街道
小本街道
閉伊街道
三陸沿岸道路
八戸線
釜石線
山田線
大槌街道
遠野街道
盛街道
陸羽街道
秋田自動車道
東北自動車道
八戸IC
南部町
一戸IC
折爪岳
馬仙峡
御所野遺跡
小鳥谷
斗米
目時
平庭岳
安家森
遠島山
葛巻高原
国境峠
三巣子岳
穴目ヶ岳
黒森山
早坂高原
姫神山
岩洞湖
害鹿森
峠ノ神山
青松葉山
区界高原
閉伊川
川内
松草
茂市
花原市
陸中川井
鶏頭山
志和須森
高滝森
薬師岳
白森山
大麻部山
立丸峠
山母森
陸中山田
小根ヶ崎
石板森
十二神山
高滝森
雄岳
六角牛山
笛吹峠
遠野
綾織
柏木平
鱒沢
岩手二日町
宮守
足ケ瀬
上有住
物見山（種山）
種山ヶ原
戸隠神社
吉浜
大船渡へ
112


青森県
秋田県
日本海
能代市
北秋田市
鹿角市
大館市
秋田市
仙北市
大仙市
横手市
湯沢市
小坂町
田子町
藤里町
三種町
上小阿仁村
大潟村
八郎潟町
五城目町
井川町
潟上市
男鹿半島
鹿角八幡平
安代
十和田
小坂
大館北
大館南
二井田真中
蟹沢
鷹巣
大館能代空港
能代東
能代南
八竜
琴丘森岳
五城目八郎潟
昭和男鹿半島
秋田北
秋田中央
秋田南
秋田空港
協和
岩城
松ヶ崎亀田
大内
山根
飯田
和合
大曲
横手北スマート
横手
十文字
湯沢
三関
西仙北スマート
西仙北SA（上り）
花巻
花巻空港
花巻南
北上
北上西
北上金ケ崎
東和
北上江釣子
紫波
紫波SA（上り・下り）
矢巾スマート
矢巾PA（下り）
盛岡
盛岡南
盛岡川目道路
田の沢
滝沢
滝沢中央スマート
滝沢PA
岩手山SA（上り・下り）
松尾八幡平
西根
浄法寺
安代JCT
東北自動車道
秋田自動車道
秋田新幹線
奥羽本線
花輪線
田沢湖線（秋田新幹線）
津軽街道
鹿角街道
羽州街道
大覚野街道
角館街道
P50 小岩井農場
P50 盛岡さんさ踊り
P50 宮沢賢治記念館
P50 北上展勝地さくらまつり
錦秋湖SA（上り下り集約）
秋田県立大学
秋田北鷹高等学校
秋田南高等学校
秋田中央高等学校
秋田高等学校
秋田工業高等学校
秋田商業高等学校
秋田西高等学校
秋田東高等学校
秋田大学
秋田県立美術館
秋田県立近代美術館
秋田県立博物館
秋田県立図書館
秋田県庁
秋田市役所
秋田駅
秋田港
土崎港
男鹿線
奥羽本線
五能線
羽後本荘
本荘
由利本荘市
仁賀保
象潟仁賀保道路
鳥海国定公園
にかほ市
矢島
八塩山
羽後町
湯沢横手道路
横手北スマート
十文字
湯沢
三関
東成瀬村
栗駒国定公園
駒ケ岳
焼石岳
秋田自動車道
東北自動車道
北上線
山内PA
北上JCT
北上金ケ崎PA
花巻JCT
花巻PA
滝沢PA
安代JCT
田山PA
湯瀬PA
花輪SA（上り・下り）
岩手山SA（上り・下り）
錦秋湖SA（上り下り集約）
紫波SA（上り・下り）
矢巾PA（下り）
北上金ケ崎PA
大館能代空港
秋田自動車道 大館能代空港IC
大館能代空港IC
秋田自動車道 鷹巣IC
秋田自動車道 秋田南IC
秋田自動車道 秋田中央IC
秋田自動車道 昭和男鹿半島IC
秋田自動車道 五城目八郎潟IC
秋田自動車道 井川IC
秋田自動車道 潟上IC
秋田自動車道 秋田北IC
秋田自動車道 太平山PA
秋田自動車道 秋田港IC
秋田自動車道 秋田空港IC
秋田自動車道 協和IC
秋田自動車道 岩城IC
秋田自動車道 西仙北SA（上り）
秋田自動車道 西仙北スマートIC
秋田自動車道 松ヶ崎亀田IC
秋田自動車道 大内IC
秋田自動車道 大内JCT
秋田自動車道 山根IC
秋田自動車道 飯田IC
秋田自動車道 和合IC
秋田自動車道 大曲IC
秋田自動車道 大曲PA
秋田自動車道 横手北スマートIC
秋田自動車道 横手IC
秋田自動車道 十文字IC
秋田自動車道 湯沢IC
秋田自動車道 三関IC
東北自動車道 小坂IC
東北自動車道 小坂JCT
東北自動車道 小坂PA
東北自動車道 十和田IC
東北自動車道 鹿角八幡平IC
東北自動車道 花輪SA（上り・下り）
東北自動車道 安代JCT
東北自動車道 安代IC
東北自動車道 田山PA
東北自動車道 湯瀬PA
東北自動車道 岩手山SA（上り・下り）
東北自動車道 松尾八幡平IC
東北自動車道 西根IC
東北自動車道 滝沢PA
東北自動車道 滝沢IC
東北自動車道 盛岡IC
東北自動車道 盛岡南IC
東北自動車道 矢巾スマートIC
東北自動車道 矢巾PA（下り）
東北自動車道 紫波SA（上り・下り）
東北自動車道 紫波IC
東北自動車道 花巻JCT
東北自動車道 花巻PA
東北自動車道 花巻南IC
東北自動車道 花巻IC
東北自動車道 花巻空港IC
東北自動車道 北上JCT
東北自動車道 北上西IC
東北自動車道 北上金ケ崎PA
東北自動車道 北上金ケ崎IC
東北自動車道 水沢IC
東北自動車道 水沢江刺IC
東北自動車道 一関IC
秋田自動車道 錦秋湖SA（上り下り集約）
秋田自動車道 秋田南IC
秋田自動車道 秋田中央IC
秋田自動車道 昭和男鹿半島IC
秋田自動車道 五城目八郎潟IC
秋田自動車道 井川IC
秋田自動車道 潟上IC
秋田自動車道 秋田北IC
秋田自動車道 太平山PA
秋田自動車道 秋田港IC
秋田自動車道 秋田空港IC
秋田自動車道 協和IC
秋田自動車道 岩城IC
秋田自動車道 西仙北SA（上り）
秋田自動車道 西仙北スマートIC
秋田自動車道 松ヶ崎亀田IC
秋田自動車道 大内IC
秋田自動車道 大内JCT
秋田自動車道 山根IC
秋田自動車道 飯田IC
秋田自動車道 和合IC
秋田自動車道 大曲IC
秋田自動車道 大曲PA
秋田自動車道 横手北スマートIC
秋田自動車道 横手IC
秋田自動車道 十文字IC
秋田自動車道 湯沢IC
秋田自動車道 三関IC
秋田自動車道 北上西IC
秋田自動車道 北上JCT
秋田自動車道 北上金ケ崎PA
秋田自動車道 北上金ケ崎IC
秋田自動車道 水沢IC
秋田自動車道 水沢江刺IC
秋田自動車道 一関IC
秋田新幹線
奥羽本線
五能線
男鹿線
羽後本線
田沢湖線（秋田新幹線）
花輪線
津軽街道
鹿角街道
羽州街道
大覚野街道
角館街道
秋田県道・国道
1
2
3
4
A
B
C
113


岩手県
釜石南
釜石
吉浜
吉浜湾
三陸復興国立公園
大船渡北
三陸
大船渡
震災伝承・コミュニティ施設 潮目 P14
首崎
さんかく絵
キャッセン大船渡 P12
大船渡湾
三陸鉄道リアス線
綾里
綾里崎
地方卸売市場大船渡市魚市場 P42
大船渡市
大船渡湾口防波堤
大船渡市立博物館 P43
碁石岬
碁石海岸 P51
高田松原
東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル） P7・46
タピック45（旧道の駅高田松原） P45
高田松原津波復興祈念公園 国営追悼・祈念施設 P47
大船渡湾口防波堤
大船渡碁石海岸
一本松茶屋
広田湾
唐桑小原木
唐桑半島
気仙沼鹿折
浦島大島
気仙沼港
商業施設「ないわん」 P89
気仙沼大島
御崎岬
気仙沼湾
気仙沼市 東日本大震災遺構・伝承館 P56
リアス・アーク美術館「東日本大震災の記録と津波の災害史」常設展示 P55
南三陸さんさん商店街 P89
南三陸町東日本大震災伝承館
南三陸311メモリアル P8・57
南三陸町
歌津
歌津北
南三陸海岸
志津川
志津川湾
椿島
国立公園
三陸復興
歌津岬
登米 P88
高野会館 P58
神割崎
海の見える命の森 P59
絆の駅 石巻ニューゼ P61
追波湾
八景島
石巻市震災遺構大川小学校 P60
おがつ
大須崎
北上川
硯上山
雄勝湾
白銀崎
女川町
シーパルピア女川 P13
出島
シーパル女川汽船
女川湾
東日本大震災遺構 旧女川交番 P68
石巻市
石巻湾
牡鹿半島
石巻市震災遺構門脇小学校 P62
伝承交流施設MEET門脇 P63
東日本大震災慰霊碑（日和幼稚園被災園児慰霊碑） P64
がんばろう!石巻看板 P66
東日本大震災メモリアル 南浜つなぐ館 P67
みやぎ東日本大震災津波伝承館（石巻南浜津波復興祈念公園） P9・65
松島 P88
松島島巡り観光船 P89
仙台湾
田代島
網地島
網地島ライン
潮プランニング
金華山観光クルーズ
金華山
黄金山神社
塩釜水産物仲卸市場 P89
塩竈市津波防災センター P72
3.11東日本大震災伝承板 ー蒲生干潟海岸防潮堤ー P73
名取市震災メモリアル公園 P80
津波復興祈念資料館 閖上の記憶 P81
ゆりあげ港朝市 P89
太平洋
P110-111
P112-113
P114-115
P116-117
宮城県・山形県
N
0 5 10 15km
1:550,000 地図上の1cmは5.5km
D
E
F
1
2
3
4


秋田県
山形県
宮城県
A
B
C
1
2
3
4
115
鳥海国定公園
栗駒国定公園
冬期通行止
P50 平泉／春の藤原まつり
P69 東松島市東日本大震災復興祈念公園
P70 石巻防災センター
P71 東京2020 復興のモニュメント
P75 みやぎ生協 東日本大震災学習・資料室
P76 NHK仙台放送局 定禅寺メディアステーション
P88 仙台七夕まつり
P88 仙台・青葉まつり
P88 定禅寺ストリート ジャズフェスティバル
P88 仙台城跡
P77 せんだい3.11メモリアル交流館
P88 秋保温泉
P79 名取市震災復興伝承館
P88 御釜
P88 鳴子温泉郷
おいしい山形空港
仙台空港
仙台国際空港
仙台市
山形市
秋田市
仙台うみの杜水族館 P89
震災遺構 仙台市立荒浜小学校 P78
岩沼市千年希望の丘交流センター P82
亘理町立郷土資料館 P83
山元いちご農園 P89
山元町防災拠点・山下地域交流センター（1階防災情報コーナー） P84
多賀城市津波波高標識 P74


D
E
F
1
2
3
4
太平洋
太平洋フェリー（苫小牧―仙台―名古屋）
山元町震災遺構 中浜小学校 P85
中浜小学校震災モニュメント「3月11日の日時計」P86
山元南スマート
P109 鹿狼山
復興フラッグ広場 P92
相馬市伝承鎮魂祈念館 P93
松川浦 P109
道の駅そうま P109
鳥崎海岸 P109
南相馬市メモリアルパーク P94
道の駅 南相馬 P13
P108 相馬野馬追
P109 大悲山の石仏
震災遺構浪江町立請戸小学校 P95
東日本大震災・原子力災害伝承館 P11・96
三春滝桜 P108
P98 とみおかアーカイブ・ミュージアム
P10・99 ふたばいんふぉ
みんなの交流館 ならはCANvas P100
National Training Center J-VILLAGE P101
広野町震災記念公園 P102
いわき市地域防災交流センター 久之浜・大久ふれあい館 P103
P108 福島わらじまつり
あぶくま洞 P108
福島県環境創造センター交流棟「コミュタン福島」P97
小峰城 P107
P109 いわき湯本温泉
いわき震災伝承みらい館 P104
P109 スパリゾート ハワイアンズ
いわき・ら・ら・ミュウ「3.11いわきの東日本大震災展」P105
三崎公園 P109
アクアマリンふくしま P106
P110-111
P112-113
P114-115
P116-117
福島県・新潟県
N
0 5 10 15km
1:550,000 地図上の1cmは5.5km
116


新潟県
山形県
栃木県
群馬県
福島県
新潟市
新潟空港
新潟中央
新潟西
亀貝
新潟亀田
新潟PA
黒埼スマート
新潟西スマート
新潟東スマート
豊栄スマート
豊栄新潟東港
豊栄SA
新発田
新発聖籠
新潟東港
白新線
北陸自動車道
上越新幹線
北陸新幹線
磐越自動車道
磐越西線
羽越本線
信越本線
弥彦線
越後曽根
巻
巻潟東
五泉PA
五泉
安田
新津
阿賀野市
阿賀野川SA
阿賀野川ライン
三川
津川
上川PA
若松街道
阿賀町
五泉市
三条市
三条燕
燕市
加茂市
見附市
田上町
湯田上温泉
庭園の郷保内
燕三条地場産センター
バティオにいがた
漢学の里しただ
長岡市
R290とちお
いひひろせ
入広瀬
大白川
只見町
只見
只見線
会津中川
奥会津かねやま
早戸温泉
会津川口
沼沢湖
金山町
滝沢温泉
八町温泉
玉梨温泉
会津坂下
会津坂下町
立木観音
会津柳津
柳津温泉
柳津町
新鶴中
新鶴スマート
会津若松
会津若松市
湯川南
湯川北
湯川村
塩川
喜多方
喜多方市
熱塩温泉
喜多の郷
五色沼湖沼群
P108
冬期通行止
磐梯朝日
国立公園
北塩原村
大塩裏磐梯温泉
裏磐梯
磐梯高原
磐梯河東
磐梯山SA
猪苗代湖
P108
猪苗代町
猪苗代
鶴ヶ城
会津まつり
東山温泉
南若松
芦ノ牧温泉
大内宿 P108
只見線
只見川
日光街道
会津美里町
西会津
西会津PA
西会津町
御神楽温泉
御神楽岳
矢善岳
後
沼
魚
丘
陵
脈
山
越
川
只見川
伊南川
田子倉湖
奥只見湖
奥只見丸山
越後三山只見
国定公園
越後須原
堀之内
堀之内PA
越後広瀬
魚沼市
小出
小出IC
ゆのたに
大湯温泉
栃尾又温泉
ラジウム温泉
駒ノ湯温泉
大和PA
大和スマート
浦佐
関越自動車道
南魚沼市
六日町
八海山
越後駒ケ岳
荒沢岳
中ノ岳
兎岳
五十沢温泉
しゃくなげ湖
丹後山
金城山
森林公園
天竺の里
下津山
巻機山
柄沢山
みなかみ町
景鶴山
三条の滝
尾瀬ケ原
至仏山
朝日岳
湯の小屋温泉
笠ヶ岳
宝川温泉
土合
谷川岳
藤原湖
湯檜曽温泉
武尊山
水上IC
117
尾瀬国立公園
尾瀬沼
尾瀬檜枝岐温泉
檜枝岐村
尾瀬檜枝岐
会津駒ケ岳
小岐
平ケ岳
会津朝日岳
会津高原南郷
会津高原
きらら289
岩下山
駒止湿原
駒止峠
石ぼろ山
大博多山
会津高原高畑
三岩岳
会津高原
たかつえ
七ケ岳
三滝温泉
会津高原
尾瀬口
番屋
たじま
真名板倉山
戸坂峠
山毛欅沢山
会津田島
会津田島道路
南会津町
下郷町
会津下郷
しもごう
甲子温泉
西郷村
三倉山
三本槍岳
黒滝股山
男鹿岳
山王峠
大佐飛山
日光国立公園
湯ノ花温泉
荒海山
(太郎岳)
野岩鉄道
塩原温泉
塩原温泉郷
湯の香
しおばら
中三依温泉
持丸山
湯西川温泉
五十里湖
湯西川
湯西川温泉
明神ケ岳
前黒山
高原山
鶏頂山
釈迦ケ岳
八方ヶ原
西那須野塩原
那須塩原
那須野が原博物館
那須与一の郷
那須塩原市
那須
那須町
黒磯
黒磯PA
黒磯板室
明治の森・黒磯
那須高原SA
那須高原スマート
那須湯本温泉
那須温泉
南ケ丘牧場
板室温泉
ハイランドパーク
りんどう湖ファミリー牧場
那須高原友愛の森
那須高原
友愛の森
大田原市
大田原
矢板北PA
矢板北スマート
矢板
矢板市
塩谷町
宇都宮
宇都宮IC
今市へ
日光市
日光
日光国立公園
奥鬼怒
温泉郷
鬼怒川温泉
東武鬼怒川線
赤滝鉱泉
川俣温泉
川俣湖
片品町
片品温泉
丸沼高原
丸沼
白根温泉
日光湯元温泉
温泉ヶ岳
太郎山
女峰山
赤薙山
大笹牧場
大笹牧場
大笹牧場







1「復興の標（しるべ）」村上 真さん／撮影地：岩手県陸前高田市 高田町 高台3　**2**「自分らしく」ゆずさん／撮影地：宮城県山元町 ひまわり畑
3「復興を願う」柏舘 健さん／撮影地：福島県双葉郡 浪江町請戸漁港

復興庁
復興・創生　その先へ

https://www.reconstruction.go.jp/

新しい東北

https://www.newtohoku.org/

復興庁では、東日本大震災の被災地において実施されている地域課題を解決し、自律的で持続的な地域社会を目指す「新しい東北」の創造に向けた取組みについて、被災地内外への情報発信・普及展開等に取り組んでいます。

震災伝承ネットワーク協議会
（東北地方整備局、青森県、岩手県、宮城県、福島県、仙台市、復興庁）

※「震災伝承施設」、「3.11伝承ロード」、
は国土交通省東北地方整備局の登録商標です。

https://www.thr.mlit.go.jp/shinsaidensho/network.html

震災伝承ネットワーク協議会は、震災伝承をより効果的・効率的に行うためにネットワーク化に向けた連携を図り、"教訓が、いのちを救う"をキーワードに交流促進や地域創生とあわせて、地域の防災力強化に資することを目的に活動しています。

発行…復興庁
企画・編集・制作…株式会社JTBパブリッシング

©2023復興庁／JTB Publishing,Inc. All Rights Reserved.

取材・編集 ―― ジェンティーレ恵/MOVE/阿部真奈美/加藤貴伸/桑田英彦
撮影・写真 ―― 北村美和子/ジェンティーレ恵/桂嶋啓子/関係各市町村・施設/Adobe Stock
イラスト ―― ico.
協力 ―― 震災伝承ネットワーク協議会
（東北地方整備局、青森県、岩手県、宮城県、福島県、仙台市、復興庁）

●本誌掲載のデータは2023年1月現在のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。●本誌掲載の料金は原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。●定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウイークを省略しています。●利用時間は特記以外原則として開館～閉館です。入館時間は通常閉館の30分～1時間前ですのでご注意ください。●交通情報については天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。●新型コロナウイルス感染症対策として、各施設の営業時間や定休日、提供するサービスなどに変更が生じている可能性があります。各施設へお問合せのうえ、お出かけください。

本誌に掲載した地図にあたっては、国土地理院数値地図（国土基本情報）を加工。