

## 編集室から

日本では、台風は毎年来ます。地震も時々あります。しかし、今年ほどそれらの被害が大きかった年は無いのではないかと感じています。

私自身、高速道路を走行中、前車がかすんで見えないほどの豪雨の中を走った夜がありました。助手席の方に雨雲レーダーを観てもらったら、まさにゲリラ豪雨の只中。しばらくして抜けると何も無かったかのような乾いた路面。

こんな雨の降り方をされては、降られたピンポイントの地域は堪りません。被災された方々が呆然としながら「生まれて初めて」「予想もしなかった降り方」と仰るのも納得です。

自然災害の中で唯一台風だけは、かなり正確に事前予想ができます。最近、列車も計画的に運休するようになりした。これに伴って営業時間・勤務時間の短縮も採られ、リスク対策としては好い傾向なのかも知れません。

先日、ふるさと財団さん主催、富山県さん共催のセミナーに招聘を頂いてお話をさせて頂きましたが、その日は雲一つ無い快晴。北陸には珍しい「抜けた青空」が広がっていました。

そういえばこの処、北陸は晴天が増えていくようです。逆に天気が悪くなっているのは、秋田県だそうです。つまり、地球温暖化で地方の天候が北にずれているらしいのです。

本欄で再三申し上げていますが、温暖化という表現だと「それはそれで結構なこと」という誤解が心底に広がる気がしてなりません。一方で、確実に雨の降り方と台風の強度は苛烈さを増していて、「気候激動化」の表現の方が実態の変化をより良く表しているのではないかと考えてなりません。

備えあれば憂いなし。とは申しますが、何も無いことの有難さを痛感させられているこの頃です。(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。

2018/10  
(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)

2018/10  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

## 神意月



尾張國一之宮 眞清田神社にて  
by hama

度重なる災害で  
被災された皆様  
に心よりお見舞  
い申し上げます

前回、コレステロールの問題は既に“fire and forget”という結論が出ているとお話しました。“fire”は、「銃や大砲を発射する」「口火を切る」として「迷わず開始する」というニュアンスで使われます。コレステロールが高いなら迷わず薬を始めなさい、それもスタチン(正式名称はHMG-CoA還元酵素阻害剤)を、という意味です。(図)を見て

ください。これは心筋梗塞の危険因子(高齢者ほど危ない・男性は女性より危ない・喫煙者は危ない・高血圧は危ない・肥満は危ない・糖尿病があると危ない・などなど)をきっちり揃えた二つの群の一方にスタチンを処方したところ、他方の群より心筋梗塞が三十%減ったことを示しています。その後の研究で対象が変わっても、同様の結果が示され続けています。つまりコレステロールは、心筋梗塞発症の三十%を担う最大最強の原因であると証明されたわけですね。作用機序も前回お話しした通りで、ほぼ完全に解明されています。コレステロールは、輸送トラック(LDL)に乗って道路(動脈)を流れていきます。新しい細胞が作られなくなると、余ったコレステロールは動脈にたまり、白血球を巻き込んでプラークという膨らみを作ります。それが心臓を栄養する血管(冠動脈)で突然裂けて詰まってしまうのが心筋梗塞です。それに対しスタチンは、肝臓でコレステロールを合成する律速段階の酵素を強力に抑制することで、コレステロールの産生を減らしてプラークに溜まったコレステロールの回収を促進します。それに加えて、どうやらプラークを裂けにくくする

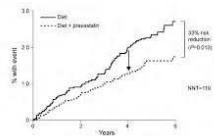


Fig. 2. Incidence rate of primary endpoint events in the pravastatin plus diet group. The primary endpoint was a composite of fatal and nonfatal myocardial infarction, angina pectoris and sudden death, and coronary revascularization. Abbreviation: NNT, number needed to treat to prevent 1 event.

作用も持つているようです。では、薬以外に良い手はないのでしょうか。よく誤解されますが、コレステロールはエネルギー源ではありません。細胞膜を支える部品です。だから、運動ではほとんど低下しません。体内のコレステロール量は、食物からの摂取プラス肝臓での合成でほぼ決まります。そこに何らかの問題があるから、過剰になります。そのメカニズムは明確には判っていませんが、コレステロールの多い食品は当然避けるべきでしょうし、中性脂肪の過剰摂取もコレステロール吸収を増やすようです。食物繊維が少ないと良くないことも明らかです。でも現実問題として、食事や生活習慣を改善しても、その効果は極めて緩やかにしか表れませんが、LDLの高い人は、ためらっている今この瞬間にも、コレステロールが血管に蓄積して心筋梗塞に向けた歩みが着々と進んでいるのです。

ちなみに大きな声では言えませんが、正式な統計もありませんが、医師が内服している薬として最も多いのは血圧降下薬とスタチンでしょう。不養生な医者は多くいて、私と同年代以上になると半数近くがスタチンを飲んでいっているような印象です。それは日々の臨床で、効果の高さと副作用の少なさを実感しているからです。ジエネリックができて、三割負担なら一日十円ほどでLDLはバシッと下がります。心筋梗塞は、今でも命に関わる危険な疾患です。その最大の危険因子を朝一錠の内服で抑えることができます。何も、ためらう理由はありません。いやLDLが高いのなら、一刻も早く“fire”すべきなのです。



【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、とっても怖かった。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。

### 濱のつぶやき 『役割と志向性』

米国での組織マネジメントの考え方の一つに、職業的役割を大別すると三種類しかない。というものがある。曰く、ビジョナリ・エクスプローラ・ワーカである。ヒエラルキーとも連動し、上からこの順に並んでいて、職位もこの通りだという。つまり、経営者は、次の展望・ビジョンを描く人(ビジョナリ)であり、役員から中間マネージャは、その実現方策・手順・技術を探査し道程を具体化する探索者(エクスプローラ)であり、ホワイトカラー・ブルカラーは、手順通りに作業をこなし、製品化・現実化の最終段階を担うワーカということらしい。

社会から階級が失せた現代日本に生きるものとしては、差別観を感じて、些か気持ちが悪い論である。が、階級社会が当たり前として存在する海外諸国では何の違和感も無いのだろう。それはさておき、侍業といわれる業種に就いていると、この三種の思考・働き方は、自分独りでこなさなくてはならない。自営業・独立事業者も然り。また、地域づくり・街づくりの世界にも、それらの活動の段階として、この三ステップが存在する。リーダー

が描いたビジョンを地域の各界を挙げて議論し、合意を形成していく。その中で、実現手法も同時に議論され、ビジョンは自ずから明確化していく。その後には拠点整備・インフラ整備・事業開発などハード・ソフト両面から実現化する作業工程が訪れる。今、何に意識が向いているか?どんな議論がされているかを理解するにも、この三段階を応用すればよいことにあるとき気づいた。why?はビジョン。How?は方法論。What?は、結果得られるもの・ことを問うている。これを推し進めるとWhy ビジョン Being/How 方法論 Doing/What 結果 Havingの流れが見えてくる。ビジョンは「どうあり(なり)たいか」、存在への意識がある。方法論には「どうするのか」、行動への意識がある。結果には「何をしたいのか」、持ち物への所有意識が、それぞれ根底にあるのではないか。バブル期、結婚相手に求めることは、三高:身長・学歴・年収の高さであった。これらはいずれも持ち物だから、所有意識。結婚後、三高の彼がDVに走ったら、彼女は幸せになれるのだろうか。DVは、行動意識であり、暴力を厭わない存在意識の現われである。(つづく)



強度近視の合併症の検査と、両眼視機能検査を相次いで受診した。  
結論から言うと、

「強度近視の割には普通の眼」

「不同視の割には普通の眼」

との診断。

強度近視の眼には、網膜剥離、緑内障など合併症のリスクが高くなり、飛蚊症もまた注意が必要となる。これらについてはいずれも現時点では大丈夫とのこと。蚊はずいぶん前から眼前を飛び続けているけれど、間違っ  
て叩こうとしたことはまだなく、このくらいなら年齢相応のようだ。加齢に伴う白内障の進行もみられるが、これもまだ心配に及ばないとの見立て。母親が緑内障だったこともあり、検査前は少々不安だったが、とりあ  
えずホッとした。

それにしても、久々の“瞳孔”開けっ放しは結構きつかった。散瞳検査の後って行動に制約が生じるほど眩しかったっけ？検査後は、“どう  
こう”言ってもしょうがないので、眼科の向かいの焼肉屋でランチ。“虹  
彩”がちゃんと働き出すまで“最高”のハラミを食らう。

左右の度数が異なることを不同視という。この場合、外、内、上下の斜視が伴うと、それが視機能にさらなる不都合を生じさせるため、注意が必要である。問題があるとモノがダブって見えるほか、遠近両用眼鏡の使用も難しくなる。検査の結果、外斜視が観察されたものの微小なものであり、上下の開散も小さく融像力は高かった。眼鏡による矯正が十分可能なレベルのようだ。

なお、先月号でも書かせていただいたが、1年半前と比べて、強度近視の左眼がやる気を出し始めている。

「視力が出にくい眼」

と検査中何度も言われ、なんか申し訳なかった1年半前。それが、

「見えるようになってますよ。すご〜い」

と言われ、嬉しくないはずがない。両眼で視る機能が高まれば、世界が立体的に立ち上がってくるはず。ゴルフも球に当たるようになり、仕事の段取りもよくなるはず。

加齢に伴い様々なリスクが高まるので、眼の定期検診が重要とのこと。どうせなら眼に関して偏執狂になり、専門家でもないのにありえないほど詳しくなってやろうかとも思う。

先月の住区センターのキャンプをきっかけに私は鷹番二町会の青年部に所属しました。最初の仕事は、町会にとっては最大のイベントである【碑文谷八幡例大祭】です。今回は祭りでの青年部の仕事についてざっとお知らせしたいと思います。

神輿担ぎ手募集のポスター掲示と声掛け

能登の祭りでは担ぎ手がいなかったためキリコを出さなくなった町内も増えていますが、東京でも地域の祭りに参加してもらうとなると実は人集めが一番困難な仕事のようにです。

10日前には半纏数確認と振り分け

半纏の数は約250枚。町会のメンバーは皆自前でもっています。

2日前に神輿と山車の組み立て

これが一番の大仕事といってもいいでしょう。

総勢40人くらいで担ぐ大きな神輿をいちから組み立てていきます。キリコは小学生のころから何度も組立の手伝いをしていたのですが、江戸の神輿となるといろいろと決まりや装飾が複雑でほぼ肉体労働でしか貢献できませんでした。来年は装飾もやりたい!!

前日は神酒所と奉納板の組み立て

奉納板の組み立ては高所作業が多いのですが60歳近いオジサン達がすいすい梯子を上って組み立てていきます。アラフィフに差し掛かった若い衆から見てもあの姿はカッコいい。

そして祭り当日

二日間に渡り、昼夜で地域内を練りまわりますが、何と言ってもメインイベントは二日目の碑文谷八幡宮への宮入。約20町内の神輿が奉納待機所に順に入っていきます。出店が並ぶ参道を統一された半纏と手ぬぐいの担ぎ手が神輿を運んでいく様子は正に鳥肌もの。

私も地元の祭りでの経験を貰われ、神輿を安全に運ぶ責任者のような仕事を賜り、神輿の運行管理や観光客の安全確保に携わりましたが、参道から待機所までの道のりは興奮しすぎて記憶がないくらいです。

最終日の練り歩きが終わったのが23時。そこからすぐ神輿を解体がはじまります。

一日で2万歩以上重たい神輿を先導し、手も足も腰も筋肉痛やら打ち身やらでへろへろ。まだまだ未熟な46歳です。

片づけ後に青年部で打ち上げをするのですがスタートは1時近く。いきなり全員による日本酒の一回り飲みがはじまります。平均年齢50歳のおじさんがですよ!!!でもこれがまた一体感があって非常に心地がいい。呑んで騒いでそして同志になって最終日を終えるのです。

翌日の片づけと鉢あらい

二日酔いの体をひきづり9時に集合し最後の片づけがはじまります。奉納板や神酒所の撤去から、来年に向けて必要となる備品などのチェックなど。そして13時から鉢あらいがはじまります。慰労会のようなものですが「鉢あらい」恥ずかしながら意味を知りませんでした。てっきり何かみんなで洗い物でもするのかと。。。

挨拶の中で涙ぐむ方もちらほら。そして皆もらい泣き。あー最初から最後まで祭りに取り組むとこんな気持ちになるんだなあ。これも初めての体験。

【まとめ】

今回の祭りで一番感じたことが、「祭りでの親父の背中がカッコいい」です。昔キリコの最上部にある天幕をつけていた親父の姿を見た小学生時代の自分を思い出しました。単に『伝統を継承する、地域の取組に参加する』という言葉はどこか重たく、面倒さが先立ちます。共感しにくいんですね。でも子供達と一緒に年に1度祭りに本気で祭り遊ぶ大人達を見せるだけでも「おれも大きくなったら」という想いが芽生えるのでは。青年部として尻込みしている住民の方々どう一緒に面白くなっていくかをテーマに活動したいと感じたお祭りでした。

『富士の国から ~大魔神のたび~』北海道への旅 平成30年7月19~22日  
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

次の視察先は、千歳と札幌の間に位置する長沼町だ。グリーン・ツーリズムを学ぶという。役場の担当者が説明してくれた。農家民宿・体験交流「美しい自然の中で爽やかな感動体験」がキャッチコピー、農業体験が感動とは小生は思えない。というのも小さな時に皆が遊んでいるにもかかわらず、さんざん農作業を手伝わされたからだ。

でも経験のない子供たちは違う、そもそも畑でできる過程を見ずに店に並んでいる野菜しか見ていない。ましては農作業などやったことも無い。その体験が感動、いやいやそれだけじゃない、疑似家族の関係が生まれた時に感動が生まれる。「自分の子供や孫が里帰りしてきたときと同じ気持ちで接します。そのため家の決まりや約束を守らないと叱られることがあるかもしれませんが、寝食を共にする中で人の優しさや、家庭の暖かさを感じてもらえると思います」とパンフに書かれている。

食事は受け入れ先の農家の家族とともに作る。ここが二つの意味でミソだ。一つは料理と床を用意する宿屋業とは違う、よって旅館業法の規制の規制には基づかないということ、もう一つは「食育」にあるという点だ。農家で作った野菜が直接食卓に上り、本物の野菜の味を口にする意味は大きい。

この農家民宿の受け入れ先は、な、なんと122軒もある。農家戸数755戸の長沼町にこれほど多くの家が参加していることが驚きである。1軒当たり4,5人程度、2泊3日が標準で1泊2食8,000円となっているので16,000円/人。夏のシーズンで毎日休むことなく受け入れて20組100人だから160万円、北海道の大規模農家の収入から見れば大きな額とは思えない、経済ではなく生み出す交流の対価が大きいことと思う。だから、これだけ多くの農家が参加しているのだろう。

この日は、「ながぬま温泉館」泊。夕食はジンギスカン食べ放題、秘伝のタレも数種類用意されていた。「さとうジンギスカン」と言われ町民の絶大な支持を受けている代物だ、確かに地元の顔ぶれが多い。普段食べなれていないので、むさぼりつくように口に入れていた。そして“どぶろく”も出された。長沼町は「どぶろく特区」も取得しており5軒の農家が製造しているとのこと。皆、口にはしたものの、どうも口元が冴えない。北海道にはビールが似合う、どぶろくはどうも、、、ビールは浴びるほど飲んだ。ジンギスカンも腹くっちレベル、しばらくは口にしたくな



いなあ。

最終日の視察は恵庭市立図書館から始まった。小生が視察先として行った図書館は図書館ボランティアの先駆けの伊万里市民図書館、蔦屋のカルチャ・コンビニエンス・クラブが指定管理者を務める武雄市図書館だ。恵庭市のウリは何か？まずは市が「読書のまちづくり」を進めていることにある。初めて聞くまちづくりのテーマだった。市は平成25年に「人とまちを育む読書条例」を制定。赤ちゃんに絵本を送る「ブックスタート」に、町中の店などに本を展示し、本を材料に会話が弾む「恵庭まちじゅう図書館」。24まで開館「夏の夜のレクイエム」、開架の仕方も特徴的だ。

説明を聞き終え、館内を見ている内に開館時間となり、待ち構えていた人たちが次々と入ってくる。まちづくりの中心に読書を持ってきた恵庭市の知性に触れた場面であった。

夏休みになると子供の生活のリズムが崩れる、これを防ぐために図書館を7時に開ける取組みが紹介されていた。本当に7時には子供たちが図書館前に並ぶ場面がテレビから流れ、子供たちの言葉からは、朝一の勉強でモチベーションが上がっている様子が伺えた。図書館ってまだまだ多くの可能性を秘めているようだ。

図書館から出ると町歩きが待っていた。炎熱の本州にあって北海道は違う、町歩きは苦ではない。待っていたものは個人の庭先、所謂オープンガーデンというもの。読書の次は「花のまちづくり」だ。案内人がいるのが、他の町のオープンガーデンとは違う。寄る家々の人は見せることを意識しているので、レベルの高い「展示」を見ることができる。ここでも農家民宿同様、庭を介して交流が生まれているようだ、そこを家主は話題にする。

よく、行政は交流人口の拡大を課題として言うが、ここ北海道で見た各個人が喜びを伴う質の高い交流を創出させることこそ、行政に携わるものとして仕掛けたいものだとつくづく思わせてくれた今回の北海道の旅だった。

北海道庁の米一さんはじめスタッフの方に深く感謝するものです。次には富士山の麓「小山町」に是非お越しを。(おわり)

