

## 編集室から

普段は落ち着き払っている師匠も走るといわれる師走。今年もとうとう残すところ一月となってしまいました。

今年は、元号が変わり新しい世の希望と光に湧く一方、さまざまな地域で災害に見舞われました。ご縁のある地域の被災映像には衝撃を受け、心が痛みます。もちろん、ご縁があるが無かろうが被災された方々の想いは、過去に被災した地域として、幾分かでも通ずるかと思えます。被災された地域の一刻も早い復旧復興のために、できるところから始めようと改めて誓った年でもありました。

そんな中、今年地域づくり全国大会は阪神淡路大震災を経験した淡路島の分科会に参加。減災の心構え、被災支援の根本的なあり方について、改めて学びなおすことができました。これらの知恵を実践する機会が無いことを祈りたいのは山々ですが、世界的に災害の多いこの国では、備えを怠ると相応の結果が待っているのは、間違いありません。比較的災害の少ない北陸地方であるからこそ、被災地の復旧・復興支援でお手伝いができる地域であると思います。

さて、個人的なお話で恐縮ですが、昨年嫁いだ娘が身重となり、初夏に初孫が産まれました。下の写真は、地域の習慣で、昨年末に嫁ぎ先へ届けた10Kg超の寒ブリ。先方は山間地域のため、大きな包丁と捌き人の丈母を連れ。タイヤを横に並べて合板の上で二人かがり。漁師町でも食べられる機会が少ない大きさでした。

幼子の声がするのは、賑やかで善いものです。我が家はいつ？（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。

2019/12  
(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)

2019/12  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

## 師 走



伊勢 二見ヶ浦にて  
by hama

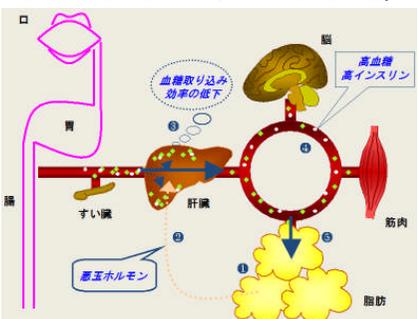
脂肪細胞が全身に放出する、悪玉ホルモンの続きです。悪玉ホルモンは、様々な経路を介して血管を硬く詰まり易くします。いわゆる動脈硬化です。そこには悪玉のLDLコレステロールの増加や血圧上昇に加えて、血糖上昇も重要な因子として関わっています。悪玉ホルモンはインスリンの働きを悪くして、血糖を細胞に取り込みにくくします。それまでインスリン一個で血糖を取込めていたとすると、二個も三個もインスリンがなければ血糖を取込めなくなるといイメージです。これは、ダブルで糖尿病に効いてきます。血糖が容易に上がるだけでなく、常に多くのインスリンが必要になる事で膵臓のインスリン産生細胞が疲弊して死滅していくからです。

日本人は、脂肪が少し増えただけで容易に悪玉ホルモンが増えるようです。これは、もともと日本人が肥満に慣れていなかったからだと考えられます。狩猟民族である欧米人は、獲物を捕ったら蛋白質や脂肪の豊富な高エネルギー食を一気に摂り、インスリンも大量に出して脂肪細胞に余った栄養分を蓄えます。次に獲物が捕れるまでの備えが必要だからです。それに対して、備蓄しやすいけれど低エネルギーで消化の悪い玄米や雑穀を主食としてきた農耕民族の日本人は、飢え死にしない程度で毎日少しずつ食べ続けることは可能だったはず（これは「その7」でも述べました）。そして食べ終わった後休む間もなく、運動としては強度の低い草むしりや肥やし担ぎなどでエネルギーをジワジワと消費していました。このような状況なら、インスリンは少なくとも困りません。むしろ江

戸時代ですら飢饉で死人も出たくらいですから、インスリン産生も含め徹底的にエネルギーを節約できたヒトの方が、飢餓状態の時に生き延びやすかったかもしれません。

図で説明します。できれば「その三十八」の図と対比していただければ、より判りやすいと思います。悪循環の始まりは、些細な脂肪の増加（ ）です。

それにより、悪玉ホルモン（ ）が放出されます。悪玉ホルモンは、何故か内臓脂肪で多く作られ皮下脂肪では少ないようです。血中に放出された悪玉ホルモンは、全身を駆け巡ります。そして主に肝臓と筋肉で働いて、インスリンを効きにくくします。特に影響が大きいのは、肝臓（ ）です。食後すぐに肝臓で取込まれるはずの血糖が取込まれずに全身へ流れだし、引きずられるようにインスリンもダラダラ出続けて血中濃度が高くなります（ ）。筋肉などでも血糖が取り込まれにくいため、行き場のない血糖は脂肪細胞に取り込まれ益々脂肪が悪化します（ ）。つまり僅かの肥満がインスリンを介して次なる肥満を呼びこみ、ますますインスリンが効かなくなるとい悪循環の形成です。こうした脂肪が増え続ける負のサイクルは、膵臓が疲弊して代償的なインスリン産生が追いつかなくなると糖尿病が発症するまで回り続けます。



【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。

## 濱の起業塾 八「着想」

心理学系のお話で、「自分を正当化する言い訳の対象は、他人・できごと・環境の三つしかない」と聞いたことがある。「アイツのせいであつた」「あのアクシデントが起つたから、こうなつた」「世の中・学校が悪いせいだ」だから、「自分は悪くない」ということらしい。

社会事業に限らず、一般の商売でも「弱い経営」をしている方の口からは、同様の文句を聞かされるが、「強い経営」をしている方からは、一瞬たりともこのような台詞を聞いたことが無い。

あるネイティブアメリカンに、「変えられるものを、変える勇氣と、変えられないものを受け入れる広い心、そして、その違いがわかる知恵に感謝します」ということばが残されているという。

言い訳の対象とされる「他人・できごと・環境」は、いずれも変えることができないか、変えるには非常に大きな労力が要る。つまり独りで変えられるものではない。それを事実として冷静に受け入れるのに

必要なものは「広い心」。

それでは、変えられるものとは何か？それは「他人（家族を含む）・できごと・環境」ではないものということになる。つまり、残されたものは「自分自身」しかない。世の中の何かを変え、新しいことに挑戦しなければならぬとき、変えるべきは「他人・できごと・環境」ではなく、自分自身であるという驚くべき本質に気づかされる。このことを納得するにも、「広い心（ある種の素直さ）」と深い「知恵」が要る。

さらに本当に自分を変えるには、「勇氣」も必要となる。それほど、人間の脳は保守的にできていることも脳科学の世界では既に解き明かされている。

社会的に必要とされる新しい事業の着想を得たとき、それは素晴らしい可能性と時代的価値を見出した瞬間でもあると思う。それほど価値のある種を掌に握ったからには、その芽を育む人間にふさわしい自分となるように「勇氣・広い心・知恵」を持ち、忘れずいかなるときにも実践できる人物でありたい。

これを「忘れるべからずの『初心』』というのだろうと想う。

2019年11月23日の東北都市学会秋田大会では、秋田市土崎のエクスカージョンを行った。土崎駅は秋田駅からJR奥羽本線で青森方面に1区間目にあたる。土崎は1941年4月に秋田市に合併されるまでは南秋田郡土崎湊町であり、現在の人口は約2万人である。

土崎の起源は、背後の寺内地区に律令国家における行政機関、対蝦夷の軍事機関、北方交易・交流の役割として最北の城柵「秋田城」が存在し、その港町として発展したのが土崎湊であるとされている。室町時代には、岩瀬湊、輪島湊、本吉湊、三国湊らと共に「三津七湊」にも数えられている。およそ8世紀にはいまの北朝鮮北部から中国東北部の吉林省にかけて存在した渤海国との交流(727年~919年に6回の使節)も遺構などから確認されている。このように秋田市内でも中心部とは異なる土崎としての独自の歴史を持っている。

ここでは「土崎神明社祭の曳山行事」が2016年(平成28年12月1日)世界無形文化遺産の「山、鉾、屋台行事」に33件のうちの1件に登録、2019年(平成29年4月28日)には「北前船寄港地・船主集落」として日本遺産にも認定された。

土崎みなと歴史伝承館(2018年3月24日開館)は、この2つの遺産に加え、日本で最後の空襲と呼ばれる「土崎空襲」(1945年8月14日)について実物と模型展示などで解説している。

土崎は羽州街道(旧国道7号)がまちの南北を連なっている。街道沿いには旧役所が置かれたり、回船問屋があったり、鮮魚や生鮮品を取引する街の一角には旧町名の標柱がある。そのなかには旧加賀町、旧下酒田町、旧上酒田町などがある。秋田県立博物館ではこの10月に「北前船と秋田」という特別展を実施した。特別展内では現在の秋田県の苗字の説明があり、加賀(以下すべて谷・屋も含む)315、越後58、能登48、越前35など、北前船の商取引のため移住しそのまま秋田市に居住したものであろう(データはNTTハローページ2018)。土崎が北前船の富で栄え、北陸地方との結びつきが強かったことがわかる。

同様に私の故郷・羽州街道の終点でもある青森市でカウントしたところ、加賀65、越後26、能登14などの苗字を確認し、また秋田市ではなかった秋田市の北部に位置する能代の苗字も13が確認された。小学校から高等学校の同級生にもこれらの苗字の児童・生徒はよく存在していたので、私にとっては珍しいことではないのだが、太平洋側出身の方々にとっては新鮮のようであった。

秋田市内では書店、写真館、病院などにこれらの苗字を見ることができ、土崎町内には虚空蔵尊堂の手水鉢の寄進者には北陸地方の旧国名の方々が名を連ね、金刃比羅神社は若狭の小浜の回船問屋の氏神を土崎に移し創建され、参道は笏谷石(福井県にのみ存在)となっている。このように、土崎には現代でも北前船交流の足跡を随所に現れているのである。

(先月号からつづく)

### 3.地域おこし協力隊

期間限定(おおよそ2~3年) 地方交付税100%で採用される非常勤公務員。地域の様々事業の人手不足解消や移住のトライアルとして活用されているシステムです。都市部流出の数字から考えると税金を使って数千人程度地方に人を流して根本的解決にはならないという内容です。

私の友人がある地方にこの仕組みを使い家族で移住しました。

そこで出てきた問題が

・実は住める家が少ない

地方は空き家が多いのは事実です。しかしそれを所有者がそのまま保持しているらしく空き家バンクに登録されていない。

もしくは保全管理が全くされていないため住めるレベルにない。汲み取り式のトイレも多いようです。

・仕事がない

てっきり地域の問題解決や地場産業に携われると思ったのに、行ってみたら単なる宿泊施設の維持管理だったようです。

家族で覚悟を決めてその地域に根を張ろうと思っている人材に対して何をその地域で担ってもらうのか?

という双方の意思確認がなかった事は役所の怠惰としか言えません。

・定住できない

つまるところ期間限定での採用であるため、契約期間満了となると国から交付される給料がなくなります。

人材を受け入れている先も変な話人件費がかからなかったから採用しているわけで、自腹で採用となるとそれは別という話なわけです。

結局3年間その地域に住んだというだけで、また都市部に家族で戻ってくるという始末。

ワーキングホリデーじゃないんだからと友人も憤ってました。

僕に響いた話だけでなく、地方に住んでいる人はもちろん都市部の人や会社を営んでいる人にも是非読んでいただきたいセンテンスが詰まっている本です。

(この稿おわり)

## 『富士の国から ~大魔神のたび~ 』

静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

港に着くと朝と同じタクシーが待っていてくれた。ホテルまで30分、これまで体に付いた海水を流していないから早速にシャワーを浴び、今宵の食事を探し求めて外に出た。泊まっているアテネゲートホテルから徒歩圏内にレストランが多数並んでいる。いずれも店内よりも外に多数テーブルが出され、そこで食事をしている人が圧倒的に多い、多少暑くてもだ。昼も木陰になっているので、何とかなる。外で食事をしているのだから、パッと見て見ての賑わいの様子は日本とは異なる。我が家のある浜松駅そばのアクト通り

で実証実験とやらで、公共空間を飲食スペースで使ってみたら面白いのに、雨は心配だけどね。この時、大切なのはテーブルクロスが存在かな、日本の露天飲食は貧相で、しかもファーストフード的なものが多いから、個々を脱却したいものだ。スターターはグreekサラダで。次はファヴァと言う茹でたレンズ豆に刻み玉ねぎですセロリを加えてミキサーに掛け、オイルと一緒に煮込んだ豆のペースト。毎朝、ホテルで食べたドルマーデス、これは米に挽き肉とみじん切り夜祭を加え、ブドウの葉に包んで煮たものを。メインで頼んだタコのグリルは美味しかった。カラマリア、小形のイカを唐揚げにし、添えられたほぼ一個のレモンを絞って掛ける。これもイケる。今回の旅でもっとも奮発したのが、前の晩のロブスターのパスタ、二匹入って、パスタもたっぷり、完食まで辿り着けなかった。

ああ。これら料理は一人前を二人で分けるくらいでも十分だ。パンやピザのようなものは付いてるし。ビールも十分イケる。ヨーグルトは相当に濃い、粘っとしている。ナッツの類いもオリーブオイルの使う量も日本に比べると格段に多い。かなりの健康食品と言えよう。ユネスコ世界遺産の無形文化財地中海式ダイエットが登録されていて、元はギリシャから来ているとのこと。トータルの飲食費も日本とそれほど変わらない感じだった。

アテネの博物館は当然のことながら充実している。ギリシャ帝国が紀元前に滅ぼされて以来、1830年に独立するまで国としては無いから古くて新しい国と言えるのかな。

4日目はギリシャ考古学の総本山である国立考古学博物館に行くことをメインに据えていた。ホテルから歩いて向かう途中に古代アゴラがある。アクロポリス遺跡と並んで、アテネ観光の目玉となっている古代ア



ゴラ。アゴラとは「市場」そして、人が集まる「公共広場」の意味だ。当時は買い物に出かけるのも男性のみで、彼らが集まっては政治や哲学について談話した場所であったヘファイストス神殿がとにかくすごい。ヘファイストスとは、ギリシャ神話ではゼウスと正妻ヘラとの間の息子で、火にまつわる鍛冶の神。「パンドラの箱」で知られる、最初の人間パンドラを作った神でもある。神殿が建てられたのは、紀元前5世紀。今から2500年以上前のものなのに、未だに当時の原形をとどめており、ギリシャ国内の中では、最も良い状態で残されていると言われている。それは、7世紀から19世紀まで建物がギリシャ正教会として使われていたからだ。屋根やレリーフの装飾などは、パルテノン神殿よりも見ごたえがある。

ここから国立考古学博物館へは、かなり歩くことになる。途中市場を覗き、その先のオモニヤ周辺がスラム化していた。明るい時間帯なので、危険なことは無い。途中、中央市場を覗くとエーゲ海で獲れた魚がどっさり、これらが料理されタベルナのテーブルに並ぶことになる。

ようやく目の前に新古典派主義のシックな建物が現れた。1889年に完成し、その後増改築が繰り返されている。展示品は目をみはるような彫刻やブロンズ像、レリーフなどの美術品、宝飾品、陶器など膨大な数に及ぶ。ゆうに半日はかかる。中に気の効いたレストランもあるので、食事を挟んでのゆったりとした鑑賞がお勧めだ。

考古学博物館見学後、町の中心地にあるシンタグマ広場に戻ってきた。広場正面には国会議事堂がある。その足元には無名戦士の墓があり、独特の民族衣装をまとった2人の衛兵が微動だにせず守っている。この衛兵の交代式が、普段は毎正時に行われている。たまたま見たのは日曜。11時に開始、大規模で多くの衛兵が行進する。20分ほど前に着き、いまかいまかと待っていた。間もなく開始、どこからともなく集まった観光客に歩道は埋め尽くされ、車も通行止め。幸い最前列に陣取ることができ、赤いベレーにフリル付いたスカート、白いタイツにぼんぼりのついた靴といういでたちの衛兵が足をふり揚げての行進が始まった。なにかおちゃめな感じがしたのは小生だけだろうか。8月6日から12日、ギリシャに實質したのは4泊5日。古代遺跡からエーゲ海リゾート、なかなか楽しめる国だ。ただ、ギリシャ神話の一つも読んで臨むことが肝心だ。より深い旅になるだろう。

アテネを出てドーハでの乗り継ぎが8時間以上、シャワーを浴び一眠りして羽田行に乗り辿り着いた時には23時近くになっていた。(おしまい)

