

定住者向け
ミニ会報令和7年(2025)
No. 273

親和会ニュース 2月号

El pequeño boletín para los residentes permanentes

伊豆高原親和会 <https://izukogenkin.com>
QRコード <https://izukogenkin.com>
親和会公式掲示板

「いつ大地震が...」「まだ大丈夫...」一体どっち? 昨年元旦の能登、今年1月13日の日向灘・・・地震や豪雨など災害のニュースを聞くたびに、「ちゃんと備えなくちゃ!」と思います。被災後の状況は、どれだけ備えをしたかにかかっているようです。いつか...ではなく、いまから備えることが肝心です。



在宅避難でライフラインの復旧を待つことが主流!

ただし自ら孤立しないこと。避難所に行かなければ、必要な情報や食料などの物資が手に入らないことがあるので自宅から頻繁に通うというのが鉄則。

電気・水道が止まつたら起ること。その対策!

水道が止まつたら→復旧に最大30日

災害後は水道管の破断などで断水が長期間に及ぶこともあります。能登半島では復旧に約30日かかった地域もあるので水不足の対策は万全に。風呂に残り湯を流さずに、貯めておくなどの工夫が必要です。

◎ 飲み水がなくなる!

▷ 対策 ▷ 2リットルペットボトル入り飲料水を1人7本

◎ トイレを流せない!

▷ 対策 ▷ 簡易トイレは必須! 1週間分用意を 1人17枚。大便1回につき1枚、小便3~4回につき1枚使用する目安で1人17枚(=1週間分)

◎ 歯が磨けない!

▷ 対策 ▷ 口腔ケア用シートを1人200枚(=1カ月分)

◎ 食器が洗えない!

▷ 対策 ▷ 食器にはラップをかけ食器を汚さずに。ラップは用途が豊富なので、1人2本程度

電気が止まつたら→復旧目安2~7日

電気は、水道やガスに比べて比較的復旧が早く、遅くとも1週間ほどで使えるようになります。最初の数日間をしのげる準備をしておきましょう。

◎ 暗闇で周りが見えない!

▷ 対策 ▷ 懐中電灯よりLEDランタン!

経験したことがないような暗闇が訪れます。明かりは置き型タイプのLEDランタンを。

◎ テレビで情報が得られない!

▷ 対策 ▷ 情報収集はスマホより携帯ラジオを利用

◎ スマホが充電できない!

▷ 対策 ▷ 停電の長期化を考慮して電池交換式を準備。なおスマホの電波は比較的早期に復旧するようです

◎ 冷蔵庫が使えない!

▷ 対策 ▷ 保冷剤・冷凍食品を多めにストック

温泉やガスの供給が止まつたら→復旧は未知数

温泉配管が破損した場合やプロパンガスの供給体制が乱れた場合、復旧日数は未知数です。数週間であれば水道や電気に比べて直接的な影響は少ないと思えます。

いずれにせよ、自助はもとよりお隣りさんとの共助が、ライフライン復旧までの命綱ですので、**家庭での準備とお隣同士の声掛けは怠らないように!**

★ほかにある! 必須備蓄品リスト★

- 乾電池 単1(LEDランタン用) ⇒ 1家庭30本
- 乾電池 単3・単4電池 ⇒ 1人各12本
- ゴミ袋(45リットル) ⇒ 1人25枚
- 保存用ポリ袋(中サイズ) ⇒ 1人25枚
- カセットコンロ ⇒ 1家庭1台
- カセットボンベ ⇒ 1家庭15~20本
- レインコート ⇒ 1人1着

乗合ミニバス・デマンド交通実証実験がスタート

✿ 2月末まで無料お試し運行中（月～金）9:00～18:00

まずは 050-3659-5974 ミニバス運行センターに電話

今必要ない人も近いうちに必要になる、それは明日かも？
実証実験に参加して、快適な未来の足を手に入れましょう!!

☆ 乗ってみました、ミニバス ☆

当日、電話で予約を入れ、自宅からカインズの行き
帰りを頼みました。わからないことも質問すると、
きちんと答えてくれます。

自宅前でしばらく待っていると、タクシーが停まり
ました（お試し中はミニバスではなく、タクシー車
両がくるようです）。他に人も載っていなかった
のでカインズまで直行でした。帰りも降りた所まで



来て、買物をトランクにいれて運んでくれました。
もちろん支払い請求もなく無料！

この「乗合ミニバス」は国土交通省の補助金で運営
されること、当分の間は無料で利用できます。
有料化されても補助金補てんされるそうで、先月号
に同封されていた案内パンフレットの料金表よりお
安く乗れることになりそう♡

災害時の食を備えよう

～パック・クッキング編～

食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れお湯を沸かした鍋で加熱するだけの簡単調理です。憶えておくと
災害時にきっと役に立つはずです。

《用意するもの》

カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、ポリ袋（アイラップ等の耐熱性のもの）、水、菜箸やトング、ハサミだけ！

①



食材と調味料をポリ袋に入れる。
加熱するとふくらむため、空気を
しっかりと抜き、袋の上の方で強く結び、熱が通りやすいよう、中の
食材を均一に広げる。

★ ポイント ★

- ・ポリ袋に入れる食材の目安量はポリ袋の半分以下（1～2人前）が目安です。
- ・調味料と食材がしっかりと混ざるように、よくもみ込んでから結びましょう。

②



鍋に3分の2程度の水を入れ、湯を
沸かす。沸騰後、①を入れ、蓋をして
20～30分、中火で加熱する。

★ ポイント ★

- ・火が全体に通るように、軽く混ぜながら加熱しましょう。

③



やけどに注意しながら、トングや
穴あきおたま、菜箸を使い、加熱
したポリ袋を取り出す。

★ ポイント ★

- ・袋が破れないように注意して
取り出しましょう。

④



袋の結び目をハサミで切り、
そのまま食器にかぶせて完成。

★ ポイント ★

- ・ポリ袋をそのまま食器にかぶせる
ことで、食器の洗浄が不要になります。

例)

★ ごはん一人前 米80g 水100ml

①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜き袋の上の方で強く結びます

②湯を沸かした鍋の中に30分加熱、そのまま10分蒸らす

★ パスタ80g、水200mlを上記の方法で。パスタソースをからめて出来上がり

その他、いろいろな食材や調味料を併せてつくれよう！普段の調理でも、手軽で時短になるので、
ぜひ試してみてね!!

資料) 上市町食生活改善推進協議会

伊豆高原の素敵なお店 突撃インタビュー

第2地区 六郷祐太朗さん

広報記者：「伊豆高原ジェラート工房 R65」を第2地区、桜並木沿いのくぬぎテラスD棟に移転されること。ぜひ、移転の経緯や背景についてお聞かせください。

六郷さん： そうですね、私は9年前に家族とともに伊豆高原へ移住しました。それまでは都内の星付きレストランや有名ホテル、パティスリーで10年以上パティシエとして働き、その後も移住先のホテルで7年間パティシエを務めました。

ジェラートに興味を持つきっかけは、移住当初、両親が伊豆高原で営んでいたドッグペンションに訪れたお客様からいただいたカップジェラートです。一口食べた瞬間、雷に打たれたような衝撃を受け、そこから独学でジェラート製造を学び始めました。その過程で静岡県内の生産者や農家の方々と交流する機会にも恵まれ、静岡には多くの魅力的な人々や素晴らしい食材があることを知りました。

 それは興味深いお話ですね。具体的には、どのようなコンセプトでジェラートを作られているのですか？

六郷さん: 私のジェラート店のコンセプトは「静岡の食材の豊かさを伝えるジェラート」です。特に牛乳は、朝霧高原にある「なかとみ牧場」の完全放牧で育った牛たちのものを使用しています。自然に近い環境でストレスフリーの牛たちから得られる牛乳は、季節ごとに異なる風味を楽しめるのが特徴です。



素晴らしいですね。工房を開設してから
ご経験についても教えてください。

六郷さん: 2022年3月に、両親のペンションの一角に小さな工房を構え、「伊豆高原ジェラート工房R65」をオープンしました。その後も勉強を重ね、イタリアのジェラートコンテストへの挑戦や国内コンテストでの受賞など、少しづつ経験を積んできました。伊豆高原は穏やかで日々の暮らしや子どもたちの成長に恵まれた環境です。

 いまは内装工事中のようですが、移転後の展望についてもお聞かせください。

六郷さん: このたび、2025年2月中旬にプレオープン、3月10日にオープンの予定です。地域の皆様に楽しんでいただけるお店作りを目指してさらに精進してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



親和会ニュースでは、親和会の会員が運営する店舗やその背景についてご紹介いたします。掲載をご希望の会員の方は、親和会広報部 (shinwakai.pr@gmail.com) までご連絡ください

若き日々に感じた歳をとるということが、とへの抵抗感。それは、体力や気力の衰え、できるとの減少という不安から來ていたものでした。しかし、歳を重ねることで得られるものがいかに貴重かを、しみじみと感じています。経験から生まれる柔軟な思考や、物事を深く味わう喜び。何気ない日常の中に見出す小さな幸福や過去の選択を受け入れる心の余裕、これらは歳を重ねてこそ得られる宝物のひとつです。ついつい頑固な考えにとらわれがちですが、豊かな自然の中できさかやかな幸せを見つけることを大切にし、柔軟に年齢を重ねていきたいものであります。

新たな一年が幕を開けました。この時期になると、過ぎ去った日々を振り返りつつ、これから的时间をどう生きるかを静かに思索することが多くなります。

伊豆高原での生活は心を癒し過去の軌跡を静かに辿る貴重なひとときを与えてくれます。朝陽に照らされる木々の影、夜空に輝く星々。大自然の包容力は、私たちの心の奥深くにまで豊かさを刻みつけます。此の地では、自然を愛し、人生を謳歌する仲間たちとの新たな出会いが絶えません。広報委員会でも、皆の知恵を分かち合い互いに励まし合う時間を大切にしています。

広報委員会

夢プロだより

敬老の集いやバスツアーを主催する夢プロ。昨年末も定期開催の料理教室「夢クック」や歌う会「夢の和」は大変賑わい、参加者にとって新しい年を迎えるエネルギーを充電する機会となりました。

料理教室では、地元の新鮮な食材を使って毎回お洒落なイタリア家庭料理を学ぶことができます。講師の丁寧な指導のもと、笑顔で包丁を握り、盛り付けにひと工夫出来上がった料理を皆で囲んで食べる時間は、まるで大家族のような温かさが漂っています。



また、「夢の和」も毎月大いに盛り上がっています。今年も新たな曲に挑戦するようです。

こうした活動を通じて、地域の絆が一層深まり、参加者同士の新たな友情が芽生えました。夢プロジェクト主催のイベントは、今後も多くの人々にとって欠かせない存在でありたいと望んでいます。



	次回開催日時	場所	費用	問合せ	定例開催日
並木カフェ	2月6日(木) 午後2時～3時30分	親和会事務所	無料	事前連絡は不要	第1木曜日
環境ボランティア会	2月25日(土) 午前10時 親和会事務所集合	桜のトンネルゴミ拾い		親和会事務所	毎月25日
パソコンサークル	2月4日(火) 2月18日(火) 午後1時30分～(両日)	親和会事務所	無料 PC持参	高橋亘 090-6544-6878	第1火曜日 第3火曜日
サロン・テ・スペイン語	2月19日(水) 午前10時～	親和会事務所	無料	親和会事務所	第3水曜日
英会話サロン	2月3日(月) 2月17日(月) 午前10時～(両日)	親和会事務所	無料	親和会事務所	第1月曜日 第3月曜日
小物作りの会	2月10日(月) 午前10時～	親和会事務所	無料	吉野千束 53-0502	第2月曜日
うたう会「夢の和」	2月22日(土) 午前10時～	八幡野コミセン	500円	関村淳子 090-5458-6349	第4土曜日
夢クック「料理教室」	2月18日(火) 8時50分/12時50分	八幡野コミセン	2,000円 材料・講師・施設費	西貝恵子 090-6176-1849	第3火曜日
親和会「歩こう会」	2月はお休み			鈴木恵子 090-9808-5227	不定期
134回 親和会ゴルフ愛好会	2月20日(木) 9:00集合 『ゴールド川奈ゴルフクラブ』		会費1,000円/月 グリーン・ティー他 は各自払い	参加希望・キャンセルは 2月14日(金)までに 平松(53-1615)	毎月開催

輪番の班長は掃除当番ではありません

2月のゴミ出し日

ゴミステーションはルールを守って

可燃ゴミ	ビン	カン	金属類	古紙 段ボール	われもの 乾電池	ペットボトル
月・水・金・日		6(木)	6(木)			4(火)
	13(木)	13(木)		11(火)	13(木)	18(火)
	20(木)	20(木)				
	27(木)			25(火)		25(火)