



特集
それぞれの
「できること」が、
まちを動かした。

地震のあと、まちは突然、
いつものまちではなくなった。

水が出ない。電気がつかない。
店が開かない。祭りもなくなった。

そんな中、誰かに言われたわけでもなく、
動き始めた人たちがいた。

「あの人は大丈夫だろうか」

「ここを避難所にしよう」

「子どもたちを思いっきり遊ばせたい」

「水を一日でも早く戻したい」

やったことは、それぞれ違う。
でも、その思いはどこか似ていた。

今、自分にできることを。



地震の揺れが収まって、真っ先に浮かんだのは、一人暮らしの高齢者の皆さんの顔でした。「ちゃんと外に出られただろうか」。まず電話をかけ、つながらない方の家には直接足を運びました。停電した家で一人、不安な時間を過ごしていた方もいて、顔を合



宇土市民生委員・
児童委員連絡協議会 会長
上野 千鶴子 さん

「大丈夫ですか」
から、
支援につなぐ

わせて「怖かったね」と話すだけでも安心してもらえたように思います。
その後も民生委員の皆さんと、水や物資を届けながら見守り続けました。避難所まで行くことが難しい方や、災害ごみを自分では運べない方には、利用できる支援を伝え、必要に応じてボランティアセンターへつなぐこともありました。「こんなの頼んでいいんですか」と遠慮される方もいます。でも、困ったときこそ頼っていい。片付けを終えた方が涙ぐみながら「助かりました」と話してくださった時、つなぐことの大切さを改めて感じました。



活動のたびに記録した「活動記録」には当時の様子がびっしり



上松山区在住
榎崎 智子 さん(左)
吉川 乃里子 さん(右)

指定避難所が
使えない中、
地域が灯した
希望

地震後、停電の影響で指定避難所が使えない中、地域の人が集まり始めたことをきっかけに、上松山コミュニティセンターを自主避難所として開けました。発災直後から5日間、多い時には約40人が生活しました。10年前の熊本地震でも約一か月間、自主避難所を運営した経験があります。
普段から地域に関わり、一緒に活動してきた私たち二人だったからこそ、迷った時も相談し、支え合いながら動けたのだと思います。
最初は避難所に身を寄せ、支援を受けていた人たちも、日がたつにつれて掃除をしたり、物資を分けたり、周りに声を掛けたりと、それぞれが自分にできることを始めました。そして、ホテルへの避難やみなし仮設住宅への入居など、自分たちで



次の暮らしを見つけ、一人、また一人と新たな一歩を踏み出していきました。
今も大切に残しているのが、避難所で使った一台の段ボールベッドです。そこには、子どもたちや避難していた皆さんから「ありがとう」など、たくさんの言葉が書き残されています。それを見るたび、ここは誰かがお世話をする・お世話になるだけの場所ではなく、みんなで支え合い、それぞれが次へ進んでいくための場所だったんだと思います。

1. 守る。

突然襲った大きな揺れ。
停電や断水、避難所の開設、安否確認——。
正解が分からない状況でも、目の前の人を守るため、
自分にできることを考え、行動する。
発災直後、地域を支えたのは、
その一つ一つの判断と行動でした。



宇土市消防団 団長
伊豫 孝信 さん

「その時、
必要なことを」
消防団だから
できた支え

地震が起きてすぐに仕事を切り上げ、市役所へ向かいました。到着後は、避難所開設に向けて指定避難所の断水・停電状況を確認し、各分団にはそれぞれの地域の被害状況を確認してもらいました。
その後も、避難所への生活用水の運搬や防犯パトロール、隣町で発生した火災現場への応援など、本来の消防団

活動を続けました。さらに、行政だけでは手が回らない車中泊者への声掛けやエコノミークラス症候群予防のチラシ配布、り災証明書の整理券配布などにも協力しました。

初めての対応でしたが、消防団として何ができるか、必要か考え、団員それぞれが知恵を出し、臨機応変に動いてくれました。
団員自身も被災する中、地域のために流してくれた汗の一滴一滴が、市民の命と財産、そして暮らしを守る力になったと思います。





宇土市指定水道工事店組合の皆さん。小崎さんは前列右から2番目



それぞれの「できること」が、まちを動かした。

組合長になったのは今年6月。就任して間もない中で地震が起きました。それでも、10年前の熊本地震で現場に立った経験があったので、「まず何をしなければならぬか」は頭に浮かびました。すぐに市役所へ向かい、その

小崎 昌実 さん

宇土市指定水道工事店組合
組合長
有限会社 上田電気工業
代表取締役

一日でも早く、 まちに水を

後2〜3週間は毎日、市民の皆さんから寄せられる漏水情報を確認し、組合員を各現場へ送りました。

各会社も従業員も被災していましたが、家族の協力や理解を得て、市全体に水を届ける水道管の復旧に力を集中しました。日頃から組合員同士でコミュニケーションを取り、研修を重ねてきたことも、いざという時の連携につながったと思います。

水道は、生活になくてはならないものです。「自分たちがやらなければ」という思いで、組合のみんなが一つになりました。まだ個人宅の水道修理も多く残っていますが、これからも自分たちの技術で、宇土の暮らしを支えていきたいです。



カメラの皆さん。舞陽さんは後列中央

「とりあえず カメラに 聞いてみよう」 と思われる店 でいたい

カメラ本店
代表取締役・六代目
宮原 大輔 さん
七代目
宮原 舞陽 さん

宇土シティの店舗が被災し、営業再開の見通しが立たない中でも、「本を読みたい」「学校が始まるから体操服が欲しい」といった声が次々に届きました。10年前の熊本地震でも、子どもの暇つぶしや気分転換に本を求める方が多かったので、「今回もきっと必要になる」と思っていました。特に今回は夏休み。外は暑く、余震への不安もあって、子どもたちが思うように遊べない。「ゲームばかりではな

く、本を読ませたい」という保護者の声も多く聞きました。そこで、本の取り寄せや学用品の準備など、できることから再開しました。

私たち自身も被災していますが、地域で長く商売をしてきたからこそ、顔を見れば「あれですね」と分かる関係があります。カメラ本店は100年以上、宇土で商いを続けてきました。何でもそろえられるわけではないけれど、一人ひとりの「困った」に耳を傾け、できるだけ応えていくことはできる。「とりあえずカメラに聞いてみよう」と思ってもらいたい。今は宇土シティでの営業再開に向け、少しずつ準備を進めています。



2. つなぐ。

止まった暮らしを、一つずつ。命を守るための緊迫した時間が過ぎても、被災した暮らしはすぐには元には戻りません。水が出ない。必要なものが手に入らない。学校や仕事、日々の生活をどう再開すればいいのかわからない。そんな中、地域のあちこちで、止まった暮らしをもう一度動かそうとする人たちがいました。自らも被災しながら、それぞれの仕事や技術、経験を生かし、誰かの「困った」に応えていく。一つ一つは小さく見えても、その積み重ねが、地域の日常をつないでいきました。

地震直後は、被災した病院へ急行し、夜が明けるまで入院患者さんの避難搬送に立ち会いました。その後も避難所や診療所、訪問診療など、必要とされる場所を回りました。私の医院も被災していました。が、日本医師会災害医療チー



「いつもの暮らし」 のは、 取り戻したい

一般社団法人
宇土地区医師会 副会長
本多 靖洋 理事長
本多 靖洋 さん

ム(JMAT)の協力を受けながら、いつもの患者さんの診療を続け、地域全体の医療をどう守るかを考えてきました。

10年前の熊本地震をきっかけに、宇土地区医師会では、災害時に地域医療を支える「UMAT」の体制を整えてきました。今回は、行政や保健師、外部から来た医療チームとの情報共有もスムーズで、10年

間積み重ねてきた経験や連携が生きていると感じました。

これから大切なのは、特別な支援を続けることだけではなく、買物に行く、通院する、家で過ごす。できる範囲で少しずつ「いつもの暮らし」を取り戻していくこと。その積み重ねが、本当の意味で復興につながっていくのだと思います。



避難者の話に耳を傾ける本多理事長



当時の様子を説明する本多理事長

JMAT(ジェイマツト)

正式名称
日本医師会災害医療チーム
災害時に全国から被災地へ派遣され、避難所や救護所などで診療や健康管理を行う医療チームです。

UMAT(ユーマツト)

正式名称
宇土地区医師会災害医療チーム
災害時に宇土地区の医療を支え、避難所などで体調不良や受診・救急搬送の判断に迷うときの相談に対応する医療チームです。



5月にオープンしたばかりの施設も地震で被害を受け、営業再開の見通しが立たなくなりました。それでも、近所の方から「水をもらえませんか」「トイレを使えませんか」と声を掛けられ、「営業できないなら、今は困っている人に使っ



KATAWAKU de CRAFT 代表
濱崎 敏幸 さん

営業
できなくても、
この場所に
できることが
ある

でもらおう」と施設を開放しました。営業場所に困っていたキッチンカーの皆さんにも無料で場所を提供し、いつしか子どもや家族が集まる場所にもなりました。

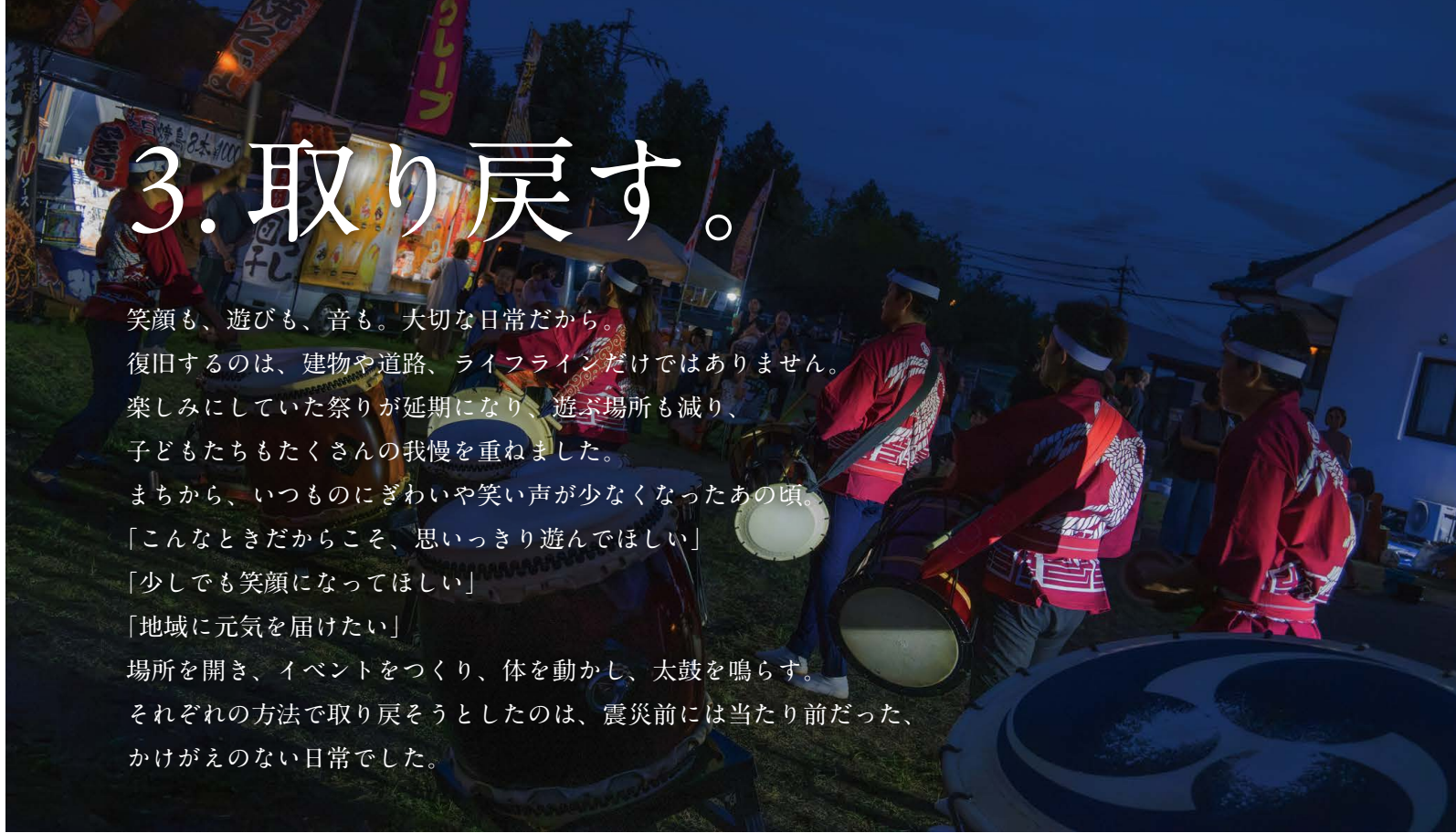
もともとここは、ものづくりを通して家族の時間や思い出をつくってほしいと始めた場所です。昔から、自分ができることならやる。それだけなんです。水を汲みに来た方からお礼に自家製の高菜をいただいたこともあり、支えるつもりが、地域の温かさを感じることもありました。

これからも人と人をつなぎ、子どもも大人もワクワクできる場所をつくっていきます。



3. 取り戻す。

笑顔も、遊びも、音も。大切な日常だから。
復旧するのは、建物や道路、ライフラインではありません。
楽しみにしていた祭りが延期になり、遊ぶ場所も減り、子どもたちもたくさんの我慢を重ねました。
まちから、いつものにぎわいや笑い声が少なくなったあの頃。
「こんなときだからこそ、思いっきり遊んでほしい」
「少しでも笑顔になってほしい」
「地域に元気を届けたい」
場所を開き、イベントをつくり、体を動かし、太鼓を鳴らす。
それぞれの方法で取り戻そうとしたのは、震災前には当たり前だった、かけがえのない日常でした。



子どもが
笑えば、
おとなも
少し休める

SAHGOOL 体育教室
代表
土田 晃一朗 さん(右)
副代表
馬淵 寛汰 さん(左)

地震で3つの教室すべてが使えなくなりました。でも、落ち込んでいたのはその日の夜まで。「今できることをやる」と、水や食料を必要としている保護者のもとへ届けることから始めました。

10年前の熊本地震では、自分たちが避難所で支えてもらう側でした。だから今回は、「動ける自分たちが動こう」と思ったんです。聞こえてきたのが、「子どもが遊べる場所がない」という声。暑さや余震への不安で外でも遊べず、家の



中では子どもも親もストレスを抱えていました。

そこで室内の遊び場を各地につくり、子どもたちが思い切り体を動かせる時間を届けました。「ここで遊んだ夜、久しぶりにぐっすり寝ました」と聞いた時は、本当にやってよかったと思いました。

子どもが笑えば、親も少し休める。遊び場は、親御さんの困りごとや不安を聞き、必要な支援へつなぐ場所にもなりました。自分たちも被災しているからこそ、今できることを続けていきたいと思っています。



夏休みの
思い出まで、
なくしたく
なかった

宇土市観光物産協会 会長
豊田 将丈 さん



地蔵まつりの延期が決まり、「このままでは子どもたちの夏休みの思い出がなくなってしまう」と、観光物産協会の仲間たちと動き始めました。会員たちも店や自宅が被災し、片付けも十分に終わっていない中でしたが、「子どもた

ちのために何かしたい」という思いは同じでした。

そこで、約2〜3週間で、「うとあそぼーランド」を企画。お化け屋敷やシャボン玉、水遊び、飲食など、「どうしたら子どもたちが笑顔になるか」をみんなで考えました。

当日は予想を大きく上回る家族連れが訪れ、会場いっぱい子どもたちの声が広がりました。後日、子どもたちが保



育園で「この前ね」とイベントのことを先生に話していたと聞いて、「やってよかった」と思いました。

地蔵まつりが延期になっても、子どもたちに何か夏の思い出を残したかった。みんな「どうしたら子どもたちが笑顔になるか」を考えて形にしたことが、少しでも楽しい思い出として残ってくれたならうれしいです。



4. 前へ。

それぞれの「できること」が、まちの力になる。

消防、水道、医療、地域活動、商い、スポーツ、観光、文化。

今回取材した人たちの立場も、震災後に行ったことも、それぞれ違います。

それでも、その行動には一つの共通点がありました。

自分が持っている経験や技術、場所、人とのつながりを生かし、

目の前の誰かのために「今、自分にできること」をしたことです。

市外から寄せられた多くの支援に支えられながら、地域の中でも、たくさんの行動が生まれていました。

復興は、こうした特別な行動だけで進むものではありません。

いつもの暮らしを重ねること。地域のお店や催しに足を運ぶこと。誰かの活動を知り、応援すること。

そんな日常の一つ一つも、まちを前へ進める力になります。

一人ひとりの「できること」と、日々の暮らしの中で生まれる小さな一歩。

それらがつながり、重なることで、このまちは少しずつ前へ進んでいきます。

一歩、一歩、宇土は前へ。

鼓の音と
ともに、
もう一度
前を向く

宇土太鼓文化研究所代表
太鼓芸能集団「紬衣」主宰

高田 大介 さん



地蔵まつりが延期になり、宇土が一年で一番にぎわうはずの8月23日に、まちが静かなのがすごく寂しくて、「何かやろう」と仲間と歩き始めました。10年前の熊本地震では、避難所で演奏し、喜んでくださる方がいる一方で、まだ太鼓を聞きたくないという方もいました。その経験があった

から、今回は「励ます側」「励まされる側」に分かれるのではなく、自分たちも被災した一人として、まちを歩き、今の宇土を肌で感じながら太鼓を打ちたいと思いました。

沿道では声を掛けてもらい、水や飲み物を届けてくださる方もいました。誰かに元気を届けるつもりが、気づけば自分たちも地域の皆さんに癒やされていました。
あの日、太鼓を打てたことが、僕たち自身がもう一度前を向くきっかけにもなったと思います。



「ひとりじゃ
できない」
から、
手をつないだ

うつRe:CONNECT
プロジェクト

地域おこし協力隊

見沢 晴菜 さん (中央左)

瓦川 佳奈 さん (右)

宮本 恭平 さん (左)

宇土市親善大使

植田 明依 さん (中央右)



震災直後は、それぞれが「今、自分にできること」を探しながら動いていました。でも、一人でできることには限界があります。だったら、つながればもっとできるんじゃないか。そんな思いから4人が集まりました。

夏休みでしたが祭りは延期、遊び場も利用できず、余震への不安を抱えながら過ごす子どもや親御さんもたくさんいて、「今必要としていることを、今やろう」。そう考え、集まってわずか5日後には最初のイベントを開催しました。

そこから、お店や団体、地域の人たちとの縁が次々につながり、できることも広がっていきました。

「Re:CONNECT」には、震災で離れてしまった人や場所、地域をもう一度つなぎたいという思いを込めています。まずは身近な誰かを笑顔にする。その小さなつながりが、やがて地域を動かす力になると信じています。

これからも、その時々の声に耳を傾けながら、宇土に新しいつながりを生み出していきたいです。

