

編集室から

命に関わるほどの猛暑が続いた今年の夏。台風の影響と共に一気に気温が下がり、別な台風の影響でフェーン現象が発生して今度は夏に逆戻り…。その間に、千葉などこれまで自然災害が発生していなかった地域で、大規模な災害に見舞われる…。

一体気候はどうなってしまったのでしょうか。四季がはっきりしているはずのこの国でしたが、気候激変化が続いていつのまにか秋と春が無くなってしまったかのような推移です。

一方で、街路樹や山の木々は着実に色を変えつつあり、「秋来ぬと、目にはさやかにみえねども…」の歌の時期を過ぎたようです。ただ、猛暑だった年の紅葉は、どちらかという色が冴える傾向に内容で、今年もあまり期待できないかもしれません。

ところで、気候変動のせい、雨が少なくなったような気がしています。お蔭で今月号の表紙写真のように北陸とは思えない快晴の日が結構あって清清しく心地よく過ごせるのは、有り難い事です。

幼少期にオイルショックに遭遇し、都市経済の危うさの実体験から、自給農家になることを夢見てきました。家内の実家は半農半漁で夢が叶ったのですが、近年顕著になってきた猪などの獣害に悩まされ、半農程度の関わりでは追いつかず、ついに米作を知人に依頼することになってしまいました。経済変動のリスクを外したくてなった自給農家を、こんどは気候変動と自然界の生態系の変動でギブアップしなければならなくなるとは、なんとも皮肉です。

「生きる」ためのハードルとリスクを下げることこそ、最も人生の基盤となるはずですし、その道が「幸福」につながっていると考えているのですが…。現実はずっと大きく変動しているようです。(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。

2019/10
(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

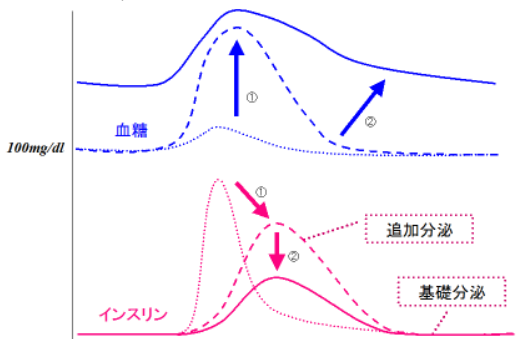
2019/10
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

神意月



富山市にて
by hama

今回は我々日本人が抱えている、糖尿病になりやすい体質についての話です。グラフを見てください。前回お話ししたように、短い点線が糖尿病ではない人の血糖（青い線）とインスリン（赤い線）の動きです。食物が消化されて小腸から吸収されると、血糖は急速に上昇し始めます。その時に膵臓が瞬時に反応して必要量のインスリンを一気に放出する事ができれば、血糖は百mg/dL前後のまま維持できます。



ところが日本人の中には、生まれつきインスリンを放出する反応の鈍い方がいます。長い点線のように、血糖が上がってしばらくしないとインスリンが出てこないタイプです。その結果、血糖はのように上昇してしまいます。こうした体質を持つている方は、日本人の3、4人に1人くらい割合でいるようです。ただこの段階では、まだ糖尿病ではありません。食後に一過性の高血糖が出現するものの、遅れてでもインスリンが出てくれば血糖は正常域まで低下するので、糖尿病の予備群（正式名称は境界型糖尿病）と言われています。こうした予備群の人が「膵臓に負担のかかる生活習慣」をしていると、インスリンは、のように実線に向けて徐々に低下していきます。やがて食後

の高血糖が改善しないまま次の食事を迎えることになり、これで糖尿病の完成となります。つまり少なからぬ日本人は、インスリン分泌という点だけで見ても、元々の反応が鈍い上に衰えも早いという二重の欠陥を抱えているわけです。また、予備群のような反応の鈍さがない人であっても、糖尿病患者数がこれだけ増えている事を考えると、「膵臓に負担のかかる生活習慣」を長く続けていけば時間の問題で、こうしたインスリン低下をきたすであろう事は容易に想像されます。

では「膵臓に負担のかかる生活習慣」として、どんな事が重要なのでしょうか。それはインスリンを「頻回に使う」「急激に使う」「常にガラガラ使う」の3つで、具体的には「間食」「単純糖質」そして「肥満」です。特に外国人に比べて日本人では、「間食」と「単純糖質」の影響が大きいようです。また「肥満」も、日本人は軽度でも影響が強くなってきます。そして「肥満」により、原因は不明ですが、体はインスリンの効きが悪くなります。これは「インスリン抵抗性」と呼ばれ、追加分泌だけでなく基礎分泌でもインスリンを作る細胞に負担をかけ続ける事になります。次回は、この「インスリン抵抗性」について詳しく説明します。

あと一つ重要な要因として、生活習慣とも密接に関わる「老化」という現象があります。「老化」によっても、インスリンを作る細胞は弱っていきます。若い時には僅かなインスリン刺激に反応して血糖を取り込んでくれていた肝臓や筋肉の細胞も、「老化」により効率は低下していきます。そして「インスリン抵抗性」も、「老化」の影響を受けます。



【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。

していくのが、早道の一つだ。

後者のサンポートには様々な専門家が控えている。同業・類似業界の先達からの指導・メンタリングが得られるなら、かなり大きな期待ができるかもしれない。また何かの道具・機器の導入・開発が必要なプロジェクトの場合、それを為す為に必要な核となる技術を有している企業との出逢いも重要な転機になる。つまり、起業のかなり早い段階から「人脈」の重要性和価値の大きさを自覚しているかどうか、より善き起業の分岐点になるともいえる。

さまざまな成功者・起業家のお話を伺っていると、その要因として「縁に恵まれていること」が上位に位置することが多いように想う。

人のご縁に恵まれる人とは、どんな人であろうか。それを観察し学ぶために、さまざまな人と交わることも充分な意味があるだろう。

起業も社会活動・事業も、決して独力で為し得るものではないのである。

濱の起業塾 六「機会」

「クリエイションは、イマジネーションを越えない」という法則がある。イメージされ想像されたものの中の一部しか実際に創造することができない。食べたことも見たこともない外国の料理を「作ってほしい・必要な食材・調味料はすべて用意してあるから」と言われてできる人は居ないし、たとえ見たことがあってもビジュアル的にイメージできる料理でも食べたことが無ければ、おそらく料理することは余程の洞察力と経験値が要るのではないか。

起業もまた、この法則の範疇に在る。まず、起業後のビジョンが明確にイメージできていないこと。次に、そのイメージにできるだけ忠実に創造する道程を歩むこととなる。

前者のサポートのために、会ったことのない人々の集いに出かけ、異業種交流会の案内があると考える方が得策である。それらの機会から想像力を拡大

『おくのほそ道330年』ということもありゆかりのある博物館等を訪れた。旧出羽国(秋田県と山形県の旧国名)の主なおくの細道ルートは陸奥国の宮城県鳴子から山形県最上地方の堺田から入り、尾花沢、山寺・立石寺、最上川、大石田、新庄、清川、出羽三山(羽黒山、月山、湯殿山)、鶴岡、酒田、吹浦、旅の目的地の一つである象潟(秋田県)へ。象潟から庄内を酒田、大山、温海、鼠ヶ関を通り越後(新潟県)へ抜ける。芭蕉と曾良は出羽路を42日間で巡っており「おくのほそ道」の4分の1強を占めている(全行程156日間、2,400km)。

この旧出羽国の区間で「芭蕉」の名称が付く記念館は2館。他は公立の博物館等であり、常設展のコーナーとして「芭蕉」を取り上げている。

博物館等を巡る楽しみの一つは、ロビーに貼ってある、置いてある他館のポスター・チラシの類を見ることである。これらの掲示方法等には決まったルールがない。例えば、A館で隣のC館のポスターがあるが、B館にはない。またはその反対などもある。館としては受領しているがスペースの関係もあり、貼り出していないものもあるだろう。

とある博物館。他博物館の特別展のポスター・チラシが例のごとく沢山、貼られている。整然としているので見かけはいいが探しにくい。地域、開催期間、分野などもまちまち。たまに終了した特別展のチラシを置いていることもある。ポスターはその都度、貼りかえるのも大変だろうから、せめて、チラシ(B5かA4)だけでも開催期間または地域別にまとめて、探しやすく分かり易く見せてもらえないかというリクエストである。博物館ファンなどは開催期間を事前に把握しているだろうが、多くの来館者はそうではないのでは？

以下は別の話。ある市の博物館に行こうと駅の観光協会に貸自転車借りた。そうすると観光協会の方が「今日は特別展の展示替えて休館かも知れませんよ」と。資料館に電話をしてもらったがずっと話中。「近いので行きますよ」と一応、行ってみる。やはり休館だった。事前に臨時休館を知ることはできなかったのか。

近年開館した多くの博物館等ではHPや昨今のSNSを備えているが、昭和や平成の一桁あたりに開館した館の多くは、自前のHPを持たず行政のHPに休館日、開館時間、主な展示物などを掲載している程度だ(今回も事前にHPを見たのだが)。同じ県内や市内に居住していると基本情報を知ることもあるが、域外の来街者からすると知らなくて「せっかく来たのにショック」ということがある。

今回、「おくのほそ道330年」で芭蕉が歩いた14都県の自治体が連携して、パンフレットや地図の作成、イベントの開催等をするのはいいが、もっと身近な情報提供に心がけて欲しいものである。マンパワー不足はどうにもならないことだが横のつながりを重視するのであれば、このネットワークを県や域外をこえて、いつでも使えるようにして行かなければならないのでは？

という本を先日読みました。日経MJで気になった記事がありそこで紹介されていた木下斉氏の言葉『補助金が地方の癌なんや』というワードに引っ掛かりアマゾンで早速木下氏の著書を購入しました。補助金で様々な取り組みをされている方や、地域の活動に貢献している事業もあると思うので、一概に賛成ということではありませんが、賛否両論の議論が出てくるその目線や実績に基づいた考え方については非常に興味を持ちました。読んだ後の率直な感想としては『事業経営にも通じるなあ』でした。今回は2回に渡って、僕の感想や気づきをまとめてみたいと思います。

1. 首長の肝入りプロジェクトはうまくいかない？

思いつきとまでは言いませんが、例えばメディアで持てはやされている他の事例をそのまま導入すれば「うちの町も!!」という背景で予算付けされたプロジェクトは多々あるかと思えます。代表的なのが『ゆるきゃら』です。くまもんの事例を見てまずは「今の時代はゆるきゃらだー!」と走った自治体も多いかと。

役所の方々は無下に反対も出来ず、それっぽいキャラクターがつくれる。でも住民にすら認知されていない。。。企業でもトップの思いつきや、他社の事例を真似してもそうそううまく行くことはありません。それぞれその形に至った背景を無視し、スタッフもやる気のない状態ではプロジェクトの成功はまずありえません。

2. どこにも人材はいる

よく地元人がいないと言われるが、自信の力で商売を立ち上げて「自立」している経営者はどこにでもあります。ただ地方にありがちな「あの人はいい人 優秀な人材」ということです。

この本ではその理由として、商売に没頭すると無駄な地域活動には参加しないと、成功者は嫉妬や妬みを上げています。

それは置いて、必要な人材は決して有名大学や一部上場企業にいないわけではありません。どちらかといえば、大企業で断片的な一部分の仕事をしている人材には全体が見えません。中卒ですが1つの店舗の経営をしっかりと回しているうちのスタッフのほうが、よほどPJマネージャーとして全体が見えています。

3. 町をひとつの会社として考える

まさに僕が日本という国を株式会社として捉えて居酒屋で酒を飲みながらお父さん友達と激論をしている時の考え方と同じです。

地域外からヒトモノカネを稼ぎ

それを地域内での消費や投資にまわす

特にその地域にとって持続性の高い事業に再投資をしていくことで更にレバレッジを利かせるとするのは、非常に重要だと考えています。

4. 逆算開発の視点

前半部分で最も賛同というか、なるほど確かにこれからはこの視点だ!!と唸ったのがここです。人口も毎年増え成長が見える社会では作れば作るほど儲かるという時代でしたが、これからの時代は「確実な収入を確保した上で、投資開発を行う逆算開発」が重要ということです。

例えば、私の事業で言うならばこの立地でこのような業態の店舗展開をしたいと考えたとします。通常なら大体の予測値を立てて資金調達をし店をつくるのですが、逆算開発の視点を導入するのであれば、まずは、キッチンカーで商圈のニーズを探るとともに、顧客基盤づくりをする。その程度の勝算や顧客基盤ができれば店舗開発に踏み切る。ニーズをうまくつかめなければ撤退もしくは別の企画でテストしてみるといった感じでしょうか。

これからの店舗展開に向けたテストマーケティングツールとしてキッチンカー導入しようかなと思いました。(次回に続く)

『富士の国から ~大魔神のたび~』ギリシャへの旅(2019.8.6~12)
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

昼間の暑さが落ち着きはじめて19時頃、いよいよ本丸、アテネ遺産のハイライトと言うべきパルテノン神殿を目指すことにする。丘の上の都市アクロポリス。神殿が立っているだけでなく、都市の要塞といえる岩山はBC13Cに壁が築かれている。そして守護神を祀る神殿が建てられたのは紀元前5世紀。王宮や教会、モスクに利用されていたが、1687年ヴェネチア軍の砲撃を受け大破してしまった。紀元前5世紀の姿に復元する作業が続いている。幅31m長さ70m柱の高さ10m直径は2mそれが46本に及ぶ。柱は中間に膨らみ20本の溝が掘られている。輪切りの石を重ねている。どうやって重ねたのだろうか？大理石が豊富に採れることもあって、登り道にもたくさん使われている。雨に含まれる酸性で溶けやすいので、屋外に使うことは日本では無いのだけど、こちらでは何処にでもある。雨が少なくと言えども長い年月に耐えられるのか？わからないことが多い。入場料は20ユーロ、他の遺跡4箇含めて15ユーロの共通券を買っての入場だった。アクロポリス遺跡全体の入場券で屋外演劇場他、かなり自由に入ることができる。復元中の神殿は別だけど。夜はライトアップされ美しい。この日は、時差に体がなれないこともあって、ホテルに戻り早々に就寝とあいなった。

翌日は出国前に申し込んでいた現地ツアーに参加。ホテルに8時20分に迎えが来た。アテネから85km西に行ったところにあるペロポネス半島に向かった。乗り合わせバスになるから、多国籍になる。英語の案内では聞き取れる自信は無い。別に日本語ガイドを頼んでおいた。70歳になるギリシャ人歴40年の中浜さんが、我ら二人のためだけに付いた。まずはペロポネス半島に向かう。ここでの観光は遺跡巡り、古代都市コリントス、今も野外劇が上演されるエピタヴロス、ミケーネ文明が生まれたミケーネが目的地だ。スパルタとオリンピアもあるが、そこまで足を延ばす時間はない。まずは、半島の付け根が名所だ。深さ80m幅23m長さ6kmに及ぶコリントス運河がある。覗き込むのに足がすくむ。1893年の完成、よくもここまで掘り込んだものだ。

切り立った直壁は地のままだから、侵食もあり運河は埋ることになるから、峻拙は欠かせないとのこと。眺めているとタイミングよく軍用船が通って行った。バスで移動中にガイドの中浜さんが熱のこもった説明をしてくれるものの、ギリシャ神話を全く知らない小生はうつらうつら、長女は予習の甲斐あって話に付いていっていた。エピダヴロス遺跡に到着した。ギリシャ神話の名医アスクレピオスゆかりの聖地とされる。アスクレピオスを祀った聖域の遺跡には、古代の劇場が美しい形で残っていることで知られ、「エピダ



ヴロスの考古遺跡」として世界遺産に登録されている。この劇場、ギリシャに残る古代劇場としては最も保存状態がよく、毎夏、ギリシャ悲劇を中心とした演劇の祭典・エピダヴロスフェスティバルが行われている。円錐状の底の一点から声を発すると、不思議なことに劇場後部席までよく通る。近く公演があるようで、舞台の設営の一部が見えた。紀元前4世紀の舞台が今も使われていることに驚きを隠せない。

エピダヴロスの遺跡は他に、医学神アスクレピオスの神殿などの遺跡がある。紀元前6世紀にはアスクレピオス信仰が各地に広まり、病を患う多くの人がここを訪れたという。紀元前4世紀にはその人々のための医療施設、宿泊施設や浴場、スタジアムなど様々な建築物が建てられ遺跡として残っている。今で言えば、ドイツのバーデン=バーデンかな。

ランチはナフプリオンと言う港町、海の青と空の青が美しい。古代以来の歴史を持つ港湾都市で、ミケーネ文明時代から名を残し、町を見下ろす城壁は紀元前7世紀ごろ作られ、その後東ローマ帝国、フランク人(十字軍国家)、ヴェネツィア、トルコによって要塞化されている。ここで1821年から始まった対トルコ独立戦争時、トルコ軍が食料が底を尽き降伏するまで包囲戦1年。

その後、人口1万2000人の地方都市でしかなかったアテネに移るまで、この町には1829年からギリシャ王国建国直後の1834年までギリシャの首都が置かれたことから、「近代ギリシャ最初の首都」と称されている。今はリゾート地。

ここでは、ちょっと街歩きとランチで寄ったので、要塞、博物館の類は寄っていない。ここだけでも一日楽しめる観光地である。

ランチはツアーに含まれていたもので選択はできなかったが、ガイドの中浜さんが頼んだ「カラマリア」小型のイカのから揚げを勧めてくれたものだから、これが結構おいしく本人以上に食べてしまった、ああ。(つづく)

