

水の文化

特集

備えは日常のなかにある





天災地変が起きたとき、優先すべきは「命を守る」ことです。次に大事なものは健康でいながら復旧・復興へ向かうことです。その際に考えざるを得ないのが「水」。津波や洪水が起きたとき水は忌むべきものですが、暮らしを取り戻そうとするときに水は不可欠なものとなります。

災害は予測しづらいので、個人的な備えも疎かになりがちです。できれば水も食料も、そして人とのつながりも、ふだんの生活のなかで少しずつ備えておきたいものです。

江戸時代と現代の災害対応。身近な水源や防災井戸、銭湯などが地域で果たす役割。トイレや物資を備える心構え。そしてふだんからの人づきあいなどを、水との関係も含めて考えてみました。

村の共同性を強めたものとは？

6

「災害史」

先人たちは災害にどう立ち向かったのか？

——江戸時代の村と農民にみる復興のあり方 渡辺尚志

4

巻頭言「ひとしずく」

水は生かしておくものだ

赤坂憲雄

目次

問題点はどこにある？

10

「災害対応」

日本の災害対応をどう変えるべきか？

——平時のつながりが非常時に生きる 菅野拓

14

「地下水利用」

避難生活を支えた身近な水源

——力を合わせて地下水で暮らした日々

石川県珠洲市馬繰町

震災後の生活用水は？



備えは日常の

井戸水カフェの居心地は？

18

「防災井戸」

日々の「くらし水」が命綱となる

——防災井戸が結ぶ笑顔のコミュニティ

三重県名張市蔵持地区

なかにある



22

「銭湯」

銭湯が災害時の避難場所に

——個別の事故や火災でも無償で入浴
東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 大田区

26

「トイレ」

いのちと暮らしを守る災害時のトイレ

——個人的な備えと地域の備え 加藤 篤

どうすれば
人は備える？

29

「個人の備え」

最強の災害対策は小さな習慣を増やすこと

——普段から備えておくべきモノと心 辻直美

人と人が
つながる
ためには？

32

「人とのつながり」

「余剰」を交換し合える社会へ

——災害時にも大切な「顔が見える関係」 山崎 亮

34

「文化をつくる」

ふだんから備えたい心と水

編集部



トイレを
どう考える
べきか？

地域における
銭湯の役割とは？

京都の
街なかにある
防災井戸

自転車
で川を巡って
見えたこと

湧き水が生んだ
文化をつなぐ

連載

36

食の風土記 25
伏流水で洗って食す涼菓「水だんご」
富山県黒部市

38

みず・ひと・まちの未来モデル 12
京都の食文化の一端を担う日常化された
「防災井戸」 野田岳仁

44

Go! Go! 109水系 28
過密都市に潤いをもたらす余白 多摩川
坂本貴啓

50

センター活動報告

51

編集後記／ご案内
(敬称略)



赤坂憲雄

民俗学者

水は生かしておくものだ

ひとしずく

水の家と、ひそかに呼んできた。忘れがたい風景のひとつである。

三十年も前のことだ。東北から山野河海^{さんやかかい}の民俗誌を編むために、憑^つかれたように野辺歩きの旅を重ねていた。あるとき、山の麓にある、戸数が四戸のむらを訪ねた。遠目にも、たたずまいが美しい、曲がり屋の造りの民家に心惹かれた。二、三百年の時間をくぐり抜けてきた、チョウナ削りの太い柱をもつ旧家だった。

家の人々はみな、家まわりや田んぼで忙しく立ち働いていた。庭先の陽だまりで、山菜をゴザのうえに広げている女性に、声をかけた。大正生まれの、その人から、話を伺うことができた。ゆったりと時間が流れていた。庭の池はタメと呼ばれている、という。それが妙に気にかかった。翌日、あら

ためて訪ねて、ご主人から聞き書きをさせていただいた。それから許可を得て、ノート片手に家まわりを歩くことになった。

ゆるやかな傾斜地には、屋敷と作業小屋、植木の庭、野菜の畑などが点在している。やがて、ほそい水路が張り巡らされていることに気づいた。タメと呼ばれる池が前庭に三か所、裏手に一か所あり、それらを繋いで、ほそい溝状の水路が家を取り囲んでいた。地中に水路をくぐらせた箇所もある。タメや水路は石を積んで築かれ、古い時代からのものであることが偲ばれた。

裏山に登ってゆくと、水量の豊かな沢があり、湧き水もあった。沢から引かれた水は屋敷を抱くように導かれ、前庭のタメで温められてから、土手をくぐって田んぼ

へと落とされていた。この山裾に建つ家は、自然の地勢に逆らうことなく、その懐にいだかれていた。水に困ることはなかった、という。山の恵みの水は、冬には茅^{かや}屋根から降ろした雪を溶かし、春には一町歩をこえる田を潤してくれた。幾重にも循環する水が、この家を支えてきた。わたしはノー^ノトの略地図の片隅に、「水の家だ」と呟きを書き留めた。

むろん、沢水を田に落とした時代は遠ざかった。上水道も引かれて、もはや沢水に依存する暮らしというわけではない。それにしても、関心をそされたのは、裏手の池と庭のタメと水路が、いまま大切に守られていることだった。ほそい水路は、あきらかに生かされていた。それ以上の聞き書きはできなかった。

思えば、山の村でも海辺の村や島でも、当たり前のように水のある風景に出会い、眼を凝らしてきた。村立てそのものが、湧き水を起点におこなわれる。水路を追いかけていると、村がたどってきた歴史が見えてくる瞬間がある。水場にはきつと、古い樹が植えられ、その木陰に水神さまが祀られている。

あるいは、廃屋となった藪のなかに、井戸の跡を見かけることがある。たいてい竹の筒が刺してあった。井戸は殺さない、生かしておくものだ、と教えてくれた老人がいた。

人は水なしには生きられない。水の家を想う。あの家を取り巻いていた水路もまた、不慮の災害に備えて、いまに生かされているのかもしれない。

赤坂憲雄（あかさかのりお）

1953年東京生まれ。東京大学文学部卒業。専攻は民俗学・日本文化論。東北学を提唱し、1999年に雑誌『東北学』を創刊。『岡本太郎の見た日本』でBunkamuraドゥマゴ文学賞、芸術選奨文部科学大臣賞（評論等部門）を受賞。『異人論序説』『排除の現象学』『王と天皇』『東北学／忘れられた東北』『災間に生かされて』など著書多数。



裏山から湧き出た水は集落のなかを縫うように流れていく（福島県南会津町・前沢集落）



【災害史】

先人たちは災害に どう立ち向かったのか？

江戸時代の村と農民にみる復興のあり方

私たちが暮らすこの国は、昔から幾度となく大きな自然災害に見舞われてきました。先人たちはどのようにして復興に取り組んだのでしょうか。江戸時代の災害からの復旧と復興をつぶさに検証し、江戸時代の人たちが個々の家まかせにせず、村全体として挑んだことを解き明かす『日本人は災害からどう復興したか——江戸時代の災害記録に見る「村の力」』を上梓した渡辺尚志さんに、江戸時代の災害復興についてお聞きしました。



インタビュー

渡辺 尚志さん

松戸市立博物館 館長
一橋大学名誉教授

WATANABE Takashi

1957年東京都生まれ。1988年東京大学大学院人文科学研究科博士課程単位取得退学。博士(文学)。専攻は日本近世史、村落史。2022年から現職。『日本人は災害からどう復興したか——江戸時代の災害記録に見る「村の力」』『浅間山大噴火』『百姓たちの水資源戦争』『海に生きた百姓たち』など著書多数。



人災でもあった 江戸時代の災害

江戸時代の激甚災害には、地震、津波、噴火、洪水、飢饉が挙げられます。自然災害ではありませんが、江戸や大坂などの大都市では大火もしばしば起きました。江戸時代の災害には2つの特徴があります。1つは「単発ではなく複合

的に起きること」、もう1つは「天災であると同時に人災であること」です。

1783年(天明3)に起きた浅間山噴火では、広範囲に火山灰や砂が降ったので農作物と耕地が失われ、結果として飢饉が拡大しました。地震が起きると津波がくるように、複数の災害が連続的かつ複合的に起きたのです。

江戸時代も後半になると大名た



天保の飢饉で飢えた人びとを救済している御救小屋(おすくいごや)。御救小屋は飢饉や災害で家や食を失った人びとを救済するために設けられた臨時の施設
渡辺華山『荒歳流民救恤図(こうさいりゅうみん きゅうじゅつず)』、刊、天保9[1838] 国立国会図書館蔵

ちはおしなべて財政難に陥ります。年貢米を担保に江戸や大坂の大商人からお金を借りるケースが多く、その年がたとえ凶作でも年貢米で支払うため領内は食糧不足となり飢饉が起きました。大名は幕府からの自立性が高く、藩は半ば独立国家のようでしたから、隣の大名の領地が飢饉になったとき、交通を遮断して穀物を外に出さない「穀留^{こくどめ}」を行ないます。領内が飢えなければよいというこうした政策によって、飢饉がより拡大することもありました。

さらに農業に関して言えば、江戸時代は中世までに比べると耕地が格段に広がった時期です。大河川の川沿いまで開拓したので生産量こそ増えましたが、そうした場所は洪水が起きると被害を受けやすい。また、江戸時代の物流は舟運が軸でしたので、江戸や大坂など近世の大都市は大河川の河口部や海沿いにあつた。それは経済発展にとっては合理的ですが、同時に洪水や津波に対するリスクを高めることでもあります。

開発や産業の発展は、平常時は人びとの暮らしを豊かにしますが、裏を返せば災害のリスクを高めることにもなるのです。江戸時代の災害は、人災としての側面も大きかったといえます。

地域の有力者たちが果たした復興の役割

災害からの復旧と復興はいつの時代でも困難なものです。現代では「自助」「共助」「公助」の組み合わせが重要といわれていますが、江戸時代は公助の役割が格段に低かった時代でもありました。

情報インフラが発達していないので、地方で大災害が起きても江戸に伝わるまでタイムラグがあるうえ、どの程度の被害なのか実情もはっきり伝わらないため、どう救済していいかわからない。です。藩や幕府は救済はするけれど、民間任せの面が強かったのです。

公助が期待できない社会だったがゆえに、自助と共助の果たす役割が重要でした。特に共助で大きな力を発揮していたのが村の有力百姓たちです。彼らは2つの役割を担っていました。

1つは「被災者を直接救済すること」です。有力百姓は最初にその土地に入って村を開いた人の家系であることが多いため、もっとも条件のよいところに屋敷を構え、水がこんこんと湧き出る村いちばんの井戸を敷地内にもっていたりします。地震や津波などの大災害で井戸が使えなくなった時には、

自分の家の井戸を村人に解放するといった形で救済していました。

もう1つの役割は「災害の実態を記録して後世に伝えること」。

江戸時代になると庶民も災害の記録を文章で残すようになりますが、ふだんから本を読み、字を書くのに慣れている地域の有力者の方が情報をより多く残しています。そのなかには防災意識の芽生えと受けとれるものもありました。

川越藩（現・埼玉県）で名主を務めた奥貫友山は18世紀前半の洪水を「大水記」（寛保3年「1743」成立）として記します。地域の有力者である友山の村は荒川の西岸のすぐそばにありました。「大水記」には

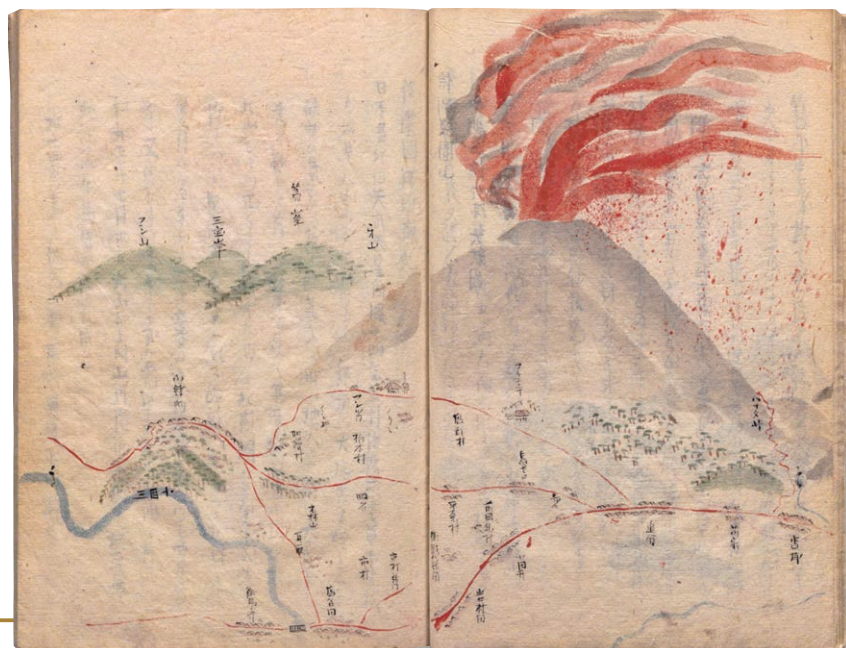
「洪水などの災害時には泥水が井戸に流れ込むので、あらかじめ井戸水を汲み置くべきだ」といった防災マニュアルのような記述があります。

また、備前国（現・岡山県）の判頭（五人組の筆頭）だった平松勇之介は、「洪水心得方」（嘉永5年「1852」成立）を著し、「家を建て直す際には敷地を高くする」「米や麦の俵は重いので事前に家の二階や土蔵に収納しておくこと」など洪水の教訓を書き残しています。

そのほかにも食糧が不足した時に備えて「この草は食べられる」「この木の皮はこうやって剥いで

こう加工すれば食べられる」など救荒食に関する知恵を記した人もいました。

しかし、こうした記録があるという事実は、裏を返せばどれほどひどい災害でも時間が経てば忘れられていく証でもあるわけです。ちなみに友山は親戚や村人のみならず見ず知らずの人にも食糧を与えました。それはすばらしいことです。友山はのちに莫大な借財を抱えることになるのです。



1783年(天明3)に発生した浅間山噴火
(小諸側から見たもの)
『諸国地震記』 国立公文書館蔵

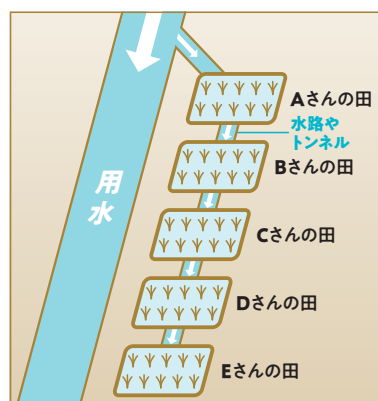
村の共同性を強めたのは「水」

公助が弱く、自助にも限界があった江戸時代に、村人たちが大災害に遭ってもそれなりに復興していったのは共助の力が大きかったからです。共助の主体は村でした。

1783年の浅間山噴火でもっとも大きな被害を受けたのは上野国の鎌原村（現・群馬県吾妻郡嬬恋村）です。村人の8割以上が亡くなり、耕地の9割以上が火砕流に埋まっしてしまいます。復興に努めて田畑はどうにか耕せる状態になりましたが、耕す人がいません。そこで生存者全員で相談して、被災前の田畑の所有権は白紙に戻し、開発可能な耕地は生存者で均等に分割して作付けしていくと決めました。それが復興にもっとも効率的で早道だったのです。

こうした災害時に発揮される村の力の根底には、ふだんから村人たちが強く結びついていたことがあります。「災害が起きたから協力しよう」と突然言い出してもうまくいかないでしょう。

村人たちの日常的なつながりの大きな要因は「水」でした。江戸時代の農業の基幹は水田稲作なので、水が必要なわけです。用水路



田越し灌漑の概念図
渡辺尚志さんの提供資料をもとに編集部作成

やそこを流れる水は村全体の共有物ですからメンテナンスは必須です。今でもそうですが、村では年に一度は全戸総出で用水路の泥さらいをしたり、水の流れを阻害する木の枝を伐採するといった共同作業を行なっています。

田に水を引く際にも村人同士の綿密な話し合いが必要でした。江戸時代の技術力では田一枚一枚に水を直接引き入れることは難しい。右の図のように、比較的高い場所にあるAさんの田に用水路から水を引き入れ、いっばいになったら畔に設けた水路やトンネルですぐ下のBさんの田に水を送っていました。これは「田越し灌漑」と呼ばれ、広く用いられていました。

田越し灌漑の場合、Bさんが一

人で田植えの日を決められません。Aさんの田からいつ水が来るかによって日どりが変わってくるからです。そこで隣り合った田の持ち主が全員で相談して農作業の日どりを決めておく必要があります。このように村人たちが日ごろから水を介してつながりを深めていたからこそ、復興に際しても力を発揮することができたのです。

いざというときに 生きる「つながり」

ところが、大災害の場合は村全体が大きな被害を受けているので、たとえ立派な有力者がいても、いかに共同の力が強くても、村内だけで復興するのは難しいです。

そこで生きてくるのは、日ごろのネットワークです。被害が少なかったよその村の有力者からお金を借りて村人の救済にあてるといったことが可能でした。それは村同士のつながりだけではなく、都市部の商人との間でも同じで、余った穀物を米屋に売っていたつながりがあれば、仮に洪水で村の田が全滅してもその米屋から米を買うこともできます。村と村、村と都市部で日常的かつ経済的なつながりをもっておけば災害時に生きてくる。この世はいつでも持ちつ

持たれつなんですね。

また、地域の有力者同士は婚姻関係を結んで親戚になっている場合も多いですし、経済的に余裕があるので余暇に俳諧を楽しむといった文化的な活動もしていて、ふだんからさまざまな形でつながっていました。

もちろんこれらの関係は災害のためにつくっているわけではなく、ませんが、人的なつながりの輪を広げておくことは、救済の手助けを受けるときに作用します。これは有力者に限った話ではなく、村人も同じで、洪水で床上浸水になったら一時的にどこかへ避難しなければなりませんから、ほかの村にいる親戚などを頼るわけです。見ず知らずの家に突然行って「しばらく置いてください」と言っても無理ですからね。

日常的な人のつながりが災害対応時にも重要なのは、江戸時代の事例から言えることです。

災害対策から生まれた 地域の自治や公共性

江戸時代の災害対策から生まれた地域的な自治や公共性をもっともよく表しているのは、飢饉に備えて食糧などを蓄えておく「備荒貯蓄」です。人びとの間に防災意



善光寺地震による犀川堰止めの風景
栗生菴清陰〔著〕『俗語之種』〔写〕 国立国会図書館蔵

識が芽生え、災害を想定してあらかじめ食糧を備蓄しておかなければいけないという発想が出てきます。個人や村で備えるだけでなく、複数の村々が共同で穀物を供出して備蓄することが行なわれるようになりました。その穀物を、中心的な村に蔵を建てて蓄えたり、同じ領主の村同士で協力したりする備荒貯蓄は、地域自治、地方自治の現れです。

村人だけではなく、領主も穀物を供出するケースもみられました。

それは公共性の一つの現れと云っていいと思います。ただし、領主が財政難で供出量がわずかな場合は民間の負担が重くなります。そこから幕府や大名が中心的存在として備荒貯蓄を制度化し責任をもつて運用しなければうまくいかない——という考えが民間から出てきて、近代以降は政府や地方自治体が公助を充実させる方向へと進んでいます。

復興を果たすうえで村の力が大きかったのは事実ですが、村には地主がいれば小作人もいますし、お金を貸す有力者がいればお金を借りる貧しい人もいます。すべてうまくいったわけではなく矛盾もありました。それも含めて江戸時代の人たちが何を考えて、どう工夫して、どこまで到達して、どういう限界や課題があったのかを押さえたうえで、今にどうつながっているのかを理解する。歴史を学ぶ意義はそこにあります。

今は公助が江戸時代よりも充実している分、共助の大切さが忘れられている感はありません。江戸時代の歴史から私たちが学ぶべきことは、日常のさまざまなつながりが、いざという時に役に立つという不変の事実だと思います。

(2025年5月20日取材)

災害対応を

えるべきか？

平時の つながりが 非常時に生きる

2011年（平成23）の東日本大震災、2016年（平成28）の熊本地震、2018年（平成30）の北海道胆振東部地震に続き、2024年（令和6）元日に能登半島地震が発生しました。ここでも浮き彫りになったのは、日本の災害対応の脆弱さです。救助にあたる人びとのがんばりや善意だけに頼っている現状には限界があると指摘する大阪公立大学大学院 文学研究科准教授の菅野 拓さんに、今後の災害対応に必要なことをお聞きしました。

部門やセクターを超えた 「調整と協働」

各地で大規模な災害が起こるたび、私はアドバイザー的な立場で自治体の災害対策本部に入り、ともに災害対応を行なってきました。群を抜いて見事だったのは、2019年（令和元）の台風19号における長野県の災害対策本部の動きです。災害対応では部門やセクターを超えた「調整と協働」こそ行政の果たすべき役割。そのことが貫徹されていた先進事例でした。

SNSを通じた救助対応。ボランティア、NPO法人、自衛隊などさまざまなアクターが協働した災害廃棄物処理プロジェクト。現行制度の問題と被災者のニーズを明確に把握したうえで立案された県独自の被災者支援施策。これらが実現できたのは、平時から準備していたためにほかなりません。

多くの部局が参加するチーム制を敷いた長野県の災害対策本部には同じフロアにNPOの席もありました。これが端的に示すように、調整を行なう相手は県の各部局や国のみならず、ボランティアの調整者やNPO、NGOなど有力な民間支援団体です。それを可能としたのは、災害対策本部会議のメンバ

令和元年東日本台風（台風第19号）でボランティアへ作業内容を説明する民間支援団体のスタッフ
提供：長野県災害時支援ネットワーク



インタビュー

菅野 拓さん

大阪公立大学大学院 文学研究科 准教授

SUGANO Taku

1982年生まれ。専門は人文地理学、サードセクター論、防災・復興政策。社会問題など「やっかいな問題」の解決をテーマに研究実践。石川県「令和6年能登半島地震復旧・復興アドバイザーボード」委員を務める。著書に『災害対応がバナンス——被災者支援の混乱を止める』『つながりが生み出すイノベーション——サードセクターと創発する地域』がある。



なぜ、この国では災害対応が改善されないのでしょうか。災害は「ある地域でたまにしか起こらない」ものです。平時に適応した組織体制をとっている地方自治体は、その延長線上にあるインフラ修復や消防などハード面の対応は得意です。しかし、食品・生活用品や住居、福祉サービスの提供など、そもそも企業やNPO、社会福祉法人などが得意とする分野（図2）ま

しかし、多くの自治体では災害へのこうした適切な対応ができていません。被災者支援の混乱はいつもの光景で、「避難所で雑魚寝」の状況は変わらないですし、罹災証明の認定業務に時間がかかり、被災者の生活再建も遅れがちです。

「ある地域でたまにしか起こらない」ゆえの混乱

と民間支援団体がともに平時から訓練し、顔の見える関係を築いてきたからです。危機管理部の職員が平時から官民の垣根を超えた協働を続けていたからこそ、非常時にも信頼に足る正しい情報を元に災害の全体像を的確につかみ、混乱に陥らず余力を生み出せました（図1）。その余力があったので「調整と協働」による適切な災害対策ができたのです。

図2 東日本大震災における民間支援団体がもっとも重視する活動内容の変遷

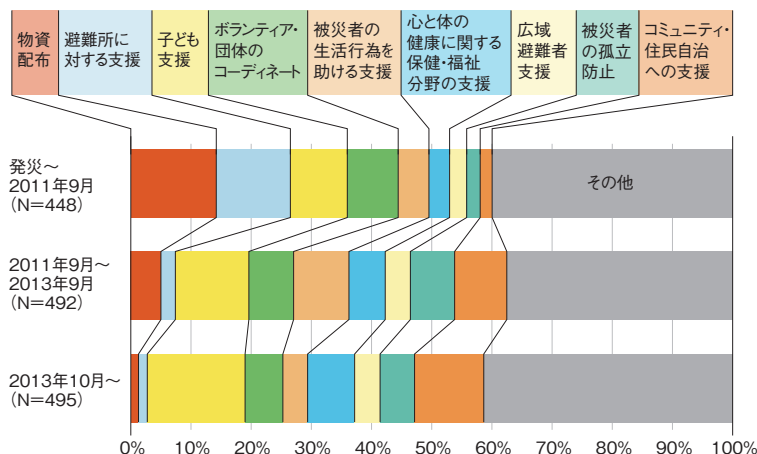


図1 行政と民間支援団体の災害時の情報取得（イメージ）

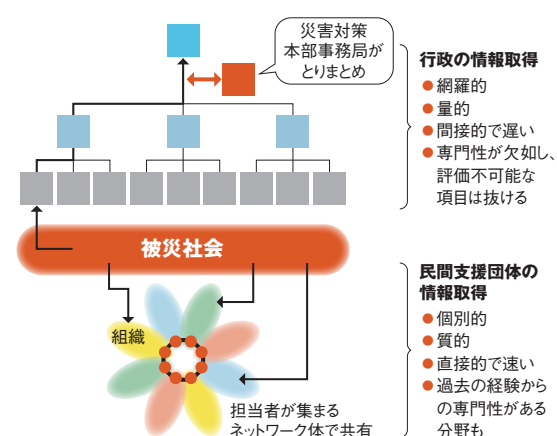


図1～2 菅野 拓さんの提供資料をもとに編集部作成

で、有事の対応では素人に近いいうえ、被災者でもある自治体職員が単独で担っています。これでは被災者支援が混乱するのも当然です。

この構造には根深い背景があり、終戦直後の1947年（昭和22）、GHQの下で社会保障の一端として制定された災害救助法まで遡ります。災害救助は国が財政上の責任を負い、民間に頼らず自治体を中心になって執行するという役割分担が設定されました。その後、災害に関する法律がいくつか成立しましたが、さまざまなNPOや株式会社などとも連携して実施する平時の社会保障と異なり、基本的にはこの分担が続いています（図3）。しかも、災害対策関連の法体系、特に被災者支援にかかわる制度は複雑で多岐にわたるため（図4）、それらを正確に読み解いて適切な処理を行なうには高い経験値が必要ですが、定期的に異動を繰り返す今の行政組織では災害対応のプロが育ちにくいのです。

その道のプロが担える 災害対応への転換を

被災者支援を適正化するには、企業やNPOといった政府・行政以外の担い手が、財政面でも体制面でも公的な根拠を有し、自律的に災害対応に参画できるようにするべきです。被災自治体の職員の業務をできるだけ減らし、その道のプロである民間に担ってもらおう。つまり〈餅は餅屋〉の発想による災害対応のマルチセクター化です。例えば避難所はNPOやボランティア、被災経験のある他の自治体の応援職員を中心に運営すれば改善できる可能性が高い（今も「応急対策職員派遣制度」はあるが司令塔は被災自治体職員）。ベッドのあるテナントを設営し、仮設食堂やキッチンカーで避難者にプロのシェフがつくった料理を提供する——これはイタリアで実現しており、日本でできないわけはありません。罹災証明書の交付に必要な建物の損害査定調査も、保険会社と協働すれば速やかに進むはず（図5）。

今年（2025年）、災害対策基本法などの一部改正が決まり「被災者援護協力団体登録制度」の創設が進んでいます。災害支援に実績のある民間団体を国が登録し自治体に紹介するしくみで、実現すれば避難所の運営や食料・生活用品の供給、ボランティアの受け入れなど多様な支援活動を民間が担えます。マルチセクター化の第一歩といえるでしょう。



介護保険法や生活困窮者自立支援法といった平時の制度を災害時にも

使えるようにしておく必要もあります。社会保障の制度体系のなかに被災者支援を位置づけ、社会福祉法人のような地域福祉の担い手が、生活再建の困難な被災困窮者を支援するのです。プラグインハイブリッド車を災害時に電源として利用するような、平時に使っているものを非常時にも活用できるようにデザインしておくことを「フェーズフリー」といいますが、社会保障もフェーズフリー化が求められます。

つまり、平時の脆弱性に対応する人・チーム・組織が、災害時の脆弱性にも対応するのです。先の2法や障害者総合支援法、児童福祉法などに基づく支援機関が災害時に被災者支援を行なうことを各法に規定し、平時のトレーニングや、地域を超えた応援スタッフの派遣のしくみを整える必要があります。

東日本大震災以降は、被災者個別の事情に寄り添って支援計画を策定する「災害ケースマネジメント」や、高齢者や障害者のための避難支援計画をまとめた「個別避難計画」に代表されるように、平

図4 被災者からみた基本的な被災者支援制度

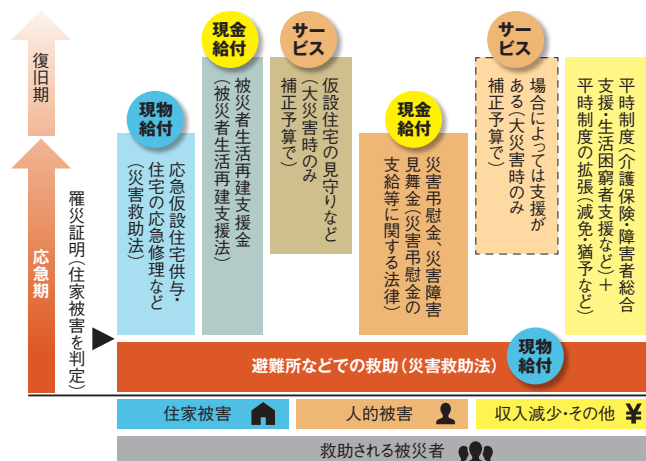


図3 社会保障と被災者支援の制度展開

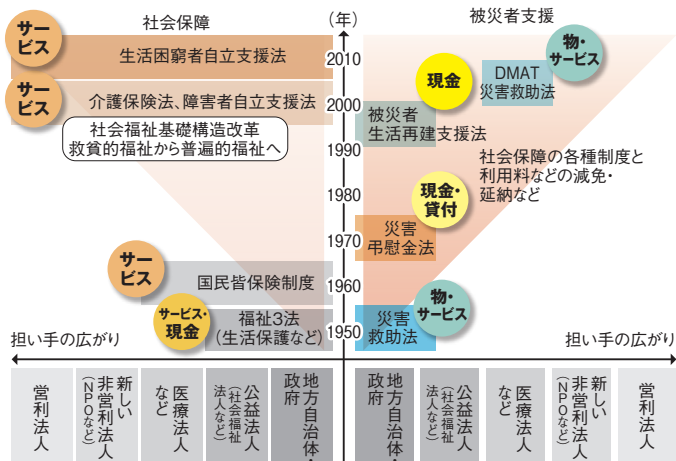


図3～5 菅野 拓さんの提供資料をもとに編集部作成

令和元年東日本台風(台風第19号)において見事な連携を見せた長野県災害対策本部の会議の様子
提供:長野県災害時支援ネットワーク



大規模災害のインフラ復旧では国庫補助率が大きく、自治体の負担が少ないのはよいのですが、問題はどの被災地でも「高度経済成長型」で復旧してしまうことです。先の法律が成立した時代と異なりいまや人口減少の局面を迎えてい

根拠にしています。

大規模災害時のインフラ復旧は、1959年(昭和34)の伊勢湾台風を契機に施行された災害対策基本法と激甚災害法を

では、ハード面に目を向けると、災害時のインフラ復旧のあり方はどうでしょうか。これも問題を抱えていると言わざるを得ません。

以上のように、被災者支援の混乱を正すには「災害対応のマルチセクター化」と「社会保障のフェーズフリー化」が必須です。

水インフラの復旧は持続可能な「分散型」で

時の社会保障のなかに被災者支援を位置づける取り組みが行なわれるようになりました。こうした動きのさらなる加速が望まれます。

ます。東日本大震災では被災自治体の多くが人口流出しているにもかかわらず、インフラの大半が元通りに復旧されました。

その象徴が「水インフラ」です。上下水道を原型復旧させれば、莫大な維持管理コストがその後の世代にのしかかります。人口減少が進む自治体では、平時でも上下水道の維持管理が課題です。人口減少の加速は確実なのに、災害時に原型復旧してしまえば水道料金が値上がりして住民の負担が重くなります。場合によっては自治体の一般会計から補填しなければならず、財政を圧迫してしまう。そうなることは明らかなのに原型復旧せざるを得ないのは、そうしないと国庫補助が出ない制度体系になっているからです。これを根本的に見直す必要があります。

水インフラの場合、人口が3割減なら3割の上下水道は復旧しなくてよい、といった単純な話ではありません。ある地点から先の地域は上下水道管を復旧しない代わりに、上下水道ならば「簡易水道(給水人口100人以上5000人以下)」や「飲料水供給施設(同50人以上100人以下)」に切り替える、下水道ならば合併浄化槽にするという選択肢もあり得るわけです。しかし、そうした判断を下すと国庫補助が出

ません。能登半島地震では「高度経済成長型」のインフラ復旧を見直し、簡易水道や飲料水供給施設、さらに水源から各戸への給水・配水を集落が独自に管理する「集落水道」、そして合併浄化槽への補助が模索されています。石川県珠洲市では2025年度(令和7)から、住宅や集落ごとに循環機器で生活用水を再生利用する「小規模分散型水循環システム」の地域展開の実証実験が予定されています。

このような小規模分散型のインフラ復旧にすれば、人口減少が進む地域でも過剰投資を避けられます。言い換えれば、災害を奇貨として持続可能なインフラにシフトできるわけです。こうした復旧のあり方こそ「高度経済成長型」の代替案にほかなりません。

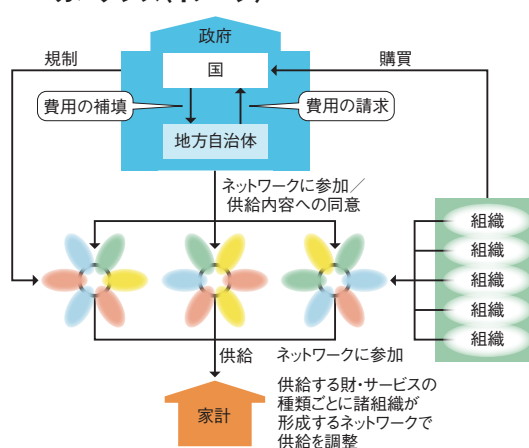
いざとなつても「ふだん」が強い

災害に対する特別の備えは最低限が必要です。しかし、いざとなつたら、ふだんしていることしかできません。これは社会でも個人でも同じです。ふだんの行動にどう組み合わせていくか、と考える。それがフェーズフリーの発想です。水や食品を少し多めに買い置き

し、消費期限の古いものから使い、使った分を買い足すことで常に一定の分量を備蓄しておく「ローリングストック」はまさにその発想。とてもうまい方法です。防災用にヘルメットを備えている人は多いでしょう。しかし、ふだん使ったことがなければ慌てている災害時にはうまく被れなかったりします。それより、例えば自転車車のヘルメットをふだん使っているなら、災害時にもその方が役に立つかもしれません。

日常のなかに無理なく災害対応を組み込んだり、ふだん使っているものをそのまま災害時にも活用したりする。社会であれ個人であれ、それがもっとも賢明な備えだと思います。(2025年5月8日取材)

図5 緊急時におけるマルチセクターによる災害対応ガバナンス(イメージ)



【災害対応】



【地下水利用】

1

避難生活を支えた 身近な水源

石川県能登地方に最大震度7の地震が起きたのが2024年（令和6）1月1日。追い打ちをかけるかのように同年9月下旬には豪雨による災害が発生（令和6年奥能登豪雨）。そのたびに道路が寸断され、断水となり、集落は孤立しました。しかし、珠洲市馬縹町には、みんなで水を引いて生活していた自主避難所があります。復旧と復興に取り組む馬縹町を訪ね、水を確保した経緯やその経験から得たことなどをお聞きました。

力を合わせて地下水で暮らした日々



①ライナープレートの排水口(手前)と、水を引き入れるために接続した農業用パイプ(奥) ②珠洲市自然休養村センターの玄関前に設置した水場。当初は手前の農業用パイプだけだったが、その後水道蛇口も自前で設置。人物は奥が坂秀幸さんで、手前が狩野英明さん。狩野さんは馬縹町出身で神奈川県に住んでいたが帰省中に被災。今は屋根修繕を行ないながら馬縹で暮らす ③④敷地内の水を提供する南博之さんと南さんのご自宅 ⑤防災士の資格をもつ國永英代さん。水のこと、避難生活のことなどきめ細かに教えてくれた ⑥⑦車が農業用パイプの上を走ってもいいように角材で補強し、メンテナンスのため畑の草に埋もれないように工夫している

(注1)ライナープレート
深さのある縦井戸形状の集水井で、地すべりの原因となる地下水を抜き、地盤の安定を図るために設置。井戸内に集められた地下水は排水ボーリングを通じて地すべり地の外に排出される。



地すべりを抑える 井戸からあふれる水

一見すると、どこにでもある簡易な水道。その脇にある大きなたらいは満々と水をたたえ、上部に固定された農業用パイプからはとめどなく水が流れ出ている。

これは2024年元日の能登半島地震発生後、珠洲市馬縹町の自主避難所「珠洲市自然休養村センター(以下、センター)」の玄関前に設置されたもの。孤立し、断水状態

だった人びとの生活を支えた水だ。

水の出ているパイプをたどると、市道から畑のなかを通り、とある民家の敷地の池へと続き、地中から突き出た管につながっていた。「水源はもっと山のなかです。そこに地すべり対策として水抜きのためのライナープレート(注1)があり、溜まった水をこの池に排水しています。震災で役立つとは思像もしていませんでした。水のありがたさを感じました」と話すのは、家主の南博之さんだ。

馬縹町は急峻な山々に囲まれた

農業用パイプで 水を引いて避難生活

地域で昔から地すべりが多く、役所がライナープレートを設置したのが45年ほど前。排出された地下水は主に農業用水になるが、南さんが子どもの頃は、生活用水にも使われていた。

地震の後、馬縹町は10日間孤立し、断水が約5カ月間続いた。防災士の資格をもち、自主避難所の開設と運営にあたった一人、國永

英代さんは振り返る。

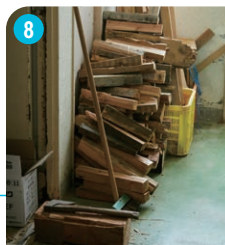
「震災直後からライフラインが寸断され、いちばんの問題は水の確保でした。みんなでセンターで話し合っていたとき、南さんが『うちの水を使おう』と提案してくれました。それから男性陣で水汲み当番を決め、汲んだ水を軽トラに積んでセンターまで運び、煮沸して飲み水や生活用水にしたのです。一日に何往復もしました」

その後、水汲みの手間と労力を減らすため、農業用パイプを用いて水を引き入れる案が出た。南さん宅の水源からセンターまでの最短距離は270m。土嚢袋に砂浜の砂を詰めてパイプを固定させ、部分的には角材で補強し、男性陣が一日がかりで作業して通水させた。農業用パイプや角材は、ボランティアと住民が協力して持ち寄った。中心となって作業したのが避難所リーダーの小秀一さんだ。

水を農業用パイプで引き入れて、大きく変わったのがお風呂の水汲み。実は「お風呂作戦」と題して小さんたちが入浴方法を模索しているのを知った長野県からのボランティア、酒井洋さんが、パイプ



8 9 物置を改修してつくった風呂。薪ボイラーで湯を沸かす。身近な水源とボランティアの酒井洋さんの協力があったからできたこと 10 珠州市自然休養村センターのグラウンド。「砂取節まつり」はここが会場だった 11 目の前に広がる海からいただいた恵み(サザエとサザエの炊き込みごはん、わかめ)。サザエは小 秀一さんが獲ったもの
※取材時、小 秀一さんと酒井洋さんは不在でお会いできず



で通水する2日前に薪ボイラー風呂を設置してくれた。温かい湯に浸かれるのはうれしいが、男性が3人がかりで湯船まで水を運ぶのは重労働だった。「人力で水を運ばなくてよくなったので楽になりました」と國永さんは言う。

この薪ボイラー風呂は、今も現役だ。「お湯の温度を熱くしておけば利用者が水(地下水)をどんどん入れるので、お湯があふれて結果的にきれいなお湯になるんですよ」と珠州市の技術系職員だった

坂秀幸さんが教えてくれた。

各自ができることを活かして、センターで過ごした日々

國永さんに、センターのなかを案内してもらった。すでに避難所としての役割は終えているが、今はボランティアや地元住民の復興活動の拠点になっている。

食堂のテーブルの上にはとれたてのサザエやワカメが用意され、なんと私たちに振る舞ってくれた。

この翌日も撮影のために再訪したところ、サザエの炊き込みごはんを用意して待っていてくれた。

震災当日は元日だったため、大津波警報が解除されると、家庭で準備していたお節料理や餅など、たくさんの食べものを各自が持ち込みセンターに避難した。畑の野菜や山のしいたけ、地震で隆起した目の前の岩場でサザエやナマコ、アワビなどを獲ってきて調理した。「全国から多くのボランティアの方が来てくれました。私たちはと

にかく馬縹のおいしいものを食べてもらおうと、海や山の恵みをお礼にしていたんです」と國永さんは言う。

また、生活に必要な電気は祭りの電球や農家が所有する発電機を使用し、坂さんたちが設置。調理や掃除などは毎日のミーティングで当番を決め、分担した。それぞれが得意なことを活かし、日常をなんとか取り戻そうとしていった。

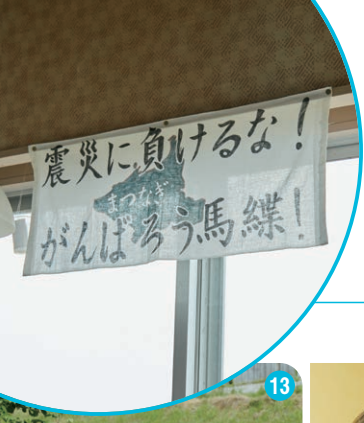
地震の前年に、担い手不足で惜しまれつつ幕を下ろした馬縹町の伝統行事「砂取節まつり」も、地元の人びとが再び集まるきっかけになればと一度限りで復活した。

地下水はその間も人びとの生活を支えつづけた。自宅に避難していた人たちが車にポリタンクを積み、センターまで水汲みに来ていたという。

安定的な地下水で 災害に強い水道網を

ところが、元日の地震に続き9月に発生した奥能登豪雨で、馬縹町は二度目の孤立を強いられる。震災直後からの断水は6月以降解除されていたが、再び断水に。

一方、地下水を引いた農業用パイプはというと、土砂災害で繋ぎ目が外れて一時的に断水したものの



12 災害時の水の大切さを語る吉國國彦さん。さまざまな経験から、小規模な水道システムを各所に置くことが必要と説く 13 センターの横に設置されている大型のポリタンクと小型のポンプ。「シャワーも浴びたいよね」と自作したものだ 14 おいしくてポリウムがある「さきちゃん弁当」。水や食材の入手、衛生管理などに苦労しながらも震災の2カ月後には再開した 15 馬縹町を拠点に復興活動に取り組む戸塚義裕さん(右)と渡邊良成さん(左)。静岡県で瓦工事の会社を営む戸塚さんが主体となり、渡邊さんと狩野さん(p14)がサポートしながら屋根の復旧に携わる。渡邊さんと話す女性は國永英代さんの母、了子さん

(注2)分散型水道システム
大規模な浄水場から各家庭に水を供給する従来の水道システムとは異なり、小規模な水源を各拠点に分散配置するシステムのこと。



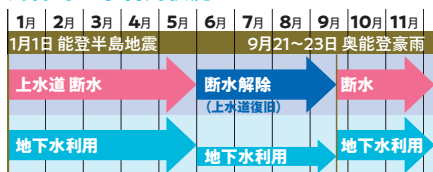
の、すぐに繋ぎ直して元通りになった。結果的に、この二度目の災害時においても馬縹町の人びとは水に不自由することがなかった。馬縹町に上水道を給水する浄水場からの水は、今後も大雨や土砂災害の度に断水することが懸念される。しかし、地下水は震災以降安定して供給できている。坂さんが地下水の量を計測したところ1分間に29L、1日で41トンもの湧水量を誇ることがわかった。国土交通省の白書によると、1日1人当たりの水の平均使用量は約300L。馬縹町の人口は50人(2024年10月時点)であることから、1日の使用量の合計は1万5000L。つまり、1日15トンあれば馬縹町で使用する水は十分で、26トンも捨てていることになるのは、もったいない。そこで國永さんたちは、この馬縹の水源を活か

し、災害に強いまちづくりができないかと考えた。「安全確認のため水質検査にも出したところ、飲料水としての基準値もクリアしていました。捨てている地下水を近隣区域に安定供給できれば、いざというときに既存の浄水施設だけに頼らない、強い水道網を構築できるはず」と坂さんは語る。馬縹町では、この分散型水道システム(注2)の導入例を「馬縹水プロジェクト」として上申書にまとめ、国に提案を行なっている。

災害大国だからこそ 見直したい小さな水源

「災害時、水さえあれば最低限の生活は保障されます。馬縹町の経験から少しでもそのことをお伝えできればと思います、取材を受けることにしました」と話すのは、震災時に自主避難所の渉外役を務め、2024年4月から馬縹町の区長になった吉國國彦さんだ。吉國さんは珠洲市中心部にあるデイサービス施設「すまいる珠洲」の運営や、地元密着の弁当店「さきちゃん弁当」の経営なども行なう。震災後、ライフラインのストップで「すまいる珠洲」も営業できない状態が続いた。利用者の大半が要介護者の入浴サービスを利用していただけから、吉國さんは一刻も早く再開しようと鑿井会社に依頼し、敷地内に井戸を掘った。しかしいざ使おうとすると、その水からはレジオネラ菌が検出され、使うことはできなかった。また、市役所の要請で避難所に弁当を配るため「さきちゃん弁当」を再開しようと、1トンのタンクに給水車で水を入れてもらっ

馬縹町の水利用状況(2024年1月~11月)



※断水中は自主避難所に地下水を引いて、生活用水として利用 出典:「馬縹 水プロジェクト」の資料をもとに編集部作成

た。これを水道管につなぐとしたところ、既設の水道に臨時とはいえ別の水(給水車の水)が混ざることは法律違反であると指摘された。このようなことから、いざというときの飲料水や衛生面確保のためにも、簡易的な水源を拠点ごとに備えておくことの重要性を吉國さんは訴える。「南海トラフ巨大地震など大規模災害の際には、全国からキッチンカーを呼んで炊き出しをする計画があるそうですが、水はどうするのでしょうか。そして、今後また甚大な災害が起きたときに都市部からの人びとを受け入れるのは、私たちが住むような地方都市です。そこに万が一の備えとしてきれいな水が出る水源を確保しつつ、その水を活かした分散型水道システムへ投資することは、日本という国にとって決してマイナスにはならないはずです」今回馬縹町を訪れて、災害時の水の大切さがあらためて身に染みわた。備え以上のことはできないからこそ、こうした情報を共有し、活かさなければと強く感じた。(2025年5月25~26日取材)





【防災井戸】

日々の「くらし水」が 命綱となる

被災地へ赴いた経験から
防災井戸の重要性を語っ
た蔵持地区まちづくり委員
会の会長、高山正之さん

蔵持地区を担当する名張
市地域環境部協働のまちづ
くり推進室 地域マネージャ
ーの大杉 樹(たつき)さん

近所の自宅にも井
戸水がある市民セ
ンター職員の長田
まち子さん

カフェで子どもや住民と
のふれあいをサポートす
る蔵持市民センター長
の三瀬幸綱さん

いま再び注目されているのが「井戸」です。各地で「防災井戸（災害時協力井戸）」の登録が進み、活用方法が探られています。しかし、井戸の水がそのまま飲み、さらにその水を地域住民の結びつきに役立てている事例は全国でもそう多くはありません。防災井戸を整備した経緯やその水を使ったカフェスペースの使い方などを知らたくて、三重県名張市にある蔵持地区を訪ねました。

防災井戸が結ぶ笑顔のコミュニティ

いざというときの
命綱はふだんにも



「この井戸水はパン屋さんや喫茶店の人も汲みにくるんよ」——地元の人たちの愛着が窺える。

奈良県と境を接する三重県名張市の中央部に位置する蔵持地区には3356人、1637世帯（2025年4月時点）が暮らす。蔵持市民センターの隣地に防災井戸がある。地区住民から公募して決めた愛称は「蔵清水の井戸」。蔵持地区のきれいでまろやかな味の井戸水が、災害時には日々の「くらし水」として地域の命綱になる。

定期的に水質検査をして雑菌がなく豊富な水量の井戸水は、非常時だけでなく平時にも地域の「くらし水」だ。電気ポンプで汲み上げ蛇口から利用する。災害時に停電し発電機も使えなくなったら手押しポンプで汲み上げればよい。



1 蔵持市民センター工芸室の入口に掲げられた「蔵清水カフェ」の看板。入口は市民センターの玄関と別なので利用者が入りやすい 2 蔵清水の井戸は名張市の災害時協力井戸に指定されている 3 手前が「蔵清水の井戸」で、奥の白い建物が蔵持市民センター 4 蔵清水の井戸から水を汲む。停電になっても使えるように手動式も備えている



地域住民の自発的な まちづくりで提案

名張市では1995年（平成7）頃からいくつかの地域で、任意に結成されたまちづくり組織による自発的な住民自治の活動が始まっていた。こうした市民参画の取り組みの気運をさらに高めるため、2003年（平成15）、名張市は「ゆめづくり地域予算制度」を創設。これはおおむね小学校区を単位とする市内15の地域づくり組織に対し交付金を支援する制度だ。

今回の取材も蔵清水カフェで行ない、たくさんの人たちが集まってくれた。防災井戸を中心にいらいがやがや、笑顔のコミュニティが生まれている。そんな印象を受けた。

電気代などの維持費は24軒（2025年現在）の協賛者の年間契約料1軒当たり2000円と、1缶（20L）50円の随時利用料で賄う。

市民センターの工芸室には、井戸水を引いたウォーターサーバーがある「蔵清水カフェ」を併設。ステイックタイプのコーヒーマシンや紅茶、緑茶、ジュース、スープ、味噌汁などをセルフで利用する。1回の料金（カフェ事業の協力金）はチケット1枚100円。

水質検査成績書 No. 22500046-1-171

2022年3月17日

検査場所 蔵持地区まちづくり委員会

検査項目 臭気、色、濁度、pH、全溶状酸素、全有機炭素、全窒素、アンモニア態窒素、亜硝酸態窒素、硝酸態窒素、活性酸素、クロロフィルa、クロロフィルb、クロロフィルc、クロロフィルd、クロロフィルe、クロロフィルf、クロロフィルg、クロロフィルh、クロロフィルi、クロロフィルj、クロロフィルk、クロロフィルl、クロロフィルm、クロロフィルn、クロロフィルo、クロロフィルp、クロロフィルq、クロロフィルr、クロロフィルs、クロロフィルt、クロロフィルu、クロロフィルv、クロロフィルw、クロロフィルx、クロロフィルy、クロロフィルz

検査項目	検査結果	検査単位	検査結果	検査単位
臭気	0.0	mg/L	0.0	mg/L
色	0.0	mg/L	0.0	mg/L
濁度	0.0	mg/L	0.0	mg/L
pH	7.0		7.0	
全溶状酸素	12.0	mg/L	12.0	mg/L
全有機炭素	0.0	mg/L	0.0	mg/L
全窒素	0.0	mg/L	0.0	mg/L
アンモニア態窒素	0.0	mg/L	0.0	mg/L
亜硝酸態窒素	0.0	mg/L	0.0	mg/L
硝酸態窒素	0.0	mg/L	0.0	mg/L
活性酸素	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルa	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルb	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルc	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルd	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルe	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルf	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルg	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルh	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルi	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルj	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルk	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルl	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルm	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルn	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルo	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルp	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルq	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルr	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルs	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルt	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルu	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルv	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルw	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルx	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルy	0.0	mg/L	0.0	mg/L
クロロフィルz	0.0	mg/L	0.0	mg/L

2012年（平成24）からは、地域だけでは解決できない課題に地域づくり組織と市が協働して取り組み「ゆめづくり協働事業提案制度」に発展。

蔵持地区の防災井戸は、この制度に基づいて提

案し、市からの交付金200万円を得て、2014年（平成26）11月に完成した。

当時、蔵持地区まちづくり委員会の会長だった木村正道さんは、次のように振り返る。

「東日本大震災の後ですから、防災について水や食料のローリングストックの必要性が叫ばれていた時期でした。しかし、備蓄倉庫の建設などではなく、たとえ大災害が起きて水道が止まったとしても蔵持地区の約3300人の皆さんが、生きるために欠かせない水を安定して使えるようにすることがいちばん肝心に違いないと、防災井戸を思いついたわけです」

蔵持地区は1980年代に宅地造成が進み人口が増え、近鉄桔梗が丘駅周辺の都市機能と自然豊かな田園風景が混在する地域だ。

防災井戸をもっとも熱心に推したのは当時の自治会長だった故・吉岡晋一さん。高校生のとき激甚災害の伊勢湾台風（1959年）で被災し水に苦労した経験があるだけに「絶対に防災井戸は必要と強く言っておりました」と妻の吉岡幸子さんは語る。

井戸を掘っても水が出なかったり、出たとしても飲用に適さない水質だったりしたら……。そんな心配の声もあった。特に、蔵持地区まちづくり委員会の現会長、高山正之さんは建築業という仕事柄、隣家で水が出ても5〜10m離れると水脈に当たらないこともあるとわかっていった。

掘削工事を始めて約1カ月、30m掘り進めたら水が出た。「全員がそりやもうホッとしました」と高山さんは言う。茶色い水が、だんだんきれいに澄んできた。最初

の水質検査では微量の大腸菌が検出されたが、しばらく水を出しっぱなしにして再検査すると検出されなくなった。毎分約230Lの豊富な「蔵清水」の誕生だ。

この条例により公民館が市民センターとなり、市の交付金で防災井戸から建物内に水を引き、蔵清水カフェがオープンできたのだ。

蔵持市民センターの合田元旦さんは「ふだんからおいしい水で憩い、災害時にも温かい飲みものも



5「蔵清水カフェ」の利用券。1回につき1枚=100円で利用できる（小学生は半額）6「蔵清水カフェ」で卒業アルバムを見ながら談笑する人びと。カフェではこうした光景が日常だ7「蔵清水カフェ」はセルフ方式。さまざまな飲みものが用意されているので目移りしてしまう8伊勢湾台風で被災した経験から防災井戸の掘削にもっとも熱心だった故・吉岡晋一さん 提供：吉岡幸子さん9「蔵清水の井戸」では定期的に水質検査を行なっている。これとは別に有機フッ素化合物（PFAS）も検査して基準値をクリアした



小学生からお年寄りまで憩いの場として

「蔵清水カフェ」がオープンしたのは2021年（令和3）。防災井戸に隣接する建物は公民館だったが、社会教育法に基づく施設である公民館だとカフェのような事業は行なえない。しかし、名張市では2016年（平成28）に「名張市民センター条例」を施行していた。「地域の方々と市が対等な立場で協働し、従来の生涯学習活動に加え、幅広い発想での地域づくり活動の拠点として活用していただくために、公民館を地方自治法に基づく市民センターという位置づけに変えたのです」と名張市地域環境部 協働のまちづくり推進室長である山川暑美さんが説明する。



10 授業の一環で「蔵清水の井戸」を訪ねた名張市内の小学生たち
11 「蔵清水カフェ」で夏休みの宿題に取り組む地元の子どもたち
提供：蔵持市民センター

冷たい飲みものも楽しめる場にし
ようと皆で考えました」と話す。
市民センターの行事や講座、ラ
ジオ体操に参加してスタンプを貯
めたり、イベントボランティアに
協力するとカフェ券セットを貰え
るしくみもある。合田さんは「夏
休みに小学生が4〜5人で、朝か
ら夕方まで弁当持参で宿題をやっ
たり、おしゃべりやゲームなどを
楽しんでいきます」と微笑む。
子どもは半額50円でドリンク飲
み放題、エアコンの効いた部屋に
半日いられるのだからうれしいに

子どもたちに 受け継がれる価値

市内的子どもたちに広く知って
もらおうと、小学2年生は「まち
探検」で、4年生は「防災学習」
で蔵清水の井戸を必ず訪問する。
手押しポンプで汲んだ水を飲む初
め



めての体験に子どもたちは喜ぶ。
蔵持市民センター長の三瀬幸綱さ
んは「一生懸命、蔵清水の井戸の
価値を子どもたちに説明してい
うちに愛着が深くなりました。地
域にこういうものがあると学校と
住民がつながれます。子どもたち
を通じて井戸の価値が長く伝わ
てほしい」と話している。
カフェもできてコミュニティの
結び目となった蔵清水の井戸の現
状を見ることができれば、防災井
戸の必要性をもっとも熱心に説
いていた吉岡晋一さんも感激するに



「違う。」「きつとあの世でびつ
りしてるわ」と幸子さんは笑う。
高山さんは「被災地に行って水
の大切さがよくわかりました。南
海トラフなどの大地震があったと
き蔵清水の井戸が皆の役に立てれ
ばありがたいことです」と話す。
防災井戸が必要になる事態など、
できればあってほしくない。しか
し、いざとなったときにその真価
を発揮できるのは、蔵清水の井戸
のように、ふだんから地域の人た
ちに親しまれている水源だろう。

(2025年4月23日取材)





【銭湯】

銭湯

が災害時の避難場所に



個別の事故や火災でも無償で入浴

東日本大震災、そして先の能登半島地震でも「銭湯」の存在がクローズアップされました。銭湯の広い脱衣所なら体を休めることができますし、上水道ではなく自前の井戸を備えている銭湯が多いため、汲み上げておいた地下水を生活用水として提供することもできるからです。そのため、行政と浴場組合が災害時協定を結ぶ動きが出てきています。長い間、地域に根づいて営業してきた銭湯が、災害時に果たす役割について探りました。

家庭風呂の普及で減った銭湯

広々とした湯船にゆったり浸かってリフレッシュできる銭湯は、地域住民の交流の場として親しまれてきた。一方で、近年は災害時の避難場所としての役割も担っていることは、あまり知られていないかもしれない。

1957年（昭和32）に設立された東京都公衆浴場業生活衛生同業組合（以下、東京都浴場組合）は、銭湯経営者の組織だ。主に銭湯の経営を安定させることを目的に活動している。同組合の副理事長・佐伯雅斗さんに銭湯の歴史と現状を伺

った。

銭湯の歴史は古く「庶民の方がお金を払って入浴する施設は、江戸時代から始まっています」と佐伯さんは説明する。

「当時はお風呂というより足湯。水と燃料がとても貴重だったので、本当に少ないお湯を沸かして入っていました。そこに大勢で入るから、お湯はドロドロになってしま

う。一番風呂が気持ちいいという銭湯の役割について語る佐伯さん。東京都浴場組合は都内に限らず広域で連携しており、例えば後継者難の銭湯に人材を送り込むこともあるという

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合副理事長
佐伯雅斗さん



イメージは、ここからきています」

イメージといえば、昭和時代の銭湯のお湯は熱すぎるくらい温度だった。これにもわけがある。

「ろ過装置が今に比べてよくなかったので、お湯が汚れてくるんですね。だからあえてお湯を熱くしておく。すると、お客さんがどんな水を入れるから、お湯があふれ出て入れ替わっていくんです」

そんな昭和の時代が銭湯の最盛期。全国で銭湯の軒数がもともと多かったのは1968年（昭和43）で、当時は東京都内に約2800軒もあった。ところが現在、都内にある銭湯は約420軒だ。

「1964年（昭和39）の東京オリンピックあたりから家庭風呂が普及していき、銭湯が減りつづけています。1週間に1軒、1年に50軒ぐらゐのペースでなくなつて約50年経ちました。全国でも1700軒ぐらゐで、銭湯があるのは大都市圏だけになってきています」

銭湯が減少の一途をたどっている背景には、銭湯の区分の違いがある。「一般公衆浴場」と呼ばれる昔ながらの銭湯は、公衆浴場法に基づいた許可を取得し、さまざまな規制に則って営業している。他方で娯楽施設の要素を備えた、いわゆるスーパージョウは「その他の公衆浴場」と呼ばれる。

「一般公衆浴場の場合、他の銭湯から約300m以上離す、物価統制令による入浴料金の上限といったルールが定められています。特に料金の上限がネックで、ここ50年ぐらゐ、新たに一般公衆浴場の許可を取ったところはありませんが、だから減る一方なんです」

銭湯と行政が組めば高齢者の見守りも可能

そんななか、近年注目されている銭湯の役割の一つが、高齢者の見守りだ。佐伯さんは「お年寄り

には適度な運動と適度なコミュニケーション、清潔であることが必要」と言う。日常的に近所の銭湯へ通えば、この3つはすべて解決する。

「お客さんのなかには、どんなに天気が悪かろうが毎日やってくる人もいます。開店30分前には店の前の椅子に座り、来た人たちとおしゃべりしながら待っている。生活リズムの一つとして毎日のように銭湯に通いつづけることが、健康維持のために大事なんです」

銭湯が高齢の常連客に欠かせない存在だからこそ、地域によって利用者を见守るための取り組みがある。例えば江戸川区では60歳以上の人に入浴証を配布、各銭湯でバーコードを読み取って利用状況を把握するシステムを導入しているという。

「昔は常連さんがどこに住んでいるか知っていて『何かあったら連絡するわ』ぐらいの感覚があったんです。だけど今は個人情報問題で名前や住所、家庭のことを聞きづらい。でも毎日のように来る常連さんだと、認知症の兆しがかかりますし、『家にあやしい訪問者が来た』という話も聞かなくなはい。一人ひとりを例えば番号で把握できれば、そういうことも役所に伝えられる。我々と行政が組め



ばできるなど思っています」
高齢者の見守りに加えて、夜間も営業している銭湯は、時には親とケンカして家出した子どもの駆け込み寺にもなっているそうだ。



「自分の親や子どもを安心して預けられる場所、困ったときに頼れる施設として、銭湯を再認識していただきたいですね」

災害時に求められる 「入浴」を無償提供

地域に根づいて営業を続ける銭湯は、2011年(平成23)の東日本大震災を機に、その役割が見直されはじめています。

災害時に電気の供給が止まっても、銭湯には何トンもの水が蓄えられているため、生活用水を賄うことができる。「食料」と「寝泊まりできる場所」に次いで被災者が求める「入浴」を提供できる価値は大きい。災害に見舞われた直後は誰もが命の心配をするが、数日経つと入浴していないことが気になり出すそう。銭湯があれば、被災者の衛生面の問題も解消される。

今も銭湯が多く残る地域では、万が一の有事に素早く対応できるよう、浴場組合と行政が協定を結んでいる。大田区と東京都浴場組合大田支部(以下、大田支部)は「災害時における貯蔵水の優先提供」「各浴場の施設及び敷地における被災者の救援活動」などの支援を定めた協定を2014年(平成26)に締結。区内の銭湯が、災害時に

必要な生活用水や設備を提供する場となった。

「東京都浴場組合の本部からは、東日本大震災以降、災害時には1日でも早く銭湯を開けて、被災者に無償で入浴させるように、と言われています」

大田支部の支部長・山岸勝利さんと、副支部長・小林千加史さんは、そう口をそろえる。「お金云々ではなく、まずは開けよう」という姿勢だ。公衆衛生がいかに重視されているかが伝わってくる。

また、大田区総務部防災計画担当課長の長谷川敬さんは「石破総理大臣の就任以降、スフィア基準を踏まえた避難所環境の改善がキーワードになってきた」と明かす。スフィア基準とは、災害の被災者が生活を営むための人道上の最低基準のことで、災害関連死を防ぐために定められている。

「1人のスペースが3・5㎡、水は1人当たり1日15L、入浴設備は50人に1基などと決められています。ただし大田区は想定で約20万人が避難しますので、浴場組合さんに早く銭湯を再開してもらえれば、こんなにいいことはありません」と長谷川さんは言う。

大田支部に加盟する銭湯は、災害時の一時避難所になっている。受け入れ可能な人数は店舗によっ

て異なるが、クラッカー、飲料水、毛布の3点セットを備蓄しているそうだ。

浴場組合と行政の協定は、災害時に限らない。集合住宅における火災やインフラ事故などで避難生活之余儀なくされた人びとが無料で入浴できる防災協定も結ばれている。一例として佐伯さんが教えてくれたのは、2025年（令和7）1月に発生した埼玉県八潮市道路陥没事故にまつわる入浴支援だ。

「事故の影響で、埼玉県が下水道の使用を制限すると宣言したとき、これはみんなお風呂に入れなくなる、と。そこで八潮市に隣接する足立区の支部長に『無料入浴の受け入れ準備をすぐに開始してくれ』と連絡しました。それが夜の12時頃です。翌日の朝10時には足立区が受け入れを決定し、その

日から無料入浴が始まりました」

これほどスムーズに対応できたのは、区と浴場組合との協定がし

っかり整備されていたからこそ。

最終的には葛飾区や台東区の浴場組合も足立区に追随し、1週間で約2万人の八潮市民を受け入れた。

地域の大切な役割を担う 見過ごされがちな存在

行政と浴場組合の連携は、地域や銭湯の振興の面でも積極的に行なわれている。都内では最多とされる33軒の銭湯がある大田区では、浴場施設への改善助成金や大田支



2



3



4



1 男女の入口を示すのれん。地域に根づいて長年営業を続けてきた銭湯は、入浴以外にもさまざまな役割を担う 2 黒褐色の湯は「黒湯」と呼ばれる海洋性の温泉で、大田区内のいくつかの銭湯に湧き出ている。大田区と東京都浴場組合大田支部は「黒湯」を観光資源の一つにしようと取り組んでいる 3 銭湯もさまざまなタイプの浴槽を備えるなどニーズに応じて設備を更新しながら営業をつづける 4 番台付近をよく見ると、レトロな雰囲気の商品も 5 午後2時の開店直後に銭湯を訪れる地元住民。平日にもかかわらず多くの人びとが入浴を楽しんでいた 撮影協力：久が原湯

部が実施する各種イベント（スタンブリーなど）を通じて支援している。こうした取り組みの最大の目的は、銭湯の廃業防止だ。

銭湯「改正湯」四代目でもある

小林さんは「一般家庭の人が1週間に1回でも銭湯を利用すれば、二酸化炭素の排出量を相当抑えられます」と力説する。銭湯「久が原湯」三代目の山岸さんも同意見で「CO₂削減は15年ぐらい前からずつと言いつづけています」とのこと。「薪でお湯を沸かしていた店は都市ガスにして、二酸化炭素をなるべく排出しないようにしています。昔ならエコ、今ならSDGs。そういう任務を我々はずつと担っているんです」

公衆衛生はもちろん、災害時の一時避難所から観光振興まで、銭湯の役割は幅広い。これを小林さ

は「街の何でも屋さん」と形容した。そんな銭湯には、街に存在することで果たされる任務もある。「子どもをお風呂に入れるとき『10数えたら出なさいよ』ってよく言うじゃないですか。あれってお風呂に入る教育、浴育なんですよ。昔の銭湯には『おまえ体を洗ってから入れよ』って、よその子を注意するお客さんがいらつしやった。そういったアナログな魅力が、銭湯にはまだまだ残っています」

災害時の受け皿、高齢者の見守り、子どもの教育など、大切なのに見過ごされがちな役割を担う銭湯。もし近所にあるのなら、たまにはふらっと足を運んでみてほしい。かつて身近な存在だった銭湯が、今もそこにある尊さをしみじみと感じられるはずだ。

（2025年4月30日、5月1日取材）



5



【トイレ】

大きな災害が起きた後、常に問題となるのが「トイレ」です。災害時に水洗トイレはほぼ使えません。しかし、排泄を我慢することは人びとの健康状態に悪い影響をもたらします。そこで「皆が連携しなければ安心できるトイレ環境はつくりたい」と災害時のトイレ調査や防災トイレワークショップを数多く手がけているNPO法人日本トイレ研究所の加藤篤さんに、水が不足する災害時に有効なトイレや事前に地域で取り組めることなどをお聞きしました。

被災しないと気づかない トイレの落とし穴

蓋の自動開閉、暖房便座、自動

水洗……。私たちのトイレは驚くほど快適だ。しかし、ひとたび災害が起きると、この快適さは失われる。2024年（令和6）元日に起きた能登半島地震でも、トイレが使えない状況に陥った。

「トイレは日々の排泄を受け止めるライフラインです」

そう話すのはNPO法人日本トイレ研究所（以下、日本トイレ研究所）の代表理事、加藤篤さんだ。

「水洗トイレは給水・排水、排水処理施設、電気など、複数の要素が整わないと成立しない、ある意味もろいシステム。『災害が起きるとトイレが使えない』ことは、多くの方に知っていただきたいです」（加藤さん。以下同）

災害時は、給水設備の破損や停電によるポンプ停止で断水し、流す水が届かない。同時に、排水管に異常が生じ、下水管や浄化槽が

壊れると汚水も流せなくなる。興味深いデータがある。平成28年熊本地震が発災して3時間以内に約4割、6時間以内に約7割の人びとが「トイレに行きたくなった」のだ。

「人間は6時間、水や食事なしでも大丈夫ですが、トイレはそうはいきません。当事者にならないと想像しづらいかもしれません」

日本トイレ研究所は能登半島地震発災における避難所21カ所のトイレを調査。日時の記録が残る10カ所のうち、3日以内に仮設トイレの支援が来たのは1カ所だった。外部の助けはすぐに来ないのだ。

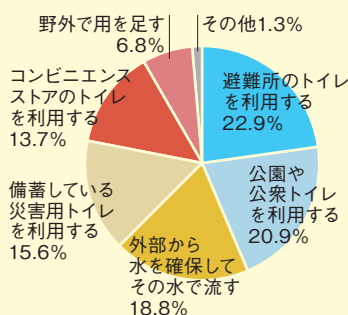
トイレパニックが起こす 3つのリスクとは？

災害が起きたらトイレは使えないが、使わずにはいられない。

いのちと暮らしを守る 災害時のトイレ

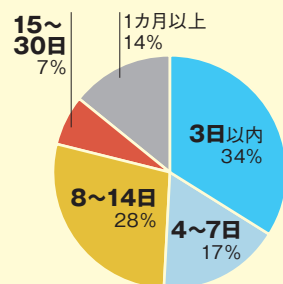
個人的な備えと
地域の備え

図3 災害時に自宅のトイレが使えなくなったらどうするか？
※避難生活を自宅で過ごしたい人
ベース（N=1343）



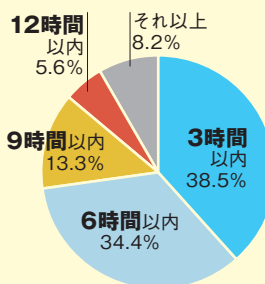
出典：NPO法人 日本トイレ研究所
「災害対策トイレ情報ガイド
2019—災害用トイレ普及・
推進プロジェクト」

図2 仮設トイレが避難所に行きわたるまでに要した日数
※東日本大震災（回答＝29自治体）



出典：NPO法人 日本トイレ研究所
「災害対策トイレ情報ガイド
2019—災害用トイレ普及・
推進プロジェクト」

図1 地震発生後、何時間で
トイレに行きたくなくなったか？
※熊本地震（N=195）



出典：NPO法人 日本トイレ研究所
「災害対策トイレ情報ガイド
2019—災害用トイレ普及・
推進プロジェクト」

「阪神・淡路大震災からの30年間、被災地で繰り返されているのが『トイレパニック』です」と加藤さんは指摘する。

トイレパニックとは、便器に大



インタビュー

加藤 篤さん

NPO 法人日本トイレ研究所 代表理事

KATO Atsushi

1972年愛知県生まれ。まちづくりのシンクタンクを経て現職。災害時のトイレ調査や防災トイレワークショップの実施、防災トイレ計画の作成などを展開。著書に『うんちはすごい』『もしもトイレがなかったら』『トイレからはじめる防災ハンドブック——自宅でも避難所でも困らないための知識』などがある。

小便があふれ、著しく不衛生になった状況を指し、3つのリスクをもたらす。1つめは集団感染だ。ドアノブ、便座、洗浄レバー、水道の蛇口など、トイレを使う人びとは同じ箇所に触れる。水不足で手洗いが十分にできない状況で複数人がトイレを利用すると、ウイルスが広がる可能性が高まる。「能登半島ではノロウイルス、インフルエンザ、コロナウイルスが同時発生した避難所もありました」



■ 携帯トイレの使い方

1

携帯トイレを濡らさないために便座をあげて、便器にポリ袋を取り付ける



2

便座を下ろし、携帯トイレを取り付ける



3

吸収シートや凝固剤でうんちやおしっこをかためる



4

使ったあとは空気を抜いてしっかりと結んだら、ふたつきの容器等に保管する



倍に上りました。安心できるトイレがあれば、皆さんしつかりと水分を摂ることができます。背景にあるのはトイレ問題なのです」
都市部では高層のオフィスやマンションに、縦に積み重なるように人びとが暮らす。災害時に外出するのは危険が伴うので、建物安全であれば会社や自宅に避難した方がよいと加藤さんは言う。「『トイレがないと暮らせない』ことは盲点になりがち。水や食料

とセットで、トイレを備えていたきたいです」
リスクの3つめは治安の悪化だ。トイレは共同生活を強いられる避難所で一人になれる唯一の場所。「人間は安心できれば副交感神経が優位になり排泄できますが、不便・不衛生なトイレではイライラが募り、秩序が乱れます」
「食べて出す『排泄』が滞ると、心身ともに健康ではいられなくなるのだ。」

必須なのは「携帯トイレ」 その他のトイレも活用を

では災害に向けて、私たちは何を備えるべきか。
「初期対応で使えるのが、便器に取り付ける袋式の『携帯トイレ』です。災害が起きたら、まずは取り付けましょう。トイレパニック回避の第一歩です」
排水設備や下水道が壊れているのに便を流すとトイレは詰まり、あふれたりする。携帯トイレはこれを防ぐうえ、自宅やオフィス、避難所などどこでも使える。「災害時でもできるだけ日常に近い環境が理想です。携帯トイレは建物内のトイレを使いますので、鍵もかかって安心です」
ただし、携帯トイレを災害時に初めて使うのは難しい。編集部も取材前に試したが、ペーパーの処理や凝固剤の使い方に戸惑い、固めた尿のずっしりとした重みに驚いた。ビニール袋が厚手なので、空気を抜いて縛るのも簡単ではない。「そうなんです。災害前に一度は使っていたきたい。実は能登半島地震で調査した避難所の9割で携帯トイレを使用していました、使ったことがない人がほとんどで、避難所の運営者は『日本中の小学校で練習させてほしい』と言って





小学校の運動会でマンホールトイレを設置する行政職員と保護者。児童や保護者が実際にマンホールトイレを利用提供:東松島市建設部下水道課

いました」

使用済みの携帯トイレは可燃ごみになるが(各自自治体に要確認)、災害時にすぐ回収するのは難しいので保管することになる。災害時に平均で一日5回トイレに行くとする、4人家族なら一日20袋だ。携帯トイレだけで長期間暮らすのは厳しい。

そこで、発災から3日目以降は、避難所のマンホールトイレや仮設トイレを併用したい。例えば昼間は避難所の仮設トイレを、夜間は家で携帯トイレを使う方法もある。時間経過とともに選択肢を増やし、尿というリスクを分散するのだ。

マンホールトイレとは、マンホール上に便器と個室を設置するもの。大小便を下水道に流せる構造の「接続型」と、マンホールの下に便槽があり後日汲み取る「貯留型」があり、接続型にはさらに3タイプある(図5参照)。組み立てればすぐに使えるうえ、地面との段差がほぼないため高齢者や車椅子

の人でも使いやすい。ただし、どのマンホールでも使えるわけではないので事前に確認しておく必要がある。

一方、仮設トイレは、河川敷やイベント会場でおなじみのボックス型または組み立て型のトイレ。下部に汲み取り用のタンクを備えている場合が多い。和式タイプは、足腰に不安のある高齢者や慣れない子どもには使いづらい面がある。

いざという時のために 地域でトイレを備える

マンホールトイレや仮設トイレの設置を担うのは主に自治体職員だが、災害時は駆けつけられないことも多い。そこで自治会や町内会など地域住民が主体となって、設置場所を考えた使用する機会をつくるなどしておくことと安心だと加藤さんは言う。

「高齢化率50%を超える能登半島地震の避難所で、仮設トイレの85%が和式でした。せっかく届けていただけでも高齢者や障害者は使えないのです」

図4 災害時に切れ目なくトイレ環境を確保するには？

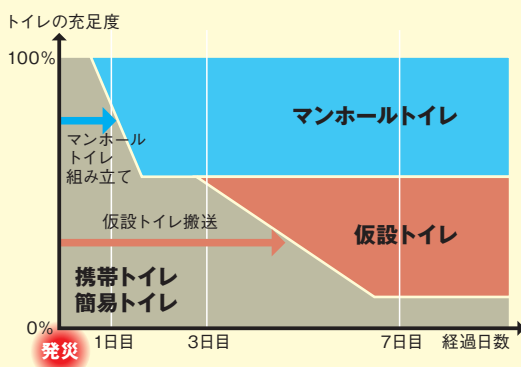
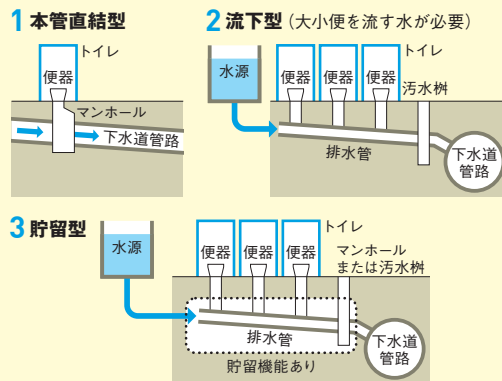


図5 下水道接続型マンホールトイレの形式(例)



出典:国土交通省 水管理・国土保全局 下水道部
「マンホールトイレ整備・運用のためのガイドライン」

このようなミスマッチを起こさないためにも、実際に利用できるかの確認が必要だ。「トイレは個々の習慣です。他人に見せないのが情報が共有されません。どんなトイレなら安心できるか話し合っていたきたい」

確認すべきことはたくさんある。トイレに施設が可能か、段差の有無、手洗い設備や掃除道具の準備、そして照明をどうするか。サニタリーボックスや防犯ブザーの設置、性犯罪を防ぐための男女別動線など、地域レベルでも検証しておきたい。

東日本大震災で被災した宮城県

の東松島市では、小学校の運動会で教職員と保護者がマンホールトイレを設置して実際に利用している。小学校は指定避難所で、運動会に集まるのも地域住民。災害時のノウハウを共有する絶好の機会だ。地域イベントにマンホールトイレや仮設トイレを用いて訓練を兼ねる事例は全国にある。「災害時に助けを待って大変な思いをするより、自分たちで動けるように備えておくことが結果的には言う。大事な人を守るためにも、万全の備えで臨みたい。」

(2025年4月17日取材)





インタビュー

辻 直美さん

国際災害レスキューナース
一般社団法人 育母塾 代表理事

TSUJI Naomi

大阪府生まれ。国境なき医師団の活動で上海に赴任し、医療支援を実施。帰国後、看護師として活動中に阪神・淡路大震災を経験。地下鉄サリン事件の対応にも従事し、災害医療に目覚める。東日本大震災や熊本地震など国内外30カ所以上の被災地に赴き、医療支援に携わる。著書、監修に『最強防災マニュアル 2025 年版』などがある。

地震や津波などの激甚災害は、「ある地域にたまにしか起こらないため、常に備えておくのは難しい」と思っていないかもしれませんが、いざというときに隣近所と力を合わせるためにも、困っている誰かを助けるためにも、まずは自分と大切な人たちを守る「個人的な備え」が大切です。レスキューナースとしての経験をもとに、講演や防災教育を行なう辻 直美さんに、災害に対して日ごろからどう備えておけばよいのかをお尋ねしました。

最強の災害対策は 小さな習慣を増やすこと

普段から
備えておくべき
モノと♡

生活の質を高めれば
防災力はアップする

まずお伝えしたいのは、日常生活を豊かにしておけば、災害が起きてても対応できるということ。「大地震がくるかもしれないから準備しておこう!」と言われてもいつどこで起きるかわからない災害に対して、多くの人は「めんどくさい!」と思って備えていません。どこかで災害があるとパニックになって買い占めに走る……いまだ

にその繰り返しです。

講演を始めた当初、私にしか撮れない現地の写真や体験談を伝えていました。しかし、その場では衝撃を受けるものの結局誰も防災に取り組まなかった。恐怖で人は動かないんですね。「怖がらせてダメならおもしろいことをしよう。日常が豊かになるのはきつとおもしろいよね?」と考え方を改めました。

自分の地域で激甚災害が起きたら避難生活を余儀なくされ、最初には特殊な生活でも時間が経つとそ

れが日常生活になるわけです。日ごろの準備がとても大事です。

防災というと、大きな災害だけを想像していませんか? 私は日常にありがちな小さなトラブルも災害と考えています。通勤時に電車が止まっている、携帯電話の充電が切れてしまった。こ

れも災害です。駅員に文句を言う人は、日ごろの準備ができておらず不安だからです。電車が動かない場合を想定して別の経路を複数考えておけばいいし、携帯

電話は充電器を持ち歩けば済むのです。

災害対策はしていないと皆さん



避難用の防災リュックには、お気に入りの食料品、3日分の水(9L)、着替えなどを入れて、普段から使うようにしておこう。リュックの容量は40Lくらいが望ましい



スマートフォンのライトを点けた上に水が入ったペットボトルを置くと照明の代わりに

自分が心地よいものをイメージして備える

言います。会議の前にはトイレへ行くでしょう。飲みものも用意するはずです。それらは立派な災害対策です。防災をことさらに難しく考える必要はなく、日常の小さな習慣を増やせばいいのです。

万が一、避難生活強いられたいらどんな暮らしがしたいですか？日本の避難所では質素、節約、我慢を強いられます。でも元気になるため

には温かくておいしいものを食べたいですね。私の防災リュックはすごいんですよ。牛肉ミソジのカレーや近江牛のシチューなどが入っていますから。何を食いたいのか、どんな風に眠りたいのか、常に清潔であるために何が必要かという「睡眠」「清潔」「食事」を軸に、自分の心が高揚するものを備蓄しておくのです。それは日常生活でも同じこと。今、私はひざの手術で入院しています。が、これも一種の避難生活です。自分が心地よくいられるようにいろいろ持ち込んでいますので快適です。かといって、やみくもに備蓄するところがありません。「地震10秒



住所入力でインフラの停止日数がわかる「地震10秒診断」
<https://nied-weblabo.bosai.go.jp/10sec-sim/>



家族の人数などから必要な備蓄量がわかる「東京備蓄ナビ」
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



即席ラーメンから二品つくる方法

診断「東京備蓄ナビ」など防災関連のWebサイトを見て、自分がどんな目に遭うのか、ライフラインの復旧想定時間などを確認すると、備えておくべきもの、そうでもないものが見えてくるはずです。ただし、災害用トイレだけは絶対に用意しておきましょうね。

災害用トイレもそうですが、日ごろから試しておくことが身助けます。災害時は焦りや不安から普段の半分程度のことしかできません。普段から使って、いざという時に自信をもっておくこと。それは災害時に落ち着いて対処するための大事なファクターです。

例えば料理をするにしても、地震でガスコンロが使えなければベランダやリビングでカセットコンロを使うしかありません。日ごろリビングでお好み焼きをつくる家庭なら問題ないですが、やったことがなければ緊張して疲れてしまいうでしょう。子どもが幼い頃、我が家は必ず週に一度、カセットコンロだけで料理していました。

食べ慣れた食品で違う食べ方をするのも楽しいです。キャンプが趣味でホットサンドメーカーをも



ペットボトルの水は家のなかに分散してストックしよう。1カ所にまとめておくとかさばるうえ、地震でタンスが倒れたりしたら取り出せないからだ

自分が好きな食料品をまとめておく。食べたらそのつど買い足して、奥にしまえば自動的にローリングストックとなる

っている人なら、インスタントラーメンをそのまま食べずに、麺を少量の水で煮してソースをかければ焼きそばになり、つぶした駄菓子とスキムミルクを投入すればカルボナーラになります。付属の粉末スープはお湯で溶いてスープに。単にゆでるより水が節約できるう

リュックで
水を運ぶ



断水が続いて給水所や給水車へ水をもらいに行くとき、ちょうどいい容器がなければリュックを使おう。リュックのなかに45Lのごみ袋を二重にして水を運ぶと楽に歩ける

誤解されやすい 災害時の「水」対策

え、二品つくれます。
インスタントラーメンやパスタ
ソースなどはご自身や家族が特に
好きな商品があるはずです。それ
を引き出しや箱にまとめておいて
手前から使い、補充するときは奥
に入れば、ごく自然にローリン
グストックとなるわけです。

ローリングストックでよく言及
されるのが「水」です。私は家の
あちこちに水
を分散して置
いています。

段ボールでド
ンと置くと圧
迫感がありま
すし、一カ所
にまとめて置
くとスペースがもったいな
いのです。水をかawaiiデザイン
の紙袋に入れたり、段ボールにリ
メイクシートを貼ってレンガ風や木
目調にしたりして、インテリアの
一部としてなじませるようにして
います。

水は500ml、1L、2Lを常
備して飲み、料理にも使います。
外出時に持って行き、飲み干した
ら買って帰って補充しています。

去年(2024年)転居したのですが、
そのときに引っ越し業者さんが

「この家、やたらと水出てくる
わ!」と驚いて、数えたら水が2
36Lありました。

「大地震が起きたら浴槽に水を溜
めなきゃ!」と思っている人がい
ますが、それは古い知識です。国
土交通省は汲み置きした浴槽の水
をトイレには流さず、災害用トイ
レを使うことを以前から推奨して
います。浴槽は清潔ではないので
飲み水に適さない。地震で下水道
管が壊れていたら、し尿が逆流し
てあふれ出る危険もあります。

断水時は給水所か給水車に水を
もらいに行きますが、適した容器
をもっていない人が意外と多い。
リュックにごみ袋を二重に入れて
水を背負って運ぶと楽ですよ。

避難生活において 役立つもの

仮に避難所で生活することにな
った場合、持って行きたいのは

ペットボトルのふたに1つだ
け穴をあけて水を使えば節
水になる。口腔ケアやデリ
ケートゾーンのケアは感染
症などを防ぐためにもぜひ
気をつけたい



ペットボトル
のライフハック

「香り」「触る」「見る」の3つです。

皆さん、好きな香りがあります
よね。女性は柑橘系、男性はバニ
ラの香りを好む傾向があります。
コーヒー好きなならドリップパッ
クがよいでしょう。それらを「3秒」
かぐと心が落ち着きます。

輸送に用いるプチプチ(気泡緩衝
材)、もこもこしたルームウエア、
自分の耳たぶ、子どもならぬいぐ
るみなど「3分」触れると気分が
変わりますよ。

災害時はデジタル機器が使えな
いので、絵本や漫画、小説、家族
写真などを持ち込み、「30分」見た
り読んだりするとよいでしょう。

私は「3・3・3の法則」と名
づけましたが、これらは救援物資
ではまず届きません。避難所にモ
ノを持ち込んでも大丈夫なので、

ぜひ防災リュックに忍ばせてお
きましょう。

逆に、被災地へ行く場合は
「絵本」「トランプ」「手相の本」
を持参すると喜ばれます。絵本
は関西弁、劇団風、なんちゃつ
て英語など幾通りもの読み聞か
せができる、子どもも大人も
飽きません。ト
ランプは大勢巻
き込んで遊べま
す。手相はみん
な好きですし、
他者にちよつと
手を触れられる
ことで心が落ち
着く効果もあり
ます。こうした
ことでやっぱり
笑顔になるし、
避難者同士の絆
が深まるのです。

災害は怖いけ
れど、防災はお
もうい!——そ
う思ってもらえるように、日常生
活の質の向上を常にお伝えしてい
ます。どんどんチャレンジして、
たくさん失敗してください。まず
は自分のことができれば、ほ
かの人を守り助けることはできま
せんから。



ぬいぐるみ



アロマ



3・3・3の法則

3秒:好きな香りを楽しんでリラックス
3分:触って気持ちいいものを持っていく
30分:アナログのものをしたり読んだり



【個人の備え】



コミュニティデザインという分野を広く知らしめた山崎亮さんがこの道に進んだのは、阪神・淡路大震災での体験が大きなきっかけだったそうです。コミュニティに分け入り、たくさんの人びとの話に耳を傾けながら活動している山崎さんは、災害時の備えについてどのように考えているのでしょうか。

水を備蓄するのは誰のため？

「災害のために備えましょう」。そう促されてペットボトルの水をたくさん用意するのは、あなた個人が助かるためだけにやっているのでしょうか？ みんながそれを常に考えられるような社会になるというなと思っています。

個人主義的に「水を用意しておく」「自助」と考えれば「隣近所がどうであれ、自分だけは助かるために備える」となります。水をはじめ備蓄用品を売る側も「あなたと大切な家族を守るために」と呼びかけるので、そう思い込まされているだけかもしれません。

印象的な話があります。東日本大震災のとき、避難所となっていた体育館で「私は大丈夫ですから、ほかの人のところに行ってください」と言う人が多かったそうです。私だったら大きな被害を受けて、う言えるかどうかかわりません。

自分が助かるためではなく、助

けが必要な人に手を差し伸べてもらうために備えておく——この感覚は、個人主義的な思考回路からは生まれません。少し余分に水を準備しておけば、たまたま水を用意していなかった人に「よかったらどうぞ」と渡すことができます。それは自助でありながら、自助を超えた共助にもつながる。とても大切な思想だと思います。

人が抱える欲求を二つに分けて考える

「私は大丈夫。備えはしておいたから」と言えるようになるには、「個人」と「社会」の関係を考えることが一つの道標です。

私たちは資本主義と社会主義を対峙する概念と捉えがちですが、資本と社会は対義語ではありません。これを読み替えると、根底にあるのは個人と社会です。まず個人がいて、その個人が複数になって形成される社会がある。個人と社会のバランスがとれている状態がもっとも好ましいはずで

ところが大量消費を前提とした今の社会では個人を、正確に言うところ個人の欲求を煽るばかりです。そうした方が商品やサービスは売れますからね。人間の欲求に限りはないのだといわなければ、あれも買え、これも買えと私たちは常に煽られつづけています。

ところがイギリスの経済学者、ケインズは、人間の欲求は一つではなくて二つに分けられると定義しました。一つは衣食住に代表される「それがないと生きていけない」絶対的な欲求です。もう一つは高級車やブランド品など「所有していると他者に優越感を抱ける」相対的な欲求です。

絶対的な欲求を「第一の欲求」、相対的な欲求を「第二の欲求」とします。私たちはこの二つの欲求を混ぜ合わせて自分の欲求だと思いついて入っている、まずは生きていくために必要な第一の欲求がどこまでなのかを考えてみましょう。きつと「ここまでは必要。だけどもうこのブランド品はいらない」と見極められるはず。すると、今までは第二の欲求に費やしていた部分が空きます。この空きが「余剰」です。

余剰にはモノを買い取るような目に見えるものと、時間や知識、経験など目に見えないものがあり

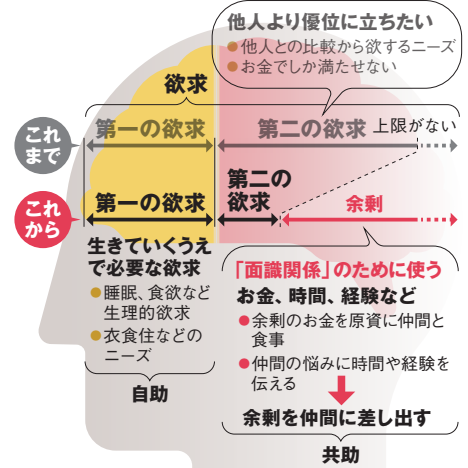
インタビュー

山崎 亮さん

コミュニティデザイナー
関西学院大学建築学部 教授

YAMAZAKI Ryo

1973年愛知県生まれ。大阪府立大学農学部にて増田昇に師事（緑地計画工学専攻）。メルボルン工科大学環境デザイン学部にてジョン・バージェスに師事（ランドスケープアーキテクチャ専攻）。大阪府立大学大学院（地域生態工学専攻）修了後、SEN環境計画室勤務。2005年にstudio-Lを設立。地域の課題を、地域に住む人たちが解決するためのコミュニティデザインに携わる。



studio-L提供図をもとに編集部作成

みんなが余剰を出し合う「面識経済」

自分と面識のある人たちが自らの余剰を差し出し、受けとり合う生活を想像すると愉しくなりますよね。私は、そうした面識関係Ⅱ顔が見える関係にある人たちでつながって行なう経済活動を「面識経済」と呼んでいます。

コミュニティが希薄な都市部でもできること

都市部は、中山間地域や離島に比べ人間関係が希薄なのは否めません。しかし、新たにコミュニティをつくる方法があります。

社会学では地縁をもとに生活全般でつながっていくものをコミュニティ、共通した興味でつながるものをアソシエーションと使い分けてきました。私は前者を「地縁型コミュニティ」、後者を「興味型コミュニティ」と言い換えています。

が引けるから何かお礼を持って行く」。もともとは無人販売ではなく無人配布所だったんだろーと思ひます。

10人から20人くらいで小さな面識経済圏はつくれますが、さすがに生活全体を賄うのは無理なので、面識経済比率を少しずつ上げていく。それは災害時に助け合える関係を築くことでもあります。

ます。都市部で地縁型は難しいので、サッカード料理、カメラなど共通の趣味をもつ人が集まる興味型コミュニティを目指すのが現実的でしょう。興味ごとに30人から300人くらいの仲間と多層的につながっておくことは可能です。

起きてはほしくないですが、災害を機につながり結び直すこともあるはず。大学三年生のときに阪神・淡路大震災が起きて、緑地を軸とする都市計画を専攻していた私は、建物の判定調査のために被害の大きな地域に入りました。地図に全壊を示す赤鉛筆しか使わない状況で心が折れかけていたとき、川辺に集まった被災者同士が励まし合っている場面に出会いました。途方に暮れるような状況でも、人と人がつながっているのを見て温かい気持ちになったこの経験が、のちにコミュニティデザインに携わるようになったきっかけです。

経済成長一辺倒の時流に逆らうようですが、一度立ち止まって自分のなかの欲求と向き合ってみてほしい。そうして見出した余剰を周りの人に差し出せば、愉しく笑って過ごせる日常、そして災害に遭ってもなんとかなる関係を築くことができると思っています。

「余剰」を交換し合える社会へ

——災害時にも大切な「顔が見える関係」

(2025年6月2日取材)





【文化をつくる】

編集部

ふだんから備えたい心と水



いつでも起きるかわからない激甚災害に対して、ふだんからどう備えたらよいのか——それを水が絡むテーマごとに探った特集「備えは日常のなかにある」。皆さんはどう受けとられたでしょうか？ 編集部が今号の特集を振り返ります。

ふだんできないことは災害時にもできない

今号の取材を振り返ると、大きく二つのことに気づく。

一つは、お会いしたほぼ

すべての人たちから「日常」という言葉を聞いたこと。もう一つは、大きな災害が起きたときに大事だとよくいわれる「自助・共助・公助」の境目がよくわからなくなっただことだ。まずは日常の方から考えたい。

日常は、ふだん、平生、平日頃だ。災害時は日常が非日常となるので特別なことと思いがちだが、災害への備えは日常のなかにあると教えられた。

震災が起きるたびに報じられるのが避難所のトイレ問題だ。NPO法人 日本トイレ研究所の加藤篤さんはさまざまなシンポジウムや講演会でトイレ



レの重要性を訴えている。加藤さんは「私たちがメディアに取り上げられるのは災害時が多いので、むしろ注目されたくないんです」と苦笑する。携帯トイレが災害時になぜ有効なのか、被災地におけるトイレの実態などをきめ細かに教えてくれた。マンホールトイレも万能ではなく、タイプによっては下水道本管が壊れていたら使えないし、水源が必要なケースもあることも知った。

特に携帯トイレはきちんと扱えるように練習しておきたい。切羽詰まった状態ではまず失敗する。日常で試しておくべきだろう。「日常を楽しむながらの防災」を発信しつづけるのは、国際災害レスキューナースの辻直美さん。お子さんが幼い頃、散歩しながら避難所や避難場所への道のりを確認していたそうだ。「道の狭さや勾配など地図ではわからないことが把

握できますよ」と言う。辻さんに「避難所と避難場所の違い、わかりますか？」と聞かれ、恥ずかしながら答えられなかった。指定避難所に行っても人がいっぱいに入りきらなければ、自力で別の指定避難所へ向かうしかない。これも辻さんに教えていただいたこと。どういう災害が起きたらどこへ避難するのかを平日頃から確認し、歩いておくことは大切だ。

また、家庭風呂が普及する前は日常的に使われていた銭湯が、いざというときの避難所となっていたことは意外だった。避難所としての条件を満たす銭湯と行政が防災協定を結び、ふだんから防災や観光関連のイベントなどで連携しているからこそ、取材対応もスムーズだったのかと腑に落ちた。

銭湯だけでなく、例えば友好姉妹都市が防災協定を結ぶ例は多く、食糧や飲料水の提供、職員の派遣といった災害対応を想定している。

自助・共助・公助の境目はなくていい？

次に「自助・共助・公助」を考えた。自助は一人ひとりが自ら取り組むこと、共助は近隣に暮らす人たちが一緒に取り組むこと、公助は国や自治体などが取り組むことで、災害時はその連携が大事だといわれる。三つの輪が連携する図もよく見かける。

ところが、取材をするなかで、その範囲があいまいになっていく。例えば自助。この言葉を額面通りに受けとれば、「自分が困らないように水や食料を備えておくこと」となるが、山崎亮さんがインタビ

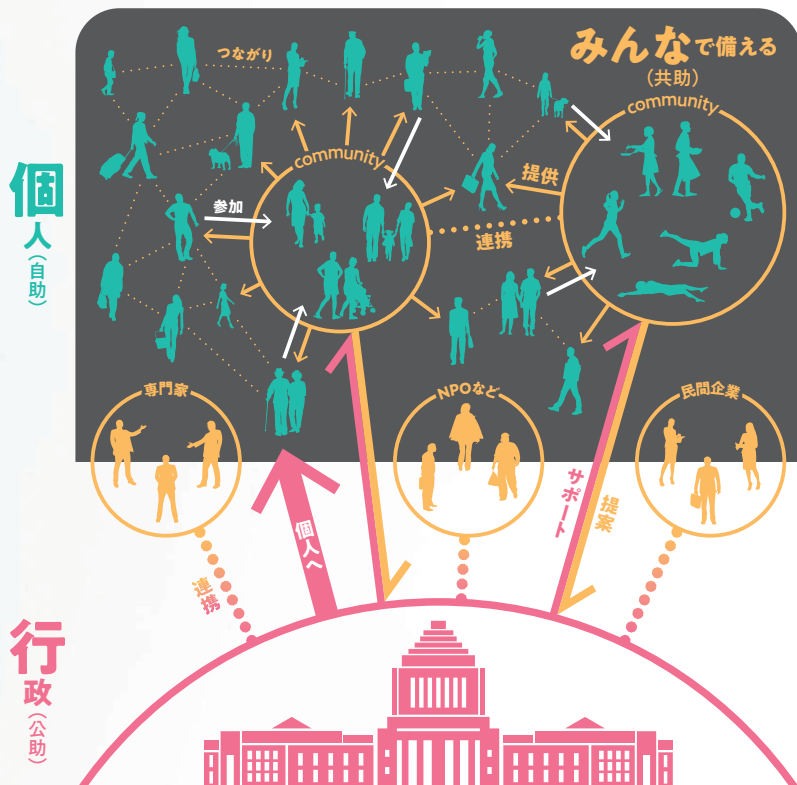
ューの冒頭で「それは自分だけが助かるためにやっていることなのか」と問うたように、自助でありながら共助にもつながっている。自分が備えておけば「私は大丈夫。助けが必要な人のところに行ってください」と言える。

また、共助と公助も混じり合っ



ている。自治会長が伊勢湾台風で被災した経験から「井戸を掘ろう」と強く主張して生まれた防災井戸「蔵清水の井戸」。

三重県名張市の蔵持市民センターを訪ねると、面食らうほど多くの人たちが待っていた。自治会の方々と蔵持市民センターの職員は想定できたが、名張市役所の職員がいたのは予想外だった。お話を聞くと、蔵清水の井戸は名張市の呼びかけに蔵持地区が提案し、交付金で設置したものだった。また、石川県珠洲市の馬縹町で自主避難所として使われていた珠



洲市自然休養村センターを訪ねたときも、全員が地元の人なのかと思いきや、ボランティアとして遠方から来て長期滞在している人もいた。

自助は考え次第で共助にもなる。そして、蔵清水の井戸のように、共助も公助（公）との連携があるからこそ、市内の小学生全員が訪ねる機会をみんなでつくることのできる。日常で持ちつ持たれつの関係にあるのだったら、ことさら災害時にだけ自助・共助・公助を強調しなくてもよいのではないかな……。

そんなことを考え、足りない要

素があるのは承知のうえで、自助・共助・公助のあり方を図式化したので見ていただきたい。（左図）

都市部のコミュニティは古くて新しい課題

災害時の自助・共助・公助

公助を考えた場合、そのパワーバランスも考慮すべき点の一つだ。藩が独立国のような江戶時代は公助が弱く、自助と共助が頼みの綱で、村と村の有力者が復旧・復興に取り組んだことは、渡辺尚志さんが詳らかにした。しかし、共助が強くなりすぎたがゆえ



の悲劇もあった。江戸時代に飢饉が頻発した地域では、食べものを盗むなど悪さをした人を領主や代官の裁定を待たずに村で始末した事例がある。仮に現代で共同体がもつ一種の危うさが発露しそうなになったら、抑止するのは公助（公）だろう。

また、今も昔もなんらかの理由で地域になじめない人は一定数いる。そこは公助（公）が手を差し伸べるべきところだ。

一都三県（東京、神奈川、千葉、埼玉）に人口の約3割にあたる3680万9387人（総務省「令和6年住民基本台帳人口・世帯数」）が住むように、今の都市部は過密だ。しかも共助が成り立ちにくい。大都市で人と人がどうつながっていくかは古くて新しい課題として今もある。山崎亮さんが言うように、都市部で地縁型コミュニティは難しいが、興味型コミュニティなら可能かもしれない。また、地域防災のシンボルとして何を持ち出せるか。かつては「水」が村人たちを結んでいたが、今は井戸や銭湯が可能性を秘めていると思う。

大規模災害から考えるこれからの社会と水

自助・共助・公助をこと

さら強調しなくても、と言いがら逆説的なことを述べるが、災害への備えを水について見た場合、

やはり公助（公）の役目は大きい。

激甚災害において毎回起きる混乱の原因がどこにあるのかを鋭く指摘した菅野拓さんは、被災地のインフラに関して「高度経済成長型」の復旧は見直すべきだと語った。特に上下水道という水に関するインフラは、人口減少が進む現状では水道料金の値上げという形で跳ね返ってくる。ただでさえ復旧・復興で苦しんでいる被災住民の負担を、さらに重くする。

珠洲市馬縹町の区長、吉國彦さんは『水の文化』の取材に応じた理由をこう語った。

「幸い私たちの地域にはがけ崩れを防ぐために敷設された深井戸から水がありました。飲める水です。しかしきれいな水は限りがあります。私たちの経験を伝えることで、皆さんの街が災害に遭ったとき、『水がどこにあつて、どういう使い方ができるか』を考えるきっかけになればと思ったのです」

国土交通省が能登半島で予定する小規模分散型水循環システムの実証事業は、取材時にはまだ具体化していなかった。「私たちは地震で断水し、復旧してすぐに9月の豪雨でまた断水しました。でも深井戸の水があつたので困らなかつた。その水を活かした小規模な水道システムを構築できないかと提案しました」と吉國さんは言う。

大規模な自然災害が起きたから

こそ発せられた菅野さんや吉國さんの提案が見過ごされるようなことがあれば、あまりにももったいない。

また、「天災は忘れられたる頃来る」で知られる地球物理学者で随筆家の寺田寅彦は、「津浪と人間」（1933年）でこう記している。

「しかし困ったことには「自然」は過去の習慣に忠実である。地震や津浪は新思想の流行などには委細かまわず、頑固に、保守的に執念深くやって来るのである。」

いつの世も人は物事を忘れがちだから江戸時代の人たちは災害の実態を後世のために書き残した。江戸時代に弱かった公助も、今は行政と民間支援団体が平時からつながることで災害時に力を発揮することがわかってきた。逆に共助は地縁が薄れ弱まっているが、自助は共助につながるし、興味型のコミュニティならつくれそうだ。人とかかわるのがちよつと苦手ならば、近所の人に挨拶することから始めればいい。

寺田が言うように、災害が過去の習慣に忠実ならば、私たちも水や食料の備蓄、人とながらることを習慣づけるのはどうだろう。仮に災害が起きたとしても家族や近所、仲間を助けられるし、災害がこなければ自分の暮らしが楽しく充実したものになるのだから。



【文化をつくる】



良の風土記

25

水だんご (富山県黒部市)

伏流水で洗って食す涼菓 水だんご

水と風土が織りなす食文化の今を訪ねる「食の風土記」。今回は、黒部川流域の伏流水を用いてつくられる夏の風物詩「水だんご」です。



黒部川の伏流水が湧く海辺の街

北アルプスの中央部を源とする黒部川。その水は地中にしみこみ地下水となり、富山県の黒部市と入善町の海沿いから湧き出る。これらは「黒部川扇状地湧水群」として1985年(昭和60)の名水

百選に選ばれている。

なかでも黒部市の生地地区は「生地の清水」と呼ばれ、湧水が多い。共同の洗いや水汲み場など十数カ所残る。さらに、地中に鉄管を打ち込みくみ上げる自噴井戸「掘り抜き」の水を、今も多く世帯が使っている。掘り抜きの数は約600。人びとは、上水道と井戸水を用途によって使い分ける。

「生地まち歩きマップ」を片手に清水を巡るとあちこちから水音が聞こえる。この街で夏に食されているのが「水だんご」だ。昔から、生地では夏になると冷たい湧水を利用してつくられた水だんごが店先に並び、夏の風物詩として親しまれていた。

昔から伝わる水だんご 絶やさぬように

生地公民館で「水だんご伝承『生地あいの会』」の方々とお会いした。代表の瀧松佐知子さんを含めメンバーは9名で、この日は8名が来てくれた。見学だけのつもりが、「これつけて!」と衛生キャップを手渡され、軍手をはめ、さらにビニール手袋も重ねてはめた。編集部も水だんごづくりに挑戦した。

2001年(平成13)4月、生地に賑わいを取り戻したいと考える有志が「生地あいの会」を結成し、さまざまな活動を行ってきた。活動の一つとして、

砂糖と塩を混ぜた青きな粉をかけていただく「水だんご」

生地に伝わる水だんごづくりを絶やしたくないという思いから、水だんごをつくっていた河田屋さんからつくり方を教えてもらうなどして、水だんご伝承にも取り組んだ。

当時、週末に営業していた休み処「あい」やイベントを通じて、自分たちでつくった水だんごを提供し、水だんごづくり教室なども開いた。こうした活動が評価され、2022年(令和4)に

「とやま食の匠」(注)に認定されている。

あいの会は2025年(令和7)3月に解散となった。しかし、「水だんご伝承」だけは残したいと、濱松佐知子さんが代表となって発足したのである。

水だんご伝承「生地あいの会」だ。

水だんごは上新粉と片栗粉を5対1の割合で混ぜた粉を使う。熱湯を注いで練り、蒸気が通るようにちぎって蒸し器に入れ、さらに餅つき機へ。

1〜2分搗いて取り出し、とり粉をつけながら直径2cmほどの棒状に伸ばす。長さ2cmに切り、粉をふるって落とし、最後は清水や掘り抜きの冷たい水で洗う。この仕上げこそ、水だんごの名の由来だ。

ひんやりしただんごに きな粉を載せて

できあがった水だんごをいただいた。

ぷりぷりしているが押し返すほどではない。白玉や餅とは違う不思議な食感。ひんやりしただんごと、甘じょっぱいきな粉の舌触りがいい。いくらでも食べられそうだ。

「食感のよさは、断面がきれいに整っているからです。河田屋さんの教えを受けたメンバーは、そこにもこだわっています」

そう話すのは、今年3月に解散するまであいの会の会長だった今浜保さん。今浜さんによると、水だんごは6月から9月頃まで食べていた。

「お盆には水だんごを家でつくったり、あるいは店で買ってきたりして、供え物にしていました」

濱松さんたちは、かつて10cmくらいの棒状で売られていたと話す。

「人数が多ければ細めに、少なければ厚めに、と人数に合わせて切り分けられるので便利でしたね」

メンバー7名のうち、4名の家には掘り抜きがある。外から嫁いできた人は、清水を見て「大切な水を捨てているようで『もったいない!』と思った」と口をそろえる。

夏でも手を10秒間浸けていられない冷たい水があるから生まれた水だんご。「水ダゴ」とも呼ばれて親しまれるこの涼菓が、いつまでも受け継がれますように。

「水だんご」のつくり方



- 1 上新粉(富山産)と片栗粉(北海道産)を5対1の割合で混ぜた粉に熱湯を注いで練る
- 2 蒸気がよく通るようにちぎって蒸し器へ入れ、25分蒸す(この日は23分)
- 3 餅つき機へ投入し1〜2分搗く。さし水をするとつややかに仕上がる
- 4 とり粉をつけながらちぎっていく
- 5 直径2cmほどの棒状に伸ばしていく。力加減が難しい。冷めると固まってしまうので手早くやる
- 6 長さ2cmに切り、切り口にもしっかりとり粉をつける
- 7 粉をふるって落とし、冷たい水で洗う(やかんの水は生地の掘り抜きの水)



- 1 生地の住宅街にある「清水庵」
- 2 前名寺(ぜんみょうじ)の清水。住職の中山文彰(ぶんしょう)さんによると、ここは地下1.4mから水が湧きだしている
- 3 水だんご伝承「生地あいの会」の皆さん。この日は8名が参加。右端の男性が今浜保さんで、その隣が代表の濱松佐知子さん
- 4 持ち帰り用の水だんご。掛け紙を開けると「氷水か流水で冷やして」など家でのおいしい食べ方が記してある

(注)とやま食の匠

富山に残る多彩な食文化を残そうと、その普及活動を積極的に行なえる個人や団体を認定する制度。

食文化の一端を担う された「防災井戸」



京都市内を南北
に流れる鴨川



錦天満宮にある「錦の水」。
地下百尺(30m超)からの
湧水



ゆたかな食文化を 支える多彩な井戸

5年目を迎える今年度、私たちは水のゆたかな古都・京都を舞台に選んだ。地盤工学者の楠見晴重らによる研究によれば、京都盆地



は琵琶湖に匹敵する地下水が蓄えられていることが知られている(注1)。京都の水については工学や水文学、歴史地理学的研究が蓄積されてきた。あえて京都で私たちが取り組む理由とはなにか。

研

究活動「みず・ひと・まちの未来モデル」は5年目を迎えました。2025年度の対象地域は「京都」です。法政大学現代福祉学部准教授の野田岳仁さん指導のもと、新2年生のゼミ生12名、そしてミツカンの若手社員3名が研究活動に取り組みます。

地域が抱える水とコミュニティにかかわる課題に対して、若者たちがフィールドワークと議論を重ね、最終的には研究成果を地域に住む人びとや自治体などに報告、提案することを目指しています。2025年5月10・12日、野田さんとゼミ生、若手社員たちは京都を訪ね、日常的に利用されている市内の井戸を調査しました。地域住民が万が一に備えて掘った防災井戸「銅駝水」^{どうだすい}を軸に、野田さんに井戸と地域のあり方に関する考察を記していただきました。

京都の水を取り巻く状況を見ると、北陸新幹線の延伸計画をめぐり、地下水への影響が議論を呼んでいる。市内の神社仏閣の境内には、名水として名高い井戸が数多く残り、なかには掘り直されたものもある。さらには、水にこだわる割烹や和食料理店はもちろんのこと、イタリアンやフレンチレストラン、豆腐店、和菓子店、バーにいたるまで、自前の井戸水を使って仕込みを行う例は少なくない。驚くべきことに、店舗前に水場を設置し、自前の井戸水を地域に開放する店舗も存在するほどだ。じつさいに、まちなかにはそんな開かれた井戸が点在しており、近隣住民や観光客でにぎわいをみせている。つまり、こんなにちの京都の

(注1) 楠見晴重 2008 古都に眠る千年の地下水脈—悠久の雅を支える地下水『日本醸造協会誌』109(1): 36-43

京都の 日常化



野田岳仁

法政大学
現代福祉学部 准教授

NODA Takehito

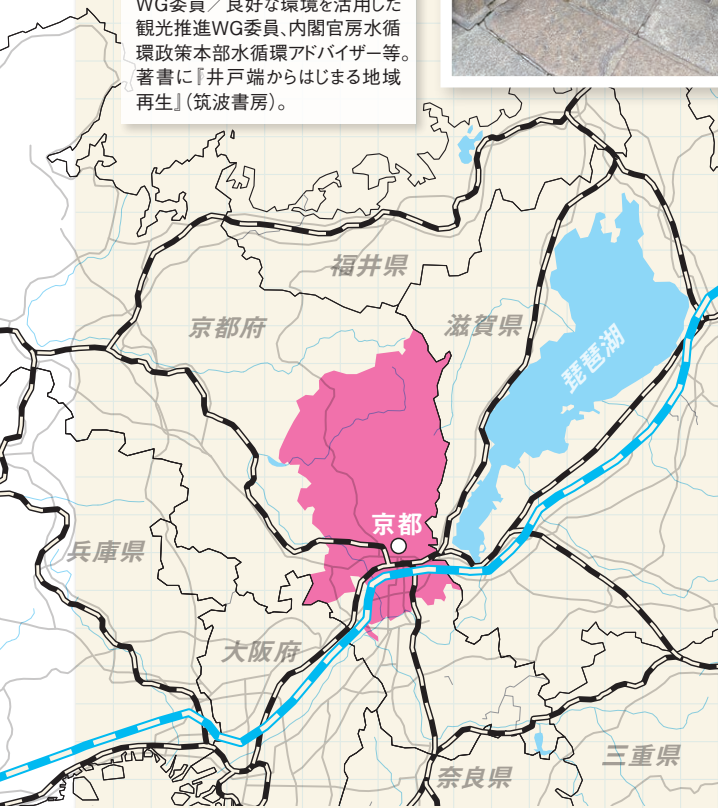
1981年岐阜県関市生まれ。2015年3月早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。博士(人間科学)。2019年4月より現職。専門は社会学(環境社会学・地域社会学・観光社会学)。研究・教育活動の傍ら、国や地方自治体への政策提言・伴走支援に取り組む。環境省良好な水環境保全・活用推進WG委員／良好な環境を活用した観光推進WG委員、内閣官房水循環政策本部水循環アドバイザー等。著書に『井戸端からはじまる地域再生』(筑波書房)。



生麴専門店「麴嘉(ふうか)」が一般開放している「新・滋野井(しげのい)」。枯れた井戸を地下60mまで掘り直したもの



映画のロケ地にもなった京都市北区「大徳寺 京豆腐 小川」。地下水で豆腐を製造している



ゆたかな食文化を支えているのは、地下水にほかならないのである。私たちは、これまで手つかずであった、人びとの日常生活に息づく地下水利用の現場に光を当て、中立的な立場からその実態を捉えたいと考えたのがひとつである。

もうひとつの理由は、数ある開かれた井戸のなかで輝きを放っている「防災井戸」との出会いにある。

防災井戸とは、災害時に活用することを前提に設置される、いわば非常時の備えとしての井戸である。それゆえ、東京都内のある公園に設置された防災井戸のように、日常時は手押し部分が取り外され、ビニールシートが被せられている

ような隠れた存在であることが多い。にもかかわらず、京都市内には地域の日常生活に深く根付いた「防災井戸」が存在しているのだ。見逃せないのは、ミシュランの星付き料理人らにとっても水汲みに来る場所として日常に埋め込まれている点である。これは地下水が日常生活に根付いている京都ならではの風景であろう。私たちはこの現象に強く惹きつけられた。

つまり、私たちは、なぜ非常時の備えであった「防災井戸」が地域の日常生活に根付いているのか、その理由を明らかにしたいと考えた。このような問いを掲げる背景には昨今の政策的な動きがある。能登半島地震でも明らかにしたように、災害時において水道システムは極めて脆弱である。こうした状況のなか、内閣官房水循環政策本部事務局と国土交通省水管理・国土保全局水資源部は今年3月に『災害時地下水利用ガイドライン』災害用井戸・湧水の活用に向けて』を発行し、防災井戸の整備と運用の重要性を呼びかけている。能登半島地震の教訓をふまえて、防災井戸を整備する地方自治体は急速に増えており、このガイドラインに沿って、さらに多くの自治体がこれに力を入れると想



下御霊神社の「御霊水」。
持ち帰る水の量に関して
「1日1回のみ20Lまで」と
注意書きがある

今回の調査ポイント



梨木神社の境内に
ある「染井」。宮中御
用の染所として、こ
の染井の水が用いら
れたと伝わる



定される。

ただし、このガイドラインはその中身を読み込めばわかるように、あくまで「非常時対応」としての機能確保が中心に据えられており、「日常利用」については補足的にしか述べられていない。だが、それでは不十分である。むしろその逆の発想こそが求められているのかもしれない。いざというときに水がでるといふことは、普段から水がでていることでしか保証されないからである。日常に利用されない井戸は、水質が悪化したり、砂がたまったり、結局災害時に役に立たないことを私は各地の現場から教えられてきた。じつは、このガイドライン発行前に私の研究室に国の担当者が相談に来られ、日常利用の重要性をお伝えしたところである。今後、このガイドラインは「日常利用」を充実させた改訂版が望まれるであろう。その部分に対しても本研究はなんらかの貢献ができるかもしれない。

すなわち、防災井戸は、非常用装置ではなく、日常生活に埋め込まれてこそ、その機能を最大限に発揮できるのではないだろうか。こうした認識の転換の必要性をこの「防災井戸」は私たちに突きつけていよう。

「染井」「御霊水」「銅駝水」の利用実態

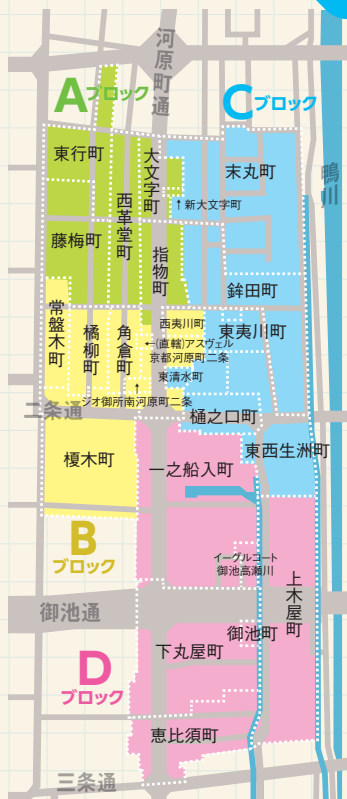
京都のまちなかに数ある井戸のなかで、もっとも人びとの日常利用に根ざした3つの井戸に注目した。それは、御所三名水のひとつである梨木神社の「染井」、下御霊神社の「御霊水」、銅駝会館前にある「銅駝水」である。ともに、井戸の深さは8mと共通している。「染井」と「御霊水」はそれぞれ神社の手水にあたり、本来は参拝者が口や手を清めるための水である。「銅駝水」は銅駝自治連合会による銅駝学区住民のための「防災井戸」なのである。にもかかわらず、本来の機能とは異なる日常利用がみられる。飲用水や料理用に住民が水を汲んだり、料理人が仕込み水として水を汲んでいく。外国人観光客はその光景をおもしろがって、ありがたく口に含んでいく。これがなんとも興味深いことである。もちろん、本来の機能とは異なる利用に対して、管理者からは利用量について制限があったり、マナーを守ることが呼びかけられており、推奨されているわけではない(注2)。

私たちの研究室で、2024年

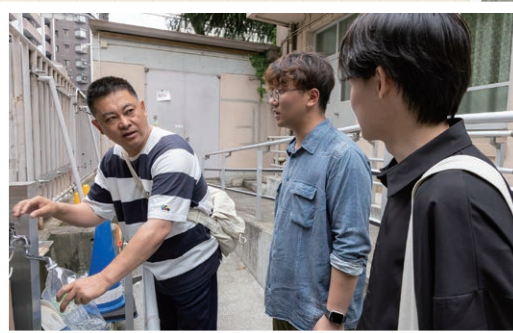
(注2)たとえば、下御霊神社では、下御霊神社と氏子総代会の連名で「この水はあくまでも参拝する際に身を清めるための水であって、いくら汲んでもよいというものではありません。皆様のご協力をお願いします」と看板に記載されている。

銅駝水

■銅駝学区を構成する
25自治会



阪神・淡路大震災を機に
銅駝自治連合会が住民
のために設けた防災井戸
「銅駝水」



銅駝水を汲みに来た人に話を聞く



銅駝水の味を確認する学生たち

もともと利用者数の多かった「銅駝水」の前には、小さな公園があり、夕方には近所の子どもの遊び場となっている。そこで印象的な光景に出会った。公園内には市営水道による水飲み場が設置されているにもかかわらず、子どもたちは遊びの合間に、わざわざ銅駝水を飲みに来てくるのだ。

「非常用装置」から 「日常装置」への転換

「銅駝水」の前には、小さな公園があり、夕方には近所の子どもの遊び場となっている。そこで印象的な光景に出会った。公園内には市営水道による水飲み場が設置されているにもかかわらず、子どもたちは遊びの合間に、わざわざ銅駝水を飲みに来てくるのだ。

10月31日木曜の朝6時から18時まで12時間の利用者数を調査したところ、染井136人、御霊水108人、銅駝水157人であった。利用者のほとんどは飲用、料理用であり、「来客があるので、

このことは、銅駝水がいかに地域の日常生活に溶け込んでいるかを端的にあらわしている。銅駝水が設置されるきっかけとなったのは、1995年（平成7年）の阪神・淡路大震災であった。銅駝学区の住民がボランティアとして被災地を訪れた際、水の確保がいかに困難かを目の当たりにしたことから、「万が一に備えて水を確保しよう」と井戸掘削が決まった。銅駝学区の避難所に指定されている銅駝会館に防災用地下水として整備されたこの井戸は、誰でも使えるように蛇口が設置され、銅駝自治連合会によって日常的に管理されている。井戸の維持管理に必要な費用は「地下水管理費協力金」として募金箱が設置されている。協力金は、年に2回の水質検査（最近ではPFOS及びPFOAの検査を別途行っている）、停電時の手押しポンプ切り替え装置などに充てられ、協力金の使い道や水質検査の結果は井戸の脇にある掲示板で報告されている。

これまでのフィールドと異なるのは、銅駝水において私たちが探求してきた「井戸端」のような相互交流はあまりみられないことである（水汲み場という単機能に限定された水場の特性にかかわっていると想定される）。

このことは、銅駝水がいかに地域の日常生活に溶け込んでいるかを端的にあらわしている。銅駝水が設置されるきっかけとなったのは、1995年（平成7年）の阪神・淡路大震災であった。銅駝学区の住民がボランティアとして被災地を訪れた際、水の確保がいかに困難かを目の当たりにしたことから、「万が一に備えて水を確保しよう」と井戸掘削が決まった。銅駝学区の避難所に指定されている銅駝会館に防災用地下水として整備されたこの井戸は、誰でも使えるように蛇口が設置され、銅駝自治連合会によって日常的に管理されている。井戸の維持管理に必要な費用は「地下水管理費協力金」として募金箱が設置されている。協力金は、年に2回の水質検査（最近ではPFOS及びPFOAの検査を別途行っている）、停電時の手押しポンプ切り替え装置などに充てられ、協力金の使い道や水質検査の結果は井戸の脇にある掲示板で報告されている。



銅駝自治連合会の役員に話を聞く
学生たちとミツカン若手社員



銅駝校のグラウンドでサッカーを楽しむ人々。基本的には
銅駝学区の住民だけが利用できる



「飛び出し坊や」とともに設置された
「ソーラー安全灯」。毎日16時にな
ると点灯し、翌朝まで消えない



銅駝地区の電柱に掲示される
想定浸水深



車や自転車に注意を促す飛び出し
事故防止看板「飛び出し坊や」。
銅駝自治連合会が呼びかけて銅駝
美術工芸高校の生徒たちがデザイ
ンしたもので5種類ある

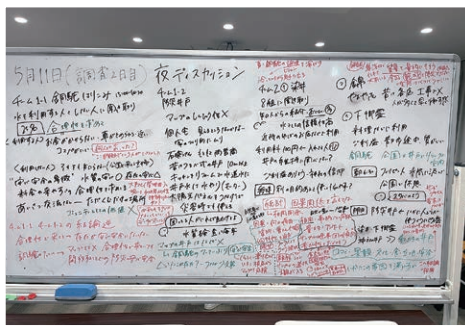
地域の基本原理の体現装置 としての「防災井戸」

では、それを成り立たせている
仕掛けとはなにか。

銅駝自治連合会は25自治会で成
り立っており、およそ1250世
帯、3800人が加入している。
加入率は85%と高い。自治連合会
の活動も多彩である。「銅駝会館」、
「銅駝史料館」の管理運営、学区
民盆踊り大会、レクリエーション、
敬老事業などがあるが、注目した
いののは、安全安心街づくり事業と
位置づけられた独自の取り組みで
ある。それは、予算化されている
ものだけでも子ども見守り隊、ソ
ーラー安全灯、防犯カメラの設置

といったものがある。じつはこの
ソーラー安全灯の設置費用は井戸
の協力金からだされたものである。
同じく、井戸の協力金で設置され
た「飛び出し坊や」の横にソーラ
ー安全灯がつけられ、16時から夜
通し点灯する。子どもたちには家
に帰る合図になるし、防犯上の備
えとなる。学区内の子育て世代に
は評判がいい。

改めて、この協力金の使い道を
見返してみると、年に2回の水質
検査、停電時の手押しポンプ切り
替え装置の設置というのも、「安
心安全」という考えのもとに行わ
れていることがわかる。銅駝自治
連合会は、銅駝学区内にあるザ・
リッツ・カールトンやホテルオー
クラなど8つのホテルと災害時の
協定を結んでいる。災害時には体
調の深刻な学区住民を優先的に避
難させるものである。この種の協
定は現在では珍しくなくなってい
るが、市内の自治連合会のなかで
先駆けた取り組みだったそうであ
る。それだけではない。学区内の
パチンコ店とも協定を結んでおり、
洪水が起きた際に屋上にある駐車
場を自家用車の避難場所として利
用することができる。さらに銅駝
校のグラウンド利用や銅駝校跡地
活用をめぐる取り組みやアイデア



野田さんを囲んで討議する学生たちと若手社員たち。調査の目的(問い)を確認し、その日の調査を報告。さらに明日はどこへ行くのか、誰と会うのかなど行動予定も共有する



銅駝会館前に掲示されたイベント予定。これは子育てに関するものだけでなく、このほかに囲碁や卓球、スポーツ活動、グラウンドゴルフなどがある



銅駝水は定期的に水質検査を行っている



停電しても水が汲めるように手動ポンプを併設。真ん中のレバーで電動と手動が切り替えられる

3つのグループがそれぞれ報告したことを板書し、それを見ながら思考を深めていく



鴨川のほとりで集合写真

慣れない聞き取り調査にも臆せず取り組む新2年生(編集部)

この4月にゼミ生となったばかりの新2年生たち。京都が初めてのフィールドワークということもあって、初日はさすがに戸惑い気味。しかし、日を追うごとにどんどん自分たちで考えて動くようになっていきます。そうした姿に触発されたのか、ミツカンの若手社員3名も積極的に学生たちと聞き取り調査を行っていました。夜の討議は野田さんが驚くほどハイレベルなものとなりました。

8月初旬には4日間の現地調査が予定されています。今はそれに向けて各自で調べたり、グループごとに議論したり、合同ゼミを数回開いて準備しているところです。

春の現地調査に同行するなかで、編集部が抱いた関心事の一つは、銅駝自治連合会の役員が話した「京都は決して安全な街ではない」という言葉。京都の古い絵巻には火事が描かれていて、焼失した古い建物も実は少なくないそう。「安心安全」に対する意識は京都市内に住む人びとと共通のものなのか、あるいは銅駝学区の人たちの意識が高いのか……夏のゼミ合宿で調べてみたいと思っています。

すなわち、なぜ「防災井戸」が非常時の備えではなく、地域の日常生活に根付いているのかといえるのである。

では、なぜ銅駝自治連合会はこれほどまで「安心安全」にこだわってきたのだろうか。まだはっきりと掴めていないが、銅駝学区は鴨川と隣り合わせであり、想定浸水深1・4mの地域であることも無関係ではなさそうだ。「安心安全」という地域の基本原理へのこだわりとその歴史的な積み重ねこそが銅駝学区において、人びとが納得できる地域運営のかたちだったのではないだろうか。

(2025年5月10・12日取材)

においても、この「安心安全」という地域の基本原理が至るところに貫かれているのだ。そもそも、この防災井戸を掘った経緯を振り返れば、紛れもなく「安心安全」という基本原理が体现されたものといえるのである。

ば、それが「安心安全」という地域の基本原理を体现する装置として位置づけられているからである。こうしてこの井戸は、非常用装置ではなく、日常の実践においてこそ機能を発揮するものとして定着している。銅駝学区では井戸を「使い続ける」ことが災害へのひとつも確かな備えとなっているのである。



過密都市に潤いをもたらす余白

多摩川

河川を軸に市民団体やまちづくりの調査研究を行なう坂本貴啓さんが全国の一級河川「109水系」を巡り、それぞれの川が流域の人びとと地域社会に及ぼす影響を探ります。今回は、坂本さんが学生時代に通っていた「多摩川」を羽村取水堰から河口まで自転車で巡りました。

初出社車窓に映る多摩の川

貴啓

過密都市にとつての
聖域は川

羽田空港から飛び立った直後、眼下を流れる一本の川を見たことがあるだろうか。

東京と神奈川という日本屈指の大都市に挟まれ、ビル群と住宅にびっしりと囲まれながらも、そこだけはぽっかりと緑が残されている。水が流れ、草が茂り、人が集う。多摩川はまさに、都市の「聖域」のような存在だ。

一方、視点を変えて地上から多摩川を見て驚くのは、鉄道橋の多さだ。都会の川の代表例である多摩川には、新幹線を含めて15本の鉄道橋が架かっており、鉄道橋の

109水系

1964年(昭和39)に制定された新河川法では、分水界や大河川の本流と支流で行政管轄を分けるのではなく、中小河川までまとめて治水と利水を統合した水系として一貫管理する方針が打ち出された。その内、「国土保全上又は国民経済上特に重要な水系で政令で指定したもの」(河川法第4条第1項)を一級水系と定め、全国で109の水系が指定されている。

多摩川

水系番号	: 30	
都道府県	: 東京・神奈川・山梨	
源流	: 笠取山(1953m)	
河口	: 東京湾	
本川流路延長	: 138 km	25位 / 109
支川数	: 52 河川	66位 / 109
流域面積	: 1240 km ²	53位 / 109
流域耕地面積率	: 3.7 %	96位 / 109
流域年平均降水量	: 1510 mm	77位 / 109
基本高水流量	: 8700 m ³ /s	34位 / 109
河口換算の基本高水流量*	: 1万373 m ³ /s	34位 / 109
流域内人口	: 377万9892人	4位 / 109
流域人口密度	: 3048人/km ²	3位 / 109

(基本高水流量観測地点:石原(河口から27.7km地点))

*河口換算の基本高水流量 = 流域面積×比流量(基本高水流量÷基準点の集水面積) 坂本貴啓さん作成

※2025年現在、社会情勢、水文状況の変化で変更となっている諸元もあります

データ出典:「河川便覧2002」(国際建設技術協会発行の日本河川図の裏面)、流域内人口 = 国土交通省「一級水系における流域等の面積、総人口、一般資産額等について(流域)」を参照(最終閲覧日2013年4月)

【多摩川流域の地図】

国土交通省国土数値情報「河川データ(平成20年)、流域界データ(昭和52年)、湖沼データ(平成17年)、行政区画データ(令和6)、鉄道データ(令和5年)、空港時系列データ(令和3年)」より編集部で作図

坂本さんと行く川巡り 第28回
Go! Go! 109水系





坂本 貴啓

金沢大学

さかもと たかあき

人間社会研究域地域創造学系 講師

1987年福岡県生まれの川系男子。北九州で育ち、高校生になってから下校途中の遠賀川へ寄り道をするようになり、川に興味をもちはじめ、川に青春を捧げる。全国の河川市民団体に関する研究や川を活かしたまちづくりの調査研究活動を行なっている。筑波大学大学院システム情報工学研究科修了。白川直樹研究室『川と人』ゼミ出身。博士(工学)。国立研究開発法人土木研究所自然共生研究センター専門研究員、東京大学地域未来社会連携研究機構北陸サテライト特任助教を経て2023年10月より現職。「河川・流域まちづくり研究室『川と人』ゼミ」を主宰。



川名の由来【多摩川】

タマは大国魂命(オホクニタマのミコト)が統べられた国の意味。タマは嶺の頂上(そこに神がいる)の意もある。

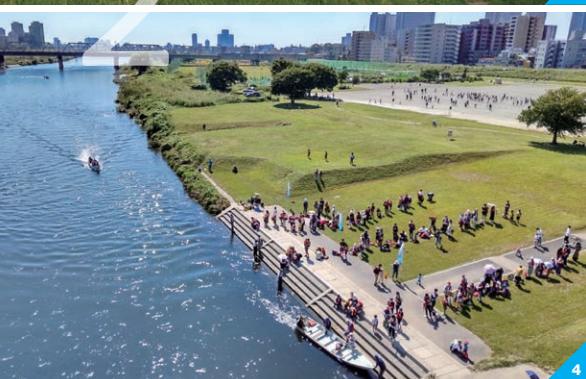
多摩川の看板

サッカーファンの間で「多摩川クラブ」や「川崎フロンターレ」と呼ばれる「川崎フロンターレ」と「FC東京」のクラブカラーをモチーフとする河川名標識



ある範囲だけで教えれば約3 kmに1本の鉄道橋がある。おそらく日本で一番、人が渡っている川と言えるだろう。通勤時間帯には、多摩川を渡る電車に大勢の乗客がぎゅうぎゅうに詰め込まれている。そのすぐ下で、草の上に寝そべる人がある。この「密」と「疎」の共存する空間こそが、多摩川の本質とも思えてくる。

そんな多摩川の平野部、羽村の取水堰から羽田の河口までの約50 kmは、サイクリストたちの間で「ハネハネルート」という名称で親しまれている。川風を感じながら堤防沿いを走ると、街の喧騒がふっと遠のき、別の時間が流れる。今回の川巡りは、趣向を変えて自転車でのハネハネルートを辿ってみた。見えてきたのは、多摩川が現代都市にとってどれほど大切な「余白」なのかということだった。また、これから休日にオフィス街の過密空間から解放され、のびのびとした余白を欲するであろう、この春に上京したての新社会人と大学院生も誘って川巡りに出発し、一緒に新たな気づきを探った。



多摩川は日本で初めて河川事務所(当時)に「河川環境課」が設置された川です。過密化する東京・神奈川の都市空間に対し、人びとに憩いのスペースを提供し、生きもの豊かな空間の整備と保全など河川環境施策をさまざまに展開してきました。



国土交通省関東地方整備局 京浜河川事務所
河川環境課長 大浪裕之さん(左)、事業対策官 大野光秀さん(右)



① どこから湧いてくる？ 人が多すぎ多摩川！

羽村取水堰から漕ぎはじめると、早くも驚かされるのは人の多さだ。散歩する親子連れ、ジョギングする中高年、堤防斜面で寝転ぶ若者。特にこの日は堤防が桜満開だったので、より多くの人が川沿いに集まってきていたように思う。

東京都心(23区)の人口密度は1万5000人/kmを超え、世界屈指の過密具合である。とにかくこの都会にはスペースが足りない。都心の真ん中に公園があっても、とてもこの人口を収容できる場にはならない。そこで、長細く都市を貫通する川という公共空間へ人々は開放感を求めたのだ。

東京でスペース不足が特に叫ばれるようになったのは1960年代である。都心の学校は児童・生徒数も多く、運動場も足りない。そこで川のなかを運動場として利用する取り組みがこの頃から始まったのである。河川敷で少年野球やサッカーが多く見られるのはこの頃の施策によるものだろう。

また、直近で川にスペースを求めたのは2020年頃からのコロナ禍だろう。密閉・密集・密接を避けるようにもともと長く緊急事

東京砂漠、 東京オリンピックに潤いを！

東京の重要な水がめとしての小河内(おごうち)ダム(奥多摩湖)を知っていますか？ どんどん人口が増え、都市が大きくなっていく東京において発展に必要なものの一つは安定的な水資源でした。1957年(昭和32)、多摩川の奥地に水道用ダムとして完成した小河内ダムは、東京の水を不足させない役割を担ってきました。前回の東京オリンピック(1964年)の年、大洪水が東京で起き、世界中から人が集まってくるなか、水がないので「東京砂漠」とも言われました。水道用ダムが空っぽになるほどの緊急事態で、給水制限が50%になるほどの大洪水でした。現在東京は利根川、荒川、相模川、多摩川といろんな水系から水を集めていますが、他が空っぽになっても小河内ダムがあることは、水がめの最後の砦ともいえるでしょう。



態宣言が出されていた東京では、地方都市に出かけることもできなかった。窮屈さを感じていた都市住民にとって川は開放的な空間として重要な役割を果たした。近くにある自然をありがたく感じた人は多いのではないだろうか。

都市に住む人々にとって、単なる移動空間ではなく、滞在できる空間としての役割を多摩川は果たしており、人の心と体の健康を保つ重要な場となっている。

② みんな何してる？ 多摩川で

いくつもの桜並木を通り、どんどん下っていく。府中あたりまでたどり着くと川の空間にまたいろんな人が見えてくる。スペースを求めて多摩川にやってきた人びとは、一体そこで何をしているのだろうか。

自転車走らせながら横目で、人びとが何をしているか観察してみると、多様な活動に出くわす。

川を断面に切り取って見ていくと特徴が見えてくる。堤防の上(天端)には、サイクリングと散策の人が目立つ。桜並木が川沿いには多く、特にこの時期は人が桜を愛で(め)に集(つ)う。堤防は川の向こう岸まで見渡せる空間で、散歩には心地よいスペースだ。

堤防を下る斜面にも人は集う。中学生くらいの子らが、小さなシートを敷いて斜面に腰かけて友だちと楽しそうに話している。青春的一幕はこうして生まれるのかと実感する。斜面を下り、フラットな高水敷(河川敷)には、半日程度の長めの滞在をする人が目立つ。河原でテントを張り、デイキャンプを楽しむ家族連れ、運動場に整備された場では、スポーツに勤しむリトルチームとその観戦の親子もとても人が集まっている空間であるが、川が近くを流れているからという意識が集まっているのはちよつと違いそうで、どちらかといえば公園としての需要といえ



私たちにとって多摩川は単なる水辺の一部ということではなく、多摩川そのものを地域としてとらえる存在で、それが愛であるという発想につながっていったんだと思います。



多摩川を愛でる会(ムラハタワークス)
古畑健太郎さん



1 多摩川の河口から53.9km上流にある羽村取水堰(左岸側)。投渡堰(なげわたしせき)と呼ばれる構造で、堰が設置された玉川上水開削時からほぼ変わっていないという 2 満開の桜の下、思い思いに多摩川を楽しむ人びと 3 左岸側にある府中市の「郷土の森公園バーベキュー場」。直火は禁止だがコンロは使用可 4 多摩川の両岸をつないだ「丸子の渡し」を偲んで、年に一度開かれる「丸子の渡し祭り」 5 「BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ」の外観と、クラブのカフェに期間限定で並ぶ「多摩川を愛でる会」ムラハタワークス制作の多摩川グッズ 6 古畑健太郎さん発案のごみ袋「きれいにしときました」。多摩川に限らず各々がお気に入りの場所のごみを拾って袋に名前を書き、写真をSNSに投稿することで「楽しくごみを拾う」新しいムーブメントを広めている 7 あえて草むらを残している多摩川の河川敷。タヌキやキツネの生息も確認されている

そうだ。管理された高水敷を水際まで近づくとし、茂った草陰に、静かに釣りに勤しむ人がある。高水敷の「動」の利用とは打って変わって「静」の利用である。水面に目を向けると、時には浅い流れのなかに入り釣り糸を垂らす人、深い水面をサップで漕いで楽しむ人も見られる。このように河川断面で川を切り取ると多様な利用を観察することができ、場所によって微妙に使い方が変わってくるから観察して飽きがない。川での空間の使い方は何通りも

3 川を楽しむ、愛でる人びと

多摩川沿いを走り、堤防を下りてすぐそばの和泉多摩川駅の高架下にあるスポーツクラブを訪ねる。期間限定で多摩川をテーマにしたグッズがたくさんあるのだ。川を遊びと癒しの空間として追究するのが「多摩川を愛でる会」

の古畑健太郎さんたち。これまでの川の市民団体は、何か目的や理念があつて何かを変えたい、よくしたいというスタンスで活動がなされてきたが、古畑さんらの活動にはいい意味でそれがない。まずは自分がいいと思う川の空間を楽しもうと、専門家をガイドに招いて野草探しをしたり、蓄音機で音楽を流してみたり、多摩川にちなんだグッズをつくってみたり自由に楽しんでいる。ごみ拾いも毎日早朝に行なっているのだが、特段大きな達成目標が動機ではなく、シンプルに「自分がいいと思っている風景のフレームの外に

4 大都市を横目に草茂りすぎ多摩川

み散乱しているのが気持ち悪いから」と言っている。これは川を「守る」などの他に動機があつた発想から、「愛でる」という自己起源の動機ともいえる新しい発想からの川との関わり方(スタンス)といえるのかもしれない。どんな川沿いを下っていくと、高層ビル群も川の背後に見えてきた。いかにも都会らしくなってきたところで、ふと再び川に目をやると、草本がモサモサと茂る空間の対比に驚く。「これも都市の川なの?」と言えるほどに多摩川の風景はおもしろい。

多摩川には「生態系保持空間」としての設計思想があり、生きものたちの移動や繁殖に配慮した整備がなされている。単なる川辺の草むらが、実は都市全体の生物多様性を支える拠点になっている。生きものにとって制約の多い都市空間は移動の障壁が高く、川の空間をコリドー(回廊)として利用している。人の利用強度を上げず、放置する空間を残すことは、一見荒地でも、生きづらい都会に棲む生きものにとっては重要な生育環境となっている。



上京して最初の休日は多摩川へ



上原葵(もも)さん(左)
2025年3月に大学卒。新社会人

福島県から上京して、社会人になって初の休日に今回の多摩川巡りに同行させていただきました。小さい頃から野球などで何気なく利用していた河川数ですが、川の巡り方を教わったうえであらためて眺めると周辺に住む人たちの利用状況など、別の目線で気になるようになりました。新生活のはじめに新しい視点を得る、よいきっかけとなりました。

中村直人さん(右)
東京学芸大学大学院 博士前期課程1年

石川県から上京したばかりで、東京の街のなかにいると自然は感じられないと思っていましたが、多摩川を巡ってその印象が変わりました。街で生活する人たちに話を聞き、この街の歴史を知ると多摩川とともに生活していると実感しました。サイクリングを楽しみながら、これから自分が生活する足もとを知ることができました。

10

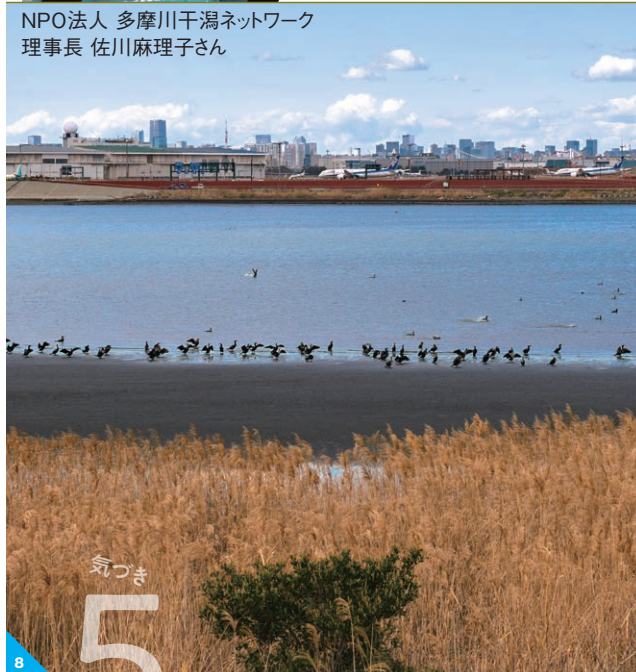


11

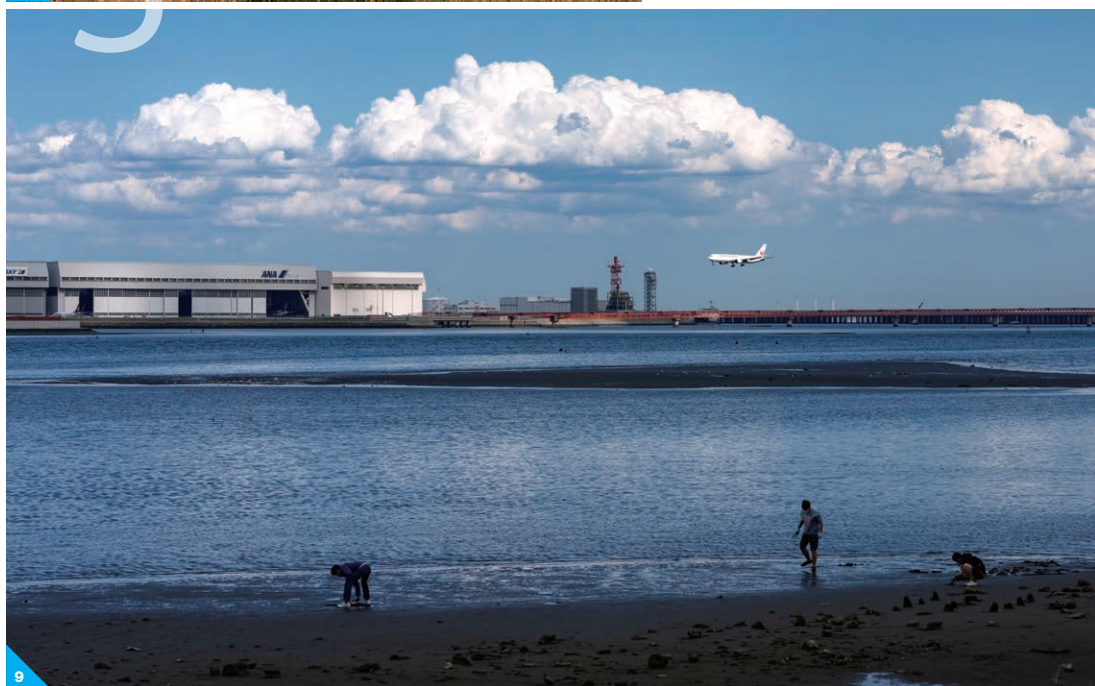


NPO法人 多摩川干潟ネットワーク
理事長 佐川麻理子さん

幼少の頃、父たちは多摩川に遊びに行っ
ては釣って帰ってきて、そのハゼやエビな
どを「うまい! うまい!」と食べていたのを
覚えています。それくらい豊かだったんで
す。一時期汚染された時代もありました
が、今も残るこの豊かな干潟を残していく
ことが私たちの使命です。



8



9

東京の川の決壊の衝撃と伝承

かつて東京で川が破堤する大水害が起きたことを知っていましたか? 1974年(昭和49)、多摩川の狛江付近の堤防がどんどん削られて決壊し、周囲の民家は流失していきます。この状況をどうにか治めようと、川の水の流れを阻害する堰を自衛隊が爆破し、浸水を緩和させました。このエピソードを伝える災害伝承碑として決壊の碑が河川敷にひっそりと建っています。多摩川水害から50年の節目の2024年(令和6)、碑は新調され、当時の水害の脅威を今も変わらず伝えています。



官民連携が遺した 多摩川の余白

ハネハネルートを走り終えて、あらためて感じたのは、多摩川が単なる排水路としての川ではなく、都市における「余白」になっているということだ。

堤防沿いのほとんどが自転車と

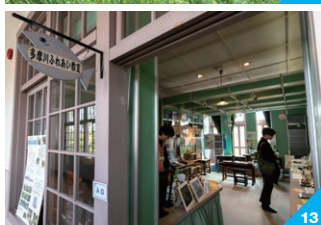


ハネハネルートも終着に近づき、多摩川の河口付近に羽田空港が見えてくる。

一つ気づいたのは、中流〜河口まで人がいない空間がないことだ。どこを走っていても人が利用しているのは多摩川の特徴の一つである。

広く知られる国際空港のそばに多摩川の河口があることをご存じだっただろうか。ここらには干潟が広がっていて、潮が引くと干潟が現れ、足もとを見ると、無数のカニの穴がぽこぽこと開いていて、それをついばむ水鳥がいて、干潟で遊ぶ子どもたちがいて、その背景の空港から世界各国の飛行機が離発着していく風景は、人工物と自然物の融合で、そのコントラストが美しい。

8 多摩川の下流域にある干潟。採餌や休憩する水鳥たちの姿も見られる 9 羽田空港を背景に、干潟で何か探している子どもたち 10 花を長く愛でられるように、幾種類もの桜が植えられている「多摩川等々力土手桜並木」 11 多摩川浅間神社の見晴台から望む多摩川。対岸にそびえ立つ建物は武蔵小杉駅周辺のビル群 12 国道246号線の新二子橋に描かれた橋脚壁画。橋脚と周辺の広場は(一社)二子玉川エリアマネジメントがボランティアと管理している 13 府中市郷土の森博物館・旧府中尋常高等学校校舎2階にある「多摩川ふれあい教室」。多摩川の生きもの展示、図書コーナーなどがある 14 ビルや住宅などがひしめくなか、滔々と流れる多摩川。都会に住む人たちにとって貴重な「余白」だ



とどろき水辺の楽校
代表幹事 鈴木眞智子さん

パートナーシップでいい川をつくろうと
気運が高まってからは行政ともいろん
なことをやりました。上下流の交流で子
どもたちを源流まで連れて行ったり、多
摩川で思いっきり子どもたちを遊ばせ
てあげたり、流域の未来に向けてただ
ただ突っ走ってきましたよ!

市民がどんな川の姿を求めているのか
を模索し、発信してきたのが多摩川セン
ターであり、それを全国に派生させてい
ったのが全国水環境交流会です。この
ような市民主導の気運が1997年(平成
9)の河川法改正(法目的に河川環境の
整備と保全)を後押しして이었습니다。



NPO法人 多摩川センター／NPO法人 全国水環境交流会
代表理事 山道省三さん



歩行者専用であることも都市のなかではとても珍しい。また、過密都市において、利用の強度を上げたいであろう一見荒れ地の草茂る空間をそのまま温存しているのも貴重だ。

こうした空間を守り育ててきたのは、市民と行政の長年のパートナーシップの下支えがあったからと言えるだろう。多摩川は、1980年代から市民の環境運動への高まりとともに、全国に先駆けてさまざまな環境施策を市民・行政ともに実践してきた。市民は「多摩川センター」をつくって活動をはじめたり、行政は市民の要請を受けて日本で初めて河川環境管理計画を策定したり、建設省(現・国土交通省)の河川事務所で日本初の「河川環境課」を設置したりしてきた。

多摩川は日本の環境施策のパイオニア的な川であり、都会に自然を包括する余白ともいえる。過密で押し込められた都市には余白が必要で、人々はそれを享受しに多摩川にやってくる。今回一緒にまわった上京したての二人にも、都市の過密空間の生活に疲れて余白が必要になったら川に逃げ込めとそっと伝えたい。

(2025年4月4〜6日取材)

快報

アドバイザーの鳥越皓之さんが「瑞宝中綬章」を受章



「瑞宝中綬章」を受章した
鳥越皓之さん

2025年4月29日、「令和7年春の叙勲」受章者が発表され、当センターのアドバイザーである鳥越皓之さんが「瑞宝中綬章」を受章されました。瑞宝中綬章は公務などに長年にわたり従事し、成績を挙げた方に授与されるものです。

鳥越さんは、関西学院大学社会学部教授、筑波大学大学院人文社会科学部教授、早稲田大学人間科学学術院教授、大手前大学学長などを歴任。大学で環境社会学と環境民俗学を講じる一方、行政や住民の人たちと環境やコミュニティ、まちづくり

などに関する方策を数多く協議しました。日本社会学会会長や日本村落研究学会会長などの要職も務めておられました。

1982年に上梓した『トカラ列島社会の研究』を皮切りに、『家と村の社会学』『柳田民俗学のフィロソフィー』『「サザエさん」的コミュニティの法則』『琉球国の滅亡とハワイ移民』など多くの著書、編著書があります。当センターのスタッフたちは、鳥越さんの『水と日本人』を繰り返し読んでいます。

鳥越先生、おめでとうございます。

再訪

78号「街なかの喫茶店」取材先を再訪



2025年1月に発行した『水の文化』78号の特集「街なかの喫茶店」。読者の皆さんはもう読んでくださいましたか？ ご覧いただければ、さまざまな喫茶店の成り立ち、そしてコーヒーや経営に秘めた店主の思いなどをわかっていただけたと思います。

今号は、大阪と京都、そして能登半島を取材で訪問する機会を得ました。そこで、前号の取材や撮影にご協力いただいた御礼をお伝えしたく、またおいしいコーヒーも飲みたくて、数店を再訪しました。

取材中はなかなか時間が読めないため、アポイント

はとらないままでの訪問でしたが、皆さん変わらずお元気でした。

『水の文化』を来店客の目にとりやすい位置に置いてくださっている喫茶店もあり、センターのスタッフとしてはとてもうれしく、また光栄に感じました。

お店に伺ったものの、店自体が臨時休業だったり、お店は開いていたけれどご本人が不在でお会いできないこともありましたが、いずれまた機会をつくって伺いたいと思っています。



モーニングセット (大阪市西成区)



濃厚なブレンドコーヒー (京都市中京区)



サイフォン式コーヒー (左) と経営者の山本昌良さん (右) (大阪市中央区)



ケーキセット (石川県珠洲市)



和船が運んだ「4つのストーリー」

2016年10月発行

機関誌「水の文化」54号「和船が運んだ文化」

江戸時代から明治時代初期まで、この国の物流の主役は「和船」でした。和船は物を運ぶために使われていましたが、同時に文化も運んでいたのです。富山藩と薩摩藩の知られざる交易が生んだ「昆布ロード」をはじめ、「陶器」、「民謡」、「古式捕鯨」という4つの文化にまつわるストーリーをまとめています。バックナンバーをご希望の方はHP、または裏表紙の二次元コードからお申し込みください。



特集の関連書籍をプレゼント！

それぞれ1名



- ①『トイレからはじめる防災ハンドブック——自宅でも避難所でも困らないための知識』（加藤篤さんの著書）
 ②『日本人は災害からどう復興したか——江戸時代の災害記録に見る「村の力」』（渡辺尚志さんの著書）
 ③『面識経済——資本主義社会で人生を愉しむためのコミュニティ論』（山崎亮さんの著書）
 ④『地震・台風時に動けるガイド——大事な人を護る災害対策』（辻直美さん監修）

今号の特集「備えは日常のなかにある」の取材にご協力いただいた皆さまの著書のなかから、関連書籍を抽選で4名の読者に差し上げます。右の「79号のアンケート」にWebから回答のうえご応募ください。応募期限は2025年8月31日（日）とさせていただきます。

皆さまからの感想、
情報をお待ちしています！

『水の文化』79号のアンケートにご協力ください。機関誌『水の文化』をより充実したものにするため参考とさせていただきます。

回答はこちらから


<https://forms.office.com/r/r5193U5e00>

送付先の変更やお問い合わせは
HPの「その他のお問い合わせ」
もしくは下記へご連絡ください。

FAX: 03 (6784) 3056

編集後記

災害への備えは「日常」が大切であることを、改めて認識する号となった。自助で備えることは、備蓄など様々あるが、共助で備えるには、日ごろから如何にコミュニティを形成するか、隣に住んでいる人、ご近所付き合いなど、人と人との関わりが、共助に繋がると改めて感じた。昨今、人と人との繋がりが疎遠になりがちであるが、改めて、近くの人に挨拶することからコミュニティを形成したい。（浅）

子が小学校に上がったあたりから知り合いが増えた。同じクラスの保護者、学年は違うが役員活動で仲良くなったお母さんたち。深い付き合いをするわけではないけれど、近所ですれ違えば挨拶や軽い雑談をする仲になった。ママ友コミュニティ、災害は起きない事がいざばんだけれど、きつとこのコミュニティは私たちが家族を守るための大きな力になってくれるだろう。（飯）

「東京にはまた必ず大地震がくる」。子供の頃はそれが本心に怖かったが、当時と比べれば薄れた。大人になったからだとは思いますが、インターネットやSNSの発達で、災害を視覚的に知れるようになったことも影響しているような。デジタルネイティブ世代には、災害はどのように映っているのだろうか。ちゃんと怖がっているのだろうか。（秋）

災害といえば地震や豪雨といった大規模な自然の脅威を想像する。それに対する備えなんて個人では高が知れている。そう思っていた。そんな中、辻直美さんの「日常の小さなトラブルも災害」という言葉は目から鱗だった。例えば電車の遅延に対しては常々実践している。その結果、心に余裕が生まれている実感もある。そんな小さな余裕の積み重ね、なによりもそれが備えの第一歩なのだと思った。（力）

馬縹町の区長を務める吉國國彦さんが「私は大したことはしていません。みんながいてくれたから……」とおっしゃったことが心に染み込んだ。幼い頃から一緒に育ち、何が得意なのか互いにわかってきたから、避難所でも阿吽の呼吸で動けたそう。私にも例えば『水の文化』の制作に長年携わってくれる頼もしい仲間がたくさんいるのに、ふだんは意識していなかった。「みんながいてくれるから」という気持ち忘れずに生きていこう。（前）

ミツカン水の文化センター機関誌
水の文化 第79号

ホームページアドレス

<https://www.mizukan.gr.jp/>

発行

ミツカン水の文化センター
〒475-8585
愛知県半田市市中村町2-6
株式会社 Mizkan Holdings



発行日

2025年（令和7年）7月初版1刷

企画協力（氏名50音順）

沖 大幹 東京大学大学院工学系研究科教授
 陣内秀信 法政大学名誉教授
 鳥越皓之 早稲田大学名誉教授

制作

浅野修弘
 久保悦史
 飯野真奈実

編集製作

前川太一郎 編集
 秋山健一郎 編集
 中野公力 デザイン・撮影
 蔵田 豊 デザイン

執筆

朝倉由貴 (pp.26-28)
 上原 純 (pp.22-25)
 佐々木 聖 (pp.10-13、pp.18-21)
 開 洋美 (pp.14-17)
 前川太一郎 (pp.6-9、pp.29-33、pp.36-37)

撮影

大平正美 (pp.10-13、p.27)
 川本聖哉 (pp.18-21、p.32)
 鈴木拓也 (p.6、pp.22-25)
 中野公力 (pp.44-49)
 藤牧徹也 (p.23、pp.38-43)
 渡邉まり子 (pp.14-17、pp.36-37)

描画

わたなべじゅんじ (p.27、pp.29-31)

書

瑞慶覧鮎里 (p.44)

印刷

中埜総合印刷株式会社

※禁無断転載複写転売

機関誌『水の文化』はお申込みいただいた方に無償でお送りしております。
 機関誌の定期送付やバックナンバーの送付*をご希望の方は、右記の二次元
 コード、もしくはURLからお気軽にお申し込みください。

※「No stock」(在庫なし)の表記がある号は送付対象外とさせていただきます
 ※お申し込み時に在庫がある号をお送りいたします



<https://www.mizu.gr.jp/customer/group/mizu.html>

機関誌『水の文化』バックナンバー一覧

No.1 舟運を通して都市の水の文化を探る	No.41 和紙の表情
No.2 水情報との上手なつきあい方	No.42 都市を養う水
No.3 有明海とアオ(淡水)の世界	No.43 庄内の農力
No.4 くらしと水の多様な関係	No.44 しびれる水族館
No.5 舟運を通して都市の水の文化を探る 中間報告	No.45 雪の恵み
No.6 天然ガキをよみがえらせた大造林	No.46 都市の農業
No.7 水の文化楽習プログラムを考える	No.47 つなぐ橋
No.8 舟運を通して都市の水の文化を探る ヨーロッパ編	No.48 減災力
No.9 北前船から北洋漁業へ	No.49 変わりゆく養殖
No.10 アジアの水辺から見えてくる水の文化	No.50 雨に寄り添う傘
No.11 洗うを洗う	No.51 水による心の回復力
No.12 水道の当然	No.52 食物保存の水抜き加減
No.13 満水のタイ	No.53 なくらには妖怪が必要だ
No.14 京都の謎	No.54 和船が運んだ文化
No.15 里川の構想(1C)	No.55 その先の藍へ
No.16 お茶の間力	No.56 雲をつかむ
No.17 雨のゆくえ	No.57 江戸が意気づくイーストトーキョー
No.18 排水は廃水か	No.58 日々、拭く。
No.19 合意の水位(1C)	No.59 釣りの美学——静寂と興奮の狭間で
No.20 消防力の志	No.60 水の守人
No.21 適当な湿気	No.61 水が語る佐渡
No.22 温泉の高揚	No.62 再考 防災文化
No.23 水商売の理	No.63 桶・樽のモノ語り
No.24 都市公園	No.64 氷河が教えてくれること
No.25 舟運気分	No.65 船乗りたちの水意識
No.26 クールにホットな2107	No.66 地域で受け継ぐ水遺産
No.27 触発の波及	No.67 ずからつくるまち
No.28 小水力の包蔵力	No.68 みずみずしい果実
No.29 魚の漁理	No.69 2世代の水意識
No.30 共生の希望	No.70 みんなでつなぐ水 火の国 水の国 熊本
No.31 脱 水まわり	No.71 南西諸島 水紀行
No.32 治水家の統	No.72 温泉の湯悦
No.33 だしの真髄	No.73 芸術と水
No.34 森林の流域	No.74 体に水チャージ
No.35 クアツリーリズム(水 環考)	No.75 琵琶湖と生きる
No.36 愛知用水50年	No.76 てばと水
No.37 祭りの磁力	No.77 みんな、泳いでる?
No.38 記憶の重合	No.78 街なかの喫茶店
No.39 小水力の底力	
No.40 大禹の治水	

[在庫状況：2025年6月現在]