

## 編集室から

先月からあるプロジェクトのお手伝いをさせて頂くことになり、出張の機会が俄然増えました。慣れない環境の中で過ごす数日間は、体調管理を、いつもよりしっかりやらないといけません。

逆に言えば、普段の生活環境をいかに恵まれたものとして整えてきていたか、が身にしみるほど判ります。

ですから、これらを同じように整えて居られる場所に何うと、実にほっとできるのです。

ヒトは、身体に取り入れてるもので、成り立っています。息から空気を、口から水と栄養（食事）を、取り込み、それらは体内の臓器を通じて循環し、結果として不要となったものを身体から排出しています。呼吸は数分単位で、水は数日単位で、栄養は月単位で、各々欠けると、このループが切れて死んでしまいます。

栄養のことは、医療界を始め各界各層から多くの出版物・情報が流れるようになりました。ですが、それよりも必要とされる循環頻度が遥かに高いのは、水と空気です。ですが、これらに含まれる化学物質を浴びることでもたらされるストレスについては、あまり理解が進んでいないかも知れません。

最近では、浄水器をつけているご家庭も増えましたし、空気清浄機を置いている医院も見かける機会が増えました。一方で、本当のことを知らない、「もどき」で安心している状態に過ぎないのかも知れないことに気づけなくなります。巷に情報が溢れると、今度はどれが本当なのかを見極められる能力が、我々に求められてきます。

中途半端な知識でフェイクをつかまされても、自己責任の一言で済まされてしまう今日。果たして、本物は何処にあるのか。目を凝らす機会もまた、増えていくようです。（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島さんが「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  
プラーザ銀座ビル地下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。

2018/11  
(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)

2018/11  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

# 霜 月



毎年、手作りするアップルパイ  
オーナー制度で収穫したリンゴで  
by hama

前回、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だから、LDLが高い人は迷わず“fire”(スタチンを内服)しましょう、という話をしました。あっさり“fire”を勧める理由は単純です。それは“fire”より“forget”の方が、今やはるかに重要になったからです。

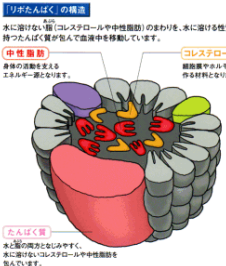
“forget”とは、薬でなんとか出来る三十%の事など早々に忘れて、残る七十%への対策に一刻も早く取り掛かりなさいという意味です。この七十%が、実はなかなか厄介です。悪そうなのは、だいたい判っています。高血圧・喫煙・肥満・内臓脂肪・運動不足・ストレス・過量飲酒・偏食・塩分過多…など不健康な生活習慣として認識されているものばかりです。ただ、血圧は目標の数値が示されているシタバコも吸うか吸わないかだけなのですが、その他の項目を不健康として数値化することは困難です。そこで注目されたのが、中性脂肪です。中性脂肪は、様々な要因で変動します。有名なのは「過量飲酒」ですが、他に「運動不足」「脂質の摂りすぎ」「糖質の摂りすぎ」「食物繊維の不足」など明らかに不健康そうな生活習慣でも上昇することが知られています。もちろん不健康でも中性脂肪が正常値という人はいますが、高ければ不健康と考え間違いなさそうです。

しかし、実は中性脂肪という物質、まだコレステロールほどは解明されていません。余ったコレステロールが血管に蓄積して動脈硬化を起すという一連のメカニズムは、実際に動脈硬化で詰まった血管を用いた研究で証明されています。ところが中性脂肪は、高ければ動脈硬化が増えることは統計上間違いなさそうですが、なぜ

増えるのかは判っていません。動脈硬化の部位に、中性脂肪の蓄積は認められないからです。また中性脂肪を下げる薬剤を使って動脈硬化の抑制が出来るかについても、肯定するデータと否定するデータが存在します。今のところ間違いなさそうなのは、不健康な生活習慣を是正して中性脂肪が下がれば、動脈硬化の予防につながるというのだらうという事です。

中性脂肪とコレステロールには、相互関係があるようです。図を見てください。中性脂肪もコレステロールも脂質なので、水である血液には溶けません。そのままでは油のように、血管の壁にくっついてしまいます。そこで外側は親水性で内側が親油性の膜にくるみ、表面にマークになるタンパク質もくっつけて血液中に流すわけです。この時、中性脂肪とコレステロールは、一定の比率を取るようにです。中性脂肪が下がった健康的な体では、コレステロールも自然に低くなる可能性があるというわけです。

ちなみに元々の“forget”は、日本のような国民皆保険制度のないアメリカ合衆国で医療費をケチるために生まれてきた考え方です。スタチンは良く効く。副作用も少ない。コレステロールが下がるに越した事はないけれど、あまり下がらなくても飲んでいただけで多少なりとも効果はある。だから処方だけ始めたら、あとは副作用を調べるためやコレステロールの下り具合を見るための採血は必要がないですよ…、という意味でした。



『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。

## 濱のつばやき 『役割と志向性』

(前号から)

翻ってみると、現代社会の価値観は、ほとんどが結果と方法論ばかりではないか。すごい結果を出した事例を知ると、その方法論を真似るだけ。これでは問題が起きたときに応用が利かないから、すぐに行き詰るし、ビジョンが無いから対策がブレやすい。

所有意識から行動意識を見ると、資格の取得・ステータスの獲得が重視され、実績の有無が決め手となる。行動意識から存在意識を見ると、活躍している人への憧れが生まれ、デキル人になりたいう症候群に溢れる。

売上など効果の大きさ×持続性の長さ×波及

効果の奥深さという「結果の3Dサイズ」は、元を糺せば「ビジョンの3Dサイズ」に比例する。「志の高さ×広さ×深さ」に拠って、何を方法として採用し、結果がどう導かれたか？が変わってくる。ある方との議論を通じ、それらに加えて「志の透明性」が四番目の次元として現れることが判った。つまり、起業の成否は、「四次元のポリウムを持つ活動であった」ということか。

重要なのは、「今、自分」持っている『持ち物』としての「属性」ではなく、「行動や実績」でもなく、それらを結果として表している存在意識と「うありたいか」という問いへの、「透き通った答え」なのではないか。

起業の現場で、厳に心したいと思う。

現在、「東海・北陸 地域ブランド総選挙」なるものに学生3人とともに参加し、「若狭かれい」を発信している。Instagramに当該地域ブランドの情報を掲載するとともに、活性化プランを提案する。そして、9/3から11/2までの「いいね」の数と、プランの内容を競う。



東海・北陸地域から18チームがエントリーしており、北陸では、金沢星稜大学「能登ふぐ」、同「小松うどん」、富山国際大学「魚津バイ飯」、富山大学「高岡銅器」、福井大学「芦原温泉」、そして福井県立大学「若狭かれい」という顔ぶれだ。18チーム中概ね10チームが本戦へと駒を進め、12/12に名古屋にてプレゼンを行い各賞が決まる。「いいね」の数を競うのは11/2のお昼12時までなので、予選突破に本号の影響力を駆使できるかどうかは微妙である(笑)。

もしよろしければ、インスタアカウント(wakasakarei0903)を覗いてみて欲しい。そして、期限を過ぎても構わないので、いいコンテンツだと思われたら迷わず「いいね」を押していただくと嬉しい。

「若狭かれい」は、若狭湾で獲れた「ヤナギムシカレイ」(別名「ササガレイ」、「アマガレイ」)を福井県小浜市の伝統的な製法で干物にしたものを言う。カレイの種類が多さ、そしてその中でも高級品に属する若狭カレイについて、学生はもちろん私自身も初めて知ることが多く、取材を通じて多くのことを学ばせていただいた。中でも地元の魚屋さん直々に、一通りの加工体験をさせていただいたのはとても貴重であり、活性化プランのヒントにもなった。同時に取材を通じて、地域ブランドの品質の確保とそれをお客様に伝えることの難しさを感じたのも事実である。定義、ストーリー、パッケージ等の全てを明確に確立した上で、顧客との関係性を如何に構築していくかが重要なのであろう。

10月13日(土)に品川区にある日本でも有数の長さを誇る戸越銀座商店街に新店舗を開店いたしました。今回のコンセプトは『燻製×肉×日本酒』です。あえて能登ではなく、現在の飲食シーンにおいて無視することができない“肉”を得意な日本酒と合わせるためにどう“肉”を解釈していくかにチャレンジした業態です。店名は日本酒chintara『燻ト肉』です。ご興味おありの方お待ちしております。

今回はオフィス街でも繁華街でもなく、初の住宅地と近接した商店街立地です。昨今の東京の繁華街物件の家賃上昇が予想以上で、個人や零細企業が商売していくことが困難になりつつあります。うちの店がある恵比寿なんて近隣に出た物件がなんと坪6万円ですよ。10坪ならば初期投資で1,800万円、月に60万円の家賃です。大衆向けの店舗づくりならば席数20席で客単価4,000円として、毎日営業すると500万円の月商がいいところ。家賃に食材原価、そしてこれもまた高騰の一途をたどる人件費を支払えば手残りは100万円弱程度。そこから間接コストや借入れ返済をしていたら40万円がオーナーの手元にのこる。これは良くてもという話です。この良い状況にたどりつくのにすら2年かかるとすれば、ぼくらが目指す初期投資の5年回収なんて到底不可能な話になってしまいます。

そんな状況もあり立地戦略の方針転換が必要となり、都市部の住宅街近接型立地に目をつけました。というか、これまでの経験や経営資源を考えるとそこにしか生きる道がないと言った方が適切かもしれません。この立地に出店する僕らのメリットとしては

初期コストが相対的に安い

繁華街立地の既存店のブランド力が使いやすい

(繁華街やオフィス街で働いている方が当店を利用しているケースも多いため)

郊外は駐車場併設がマスト&ファミリーユース中心 その経験値に乏しい

の3点です。

しかし、全国的に有名な戸越銀座商店街とはいえ思った以上に繁華街と比較して市場自体のパイは小さく、平日の集客には苦戦が予想できます。歩いている人の絶対数が違います。また都市部においても高齢化が顕著に見受けられ、3世代で住む方(高齢者との同居家族)も多いようで、夜にお客さんを集めて食事とお酒を出してという当たり前のスタイルが住民のニーズを満たすものではない、ということもわかりはじめました。

さてここからどう知恵をしぼりだすか? 若い居住者に特化してこれまでやってきたモデルを先鋭化するか? 高齢者も対象に幅広いニーズをひろえるモデルをつくるか? それともセオリーCが存在するのか? これからの事業展開におけるターニングポイントとなる店ですので、苦悩しながら産みの幸せを追い求めていきたいと思います。

## 『富士の国から ~大魔神のたび~』金時公園が表彰される!!!

静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

「第2回ふじのくに木使い建築施設表彰」が10月12日に静岡市内であった。

今年4月14日にリニューアルオープンした金時公園内にある「金太郎テラス」が表彰を受けた。最優秀賞と言いたいところだが、優秀2点、その後の優良3点の中に選ばれた。

「地域材をふんだんに使い、木に触れる機会を創出する多目的交流施設である。外壁材の耐久性に配慮した設計となっている。シンプルでオーソドックスでありながら、木組みの美しさを実現している。」がその評だ。

複雑な木組み、カーブを描く大断面木造といった木のパフォーマンスを求めるのではなく、天井表わし・大きな断面の垂木で屋根を支える構造。腰屋根、一文字瓦に軒先銅板という数寄屋建築に見られる形を模した重ねのある屋根の切妻、長屋門形式がこの建物の特徴だ。

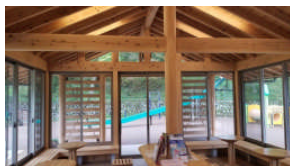
構造と意匠が一体化されているので、天井材・壁材を張ってクロスで仕上げるようには、なっていない。それだけ、木の収め方が上手いデザインなのだ。さらに、外壁の木は深い軒によって風雨から守られるようになっている。

小生が名づけた「金太郎テラス」の言葉が表すようにベンチが建物腰部に回る、それは室内にもあり、憩うスペースの確保とコミュニティーを創り出すことを狙っている。室内のイス・テーブルもデザインされているが、それが家具屋ではなく大工の手でつくることができるものになっていることも特筆することだ。

小上りでは子供たちが本を読み、ゲームに興じている。オープンキッチンではママカフェが開かれること、貸し切りパーティーも目論んだ設備も用意した。

多世代交流施設「金太郎テラス」が地域に素敵な波紋を拡げてくれることができれば、本望だ。

引き続き、金時公園が一般社団法人日本緑地協会が主催する「平成30年度第34回都市公園等コンクール」において、「国土交通省都市局長賞」を受賞した。「子育てに配慮した都市公園の設計、施工、管理運営」であることが評価された。10月26日(金)が表彰式である。コンクールに申請した拙文は以下の通りで



ある。

金時公園は、今から83年も前の昭和10年4月に開園した歴史ある公園である。小山町史には、「開園は第一回金時祭として2万人もの人々を集め、昼の仕掛け花火、金時踊り、富士山音頭、小学校対抗相撲大会、富士紡寄宿生や青年団員の野外劇などが盛大に行われた。」と書かれている。その後、公園には、児童館、プールが整備され、昭和から平成10年頃にかけては、子供たちの歓声が周囲に響き渡り、大いに賑わっていたが、近隣の学校施設の充実や少子化の進行に伴い、年輩の方々のゲートボール場としての利用が多くなっていた。

一方で、町の観光案内には「金太郎ゆかりの公園」として紹介され、観光資源としての活用が期待されていたが、実際に公園に訪れた方からは、がっかりされて帰られる声が聞かれていた。

「金太郎のような元気なまちづくり」を標榜する小山町に相応しい公園にするにはどうしたらよいだろうか。地元町民を集め、公園のあるべき姿について、ワークショップを開いて検討を重ねた。その結果、「金太郎、子供の健やかな成長を祈る、子育て、健康づくり、老いも若きも集う」公園を目指すことになった。

昨年6月に着手し、今年4月14日にリニューアル開園式を迎えた。公園の入口となる坂を登ると、長屋門型の多世代交流施設「金太郎テラス」が、来園者を迎える。

ここは木をふんだんに使った空間にキッチン、窓を挟んで会話ができる縁側、子どもたちが遊ぶことのできる小上がりがあり、多世代にわたる交流がおのずと生まれてくる仕掛けが満載となっている。地元の女性グループから管理運営の申し出をいただき、「金太郎テラスクラブ」のグループ名で子供たちをはじめ来る人々を構っていただいている。

金太郎テラスを抜けると、町民50人が集まり3,900ものポット苗を植え育てた芝生広場が広がっている。芝生広場内には金太郎と熊が相撲を取っている絵馬を飾った屋根付きの土俵がそそり立っている。すでにあった“まさかり”との組合せは見事で、金太郎の公園であることを深く印象付けるものとなっている。また、土俵の絵馬は地元の画家が心をこめて描いてくださった力作である。



これまでに無い、木を多用した斬新で素晴らしいデザインの金太郎テラス、堂々とした土俵、滑る者すべてを興奮させるスライダー、子供たちに人気のボルタリングボード、小さなお子さん向けの遊具、それを見守る親用のストレッチ器具が用意され、大変人気の公園に生まれ変わった。

こうした評価がされることで、町民のプライドが増えていくことになっていくことが、手掛けた者として嬉しく思う。まだまだ、次が待っている。お楽しみはこれからだ。