



あなたのメッセージが万博会場の「奇跡の一本松」を育てます。

皆さんから寄せられたメッセージは、大阪・関西万博の東ゲートゾーンに設置する巨大なデジタルモニュメントに投影され復興のシンボルである「奇跡の一本松」をかたちづくれます。右のQRコードから3.11や復興に関する皆さんの想いを投稿ください。

メッセージはこちらから



大阪・関西万博の  
期間中を通して  
常設します



東ゲートゾーン  
4/13(日)～10/13(月)  
万博開催期間中  
常設



展示に関するアンケートを実施しています。  
右のQRコードを読み込んでご回答ください。



# 東日本大震災 からの よりよい復興



つむぎ、  
つづける。  
Build Back Better



こくないかんそくしじょうさいだい  
国内観測史上最大の

マグニチュード9.0、  
さいだいしんど はげ ゆ  
最大震度7の激しい揺れで、  
た  
立っていることができず、  
うご  
動くこともできないほどでした。

じしん おお  
また地震により多くの  
たもの こわ  
建物が壊れました。

知<sup>し</sup>東<sup>ひがし</sup>日<sup>に</sup>本<sup>ほん</sup>大<sup>だい</sup>震<sup>しん</sup>災<sup>さい</sup>を  
知<sup>し</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>す<sup>か</sup>？



ねん がつ にち  
2011年3月11日、

みや ぎ けん さん りく おき しん げん きょ だい じ しん はっせい  
宮城県の三陸沖を震源とする巨大な地震が発生し、  
おお ひ がい  
大きな被害をもたらしました。

とうきょうでんりょくふくしまだいいちげんしりょくはつでんしょ  
東京電力福島第一原子力発電所では、  
じしん つ なみ ていでん げん し ろ ひ  
地震と津波による停電で原子炉を「冷やす」  
きの う うしな げんばつじ こ お  
機能が失われ原発事故が起きてしまいました。



ひがしにほん たいへいようえんがんぶ  
東日本の太平洋沿岸部を、  
たてものかい すいぼつ  
建物の3階まで水没して

しまうほどの、  
たか ちか きょだい  
高さ10m近い巨大な  
つなみ おそ  
津波が襲いました。



な ひと ゆく え ふ めい  
亡くなった人や行方不明  
ひと おお ぜい  
になった人が大勢いました

けんめい きゅうめいきゅうじょ そうさくかつどう  
懸命な救命・救助、捜索活動が  
おこな じしや ゆくえふめいしや ごうけい  
行われましたが、死者・行方不明者の合計は  
まんにんいじょう のぼ  
2万人以上に上りました。



きゅうめい・きゅうじょ、そうさくかつどう しゅつどう しょうぼうしや  
救命・救助、捜索活動に出動する消防車

おお ひと  
多くの人たちが  
ひ なん せい かつ  
避難生活をおくりました

じしん つなみ げんばつじ こ さいだい  
地震や津波、原発事故で、最大で  
まんにん ひなんせいかつ  
47万人が避難生活をおくり、  
げんざい ひなん つづ ひと  
現在も避難を続けている人たちがいます。



こくないがい とど しえんぶつし  
国内外からたくさん届いた支援物資

こくない かいがい  
国内や海外からたくさんの  
ひと たす き  
人が助けに来てくれました

やく ※ まんにん かつどう  
約550万人がボランティアとして活動し、  
こくない せかいじゅう し えん て  
国内だけでなく世界中から支援の手が  
さ の  
差し伸べられました。

あか はね さいがい かつどう ぼきん  
※ 赤い羽根「災害ボランティア・NPO活動サポート募金」  
じせいう かつどう にんずうがいすう  
(ボラサポ)で、助成を受けて活動した人数(概数)。



こっかさいがいたいおうふたい そうさくかつどう  
インド国家災害対応部隊による捜索活動

# 震災の経験をいかした 新しいまちづくり

つなみひがいのおお  
津波被害の大きかった  
えんがんぶ まえ あんぜん  
沿岸部では、前より安全で、  
これまでより  
く  
暮らしやすくなるよう、  
ちいき  
それぞれの地域にあった  
かんが かた あたら  
考え方で、新しいまちを  
つく なお  
作り直すことにしました。



## いわぬまし たまうらにしちく 岩沼市玉浦西地区

みやぎけん  
宮城県

しんさいまえ いじ  
震災前のコミュニティを維持するため  
まえ す ちいき しゅうだんいてん  
に、前に住んでいた地域ごと集団移転  
したこの地区では、「住民発のまちづく  
ちく じゅうみんはつ  
り」に力を入れ、白紙の状態から100回  
ちから い はくし じょうたい かい  
を超える話し合いを積み重ねること  
こ はな あ つ かさ  
で、住民の意見を活かした魅力的なま  
じゅうみん い けん い みりよくてき  
ちができました。



## みやこし たろうちく 宮古市田老地区

いわてけん  
岩手県

つなみひがいのふせ ぼうちようてい とち かさあ  
津波被害を防ぐために、防潮堤だけではなく、土地を嵩上げし  
じゅうたくち たか ばしょ うつ ひなんどうろ せいび  
たり、住宅地を高い場所に移したり、避難道路を整備したりした  
ひなんくんれん ぼうさいきょういく ちから い ぼうほう く  
ほか、避難訓練や防災教育にも力を入れ、さまざまな方法を組  
あ さいがい つよ とく  
み合わせることで災害に強いまちづくりに取り組んでいます。



## いわき市

ふくしまけん  
福島県

ぼうちようてい うえ あらた かんこうしげん  
防潮堤の上をサイクリングロードにして、新たな観光資源にしよう  
じつげん はくしゃせいしやう ひろ うつく かいがんせんぞ はし  
というアイデアが実現。白砂青松が広がる美しい海岸線沿いを走  
そうえんちやう ななはまかいどう にんき  
る、総延長53kmの「いわき七浜海道」は、いまでは人気のアクティ  
ビティになっています。



# 創りだす。新しい技術・モノを未来に向けた努力が

しんさい つう ひなん しかた  
震災を通じて、避難の仕方や、  
げんぱつじ こ たいおう  
原発事故への対応など、  
たくさんの課題が  
あることが分かりました。  
そこでいろいろな企業が  
あたらし ぎじゅつ つか かいけつほう  
新しい技術を使った解決法を  
かんが だ  
考え出しました。



ふくしま どうほく  
福島・東北のみんなが、  
ふっこう さき みらい  
復興の先に未来をえがく  
ゆめ きぼう  
「夢」や「希望」となるために  
う エフレイ  
生まれたのがF-REIです。  
せかい けんきゅう  
世界でここにしかない研究が  
すす  
進められています。



ふくしまこくさいけんきゅうきょういこう エフレイ ふくしま どうほく ふっこう じつげん  
福島国際研究教育機構(F-REI)は、福島をはじめ東北の復興を実現するた  
ゆめ きぼう わ くに かかぎじゅつりよく さんぎょうきょうそう  
めの夢や希望となるものとともに、我が国の科学技術力・産業競争  
りよく きょうか けんいん けいざいせいちょう こくみんせいかつ こうじょう こうけん せかい かん  
力の強化を牽引し、経済成長や国民生活の向上に貢献する、世界に冠たる  
そうぞうてきふっこう ちゅうかくきよてん め ざ  
「創造的復興の中核拠点」を目指しています。

## エフレイ F-REIの4つの機能

1. 研究開発
2. 産業化
3. 人材育成
4. 司令塔

## エフレイ F-REIの 5つの研究分野

- ① ロボット
- ② 農林水産業
- ③ エネルギー
- ④ 放射線科学・創薬医療、放射線の産業利用
- ⑤ 原子力災害に関するデータや知見の集積・発信

## アルミ浮揚型津波シェルター(津波救命艇)

つなみ はっせい としき きんきゅうひなん  
津波が発生した時に緊急避難できるアルミ  
ごうきんせい みず しず すいじょう  
合金製のシェルター。水に沈むことなく水上  
きゅうじょ ま  
で救助を待つことができます。

ツネイシクラフト&

ファシリティーズ株式会社

いわてけんやまだまち ほんしや ひろしまけんおのみちし  
岩手県山田町(本社:広島県尾道市)



## 廃炉作業(排水)ロボット「女神」



げんぱつじこ しゅうしゅう ひ  
原発事故を収拾するために、被ばくのお  
げんぱ ひと か きけん さ  
それがある現場で人に代わって危険な作  
ぎょう はいろさぎょう  
業を行う「廃炉作業ロボット」のひとつ。

かぶしきかいしや

株式会社ビーエイブル

ふくしまけんひろのまち ほんしや おおくままち  
福島県広野町(本社:大熊町)

## 津波避難広報ドローン

つなみけいほう はっぴょう じどう り りく ひ  
津波警報が発表されると自動で離陸・飛  
こう えんがんぶ おんせい ひなん  
行し、沿岸部で、音声とサイレンで避難を  
よ  
呼びかけるドローン。

かぶしきかいしや  
アンデックス株式会社

みやぎけんせんたいし  
宮城県仙台市



# 豊かな食の恵みを、再び まちの力に～食水産の復興～

震災の大津波などで、地域にとって重要な水産業や農業、林業が大きな被害を受けました。しかし、人々が助け合い、強い気持ちで頑張ったことで元気を取り戻し、新たな工夫を重ねて成長した生産者もいます。ここではその一部を紹介します。



いわてけんさんかぶしきかいしゃ いわてけん やはばちよう  
岩手県産株式会社(岩手県・矢巾町)

## Çava(サヴァ)?缶

地元の会社と協力して作ったカラフルなデザイン  
のサバの缶詰を通じて、Çava(サヴァ)?  
(フランス語で「元気ですか?」)を全国に届けています。



かぶしきかいしゃきたさんりく いわてけん ひろのちよう  
株式会社北三陸ファクトリー(岩手県・洋野町)

## 洋野うに牧場の四年うに

「三陸から世界へ」を掲げ、天然の海藻でいっぱい  
の「うに牧場」で、身がしっかりと詰まったおいしいウニを育てています。



かぶしきかいしゃ みやぎけん やまもとちよう  
株式会社GRA(宮城県・山元町)

## ミガキイチゴ

ハウス内の温度や水をコンピューターやタブレットで管理して、誰でも挑戦できる方法でおいしいイチゴを作っています。



みやぎけんぎょうきようどうくみあいしずがわしよ  
宮城県漁業協同組合志津川支所  
(宮城県・南三陸町)

## 戸倉っこかき

海にぎっしり並べすぎた養殖いかだを3分の1に減らしてカキの成長を早め、環境に優しい方法で品質の良いカキを育てています。



かぶしきかいしゃ ふくしまけん し  
株式会社おのざき(福島県・いわき市)  
金曜日の煮凝(にこご)り

栄養豊かな海で獲れた新鮮でおいしい魚(常磐もの)を売ったり、お客さんの好みに合わせた色々な魚の加工品を作ったりしています。



かぶしきかいしゃ ふくしまけん そうま し  
株式会社マルリフーズ(福島県・相馬市)

## 松川浦のあおさ

震災で生まれた地域との繋がりを大切にしながら、新しい機械で小さなゴミをきちんと取り除き、質の高いあおさ(海藻のなかま)を作っています。





ふっこうちょうてんじ  
復興庁展示  
にちまえ  
100日前イベントで  
はやく じっし  
企画・実施



## 地元学生のアイディア輝く

### 想いをつなぐ復興グルメ

いわて みやぎ ふくしま ひさい けん しんさい ふっこう と しゅく さいさんひん  
岩手・宮城・福島・被災3県の、震災からの復興を遂げた食・水産品  
をテーマ食材に、商品の事業者や各県の料理系学校の皆さんの  
ご協力のもと、学生たちが、お家にあるものと組み合わせて簡単に  
作れるアイデアを提案！ぜひお家で作ってみよう！

つく きた  
くわしい作り方などは  
こちら



ハイテクニカルクッキングカレッジ (盛岡市) もりおか

岩手

いわて

### Çava(サヴァ)? 缶

きょうりょくにぎょうしや いわてけんさんかふしきやいしや  
協力事業者／岩手県産株式会社

に かに  
食べ方アイデア

サヴァ缶(レモンバジル漬け)

サヴァ缶とクリームチーズのタルティーヌ



岩手

いわて

### 洋野うに牧場の四年うに

### UNI & 岩手産バター SPREAD

きょうりょくにぎょうしや かわしきやいしや  
協力事業者／株式会社北三陸ファクトリー

に かに  
食べ方アイデア

うにバター茶碗蒸し



宮城

みやぎ

### イチゴのドライフルーツ

きょうりょくにぎょうしや かわしきやいしや  
協力事業者／株式会社 GRA

に かに  
食べ方アイデア

いちご風味の  
黒酢ミートボール酢豚



宮城

みやぎ

### まるごと牡蠣ソース

きょうりょくにぎょうしや  
協力事業者／FISHERMAN'S KITCHEN

に かに  
食べ方アイデア

カキ風味の海鮮炒飯



福島

ふくしま

### 金曜日の煮凝り

きょうりょくにぎょうしや かわしきやいしや  
協力事業者／株式会社セのズキ

に かに  
食べ方アイデア

赤エイの煮凝り

〜ブイヤベース風〜



福島

ふくしま

### 松川浦かけるあおさ

きょうりょくにぎょうしや かわしきやいしや  
協力事業者／株式会社マル・リファーズ

に かに  
食べ方アイデア

かけるあおさを  
鴨のロースト



みやぎちやうりせいせきせんもんがっこう せんたいし  
宮城調理製菓専門学校 (仙台市)

にはんちやうりせいせきせんもんがっこう こおりやまし  
日本調理技術専門学校 (郡山市)



いわて みやぎ ふくしま あらた み ち  
**岩手・宮城・福島の新たな魅力を**  
 地元からの「招待状」にして発信!

トウホク モーメント  
**TOHOKU MOMENT**



「TOHOKU MOMENT」は、岩手・宮城・福島の「そこにある魅力」を国内外の人々へ伝え、訪れてもらうために作る招待状です。三県それぞれで開かれたワークショップには、学生など地元に住む若い世代が参加し、その地域に愛着を持っているからこそ気づくことのできる「新しい東北」を招待状にして発信。ここではその一部を紹介します。さああなたはどの招待状に惹かれますか?

MEMO



いわて  
**岩手からの招待状**



ほかにいっぱい、  
 いわて、岩手からの  
 招待状はこちらから  
 確認ください!



日本の都道府県で2番目に広い面積を持つ岩手県には、  
 たくさんのおすすめスポットがあります!

「推し」  
 スポット  
 コメント

わたし、じもと、みな  
 私の地元が皆さんにも  
 魅力的に映ってくれた  
 らとても嬉しく思いま  
 す。招待状からあふれ  
 出すほど魅力のつまみ  
 た岩手、東北にぜひ遊  
 びに来てください!



もりおかだいさんこう  
**盛岡第三高校**  
 たかはし たくや  
**高橋 琢和さん**



「推し」  
 スポット  
 コメント

こいわいのうじょう、お  
 小岩井農場の推しポイ  
 ントは小岩井牛乳です。  
 素材の味が生き、本物  
 の牛乳の美味しさを楽  
 しめます。自然の美味し  
 さが詰まった一杯を是非  
 お試しください。



こすかたこうこう  
**不來方高校**  
 むらかみ あい  
**村上 藍香さん**



「推し」  
 スポット  
 コメント

りゅうせんとう、いわて、しぜん  
 龍泉洞は、岩手の自然  
 の美しさを全身で感じ  
 ることができる素敵な  
 場所なので、観光にお  
 すめです。疲れた時、  
 ぜひ岩手の龍泉洞で癒  
 されてみてください!



こすかたこうこう  
**不來方高校**  
 さとう もも  
**佐藤 百笑さん**







## 宮城からの招待状



ほかにいっぱい、  
みやぎの四季折々の自然はここから  
お楽しみください！



とうほく げんかんぐち せんたい みやぎけん  
東北の玄関口、仙台がある宮城県。

うみ やま しぜん おお みどころがいっぱいです。  
海や山があり自然も多く、見どころがいっぱいです。

お推し！  
スポット  
コメント

かた おながわ  
たくさんの方に女川の  
魅力を発信したいと思  
ふんしょう せんが  
い文章を考えました。美  
い かいせん  
味い海鮮などを食  
すてき まちな おな  
べ、素敵な街並みや女  
がわ みな えがお  
川の皆さんの笑顔を見  
かん  
ひ感じてほしいです！



たがようこうこう  
多賀城高校

て づが たまき  
手塚 環さん



お推し！  
スポット  
コメント

せんたいなばた まち  
仙台七夕まつりは、街  
ひとびと たくさん おも  
の人々の沢山の想いが  
こ たなばたかざり  
込められた七夕飾りで  
まち にぎ かわ  
街が賑わいます。飾りを  
み なが  
見ていろんな方の復興  
がた かつこう  
への想いを感じて頂け  
おも かん いた  
たらと思っています。



たがようこうこう  
多賀城高校

もり あい  
森合 ことりさん



お推し！  
スポット  
コメント

ひかり  
"SENDALIGHTのページ  
お  
ェント"の推しポイントは、  
ひと いる ひか  
一つだけピンク色に光  
るLEDライトがあるところ  
おとす さい  
です！訪れた際には  
ぜひ見つけてみてくだ  
さい！



たがようこうこう  
多賀城高校

かん る かなる  
菅野 薫さん



## 福島からの招待状



ほかにいっぱい、  
ふくしまの四季折々の自然はここから  
お楽しみください！



し き おりおり し ぜん うつく ふくしまけん  
四季折々の自然が美しい福島県。

ちいさ す ひと で あ こうりゅう みりょく  
地域に住む人との出会いや交流も魅力です。

お推し！  
スポット  
コメント

ばしょ しょうかい き  
この場所を紹介する機  
かい かんしや  
会をいただき感謝しま  
かいすいばく あさひ  
す。海水浴や朝日など  
しぜん ふ かん  
自然に触れることで感  
じろ みる  
じる魅力だけでなく、こ  
い つづ ひと み  
こで生き続ける人の魅  
りよく かん ほ  
力も感じて欲しいです。



とうきょうだいがく  
東京大学

はしもと たくみ  
橋本 匠さん



お推し！  
スポット  
コメント

おお ひと ふくしま し き  
多くの人に福島の四季  
うつく つか  
の美しさを伝えること  
ことができ、とても嬉しい  
ことし  
です。今年のなつまつり  
かそつばんおど わたし ぜん  
の仮装盆踊り、私も全  
りよく さんか おも  
力で参加したいと思っ  
ています！皆さんもぜひ  
なつ おおくま  
夏は大阪で!!!



ながはきだいがく  
長崎大学

し だ か りん  
志田 夏鈴さん



お推し！  
スポット  
コメント

だいす おおくま  
大好きな大熊町につい  
せんてん  
て宣伝ができて嬉しい  
ことし  
です。今年のなつまつり  
かそつばんおど わたし ぜん  
の仮装盆踊り、私も全  
りよく さんか おも  
力で参加したいと思っ  
ています！皆さんもぜひ  
なつ おおくま  
夏は大阪で!!!



ふくしまだいがく  
福島大学

はか た なお ひと  
坂田 直香さん







# 防災を学び、自然を楽しむ旅行にでかけよう!



## 伝承施設で学ぶ

いわて みやぎ ふくしまけん ひがしにほんだいいしんさい お しんさい まな  
岩手・宮城・福島県には、東日本大震災で起こったことや、震災から学んだことを  
みらい つた せんしゅうしせつ しせつ けんかく たいけん とお さいがい そな  
未来に伝える伝承施設があります。施設での見学や体験を通して、災害に備える  
たいせつ ばな  
大切さを学ぶことができます。



ひがしに ほんだいいしんさい つ なみでんしゅうかん  
**東日本大震災津波伝承館**  
(いわてTSUNAMIメモリアル)  
いわて けんりくぜんたかた し  
岩手県陸前高田市



「いのちを守り、海と大地と共に生きる」をテーマに、映像  
しゃしん しりょう ぼうさい おし つた  
や写真、資料などで防災につながる教養を伝えています。



ひがしに ほんだいいしんさい つ なみでんしゅうかん  
**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)  
みやぎけん いしのまさし  
宮城県石巻市



しんさい ぎせい いだ とくじ で きごと  
震災で犠牲になったいのちを悼み、当時の出来事や  
きょうかん めらい つた  
教訓を未来に伝えています。



ひがしに ほんだいいしんさい げん し りょくさい がいでんしゅうかん  
**東日本大震災・原子力災害伝承館**  
ふくしまけんふたばまち  
福島県双葉町



ふくしまだいいちげんりょくはつでんしや じ こ かん しりょう もけい じ こ  
福島第一原子力発電所の事故に関する資料や模型、事故  
ぜんこ ひどびと へん か せつめい  
前後の人々のくらしの変化などを説明しています。

## 豊かな自然を楽しむ



ひがしにほんだいいしんさい あと どうほく へた しぜん れきし ふんが たの  
東日本大震災の後、東北の豊かな自然やまちの歴史と文化などを楽しみながら  
し かんこう ある じてんしゃ はし ふね の  
知る観光ルートができました。歩いたり、自転車で走ったり、舟に乗ったりしながら  
どうほく うつく しぜん はだ かん  
、東北の美しい自然を肌で感じることができます。

### みちのく潮風トレイル

あおもりけんはちのへし ふくしまけんそうま し たいへいよう  
青森県八戸市から福島県相馬市まで、太平洋にそって  
せいび ぜんちよう こ しぜんゆうほう  
整備された全長1,000kmを超える自然遊歩道です。



### 海沿いを走るサイクリングロード

うみ そ せいび へし  
海沿いに整備されたサイクリングコースを走りながら、  
ちいき しぜん ようす たの  
地域の自然やまちの様子を楽しめます。



### 運河で川あそび

みやぎけん うみそ にほんいちなが うんがけん  
宮城県の海沿いには、日本一長い運河群があります。  
うんが ふね の かわ  
この運河で舟に乗るなどの川あそびができるイベントが  
おこな  
行われています。



# 災害が起きる前にできること。

災害はいつ起こるか分かりません。

でもそれに備えておくことはいつでもできます。

そこで災害が起きる前に今から

やっておきたいことをまとめました。

下の項目を参考にチェックしてみましょう。

※「災害が起きる前にできること」

(首相官邸ホームページ)

加工して作成

詳細はこちら



## 家具の置き方、工夫していますか？

過去の大きな地震では、倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをした人もたくさんいました。地震が起きても家具が転倒しないよう、壁に固定するなどの防止対策をしておきましょう！

## 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などが止まってしまった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。飲料水や非常食は3日～1週間分が目安です！

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です！



## 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめバッグに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう！

※避難の際に持ち出す主なもの：水、食品、衣類・下着、懐中電灯、洗濯用具、タオルなど

## 家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

災害時には、携帯電話がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。そんな時に役立つ、災害用伝言ダイヤル「171」や「災害用伝言版」の使い方も事前に覚えておきましょう！

## 避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、住んでいる市町村のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを手に入れて、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

