

編集室から

県が事務局をしている「いしかわ地域づくり協会」でコーディネータをさせていただいている関係もあり、毎年各県で開催される全国大会にも参加しています。

今年は、香川大会でした。小学校3～5年の時、高松市に居ました。その後一度だけ両親・弟家族との旅行で訪れていますが、観光ではなく訪れるのは、46～48年ぶりでした。

香川といえば、昨年末から連続でご投稿頂いている井垣君がいます。早速、連絡を取り、大会終了後に会うことになりました。

実は、井垣君とは同じ小学校に通っていて、剣道クラブも共に籍を置いていた関係でしたが、僕も彼も当時出逢った記憶は無く、2歳下の弟とはよく一緒に稽古をした仲間だそうです。どうやら、それは僕が剣道の練習をサボり続け、幻のメンバーだったらしいのです。自分に不都合な記憶は一切抹消している自分に、半世紀後にとんだ冷や汗をかきました。(^^ゞ

さて、井垣君には隣県の秘湯・祖谷温泉に連れて行ってもらい、ケーブルカーで往く露天風呂、屋島から望む瀬戸内の夕景、新鮮な魚介類の夕食と、大いにおもてなしを頂きました。当日の行程に、あれこれと思いを巡らせることが愉しかったと言ってくれたことも、何よりも嬉しいことでした。

不細工な人間性を、恥じることも無くそのまま裸でぶつかり合った男子寮での幾星霜が為せる絆だとすると、言葉に表しようのない有難さがこみ上げてきます。(は)



のと
だらぼち

本ニュースにレギュラー執筆していただいている川畠さんが「能登だらぼち」を引き受けて改装開店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

のと だらぼち
03-5537-3078
17:00～23:00 日曜祝休

中央区銀座8-4-27
プラザ銀座ビル地下1階
(銀座外堀通りasics前)

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2017/09
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>
〒920-1167
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217
Fax 076-233-7375
Email usric@neting.or.jp

2017/09
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

長 月



道後温泉にて
by hama

寄稿 『体と心と社会の生活習慣病』その十』

麻田総合病院・糖尿病センター 井垣 俊郎

全力で走る必要に迫られた時、ヒトは筋肉内でブドウ糖を二つに割ってエネルギーに変えます。TCA回路に入って完全燃焼する場合に比べて、得られるエネルギー量は二十分の一ですが、次々と惜しげもなくブドウ糖を叩き割ることで、全力疾走を支えているのです。その健気なまでに刹那的な姿は、ちよっと「マツチ売りの少女」に似ています。ポオツと一瞬燃え上がるけれど、すぐに火は消えてしまう。次々にマツチは擦られて、足元には燃え残った軸が溜まっていく…。ただ少女の場合、マツチが無



くなって炎は途切れるのですが、筋肉で運動の限界を決めているのは、実は燃え残りの軸の方です。二つに割られたブドウ糖は、ピルビン酸となってTCA回路にまわされます。しかし前回で述べたようにTCA回路はパーベキューの炭のようにゆっくりとしか燃えませんが、ピルビン酸はどんどん溜まっていきます。やがて筋肉細胞から外に溢れ、ピルビン酸は乳酸に変わります。そう、あの疲労物質です。ブドウ糖を叩き割ってエネルギーを得る方法（無酸素運動または嫌気性代謝とも言います）は、やはり肉体的に無理があるのでしょう。延々と続けられないよう、歯止めがかかる仕組みになっています。それは材料（ブドウ糖）の枯渇よりもはるかに早い、疲労物質蓄積という形でのブレーキです。ウサイン・ボルトは引退してしまつてますが、彼の得意な百メートル走と二百メートル走は、呼吸を必要とせずに無酸素運動だけで一気に駆け抜けてしまつて競技です。ところが四百メートル走は、どんなに頑張つても無酸素運動の限界を超えてしまうので、それでなくても苦

しいラストパートに乳酸蓄積という新たな重荷がのしかかってくる、なんとも過酷な競技です。

少し話が脱線したので、元に戻します。筋肉のまわりに溜まった乳酸は、ほぼほとんどのところで無酸素運動をやめさせると、血流に乗って肝臓に運ばれて脂肪酸やブドウ糖を作る材料として再利用されます。また、体内で余ったブドウ糖は、脂肪酸に変えられて脂肪組織に蓄えられます。そして後でも述べますが、炭水化物の一部である食物繊維は腸内細菌に分解されて一部がエネルギー源として腸から吸収されるのですが、その時は酢酸・酪酸・プロピオン酸といった脂肪酸の形をとります。このように、脂肪の重要な構成要素である脂肪酸は、糖質と極めて近い関係にあることが判ります。そしてここで細かくは触れませんが、タンパク質を構成するアミノ酸についても同様のことが言えます。

つまり摂取するエネルギー源という目で見るならば、炭水化物でもタンパク質でも脂肪でも体内に入れば同じこと、違うのは脂肪だけがグラム当たり二倍以上のエネルギーを持つという点だけです。こと肥満という問題に限って言えば、何を食べるかが重要なのではなく、どれだけのエネルギー量を摂取したかで全てが決まります。仮に単純糖質だけを摂り続けたとしても、摂取エネルギーの量が少なければ肥満にはなりません。

では実際に、糖質制限食で痩せたという人が数多くいるのは何故でしょうか。今回は糖質制限食の力ラクリに触れながら、複合糖質の本質に迫ってみました。と思います。



【プロフィール】

（いがき としお）金沢大学北
浜寮で、濱さんの二年後輩で
した。濱さんは、とつても怖
かった…。卒業後は金沢を離
れ、現在は温暖な讃岐高松で
又クヌクしています。

濱のつぶやき 『バトン』

Sさんが逝った。

人生のとても大切なことを気付かせてくれた人だった。

Kさんが最後に会えたという。

Sさんには、お子さんが居なかった。ベッドに正座して残されることになる夫のことを、「よろしくお願います。アイツはとても良い人だから」と言い遣したそう。他に何も想い残すことは無いとも言われたらしい。

Kさんと元気に話した後、容態が急変し昏睡。数日後に旅立たれた。平均寿命が延び続け長寿大国となったこの国で、Sさんの短すぎる人生は閉じられた。

しかし、Sさんは大往生ではないかと思う。逢うべき人に会い、伝えるべきことを全て伝え切った後、眠

るように逝く…。

人は、自らの末期を選べない。「ああいう風に逝きたい」と願っても、それが叶うかどうかは、誰にも分からない。

体調が良いときにお目にかかる、その言葉には心を奮わせるエネルギーに満ちて、迫力に圧倒された。

Sさんのお通夜にもご葬儀にも出られなかった。残念だった。僕の掌の中にはSさんから生前伝えられていた事が遺された。

自らの人生を生き切るつととする人の志と想い。それほど深く、広く、高く澄み切ったものがあるだろうか。後を託された仲間たちには、それを果たすべく志命のバトンが渡された。このバトンをきちんとり継いで続けていくことが、贈られた恩を返し、報いる唯一の道なのかも知れない。

ライター所持率と肺がん罹患率は、相関関係にありそうな気がする。そこで次のような因果関係の命題を立ててみる。

「ライターを持つようになると肺がんになる」

ヒトはこの命題に対し即座に異を唱えることができる。試しに裏返してみる。

「ライターを持たないと肺がんにならない」

おかしい。元に戻って前後を逆にしてみよう。

「肺がんになるとライターを持つようになる」

これもおかしい。がん告知後、開き直る方が大多数とは思えない。

「肺がんになるとライターを捨てる」

ようやくそれっぽくなった。そこで“対偶は真なり”を試してみる。

「ライターを捨てないと肺がんにならない」

わけがわからなくなってきた。それも当然。お気付きの通り、肺がんとライターは直接結びつかない。タバコを吸うという行為の結果として、ライター所持率と肺がん罹患率が連動し、相関関係が導かれるというだけのことだ。

「タバコを吸うと肺がんになる」

断定すると怒られるので、もう少し丁寧に書き直す。

「タバコを吸うと、吸わない場合に比べて肺がんになる確率が高まる」

真の命題に辿り着くまでの思考過程を、ヒトは直感で無駄だと判断し省略することがある。この例では、上述のような寄り道をすることはまずない。

一方でAIはどうだろう。収集したデータを元に“モレなくダブリもない論理的な思考過程”を経るのだろうか、それとも“高次元な直感力による思考過程”を持つのだろうか。現状では、AIはヒトの脳の仕組みを模した高性能コンピュータであるから、後者に近いのかもしれない。

AIは今のところヒトが書いたプログラムを元に動いており、目的や大枠の思考法はヒトが記述した言語に依存している。しかしながら、AIの具体的な思考過程を、ヒトがわかるようにツリー状のロジックで示すことは、既にできないようになっているようだ。よくわからないが、このことはヒトが考えることを全て言語化することの難しさと似ているのかもしれない。

ライター、肺がん、タバコのような比較的単純な事象間の関係性を思考する場合はまだいい。これがもっと複雑な命題を対象とし、ヒトの直感とAIの“直感”に乖離が生じた場合、ヒトは上述のような“一度は無駄だと棄却した思考過程”を踏みながらAIの“高次元な直感力による思考過程”を理解しようと努力しなくてはいけなくなるのだろうか。

奥能登の経営者が出資して1999年、銀座に開店した「のと だらぼち」。その運営を川畠さんとお仲間が引き受けることになりました。

9月1日に新装オープンされていますので、余りにもお忙しいので、今月号は、僭越ですが濱 博一が代わりに担当させていただきます。どうぞお許しくださいませ。

「のと だらぼち」は、能登空港の開港を2003年に控え、奥能登のアンテナショップと、首都圏でのご縁結びの拠点としての機能を担って開店されましたが、それから20年。厨房などの改装に合わせ、これを機に新しい風を入れるべく、奥能登出身で都内にて数店の飲食店を企画・経営している川畠さんを軸としたチームに白羽の矢が立てられたそうです。

ほんとうにお忙しい中、このニュースレターに毎月レギュラーとして稿を寄せて頂いていますが、それを拝見するにつけ、川畠さんなら、いえ川畠さんであるからこそその切り口で銀座を、能登を元気にしてくれることと存じます。

友人として唯一、彼の健康だけが気になりますが、こちらも杞憂であることでしょう。楽しみな店が増えました。

新聞記事のスクリーンショット。見出しは「能登元気に」会社設立。写真には川畠さんと奥能登のメンバーが写っています。

「能登だらぼち」運営 奥能登出身の氏

能登の自営業者が出資して1999年に開店した東京・銀座の能登料理居酒屋「のと だらぼち」が9月1日、リニューアルオープンする。店の運営は奥能登出身の男性3人が設立した会社「キリコ」が新たに受託し、産地直送の旬の海産物と地酒にこだわった仕入れで変わる。3人は「東京から能登を元気にしたい」と意気込み、能登の食材を東京に直送する流通の仕組み構築も目指す。

「のと だらぼち」は、2003年の能登空港開港を控え、能登の食文化や祭り、歴史を首都圏でPRする狙いで開店した。珠洲市から七尾市までの農産物26人が出資する「能登百正」が経営する「銀座」にある能登の玄関として多くのファンを獲得してきた。一方、開店から20年近くが経過し、厨房などの店内設備は更新が必要になった。能登百正社長を務める寺岡重隆（赤蘆町）の寺岡重隆社長からは、経営の中心を兼ねて新たな運営委託先を募集。能登の人材に「なりたい」（寺岡社長）と、都内で複数の飲食店を営んでいる川畠嘉浩さん（44）が能登町出身に声を掛け、快諾を得た。

1日改装オープン
川畠さんと親しい直営店「デューサー」の新出利明さん（45）「輪島市出身」、公認会計士・税理士の須さん（42）「同」も「なりたい」のため何かにしたいと協力することになり、6月に3人で新会社を設立した。能登の祭りでもし先導役にもなるキリコから取った名前は「能登の進む道を照らす存在になる」との意を込めた。

店の改装のため今月1日休業中。来月1日に「能登だらぼち」としてオープンする。川畠さんを出資する「キリコ」で、能登の魚と地酒に焦点を絞った店になる予定だ。川畠さんは「都内の飲食店経営者に能登の海産物をアピールし、生産者つながりを作りたい」と語る。3人はさらに、能登の生産者を東に、東京に水産物などを直送する流通網の構築を目指している。奥能登からの直送便は配送費がネックと悩んでいた。

「キリコ」の社長、能登だらぼちの担当者（右から）新出利明さん、川畠さん、須さん。東京・銀座、土自

新出利明さんは「東京での物の売り方を知っているのは強みになる。能登のアンテナショップとして特化していきたい」と自信を示し、須さんは「東京の人においしいと言ってもらえたら生産者も喜ぶ。必死に頑張りたい」と語る。

「のと だらぼち」は「TOKYO」として会を発足させ、定期的に能登を訪れるなど、交流促進に役立てたいとしている。若い氏が運営を携わることによって、新たな能登ファンの開拓にも期待が集まりそうです。

東京 発 支社

『富士の国から ~大魔神のたび~』 熊本への旅 2017.08.18~21
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

Jネット47という集まりがある。全国県庁職員有志のネットワークの会だ。平成8年に産声を上げ早20年余り、当時の発起人らはすでに定年を迎え、自分ですら今では小山町役場職員となっているからメンバーに名を連ねることに少し抵抗を感じ始めるようになってきている。でも、この会は楽しい。2年に1回2泊3日での研修交流会を開いているのだ。

毎回変わる主催する県に皆を招き、県内を視察しつつ交流することをしている。これまで鹿児島、岐阜、熊本、静岡、愛媛、新潟、富山、神奈川、群馬で開いてきた。2年に1回では物足りないとの年でも時々やることもある。今回は8月19日20日、熊本県山都町に集まった。熊本県を定年退職後、山都町で副町長を務める岡本さんがこの回のホスト役だ。雨や曇りが続く小生が暮らす小山町とは打って変わり「火の国熊本」の名に相応しい暑い熊本が待っていた。2年前に建てられた役場庁舎は山の都の名に相応しい山形の屋根、一階には町民ラウンジがあり、目の先には斜面地に建つことを活かした立体庭園が拡がり美しい。そして冬の低温対策に薪ストーブ置かれている。執務室も議場も木の使い方が上手い、特に眼に付きやすい天井に照明と合わせてのデザインはなかなかだ。

庁舎見物の後は軽い町歩き。観光交流センターそばで大きな造りものを作っていた。木の枝や皮、松かさ、ススキの穂など野や山に自生する草木を使い、しかも削ったりしないで、できるだけそのままの形を生かし、いかにもそれらしく作るのが伝統芸術としての大造り物の魅力だ。完成すると高さが5~6m、長さが7~8m、重量は2t近くになる。

前年につくったであろう「スティービー・ワン



ダーがピアノを弾く像」には驚いた。仁王像や龍の類いはわかるが、なぜスティービー・ワンダーをつくろうとしたのか？個人ではなく地区民でつくるのに、誰もが知っているとは言いにくい題材だ。4,50日の日数をかけて、ようやく完成だ。それを毎年9月の第一週末にお披露目する八朔祭が地区対抗の形で開かれる。実物を是非見たいものである。

次はかの有名な通潤橋だ。役場から歩いていける距離にあることが驚いた。現在、昨年の震災で石をくり貫いて繋げてつくっている水管にずれが生じ水漏れすることから修繕に入っている。通潤橋は三本の農業用水を運ぶ管を渡すための石橋なのだ。三方を深い谷に囲まれた白糸大地に水を送るために6km上流から農業用水路をつくってくるが、そこに五老ヶ滝川が行く手を阻む、そこに橋を橋をかけて水路を渡したいが、谷は深く水平に橋を架けられない。7m程に下に橋を架ける、でもオープン式の水路では一度下った水は上がってこない。そこでサイフォン管が登場する。鉄管も塩ビ管もない木で作ろうにも圧がかかると割れてしまう。そこで石の管を造ることになる。63cm角の石の中央を31cm角の穴をあけ、そこを水が通るようになっている。石の厚みは38~55cmさまざま。

石をつなぐためには、井桁に掘り窪めて「しっくい」を詰めるようになっている。石の管は小さいため水路は3本あり、取り入れ口で水の量を調整できるようにしてある。これでできた橋は長さ76m、サイフォン式の水路は124m、これを何と1.8年でやりとげたというのだからたまげる。今回の修繕には2年もかかるというのだからいやはやなんともである。

この橋の見せ場は何と言っても放水場面だ。農業用水の用が無くなる時期に管に残るゴミを吐き出すために橋中央で管に設けた栓を外すと勢いよく水が放たれる。岡本副町長曰く「日本一の立ちションだ」。

(つづく)

