

## 編集室から

一時は、身の丈よりも堆くなっていた除雪の山も、ここ数日の好天ですっきり小さくなりました。ほんの2～3週間前まで、大変な思いをした地域・方々が多かった「あの」豪雪ですが、「喉元過ぎれば熱さ忘れる」のとおり、春の日差しに心身ともに癒されています。

人間の暴走＝地球温暖化と考えられています。一方、一方で周期的に大変動する太陽の活動がこれから数十年間は低迷期になるという観測研究もあり、この説によると地球は逆に寒冷化するそうです。

いったいどちらの説が正しいのやら。両方ともに正しい場合、太陽の活動が低迷し、地球を加熱する熱源が小さくなるが、その分温暖化ガスの影響で、保温され結果的に太陽の影響は相殺される。という結果がもっとも好都合です。

果たしてそうなるのかは未だ誰も分からないのでしょうか。ただ、近年の異常気象は、人間の経済活動の影響であることは間違いが無く、そうすると、全体的・平均的な天候条件（気温変動など）は、あまり変わらないものの、ゲリラ豪雨・豪雪、巨大台風の発生と襲来は、より激しく極端化していくかも知れません。

また、こここのところ、地震・噴火も活発化しているような印象です。巨大な噴火は、上空に細かな火山灰を大量に吹き上げるため、ただでも弱りはじめている日光を遮り、その影響は全地球に及びます。こうなると、人智の及ばない太陽と地球の両方からの板ばさみに陥るわけで、暖を取るためのエネルギー源の争奪戦は、個人から国家に至るまで、広い範囲で経済活動に大きな影響を与える可能性があります。

このような事態が訪れてからでは、後の祭りです。国家や民族間で争うことが許されているような状況では到底なく、地球規模での協力体制構築が急がれると思うのですが...（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。

2018/03  
(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](mailto:usric@neting.or.jp)

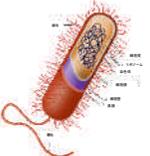
2018/03  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

# 弥 生



長野県松本市にて  
by hama

そろそろ糖質の話も、終わりが近くなってきました。まず麺類とパンについて触れて最後に食物繊維で締めくくる予定でしたが、逆の方が話を進めやすいので、入れ替えて食物繊維を先にします。食物繊維の話をするには、腸内細菌を避けて通ることはできません。食物繊維は、腸内細菌の解明が進んだおかげで、健康や疾病に関わる重要な因子として一躍脚光を浴びるようになりました。食物繊維によって、腸内に生息する細菌の種類と数が大きく影響を受ける事が判ったからです。まずはヒトの消化管についての説明を細菌と絡めて進めていきます。



口から肛門に至る一本の管である消化管は、山に開けられたトンネルと同じで、ヒトの体内を外部の空間が貫通しています。健康なヒトの体中に細菌は存在しませんが、消化管の中は外界なので、いま判っているだけでも千種類以上で約百兆個にもものぼる細菌が生息していると考えられています。ヒトの細胞数は約六十兆個ですから、はるかに上回る数です。そして消化管の部位によって、細菌の生息状況は全く異なっています。口の中と胃の中は、唾液と胃酸で強力に殺菌されています。特に胃酸の殺菌作用は極めて強力で、唾液中に含まれる細菌数を更に千万分の一まで激減させると言われています。十億個の乳酸菌を食べても腸の届くのは百個ほど、という計算になります。胃の中で食物はドロドロに溶かされますから、溶け残ったわずかの食物内に紛れ込んだ細菌が恐ろしい殺し屋の目を逃れて奇跡的に生き延びる、というイメージでしょうか。この厳しい関門をくぐり抜けた先にある小腸は、胆汁という曲者こそ居るものの、一転して

栄養と酸素に恵まれた暖かく湿潤で平和な空間です。ここで細菌は一気に増殖します。数メートルある長い小腸の中で、酸素は細菌群によって消費され、栄養分はヒトの体内に吸収されます。そして、その先にあるのが大腸です。

いま判っているところで、ヒトの大腸の中はこんな世界のようにです。地球上で最も酸素が少なく、光も届かない闇の世界で、一般的な栄養源であるブドウ糖やアミノ酸などは既に小腸であらかた吸収され、大腸まで流れてくるのはヒトが自力で分解も吸収もできない食物繊維くらいです。そんな空間の中でも、細菌はさらに増えていきます。それは細菌が、多様であり、構造が簡素であり、分裂が早いからです。ヒトに限らず多細胞生物は、酸素がないと生きることができません。それは全ての多細胞生物が、ミトコンドリア内のTCA回路で酸素を使ってブドウ糖を完全燃焼させてエネルギーを産生するという統一されたシステムを持っているからです。しかし細菌は多様ですから、酸素なしでエネルギーを作ってしまう種類の細菌も多数存在しています。それらを嫌気性菌と言います。エネルギーを得る基質も多様で、ヒトが利用できない食物繊維を分解する酵素を備えた細菌も当然ながら存在します。そして簡素な構造のため、持っている酵素の種類が少なく、食物繊維を少しだけ分解して必要なエネルギーを取り出したら、完全に分解しきることなく途中で体外に放出してしまいます。すると、その中間代謝産物をエネルギー源とするような細菌がまた存在して、ありがたくエネルギー源として利用します。また中間代謝産物はCO<sub>2</sub>など周囲の環境にも影響を与えるので、こうしたエネルギーと環境を介して多様な細菌間のネットワークが形成されていきます。



【プロフィール】  
（いがき としお）金沢大学北潟寮で、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ヌクヌクしています。

## 濱のしぶやき 『百年の計』

ベストセラーとなっている「LIFE SHIFT」を、昨年末に読んだ。同書を勧めていただいた方への御礼として同書の超要約レポート形式にまとめてお渡ししたところ、その解説セミナーを是非にと依頼して頂いた。分厚い同書を敢えて三点の要点に集約すると、人間の寿命は世界的に百歳まで伸びる。これまでの三段階型人生モデルは破綻する。充実した百年を生き切るには「生き方の改革」が必要であるとなると思う。

三点目はさらに、

- ・ それは、複数の異局面を渡り歩くモデルへの転換で人生の大転換に向き合う意思と能力が要る
- ・ 人生の大転換に必要なのは三つの無形資産である

という。

同書の「ライフシフト」を「生き方の改革・人生の大転換」と意識した。シフトには、これまでと全く異なるやり方・方針に変えるという意がある。

二点目で指摘されているこれまでの三段階型人生モデルとは、学習期 労働期 引退期の三段階を単線的にこの順でなぞる生き方である。人生八十年だと、約四十年間の労働期で貯蓄し、約十～二十年間の引退期の生活資金を稼げれば良かった。

しかし、人生の後半で寿命がさらに二十年延長されると、引退期は三丁四十年にもなる。仮に定年後も働いたとしてもは伸ばして精々五丁十年止まり。引退期は、一丁三十年となり、これまでの二丁三倍に及ぶ。これでは幾ら貯蓄しても悠々自

適の隠居生活は望めまい。

故に、これからの人々は、破綻確実なこれまでの単線的な三段階人生モデルから、生き方改革・人生の大転換が求められる。

危機管理という。あるリスクを事前に的確に察知できれば、予防策を講ずることができる。本当のリスクに敏感な人は、行動を縮めてしまうような臆病者ではない。危機を避けるために、むしろ積極果敢に進路を変え、歩んでいける勇氣を持っている。

三点目三番で指摘されている三つの無形資産は、

A 生産性資産。所得を増やす要素で、起業のスキルと知識。共に起業する仲間・同志。本人の評判・パーソナルブランディングで構成される。

B 活力資産。肉体的・精神的な健康と幸福をもたらす要素で、心身と脳の健康。伴侶との協働も含めたワークライフバランス。メソッドのように自己再生（失意からの回復）を助ける友人関係で構成される。

C 変身資産。複数の大変化を乗り越えていく要素で、自分は何者であるかを識る自己認識。目標像となるロールモデルを見出すための多様性に富んだ人脈。大転換に挑戦するための未経験に對して開かれた姿勢で構成される。

と指摘されていた。

二度の起業。数々の起業現場のお手伝いをしてきた経験からすると、特に変身資産が極めて重要であると思う。言い換えると「変わらねばならないことを自覚した上での変わる勇氣と素直さである」とも、「ズルズルと凋落していく保守的思考からの脱却・決別の覚悟である」とも表現できるように思う。

他人・出来事・環境に愚痴をこぼす時間は、変革への歩みに換えることから創めよう、と思う。

福井県において、実際に体験したことや周囲からの伝聞、そして様々なメディアからの情報を元に、現時点における論点の列挙を試みた。本号では、人口・世帯、地域構造・土地利用、道路交通、鉄道・バス、除雪体制、ライフライン、ライフスタイル・コミュニティについて記す。視点の多様性とスピードを重視し、筆者の責任において十分な裏付けがないまま言語化、あるいは結論を曖昧にしていることに留意されたい。建設的な批判を頂ければ幸いである。

<p>A.人口・世帯 超高齢化、高齢者世帯増による危機 集合住宅の増加による危機と有用性</p>	<p>郊外化と通勤通学の広域化による弊害 単身世帯は孤立していなかったのか</p>
<p>B.地域構造・土地利用 細街路住宅密集地域の絶望的脆弱性 遊休地活用、空家の水道管破裂と除雪</p>	<p>道路増と足りない排雪空間、雪捨場 生命線道路の寸断による集落の孤立 側溝、用水路の減少と流雪溝の整備</p>
<p>C.道路交通 大型車のスタックで通行不能が頻発 高速道路は未然防止で概ね綻びなし 国道8号4車線化事業と立往生の関係 消雪パイプの効果、弱点、弊害 生活道路の除雪に関する責任と限界 無謀な進入や渋滞等でスタックが頻発</p>	<p>いっけえ道路を走れの法則が通じず 丸岡インターチェンジ出入口の大渋滞 国道158号の雪崩対策の効果と綻び 予見が可能だった三国油槽所の寸断 不要不急の自動車使用による二次被害 ホワイトアウトと転落、脱輪等事故</p>
<p>D.鉄道・バス 新幹線最強説と在来線の対比的な姿</p>	<p>地方鉄道、バスにどこまで頼るべきか</p>
<p>E.除雪体制 国、自治体、民間の連携と役割分担 除雪作業の人手不足、高齢化と過酷作業 重機不足、軽油不足による稼働率低下</p>	<p>行政等の雪害対策予算と多雪リスク 除雪事業者の経営実態と小雪リスク 早期の踏み込んだ交通規制は可能か 除雪デリバティブ等の金融工学手法</p>
<p>F.ライフライン 電気、水道、通信の断絶が起きていたら</p>	<p>強靱だったライフライン 融雪使用等による地下水位低下と断水</p>
<p>G.ライフスタイル・コミュニティ 物流・ネット通販依存による弊害 苦難の駐車場除雪とカーポート損壊 除雪豆知識と雪道ドライブテクニック 除雪コミュニケーションの自然発生 地域ぐるみでの対策や訓練の必要性 地域間格差に対する不平不満が噴出 節電、節水への協力と利便性のバランス</p>	<p>車の増加と依存社会化及びその呪縛 三八、五六豪雪の継承と断絶、暖冬慣れ 道具やグッズの活用、工夫、改善策 安全知識や慎重さの欠如による悲劇 声がけ、巡回、助け合い、譲り合い 排雪・駐車・お出かけ・買物マナー 公務員叩きや除雪作業員への暴言等 灯油やガソリンの不足と小パニック</p>

東京では陽気な日もあり、徐々に三寒四温のような天候に近づいてきました。子供たちの中には既に半ズボンで登校している子もいます。つまり春がすぐそこまでということです。ついこの前まで平昌オリンピックの寒風吹きすさぶ中で競技している選手たちの活躍に涙していたのに。。。光陰矢のごとし、季節の移り変わりなんていうのはあっという間です。

うちの娘もこの4月に小学校2年生です。まだあどけなく、戦隊シリーズとくれよんしんちゃんが大好きな7歳ですが、東京(都会)では、すでに中学受験に向けてスタートを切る年代のようです。田舎出身の45歳のおじさんの小学生時代と比較しても全くナンセンスなのですがもう7歳で“選ばれる・選ばれない”という競争社会の宿命にさらされてしまうことに若干不安を感じてしまいます。と勝手に子供に悲哀を感じているおっさんとは別に、子供たちはたくましく育っています。保育園の年長時から通っている公文も、1年生のこの時期に九九を終了し今は割り算にトライしており、それに飽きたらず、学校の友達がそろばんに通っていると聞くと、暗算力を高めるために私も行きたいと。うーん私の血が半分入っているのだろうか?と(笑)。ついこの前まではのんびり・ガラガラ、人との競争が嫌いな子だったのになあ。小学生って周りの友人から影響を受けてどんどん成長していくんですね。もちろんいい方にも悪い方にもですが。

ふと、私の田舎の能登に生活していたらどうなっていたかなあと考えました。小学校までは自宅から歩いて1分もかからずそこはかなり便利ですが、遠い子だとバスで30分もかけて登校する子もいます。クラスも1クラスでそのまま6年生まで一緒に生活し、中学校もひとつしかない公立にエスカレーターです。通常は9年間顔ぶれは変わりません。高校に至っては学力や夢にあった選択をしようすると、バスで1時間以上もしくは親元を離れて高校生活をしなければなりません。となると、親は心配をし近くの学校にしておけば?というのが性というものです。都市部特有のギスギス感・学力による階層化(学校やクラスが異なる等)が存在しにくい、心おだやかな生活と言ってしまうえばそうですが、将来社会に羽ばたくための準備として捉えられるならば、あまりにも都市部に住んでいる子供達と比較して、成長を促すための環境レベルに差があると言えます。人口動態を起因とした地域格差は経済格差や公共サービス格差といった大人社会の話だけでなく、子供が成長する環境においても大きな影響を与えています。

日本国憲法では、『すべて国民は、ひとしく、その能力に応ずる教育を受ける機会を与えられなければならないものであって、人種、信条、性別、社会的身分、経済的地位又は門地によって、教育上差別されない。』とありますが、実際はすでに機会均等とは言えないのかもしれませんが。本来人の成長過程においては、実現可能な様々な選択肢があり、考えて選び、目標の達成に向けて努力し成し遂げる権利が等しく提供されなければなりません。それは大人の社会における、自身が社会に対して価値を提供するための成長過程と同じです。その訓練がどのタイミングでできるか?という点でやはり格差があると言えます。今回の娘の中学受験を検討するに地域の在り方を改めて考えさせられました。

ちなみにこの4月、お店の常連さんだった方が家族で能登に移住されます。その方の問題意識はまさに私が今回抱いたものと同じもので、彼は能登で塾を開くそうです。塾と言う場を通して、田舎の子供達に様々な情報提供をし考える機会を提供したいと。能登出身なのに、地元の問題解決に何も行動を起こせていない私にとっては頭が下がる思いです。

二軒のワイナリーを訪問した。ここポートランドはピノ・ノワールの産地で品質の高さで好評価を受けている。

ピノ・ノワールとはフランスブルゴーニュ地方で有名な赤ワイン用ブドウのことで、カヴェルネ・ソーヴィニヨンなどと比べて栽培、醸造ともに難しいとされる品種だ。”ロマネ・コンティ”もこのブドウ100%から生産されている。オレゴン州はフランスとほぼ同緯度にあることからピノ・ノワールを生産しているワイナリーが点在している。

ワインは「酸味が控え目で、ベリーのほんのりとした甘酸っぱさ、香り豊かなほうじ茶のような土のテイスト」なんてことが書かれていたりするが、残念ながら、小生には味を表現する言葉を持ち合わせていない。

ワインの試飲は嬉しいが、それ以上に葡萄畑とそれを眺めながらワインを楽しむ空間が素敵だ。

今、小山町で計画しているパークゴルフ場のクラブハウスも芝の緑を眺める開放的プランをウリにしている。

米小売り最大手のウォルマート・ストアーズは豊富な品揃えと安さが売りだ。菓子の袋がやたらと大きい、売っている服もビックサイズだ。買い物客も太い人が殆ど。一方でホールフーズはその対局にある。大手メーカー商品よりもプライベートブランド、余分な添加物の無い高品質なものが主流である。しかもローカルファーストで地場産品へのこだわりは強い。お客も太過ぎている人は見かけない。

ポートランドには地元密着の企業が多く、そのほとんどがサスティナビリティに対して非常に高い意識を持っている。飲食店なら、食材の仕入れ



ルートからナプキンなど備品の素材にいたるまで、徹底的地元こだわっている。

ポートランドに大手ファーストフードチェーン店がないのは、住民の多くもこうした地元企業をよりひいきにしていることが窺える。

グロサリーアウトレットが素晴らしい。賞味期限が近いもの、過剰在庫品、マーケットテスト品といった訳あり商品を安く提供している。食品ロス削減に一役買っているという意識もあってか、客入りも上々だ。ばらまきの土産品の選択には持ってこい、すでを買ってしまった仲間からは半額で買えたあとの声が上がった。

今回の旅の中でのベストの食事は「Chef Naoko」の日本食レストランだった。田村なほ子さんが切り盛りする店だ。海外に出た時にはあったとしても日本食は避けてきた。不味いに決まっていると思い込んでいたからだ。でも、ここは違う。自家製のぬか漬け、そして自家製味噌による味噌汁付き、地元の食材を徹底的に用いたオーガニックで手作り感のある真面目な料理に、たまらなく嬉しくなった。

店内を見上げると、何とスタレが下がっているのである。そのオーロラのような形状のスクリーンが、光をやわらかくろ過している。誰がデザインしたんだ！と思わずにいられない。な、何と隈研吾とのこと。なほ子さんが頼んだと言うよりも、自らデザインしようと申し出てくれたとのこと。料理は人を動かす大きな力がある。

ボブズレッドミル、全粒粉の小麦粉の製造販売、そして自家製品を食すレストランが用意されている。朝食のバリエーションは豊富だ。パンの類いの主食、じゃがいもと玉子の料理法、ドリンクを指定する。会話は自信無いので、メニューシートに丸を書いて、レジで注文すると番号カードを渡される。テーブルに着いてカード差しに番号をわかるように立てるとそれを目指して注文の料理が届けられるという寸法だ。ハッシュドポテトの量の多さに閉口したが、味はよかった。特にオレンジジュースは美味しかった。(つづく)

