

## 編集室から

あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、有難うございました。本年もどうぞよろしく願いいたします。

既に随所で言われていますが、今年のお正月は平成最後です。五月に元号が変わることが決まって以来、「平成最後の…」行事が続いています。では、昭和から平成に移るときはどうだったかと思えば、そのようなフレーズは一切聞かれなかったはず。やはり事前に日程が決められたが故のことのようです。

一部の識者は、替わる当日に新元号を発表せねばならないと出張しているようですが、コンピュータシステムにも関わっている身からすると、一日でも早く新元号を発表して頂き、準備の時間を確保したいというのが、本音です。

時代が変わり、かつてのように情報がのんびりと伝播して、変化・変更もそれに依りて順次対応していけば良いという感覚から、瞬時に駆け巡る情報に全てが完璧に同調していなければ許して貰えないような意識になっている今日、影響の大きさを考えれば、「昔はこうだった」一辺倒では、世の中が回らなくなっていると思います。

個人的なお話で恐縮ですが、今年はいよいよ赤いちゃんちゃんこを目前に、前厄の歳となります。時が経つのは本当に早いものです。

初老の厄年は、畏れて小さくなっていましたが、今度は逆にドン!と行こうと思っています。悪いことが起こると言われている厄年ですが、伺うと、大変化の歳であり、善きことが起こる方も少なくないそうです。そのように聞いてしまうと、なんだかドン!と行こうとしなければ損をする気がしてきます。ニンゲンとはなんと面白い存在です。

弊社ニュースをご覧の皆様も、どうぞ素晴らしい一年でありますように。(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。

2019/01  
(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)

2019/01  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

謹賀新年

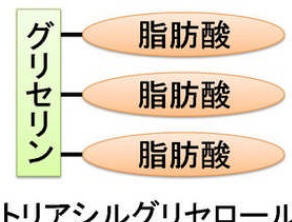
睦 月



白山比咩神社にて  
by hama

前回の内容について、読み返して我ながら物足りなさを感じました。特に中性脂肪と脂肪酸(EPAやDHAなど)との関係について全く触れていませんでしたので、その点を中心にもう少し脂質の話の続けさせていたいただきま

す。図に、中性脂肪の構造を示します。中性脂肪はトリグリセリドとも呼ばれ、正式名称はトリアシルグリセロールです。「トリ」は「トリオ」と同じで、「3」を表し、3個の脂肪酸が結合したグリセリン(グリセロールと同義)という意味です。ヒトの体内で少しでも余分になったエネルギーは、元が糖質であれ脂質であれ蛋白質であれ全て脂肪酸に作り変えられます。そして中性脂肪の形になって、血液中を巡回したり細胞の中に蓄積したりします。蓄積する先は、まず脂肪細胞です。エネルギーが過剰にならないければ、血中の中性脂肪は百五十 $\mu\text{g}/\text{dl}$ 未満にとどまり、脂肪細胞も大きくなりません。イラストを見て下さい、脂肪細胞です。細胞内の構造物は周辺に追いやられ、中性脂肪が中央の黄色い脂肪滴に蓄えられていきます。この脂肪滴が大きくなると、様々なホルモンが合成されて動脈硬化や高血糖などを引き起こす事が知られています。いわゆる悪玉ホルモンです。つまりエネルギー過剰が中性脂肪の過剰につながる、脂肪細胞の肥大を介して悪玉ホルモンを増や



して生活習慣病を引き起こすという訳です。脂肪細胞の体積増加は二倍程度が限界のようで、その後は細胞分裂で対応するしかなくなります。それも限界に達すると、今度は別の細胞、例えば肝細胞や筋肉細胞に中性脂肪が蓄積するようになります。これは、予想以上に厄介なことのようです。例えば肝細胞に中性脂肪が蓄積する脂肪肝は、しばらく前までは単に「不健康の証し」程度だったのですが、今では「ひよっ」として肝硬変から肝臓ガンまで進むかもしれない」という危険な徴候と見なされるようになります。脂肪肝という名前を聞いたことはありませんか？中性脂肪は、前にも述べましたが、じかに血管に蓄積して動脈硬化を進めるわけではありません。しかし肥満を介して様々な角度から、間接的に生活習慣病を悪化させる重要な因子です。中性脂肪が過剰になる原因の一つとして、その材料である脂肪酸の過剰があります。ようやく、今日の本題である脂肪酸の話に入れました。脂肪酸には、前回お話ししたEPAやDHAだけでなく、おなじみのリノール酸やオレイン酸もその仲間に含まれます。中性脂肪の材料としてグリセリンに結合するのは、炭素が十二個以上連なった長鎖脂肪酸です。炭素が八十個の中鎖脂肪酸や六個以下の短鎖脂肪酸は、腸から吸収されても中性脂肪には合成されず血中に単独で存在します。そのため細胞内に蓄積される事はなく、エネルギー源として速やかに利用されます。コナッツオイルに多く含まれる中鎖脂肪酸が健康食品として注目を浴びたのも、その理由からです。



【プロフィール】  
いがき としお(金沢大学北濱寮で、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。)

### 濱のつぶやき 『初夢』

一年の計は元日にあり。善い初夢を見るのは吉兆という。

夢には二つある。睡眠時に見る夢と、覚醒しているときに描く夢。後者は、さらに二つに分けられる。一つは「叶うといいなあ」と、ぼんやり願うもの。もう一つは、「必ず実現する／させる」と決心しているもの。後者は人生のビジョンともいう。

雑誌などから画像を切り抜き、実現させたい夢のシーン画像を幾つも台紙に貼り付けたものをビジョンボードという。何気なく目にする場所にビジョンボードを飾っておくと、叶いやすらしい。

叶えたい夢があって、しかもそれが並大抵では実現しそうにないとき、人の意識と行動も二つに分かれる。一つは、諦めること。もう一つは、挑戦すること。

諦めきれないが、挑戦する勇氣もないと、人は一攫千金を狙うようになる。ただし、このパターンで本当

に千金を一攫してしまうと、汗水たらした結果ではない千金であるが故に、その値が分らず浪費家に変貌してしまったり、逆に盗られやしまいかと恐れが増幅して世間との交流を断つ孤独な道を歩んでしまうそうだ。  
弱小ビルメーカーだったアサヒがドライビールという全く新しいジャンルに挑戦・開拓した結果、どうなったかは、酒店に行けば自ずから分かる。当時のトップは、その座に居ない。  
一度しかない人生をどのように生きるか、人生の選択は、個人の自由だ。しかし、企業を選択において「守りの姿勢」は衰退に直結する。挑戦を忘れた企業に明日はあっても、明後日の地位は保証されない。  
人生は、選択の連続であり、過去のその結果を今の環境・状況として受け取っているものだと思う。  
昨年流行った「ぼくと生きてんじゃね〜よ」は、人生ビジョンの描き方と、それに向き合う姿勢に対して、警鐘を鳴らしている気がしている。



新しいものが好きである。なかでも、社会の変革を予感させるような新しいテクノロジーには特に目がない。飛びついた製品やサービスが陳腐化したり残念だったりすることも少なくないが、それでもこの性分は止められない。

FeliCaベースの決済方式は、Edyに始まりQUICPay、Suica、nanaco、WAONなど、ありとあらゆるものを使い倒してきた。スマホ1台でレジや改札をすすすスマートさは、後戻りできない便利さだった。iPhoneにチップが搭載され、福井にも自動改札が導入されたいま、モバイルSuicaを使わない理由が私にはわからない。

そこに、バーコードやQRコードをベースとする決済方式が、ようやく我が国で始まった。そして2018年12月、その一つであるPayPayでありえないほどの大幅なプレミアムをつけたキャンペーンが打たれた。今回、私が飛びついたのはこれである。20%のポイント還元（実質約17%引き）などに吸い寄せられた。

実際に試してみたところ、スマホにアプリをダウンロードし、クレジットカード等を紐付けるのがまず簡単であった。使う際に、アプリを立ち上げないといけないことと、読み取り等の場面にて店員との呼吸を合わせなくてはいけないことが、FeliCaと比べて明らかに余計で不便である。使えるお店等がまだ限られていることもあって、キャンペーンが終わったら使わなくなった。

また、不正利用による被害が生じているようで、そこには脆弱なセキュリティの存在が指摘されている。

PayPayでクレジットカードを紐づける際に、セキュリティコードの入力が何度間違えても入力可能で、番号と有効期限さえ入手すれば、セキュリティコードを000から999まで最大1000回試すと認証されてしまうという仕組みがよくなかった。クレカ情報をもつ悪意ある犯罪者（予備軍）の安全な現金化プラットフォームを作ってしまったのである。この仕組みは後に改善されたが。

犯罪者の特定の手法としては、アプリをダウンロードした端末情報と購入商品の転売情報。犯罪者になるハードルが低すぎる。

PayPayを使ってみてFeliCaの凄さ（消費者が便利、高安定性）が理解できたが、逆にここまで精緻な仕組みを構築しなくても、実用に耐えうることもわかった。それ故に手軽に店舗が導入可能（初期導入費用&決済手数料&送金手数料0円、最短翌日入金）なのであるが、不正利用の一件を抜きにしても、パラダイスなガラパゴス化したこの国でFeliCaの牙城を崩せるのかどうか。

インバウンド狙いの小さい新しいお店において、クレジットカード決済やFeliCaを導入せず、バーコード決済のみ導入という流れが主流になるかどうか。個人間送金の便利さにマジョリティが気づくかどうか。そんなことを考えつつも、この件に関する興味はとりえず薄れた。今年も、新しいものを探し試す1年にしていきたい。

あけましておめでとうございます。本年もまたお付き合いください。と言っても今日は12月27日で2018年もあと5日。過去の原稿を見ても一年の抱負のたぐいを書いたものがなかったので平成最後ということで、今回は次の1年について書こうかなと。

2009年に会社を設立して今年で節目の10年目を迎えるわけですが最初の2年間は、地域医療および高齢化社会を迎えるにあたっての地域システムの研究を北里大学の臨時講師という立場でやっていました。学生のフィールドワークの一環で相模原市と逗子市を対象に、医療と介護の連携システムやリタイア後の地域活動による健康寿命増進などがテーマでした。3年目以降は能登の食材を使った飲食店を目黒につくったのをきっかけに、酒場のおやじという仕事をしてきました。飲食業界が未経験だった割にはどうにかこうにか店も増やし何とか生き延びてきたわけで一言で言うなら、新たなチャレンジをさせてもらった悪くない10年でした。

そして次の10年に向けてこの2019年ですがテーマが、「原点回帰」です。本来独立した時の想いでもある、能登の街づくりにより深く携わりたいということです。

具体的なミッションとしては

- 1.ばか者兼よそ者という立ち位置での、能登町の若者たちとのゆるやかな組織づくり
- 2.能登町における真に必要な地域づくりの企画を議会や首長に提言
- 3.自身が能登で活動するための拠点確保

です。

10年前に意気込んで前の会社を退職し、地域づくりを大学院で学んだ当時は「産業を豊かにして定住人口を増やすことが最良な幸せの形」と思っていました。確かにそれができればいいのですが、日本全体が人口縮小し、どの地域も自分たちの経営資源を見直し1億総地域おこしの状況の中で、減り続ける日本人を奪い合い、定住人口を増やすなんてことは到底困難であるし、そこに限られた予算を投下することは決して幸せな形ではないということを理解しました。

人口流出・高齢化・少子化を前提とした街づくりとは何か？例えば、僕自身が今考えていることでひとつ挙げるとすれば、「何らかの理由（進学や結婚等）で町外に出なければならぬ人たちにとって、様々な形で地元の街づくりに携われる接点作り」があります。特に、高校生は進学する時点でどうしても外に出なければなりません。住んでいる町にどんな課題と機会があるかも知らず、戻っても何ができるかも知らず都市部で働き生活をする。でも祭りに帰ったりすると、どんどん町が寂しくなっていくなあという郷愁にかられる。ついこの前までの僕です。

そこで3つの仕組みがあったらどうでしょう。

- (1) 中学・高校生の授業に地域の課題と機会を自分たちの目で知り、具体的解決策を考える、それを大人が実現してあげるカリキュラム
- (2) 外に出て知恵と経験を積んだ若者が起業するさいの支援（ヒト・モノ・カネ）するインキュベーションシステム
- (3) それでも都市部で生活をせねばならぬ方たちの応援を集約できる仕組み

恐らく能登町はこれからも自然減・社会減で人は減るでしょう。それでも、そこに住む人々が生きがいを持って暮らす姿が一番の地域資源なのだと思います。もしかすると、その姿を見て僕も私もと違う地域から人が集まるかもしれません。地域づくりの目的は、「今ここに住む人が幸せに毎日を暮らす」であるべきと考えますし、僕はこれから、それを具現化するための機能づくりに邁進したいと思います。まだまだ46歳中年大志を抱け!です。

『富士の国から ~大魔神のたび~ 』シンガポールへの旅 2018.9.1~5  
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

さらに歩き続けてマリーナベイサンズの真下にあるショッピングモールに吸い込まれるように入っていく。キャナルがあり小舟も浮かんでいる。ブランドショップが並び、20時を過ぎさすがに御腹が減った。気の効いた感のあるレストランに入る。長女は伊勢海老のチリソース炒めを食べたいと言う。それにカニのサラダを付けて注文、パンが黙っていても付いてくるから一皿ずつ頼んでも量的には足りる。ビールを頼んだ。一杯1600円也、飲み干した後にすぐにお代わりはとの声かけ、「ノ、ノーサンキュー」。一万円を越える会計になったことは言うまでもない。サービス税(10%)とGST(7%)が加算されるので割高感は拭えない。料理の味は抜群だったので、まあよしとしよう。その後も料理は全て美味しかった。

ホテルに戻り就寝、毎朝の新聞や靴磨きのサービスあり、プールも24時間営業の最新機器が揃うジムももちろん無料だ。クラブハウスの利用を含めておけば、飲食も自由だから、ホテルに籠って過ごすのもいい。

翌朝は雨から始まった。5日間の滞在中、初日は16時頃2.3.4日目は8時頃から二時間ほど雨に見舞われた。それが過ぎると後は降らない。曇った日が多く、30 いかないなので、外での行動にきつさは無かった。

朝食はバイキング、日本、中国、インド、卵料理、サンドイッチ、各種スイーツ、果物がたらふく用意されている。これにドイツやドブプロニクのホテルにあったようなスパークリングワインがあれば最高なただけ。卑しく食べてしまうから、ランチは14時頃にならないと口に入らなかった。

二日目はセントーサ島に向かった。タクシーなら楽だけど、公共交通で行かないと面白くないと長女が言う。海外にからっきし弱い小生は長女に従うしかない。シンガポール、ツーリスト、バスなるものが1日1600円程であるが、これよりEZリングカードがお薦めだ。

カードを駅内にあるコンビニで400円程で購入、いわば保証金のようなもので、カードを返せば戻ってくる。これに1600円ほどをチャージした。後で気づくが地下鉄もバスも定額で800円程も入れておけば大丈夫だっ



た。ただ、支払いに使える店があったので助かった。タクシーにも使える。ただし、足りない分を別の手段で支払うことはできない。地下鉄を乗り継ぎセントーサに着いた。島だから、さらにモノレールに乗って渡った。歩いても渡ることができる。終点まで行き、海岸沿いを歩いた。流石、交易国家シンガポール、すぐ先には数多くの船が浮かんでいる。島内を走るバスに乗り巨大マーライオンそばに行った。15年ほど前にその中には入ったので、今回はイメージ・オブ・シンガポールという博物館に入館した。シンガポールを形成する4つの人種(マレー人、インド人、中国人、欧米人)がどのようにしてシンガポールへ来たか、近代・現代にはどのようにして日本の占領時代を戦後シンガポールが独立してきたかの歴史を人が劇調に説明する。ただ、オール英語なので小生には堪える。長女から解説を受けた。次は、ろう人形館でマイケルジャクソン、レディガガ、ブラッドピット、アンジェリーナジョリー、エリザベス女王などなど、シンガポールからは元首相リークワンユー、現首相のリーシェンロンなどに会う事が出できる。少しちんけなボートライドのアトラクションでは、今のシンガポールが紹介されている。最後の4Dスクリーンには驚いた、立体的な映像は当たり前にしても、臭いが、足元に風を吹き掛け、背もたれからは衝く刺激が、前席に仕込まれたノズルからは水が噴射される。驚きの連続だった。これで4000円ほどだが、ネットで割引チケット得て入る方が賢い。日本のサイトから確保できる。

楽しませ方十分、しっかりとした商業ベースの博物館だった。来たコースを戻るようにマリーナベイに向かうことになるが、その前に遅いランチを中国版フードコートですることにした。日本のモールで見るといかにもチェーン店の集まりの中で仕方なく食べるフードコートとは違う。各店とも力のある個店であることを感じさせてくれる。我らが選んだ店は大皿の中心に飯を盛り、回りに撰んだ惣菜を盛っていくもの。1500円程度になるが、美味しい。こちらのフードコートや屋台が集まるフォーカーでは日本と違って食器を客が片付けることはない。食器が共通になっていて、用が済んだら次々と持っていかれ一ヶ所で洗われ、また各店舗そばに置かれる。この方が合理的だ。各店舗が洗い場を持ち、人手をかけるよりいい。(つづく)

