

ときの話題

日本列島の地震環境

何が起こるのかを考えるために
多くを知り、引き出しを沢山作る



新潟大学
災害・科学復興研究所
所長
卜部 厚志

今回は「日本列島の地震環境」という大きなテーマです。講演での質問やお話できなかった話題も補足しながらの紙上講演です。お付き合い下さい。

海溝型地震と内陸型地震

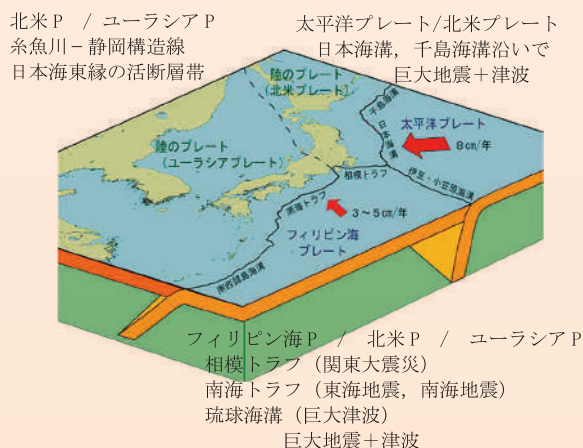
地震は大きく分けると、海溝型と内陸型に分けられます。海溝型は海側プレートが陸側プレートに潜り込むプレート境界付近でおきる地震で最大マグニチュード8.9。東日本大震災はこの典型で、大きな揺れが長く続き、大津波が起きました。関東大震災も同類です。

一方、内陸型地震は列島の内陸部で、活断層が動いた際におきる地震です。これは最大マグニチュード8程度で、1995年の阪神淡路大震災は大都市直下で起き、能登半島地震もこの型です。

日本列島は4つのプレートが交差するプレートの衝突地帯

下の日本列島とその周辺のプレートの模式図をご覧ください。日本列島は4つのプレートが拮抗する地域であるこ

日本列島とその周辺のプレート



とが分かります。太平洋プレートは8cm、フィリピン海プレートは3~5cm、1年で動いていることが分かっています。さらに房総半島沖では3つのプレート境界が1か所に集まる三重点(トリプルジャンクション)となっています。複数のプレートが別々の方向から圧力をかけるため、ひずみが溜まりやすく、世界で発生するマグニチュード6以上の地震の約2割が日本周辺で発生しています。地震列島と言われるゆえんです。約3千万年前、日本列島はもとともアジア大陸の一部でした。その後列島が大陸から切り離され、現在の位置に移動してきました。この移動の過程で、異なるプレート同士が衝突したり、折れ曲がったりしたこと、現在の複雑な配置が出来上がったと考えられています。

予想される国難級の巨大地震災害
①南海トラフ地震
現在国の地震防災の視点で、4つの地震が甚大な被害をもたらすとしています。最大のモノは南海トラフ地震です。トラフとは海溝より浅く(6,000m未満)で幅が広い凹地のことです。



この地域は中部日本から近畿・九州まで及ぶモノづくりの拠点と精油などエネルギー産業の拠点が集中します。観光する際も、温暖で風光明媚な観光地がたくさんありますね。でも巨大地震と大津波に対する心構えはしっかり持っておくべきです。坂本龍馬で有名な高知県の桂浜は、3分で7mの津波が来るとハザードマップに記載されています。

②首都直下地震

内閣府「中央防災会議」が想定した首都直下型地震の震源は19か所、神奈川・東京・千葉・茨城に震源が想定されています。これは首都直下型地震が、いつでもどこでも起こり得るということです。

首都であるだけに建物被害、大規模火災、液状化などが予測され避難者300万人(阪神大震災の10倍)の対応は困難を極めると予想されます。

最大震度	震度7
死者	6148人
負傷者	9万3435人
建物被害	19万4431棟
避難者	299万3713人
帰宅困難者	452万5949人

都民はもちろん埼玉・千葉・神奈川など、膨大な隣接住民の帰宅困難者の対応も大きな問題となるでしょう。

地方に暮らす私たちにとって、交通の利便性が向上して、東京も随分と近くなりました。仕事や観光、コンサートなど頻繁に行き来するようになりましたね。上京する際には、東京都のハザードマップを是非バッグの中に入れてほしいと思います。デイズニールランド(浦安)、お台場などは、地震災害時にどう逃げるかを吟味しておいて下さい。

災害が発生すると帰宅を欲して、駅に集まる映像が流れますが、「群衆なだれ」が大変危険です。「3日間は無動で生活できる」準備が絶対に必要と、わきまえて下さい。

③三陸沖北部地震

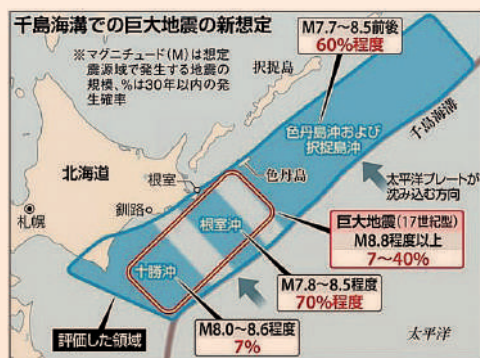
東日本大震災級の地震が今後起きることは当面回避されています。しかし、唯一、青森県沖北部から岩手県南部にかけて、東日本大震災で活動していない部分が動く可能性があるとされています。

その際の規模はマグニチュード8と予測されています。仙台市は人口108万人、そのために市街地周辺の丘陵部において宅地造成をすすめてきました。盛土した宅地の地すべりが懸念されます。

④千島海溝巨大地震 道東での巨大地震と巨天津波が迫っている！

千島海溝に由来する新しい想定が発表されました。「冬の深夜」に巨大地震が発生した場合、最大津波高は30m、最大死者数299,000人、低体温による死亡リスクが大きいとされています。

道東への旅行の際には、是非最新のハザードマップをご覧ください。



年度末を控えてこのところ、年1回のご寄付のお願いなども兼ねて、会員さんをお訪ねしています。

世話人のAさんが1年ほど前までは散歩を日課にしていたBさんをお訪ねしてみると「転ぶと困るから外に出ないで、昼間はずっと一人で家にいる。なので誰とも喋



B様の絵手紙

1時間半の講演内容を、駆け足で紙面に整理しました。不十分な点は多くあると思いますがご容赦下さい。

「地震大国」と私たちは何気なくこの日本を形容しますが、その内実を少しでも知ると慄然としてきますね。そういう驚きを大切に、地震防災に目を向けていただけたらと思います。

今はネットの世界、欲しい情報は誰でも手に入れることができます。考える材料をたくさん得ることは有益です。

知らない日もあるの」とのお話にびっくり。その後もたまに何うと、出身地や生家のこと、今の暮らしぶりなど話は尽きません。帰る時は、「また来てね、今日はありがとう！」と私の姿が見えなくなるまで見送ってくれます。

世話人のCさんがDさん宅へお寄りした際、転んで顔面傷だらけに。通院しているが、タクシー代が高くてもというお話。さっそく、夕映えの会のきさらぎ生活支援を使っていたこととしました。Dさんはその使い勝手が良くてサークル仲間にもそのことを話したそうです。すると「今は夫婦二人でやっていけるけど、この先何があるかわからないから」と言って、ご夫婦で夕映えの会に入会して下さいました。

私がある会員さんをお訪ねした日は大寒にもかかわらず小春日和でした。玄関には出て来られないけど何回かお邪魔しているのので、お庭へ回ってお会いすることが出来ました。

庭には気高く可憐なクリスマスローズの植え込みがあり、会員さんとこの花の魅力と春のガーデンングに話が弾みました。花とおしゃべりで心満ちた一日になりました。

新年度からは、役員を中心にして、できるだけ会員さんを訪問させていたきたいと考えています。会員さんの貴重なご意見や要望をお聞きしながらより良い地域づくりにいきたいと思ひます。



生タラコと大根の煮物

中野小屋M.Tさん

【材料】

- ・生タラコ適量
(スケソウダラの生タラコがあっさりしていいです)
- ・大根…適量
- ・人参…色付け程度
- ・サラダ油
- ・しょうゆ
- ・砂糖

※味付けはそのお宅の味でどうぞ。
めんつゆくらいの味が適当かな。



こうとう突き

【作り方】

- ① 大根と人参を薄く切る…スライサーでも可。
※田舎の家には「こうとう突き」というのがありますがそれが最適です。
- ② 生タラコは適当にばらす（大きいままでなく切る）。
- ③ ①と②をサラダ油をひいて熱した鍋で軽く炒めて煮る。
- ④ 調味料を入れて、味をしみこませながら弱火で煮る。
- ⑤ 大根から水分が出るので、それで煮る。
- ⑥ 最後にお酒やみりんで味を調える。

※わが家の冬の定番料理です。大根を美味しく食べる知恵です。

生タラコはスケソウダラがおすすめですが、無ければ真ダラでもOK。真ダラは油分が強いので少量をおすすめします（わが家ではスケソウダラの生タラコを見つけたら、買って適量に切り冷凍しておきます）。

地域の声・話題コーナー

お元気会の予定

3月13日（金）13：30～15：00

西コミュニティセンター

健康体操&お楽しみ茶話会



4月10日（金）9：30～11：30

西が丘団地ヘウォーキング&お花見

※雨天の場合は健康体操&ボッチャ



2026年度 夕映えの会総会（ご案内）

2026年5月9日（土）

西コミュニティセンター和室

第一部 講演

切れ目のない支援で高齢者の暮らしを支える介護サービスの役割（仮題）

第二部 総会

1年間のまとめと活動計画を話し合います。お集まりください。



京に三本の指に入るといふ、目貫師（彫金師）の定次郎が眼病にかり失明します。定次郎の腕を惜しむ甚兵衛、二神仏におすがりしても、少しでも見えるようになったらどうかと願掛けをすすめます。眼病に靈驗あらたかな柳谷観音に二十一日間の願掛けを行った定次郎でしたが、ひょんなことでしくじります。甚兵衛は諦めずに、音羽山・清水観音での願掛けをすすめます。ご本尊は楊柳観世音菩薩、壇ノ浦で滅んだ平家の豪傑・平景清が自らくり抜いて寄進した両眼が奉納されているのでした。甚兵衛は定次郎に百日の願掛けをすすめます。定次郎は見事百日の満願日を迎えます。

「観音さん、定次郎でございます。何卒ご利益を持ちまして定次郎の両眼明らかとなるようお願いいたします」。しかし両眼は開きません。業を煮やした定次郎、遂に観音様に悪態をつきます。「観音さん、観公こらッ！観的！えッお前何かいこんな大きな屋台骨背負っおいて、こんな貧乏人の目一つよう明くれんのか？あかんならあかんで、何で三日目ぐらいで夢枕にでも立たんねんこらッズボラ観音！百日もの間、人の賽銭ただで取りやがって、盗人こらッ、詐欺！願いを叶えてくれない神仏に、実に言ってみたくなるセリフではありませんか。

さて大嵐の後に現れた楊柳観世音は、定次郎の眼は治らないが、景清の両眼を貸し与えると言います。源平の大昔の景清の眼など力チコチになっているはずと訝る定次郎に観音は「そう思っって三日前から塩水に漬けて置いたと（笑）まるで数の子のようですね。

見事両眼あいた定次郎、足元に自分の目玉を見つけて持つて帰ろうとすると、定次郎、下取りの目はおいていけ」と観音様、オチとなります。

徒然亭茫々（つれづれていばうばう）



楊柳観世音



高齢者に学ぶ伝統食づくり

第二十四回 ちらし寿司



グループホーム
ゆうばえ
加藤 沙織

新潟のひな祭りは、全国的な定番料理に加えて、新潟ならではの食材や郷土料理で子供の成長を祝いますね。お正月や祝いの席で欠かせない「のっぺ」や春の味覚が食卓に並びます。今回はちらし寿司を作りました。

彩り豊かな具材を散らしたちらし寿司には、えびの長寿、れんこんの先を見通す力、卵の金運など様々な願いが込められ子供の成長を祝います。

新潟では米どころならではの美味しいお米を使った寿司料理が親しまれ、家庭ごとに工夫を凝らしたちらし寿司が作られます。卵や

魚介類はたんぱく質が豊富で、

具材によっては食物繊維も摂取でき、栄養バランスの整った食



事です。

入居者様と相談し、蒸しえび、桜でんぶ、きゅうりとチーズを用意しました。きゅうりとチーズを星形に切り抜き、桜でんぶのピンクと「びっこ」の赤で見た目も華やかです。一緒に準備をしていると「華やかでいいね」「うちはここまでしてやらなかった」などと入居者様の思ひ出話を聞くことができました。

グループホームはお掃除やお料理作りなど、入居者様と職員が一緒に生活しています。四季の移ろいや地域の豊かな自然を感じられる行事を大切に、人生経験豊かな入居者様に学びながら、若い私たちも伝統ある新潟の食文化を受け継いでいきたいと思います。



ちらし寿司の具材を手際よく盛り付けます

健康トピックス

『寒暖差に負けない体づくり』



訪問看護ステーション
ゆうばえ
小熊 まさみ

もうすぐ春、広通江の土手にツクシが顔を出しています。日差しは暖かいものの朝晩の気温はまだ低いですね。

この時期、外の寒さと室内の暖かさの差が大きく、体に知らず知らずのうちに負担がかかります。この温度差によって自律神経が乱れ、だるさや疲れやすさ、頭痛めまいなどの不調が出ることを『寒暖差疲労』といいます。

特に高齢の方は影響を受けやすいため注意が必要です。首・手首・足首の3つの首を冷やさない服装、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる入浴がおすすめです。

また、朝起きた時や外出時は慌てず、ゆっくり体を動かしましょう。日々の小さな心がけが、元気に過ごす力につながります。

お友達、お仲間
の皆さんと一緒に
過ごす楽しい時間
は心身のストレス
解消にもってこい
です。寒暖差も吹
き飛びます！



編集後記

戦後最短、厳冬選挙の結果は悲喜こもごも。結党以来の大勝利と湧きたつ陣営の一方、ぎんきに堪えないと宙を見つめる陣営幹部…。総理大臣の解散権や小選挙区選挙という選挙制度についても様々な意見が駆け回っているようです。街頭演説やチラシだけでなく、今やインターネットを駆使したSNS合戦という趣もあり選挙も変わってきました。人形劇・「ひょっこりひょうたん島」の作者で敬愛する作家・井上ひさし氏は言葉の持つ重みについて述べています。むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかしく、ふかいことをおもしろく、おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、そしてゆかいなことはあくまでゆかいに…。分かりにくい介護保険制度、保険料や利用者負担、地方の拠出はもう限界、国費を増額してもっと下支えしてほしい、これどうでしょうか。

(M記)

Information

編集責任者：高橋 実
電話：025-264-5000 ゆうえい会
携帯：090-2661-8249
メール：takahashi_m@niigata-min.or.jp
【配食事業部】070-4453-5228 (小島)
お弁当のお問い合わせほかお気軽にお声がけください。
【生活支援】070-4314-3980 (神立)
お困りのことがあったら何なりとお電話ください。