

## 編集室から

編集者の不手際により、今月号のお届けが著しく遅れてしまいました。そのためか、師走に入ってお話を差し上げることができます。

この頃になると年賀状の文面のデザインをどうしようかと考え始めます。と同時に、年賀欠礼のご案内も頂戴します。なかにはご両親をほぼ同時期に亡くされた方も居られ、ご心中をお察しするに余りあろうとはいえ、さぞお辛かったのではないかと感じざるを得ません。普段は、未だ若いつもりで過ごしている身にとって、そんな歳まわりにもなっていることを改めて感じさせて頂く貴重な機会なのかもしれません。

能登のあるプロジェクトでご縁を頂いた堤江実さんの訃報に先日触れ、衝撃でした。波乱万丈の生涯を経てこられたとは思えない、とても上品な振る舞いと言葉遣い、染み渡る詩の世界をお持ちでした。知人からの報せの電話を置いてふと見上げた空に虹がでていました。

百歳を超えて現役医師として活躍された日野原先生は「命とは、死ぬまでに残された時間だ」とおっしゃいました。人は、いつ死ぬかは分かりません。残された時間の長さも見当がつかえません。勢い「未だ若い」と思うってしまうようで、それでハツラツと生きているのは善きことと思いますが、日々を漫然と過ごしてしまうようでは、勿体ないことです。

「残された日々の中で、今日が一番若い」と聞きました。なるほど！この世に生を受けている限り、今日も張り切って生ききる。毎日をそんな風に臨みたいものです。

改めて、本年お亡くなりなられた方々のご冥福をお祈り致します。また、この一年たいへんお世話になりましたことを、この場をお借りして謹んで御礼申し上げます。

皆様善いお年をお迎えくださいませ。(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。

2020/12  
(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)

2020/12  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

## 師 走



能登半島・薬師の里にて  
by hama

Ⅰ型糖尿病の過去・現在・未来

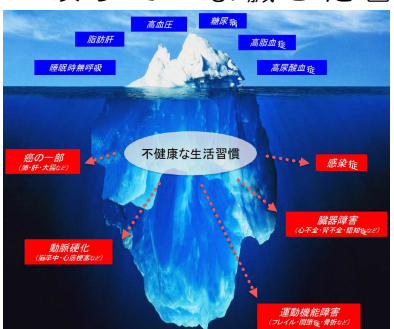
Ⅰ型糖尿病の最終回です。日本人の約千人に一人がⅠ型糖尿病で、二十四時間三六五日インスリン注射で血糖調節をしています。私が糖尿病を専門にした三十年前、Ⅰ型糖尿病といえれば内科で診る最も厳しい疾患の一つでした。小児期に発症すると、成人した頃には三大合併症である網膜症・腎症・神経障害が出現していました。眼底出血は多少の遅い早いはあっても発症後十〜十五年でほぼ全員に出現し、進行すると視力低下から失明に至っていました。腎症の有無には生まれつきの素因があつて、発症する体質の人は眼底出血のしばらく後から蛋白尿が始めて、むくみが気になり始めた頃には透析開始まで秒読みという状態でした。そして神経が障害されると、立ち上がるたびに意識を失う起立性低血圧・膀胱がポンポンになるまで尿意がわからず失禁してしまう神経因性膀胱・足底から知覚が失われ感染を併発して下肢の切断に至る糖尿病性壊疽など、悲惨な状況まで悪化した方を毎年何人も診ていました。一九八五年にインスリン注射を本人が自宅で打えるよう保険で認められたのですが、その当時はガラス製の注射器を自宅で煮沸消毒して同じく煮沸消毒したクギのような注射針をつけて使っていました。

現在のⅠ型糖尿病は、食事とインスリンだけでは制御できない血糖の不安定さは残るものの、寿命という点では糖尿病がない人と全く変わらないレベルに達しています。これまで述べてきたインスリン製剤と注射器の進歩に加え、フリースタイルリブレの登場で血糖値を痛みも手間もなく連続

的に知ることができるようになりⅠ型糖尿病の治療は劇的に変化しました。地図と方位磁石がGPSになったイメージです。

近い将来に期待される更なる進化は、血糖測定とインスリンポンプの連動です。今でも初歩的な連動は可能ですが、数年以内に血糖値の変動をAIで解析してポンプのインスリン注入量を自動で調節する時代がやってきます。インスリンの改良がもう少し進めば食後の急激な血糖変動にも対応が可能になるので、ポンプを装着さえすれば血糖管理を完全に自動化できる時代も見えてきました。ポンプの小型軽量化は際限なく進むでしょうし、そうこうするうちに我々が生きていく間は微妙かもしれないませんがiPS細胞を使った究極の人工膵臓も登場してくるでしょう。

そうなること、Ⅰ型糖尿病は病気ではなくなるのでしょうか？そして同じ原理を導入すれば、Ⅱ型糖尿病も完全な管理が可能になるのでしょうか？血糖値に関して言えば、答はYesです。しかし摂取エネルギーの適正化をはじめとする生活習慣の改善なしにインスリンだけ細工しても、脂肪蓄積からの動脈硬化・運動機能障害・臓器障害を止めることは出来ません。私達に最も重要なのは、血糖値ではなく健康寿命です。そして健康寿命をのばすには、生活習慣の改善が必須なのです(図)。



【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又ク又クしています。

## 濱の起業塾 廿『概論②』

六つの起業プロセスのそれぞれにおいて、それを支え、進めるスタッフや外部人材の大切さを前回、指摘した。では、具体的に各局面で、どのような人々の存在が望ましいのだろうか。まずは、対外的な面から整理する。

「立志」と「機会」を繋ぐには、志をより具体的な形に変える必要がある。この時、有効な触媒となるのが、異業種交流会などの起業人あるいは、先輩の「コミュニティ」である。基本的な志を同じくする人々との会話は刺激に満ちて、ヒントを得られる機会は少なくない。社会事業を起こしたい行政マンとしても、上記の他に地域づくり・まちづくり系の研修・交流会や、シンポジウムなど社会起業家に出逢える機会を自ら創造すべきだろう。

「機会」と「着想」を結びには、より専門的な知識人との交流が、さらなるヒントとチャンスを提供してくれるかもしれない。これらの人脈は、以降の局面においても何らかの支援を受けられる可能性も大きい。ご縁は大切にしたいものである。

「着想」と「試行」を橋渡す際、起業内容に技術系の要素が大きくなるほど、技術的な根拠や認証の重要性が

増す。また、既に何らかの権利で守られている要素技術や知的所有権がある場合、その回避もしくは活用も、比較的早い段階で念頭に置いておかないと、次の試行・検証局面で重大な障害となってしまうことがあるので、要注意だ。これらの点での支援は、弁理士や内容によって弁護士のような専門家の力を要するかもしれない。

「試行」局面から「検証」にかけては、事業の受益者を設定するターゲットと、その層の市場特性を分析するマーケティングが必須である。マーケットやプランナー・広義のデザイナーを始め、支援専門家も起業内容によって多岐に亘ることがある。さらに商品開発系の場合、試行段階からパッケージデザインやマーケティング・プロモーションなどの検討が必要で、これらの専門家からの支援を受けながら広報・流通体制の検証も要する。

「検証」と「起業」の間は、受益者市場からの反応をみて、本格的な起業可否を検討する場面であり、外部専門家の意見は参考程度であつて、事業主体が主体的に判断すべき事項となる。

次号では、これらの局面に対し、事業体・組織としての内側の面から支援を受けるべき、あるいは活用すべき外部人材・専門家の整理をしたい。



## きただより80 弘前大学 地域社会研究会 上村 康之 『23年目となった五能線「リゾートしらかみ」の楽しみ』

秋田市と青森市の間を年に何度かJRで往復する。ほぼ奥羽本線を利用するが、たまに五能線の「リゾートしらかみ」に乗車している。この列車は1997年4月にデビューして現在は、「青池」「樺(ブナ)」「くまげら」の3編成がある。多くの観光列車が土日祝日限定の運行なのに対して通年運行しており、季節や曜日による運休などで1往復が減便の時を除き、通常は秋田駅～青森駅が2往復、秋田駅～弘前駅が1往復という本数が運行されている。種類としては臨時快速列車である。

所要時間は「リゾートしらかみ1号」が秋田駅を8時28分に出発、青森駅には13時29分に到着と約5時間(奥羽本線の特急では2時間47分)と、寝台を伴う観光列車以外では最長である。

沿線は集客力の高い有名な観光地があるわけでもない。列車は秋田平野から八郎潟、その向こうに男鹿半島を望み能代平野に。五能線に入り日本海の海岸美を眺めて、津軽富士の岩木山を見ながら津軽平野を抜け青森へ。秋田駅と青森駅の距離は147km。この距離も日本の観光列車としては最長であろう。

この列車のウリには「津軽らしさ」ほかを演出するイベントがある。すべての編成ではないが、津軽三味線の生演奏、津軽弁「語り部」実演、津軽伝統金太豆蔵(きんたまめじょ)人形芝居が開催されている。列車は千畳敷駅で停車し、1792年に隆起した岩床の海岸に津軽藩の殿様が畳を敷いて宴会をしたといわれる「千畳敷海岸」では、実際に駅を降りて海岸まで散歩することができ、深浦駅では駅前に出て日によっては夕陽を眺め、漁港の雰囲気を楽しむことができる。また、能代駅では全国バスケットボール大会56回優勝の能代工業高校(2020年4月に能代科学技術高校に変更となる)にちなみ、ホームにバスケットボールリングが設置されておりシュートを打てる。

左党には嬉しいのは樺編成には、ORAHO(おらほ)カウンターというビュッフェがある。「おらほ」は津軽弁で「私の」「私たちの」という意味である。

かつては新幹線がビュッフェ、この3月には秋田新幹線及び秋田県内の羽越本線内の車内販売が無くなった。酒類(ワンコップ)、ソフトドリンク、沿線の土産品、しらかみグッズなどを取り揃えている。酒類は沿線の地酒であり、車窓を眺めながら「呑み鉄」には貴重な場所となっている。

「リゾートしらかみ」は走り続け、23年以上が経過している。五能線は旧国鉄時代に廃止対象路線になっていた。白神山地が世界自然遺産に登録されたのが1995年であり、「しらかみ」と「樺」のネーミングもヒットにつながったのであろう(開業当初はノスタルジック・ビュー・トレイン)。沿線人口が減少し続け合理化や減便がされてきたなか、この列車の運行は続いている。

## 『住みたい田舎ランキング』 株式会社GARBAGE代表 川島 嘉浩

コロナ禍での「NEW NORMAL(新しい生活様式)」という言葉いたるところで発信され随分と市民権を得た感じではありません。ぼくの友人も3月から在宅ワークとなっしまい、これを機に目黒区を離れて埼玉県の秩父あたりへの移住も考えているようです。クリエイティブ関係の仕事の方でよくそんな話を耳にするのですが、これもまた新たな潮流なんだろうと納得するこの頃です。

さて地方の時代と言われて久しいですが、国は笛吹けど国民は踊らずで都市部集中が止まらなかった地方政策ですが、皮肉にも「新型コロナの感染拡大」が最大の動機付けとなりそうです。では今はどこの「田舎」が人気なんだろう？

宝島社が毎年実施している「住みたい田舎ランキング」をもとに見ていきましょう。本来はコロナ前後で移住先へのニーズは変わったのか？を調べたのですが、2020年度版が1月発行だったためコロナの影響がまだ出ていない頃のデータでした。それについてはまた来年早々に発行される2021年度版を見てご報告できれば。

### 「大きなまち(10万人以上)」ランキング(2019年)

○若者世代が住みたい田舎部門

第1位:鳥取県鳥取市 第2位:栃木県栃木市 第3位:長野県飯田市

○子育て世代が住みたい田舎部門

第1位:栃木県栃木市 第2位:鳥取県鳥取市 第3位:宮崎県延岡市

### 「小さなまち(10万人未満)」ランキング

○若者世代が住みたい田舎部門

第1位:大分県臼杵市 第2位:大分県国東市 第3位:島根県飯南町

○子育て世代が住みたい田舎部門

第1位:島根県飯南町 第2位:茨城県常陸太田市 第3位:大分県豊後高田市

### 「大きなまち(10万人以上)」ランキング(2020年)

○若者世代が住みたい田舎部門

第1位:愛媛県西条市 第2位:鳥取県鳥取市 第3位:静岡県静岡市

○子育て世代が住みたい田舎部門

第1位:鳥取県鳥取市 第2位:福岡県北九州市 第3位:宮崎県延岡市

### 「小さなまち(10万人未満)」ランキング

○若者世代が住みたい田舎部門

第1位:大分県臼杵市 第2位:島根県飯南町 第3位:長野県飯山市

○子育て世代が住みたい田舎部門

第1位:大分県豊後高田市 第2位:大分県臼杵市 第3位:島根県飯南町

2020年の人口10万人以上の「大きなまち」では1位が入れ替わりました。近年若い世代の間で地方都市への移住意欲が高まりに呼応して比較的人口の多い自治体の取り組みが活発化しているのかもしれませんが。(つづく)

『富士の国から ～大魔神のたび～ 』 由布院への旅(2020.11/21~23)  
神奈川県南足柄市企画部・都市部・教育部参事 溝口 久

今年は海外旅行に行けない、ならばGO TOトラベルをつかって国内へ。たまには家族でと誘ったところ、娘達から由布院に久しぶりに行きたいとのこと。平成8.9年に住んでいたこともあって、静岡県に戻ってきてからしばらくは毎夏に行っていたが、このところ十年程はご無沙汰していた。行くなら亀・玉に泊まりたいと言う。亀の井別荘と玉の湯のことだ。

今年9月に、小山町で手掛けた富士紡績の殖産興業遺産復活プロジェクトで最もスポットを当てた富士紡初代社長の和田豊治の墓参りをしようと中津市に行った。その折に亀の井別荘に泊まり、その時に11月21か22日で空いている部屋の有無を尋ねたところ「百番館なら空いている」とのこと。亀の井別荘の離れは一番館から数字で部屋名を付けている。百室もある訳はなく、百番館が最上の部屋であることは容易にわかる。値段を訊くのも恐ろしいので、そのままそこで予約した。キャンペーンで一人1.4万円は安くなる。ななつ星イン九州に乗ったときには1日ひとり十万円換算だ。そこまでは行くまい。連泊したかったが、部屋が空いていなかった。ならば、もう一泊は朝食付のみの宿にし、夕食は小生お気に入りの新江憲一氏の山椒郎を予約することにした。後は飛行機だ。大分空港行きをチェックしたが減便しているせいか、9月の時点で席がとれない。であれば、名古屋から来る次女は北九州空港そばの朽網駅で降りてピックアップするのが良さそうとスケジュールを組んだ。

羽田空港7時45分発、長女と共に乗り込むと席は満席、コロナ感染が拡がりGO TOトラベルの見直しをするニュースが出た日のことであった。秋晴れの下、富士山を眼下に無事に北九州空港に降り立ちレンタカーに乗り込み、予定通り朽網駅で次女をピックアップ、そのまま由布院ではなく観光をしたいとのこと、大分県ナンバーワンの道の駅中津で昼食、ここのハモ天釜飯はなかなか旨かった。さてここからどうする？昭和の町豊後高田に行くか、紅葉の耶馬溪に行くか？耶馬溪を選択、ならば地元の萩原さんに連絡しない手はない。「今日は仕事で案内はできない、もっと早くに言ってくれば」と返されたけど、「昼休みに抜けて顔出すわ」と米焼酎耶馬美人を手土産に現れてくれた。申し訳ないことだった。

食後、土産の品をここで入手。耶馬溪「青の洞門」を目指した。かつては難所で遭難者が絶えなかったこの地。江戸時代、荒瀬井堰が造られたことによって山国川の水がせき止められ、樋田・青地区では川の水位が上がった。そのため通行人は競秀峰の高い岩壁に作られ鉄の鎖を命綱にした大変危険な道を通っていた。諸国巡礼の旅の途中に耶馬溪へ立ち寄った禅海和尚は、こ



馬溪へ立ち寄った禅海和尚は、この危険な道で人馬が命を落とすのを見て心を痛め、享保20年(1735年)から自力で岩壁を掘り始めた。さらに、和尚は托鉢によって資金を集め、雇った石工たちとともにノミと鍬だけで掘り続け、30年余り経った明和元年(1764)、全長342m(うちトンネル部分は144m)の洞門を完成させた。これが「青の洞門」だ。菊池寛の小説『恩讐の彼方に』のモデルにもなっている。

さらに、和尚は托鉢によって資金を集め、雇った石工たちとともにノミと鍬だけで掘り続け、30年余り経った明和元年(1764)、全長342m(うちトンネル部分は144m)の洞門を完成させた。これが「青の洞門」だ。菊池寛の小説『恩讐の彼方に』のモデルにもなっている。

さらに下流には耶馬溪橋がある。大正12年に竣工の日本で唯一の8連石造アーチ橋で、日本最長の石造アーチ橋でもある。昭和56年大分県指定建造物、平成11年改修工事完了。となると、小山町にある明治39年に竣工した森村橋の先日終了した復原工事が頭を過る。

この後、深耶馬溪に向かった。この辺りにそびえ立つ岩峰や奇岩群は、耶馬溪エリアを代表する風景となっている。一番の見処から駐車場の位置を離してあるのが賢い。地元の店が立ち並び商品の数々を売って、大いに賑わっている。

小山町で多くの人を集める浅間神社がある。ここは境内裏そばに駐車場があるため、まっすぐに神社に行き参拝して戻ってくるだけ。これではダメだと、込山前町長時代に町の支所とコミセンを移動させ、そこを駐車場にして門前を歩いてもらうようにしようと目論み道路も新たに入れた。ただ駐車場だけでもならず、多少なりとも人の立ち寄り施設も必要だろう。ただそうすると人も新たな建築もとなりかなり面倒だ。ならばコミセン内にある殆ど使われなくなっている舞台付き集會室を改修しDMOの事務所を設け、交流プラザ的な空間に変えればそれなりに形はつくし、駐車スペースも外構を工夫すればバスも三台くらいは入れる。

改修設計を終え工事発注時に町長が代わってしまい。慶應大学と話を進めていた大学と地域の連携室もDMO組織もあやふやになり、大きくプランを変えることになった。防衛省の補助金を得るために協議していたプランが大幅に変更になり、「あーだこーだ」言われたけど、当初の計画通りではまずかろうと開き直り気味に調整した。4月に少しずれ込んだけど無事に完成。コロナ渦にあって人を多めに集めても、観光バスの誘致もままならなくなってしまっているけど、いつかは改修したこの器を使いこなす時がくるであろう。(つづく)

