

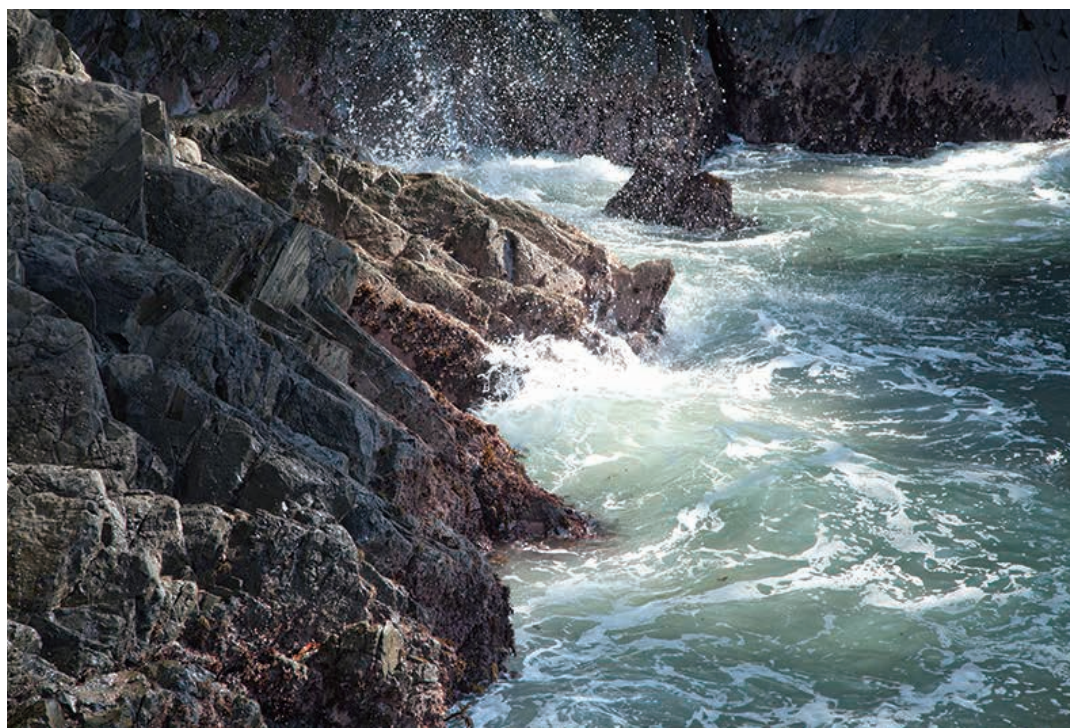
南三陸

vol. 6

take
free

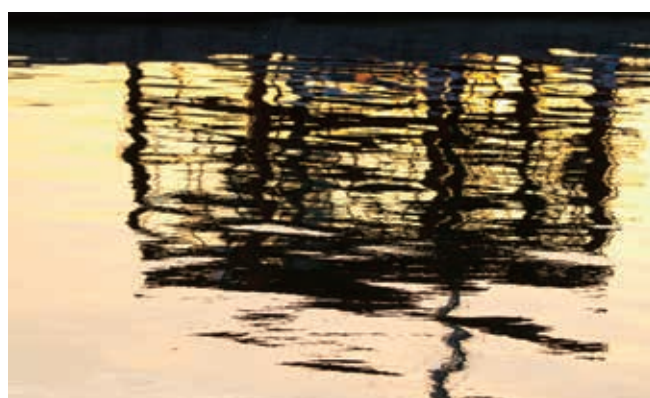
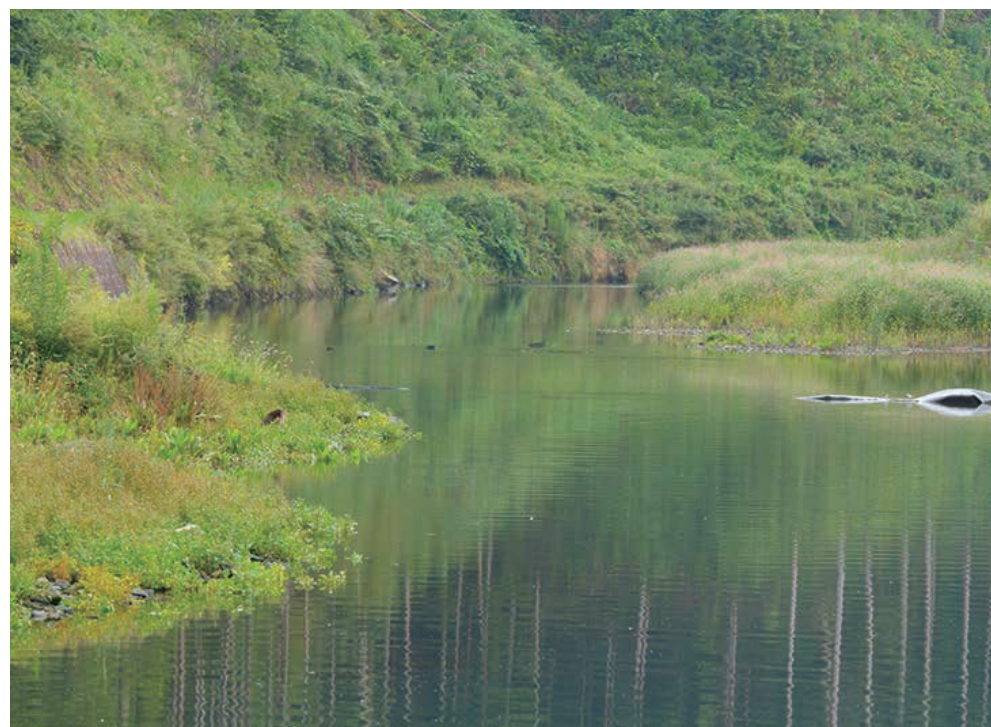
みなみさんりく

minamisannriku



南三陸生まれです

海とともに
生きるまち





鮭

南三陸の川で生まれた鮭たちは
小さな身体で何千キロもの距離を旅する。
卵からかえり、無事成長できる確率はきわめて低い。
南三陸の人の手で育てられ
志津川湾で準備を終えた鮭たちは
大海へと旅に出る。
4年以上の歳月を見事旅した鮭たちは
はるか北の海から南三陸の川に帰ってくる。
子孫を残すために
最後の力を振り絞って川を遡ってくる。
その一心不乱の姿は
「生きる！」と叫ぶメッセンジャーのようだ。
秋、南三陸の川では
新しい命へのバトンタッチのドラマが
繰り広げられている。

南三陸を目指して 大海を渡る命のメッセンジャー



南三陸町は鮭の帰ってくる町だ。
志津川地区の水尻川と八幡川では毎年
10月20日過ぎから、12月20日まで帰って来
た鮭を捕獲し、採卵する作業に追われる。
南三陸町産業振興課技術主幹の及川浩
人さんによると、鮭が帰ってくるピークは
例年11月20日前後ということだ。震災前
には1日1500尾から1600尾が帰っ
て来ており、1シーズンで1万5千尾から
2万5千尾の捕獲量があった。震災後は
ピーク時でも1日1000尾、通常は10
0尾から500尾の間で推移しており、昨
年度は9千尾の捕獲量にとどまってい
るという。
捕獲した鮭から卵を取り出し、稚魚に育
てて放流する。すると4年後、その約1%
が南三陸の川に戻ってくるのだそう。稚
魚の放流数は、震災前は約700万尾から
1千万尾だったのが、震災後の現在は25
0万尾から500万尾の間で推移している。



浮上槽から大きくなった稚魚（体長30ミ
リメートル以上）を飼育池に移して餌を食
べさせる。すると、約1か月で体長（尾叉長）
5cm、体重1グラムの放流できる大きさに
なる。成長した稚魚は、2月から4月半ば
までの間に水尻川と八幡川に放流される。
南三陸生まれの稚魚たちは、5月中旬頃
まで滋養豊かな志津川湾で、栄養を補給し
長旅に備える。それから北上し、最初の一
年はオホーツク海で過ごすことが知られて
いる。次の1年はさらに北上してベーリン
グ海へ、3年目はカナダ寄りのアラスカ
湾で過ごす。4年目は再びオホーツク海



秋の声を聞くと、志津川淡水漁業協同組
合は、鮭を迎えるための網や梁の準備でに
わかに忙しくなる。10月上旬には梁と捕獲
場の準備が完了し、鮭の帰りを待つばかり
になる。
10月下旬、鮭は長い旅を終えて帰ってこ
る。梁で鮭を捕獲し、現場で採卵作業を行う。
町営第一ふ化場で、卵に目玉が出来るまで
収容しておき、30日前後で卵に目玉が出来
る。その後、死んでいる卵と生きている卵
とを取り分ける。取り分けた卵を町営第二
ふ化場にある浮上槽というボックスに入れ、
エサが食べられる大きさまで収容する。自
然界ではこの卵が稚魚に育つ確率は1%以
下とされているが、ここでは8割から9割
が稚魚に成長する。

まで戻り、産卵の準備を整え三陸沖を南
下。志津川湾沖で鮭は生まれた日（採卵日）
に川に遡上する準備をする。鮭は湾沖で真
水を吸うと体表は「婚姻色」と呼ばれるま
だらの色に変わる。雄は鼻が曲がり歯も鋭
くなる。彼らは生まれ故郷の川のおいを
辿りながら、生まれた川に帰ってくるとい
う。いよいよ川に近づくと雌のおなかに
ぎゅっしり入っていた筋子状の卵はほだけ
てルビーのような玉になる。
鮭たちは最後の力をふりしぼって川を
のぼる。満潮や干潮は関係なく、網を食
いちぎつても川を遡ろうとするそうだ。
きわめて困難な条件を稀少な確率で生
き残り、長い道のりを旅し、やがて子孫を
残すためにぼろぼろになりながらも必死
で川を上る鮭たち。その姿は、子どもたち
にとって最高の教材だと及川さんは語る。
町立入谷小学校では、鮭の捕獲と採卵を見
学した後、卵に目が現れる発眼時にもう一
度観察し、稚魚を育てるふるさと学習を
行っている。そして、3月には自分たちの
手で大きく育てた稚魚を川に放流する。か
けがえのない命に触れながら、子どもたち
は4年後に鮭が帰ってくるのを心待ちに
するようになるという。
震災の年には、育てていた稚魚のわずか
1割未満の、50万尾を放流しただけだっ
た。ほとんどの稚魚は、大津波で流されて
しまった。来年度は震災から4年目。果た
して鮭たちが南三陸に戻ってきてくれる
のか。南三陸町の人々は、鮭たちの無事の
帰還を祈るような気持ちで待っている。



The Salmon as “Long-Distance Messengers” from the Ocean conveying the “Importance of Life”



▲ 鮭が帰ってくる水尻川。奥の方に見える茶色い小屋が梁のある作業場。



▲ 南三陸の鮭に詳しい南三陸町産業振興課技術主幹の及川浩人さん。

The Salmon return home to Minamisanriku. At the Mizushiri and Hachiman Rivers in the Shizugawa district, people are very busy between October 20 and December 20 every year when the salmon return and their eggs are harvested.

According to Mr. Hiroto Oikawa, chief technical expert at the Minamisanriku Industry Development Section, the peak period when the salmon return to their original spawning grounds is around November 20. Before the Great East Japan Earthquake of 2011, between 1500 and 1600 salmon came to Minamisanriku per day during this period so that some 15 to 25 thousands salmon were captured in a single season,. After the devastating earthquake and tsunami, only about 1000 salmon came per day during peak season while the average was around 100 to 500 salmon per day, and last year, the total harvest was only around 90 million salmon.

The eggs harvested from the captured salmon mature into salmon fry and are released into Minamisanriku rivers. Four years later, about one percent of the salmon return to the same rivers. Before the Great East Japan Earthquake, the number of salmon fry released was between 7 to 10 million but afterward, the number was reduced to between 2.5 to 5 million.

As autumn nears, members of the Shizugawa Fresh Water Fisheries Association are busy setting out nets and fishing weirs to receive the

salmon. In early October, preparations are completed for the fishing weirs and locations for capturing salmon and everyone is ready for the return of the salmon.

In late October, the salmon come to the end of their long journey. They are caught in the fishing weirs and their eggs are harvested. The eggs are then taken to the town's No. 1 Hatchery and are kept there until the eggs develop “black eyes.” After approximately 30 days, the eggs are divided into those that have died from those that are still alive. The healthy eggs are then put into “floating tanks” and cultivated until the salmon are able to feed. In nature, less than 1% of eggs grow into fry but at this facility, 80 to 90% are able to mature into fry.

When the fry reach a size of more than 3 centimeters, they are transferred into the breeding pond. After a month, they have grown to a length of five centimeters and weigh one gram and are ready to be released. Mature salmon fry are released into the Mizushiri River and Hachiman River between February and mid-April.

The salmon fry of Minamisanriku live in the nutrient-rich waters of Shizugawa Bay until the middle of May, after which they set off on their long journey well-nourished. They then head north and spend their first year in the



▲ 鮭の腹から卵を採取する。

waters of the Sea of Okhotsk. In their second year, they head further north to the Bering Sea and during their third year, they migrate to the Gulf of Alaska sea near the Canadian coast. In their fourth year, they return to the Sea of Okhotsk and after getting ready to lay eggs, head south to the waters off Minamisanriku. While they are in Shizugawa Bay, they make preparations for their hard journey upriver which starts on their “birthday” (the day the eggs were recovered). When the salmon breathe in fresh water, their color changes to a mottled “nuptial color.” The male salmon, or cock, forms a “curved mouth” and canine-like teeth. They are able to return to their spawning grounds by tracing the smell of the river where they were born. As the female salmon, or hens,

approach the river, their bodies are stuffed with ruby red eggs.

The salmon swim upstream with the last of their strength. Regardless of whether the tide is high or low, the salmon attempt to chew through the nets so that they can return to their birthplace.

The salmon survive under very severe conditions, including traveling immense distances and desperately swimming upstream to their birthplace, and arriving at their destination totally exhausted just to lay their eggs. Mr. Oikawa says that tracing the harsh



▲ 梁にかかった鮭を一尾一尾大切に捕獲する。

life of the salmon is a good lesson for the children of Minamisanriku. At the Iriya Elementary School, children watch the salmon being captured and eggs harvested. Afterward, they watch the eggs as they develop eyes and then they raise salmon fry as part of their hometown curriculum. In March, they release the salmon fry that they raised into the river. After caring for the precious lives of the salmon, the children look forward to the return of these fry to Minamisanriku four years later. In 2011 after the Great East Japan Earthquake, less than 10% of the salmon fry raised, approximately 500,000, could be released into the rivers because the remaining fry were all destroyed by the gigantic tsunami. Next year marks the fourth year after the earthquake. Whether the salmon will be able to find their way back to Minamisanriku is uncertain. The townspeople pray that the salmon will return safely to their homes.



▲ 成長し元気に泳ぎ回る稚魚たち。



▲ 黒い眼が現れた卵。

震災を境に新たな道を辿り始めた人たちがいます。
そこには、新しい出会いがありました。
人と人とが会うところに、新たな力が湧いてきます！

再出発が拓く 新たな道、新たな力

小野 勝良さん
南三陸直売所 みなさん館 館長
Katsuyoshi Ono

みなさんの食卓に 地元生まれの旬の食材を



▲みなさん館のスタッフ、なでしこの会と農家の首藤さん（右から2番目）

"Minamisanriku Minasan-kan," a group of direct sales shops in the Utatsu district that sells fresh agricultural and marine products, celebrated its first anniversary in October 2013. Mr. Katsuyoshi Ono, the manager of the store since July 2013, and his staff operate the shopping center and are constantly thinking of ways to attract local people and visitors so that they will be sure to make a stop here.

The town suffered tremendous damage from the disaster, losing all their stores. Thus, the farmers and fishermen in Minamisanriku lost a place to sell their products. Mr. Ono and a core group of members called upon others to take part in this endeavor and now about 50 members manage the "Minasan-kan." Other than primary products, which arrive daily freshly harvested from the fields and sea, the store is crammed with handicrafts, processed marine products, seaweed, and even the highly popular handmade bean paste miso made by local housewives.

Visitors can enjoy seasonal homemade dishes prepared by members of the "Nadeshiko no Kai," a group made up of local housewives, at the dining area at lunchtime.

"We are very proud of the taste of our produce," says Mr. Masanori Shudo. With his wife Sachiko, they transport their freshly picked vegetables to their store, laying out fresh crispy cucumbers. Inside the store there are a vast array of products, made with loving care and hard work, sparing no effort. Rice from this year's harvest, which Mr. Ono personally grew, harvested, and dried in the sun, will soon line store shelves.

南三陸町歌津に、活きのよい農産品や魚介が並ぶ直売所がある。「南三陸直売所 みなさん館」は、この10月で開店1周年を迎えた。7月から新館長に就任した小野勝良さんたちが、町民のみなさんや南三陸を訪れるビジターのみなさんに何度もおいでいただきたいと、知恵を絞りながら営業している。

被災して町に店舗がなくなり、生産者たちは商品を売る場を失った。小野さんたち中心メンバーが集まってみなさん館を運営している。畑や海で収穫した採れたての一次産品が、店に毎日持ち込まれるほか、大好評のおかあさんたちの手作り味噌や、手工芸品、水産加工品、海藻などがところせましと並んでいる。

みなさん館の厨房では、なでしこの会のおかあさんたちが、お弁当づくりに追われている。ランチタイムには、自慢の魚介を使った浜ダコ刺身定食、イカ焼定食、さばの一夜干し焼き定食など、季節毎の旬の家庭料理を、食堂スペースでいただくことができる。中心メンバーは5人。代表の及川文枝さんは、「おいしかったと言われた時、お客さんがリピートしてきてくれたときが何よりうれしい。」と語る。互いにメニューを提案し合ったりして、地元の素材にこだわった家庭の味を提供しようと工夫しているという。この日も新しいアイデア料理をみんなで試食しながら、にぎやかにお弁当作りが進んでいた。



▲野菜を並べる首藤さん夫妻

▲新鮮な野菜が並ぶ店内

▲小野勝良館長

■南三陸直売所 みなさん館
南三陸町歌津字宮の浜 57-1
TEL 0226-36-2816 FAX 0226-25-9277
e-mail: info-m@minasankan.com
営業時間：9時～18時（4月～10月）
冬季（11月～3月）9時～17時 月曜定休



▲採れたてのホタテ



▲なでしこの会お手製の弁当

人が集い、くつろぐ場をつくる夢を あきらめずに

三浦 省子さん 民宿 コクボ荘 Seiko Miura

"Kokubo-so," a minshuku or Japanese-style B&B, has returned to the Utatsu district. Before the disaster, it had stood on the beach at Tomarihama. Mr. Keiichi Miura and his wife Seiko made the momentous decision to relocate and rebuild the Kokubo-so and in December 1999, it became an inn with a hall that provides a fabulous view of the sea. In their temporary home, the Miuras put up a photo of the Kokubo-so that was taken after it was damaged by a massive tsunami with only the framework of the building remaining. "When I used to go to the sea, I sometimes felt like our Kokubo-so was still standing there as before," says Seiko. When she looked at the photo, however, she realized that this was the sad reality. Soon they gradually came to think that their job was to create a place where the townspeople could gather and for guests to enjoy the beautiful sea of Minamisanriku.

With the help of the people of Minamisanriku, they cleared the mountainous forest area and rebuilt Kokubo-so, this time on higher ground further inland. Overcoming various challenges, they completed this six-room inn this past summer. They truly appreciate all the support and encouragement given to them by local residents, such as providing them with gifts of scallops and vegetables.

"It would please me very much if the people of this town would use the Kokubo-so to hold special celebrations, meetings, or banquets. My wish is to see the smiles of visitors to Minamisanriku. My wish is that visitors to Minamisanriku bring us their smiles. I want them to enjoy my handmade dishes using Minamisanriku's fresh seasonal delicacies." "I am going to manage the new Kokubo-so with my husband at a leisurely pace so that we can enjoy ourselves," says Seiko showing her sweetest smile.

歌津地区にコクボ荘が帰って来た。震災前は泊浜の海辺に建っていた民宿コクボ荘。昭和47年創業の釣り宿として多くの人たちに親しまれてきた。三浦啓一さん、省子さん夫妻は、平成11年12月に一大決心してリニューアルし、コクボ荘は海が一望できるお風呂と魚料理が自慢の宿になった。

大津波に襲われて骨組みだけになったコクボ荘の無残な姿の写真を、夫妻はずつと仮設住宅の壁に貼っていた。2か月の避難所生活のあと、民宿の再建をあきらめ、夫婦二人で住み込みで働くしかない、仕事を探したこともあった。その後、二人は少しでも地域の人のために手助けでき

省子さんはそんな生活の中でも、「ふと海に行くと、以前のよう、そこに自分たちのコクボ荘があるのではないかと時折思った。」と語ってくれた。仮設の壁に貼ってある写真を見ながら、これが現実なんだと自分に言い聞かせた。そのうちに、自分たちの仕事は、やはり町の人たちが集う宴の場をつくること、南三陸の海をお客様に楽しんでもらうことなのではないかと、思えるようになっていったという。人が集い、くつろげる場をつくるのが自分たちの夢だったのではないかと、二人は幾度も幾度も考えた。地域の方々が寄り合える場所と、何度も通ってくれるボランティアの方

常連のお客様たちがくつろげる場所を自分たちがつくるべきなのではないかと、二人は思い立った。多くの町の人たちの力添えを得て、山林を切り拓き、さまざまな難題を乗り越えながら、この夏、高台に6室の客室がある民宿を再建した。地域の方々が、再建を自分のことのように喜んで声をかけてくれたりする。「町のみなさんに、食事会やお祝い、会合、宴会に使っていただけて本当にうれしいです。」省子さんは語る。「外からおいでになる方には、この町に笑顔を運んで来てほしい。南三陸の新鮮な海の幸を使った魚料理をみなさんに楽しんでほしいんです。」

大好きな南三陸の復興のために、夫婦ふたりで新しいコクボ荘を切り盛りしていきたいと省子さんはとびきりの笑顔を見せた。



▲省子さんが綴るブログ <http://kokubo.da-te.jp>



▲自慢のコクボ荘外観（上）と室内（下）

■民宿 コクボ荘
南三陸町歌津字小長柴 60
TEL/FAX 0226-36-2245
料金例：7,000円～（一泊二食付）
5,000円～（素泊まり）
部屋数：6部屋



▲松林の中につく神割観光プラザ

The Kamiwari Tourist Plaza is a modern building which is very close to a scenic spot Cape Kamiwari-zaki. You can enjoy your lunch time or coffee time here while looking closely at restless waves to the sawtooth coastline from the emerald green sea. Ms. Fukuko Oikawa manages this building and the adjacent auto camp site.

At Cape Kamiwarizaki, scenes like the miracle that Nature paints are unfurled every day. In the middle of February and late of October, misters can see sunrise from the strangely shaped rock that is divided into two. Until September, the Kamiwari Tourist Plaza was used as the lodging for workers who work to wipe away the rubbles due to earthquake and tsunami. Ms. Oikawa and her group got up at 4:30 in the morning and worked until about 8:00 in the evening and prepared three meals for the workers every day.

"I would like to contribute to the recovery of this town with supporting them," Mr. Oikawa so wished. The workers' family visited the Plaza in their summer holidays. One of the families presented peaches and grapes from Yamanashi Prefecture. She became related with them as if she and the workers were relatives.

"I want them to come to see the town, which changes little by little towards revival, and enjoy the nature of Cape Kamiwari-zaki, which does not change.

Time for revival has tied up people and people, and the nature of Minamisanriku and people. "This is a treasure that cannot be replaced," Ms Oikawa says.

■神割観光プラザ

南三陸町戸倉字寺浜 81-23 tel 0226-46-9221

営業時間：4月～11月 10:00～15:00

12月～3月 11:00～14:00 火曜定休 夕食は予約要

作業員さんたちを支えた 大自然の美しさと三度の食事

及川 福子さん

神割観光プラザ

Fukuko Oikawa



▲光をやさしく取り入れた快適な空間



▲この岩の間から朝日が昇る



▲海が見えるカフェで及川さんは、今日も各地からのビジターをもてなす

その現実がうそのように、青い海と緑の松と荒々しい岩肌のコントラストが美しい。晴れた日には、金華山や唐桑半島も見える。及川さんは「神割崎は恋人岬。」と言う。大自然の織りなす奇跡のような光景が、日々繰り広げられる。2月中旬と10月下旬には、二つに割れた奇岩の間から日の出を望むことができる。夏は松林の中の遊歩道を歩くと、ニッコウキスゲやハマギクなどの可憐な姿に出会うこと

復興への時間は、人と人、南三陸の自然と人とを着実に結びつけている。それは、何にも代えがたい宝物だと及川さんは語る。

神割観光プラザは、名勝神割崎のすぐそばにあるガラス張りのモダンな建物だ。リアス式海岸の地形にエメラルドグリーン海が寄せては返す光景を間近にしながら、ランチやコーヒータイムを楽しめる。及川福子さんは町からの委託でこの建物と隣接のオートキャンプ場の管理をしている。

震災の時、断崖の上に建つこの建物はびくともしなかった。しかし、信じられないことに、いつもはるか下の方にある海が、あつという間にこの断崖を駆け上り、プラザが建つすぐ下の小道まで浸水した。「空も海も一枚の壁になつてやって来ました。」そう及川さんは語った。神割崎までの道は途絶え、及川さん自身も家に帰れないまま、近くの避難所で2か月過ごした。

9月まで、神割観光プラザは、瓦礫処理の作業に携わる作業員の宿舎として機能していた。山梨から滞在している15人ほどの作業員の朝昼晩の食事を毎日まかした。朝は4時半起き、夜は片付くのは8時頃だ。作業に当たる人たちが、暑い夏にも夏バテしないように、栄養バランスのとれた食事を精一杯考えた。

すっかり変わり果てた町が復興するためには、まず最初に瓦礫がなくならなければならない。作業してくれる人たちを支えることで、復興に貢献したい。自分のできることを一生懸命にやることで、何かの役に立ちたい。そう及川さんは考えたという。作業員のご家族が夏休みにやって来たり、山梨の桃やブドウが届いたり、「富士山においでよ！」と声がかかる。作業員の方々とはまるで親戚のようなつきあいになった。

「これからも、復興に向けて少しずつ変わっていく町を見にまた来てほしいし、その時はこの神割崎の変わらない自然も楽しんでほしいんです。」

「被災した直後に、持病が悪化してヘリコプターで石巻赤十字病院に運ばれた。食料も水もなく病院から戸倉に帰る車もなかった。当時の心細さを思い出すと思わず涙が流れる。その時から、みんなで助け合いながらなんとかここまでやって来た。遠洋漁業に行っていた夫も、開店からしばらくは慣れない仕事を手伝ってくれた。店には通りかかったいろいろな人が立ち寄る。南三陸の食を通して、遠くからやって来た人たちと知り合い、フェイスブックでの情報交換が続いている人もいる。みんなと交わした言葉、そこに生まれた共感。それが成澤さんを励ましてくれる。『ひとが財産』と成澤さんは言い切る。

「震災後に新たに知り合った人たちにこの町を繰り返し訪れてもらうためにも、戸倉や神割崎のとっておきの美しい大自然を楽しめる環境を整備してほしい。」と彼女は南三陸のおいしさ、自然の美しさをひとりでも多くの人に伝えたいと、今日も店に立つ。

「被災した直後に、持病が悪化してヘリコプターで石巻赤十字病院に運ばれた。食料も水もなく病院から戸倉に帰る車もなかった。当時の心細さを思い出すと思わず涙が流れる。その時から、みんなで助け合いながらなんとかここまでやって来た。遠洋漁業に行っていた夫も、開店からしばらくは慣れない仕事を手伝ってくれた。店には通りかかったいろいろな人が立ち寄る。南三陸の食を通して、遠くからやって来た人たちと知り合い、フェイスブックでの情報交換が続いている人もいる。みんなと交わした言葉、そこに生まれた共感。それが成澤さんを励ましてくれる。『ひとが財産』と成澤さんは言い切る。

成澤 英子さん

ほったて小屋

Eiko Narisawa

なによりも ひとが財産！



▲国道45号線沿いにある店舗



▲自慢のホタテご飯



▲味噌おにぎり2個と味噌汁付のおにぎりセットは、なんと300円とリーズナブル。

■ほったて小屋

南三陸町戸倉転石 4-1 TEL0226-46-9974

営業時間：月 - 火 11:00 - 19:00 / 木 - 日 11:00 - 19:00

※facebook はほったて小屋で検索してください。



A restaurant with the sign “Hottate-goya” displayed in the front stands across JR East’s BRT Rikuzen Togura Station along Route 45. “Hottate-goya” is run by Ms. Hideko Narisawa. She was a kimono tailor before the Great East Japan Earthquake.

After the disaster, fishermen were suffering because people would not buy the scallops that they had collected through time-consuming effort because of harmful rumors on marine products brought on by the nuclear power accident at Fukushima. “If this is the case, why don’t I put up a tent and start serving grilled scallops here?” were the words casually dropped by Ms. Narisawa and they became the catalyst for opening this restaurant.

Scallops, oysters, cuttlefish and octopuses that are caught fresh locally and grilled over a fire all represent the finest in Minamisanriku cuisine. “Nothing is more delicious than food that has been freshly caught and served the same day,” Ms. Narisawa firmly believed. Thus, she leased property along a national highway and decided to open a restaurant.

After the residents lost everything they owned in the tsunami, they helped one another in a cooperative effort toward recovery and now they’ve finally reached the stage at which they are now. People from all walks of life who happen to pass by often drop in at her restaurant. Ms. Narisawa has become friends with visitors from far away through the food culture of Minamisanriku and she continues to exchange information with some of them through Facebook. The words used in communicating and the empathy generated by this communication – these are the things that comfort and encourage Ms. Narisawa. “These friends are my greatest treasure,” Ms. Narisawa says with firm conviction.

“My wish is that scenic spots such as Tokura Beach and Cape Kamiwarimizaki will be restored to its original beauty so that people who visited our town after the disaster will want to visit us again and again to enjoy our marvelous natural beauty,” Ms. Narisawa says and she continues to work at her restaurant so that more and more visitors will be able to enjoy Minamisanriku’s food and natural beauty.

被災した直後に、持病が悪化してヘリコプターで石巻赤十字病院に運ばれた。食料も水もなく病院から戸倉に帰る車もなかった。当時の心細さを思い出すと思わず涙が流れる。その時から、みんな

助け合いながらなんとかここまでやって来た。遠洋漁業に行っていた夫も、開店からしばらくは慣れない仕事を手伝ってくれた。店には通りかかったいろいろな人が立ち寄る。南三陸の食を通して、遠くからやって来た人たちと知り合い、フェイスブックでの情報交換が続いている人もいる。みんなと交わした言葉、そこに生まれた共感。それが成澤さんを励ましてくれる。『ひとが財産』と成澤さんは言い切る。

「震災後に新たに知り合った人たちにこの町を繰り返し訪れてもらうためにも、戸倉や神割崎のとっておきの美しい大自然を楽しめる環境を整備してほしい。」と彼女は南三陸のおいしさ、自然の美しさをひとりでも多くの人に伝えたいと、今日も店に立つ。

「被災した直後に、持病が悪化してヘリコプターで石巻赤十字病院に運ばれた。食料も水もなく病院から戸倉に帰る車もなかった。当時の心細さを思い出すと思わず涙が流れる。その時から、みんな

助け合いながらなんとかここまでやって来た。遠洋漁業に行っていた夫も、開店からしばらくは慣れない仕事を手伝ってくれた。店には通りかかったいろいろな人が立ち寄る。南三陸の食を通して、遠くからやって来た人たちと知り合い、フェイスブックでの情報交換が続いている人もいる。みんなと交わした言葉、そこに生まれた共感。それが成澤さんを励ましてくれる。『ひとが財産』と成澤さんは言い切る。

「震災後に新たに知り合った人たちにこの町を繰り返し訪れてもらうためにも、戸倉や神割崎のとっておきの美しい大自然を楽しめる環境を整備してほしい。」と彼女は南三陸のおいしさ、自然の美しさをひとりでも多くの人に伝えたいと、今日も店に立つ。

「被災した直後に、持病が悪化してヘリコプターで石巻赤十字病院に運ばれた。食料も水もなく病院から戸倉に帰る車もなかった。当時の心細さを思い出すと思わず涙が流れる。その時から、みんな

助け合いながらなんとかここまでやって来た。遠洋漁業に行っていた夫も、開店からしばらくは慣れない仕事を手伝ってくれた。店には通りかかったいろいろな人が立ち寄る。南三陸の食を通して、遠くからやって来た人たちと知り合い、フェイスブックでの情報交換が続いている人もいる。みんなと交わした言葉、そこに生まれた共感。それが成澤さんを励ましてくれる。『ひとが財産』と成澤さんは言い切る。

みんなであ 集まる場所

南三陸ポータルセンターは みんなで創るふれあいの場

ポータルセンター って何するところ？



▲開放的なテラス。心地よい風が吹き抜ける。

南三陸ポータルセンターが、南三陸さん商店街の隣りにオープンした。南三陸の町民が交流し学び合う場として使ってほしいと、日本アムウェイ合同会社が木造の居心地のよい空間を創り上げてくれた。仕切りを開けて広々とした大空間にした。り、小さな空間に仕切って小グループの会合や講座や稽古場にもなる便利な施設である。木の床や壁、大きな窓が、くつろげる空間を演出している。

またその隣には、愛知県清須市から贈られ救世軍の支援で建てられた大型テントもお目見えした。150人ほどの集会も可能な大空間だ。再び南三陸の住民たちが顔を合わせて、さまざまなことを楽しめる場所がようやく誕生した。

去る8月10日には、「南三陸とあそぼう!!」と題して6つのワークショップが同時開催され、多くの町民でにぎわった。子供からお年寄りまで、みんなが一堂に集まり、思い思いのものを作った。子どもたちの歓声や参加者の笑い声があちこちのテーブルから聞こえてくる。参加者から思わず声

「こんな和やかな時間はずいぶん久しぶり！」

南三陸ポータルセンターは、一般貸し出しを行っている。
「町民のみなさんのアイデアで、町民同士が交流を深めたり、学び合ったり、憩いの時間を過ごしたりする場としておいに活用していただきたい。」それが建設支援をしていただいた多くの方々の切なる思いである。



▲南三陸ポータルセンター外観。中庭にはウッドチップが敷き詰められている。

南三陸ポータルセンターを管理している南三陸町観光協会では、町のみなさんが世代を越えて楽しめる場をつくり出そうと毎週土曜日にさまざまなワークショップを行っている。

ぜひ一度、南三陸ポータルセンターを訪れてみてほしい。そして、町のみなさんのアイデアで、この場所をコミュニティ活性化の拠点に育ててほしい。

利用料金案内

施設	区分	基本料金	追加料金	冷暖房費	設備利用
交流館	町内団体	2時間まで 500円	1時間毎に 300円	2時間まで 500円	基本料金に含む
	町外団体	2時間まで 1,000円	1時間毎に 600円	2時間まで 500円	基本料金に含む
テント	入場料等の徴収なし	1時間まで 1,050円	1時間毎に 1,050円	1時間毎に 1,050円	1回あたり 1,050円 (マイク・プロジェクター等)
	入場料等の徴収あり	1時間まで 4,200円	1時間毎に 4,200円	1時間毎に 1,050円	1回あたり 1,050円 (マイク・プロジェクター等)



▲人が集まれば、笑い声が絶えない。

■利用可能時間 9：00-21：00 年末年始は休業

毎週土曜は南三陸ポータルセンターに集合！

毎週土曜日、週替わりで様々なワークショップを開催中。詳しい内容・日程は観光協会ホームページをご覧ください。

8月のワークショップから

レジンで アクセサリづくり

あら不思議！
紫外線で簡単に固まる材料で
世界にひとつのオリジナル・
アクセサリを作ります。



うみのスポンジぬりえ

南三陸の海にいたるさまざまな
生き物をスポンジでぺたぺた
型染めします。
色や並べ方を工夫して
オリジナル海の絵完成！



ばくだんおにぎり!?

割ってびっくり！
いろいろな具材を上手に握ると
カラフル模様で
いろんな味がミックスした
3色おにぎりのできあがり。



かんたんまゆ細工

絹の産地だった南三陸町の
歴史をたどりつつ、まゆに
着色したり、目鼻、耳をつ
けたりして、さまざまなキ
ャクターを作ります。



けしごむハンコで はがき作り

観光協会のニジ先生が作った
リアルな「南三陸消しごむハンコ」。
ハンコを組み合わせると
オリジナル模様のはがきを
作りましょう。



ミニきりこづくり

色紙を紋切り型に切って
いろいろな形を作ります。
白うchwに貼るとあつという間に
おしゃれなうchwに変身。



な喜んでます。木の香りが心地よく、大きなキッチンがあるので使い勝手とてもいいですね。今、アカモク(海藻)を使った料理の研究をしているので、子どもたちと一緒にアカモク入りはっと汁づくりに挑戦したいです。」
と「ばくだんおにぎり!?」のワークショップを担当された、生活研究グループの西城良子さんは笑顔で語っていました。
みなさんもおおいにポータルセンターをご活用ください。

10・11月の ワークショップメニュー

■10月12日(土)

にじ先生の工作教室
9:00-12:00 まゆランプを作ろう！

■10月19日(土)

「ハロウィンがやって来る」
11:00-17:00 楽しいカボチャのお化け屋敷、
ドラキュラと記念撮影
14:30-17:00 ハロウィン工作教室、
カボチャ料理教室

■10月26日(土)

にじ先生の工作教室
9:00-12:00 まゆランプを作ろう！

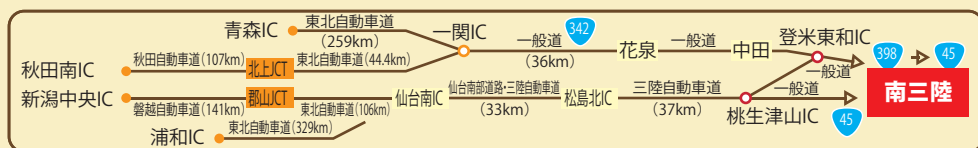
■11月2日(土)

にじ先生の工作教室
何を作るかは楽しみに♪(詳細はHPまで)

■11月9日(土)

にじ先生の工作教室
何を作るかは楽しみに♪(詳細はHPまで)

〈車で来られる方〉 仙台を含む各方面からのアクセスは下記高速経路図を参考にしてください。仙台南ICから南三陸町までの所要時間は約120分です。



〈バスで来られる方〉 仙台駅から南三陸町間を結ぶバスが一日3本出ています。柳津から南三陸町までの所要時間は約30分です。

■臨時高速バス 仙台南三陸線【全線】(自由乗車制・予約不要)
【仙台発】◎乗車のみ/県庁市役所前[8:10-12:10-14:10-16:35]⇒仙台駅前(宮交仙台高速バスセンター40番)[8:20-12:20-14:20-16:45]
◎降車のみ/南三陸ホテル観洋前[10:02-14:02-16:02-18:27]⇒志津川十日町[10:06-14:06-16:06-18:31]⇒歌津駅前[10:22-14:22-16:22-18:47]
【仙台行】◎乗車のみ/歌津駅前[6:52-8:22-10:22-16:22]⇒志津川十日町[7:08-8:38-10:38-16:38]⇒南三陸ホテル観洋前[7:12-8:42-10:42-16:42]
◎降車のみ/仙台駅前[8:58-10:28-12:28-18:28]⇒県庁市役所前[9:04-10:34-12:34-18:34]
※志津川十日町、歌津駅前からの移動手段については、あらかじめ宿泊先などにご確認ください。

平成25年9月25日現在

〈JR・BRTでこられる方〉

① 往路 (仙台から)		発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻
仙台駅	9:42	10:27	10:37	11:15	11:38	11:46	11:56	12:05	12:15	12:22	12:29	12:34			
	14:45	15:29	15:32	16:10	16:38	16:46	16:56	17:05	17:15	17:22	17:29	17:34			
	18:57	19:41	19:57	20:33	20:44	20:55	21:05	21:14	⇒	21:22	21:29	21:34			
小田駅															
柳津駅															
陸前横山															
陸前戸倉															
志津川															
ベイサイドアリーナ															
清水浜															
歌津															
陸前港															
② 復路 (南三陸町から)		発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻
陸前港	8:29	8:34	8:41	8:48	8:58	9:07	9:17	9:26	9:40	10:16	10:38	⇒	11:24		
	11:54	11:59	12:06	12:13	12:23	12:32	12:42	12:51	13:25	14:06	14:19	⇒	15:05		
	17:54	17:59	18:06	18:13	18:23	18:32	18:42	18:51	19:04	19:40	19:59	⇒	20:44		
歌津	19:44	19:49	19:56	⇒	20:04	20:13	20:23	20:32	20:47	21:26	21:47	⇒	22:32		
清水浜															
ベイサイドアリーナ															
志津川															
陸前戸倉															
陸前横山															
柳津駅															
小田駅															
仙台駅															

※柳津・気仙沼間のBRTは上記以外の時間にも運行しています。詳しくは http://www.jr-morioka.com/cgi-bin/pdf/news/pdf_1377565326_1.pdf 平成25年9月25日現在

南三陸町へのアクセス



詳しくはホームページで <http://www.m-kankou.jp/access/>

南三陸キラキラ 秋旨丼

秋季
限定

10.31 まで

11月からいよいよ
南三陸キラキラいくら丼
がスタートします！

うまっ

● 豊楽食堂



甘い刺身が山ほどのった海鮮丼に、名物の焼きそば小鉢も付いているボリューム満点の秋旨丼です。

価格 / ¥1,600
営業時間 / 11:00 ~ 19:00
定休日 / 水曜日
電話 / 0226-46-3512
所在 / 南三陸町志津川字御前下 59-1
南三陸さんさん商店街内



● 南三陸 竜巳や お食事し処



ホタテのウニ焼きは満月です。まるで秋の収穫祭のような秋旨丼です。

価格 / ¥1,800
営業時間 / 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 21:00
定休日 / 火曜日
電話 / 0226-25-9377
所在 / 南三陸町歌津字管の浜 48



● 鮭処 えんどろ 本吉店



寿司屋が盛った旬の食材。デザート付きでお召し上がりください。

価格 / ¥1,800
営業時間 / 11:00 ~ 14:00、16:30 ~ 21:00
定休日 / 火曜日（祝日の場合翌日）
電話 / 0226-42-3351
所在 / 気仙沼市本吉町津谷新明戸 200



● 静江館 山内鮮魚店



脂ののった穴子とイクラ醤油漬けが秋を運んでくれる一品です。

価格 / ¥1,680
営業時間 / 10:00 ~ 18:00
定休日 / 第1・第3日曜日
電話 / 0226-46-2159
所在 / 南三陸町志津川字沼田 150-35



● 松原食堂



マグロや白身魚の刺身に焼きホタテ、焼き鮭、タコの唐揚げものって、秋満喫！

価格 / ¥1,700
営業時間 / 11:00 ~ 20:00
定休日 / 月曜日（祝日の場合翌日）
電話 / 0226-46-2433
所在 / 南三陸町志津川字御前下 59-1
南三陸さんさん商店街内



● 南三陸ホテル観洋 レストランシーサイド



秋と言えば、たっぷりと脂ののったサンマです。なめろうと刺身で多彩な味わいをお楽しみください。カツオは、たたきと刺身の両方をどうぞ。

価格 / ¥1,800
営業時間 / 11:00 ~ 20:00
定休日 / 年中無休
電話 / 0226-46-2442
所在 / 南三陸町志津川字黒崎 99-17



● 季節料理 志のや



秋のはじめのもっともおいしいと言われている時期のウニを蒸してのせました。山かけと一緒に召し上がれ。

価格 / ¥2,000
営業時間 / 10:30 ~ 14:00、16:30 ~ 21:00
定休日 / 水曜日
電話 / 0226-47-1688
所在 / 南三陸町志津川字御前下 59-1
南三陸さんさん商店街内



● 三陸味処 田中前



カツオや白身魚に、アワビ、イクラ、カキまで加わって華やかな秋が咲きました。

価格 / ¥1,800
営業時間 / 10:30 ~ 18:00
定休日 / 不定休
電話 / 0226-25-9937
所在 / 南三陸町志津川字御前下 59-1
南三陸さんさん商店街内



● 創菜旬魚 はしもと



脂ののった戻りカツオが秋の訪れを告げます。志津川名産のタコ、メカブの酢の物やアラ汁もたっぷり味わってください。

価格 / ¥1,600
営業時間 / 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 22:00
定休日 / 火曜日
電話 / 0226-29-6343
所在 / 南三陸町志津川字御前下 59-1
南三陸さんさん商店街内



● 弁慶鮭



イクラの花が咲く、秋の旬を散らした贅沢なバラちらしです。別添えの温卵をかけてお召し上がりください。

価格 / ¥1,700
営業時間 / 11:00 ~ 14:15、17:00 ~ 21:00
定休日 / 木曜日
電話 / 0226-46-5141
所在 / 南三陸町志津川字御前下 59-1
南三陸さんさん商店街内



スイーツ
の秋旨丼
です！



● オーイング菓子工房 Ryo

スイーツの秋旨丼。山芋部分は豆腐のムース。お刺身も精緻に再現しました。でもとろけるスイーツです！

価格 / ¥1,850
営業時間 / 10:00 ~
定休日 / 不定休
電話 / 090-9743-1333
所在 / 南三陸町戸倉字坂本 104-1
詳細・通販 / 「南三陸 de お買物」
(<http://www.odette-shop.com>)



● 季節で変わるキラキラ丼 Seasonal Kira-Kira Bowl

- 🍷 (3月～4月)：キラキラ春つけ丼
- 🍷 (5月～8月)：キラキラうに丼
- 🍷 (9月～10月)：キラキラ秋旨丼
- 🍷 (11月～2月)：キラキラいくら丼

南三陸のおみやげ

NEW!

南三陸 浜じいの竹籠



南三陸の浜じいこと佐藤さんが作る「竹籠」は、秋から冬にかけてが制作の本番です。丁寧に編まれた竹籠はどれも温かみのある一品に仕上がっています。■8000円 ■販売先：おしゃれ空間 Lips 南三陸町志津川字御前下 59-1 (南三陸さんさん商店街内) TEL 0226-29-6627

サケのすゝろく 手ぬぐい



サケがいかにして自分の生まれた川に戻り帰ってくるのか…。壮大なサケの一生を学べる「すゝろく手ぬぐい」です。
■サイコロ付き 1200円 / サイコロなし 1100円
■販売先：NPO 海の自然史研究所
<http://www.marinelearning.org/>

南三陸から 2012.3.11～2013.3.11



地元の目線から今の南三陸町を映し出す写真集の第三弾。町の魅力あふれる資源にスポットをあて、ガイドブックとしても活用できる写真集。
■1500円 (税別) ■販売先：佐良スタジオ 南三陸町志津川字御前下 59-1 (南三陸さんさん商店街内) TEL 0226-29-6137

南三陸しづがわ 浮き玉



志津川湾に浮かぶ「浮き玉」をイメージしたお酒です。
■1470円 (税込)
■販売先：株式会社佐長商店 南三陸町志津川字御前下 34-1 TEL 0226-46-3012

お問合わせ

一般社団法人 南三陸町観光協会

〒986-0768 宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下 51-1

TEL 0226-47-2550 e-mail: post@m-kankou.jp <http://www.m-kankou.jp/>



南三陸町観光協会
公式 Facebook ページ



南三陸町観光協会
公式 twitter ページ



2013
10.10
発行