

◆今年度の目標・計画

今までの活動の積み重ねを大切に、①くらしと平和について、②地域と地域の食文化（次世代へ伝え継ぎたい三河の伝統食）、③食と健康を軸にした協同の取り組み、④環境問題⑤粹な老い支度、⑥南海トラフ地震等の災害への備え ⑦難民食料支援・多文化共生をテーマに、学び交流する活動に取り組み、地域の団体と協同して「豊橋生協会館へ寄らまいかん」を開催します。三河を楽しく歩き、語り合い、協同・会員の輪を広げます。

◆取り組んだ活動

世話人会を毎月開催し、三河地域懇談会の活動について検討・協議を行うとともに、世話人会としての学習に取り組んできました。毎回、世話人の近況報告を行い、情報交換もしました。協同組合のアイデンティティについては、昨年度のICA世界大会参加以来、大切なテーマとして学びと交流を続けています。また、コロナ禍でこの間実施できなかった三河を楽しく歩く活動（フィールドワーク）にも取り組むことができました。

○世話人会で協議した内容

- ・2022年度活動について
- ・総会・総会記念企画の振り返り
- ・食文化について
- ・防災について
- ・くらしと平和・難民食料支援・多文化共生について
- ・粹な老い支度について
- ・「豊橋生協会館へ寄らまいかん」について
- ・東海交流フォーラムに向けて

○開催した学習会とフィールドワーク

- ・結カフェ（新城市八名地域・やなマルシェ）見学（7月13日）
- ・「地震いつもノート」学習会（7月26日）
- ・のだ味噌見学・コープ岡崎北見学交流（10月18日）
- ・新城市の軽トラ市の見学・取材
- ・煮味噌研究会（煮味噌調理・試食）（12月20日）

○世話人会として参加した学びの場

- ・北海道自治体学会オンライン研究会（6月11日）
- ・難民食料支援学び語り合う会④（6月18日） ⑤（10月23日）
- ・2022国際協同組合デーin 愛知（円卓会議）（7月6日）
- ・「持続可能なまちづくり in 飛騨」（7月30日）
- ・アイデンティティセミナー（9月17日）
- ・生協総研全国研究集会（11月5日）

◆これから

「豊橋生協会館へ寄らまいかん」を開催します。新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえて検討します。リアル開催できることをめざしますが、できない場合はオンライン併用のミニ企画とします。

1. 防災について <報告：田所登代子> 地域域懇談会でいつも学んでいます。

・安城市減災まちづくり研究会のとりくみ

(各地域で取り組んでいると思いますが、西三河の安城市の事例を報告します)

- ・いのちとくらしを守る10のポイント
- ・コロナ禍における災害対策チェックシート
- ・年に1回 防災フェスティバル
- ・小学校の福祉学習の中の防災ゲーム
和歌山県 きいちゃんの防災避難ゲーム



・田所さんからの提案 イツモ防災

日頃の備蓄を 今日からできること

たとえば車の中に

毛布・水・食べ物・簡易トイレ・ビニール袋・窓をふさぐバスタオルを常備

コロナでも、雪道での渋滞でも役に立つ

防災ずきん・枕元セット・非常持出袋もぜひ作ろう

2. 地域の食文化（次世代へ伝え継ぎたい三河の伝統食）<報告：池戸麻知子>

・野田味噌見学会 7月13日

・煮味噌研究会 12月20日

煮味噌レシピ

さまざまな家庭の味・三河の味！

「野菜のおかず 秋から冬」 2018年12月1日 農山漁村文化協会発行

「別冊うかたま」より

安城市をはじめ、西尾市、岡崎市、理中止など、西三河地方では、大豆と塩と水だけでつくる特有の赤味噌（豆味噌）がよく使われており、その赤味噌で野菜や肉を煮た煮味噌はこの地方の郷土料理というと迷わず一番に出てきます。昔は農家が多く、家庭では時期に応じてとれる野菜を使いました。赤味噌は煮こんでも香りが飛ばずにむしろコクが出るため、煮物などに重宝され、家庭でも赤味噌がつくられていました。今もこの地方では「八丁味噌」「ぬかた味噌」「杓塚味噌」などよく知られた赤味噌が製造されています。

煮味噌に入れる食材は家庭によって違います。豚肉を使わず野菜のみでつくる家、肉の代わりにはんぺん（さつま揚げ）を使う家。味つけについても同様に、砂糖を使った甘い味、砂糖を使わない味噌味のみの家もあります。肉や野菜が豊富に入っており、さまざまな食材が一度に食べられ、比較的濃い味つけで提供されるため、これ一品で主菜と副菜が兼ねられます。

<材料> 4人分

大根…15 cm (300 g)	にんじん…2本 (300 g)
里芋…6個 (300 g)	長ねぎ…2本 (200 g)
こんにゃく…1枚 (150 g)	油揚げ…2枚 (60 g)
豚肉（細切れ）…100 g	味噌…150 g
砂糖…大さじ2	だし汁…適量（具材がつかくらい）
油…小さじ2	

※西三河では赤味噌（豆味噌）を使う。家庭によって練り製品を入れる場合がある。野菜はその時期のものを使う。

<つくり方>

1. 大根、にんじんは1～2cmの長さの拍子木切り、里芋は皮をむいていちょう切りにする。
2. ねぎは白い部分と緑の部分に切り分け、長さ1cmに切る。緑の部分は盛り付けの飾り用にし、残りは具材とする。
3. こんにゃくは2cmほどの拍子木切りにする。
4. 油揚げは5mm幅ほどのせん切りにする。
5. 鍋に油を熱し、豚肉、野菜をさっと炒め、だし汁、砂糖、味噌を加える。煮立ったらアクを取り、中火で野菜がやわらかく汁けがなくなるまで煮る。
6. 盛りつけたらねぎの緑の部分を飾る。

参加者からの声

- ・豚肉以外に練り物 はんぺん・ちくわを入れる
- ・冬野菜をたくさん食べることができる あたたまる
何度も煮てたべることができる 次の日おいしい
- ・豆味噌3点セット おすすめ！ **防災食**にもなる
 - ・煮味噌 ネギと砂糖・味噌に生たまごを入れるものも。
 - ・焼き味噌 味噌を丸めて焼く。ネギを入れることも。
 - ・味噌玉 家康も持ち歩いた？ お湯があれば味噌汁ができる
- ・「どうする家康」 岡崎での食事は？
- ・ゆず味噌 ふつうは白みそだが、豆味噌でつくってみたらおいしかった。



食べることは生きること、生きることはたべること
食のあり方、一緒に考えませんか。

3. 新城市のまちづくりと進化するやなマルシェ

<報告：八木憲一郎・前澤このみ>

- ・新城市の「市民協働によるまちづくり」
市民・議会・行政が一体

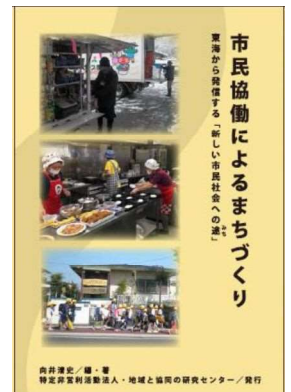
やなマルシェ

進化し続けるやなマルシェ

- ・弁当づくり…若いお母さんたちの参加が広がる
- ・結カフェ…世話人で見学に行きました！
- ・軽トラ市…

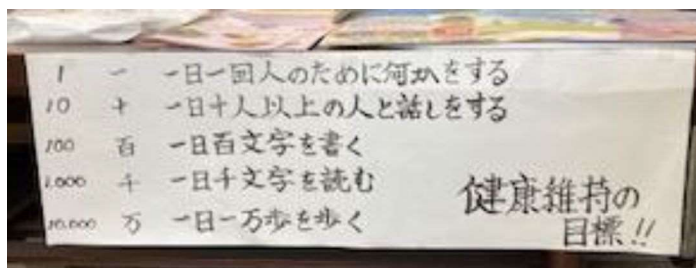
毎月第4日曜日 9時～12時
岩手県零石町、宮崎県川南町
と並んで日本三大軽トラ市と
言われています。

- ・まるまるサロン
…居場所づくり 水曜日・金曜日



継続した取り組み

- ・まるっ子くらぶ
- ・まるっ人農園
- ・夏祭り



★結カフェってこんなところ★

認知症の人やその家族が気軽に悩みを分かち合い、支え合い、助け合い、生き生きと毎日を過ごしたい…そんな思いから立ち上がったカフェです。認知症の方、介護に悩む方、地域の方、専門職の方、そうでない人もどなたでも参加できます。足を運んでいただければだれかとつながれる交流の場所です。市内では現在11カ所で開催されています。



ご清聴ありがとうございました。

東海交流フォーラムにご参加のみなさん、ぜひ、三河地域へ遊びにお越しください。三河のよいところ、発見していただければ幸いです。



コロナ禍における 災害対策チェックシート

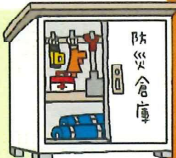


新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念されている今、もし風水害や地震が発生したらどうすればいいのでしょうか。本チェックシートは、「いのちを守るため」、そして「感染拡大を防ぐため」に必要な項目をまとめました。事前の備えの参考としてご活用ください。

～市内在住・在勤の方へ～

	○× チェック		
1 自分が住んでいる場所や勤務地の震度予測や浸水深をハザードマップ等で確認していますか。	☐	ハザードマップとは、地震や風水害の被害を予測した地図で、市が発行しています。市の窓口やホームページでも確認できます。	
2 自宅や勤務地の耐震化や室内の安全対策、浸水想定による階上への垂直避難の可能性について確認していますか。	☐	自宅または勤務地が安全なら、コロナ禍においては、避難所等よりその場にとどまる方が感染リスクを下げます。	
3 親戚・知人宅などの安全な避難場所を複数確保していますか。	☐	自宅や勤務地が危険なら、避難する必要があります。親戚・知人宅なら何かと安心かつ感染リスクが低くなります。	
4 場合によっては、ホテルや旅館、近くの安全な施設等への避難を検討していますか。	☐	お金はある程度かかりますが、ホテルに泊り、安心して難を避けることも選択肢のひとつです。	
5 自宅や勤務地周辺の指定避難所等の所在地を確認していますか。	☐	避難所等への避難が必要な時は、ためらわず避難してください。市も感染拡大防止の対策を進めています。	
6 自分や家族が、どの時点で避難しなければならないのか、避難ツールを活用するなど、事前に確認していますか。	☐	災害時は正しい情報の入手がとても大切です。市では、防災ラジオや安全安心情報メールなどで情報発信します。	
7 市町村等から出される避難情報（警戒レベル）を知っていますか。	☐	避難に時間がかかる高齢者や障害のある人は「警戒レベル3 高齢者等避難」。「警戒レベル4 避難指示」では全員避難となります。	
8 事前に非常持ち出し袋や備蓄品等を準備していますか。	☐	感染症対応として、マスク・消毒液・ハンドソープ・体温計等を準備品に加えましょう。	
9 1～8のコロナ禍における災害の対応について、家族や近隣、職場の方など、身近な人と話し合っていますか。	☐	コロナ禍における災害は誰にとっても未知のことです。一人で悩まず、多くの方と意見交換しましょう。	
10 普段から、感染防止対策をしていますか。	☐	マスク着用、手洗い・手指消毒、「三密」を避けるなど、気を緩めず、一人ひとりが感染拡大防止に努めましょう。	

～町内会や企業等で責任ある立場の方へ～

1 町内会や企業等として備えておく必要があるものを準備しておきましょう。	○× チェック ☐	分散避難に備えて、使用できる避難スペースや備蓄品の確保について、できることを準備しておきましょう。 
2 災害時に感染者や感染の疑いがある方、その濃厚接触者の対応手順について理解しておきましょう。	☐	大切なのは「ゾーニング※」です。感染者等の人権にも配慮し、感染拡大防止のために最善を尽くしましょう。 
3 コロナ禍における災害時やその事前対策のために自治会や企業等としてできることを考えておきましょう。	☐	事前の学習会の開催や、いざという時の身近な要支援者の援助など、自助・共助での対策を進めましょう。 

※ ゾーニングとは、特定の目的のために区域を区別することです。感染拡大を防ぐために、感染者等にはできる限り専用スペース、専用トイレ、独立した動線を確保することが大切です。

～参考となる資料～



① 安城市「水害ハザードマップ」
(令和2年9月改訂)

<https://www.city.anjo.aichi.jp/kurasu/bosaibohan/yakudachi/hazardmap/index.html>



② 安城市「地震ハザードマップ」

<https://www.city.anjo.aichi.jp/kurasu/bosaibohan/shitorikumi/jishinhazardmap.html>



③ 厚生労働省「国民の皆さまへ
(新型コロナウイルス感染症)」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html



④ 安城市「私が避難する避難場所・避難所はどこですか？」

<https://www.city.anjo.aichi.jp/faq/kurasu/bosaibohan/004.html>



⑤ 安城市「災害情報・緊急情報の入手方法」

<https://www.city.anjo.aichi.jp/kinkyu/saigaikinkyujoho.html>



⑥ 内閣府「避難行動判定フロー
「避難情報のポイント」

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/point.pdf



⑦ 厚生労働省「個人、家庭及び地域における新型インフルエンザ対策ガイドライン」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/pdf/090217keikaku-09.pdf>



⑧ 厚生労働省「事業者・職場における新型インフルエンザ対策ガイドライン」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/pdf/09-11.pdf>



⑨ 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>



⑩ 認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク 避難生活改善に関する専門委員会
「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック」

<http://jvoad.jp/wp-content/uploads/2021/06/034d8fbc57a6f206e3b5a47cff7a6ebd.pdf>

安城市では、市内の町内会や企業等で「減災まちづくり研究会」を構成し、平常時からできる災害対策に取り組んでいます。関心のある方は安城市危機管理課までお問い合わせください。

お問い合わせ

安城市危機管理課

TEL: 0566-71-2220 FAX: 0566-71-2295

E-mail: bosai@city.anjo.lg.jp



「地震イツモノート」学習会

《三河地域懇談会の活動》

あなたの命を守る第一歩は、

7 月 26 日

安全な建物の中にいることです

報告：伊藤小友美（事務局）

三河地域懇談会では、今年度も「南海トラフ地震等の災害への備え」を活動のテーマのひとつに掲げ、学び交流することを続けています。7 月 26 日には世話人会で、コープあいにくらしのサポート事業部 竜石堂 智さん（一級建築施工管理技士）を講師に「地震イツモノート学習会」を開催しました。その内容をご紹介します。

「地震イツモノート」とは、地震の備えはモシモではなくイツモ。イツモの生活のなかで備える大震災の経験者 167 名の知恵と工夫が詰め込まれた「地震イツモノート」（ポプラ社発行）という書籍の名前によります。この書籍は地震イツモプロジェクトが編集、阪神・淡路大震災を経験した人たちのキモチとそれぞれの工夫をまとめたノートのようなものです。

家屋の耐震化は、命を守る上で必要不可欠です

耐震のチェックをしましょう。昭和 56 年 6 月以降に建ったものかどうかポイントです。以下のチェックリストで確認し、チェックが多かった方は、行政の窓口相談へ。

□1981 年以前に建った建物である。 □家の基礎が鉄筋コンクリート造ではない。 □家の 1 階を上から見ると複雑な形をしている。（四角形から離れた形をしている。） □1 階外壁の東西南北のうち、壁が全くない面 がある。 □和瓦など重い屋根葺材で、1 階に壁が少ない。

地方自治体によっては耐震診断を 無料で受けられたり、費用の補助を受けられたりする場合がありますので、住んでいる地方公共団体に問い合わせてみましょう。全国の相談窓口・耐震診断実施事業所一覧は、日本建築防災協会のホームページ（<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/>）で紹介されています。

家具転倒防止 激しい揺れの中で家具は凶器となり 私たちに襲いかかります

家具転倒防止は、個人ですぐできる防災対策です。L 型金具は効果が高く、他にベルト式器具やポール式器具（つっぱり棒）。ストッパー式器具などがあります。



家具配置の工夫も大切です。特に寝室に必要で、寝る位置に家具が倒れないようにしましょう。またドアをふさがないようにすることも大切です。ガラスの飛散防止のためには、カーテンを引いてあるだけで違います。花瓶、ガラス製品などを置かないようにすることもおすすめです。でも、一番いい方法は、何もない部屋に寝ること…です。



防災グッズ 持ち出し品なあに？クイズ

右の画像を 60 秒で覚えるクイズに挑戦しました。

そしてまず準備したいグッズを発表しました。

竜石堂さんのお話のポイント

- ・ヘッドライトがあるとよい。両手があくことが大事。
- ・水も量が大事。一人 1 日 3L×3 日分必要。
- ・新聞紙はいろいろ使えるのであるとよい。
丸めて添え木にもなるし、防寒、燃料にもなり、紙食器も作れます。
- ・救急セット（常備薬、デンタルリンス 1 本）も必要。
- ・非常食は 2～3 日分、おいしいものを。ガスボンベがあるとよい。
- ・携帯ラジオ・レインコートは、被災者の声が多かったそうです。タオルも活用方法が多い。
ウェットティッシュやロープ、ガムテープ、マジックも役に立ちます。

交流の中で、「車の中に 500ml の水は 5 本くらい、シートの下に綿毛布をビニールに入れて置いてある。ガソリンもなるべく 3 分の 1 くらいになったら給油するようにしている。常に心掛けているとあわてないと思う。」という意見が出されました。引き続き、学び交流していきます。



「味噌は作らない、育てる。」味噌蔵見学記

《三河地域懇談会の活動》 10 月 18 日（火）

報告：伊藤小友美（事務局）

三河地域懇談会では、今年度は「地域と地域の食文化（次世代へ伝え継ぎたい三河の伝統食）」を活動のテーマのひとつに掲げています。三河の伝統食ということで、豆味噌について学び、伝統食である「煮味噌」について交流することを目的に、10 月 18 日、「のだみそ株式会社」（今年 7 月、合資会社から株式会社へ変更）を 10 名で訪れました。ゆったり時の流れる味噌蔵の中で、野田清衛社長の味噌への思い、平和への思いをたっぷりお聞きすることができました。長年、食育に取り組んでいる野田社長は、小学生～大学生、大人の見学を受け入れており、月一回「みその学校」も開催しておられます。三河地域懇談会としても久しぶりのフィールドワークでした。お聞きしたお話の概要と参加者の感想を報告します。



味噌はシンプル 廃校になった新城の小学校の机・椅子を並べた蔵の森小学校で聞く味噌の話

豆味噌の材料はシンプルで、大豆、塩、豆麴のみです。1300 年前、奈良時代、味噌という言葉がない時代に、「し」とか、「くき」という名前と呼んでいました。豆編に支えるという字（豉）を書きます。「曾」は折り重なるという意味があり、木が折り重なったのが木曾。味噌は味が折り重なったものです。今食べている「味噌汁とご飯・漬け物」というスタイルができたのは江戸時代。それまでは汁と飯は「いっしょくた」に食べていました。

オルゴールのやさしい音色の中、海軍航空隊岡崎飛行場の格納庫だった蔵に林立する桶 400 本

「のだみそ」は、昭和 3 年の創業以来、18 ヶ月以上の木桶仕込みによる天然醸造の味噌を守り続けています。桶は漏ったらだめで、そのためには使い続けなくてはなりません。空けたらすぐ入れることです。死ぬまで使い続けることが長生きのひけつです。息子の結婚式のために、大桶を移動させたら裏に銘があり、元治 2（1865）年の桶だとわかりました。実は、この桶は品評会で必ず一等賞をとった桶です（写真右）。



コロナで学校給食がなくなり、味噌の需要も減って困っていたら、全国の方々为学校給食用の味噌を買って助けてくださいました。学校給食用の味噌は「子どものみそ」として販売することにしました。コロナも悪いことばかりではありません。

四代目（愛知に 3 分の 1、東京に 3 分の 2 で仕事上の息子）の新しい取り組みとして、委託を受けてイナゴと米麴と塩を漬けたものの仕込みが始まり、今、桶の中で熟成中です。昆虫発酵食品です。メロンの香りがしていました。コオロギのものもあります。



夏に蔵を訪れる方も多くなりました。ある年、元海軍航空隊の整備士さんが訪れて、「最後の 3 日間ここにいて、玉音放送を聞いたんです。」と言われたこともあります。歴史を伝える場として大切にしたい、ここで話をすることに意義があると思っています。



参加者の感想より

○野田社長の話の中に、「もうやいこ」という言葉があり、みんなが協力しあうということと教えていただきました。長く協同組合で仕事をし、地元でも市民自治の活動に参加していますが、あらためて協同とつながって考えてみたいと思いました。いちばんの収穫でした。

○あの味噌蔵の森小学校は、落ち着いた気分で話を聞ける場所でした。小さな机といすを懐かしく思いました。150 年前の桶があり、日本の文化だと感じました。また他の桶から古い歴史が見えるのでおもしろいと思います。気持ちのいい見学会でした。

○日本の戦争中のお話を聞き、ウクライナの状況にも思いを馳せる時間になりました。副社長（野田社長の奥様）麻規子さん手作りの煮味噌（写真右）と味噌汁、世話人の池戸さん手作りの郡上の新米のおにぎりをいただき、あらためて味噌文化について交流・懇談できました。貴重な経験となりました。

※煮味噌研究会を 12 月 20 日（火）、開催します。参加希望の方は事務局までご連絡ください。