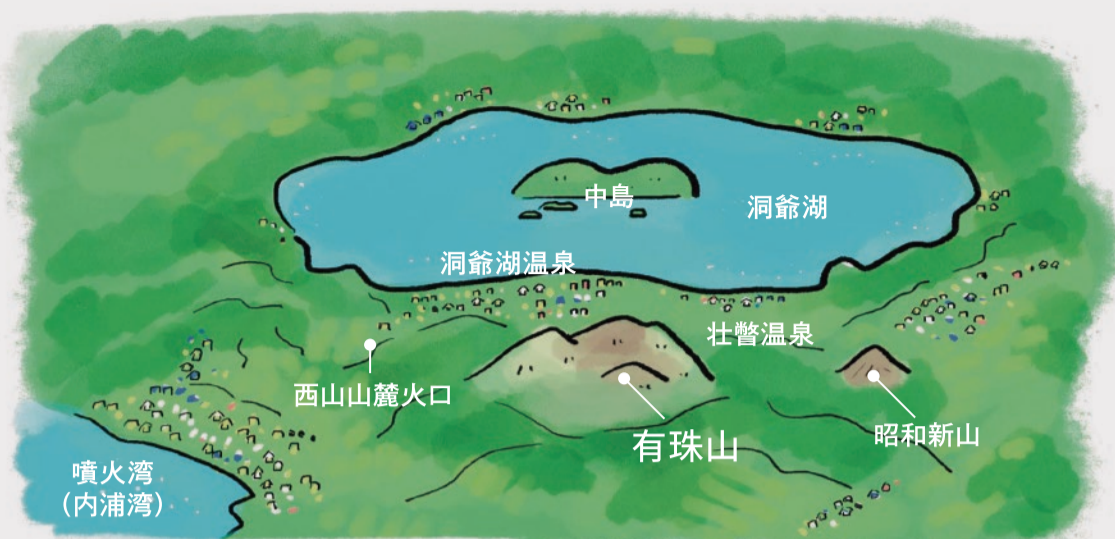


教えて！

火の山との暮らし方

監修：洞爺湖有珠山ジオパーク推進協議会
イラスト：アオイ @aioiskandar

私たちが暮らす洞爺湖畔のすぐそばにそびえる、有珠山。その山は有史以来、約20～50年おきに噴火している活火山です。前回の噴火が2000年ということは、つまり、もういつ噴火してもおかしくないということ。



なんだか、
だんだん怖くなってきた！

火山のこと、
一緒に話そう！

教えてくれたひと

火山マスターのみなさん



宮本好さん 荒町美紀さん 川南恵美子さん 加賀谷仁左衛門さん

火山マスター

洞爺湖・有珠山の知識や噴火の記憶を次世代へ伝える「学びと伝えの実践者」たちのこと。有珠山のガイドなどを通して、減災教育を広めている。現在マスターの人数は70名にもなったよ！

知りたいことがあったら、
身近にいる私たち
火山マスターに聞いてね。
地元民向けのガイドは無料だよ！

有珠山は噴火する前に前兆地震が
あって、噴火することを事前に教えて
くれる山だと聞きました。適切な距離
を保っておけば、怖くない山と
思っておいていいんですか？

Q



A

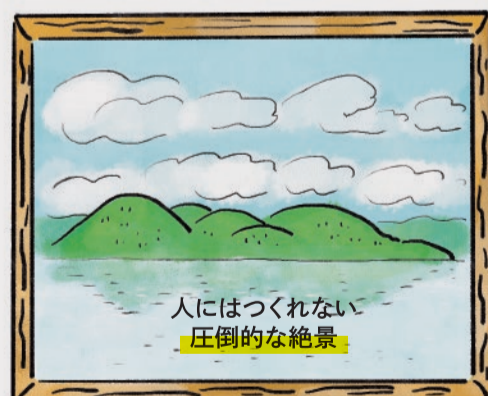
距離をとるなんて、もったいない！
積極的に知って、火山と共に暮
らす豊かさを感じない？



私たちが暮らすこの町は、
火山の恵みがたくさんある場所なの。
目の前の洞爺湖だって、
火山の噴火が生み出した湖だしね！

意外と知らない!?

暮らしを彩っている火山の恵み



人にはつくれない
圧倒的な絶景

※
ジオサイトなどの
観光資源



絶景と楽しめる
温泉



おいしい食べ物

他にもたくさん！

たとえば、噴火が起きると火口周辺の
森は一度リセットされるんだ。ごく狭い
エリアで、10年の森、50年の森…など、
植生の違いを見れるのも魅力だね。



※ジオサイトとは、地形・地質的なみどころのこと。
洞爺湖有珠山ジオパークには48ヶ所のジオサイトがあります。

火山と共に暮らすための 3ステップ

1

ふだんの生活から、 自然と触れ合う

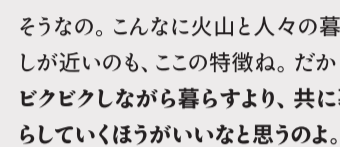
たとえば、湖を眺めるだけでなく、
泳いだり足を浸けたりすることだって
十分共に暮らすことだと思うよ。湖畔に
住む我々こそ、自然の中で遊ぶとい
う感覚を持つことが大切だね。



一度まっさらになるって、捉えようによ
っては恵みでもあるよね。私は噴火で住
む家を失ってしまったけど、今の仕事
だって、火山が生んでくれたもの。失う
ものもあるけど、得るものもあるってこと
なんだよね。



この町は火山の恵みに生かされているん
ですわ！得るものといえば、「2000年噴
火」でできた西山山麓火口もそうですわね。
噴火のたびに、新しいジオサイトができる
かもしれないってことか！

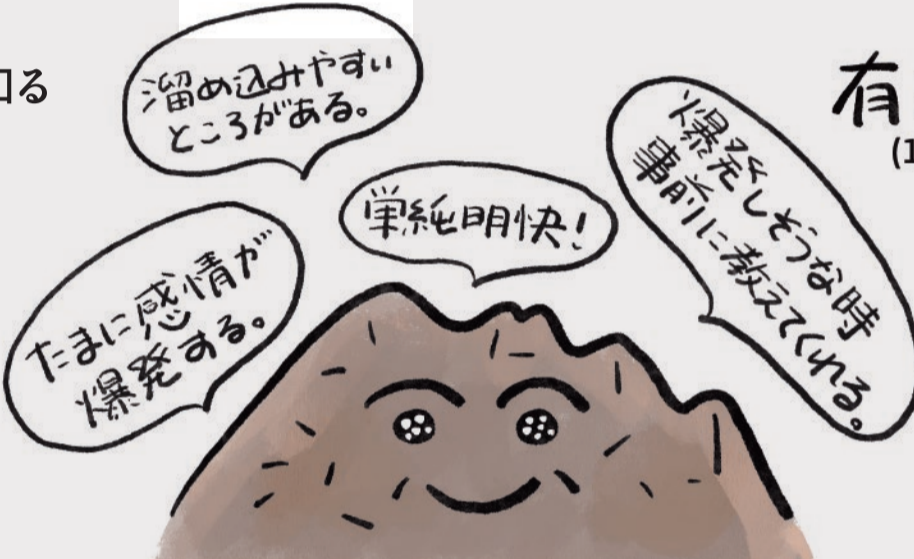


そうなの。こんなに火山と人々の暮ら
しが近いのも、この特徴ね。だから、
ビクビクしながら暮らすより、共に暮
らしていくほうがいいなと思うよ。

2 火山のことを知る



火山のことは、擬人化すると
とってもわかりやすいのよ！
性格がわかれば、なんとなく仲良くな
れそうでしょ？ 田舎のご近所付き合
いと一緒で、距離感が大切よね。



有珠さん (15000歳)

いつも火口が違うから、
振り回される感じが思春期
の男子って感じがする。

私にとっては少年の心を
持った大人の人
って感じ。

3 噴火したらどうするか 考えておく



天気の話みたいに、フランクに
火山のことを話せたらいいよね。
「噴火したらどうする〜？」って。
うちは子どもたちをしばらく札幌に
避難させる予定だよ。



噴火の前兆地震が始まったら、
影響が出ない場所に避難をする。
そのときだけは適切な距離をとる
ことが大切なんじゃないかな。



決めておくだけで、
落ち着いて迎えられそう！



Q

みなさんの中には、家を失ったり家業を営業停
止にしたりした方もいると聞きました。どうして
そんな風に向き合えるんですか？

噴火はただの自然の営みでしかない
だよな。怖いとか嫌だとか困るとか、そ
ういうのは人間の勝手な解釈だわ。



A

私にとってはやっぱり、昭和新山の持ち主で、1944
年の有珠山噴火の記録をとった三松正夫さんの存
在が大きいかな。
戦時中だったのに、きっと“やむにやまれぬ気持ち
で”記録をとって、後世に伝えようとした人なの。この
町にそんな人がいたことを誇りに思うよ、三松さんか
らバトンを受け取ったような気持ちなのよ。



火山について知って、
前兆が起きた後のことを考えておいて、
“そのとき”が来るまでは共に暮らす。
その方が、火山のすぐそばで暮らす者として、
豊かなマインドなのかもしれないな。





photo by Lamy Nakamura

第1夜

特別編

火山の特集をしようと考えたとき、真っ先に会いに行きたかったのが三松三朗さんです。三朗さんは1944年の有珠山噴火を記録した元壮警村郵便局長・三松正夫の2代目。現在の有珠山周辺における地域減災の普及に尽力してきた方です。三朗さんの火山への思いに触れているうちに、「火山性ウイルス」へ感染する人が増殖中とか。火山性ウイルスとは一体なんなのか。火山と共に暮らすとはどういうことなのか。特別編として、LAKE TIMES編集長のたまが三朗さんの元を訪ねました。

世界で唯一の火山オーナー、三松三朗さんが今伝えたいこと

たま まず、昭和新山について伺いたいです。火山を持っている人は世界にただ一人だと聞いています。先代の正夫さんはどうして買い取ったのか、改めて教えてくださいいただけますか？

三朗さん やっぱりそのあたりからもう、普通の人ではないということなんだよね。たとえ1000円でも自分のためになる1000円だったらバランスとれるわけだけでも、火山買ったからって、基本は保護するだけっていう。そういうことやれる人はほんと少ないよね。あとは、田舎の郵便局長としての責任感だね。



LAKE TIMES 編集長

たま

2021年に洞爺湖町へ移住し、「たまたま書店」を営む。有珠山の存在は知っていたが、噴火の歴史などを知らず、少し不安を感じている。

三松正夫記念館館長
NPO法人有珠山周辺ジオパーク友の会代表

三松三朗さん

1937年生まれ。1944年の昭和新山生成の記録「ミマツダイヤグラム」などでも知られる元壮警村の郵便局長・三松正夫の二代目。エコミュージアムや三松正夫記念館、火山マイスター制度などの創設に尽力。

たま 責任感。

三朗さん そう。昭和新山はもともと、麦畑だった場所が隆起して火山になった。そこで畑をやっていた農家にとっては、やっぱり迷惑な話よね。ともかく生きていればなんとかなるんだからっていうことで買い取ったと聞いている。

たま 保護するためだけでなく、農家の人たちを守るためでもあったんですね。

三朗さん うん。でもやっぱり、災害の元である火山の保護っていうのは、誰が聞いても「何を考えているんだ」っていうのが常識でしょ。だから、災害としか捉えられないのが一般ね。恵みと捉えるのが正夫さん。自分は、山そのものと正夫の思い。それをどこまでも保護したいっていう。

たま その山をやがて三朗さんが引き継ぐことになるのですが、そのときはどう感じましたか？

三朗さん 三松家に入るというのが、すでに資料や山、そういったものを背負うということの意味していましたからね。カミさんは正夫の火山の入れ込みようにうんざりしていました。私は血縁関係はなく他人だったから、距離感を持って評価できる。相続を放棄することもできたのかもかもしれないけど、幸いにして昭和新山は特別天然

記念物だから、非課税なんですね。そういった、俗的なことを気にされる大人が多いなということも、最近は感じてしまうんだけど。(笑)

たま 親族関係などを抜きにして、三朗さんは正夫さんのことを評価されていたんですね。三朗さんの言葉の中で、「防災はできないけど、減災ならできる」という言葉が好きです。

三朗さん 火山の活動を止めることはできないんだよね。できることは、災害をいかに減らすか。ですから、「減災」。2000年の噴火では犠牲者が出なかったから、防災意識が弱まっているような気もするよね。ジオパークやマイスターの活動を通して、みなさんに伝えるチャンスを増やしているんです。

たま 犠牲者が出なかったことで、慢心しているということでしょうか。

三朗さん そう。たぶん、地震のない限り、突発的な噴火はない。それは過去9回の噴火史がすべて証明してる。だから地震が起きるまでは、なんの不安も持たない。だけどその裏側には、一旦ことが起きれば素早く逃げるぞっていうのを頭に入れてほしい。

たま 前兆が起きれば、速やかに距離を取る。答えはシ

ンプルですね。

三朗さん 地球時間で物事を考えれば、自分のときは噴火活動があってもちょっと辛いかもしれないけど、子孫の代への財産がそこでできると思えばいいわけで。日本の国立公園の半分は火山地帯。火山はすばらしい景観を生み出しているっていうことですよ。その一時を我々が見て、利用させてもらってるだけで。噴火が嫌いなら月に行けばいいというのが私の主張ね。

たま 月！(笑)たしかに噴火には遭いませぬ。

三朗さん 遭わないけど、それで喜んでいいの？って。やっぱりこのすばらしい地球の中でこそ人間は存在できるんだって思うんです。みなさんの生活できる大地も、空気も水も、すべて火山が生み出したものだよって。そこからスタートしないと。

たま 正夫さんは戦時中にも関わらず、後世のために噴火を記録したというところがやはりすごいなと思います。今は個人主義の時代で、世のため人のためという利他の心が失われているような気もしています。

三朗さん うん、私は前回の2000年の噴火で、自主避難所っていうのを作って実践したつもり。やっぱり、災害時は行政に文句ばかり言うわけね。メシが遅いのなんのって。だけど痛い目に遭ってるのは、避難者だけじゃないって。「自分たちのことは自分でやります」と

いう意味で、避難所を作ることを許してもらった。掃除もトイレも何もかも自分たちの“社会”としてやっていく。そしたらやっぱり人はイキイキする。自分が生きてる、存在してるっていうのが実感できるよね。

たま 避難生活を繰り返し経験していると、避難所の在り方もアップデートされていくんですね。

三朗さん 変わったこと言うと、2000年の噴火以降、遺構(土地に刻まれた噴火の痕跡)を残すようになったね。1977年の噴火では、災害の痕跡を一切残さないようにしていたんです。いかに早く、観光客に安全な場所だとPRできるかということで。痕跡を残しておく。それらを見ながら話を聞くと、地球というものに対して人間はいかにちっぽけかというのがわかる。復興はできても、復旧はできないんです。

たま 火山遺構を残そうという考えに変わっていったのは、正夫さんや三朗さん、火山科学者たちの活動によるところが大きいんですね。

三朗さん そうであると言う必要はない。ただ、この新しい発想で地球を見られる人は増殖中ですから。それを別名“火山性ウイルス”と言っております。

たま これが噂の火山性ウイルス！(笑)

三朗さん ええ、治療法はありません。いったん軸足を地球の方に移してみる。日常生活にこだわっていると、やっぱり「噴火憎し」ってなっちゃうよね。

たま うーん、ふもとで商売していたら考えると、難しいなあって思っちゃいます…。でも、商売を始める前から火山があったんですもんね。

三朗さん もう、紙一重の考え方だから。人間は地球でしか生きられないんだよっていうことを認めちゃえば。火山を切り捨てることもできないという環境に置かれた人が、どう楽しく生きるかっていうことだけ。そうしたら、仲良くしたほうがいいよね？って。

たま なんだかとても心がラクになりました。こういう価値観があることをもっと広めていきたいです。あれ、もしかして火山性ウイルスに感染してしまったかも！



温泉街

三松正夫記念館

Ⓞ 年中無休

(冬季は臨時休館があるため、事前予約をしてください)

Ⓜ 8:00~17:00 (冬季 9:00~16:00)

Ⓜ 大人300円

🏠 壮警町昭和新山184-12

☎ 0142-75-2365



「三松正夫記念館」があるのは、昭和新山のふもとにある、土産物屋が軒を連ねるエリアの端。三朗さんは受付のイスに座って、火山に興味を持った人が扉を開けるのをいつも待っている。

ZERODAY コラム 自然にやさしい野外活動講座

2 時間目

私たちの暮らしは、豊かな自然環境があってこそ成り立っています。それを未来の子ども達に引き継ぐために、私たちはどのように自然と向き合い、野外活動を行なっていけばいいのでしょうか。リープノットトレイスとは、環境に与えるインパクトを最小限にして、アウトドアを楽しむための環境倫理プログラムです。ルールによって自然を保護するのではなく、活動する本人の倫理観によって自然を保護する考え方を学びましょう！

Leave No Trace 7 原則

1. 事前の計画と準備 (Plan ahead and prepare)
2. 影響の少ない場所での活動 (Travel and camp on durable surfaces)
3. ゴミの適切な処理 (Dispose of waste properly)
4. 見たものはそのままに (Leave what you find)
5. 最小限の焚き火の影響 (Minimize campfire impacts)
6. 野生動物の尊重 (Respect wildlife)
7. 他のビジターへの配慮 (Be considerate of other visitors)

原則その2 影響の少ない場所での活動

自然の中に入ると、少なからず植生に影響を与えています。キャンプをしたり森を歩いたりするだけでも、植物を傷つけてしまいます。植物だってそんなに簡単にへこたれる事はありませんが、何度も踏みつけられると弱ってしまいます。これからは素晴らしい自然を楽しむ為、できるだけ影響を少なくする方法を考えてみませんか？

Quiz

ハイキングに来ましたが、前日の雨でルート上に水たまりができていました。どのルートを通れば自然へのダメージが少ないでしょうか？順番に並べ替えてください。



- ① 踏み跡がたくさんある水たまりの横のルート
- ② 水たまりの真ん中を真っすぐ進むルート
- ③ 一段上の草がふさふさ生えた歩きやすそうなルート

答えは次のページの左下に



湖の膳舎 なかむらの 洞爺湖おにぎりレンピ

vol.1 - 基本編 -

宮内農園の米で 塩にぎり

洞爺湖産を中心に、旬の食材を活かした和食料理を楽しむ「湖の膳舎なかむら」。この地の食材に惚れ込み移住したという中村夫妻が出会った生産者を紹介し、その食材を使ったおにぎりのレンピを教わります。今回は基本編として、宮内農園の財田米の炊き方と、一番おいしく味わえる「塩にぎり」の作り方を教わります！

なかむら流

● 宮内農園のお米のベストな炊き方

洗米 まずは洗米しよう！

- 1. ボウルに米一合(180g)と水を入れる
2. 米粒が割れないように優しく洗う
3. 2~3回水を取り替えて洗ったら完了

白いにごりはうまみの素！ 洗いすぎに注意

浸水 繊細さが大事！

Point. 浸水時間はお米の状態を見て決める。財田米の新米は、12月現在で1hがベスト！

- 1. 洗米したあとの米をザルにあげ、水気を切る
2. 濡らしたさらしを乗せる
3. タッパーに入れ密閉し、よく冷やす

ごはんを炊く前の晩に 仕込むのがおすすめ！

炊飯 ここからはスピード勝負！

Point. できれば炊飯器ではなく鉄鍋がおすすめ

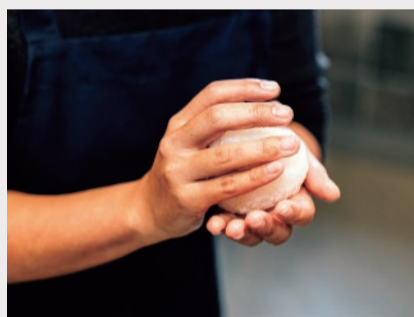
- 1. 冷やした米を鉄鍋に移して、170ccの(できれば浄水の)冷水を入れる
2. ふたをして強火にかける
3. 沸騰したら弱火で10分炊く
4. 火を消し、10~15分蒸らす。この間、ふたは絶対に開けない

浸水させた分を引いた ベストの水量が170cc！

● 塩にぎりの作り方



- 1. 炊きたてのごはんを塩を用意する。
2. 人差し指と中指をそろえて、指の腹に塩を2回付け、手のひらに馴染ませる。
3. ごはんをふわっと手に取り、手のひらでおにぎりの型を作り、その型に沿わせるようにふわっと握る。



にぎりかたポイント

米同士をギュッと潰さず、外側だけを固め、中に空気を含めるように握る。



温泉街

湖の膳舎 なかむら

- ☎ 日・月曜
🕒 11:00~16:00 (要予約)
📍 洞爺湖町洞爺湖温泉186-85
📱 nakamura0321

「湖の膳舎なかむら」があるのは、洞爺湖温泉街のほど近く。青くきらめく湖を見ながら、本格的な和食のコース料理をゆっくりと堪能できる。使っている食材は、主に洞爺湖や胆振近郊でとれるものがメイン。中村夫妻との会話を楽しみながら、心もお腹も満たされる時間を過ごしたい。

P.5の答え ②→③→①

- ② 道がきている場所なので、影響を集中させることができる。
③ まだ踏まれていない場所なので、耐性がある。すでに踏まれている場所は弱い。
① 道が同じ場所を通ると新しい道になってしまふ。なるべく避けたい。
※ 状況によって判断は都度変わります。時には引き返すなど安全な方法を！

● 宮内農園のお米



うちにとって、米はすべての基本。なくてはならない大切なものです。宮内農園のお米と出会ったからここを選んだと言っても過言ではありません。とにかく香り、ツヤ、味、もちり感、すべてにおいて大好きです。農園を営む佐々木夫妻の温かい人柄にもとっっても助けられています。



洞爺村開拓時代から北岸の財田地区で農業を営む、創業138年の歴史ある農家。現在5代目の佐々木哲三さんと綾子さんが中心になり、財田米やとうきびをメインに育てている。2018年には宮内農園のゆめびりが「米-1グランプリ」を獲得した。

湖畔で読みたい本

『こといつ』

著・高木正勝(木楽舎)

兵庫県の山に暮らす音楽家の高木正勝さんがピアノを弾くように綴るエッセイ。この本の中の「ふゆふゆす」という一編がたまたま大好きで、冬になると声に出して読みたくなる。妻のみかをさんの挿絵も温かい。



洞爺 たまたま書店
冬季営業については SNSを確認してください。
@_tamamasha

だから私たちは 洞爺湖に来た

湘南から洞爺湖へ。北海道暮らしへの憧れを叶えてくれた場所で

- 洞爺 木内将海さん(27)
真琴さん(27)
樂くん(5)
凧ちゃん(2)



町のみんなに「うみくん・まこちゃん」と呼ばれている木内夫妻。2023年1月に、5歳と2歳の子どもを連れて洞爺地区に引っ越してきた。二人が生まれ育ったのは神奈川県湘南エリア。仕事は順調で、何も不自由ない環境だった。娘の凧ちゃんが生まれ、家を建てようとしたところ、土地の問題で計画は一時ストップすることに。「今じゃないのかもねってなりました」。切り替えようと出発した北海道への家族旅行は、最高の思い出に終わった。帰ってきて一週間経ってもなお、心の中に北の雄大な景色が広がっていた。なんとなく今までと環境を変えたかったこともあり、北海道へ移住した。

最初に住んだ町では、二人が思い描いていた北海道暮らしを実現することはできなかった。モヤモヤを抱えながら、旅行先でたまたまたどり着いたのが洞爺湖。一目で湖に心惹かれた。「海が好きだと思っていたけど、湖もいいなって」。散歩していると町の人が気さくに話しかけてきてくれた。景色も、人もいい。ここは、ふわふわと思い描いていた北海道暮らしのイメージを形にした場所だった。何度も訪れるうちに、町の人々の交流も目にするようになった。「いつか自分たちもあの人たちのなかに入れたら」。

自然な流れで洞爺湖移住を果たした木内家。住んで初めて、移住者の先輩たちの良い意味でのクセの強さに衝撃を受けたという。暮らしを自分の手で作る彼らの姿に、「こんな風になりたい」という思いを強くしているところだ。個人的な個人店を巡ったり、湖で遊んだりしているだけで、休みの日は洞爺地区から出なくても満ち足りるようになった。「ここでの暮らしは、居心地が良いという言葉に尽きるかな」とまこちゃん。「中・高生の子たちが、小さい子と一緒に遊んでくれるのにもびっくり。昔の時代みたいなつながりがあります」。

いつかこの場所で、自分の仕事を見つけないかという思いがある二人。今はそれぞれ、大工の弟子をしたり、農家の手伝いをしたり。じっくりこの地に足をつけながら暮らしを楽しんでいる。二人が一日の終わりに交わす言葉は、「今日も一日サイコーだったね!」。湘南の明るい風を運んでくれる木内家。洞爺湖でどんな未来を描いていくのか、楽しみでならない。

洞爺湖メイドの つくり手探訪

社警

KIOSK EPERE

キオスク エペレ

【熊のグッズ開発・販売】

Q. 洞爺湖周辺で活動することで、伝えたいことはなんですか？

A. 「熊牧場」というとやっぱり登別の方が有名ではあると思うのですが、社警町にも熊牧場があるんだよっていうことを多くの人に知ってほしいです。社警町の魅力は、リンゴだけじゃない。熊のグッズが新たな社警みやげになったらいいなって思っています。



清水美花さん @ kioskepere

福井県出身。2020年8月に東京都から移住した、通称「熊好きおしみさん」。もともと熊が好きで、移住先を探しているときに社警町に熊牧場があることを知り、縁を感じて移住。地域おこし協力隊に就任した。熊好きが高じて、2022年に「KIOSK EPERE」を立ち上げ。現在、金曜日のみ昭和南山熊牧場に勤務中。



土曜日は社警町の「地域のあそびばミナミナ」にておしみさんが作った熊みくじを引くことができる。

この町をつくった

人と写真

岩屋

居住歴31年

白井千晶さん(76)

銅版画家。広島県生まれ。1987年に札幌市から洞爺湖町へ移住。第一回洞爺ビエンナーレの開催に運営スタッフとして参加。



1992年、ダウン症の子どもの(愛)さんを、自然豊かなところで育てたいという思いのもと、家族で旧洞爺村に移住した白井千晶さん。移住の翌年には第一回洞爺ビエンナーレが開催され、事務員として参加した。インターネットがあまり普及していない時代だったにもかかわらず、手のひらの宇宙をテーマにした彫刻作品が世界中から届いた。当時は合併前で、旧洞爺村の人口は約2000人。洞爺ビエンナーレの開催に向けて、職業の垣根を越え、村人が一丸となって協力しあっていたという。「自然愛好会ができて、しばらくしてから「洞爺村塾」というのもできて、洞爺村を面白い町にしたいという熱い思いのある方たちがたくさんいました」。

2008年に誕生した洞爺湖芸術館は、娘の愛さんと千晶さんが初回から「洞爺村塾」というのもできて、洞爺村を面白い町にしたいという熱い思いのある方たちがたくさんいました。2008年に誕生した洞爺湖芸術館は、娘の愛さんと千晶さんが初回



遊覧船を貸し切って、婦人会などが食事を持ち寄ってアウトホームに開催された第一回洞爺ビエンナーレの授賞式の様子(写真提供/洞爺湖町役場)

の展示を飾った思い出深い場所だ。「芸術館は、「文化薫る洞爺」のシンボルとしての機能があると思うのだから、大変だと思うけど、できることなら町にあり続けてほしいな」。さらに2023年11月末までの1ヶ月半、町に住む若者が提案し、千晶さんの企画展を開催することになった。「遠方から多くの友人、知人が来てくれて、新しく移住してきた人たちもやっとなんか話して、多様な移住者が増えているように感じるといい。」「今こそ面白いことができるから、みんなで協力し合って、新しい洞爺をつくってほしい」。若き移住者たちを温かく見守りつつ、「企画展で改めて気づいたこと」「自分展からできること」をやっていたいたいと目を輝かせながら語る千晶さんだ。