

平成29年度
新潟県立大学

公開講座

地域を守る。家族を守る。

～さびとらう時のために～

第1回

災害復興と地域づくり
～大震災からの経験と教訓～

11月12日(日) 13時00分～16時00分

会場：コープシティ花園 4F ガレツソホール



第2回

家族を守る。
～我が家でできる災害の備え～

12月3日(日) 13時00分～16時00分

会場：新潟県立大学 4101大講義室



目 次

はじめに	田村 朝子	1
第1回公開講座 災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～	関谷 浩史	2
第1部 講話「災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～」	渡辺 斉 氏	3
当日資料		5
第2部 パネルディスカッション・質疑応答		12
第2回公開講座 家族を守る。～我が家でできる災害の備え～	小島 唯	14
第1部 講話①「働く女性を視点とした家族を守る防災力」	菊野 麻子 氏	15
第1部 講話②「災害時の食の備え～食の面からの減災に向けて～」	土田 直美 氏	17
当日資料		19
第2部 災害食（バッククッキング）の話題提供・実演・試食	健康栄養学科4年生	22
第2部 パネルディスカッション・質疑応答		23
最後に	後藤 岩奈	25

はじめに

田村 朝子

平成21年4月に開学した新潟県立大学は、3つの基本理念の1つに「地域性の重視」を掲げ、地域への深い愛情と理解を持って地域づくりや地域の共生を担う人材を育成し、地域に開かれた大学を目指しています。この理念実現の一端を担うべく、地域連携センターでは、開学以来毎年、公開講座を開催して参りました。講座のテーマとして取り上げたものは、新潟の歴史、伝統産業、食・農業、子育て、環境問題など非常に多岐にわたりますが、いずれも郷土の自然・文化といった「自文化」を見直すものとなっています。おかげさまで、毎年、ご参加くださった皆様からは好評をいただいております。

今年は、「災害」をテーマに、「地域を守る。家族を守る。～いざという時のために～」と題して2回の公開講座を開催しました。まず、今年も無事に公開講座を開催できましたこと、関係各位に感謝申し上げます。

さて、第1回目は、都市デザインなどが専門の関谷浩史運営委員が講座を企画しました。中越大震災から13年。当時の災害の状況、復興に向けた経験や教訓から、災害に強いまちづくりをテーマにしました。

第2回目は、発達心理学が専門の角張慶子運営委員と栄養教育が専門の小島唯運営委員が講座を企画しました。災害に直面した時、家族や自分自身を守るため、どのような備えが必要なのか。子育て家庭と食の2つをテーマにしました。

この冊子は、2回の講座の内容を記したもので、当日、講座にご参加いただけなかった地域の方々をはじめ、本学学生にも講座の内容をお伝えできるよう編集しました。非常に興味深い内容になっております。ぜひ、ご一読くださいますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、この場をお借りして2回の公開講座にご登壇いただきました皆様、ご参加くださった方々、後援者の皆様に心より感謝申し上げます。

なお、本記録集に掲載した文書は、当センターに帰属することを申し添えます。

平成30年3月 新潟県立大学地域連携センター長



田村地域連携センター長

第1回公開講座 災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～

第1回企画者 関谷 浩史

【第1回公開講座企画趣旨】

2017年11月12日（日曜日）の13時から、コープシティ花園ガレソホールにて、平成29年度新潟県立大学公開講座『地域を守る。家族を守る。～いざという時のために～』の第1回が開催されました。初回は「災害と地域」をメインテーマとし、中越大震災の復旧復興を担当した元県庁職員の渡辺斉氏をお招きし、「災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～」という題目でご講演いただきました。

県内では、旧山古志村や旧川口町など中越地域に甚大な被害をもたらした中越大震災から早くも13年が経過し、今やその凄惨な記憶も風化されつつあります。その一方で、東北では巨大地震と津波が発生し、福島第一原発で発生したメルトダウンは、世界を放射能の脅威にさらすことで、災害に対する国民意識を一変させました。

東日本大震災から6年たった現在、被災地ではいまだ多くの罹災者が避難生活を余儀なくされていて、復旧が進む道路や施設などのインフラ整備に比して、仮設住宅に暮らす人々の生活復興は遅々として進まず、国や自治体が主導する復興政策の限界を露呈させています。

よって、第1回公開講座では、いつ遭遇するか予測ができない災害への対処を目的に、中越大震災の復興プロセスを敷衍することで、市民に求められる災害への備え、有事の際の復旧復興への教訓、持続可能な地域再生をうみだす社会システムの在り方を学ぶことで、災害に強いまちづくりについて考える場をご提供したいと思います。

【講座を終えてからの所見など】

渡辺氏の講演は、現場の最前線で陣頭指揮をとった者が味わう、切迫感に満ちた被災地の報告からはじまりました。阪神淡路大震災を想起させる寸断された道路網、一階部分が倒壊した原型を留めていない家屋、瓦礫の中から必死に人命を救助するレスキュー隊の姿などは、我々のさびついた記憶を一瞬にして覚醒させる緊張感を放っておりました。

大規模な余震が続く豪雪地域での復旧作業は、積雪がひどくなるまでが勝負で、迅速な仮設住宅の建設が求められました。震災発生翌日（10月23日）から建設候補地の調査選定、住戸プランや配置設計、建築にむけたプレハブ建築協会との協議をはじめ、被災した13市町村64団地で3460戸の仮設住宅建設が12月15日には全て完成し、12月22日に全ての避難所が閉鎖する短期間での復旧を実現させました。

このミッション達成の背景には、阪神淡路大震災の教訓が活かされたと渡辺氏は振り返ります。仮設住宅の供給条件には、生活に必要な空間を提供する以上に、住み慣れた場所に近い場所を選定する（環境を大きく変えない）配慮や、一定バランスでのコミュニティスペース（集会所や談話室）の配置がより重要な条件になる事実を知りました。そしてこの講演会を通じ、過去の教訓を国民間で共有し、起こり得る未来のリスクに想像力を働かせる（当事者意識）大事さを学ばせていただきました。

第1回公開講座

災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～

第1部 講話「災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～」

新潟県建築士会常務理事 渡辺 斉氏

【第1回公開講座 渡辺氏講話概要】

2017年11月12日の13時をまわった時、コープシティ花園ガレソールのスクリーンには、13年の月日が経過した中越大震災の凄惨な災害現場が映し出されていました。2004年10月23日、17時56分、震度7、マグニチュード6.8の巨大地震が襲来し、小千谷市、十日町市、長岡市、見附市を中心に、山崩れや土砂崩れなどで鉄道や道路が分断される甚大な被害（約6000カ所）をもたらしました。直下型であったことと、軟弱地盤地域であったことが住民に強い恐怖を植えつけた地震でもありました。

震度5弱以上が18回という、2ヵ月あまり余震が続いた当時の状況は、県内有数の豪雪地帯において二次災害が懸念される中での復旧作業を強いました。そうした懸命なる救済の一方で、最終的な中越大震災の被害状況は、死者68人、負傷者4795人、全壊3175棟、大規模半壊2166棟、半壊11642棟、ピーク時の避難者数に至っては約103,000人という惨事（渡辺氏の発表資料に基づく）に及びました。

公開講座の講師を担った渡辺氏は、1979年に東北大学大学院を修了し、新潟県庁に入庁されました。その後、住まい、建築、まちづくり、地域づくりを担当され、中越大震災においては仮設住宅建設の総括を担当の後、山古志村など被災10市町村が合併した長岡市の復興管理監（長島旧山古志村長の後任）として復旧復興に携わりました。

災害当時を振りかえって渡辺氏は、阪神淡路大震災に匹敵する強い揺れを記録した中越大震災が、建物の倒壊で亡くなった被害者数が5000人を超えた阪神と比べ、14人と圧倒的に少ない被害状況だった背景に、長い歴史のなかで豪雪と戦い雪国仕様の住宅を供給してきた建築士、大工、職人たちの働きがあったことを強調されました。

さらに、中山間地域でコミュニティの色濃く残る地域習慣が、「あそこのおばあちゃんはその部屋で寝ているはずだ」などの独自情報の把握につながり、住民たち自らが協力して救出する連携力の強さを発揮し、被害の軽減につながった逸話も印象強く

拝聴しました。

応急仮設住宅の住戸タイプは、1DK（6坪、19.8平米、単身用）、2DK（9坪、29.7平米、2・3人用）、3K（12坪、39.6平米、4・5人用）の3タイプを設定し、6人以上の大家族の場合はこれらの組み合わせで対応できるように、奥行き全てを3間で統一させ、異なる間取りを連結可能にすることで、多様な家族が助け合える空間設計が採用されています。

さらに、被災地が全国有数の豪雪地域で、土地とのつながりが強い典型的な中山間地域であるため、積雪2メートルに耐えられる構造及び断熱性、積雪寒冷対策となる玄関風除室や雪囲いの設置、高齢者へのバリアフリー化にも配慮されました。ところが、短期間で下されたこうした配慮は、多いところで積雪4メートルという19年ぶりの豪雪に見舞われたことで、結露や雪下ろしを被災者が担うことになり、結果的に大きな負担になってしまった現実を知り、想定すべき設計条件の難しさを痛感しました。

以上のような経緯から、応急仮設住宅建設に要した2ヵ月あまりで、教訓になった知見を時系列（備え⇒対処⇒学び）で整理したものが以下の内容です。

【備え】

大震災を想定したシミュレーションや諸準備（建設用地、収容力、地盤、インフラ等の把握）の重要性

【対処】

全国一律ではなく地域特性に適した居住空間の確保

【学び】

戦後大規模に自然を造成してつくられた道路や住宅団地の盛土被害の大きさに比べ、人力で構築した村道や隧道、昔からの神社などの被害が軽微であった事象（自然を読み解いてモノをつくってきた先人の知恵）

そして、そこから未来にむけた3つの提言がうまれました。

1. 「生業の継承」

住宅だけでなく八百屋、食堂、床屋など従前の生業が継承できる店舗をはじめコミュニティ施設、福祉医療施設が一体となった仮設市街地としての供給方策の検討

2. 「既存施設の利用」

破壊を免れた廃校や空き倉庫、寺院、空き家等既存施設を改修して提供

3. 「自立的な再生が可能な体制」

被災者が建設等に従事できる仕組みづくり

講演の後半にさしかかると、話題は中山間地域型復興住宅の開発手法に移りました。復興管理監の渡辺氏は、被害の大きかった山古志地区の住宅再建にあたり、自力再建を基本路線としつつも、有識者による開発委員会を設け、ナショナルクラスの専門家集団と地元設計事務所や大工工務店とを協働させることで、以下のような地域にあった快適でローコストな住宅開発と地域循環型の供給体制（山古志の家づくり施工者の会の結成、再建者の組織、CM*¹の実践）の実行を目論みました。

* 1：建設プロジェクトにおいて、建設発注者から準委任を受けたコンストラクション・マネジャーにより、中立的に全体を調整して、所期の目的に向かって円滑に事を運ぶ為の行為のこと

1. 「山古志らしい住まい」

：地域の伝統的な技術やデザイン、近隣付き合いへの配慮、美しい風景になじむ外観

2. 「雪と上手に付き合う住まい」

：きつい雪下ろしからの解放、冬でも暖かく明るい住まい

3. 「地域循環型の住まい」

：県産材・自然素材の活用、地元大工技術の活用と継承

4. 「住まい手のコスト負担軽減」

：補助制度活用、資材の共同購入、共同建設等

5. 「安全、快適、長寿の住まい」

：耐震性、断熱性、気密性等の向上

しかし、中山間地域型復興住宅にむけた合意形成は、当初の予定より長期化され約一年半という時間を要しました。計画づくりの段階から集落住民の参加を促し、話し合いのプロセスを尊重しつつ、住民自ら意志決定をおこなう方法が、合意形成を遅滞させる要因になっていたからでした。

そのやり方を貫いた理由を渡辺氏は、『専門家や行政が決めるのではなく、住民自らが決めることで、村に帰ったとき直面する様々な課題を乗り越えていけると判断した』と説明し、同氏の推測した通り、村が無くなるかもしれない危機感が住民の一体感を育み、課題を乗り越える原動力となり、ふるさとへの誇りや愛着をより強めたことを感慨深く語られました。

こうした話を受けて私たち聴衆は、予測不可能な大災害を未来への教訓と位置付け、歴史や先人の自然にまつわる英知を尊重するとともに、21世紀におけるまちづくりの担い手になる思いを新たにされました。



渡辺氏の講話の様子

第1回公開講座

災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～

当日資料（渡辺 斉 氏 提供）

新潟県立大学公開講座「地域を守る。家族を守る。いざという時のために」

平成 29 年 11 月 12 日 ガレソンホール

「災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～」

新潟県建築士会常務理事 渡辺 斉

早いもので旧山古志村や旧川口町など新潟県中越地域が甚大な被害を受けた中越大震災から 13 年、その記憶も風化しつつあります。一方、東北では大地震と大津波、そして原子炉のメルトダウンから 6 年あまりたった今でも多くの被災者が困難な避難生活を余儀なくされています。また昨年 4 月には熊本でも大地震があり多くの被災者が厳しい避難を強いられています。本日は中越大震災の現場最前線で復旧復興を担当した生々しい経験と教訓について報告、また東北再生や熊本復興への支援状況について報告し、皆様と一緒に、自らの足元の防災まちづくりについて、ともに考える機会としたいと思います。

■中越地震の概要と応急仮設住宅の供給について

- ・中越地震の概要と被害の状況
- ・応急仮設住宅設計の理念と教訓、反省点等

■中山間地域型復興住宅の開発について

- ・設計の基本理念（ローコスト、地域循環、風土適合、景観形成等）
- ・供給体制、普及啓発の工夫と課題

■壊滅的な被害を受けた山古志地域の集落再生について

- ・集落再生の基本方針
- ・事業手法（防災集団移転促進事業ではなく小規模住宅地区等改良事業で対応）
- ・住民参加のプロセスと課題

■持続可能な地域再生のための中間支援組織「(財)山の暮らし再生機構」の設立について

- ・組織設立の基本理念（モデルはドイツの(株)エムシャーパーク）（～マスタープラン方式からガイドライン方式へ～）
- ・事業展開の概要

■東北の再生、熊本復興へ向けて

■四川大震災へ支援状況について

平成 27 年度建築学会北陸支部記念講演会資料より

中山間地域を襲った大震災からの復興と地域再生への取り組み

新潟県建築士会 常務理事 渡辺 斉

2004年10月23日、阪神淡路大震災以来の震度7の激震が、過疎、高齢化、豪雪、農林業の衰退等に悩む典型的な中山間地域、新潟県中越地域を襲いました。当時は新潟県建築住宅課参事として応急仮設住宅建設の総括を担当、翌年、全村避難を余儀なくされた山古志村を含む10市町村が合併した長岡市の長島復興管理監（旧山古志村村長、衆議院議員転出）の後任に出向し、被災者の住まいや生業の再建、壊滅的な被害を受けた集落の再生、山里の持続可能な復興に向けた中間支援組織「山の暮らし再生機構」の設立等に取り組みました。無我夢中の3年あまりでありましたが、現場の最前線で取り組んできた経験と教訓について報告します。震災から12年、全国の皆様からいただいた多くのご支援のお陰で、そして何よりも被災をバネにした住民自らの村を良くしていこうという取り組みの力で山古志はじめ中越の山里では落ちついた暮らしを取り戻しつつあります。中山間地域を取り巻く情勢は依然として厳しいものがありますが、中越地域に暮らす人々が大震災を乗り越えて自然と寄り添いながら心豊かに誇りを持って暮らしていけるよう願っています。

「地震・被害の概要」

10月23日17時56分、震度7、マグニチュード6.8の本震発生、最大加速度は川口町で2515.4ガル、地盤災害と集落の孤立、そして余震が多いのが特徴で震度5以上の余震が2ヶ月あまり続き被害は甚大なものへと拡大しました。直下型であったことと、軟弱地盤地域であったため住民が大変怖い思いをした地震です。死者68人、負傷者4795人、建物の全半壊は約17,000棟、避難所の開設はすべての仮設住宅が完成した12月22日まで続き、ピーク時には10万人を超える被災者が過酷な避難所暮らしを余儀なくされました。また自動車による車中避難も多く、エコノミー症候群等の課題は指摘されましたが、今後は有効な避難空間としての活用方を検討することも必要だと思っています。阪神と同様な強い揺れを記録しましたが直接建物の倒壊で亡くなった方は14人で5千人を超えた阪神と比べ圧倒的に少なく、長い歴史のなかで豪雪と戦い、いわゆる雪国仕様の住宅を供給してきた建築士、大工、職人の皆様には感謝しなければなりません。また、中山間地

域でコミュニティの色濃く残る地域であったため「あそこのおばあちゃんはその部屋で寝ているはずだ」という情報を集落の方が知っていて、協力して助け出したという絆の強さ、コミュニティの強さが被害を軽減した大きな要因だと思っています。また、例年だと10月後半は荒天が多く時にはみぞれも混じる時期ではありますが、地震後数日間は快晴が続き路肩やビニールハウスなど屋外に避難空間が確保されたこと、米の収穫が終わっていたこと、積雪期に地震が起きなかったことはまさに不幸中の幸いでした。

私も本震発生後若手職員と陸路小千谷へ急行、翌日はヘリで激震地、川口・山古志等を調査、何としても雪降りまでに被災者の居住の安定を確保し、お正月には家族一緒に温かく暮らせるようにと戦場のような日々が始まりました。

「一刻も早く仮住まいの提供を」

震災翌朝から現地調査を開始、被災市町村の担当者と共に真に仮設住宅を必要とする入居者、世帯属性等の把握作業を始めました。多くの被災者が、続発する余震の恐怖でなかなか自宅へ戻るができなかったことから把握作業は困難を極め、特に被害の甚大な小千谷市、川口町、山古志村には県職員を派遣、地元職員を補完し不休で作業にあたってもらいました。併行して全国のプレハブメーカーで構成するプレハブ建築協会と連携、電気、ガス、上下水道等インフラ供給者との施工体制を構築、厳しい調整を行いつつ建設候補地の調査選定、住戸プラン・配置設計、昼夜を徹した突貫工事を進め、被災した13市町村64団地に3460戸の応急仮設住宅の建設を行いました。11月20日から順次完成、入居、12月15日には最後となった山古志住民の団地が完成、雪降り前の12月22日には全ての避難所を閉鎖することができました。みぞれの降る過酷な状況下、不眠不休で建設に関わった各社の担当者、職人さん、全国から応援に駆けつけてくれた国や都府県の職員の皆様にはあらためて深く感謝する次第であります。被災地は軟弱地盤が多く、平場の建設適地がなかなか見つからないなかで出来るだけ短期間で多くの人々を救わなくてはならないこと、一方で豪雪に対応したゆとりある空間づくり、コミュニティの場や畑・花壇のスペース、盆踊りなどイベントができるスペースの確保等を図りたいということなど多くの課題に悩みながらの大変苦しい設計作業でした。

住戸タイプは1DK(6坪、19.8平米、単身用)、2DK(9坪、29.7平米、2・3人用)、3K(12坪、39.6平米、4・5人用)の3タイプを設計、大家族にはこれらを組み合わせて提供、奥行きを3間に統一、異なる間取りを連結可能にし、多様な家族が助け合えるように配慮しました。

被災地が全国有数の豪雪地域、高齢化の進んだコミュニティが色濃く残る、土地とのつながりが強い典型的な中山間地域であることから設計積雪2 $\bar{\text{m}}$ に耐える構造強化、断熱性向上、玄関風除室や雪囲い等積雪寒冷対策やバリアフリー化に工夫しました。しかしながら建設直後、多いところでは積雪が4 $\bar{\text{m}}$ 近くと19年ぶりの豪雪に襲われ結露や雪下ろしが大

きな課題になり、その後改善に努めましたが入居者には大変なご迷惑をかけてしまったと反省しています。

各団地の配置計画にあたっては、できるだけ住み慣れた土地に近い場所に用地選定、山古志等全村避難を余儀なくされた大規模団地についても出身地域別、集落単位の配置、朝夕の声掛けができるよう玄関を対面、南北軸の住棟配置等に配慮しました。また大地と強く繋がっているお年寄りの生き甲斐対策としてできるだけ畑や花植えができるスペースの確保に努めました。新たな取り組みとして入浴や食事などデイサービス機能を併設したサポートセンター型の集会場や小規模団地でもお茶飲みやボランティアと交流できる談話室を設置しました。その後も福祉、保険、医療、各種ボランティア等による献身的なサポートのお陰により阪神で課題となった孤独死を出さず、2007年12月末にはすべての仮設住宅を解消することができました。応急仮設住宅建設に要した2ヶ月あまりは緊張の連続で、ろくに寝る間もない大変な時間でありましたが、よく体が持ったなどあらためて思う次第です。また、教訓や反省点も多く、

- ①大震災を想定したシミュレーションや諸準備（建設用地、収容力、地盤、インフラ等の把握）の重要性、
- ②全国一律ではなく地域特性に適した居住空間の確保、
- ③戦後大規模に自然を改変して構築された道路や住宅団地の盛土被害の大きさに比べ人力で構築したかつての村道や隧道、昔からの神社などの被害が軽微であったこと（自然を丁寧に読み解いてモノをつくってきた先人の知恵に学ぶことの重要性）等が挙げられます。

また今後へ向けた提言としては災害救助法等の改正が必要となりますが、

- ①住宅だけでなく八百屋、食堂、床屋など従前の生業が継承できる店舗をはじめコミュニティ施設、福祉医療施設が一体となった仮設市街地としての供給方策の検討、
- ②破壊を免れた廃校や空き倉庫、寺院、空き家等既存施設を改修して提供（迅速性、既存インフラの利用）、
- ③被災者が建設等に従事できる仕組み（自らの自立とふるさと再生への貢献）

等の検討が望まれる次第です。

「山古志にふさわしい住まいの開発」

特に被害の大きい山古志地区の被災者の住宅再建にあたっては、できるかぎり自力再建を基本とし、その支援を行うために故内田雄造東洋大学教授をチーフとする有識者による開発委員会を設け、三井所清典芝浦工大教授の指導のもと、(株)アルセッド建築研究所と地元設計事務所及び大工工務店らと協働で山古志地域の特性を活かした快適でローコストの住まいの開発と地域循環型の供給体制の構築を行いました。

開発のコンセプトは

- ・山古志らしい住まい（地域の伝統的な技術やデザイン、近隣とのお付き合いに配慮、美しい風景になじむ外観）
- ・雪と上手に付き合う住まい（きつい雪下ろしからの解放、冬でも暖かく明るい住まい）
- ・地域循環型の住まい（県産材・自然素材の活用、地元大工技術の活用と継承）
- ・住まい手のコスト負担軽減（補助制度活用、資材の共同購入、共同建設等）
- ・安全、快適、長寿の住まい（耐震性、断熱性、気密性等の向上）

とし、モデル住宅を建設、被災者とのきめの細かい相談会等を行い普及に努めました。

価格は標準の4間×4間の総2階、吹き抜け4坪の床面積28坪タイプで県や基金からの補助等により1250万円から1350万円（高床式）で供給できるようにしました。

また自力再建が困難な世帯については同様なコンセプトで住み慣れた集落ごとに木造による復興公営住宅の建設を行い居住の安定を図りました。

「集落の総合的な再生へ話し合いを重ねる」

幹線道路網が崩壊、寸断し全村避難を余儀なくされた山古志地域14集落のうち特に壊滅的な被害を受けた6集落については、2006年3月まで避難指示を継続しましたが、山を下りるという選択ではなく、できるだけ元々あった集落の位置に総合的な再生計画をまとめ、その上で個々の住まいの再建を行うこととしました。

計画の策定にあたっては長い歴史のなかで育んできた魅力ある自立した山の暮らしの再生を目標に、基本方針として

- ・厳しい冬の暮らしを快適に暮らすことのできる住環境の整備
- ・温かいコミュニティの再生とあらたな生業の展開
- ・美しく魅力ある集落空間の整備

を掲げ、具体的な面整備等を進めました。

また、合意形成までには当初の予定より長引き、約一年半と長い時間を要しましたが計画づくりの段階から集落住民の主体的な参加を促し、話し合いのプロセスを尊重、住民自らによる意志決定を重ねながら計画づくりを進めました。専門家や行政が決めるのではなく、住民自らが決めることで村に帰ったとき直面する様々な課題を乗り越えていけると考えたからであります。事実、村が無くなるかもしれないという苦しい時を住民の皆様が力を合わせて乗り越えたことによりふるさとに対する誇りや愛着が震災以前より一層強まっていったと確信しています。

計画の合意形成後2006年春から事業着手、2007年12月には住まいの再建が完了、引き続き、新たな生業の場づくりや都市農村交流の場づくりなどが進められています。

3年余りと最も長く仮設暮らしを余儀なくされた集落の皆様からは「はじめは全てを失って先行き不安でつらい日々であったが、お互いに助け合って暮らしたこと、仮設の菜園で

の花植えや野菜づくり等の交流、集会所で何度も何度も住まいや集落の再建について話し合ったことなど、狭い仮設暮らしの日々は厳しいながらも懐かしく楽しいことも多く自分たちも成長させていただいた、その経験が直売所や民宿、郷土食の開発やお食事どころの開設など新たな起業に繋がっていった。集合住宅の経験も無く一戸建てがほしかったがお互いに声を掛けながら共に助け合っ暮らせる連棟型の復興公営住宅もいいものだと思ってきた。」等の言葉をいただきました。プランナーとしては反省する点も多くありましたが、ありがたく嬉しい言葉をいただくと共に山里の暮らしの知恵など多くのことを学ばせていただいたと感謝し、住民の皆様の末永いご多幸を祈る次第であります。

「持続可能な地域再生へ」 一山の暮らし再生機構設立一

道路等のインフラの復興、被災者の住まいの再建後の大きな課題は10年後20年後へ向けた持続可能な地域再生、とりわけ大きなダメージを受けた山古志地域等中山間地域の再生でありました。そのため、2007年4月には新たな中間支援組織、エリアマネジメント組織として(財)「山の暮らし再生機構」を設立、地域再生に取り組む民間事業者やNPOへの支援、地域資源の発掘とブラッシュアップ、全国への広報等創造的復興に向けた体制を構築し、住民が未来へ夢と展望を持てるような地域づくりの取り組みを始めました。財団設立にあたっては、かつて沈滞した石炭産業が集積するドイツのエムシャー川流域の環境改善、地域再生に見事に貢献したIBAエムシャーパーク社の理念を参考にし、同社の社長を務めたカール・ガンザー氏にアドバイスをを受け顧問を引き受けていただきました。また、ノンフィクション作家の柳田邦男さんからも顧問を引き受けていただき、復興にあたっては被災者に寄り添う「2.5人称」の温かい視線が大切だという肝に銘ずべき言葉をいただいたことが心に強く残っています。

この機構の取り組みを通じ、震災という災いをバネにして、日本国土の7割を占める中山間地域の普遍的課題を乗り越えるモデルが中越地域から発信され、応急対策から復旧復興へと全国の皆様から受けたご支援に対する恩返しに繋がっていただきたいと思います。

「東北再生への願い」

2011年3月11日には千年に一度という貞観時代以来の大地震と大津波、さらに安全神話が崩壊しメルトダウンを起こしてしまった原子力災害に東北の地が襲われた。青春時代を過ごした現地からの映像には胸が締め付けられる日々でした。

私も中越大震災からの復旧復興の最前線を経験した人間の使命として、ボランティアや専門家と連絡を取り合っ毛布や食料等の支援物資の収集配布、中越で担当したコミュニティに配慮した仮設住宅供給や山古志等壊滅した集落の再生等のノウハウや教訓、やろう

と違ってできなかった反省点などについてお伝えしています。被災地に何度も足を運び地元の皆様とも意見交換してきましたが想像を絶する惨状には言葉を失うほどの強いショックを受けました。

あまりにも巨大な災害で、5年余りを経た今日でも依然として復興の槌音は遅く、壊滅的被害を受けた集落や住まいの再建が大きな課題となっています。山を削って高台に大規模な造成工事を行って土地を生み出す、あるいは10mを超える高盛土や人工地盤構築等いわば自然を克服する形で都市や集落を再生すべきという意見もありますが、軽々には判断してほしくないと思っています。

戦後都市が無秩序にスプロールした地区は別として、長い歴史の中で先祖代々母なる海や大地と密接に繋がって暮らしが営まれてきた地区については歴史の記憶や先人の自然と関わる知恵を尊重し、自然と折り合いをつけながら21世紀にふさわしい都市や集落の再生していく、あるいは創生していくことを謙虚に検討してほしいと思います。

いざ自然の驚異に襲われたときには命を守る避難のシステムを構築、そして地域の祭りや行事、教育、サインシステム等々ソフト施策として100年後200年後の子々孫々へ教訓を伝えていくことの方が千年に一度というような災害対応にはリアリティーがあると思います。また、いまだに先の見えない原子力災害はまさに人災、何の罪もない福島の人々を全力で救えるか、日本という国家の存在理由が問われていると思います。復興へは長く厳しい道のりになるだろうと思います、そうではありますが、この未曾有の大災害をバネに、自然と寄り添いながら心豊かに生きていくという人類の英知が、新たなまちづくりの展望としてこの国から発信されていくよう願っています。

渡辺 斉 略歴

1979年 東北大学大学院修了後新潟県庁に入庁

住まい・建築・まちづくり・地域づくりを担当、中越大震災では仮設住宅建設の総括を担当後、山古志村等被災10市町村が合併した長岡市の復興管理監（長島旧山古志村長の後任）として復旧復興に携わる。

2002年～2016年 新潟大学非常勤講師

2008年～ 新発田市景観アドバイザー

2013年～ 県を退職、(一社)新潟県建築士会常務理事

2015年～2016年 魚沼市政策参与

2015年～ 胎内市都市計画審議会会長

できるだけ皮膚感覚、現場感覚、プロセスを大切にし、未来へ夢と展望が持てるまちづくり、地域づくりを目指しています。

第1回公開講座

災害復興と地域づくり～大震災からの経験と教訓～

第2部 パネルディスカッション・質疑応答

●パネルディスカッション

第2部では、渡辺氏と本学の関谷浩史准教授がパネリストとなり、災害復興の経験を私たちの身近な問題につなげるための議論が行われた。以下は、その議論の要旨である。

(1) 災害に対する備え

関谷：新潟でも、消防車も入れないような木造住宅密集地において、空き家問題や単身者問題と連動して災害のリスクが高まっている。何かが起こったときに甚大な被害がでる可能性があるが、このようなリスクとどう向き合っていけばよいか。

渡辺：都市部では、隣近所の関係性が密でない。顔の見える関係を住民同士で作っておくことが大事。あるいは、街歩きをして皆でリスクを検証しておくことも大事。阪神淡路大震災のとき、いち早く復興したのはコミュニティがしっかりした地域だった。

(2) 災害が起こった時にどうするか

関谷：中山間部には、地域の互助システム、助け合いができるコミュニティがあるが、そのようなコミュニティができていない都市部で災害が起こってしまった場合どうすればよいか。

渡辺：難しい問題。災害時の対応マニュアルを作っても、うまくいかないことが多い。実際は人の力が大きい。有能なリーダーが適切な判断を行ってうまくいったという例が多い。できることとして、日ごろから、地域で会合をもつ、話し合いをする、お祭りをするといった活動が重要になる。

関谷：災害が起こった時に、昔の知恵が活かされた場所で被害が少なかったという話が興味深かった。

渡辺：地域の歴史を知っておくことは重要。新潟では砂丘列上に古い集落がある。砂丘列上は、地盤がいい。逆に言うと、砂丘列の間のくぼ地は、昭和の時代に開発された場所なので不安定かもしれない。地域の歴史を知るには、地名もヒントになり、しばしば地域の特性を示している。また昔の地域の行事にも知恵がある。神社は比較的高い場所にあるが、

昔はそこでお祭りや盆踊りをした。それらの行事に参加することが、そのまま避難訓練になった。

関谷：都市のリスクが高まっている。どうしてこうなってしまったのか。

渡辺：便利、効率、経済合理性を追求しすぎた結果ではないか。人間は自然よりも強い存在なのだという驕りもある。コンクリートで巨大防波堤をつくるよりも、人間は自然に生かされているという視点でもっと自然に謙虚になり、ある程度のリスクは覚悟しながら、避難路を確保するなど、命を守る仕組みを作ることが大事ではないか。また、復興計画は皆が学び合い納得してやっていく仕組みが大事で、密室ではなく住民参加のオープンな形で議論すべき。

関谷：中越大地震のときの「山の暮らし再生機構」がドイツの事例をモデルにした理由は？

渡辺：都市計画というのは、実際は計画通りには進まない。あらかじめゴールを決めて進んでいくのではなくて、哲学、理念をつくって、それに賛同する人たちが集まって来てそれを支える仕組みをつくるのが大事だと考えた。計画づくりには、外部の知見を活かすことも有効。しかし、地域には地域の特性があり、幸せのかたちがある。特定のモデルにしばられるべきではない。



関谷准教授（左）と渡辺氏のパネルディスカッションの様子

(3) 災害の記憶をどう未来につなげるか

関谷：災害の教訓をどう後世につなげられるのか。
渡辺：千年に一度の災害は、ハードウェアで考えるのではなく、物語、祭りなどのソフトウェアでつなげていく。歴史を語り継ぐかつての村の長老の役割を見直すこと等も考えられる。

●質疑応答

フロア：新潟市には、どのぐらいの災害が起こると想定されているのか？場所によってちがうのか？
渡辺：津波や水害の予想される被害については、自治体がハザードマップを作っているので、新潟市のホームページなどで確認できる。



関谷准教授（左）と渡辺氏のパネルディスカッションの様子

第2回公開講座 家族を守る。～我が家でできる災害の備え～

第2回企画者 小島 唯

災害に直面したとき、どのような問題が起こるのだろうか。家族と連絡は取れるのか、備蓄の食料や物資は十分だろうか。災害時、力を発揮するのは普段からの備えである。テレビなどからの情報を受けて、必要なことだとは思いつつ、つい後回しになってしまうのが、災害への備えではないだろうか。

第2回公開講座は、「いざというとき、大切な家族を、自分自身を守れますか」という問いかけから、災害時に、家族や自分自身を守るために、どのようなことを備えておくべきか、その必要性や今日から実践できることを学び、動き出せるきっかけとなればとの願いから企画した。

その中で、家庭でできる災害の備えの1つ目として、家族を守るために、家族や周囲の人たちと、どのような話し合いをしておくとのだろうか、また2つ目として、災害時に大きく関わる課題である、家庭における食の備えはどのようにしたらよいのだろうか、この2つに焦点を当てることとした。

そこで第2回公開講座では、家庭における備え、食の備えのそれぞれのエキスパートであるお二人を講師としてお招きした。はじめに子育て家庭の災害の備えとして、NPO法人ワーキングウイメンズアソシエーション副理事長、また防災チームリーダーである菊野麻子様から「働く女性を視点とした家族を守る防災力」と題した講話をいただいた。次に、食に関する災害の備えとして、新潟県三条地域振興局健康福祉環境部管理栄養士・防災士の土田直美様から、「災害時の食の備え～食の面からの減災に向け

て～」と題してお話いただいた。その後、登壇者お二人によるパネルディスカッション、参加者の方々と交えた質疑応答を行った。また、食の面からの備えとして、本学健康栄養学科の学生が保健所での臨地実習で課題として取組んだ、災害食メニューの紹介を加えた。そして災害食への興味関心を高めてもらえるよう、災害時に活用できるパックスッキングの手法を用いたメニューの実演、試食を提供した。

当日は地域の方々、子育て世代の方、学生等合わせて110名の方にご参加いただいた。防災についての意識が高まった、いざという時のための備えを考えるきっかけとなった、これを機に家族と防災について話し合いたいというような感想が寄せられた。

公開講座を終えて、私自身、災害への備えというものが身近になったのではと感じる。災害への備えをしようと考え、つい身構えて特別なことをしなくてはという気持ちになりがちであるが、非常時にいかに手軽に普段のように過ごせるかを備えることが実際の場面では役立つのである。また、災害が起こったら、そこでみえた課題をいかに次に起きたときに生かすか、そして、災害の経験を、経験していない方や次世代にいかに伝えていくか、これが次に起こる災害の被害を減らすことにつながることを改めて考える機会となった。今からできることは何があるだろう、普段からの備えとして少しずつ取り組んでいきたいと思う。

ご講演いただきました菊野様、土田様、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

第2回公開講座

家族を守る。～我が家でできる災害の備え～

第1部 講話①「働く女性を視点とした家族を守る防災力」

NPO法人ワーキングウインズアソシエーション (WWA) 防災チームリーダー 菊野 麻子 氏

講話要旨

【はじめに】

WWAは働く女性の異業種交流ネットワークの法人。その中で、防災を事業として取り上げている。家族を守る防災について考えるきっかけとなったのは平成16年10月23日におきた中越大震災。当時、地方放送局で報道の仕事をしていたため、夫と共にいた2歳4歳の子どもを含む自分の家族の安否確認より仕事である情報収集を優先した。心のどこかでうちの家族は大丈夫と思っていたのかもしれないが、大事な家族よりも仕事を優先してしまったことで自分を責めた。その後、東日本大震災が起きて津波で多くの命が奪われたのだが、新潟でも津波の危険性がある中で、あの映像を見ても仕事を続けていられるだろうか、と自問自答した。

【新潟市における男女共同参画の視点を取り入れた防災体制の検討メンバーとして】

そんな際、東日本大震災の教訓を生かして、新潟市における地域の防災計画に女性の視点を取り入れることとなり、ワーキンググループのメンバーとなった。そこでの意見は新潟市の避難所運営マニュアルに反映され、避難所運営委員会メンバーに女性を必ず入れる…など女性の視点・男女共同参画の視点が盛り込まれたマニュアルとなった。

【働く女性のための防災ワークショップの開催および「市民発！女性の視点で防災力アップ講座」の実施】

そんな動きの中、自分ができることは何だろうと考え、WWAにおいて働く女性のための防災ワークショップを開催。働く母親として、子どもの安全をどう守り育てるのか、職場において災害対応を迫られたとき職業人としてどのように対応するか考えた。WWAのメンバーだけの話ではなく広げていきたいということで新潟市と相談し、新潟市委託事業の「市民発！女性の視点で防災力アップ講座」を実施している。小中学校のPTA行事や自治会における防災教室を実施し、3年目の現在、参加者は延べ

3500人。現在WWAの防災チームメンバーは12名で活動している。

【「市民発！女性の視点で防災力アップ講座」事業の特徴】

事業の特徴は「働く女性の視点」。仕事中に職場で被災したら職業人として家族の一員としてどのような行動をとる必要があるのかを考える、ターゲットは20代から50代の働く世代、など。ターゲットが参加しやすいように学校のPTA事業や学校の授業参観などを利用するなどの工夫をしている。また、オリジナルの「防災ポケットメモ」を作成して活用すること（写真：当日参加者に配布した防災ポケットメモ。本講座内でも実際に記入して体験も行った。）、親子で一緒に参加すること、新潟市の防災課と連携していることなども、事業の特徴である。



WWA作成「防災ポケットメモ」

【WWA作成「防災ポケットメモ」について】

このメモを製作した目的は「自分のこととして考えること」。うちの家では、私の置かれている立場では…など自分事としてこの防災メモに記入しながら、災害が起きたときのことについて家族と話し合ったりして、能動的で主体的な防災教室とするためのメモである。一般版・働くママ版・児童版がある。メモ裏には「持ち歩くとよいもの」など非常持

ち出し品のチェック欄があるが、子どものお気に入りのおもちゃも備えるとよい等、子育て中の女性の視点となっている。働くママ版は「すぐに子どもを迎えに行けないとき誰に頼みますか」などの項目があるのが特徴。児童版は一般用をシンプルにしたものだが、そこに子どもへのメッセージを書き込んで子どもに持たせるなどの使い方もできる。

【講座の流れおよび成果、大事なこと】

防災力アップ講座は、新潟市防災課職員によるミニ講演・防災ポケットメモ作成・100円ショップで揃えられる非常持ち出し品の紹介・ジージョキョージョの防災体操、などで成り立っている。事業の成

果としては、ひとつには、これまで関わりの少なかった女性や子育て世代の市民の防災意識を喚起することができたことが挙げられる。100%完璧な防災意識の高い市民を育もうというのではなく“これならできるかも、うちでも今すぐできるかも”というスイッチを入れる役割を果たしたい。そして、キーワードは「気軽に、手軽に、日頃から地域で家族で話し合うこと」である。

自分の命は自分で守ること、日頃から家族や地域の人たちと話をしておくこと、色々な人とコミュニケーションをとり顔の見える関係を作る努力をすること、が大事なことである。



菊野氏の講話の様子

第2回公開講座

家族を守る。～我が家でできる災害の備え～

第1部 講話②「災害時の食の備え～食の面からの減災に向けて～」

新潟県三条地域振興局健康福祉環境部地域保健課管理栄養士・防災士 土田 直美 氏

【新潟県における災害時栄養・食生活支援活動の取り組み】

はじめに新潟県でこれまで行ってきた、災害発生時の栄養・食生活支援活動の経緯を紹介する。

●中越大震災（平成16年）

新潟県策定の「地域防災計画」の中に炊き出しの栄養管理指導、巡回栄養相談等の栄養指導対策がある。当時、新潟県庁で勤務し、実態把握、食生活支援活動と県庁内・関係団体との調整を行った。地震発生2日後頃から、県栄養士会と連携して疾患のある方や高齢者、乳幼児等の食事に特に支援の必要な方（要配慮者）向けの食事を入手、各避難所への配布や個別対応を行った。そして特に被害の大きかった地域の避難所の食生活実態を調査した。新潟県としては昭和39年の新潟地震以来、40年ぶりの大きな地震、また私自身初めての経験であり、情報収集の難しさを感じ、先が見えなかった。その経験から、（仮設住宅、一般被災住宅の）実態把握としての食生活状況調査や活動のガイドライン策定を行った。

●中越沖地震（平成19年）

その後しばらくないだろうと思っていた矢先、中越沖地震が発生した。食生活支援活動は、中越大震災時に策定した活動のガイドラインに沿って行った。当時、柏崎保健所に勤務し、発生当日は、情報収集、災害食確保等。発生から72時間以内では、県内から派遣された栄養指導員と協力し栄養相談窓口を設置した。避難所では食事の問題をなかなか言い出しにくい方が多く、「心配がある方をご相談ください」というチラシで呼びかけた。発生から4日目～1か月では、疾患を抱える方等、食の問題が顕在化する。避難所では食事づくりへの意欲低下もみられ、野菜たっぷりメニューの提供等、少しずつ元の生活に戻るよう工夫した。また事業復興も兼ねて、地元の事業所によるお弁当提供の取り組みも実施した（「柏崎弁当プロジェクト」）。

●中越沖地震での取り組み検討会の立ち上げ「柏崎地域災害時食生活支援システム検討会」

食生活支援活動の検証が行われ、課題として、要配慮者への食供給がうまく回らなかったことが挙げられた。そこで「災害時要援護者用備蓄モデル事業」として、対象者や必要な食品の種類や量を事前に把握し、備蓄食品として確保する取り組みを行った。モデル地域では現在も各市町村の予算で備蓄食品確保が継続されている。

東日本大震災（平成23年）では被災地外での支援活動と熊本地震（平成28年）では被災地への派遣においては、要配慮者への食品の確保等、これまでの地震の経験を踏まえた栄養・食生活支援活動を行った。

【日頃からの備えに関する活動～長岡・三条地域での取り組み～】

●災害食普及への取り組み「にいがた災害食グランプリ（平成26年）」（長岡地域）

災害食を非日常としてでなく、日常に使うものとして扱う発想の転換が必要だという提案から事業化を行った。コンテスト受賞作品を「にいがた災害食レシピ」として発行、好評を得た。特徴は、一般食のみならず、アレルギー対応食部門を設け、ライフラインが止まってもカセットコンロ、鍋、ペットボトルの水があればパッククッキングの技術で作れることである。また、長岡野菜を使ったレシピであり、食の備えのチェックポイントも掲載されている。

●防災と食の親子体験教室「食のふしぎはっけん・親子ジャングル！（平成28年～）」（三条地域）

地域における自然災害への対応力向上、災害時の食の備えの充実を目的とした、管内市町村の防災部局、栄養部局、教育委員会との連携事業である。親子を対象に、地域の災害の特性や防災の必要な知識を知り、減災のために必要な能力を身に付けていく

ことが目標。具体的に平成28年は、防災クイズ、防災グッズ作成、災害時にほっとするおやつづくり、パッキング体験を行った。

【食の面からの減災対策に向けた提案】

災害時は電気・水道・ガスが使えない場合がある。そこで活用できるのがパッキング。少ない水で調理可能、洗い物が出ない、1つの鍋でいろいろな料理が作れ、アレルギーや高齢者向けの料理も1つの鍋で対応可能である。必要設備はカセットコンロ、ボンベ、大きめの鍋、ポリ袋（耐熱130℃以上）、水、食品として缶詰、乾物、レトルト食品、日持ちする野菜・果物等。普段から食べているもの

を少し多めに備えるだけで災害時の備えは充実する。栄養バランスが崩れやすくなるため、平常時と同じく主食・主菜・副菜を意識する。衛生管理も注意し、アルコール消毒やタオルを共用しない等も工夫である。

普段やっていないことは災害時でもできない。災害時に必要最小限のことは、普段からできるようにし、普段から自分に合った食品やものを備える。災害時の買占めは被災地に必要物資が届かないことになり、日頃の備えが被災地の復旧を助ける。今日からできることはどんなことがありますか？



土田氏の講話の様子

第2回公開講座

家族を守る。～我が家でできる災害の備え～

講話②当日資料 (土田直美 氏 提供)

新潟県に関する災害と支援活動・検証

発生年	災害	支援活動・検証
平成16年	7.13水害	
平成16年	新潟県中越大地震	「中越大地震時の栄養・食生活支援活動の課題整理」「食生活実態調査」と「ガイドラインの策定」
平成18年	平成18年豪雪	
平成19年	新潟県中越沖地震	「柏崎地域災害時生活支援システム検討会」と「災害時要援護者用備蓄モデル事業」
平成23年	平成23年豪雪	
平成23年	東日本大震災	「急沼地域災害時食のセーフティネット検討会」防災と食の親子体験教室の開催
平成23年	新潟・福島水害	「豪雨災害における栄養・食生活支援活動」「長岡地域災害時食のセーフティネット検討会」の開催
平成25年～27年	長岡7月豪雨水害	「にいがた災害食グランプリ」の開催と同レシポの作成、「食の事業継続セミナー」、「災害支援活動学生ワークショップ」の開催
平成28年～	熊本地震	「三条地域災害時食のセーフティネット検討会」の開催、「食のふしぎはっけん・おやこジャングル」の開催

1

新潟県地域防災計画における
栄養指導対策の位置付け
「新潟県地域防災計画」(風水害対策編、震災対策編)
(平成28年3月修正)



2

中越大地震における栄養・食生活支援活動

	活動内容	詳細
H16年 10/25	新潟県栄養士会を通じた乳幼児、高齢者等の食事支援	ミルク、離乳食、高齢者用レトルト食品等を入手
10/25	主要避難所の実態把握	入手食品の配布
10/30～ 11/16	栄養指導班の設置と栄養指導	個別指導241件、集団指導49件(主に糖尿病、高血圧、貧血、便秘等)
11/5	避難所食生活実態調査の実施	小千谷市 73か所
11/6		川口町(現:長岡市川口地区)39か所
	給食施設への指導	6保健所 計268施設
H17年 2月～	食生活実態調査の実施(629世帯)被災地域の健康サポート事業	仮設住宅384世帯、被災住宅245世帯 仮設住宅や集会所等での食支援

3

「新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン」
を活用した栄養・食生活支援活動の実態
新潟県中越沖地震(H19.7.16)での活動

<フェイズ0:概ね災害発生後24時間以内>
ライフラインの状況:電気・ガス・水道 断絶



4

<フェイズ1:概ね災害発生後72時間以内>(7/17,18)
ライフラインの状況:水道・ガス 断絶

- 「柏崎保健所栄養指導班」の設置 (7/17)
- 「栄養相談窓口」の設置と周知
- ☆7/17より本庁を含む県内保健所の栄養指導員の派遣開始
- 避難所巡回指導の実施(82か所) (7/17,18)
食品衛生監視員とペアで巡回、食事提供状況の把握と支援要請内容の把握。
- ミルク・離乳食の補充
- 自衛隊の炊き出し確認 (柏崎市7/17～8/12,刈羽村7/17～8/1)



5

○ 栄養指導班による避難所巡回栄養指導の実施
(7/24～8/31)

避難所や在宅において糖尿病や高血圧、腎臓病、または高齢者等を対象に救援物資等を活用して、個別栄養指導を実施。

県内保健所管理栄養士及び県福祉施設管理栄養士(延べ75人)と新潟県栄養士会より派遣された栄養士(延べ44人)がペアになって、201人の個別栄養指導を実施した。



6

「柏崎地域災害時食生活支援システム検討会」(全4回)の開催 (H19.11~H20.3)



＜目的＞

中越沖地震での食生活支援活動を検証しながら、地域防災計画への反映を含めた今後の災害時食生活支援対策の充実を目指す。

＜参加者＞

郡市医師会 新潟県栄養士会
 食品関連事業者6事業者(イトーヨーカドー柏崎店、ローソン、ホリカフーズ株式会社、柏崎魚市場、柏崎鮮魚商協同組合、刈共株式会社)
 行政担当者(県・市・村の防災担当・食糧供給担当・保健衛生担当課)
 ＜座長＞新潟医療福祉大学大学院健康栄養学科(当時)教授 村山伸子 氏
 ＜アドバイザー＞独立行政法人国立健康・栄養研究所 研究企画・評価主幹(当時) 吉池信男 氏

7

「災害時要援護者用備蓄モデル事業」の実施 (H20, 県防災局予算、負担率:市町村1/2、県1/2)

*柏崎地域の検討会をきっかけに県防災局が立ち上げ保健所と協働して、柏崎市、見附市、出雲崎町が実施

- ①乳幼児(ミルク・離乳食・水)
- ②高齢者(おかゆ、軟菜食、濃厚流動食)
- ③慢性疾患患者(低たんぱくごはん、その他食品)

その他必要物資について対象者の把握、食品のリスト

アップと必要量の算出を行った。→補助金申請へ
 →現在も継続して備蓄食品を確保(市町村予算)

「災害時要援護者用備蓄検討のポイント」作成

(H21県防災局)→全国に発信(新潟県庁HP「防災ポータル」)

内閣府「避難行動要支援者対策及び避難所における良好な生活環境対策に関するブロック会議」参考事例集に掲載(H26)

8

東日本大震災(2011.3.11)の魚沼保健所の栄養・食生活支援活動

小千谷市・魚沼市第一次避難所設置後、巡回栄養相談を実施(市管理栄養士と協働)

小千谷市総合体育館

(3/23~4/20、福島県南相馬市からの避難者185人)

魚沼市地域振興センター

(3/17~4/30、福島県・宮城県からの避難者90人)

その後、二次避難所として公営住宅や社員寮へ移行(給食施設指導による栄養・食生活支援)

9

○東日本大震災の被災者支援活動の検証

「魚沼地域災害時食のセーフティネット検討会」の開催(全2回)

第1回:H23.7.26(火)

第2回:H23.9.22(木)



東日本大震災(2011.3.11発生)の被災者受け入れにあたり、避難所を中心とした栄養・食生活支援活動を検証。被災地外で受け入れた際の食生活支援に関する枠組みを検討し、広域的な支援体制の構築につなげることを目的に検討を行った。

＜学識経験者＞(H23現在)

座長:北里大学保健衛生専門学院管理栄養科 平田治美 氏
 アドバイザー:新潟大学大学院客員教授 ホリカフーズ株式会社取締役 別府 茂 氏



10

災害食の普及(長岡地域での取組)

「災害食グランプリ」の開催

経緯:「長岡地域災害時食のセーフティネット検討会」(H25.7.4 立ち上げ)での検討委員からの提案

⇒「災害食を非日常としてではなく、日常に使うものとして考えるという発想の転換が必要なのでは?日常にどうやって取り込むかを考える。例えば「災害食グランプリ」なども開催してみようか。」



「にいがた災害食グランプリ」の事業化(H26.9.21開催)
 (協力:3団体・協賛:6企業・後援:2団体)

→応募総数82作品(スタンダード部門66作品、アレルギー対応食部門16作品)

11

「にいがた災害食レシピ」の発刊

(H27年3月13日:初版24,500部 H27年7月:第2版10,000部 H28年3月:第3版20,000部)



特長

- 「スタンダード部門」と「アレルギー対応食部門」各10作品について掲載
- (両部門共通して)電気、ガス、水道が停止していてもカセットコンロや鍋、ペットボトルの水の備えがあれば45分以内でできるレシピ

その他の特長

- 長岡野菜を使ったメニューや普段家庭で備蓄している食品を使ったメニューを掲載
- 使用器具の説明や応募者の「おすすめのひとこと」を紹介
- ポリ袋を活用した「バッククッキング」の紹介と基本レシピを掲載
- 災害時の食の備えに関するチェックポイントを紹介

12

食のふしぎはっけん・おやこジャングル！(防災と食の親子体験教室)



いしがた災害ボランティアネットワーク 理事 野路局長さんによる防災に関するクイズ

弥彦村教育委員会議員による防災グッズ作成体験

栄養士会三条支部による「災害時にほっとするおやつ」づくり体験

弥彦村食生活改善推進委員によるバッククッキング体験

13

公衆栄養学臨地実習での災害食への取組(H28,10/3~7,24~28)



前期：新潟県立大学 健康栄養学科 3年生
後期：新潟医療福祉大学 健康栄養学科 3年生

「三上市水防学習館」での被災地を知る研修(後期)

2校の学生が合わせて家族4人分合計4日分(12食)のアレルギー対応食(特定原材料7品目不使用)メニューを考案

14

熊本地震への派遣支援活動 宇城市、宇城保健所での栄養・食生活支援活動

派遣期間：平成28年5月2日(月)～5月8日(日)まで

派遣チームメンバー：
保健師3名(課長代理2名、保健師1名)
管理栄養士1名(課長代理)

派遣先：熊本県宇城市、宇城保健所

15

保健所管理栄養士による巡回栄養相談(被災地保健所管理栄養士と協働)



5/6：豊野公民館(当県から持参した要配慮者用食品を活用した栄養相談)

当県から持参したチラシ

16

災害食の備え(使ったら買い足しましょう)

- カセットコンロ・ボンベ
- 鍋
- 水
- 缶詰や乾物
- レトルト食品
- 日持ちする野菜や果物

など普段から食べているものを多めに備えておきましょう!

17

三条地域の食の減災対策推進事業(H28~30)

水害から12年：経験を次の世代へ引き継ぎ、平常時から災害時に向けて食育推進体制の構築をめざす

① 自助	② 共助	③ 公助
(防災教育・普及啓発)	(連携体制の構築)	(配備・提供)
食のふしぎはっけん・おやこジャングル！小中学校における食の面からの防災教育	地域における食の備えの普及・啓発 食生活改善推進委員研修会	<H29新規事業> 災害食・ものづくり セミナー オール世代防災リーダーワークショップ
要配慮者用食品の備蓄の推進 HPでの情報発信		

三条地域災害時食のセーフティネット検討会

- ① 親子を対象とした防災に関する知識の定着化
- ② サバイバル料理実習 各市町村主体で実施
- ① 一般市民を対象とした家庭用備蓄食品の普及・啓発
- ② 災害時に役立つ技術や器具の普及・啓発
- ③ オール世代での防災に関する活動の集約
- 「災害時要配慮者用備蓄検討のポイント」等を活用した各市町村への配備促進 全市町村で実施 内容の充実

行政栄養士業務研究会 給食施設指導 管理栄養士養成施設の学生教育

災害にあっても健康に過ごすことができ、なおかつ平常時に役立つ「災害食」の普及

18

第2回公開講座

家族を守る。～我が家でできる災害の備え～

第2部 災害食（パッククッキング）の話題提供・実演・試食

健康栄養学科4年生

話題提供

太田ひかる、齋藤玲花、宮本佳奈

●はじめに：健康栄養学科公衆栄養学臨地実習での取り組み

管理栄養士を目指す健康栄養学科の学生は3年次に保健所へ1週間の臨地実習に参加する。本講座講師の土田先生のもとでも学生が実習に励んでいる。実習では、防災・減災対策として、被災地をまず知る。水防学習館での実習、防災部局の職員から防災に関する備えや取り組みについて学ぶ。そして食の備えの課題として、災害時の家族4人分のレシピ（アレルギー対応食）を考案する。また、それに基づいた防災教育のプレゼンテーションを行っている。

そこで、平成28年度の実習生である健康栄養学科4年生の3名より、実際の課題で作成した、パッククッキングの技術を用いたレシピを紹介する。

●災害食のメニュー(食物アレルギー対応食)の紹介

家族4人分のアレルギー対応食として、アレルギーの特定原材料7品目（卵、小麦、乳、そば、落花生、えび、かに）を除く、発災直後2日分の食事を想定して朝昼夕の献立を考案した。条件は、①ライフライン停止、②支援物資が来ない、③カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋の備蓄あり、④家族4人が同じものを食べる、とした。コンセプトは、パッククッキングをなるべく活用した献立にしたこと、同じ味付けが連続しないようにしたこと。それぞれのメニューは、パッククッキングの技術を用いるだけでなく、温かい汁物で、野菜がとれるようにする、ほっとして満足感が得られる、買い置きの乾物を利用して、うま味を活かす等のポイントも踏まえて作成した。

なお、学生考案の災害食メニューは、三条地域振興局健康福祉環境部ホームページにて紹介されている (http://www.pref.niigata.lg.jp/HTML_Article/173/458/gakuseimenu.pdf)。

実演・試食

健康栄養学科4年生 8名

改めて、パッククッキングとは、ポリ袋の中に材料を入れ、沸騰したお湯で加熱する調理方法である。少ない水で調理できる、洗い物が出ない、1つの鍋でいろいろな料理が作れる、短時間で味が染み込みやすい、ゴミが少ない等の利点がある。カセットコンロ、ボンベ、大きめの鍋、ポリ袋（耐熱130℃以上のもの）、ペットボトルの水といった設備を整えておくことで、災害時に調理が可能である。

本講座では「にいがた災害食レシピ」に掲載されている、ポリ袋で作るカレーライスの実演を行い、試食を提供した。カレーライスは、ご飯とカレールウの材料を別々のポリ袋へ入れ、同じ鍋で加熱する。完成したら、お皿にカレールウのポリ袋を広げ、その上にご飯をのせることで、お皿も汚さずに食べることができる。

（にいがた災害食レシピ：http://www.pref.niigata.lg.jp/HTML_Article/495/771/saigaishokureshipi2han,0.pdf）



話題提供の様子（左から）太田さん、宮本さん、齋藤さん



パッククッキングによるカレーライス

第2回公開講座

家族を守る。～我が家でできる災害の備え～

第2部 パネルディスカッション・質疑応答

●パネルディスカッション

登壇者によるパネルディスカッションでは、講師の菊野麻子氏、土田直美氏、本学の角張慶子准教授による討議及び質疑応答が行われた。以下は、その要旨である。

角張：それぞれ違う視点から防災、減災を考えていらっしゃる立場から、それぞれのお話を聞いて、感じたことは。

菊野：普段できないことは災害時にもできないということが印象的であった。携帯トイレの使用方法を例にとると、防災グッズは備えて満足してしまうことが多いが、買ったから安心ではなく、実際に使ってみることで、使いにくさも見えてくることもある。また非常食でも実際に作ってみないとわからないことがある。

角張：買うところまでひとつハードルがあり、買って満足ということはある。お子さんのいる家庭だと、成長により必要なものも変わるため、こまめなチェックが必要ということだろうか。

菊野：防災ポケットメモも1年経つと状況も変わる。勤務地の変更や、お子さんも保育園から小学校、小学校から中学校と環境が変わると、書いてある項目が変わる。年1回は家族で防災会議をするなど作って安心ではなく、定期的な見直しが必要であることも合わせて話している。

土田：防災に関する活動に取り組み始めたきっかけが、まさしく私もそうであった。やはり働く女性にとって災害時にどう対応していくかは本当に大きな課題。私自身は幸いにも同居のお姑さんがいたので頼りになった。当時は必死だったので気づかなかつたし、親として受け止める余裕もなかった。働く女性の災害時の対応はやはり課題である。

角張：それぞれの立場で活動する中で、活動の難しさや課題は。

菊野：防災事業は市や行政が主催したり、自主事業で行っているが、告知をしても参加者が少ない。災害はいつ起こるかわからないし、生きている間に遭

わないかもしれないので、つい後回しになってしまふ。そこで情報を届けたい人たちに届けるため、PTA事業の一環で実施している。今は却って子どもの方が防災に詳しく、小中学校では避難訓練、サバイバルクッキングなど防災事業に取り組んでいて、親よりも詳しい。

角張：大人世代がいかに防災に関心を持つのが課題か。

土田：同じように、防災活動をしている防災士などから声を聞くと、防災訓練も毎年マンネリ化してきている、だんだん人が集まらないということがあふ。子どもたちの学びが進んできている中、活動している大人たちの活動がうまく混ざり合えば、地域の中でも広がっていくと実感している。三条地域で企画した防災リーダーワークショップは、シンポジストとして中学生、高校生、大学生、大人と、各世代で主体的な活動をする人々が一同に会する。さまざまな世代が交流する機会はほとんどなく、そういった場面を活用しながら、地域の防災力の向上につなげていくべきだと思う。

角張：災害の記憶は日々薄れていき、経験していない子どもたちも生まれてくる。そんな中で子どもたちの関心が高いということは心強いことだと思う。

●質疑応答

フロア：災害時の家族との連絡方法について、電話が通じない場合の対策として、アイデアがあったらご提案いただきたい。

菊野：災害用伝言ダイヤル（171）でメッセージを録音する、聞くという方法もある。その他、LINEなどのSNSは比較的電話よりもつながりやすい。それでも連絡が取れないこともあるため、家族との集合場所を決めておくといふ。また三角連絡法という方法もあり、被災地から離れた遠方の親戚などに連絡し、そこを経由して連絡を取る。171も一人ではなく、家族や友達同士で練習しておくことが大切。毎月1日と15日には体験利用ができる。

フロア：災害時に職業柄、仕事に向かわなければな

かった経験から、振り返ってみて自分の子どもに、こういった支援があったらよかったなと思うことはあるか。

菊野：当時、託児所やベビーシッターも利用していたが、災害時はたまたま夫が見ており、夫がそばにいる安心感もあった。もし託児所やベビーシッターを利用していたらどうしていただろうと思うと答えが出ない。今は子育て支援として整備が進められてきているが、身内以外では迎えが必要である。逆に保育士や学校現場で子どもを預かる立場であれば、自分の子どもは迎えにいけないが、目の前の子どもを守らなくてはならない。そういうときの覚悟や、それに対する子どもやパートナー、周囲の理解や支援が必要である。

土田：私の立場から、災害時に動ける人たちを育成して増やしたい思いがある。当時は災害時の活動ができる人が限られていた。管理栄養士養成の学生実習での活動も人材育成の一つと考えている。

角張：働く女性の視点、要配慮者への支援という、それぞれの入口は大多数から見えていない部分であったかもしれない。ただこれらは当事者だけが知っていればいいことでなく、いざというときに支援が必要な人が地域の中にいることを知っておく必要がある。それが地域の防災力を高めることにつながり、そこに暮らす家族を守ることにつながるのではないかと。情報共有をこの場でできたことをうれしく思う。



パネルディスカッションの様子（左から）菊野氏、土田氏、角張准教授

最後に

後藤 岩奈

渡邊さま、菊野さま、土田さまからは、現場で体験されたことに基づく、大変重要な、貴重なお話をうかがうことができました。

地域での神社のお祭りや盆踊りなどの行事が、それぞれのもが地域の防災の備えとなっている、というお話には、新しい視点、観点を頂きました。また中越地震被災後の山古志地区の復興住宅は、被災前にもともと住んでいた住居、環境、人間関係に配慮したものであることも、新たに知りました。災害食（パッククッキング）の試食では、3名の学生が作ったカレーの、ビニール袋入りという外見、形状に驚きましたが、食べると美味しく、災害時にはこのような体裁のものが役に立つのだな、と思いました。

事が生じた時、災害が発生した時、今すぐ自分は何をすべきなのか、何ができるのか、ということを見ると、普段から日常的に触れていないと、考えていないと、分かりにくい所もあるかと思います。普段から、地域から考える、女性の視点、子どもの視点で考える、ということ念頭に置いて、この記録集を読み返し、備えるようにできたら、と思います。

来年度以降も、新たな問題に焦点を当てた公開講座を開催できればと思います。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

平成30年3月 新潟県立大学地域連携センター運営委員会副委員長



後藤地域連携センター運営委員会副委員長

新潟県立大学平成29年度公開講座

地域を守る。家族を守る。

—いざという時のために—

第9号・平成30年3月

新潟県立大学地域連携センター

運営委員 センター長 : 田村朝子

国際地域学部: 後藤岩奈・関谷浩史・福本圭介

人間生活学部: 角張慶子・小島唯

事務局 阿部一郎・松田和也



新潟県立大学

University of NIIGATA PREFECTURE

〒950-8680 新潟市東区海老ヶ瀬471番地

TEL:025-270-1300 FAX:025-270-5173

<http://www.unii.ac.jp/>

