編集室から

今月の票写真は、能登半島地震から５カ月経って、大きな実をつけた我が家の梅です。昨年は、一般的に不作だったそうですが、我が家の梅の木は、大粒の梅をそれなりの数、実らせてくれ、その逞しさに、被災から生活復旧の大波に揉まれていた私たちは大いに励まされました。

梅の実採りの前に、背丈ほどにまで伸びた雑草を刈るのですが、一人で丁寧に梅の木畠一面をやると数時間要します。以前、おそらく軽い熱中症に途中でなってしまい、その場に倒れ込んでしまったことがあります。エンジン付きの草刈り機を担いだま、しばらく身動きが取れなかったのですが、胸ポケットに入れておいた梅キャンディを取り出し、口に含むとみるみる回復したのを覚えています。

以来、水分とミネラル分の補給に気を遣うようになりました。

能登には「春出し」という言葉があります。冬の間、田畑仕事がお休みで、身体が鈍っている状態で、春に農作業を再開すると、途端に全身筋肉痛になることを指しています。田植えのピークは、５月のＧＷの頃ですので、その準備は４月となり、春出しも４月前半になります。

ところが、今年は米づくりを他の方にお願いしたので、初夏を迎えても春出しを経ていません。６月第一日曜に集落共同で行う河川土手の草刈りが、春出しとなってしまいました。このまま鈍った身体で、梅の木畠の草刈りを行うのは、いろいろと気を付けて携わらねばならないと思っています。

「いつものように、自然や田畑と向き合えること」が、幸福だと、しみじみ感じている初夏の日々です。

梅・桜・藤・桐と山の木々の花が移ろう中、復興の槌音は、静かに拡がっています。（は）

このニュースは、地域計画に携わる若手の技術者の参考とな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。

2025/06
(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

2025/06
(株)アスリック
http://www.neting.or.jp/usric

水無月

石川県薬師の里にて
by hama

復興するぞ！
能登・北陸

寄稿『医療の常識・非常識～体重を減らすこと⑨～』

サンポート高松クリニック　井垣　俊郎

生活習慣の改善を通じて体重減を目指す外来の話を続けます。まず当院で診させていただける方なのかを見極め、次に患者さんを知るための聴き取りを行います。そこからの診療はコメディカルスタッフが患者さんとの間で如何に信頼関係を築いていけるかにかかっているのですが、早い段階で重要になるのは診療の『大きな流れ』を理解して納得していただくことです。それは医師である私の役割です。

◎

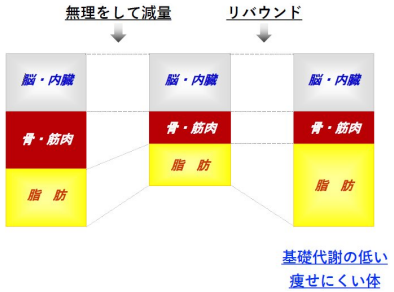
減量は禁煙と同じです。短期的に達成するだけなら簡単です。あのトム・ソーヤのマーク・トゥエインも「禁煙は簡単だ。私は何千回もやめたから…。」と言っています。本当に難しいのは禁煙を生涯にわたって継続することであり、減った体重を維持し続けることです。ただ禁煙は、タバコを吸い始めれば元に戻っただけです。しかし減量の場合は、元よりも悪くなってしまうところが問題です。体重が減るときに脂肪だけを減らすことはまず無理で、どうしても筋肉や骨も減ってしまいます。そしてリバウンドして体重が増えるときに、筋肉が増えるとは到底思えません。増えるのは脂肪だけです。つまりリバウンドで元の体重に戻った時は、前よりも脂肪の割合が高い悪い体になっているわけです(図)。

◎

体重減少に向けた『大きな流れ』は、リバウンド阻止が最優先であることの説明から始まります。重要なのは、体重減少の早さです。体重の減りが急速であればあるほど、元に戻そうという本能的な衝動も比例して強まります。理由は簡単で、原始の単細胞生物から気の遠くなるほどの進化の過程で、餓死から免れる因子を少しでも強く獲得できた個体だけが生き延びて、その遺伝子を蓄積して子孫に伝えてきたからです。私が強調するのは、ユックリでなければ成功と言える体重減少はまず得られないという点です。五年や十年といった長い時間をかけた闘いを意識していただかねばなりません。

◎

そして禁煙と同じく、医療者の役割は登山ガイドのようにペースやルートをアドバイスするだけに過ぎません。患者さん自身が、自分の足で歩みを進めていただく事が必要です。ただ歩み続けるためのモティベーションを確認し、時には少々刺激するようなことは出来るのかもしれません。



【プロフィール】
（いがき　としお）金沢大学北溟寮で、濱さんの二年後輩でした。濱さんは、とっても怖かった…。卒業後は金沢を離れ、現在は温暖な讃岐高松でヌクヌクしています。

濱の起業塾　七十四『リスク対策⑰』

◎ブランド系

元来、欧米で発想された概念であるためか、ブランドということについて、我が国ではもともと誤解されているか、あるいは理解不足ではないかと考えさせられる現場が後を絶たないように感じている。

ブランドを打ち立てる行為を概観すると、開発段階・構築段階、そして構築されたブランドを維持する段階に分けられる。（ただし、これらの段階がきれいに分離しているものではなく、「ブランドは、創ると同時に護り続けなければならない存在価値となる」点に留意する必要がある。）

さらに言えば、ロゴや店名・商品名、デザイン要素が決まれば、「ブランドができた」と錯覚している自称経験者が居るのには、閉口する。

京都市内を始めとして観光名所を有する各地の状況を観るに、この国のインバウンド政策に、ターゲティング視点が著しく欠けていたため、それがオーバーツーリズムというリスクとして現れているのではないかと、考えざるを得ない。日本が育んできた文化性や、重層的な歴史資産は、世界的に見てもかなり貴重であり、独自性・唯一性が高いにも関わらず、その価値に敬意を払い、丁寧に触れるターゲット層に対して、適切に伝えようとする意思が、伴わなかったためではないか。

戦後、それまで存在していた階級社会を放棄し、稀に見る階級のない社会づくりに成功した今日の日本において、階級社会を前提とするブランド化は、理解できないのも無理はないようにも想う。だが、残念ながら、日本以外の国々には、階級が未だにれっきとして残っている。

文化の深さには興味がなく、単に物珍しさだけが先に立つ。歴史的建造物にいたずらする。激しい雑踏の中でも平気で歩き喰いする。映える写真を撮ることにだけしか価値を見出せず、ないこれらを大切に守り続けてきている住民への敬意など微塵も持ち合わせていない。このような人々に食い荒らされ続けては、ブランドどころではない。

一度、棄損されたブランド価値を再興するのは、並大抵の努力では及ばない。「ブランドをどう創っていくか」という問いは、そのまま「どのように価値を護っていくか」という問いに直結している。

きただより107　弘前大学　地域社会研究会　上村　康之
『 ビジネスホテルエレベーターの問題 』

５月上旬に函館に２泊３日、行きは北海道新幹線（新青森→新函館北斗）＋はこだてライナー（新函館北斗→函館）に初乗車、帰りは津軽海峡フェリーに25年ぶりくらいに乗船した。青森市生まれの筆者にとっては、函館市は対岸の身近な都市であり、これまで10回ほどは訪れているが、ほぼ雨にたたられていた。今回は小学６年の修学旅行以来となる快晴であった。

今回の旅の目的はほぼ達成できたが、ラッキーピエロ（函館市界隈に17店舗を有するハンバーガーなどのお店、ＮＨＫ総合テレビの「72時間ドキュメント」で放送されたこともある）に入れなかったことと、宿泊した全国チェーンホテルのエレベーターの設置環境？が残念であった。ホテルのエレベーターの設置基準などが分からないので、筆者の雑感としてとらえてほしい。

ホテルは10階建て以上で150～200室ほどを有している。函館駅や市電の函館駅前も近く交通アクセスに恵まれ、部屋、設備、アメニティグッズ、朝食など良かったが、エレベーターが一基しかなく、また大人が４～５人までしか入れなく狭隘だ。しかも館内に階段がなく、外付けの階段のみで、それも日没から使用禁止であった。おそらく冬期であれば寒冷地なので使用禁止であろう。

筆者の部屋は３階だったので影響はなかったものの、非常に不安になった。各階のエレベーターの前には「エレベーターがホテルの建築基準？で１基しか設置できなかった。朝食時やチェックアウトの時に混雑が予想されますので」の旨の注意書きの案内板があった。そもそも、ホテルを建設する前にどうだったのか？地震ではエレベーターを使えないが、その他の災害時に使えないのは問題ではないか。まして荷物の多い旅行者やインバウンド客などへの対応が気になるところである。

以前に宿泊した別の全国チェーンホテルでも、エレベーターが一基のところがあったが、一番大事な「安全」という観点からもどうなのだろうか？

『 過疎集落が取り組む地域再生への道03 』
（一社）しろにし　理事　白川　晶也

前回、事業を進めるにあたり、町域に関わらず、まず有田川の源流・高野山奥之院から下流域までを見て学ぶことから始めたと書きました。自分への戒めでもありますが、特に多忙になってくると目の前のことにしか目が行かなくなりがちです。しかし、小さなことに一点集中し過ぎると、目指す本当の姿を見失ってしまいます（「部分最適＜全体最適」とか「虫の目・鳥の目・魚の目」とかよく言われますよね）。「地域の再生」を目指した本事業を成功させるためには、人や組織、施設、景観、歴史などの地域資源を単体で見るのではなく、俯瞰的に見て有機的に繋げていく必要があると感じていました（しかもハコモノに頼らず民間主導で）。そんな思いから、本事業を「清水地域ランドスケープ再生戦略事業」と名付けたわけです。

さて、本事業とは別軸で「高野山から清水に至る地域を日本農業遺産に」という動きが、和歌山県庁を中心に有田川町を含む関係自治体と組織・団体で起きていました。“農業”というワードから考えれば、行政的には「農業部門で」担当するのが定石ですが、商工観光課の私も末席に加わらせていただきました。清水地域の再生には農業遺産認定も追い風になると考えたからで、超個人的な解釈として、なんなら「農業云々というより、清水地域の復興のために農業遺産活用を考えてくれたんでしょ？」と勝手に捉えていたほどです（笑）それが時を同じくして、本事業の初年度となる2021年2月、めでたく「聖地 高野山と有田川上流域を結ぶ持続的農林業システム」として日本農業遺産に認定されることになります。

しかし、「認定されてよかったね」で終わってしまっては意味がありません。このときもまた、構成する３町の民間レベルが繋がって自分たちでコトを起こさないと、特に“裏高野”ともいえる有田川上流域、かつらぎ町花園地域や有田川町清水地域が消滅してしまうと感じていました。

その2年後、この日本農業遺産をきっかけに新たな繋がりが生まれます。自分の早期退職が2か月後に迫ったとき、県庁の担当室長から声がかかりました。「この認定地域でワーケーションを普及させたいんや」…その打ち合わせで初めてお会いしたのが、梅の産地・和歌山県みなべ町で®一次産業ワーケーションをスタートさせた一般社団法人日本ウェルビーイング推進協議会の代表、島田由香さんでした。この繋がりが、弊社しろにしが展開する「ぶどう山椒収穫レスキュー」として派生し、総称「地域維持レスキュー」（商標登録申請中）のメインコンテンツとして発展することになります。詳しくは、弊社webサイトを覗いてみてください。

●地域の人事部｜一般社団法人しろにし　https://shironishi.jp

『相模の国から　～大魔神のたび～　』豪華客船で巡る、初夏の島旅

茨城県境町 参与　溝口　久

ここ数年、5月になるとクルーズの旅に出ることにしている。昨年はイタリア船籍のコスタセレーナ7日間(4/28～5/4東京ー済州島ー長崎ー神戸ー東京)、一昨年はジャパネットたかた主催の同じくイタリアのMSCベリッシマで10日間(5/7～16横浜ー函館ー秋田ー金沢ー釜山ー鹿児島ー高知ー横浜)のクルーズを体験した。その時は一般客室だったが、ラグジュアリーな「ヨットクラブ」の乗客たちが特別待遇を受けている様子を見て、次回はこちらにと思っていた。

ここでMSCベリッシマの説明をしよう。イタリアのクルーズ会社MSCクルーズが運行する大型客船、2019年就航。乗客定員5,686人これに船長を筆頭にスタッフ1,500人程が加わる。客室数2,244室(内、ヨットクラブ94室) 全長316m 最大幅43m19階建て。まさに移動する海上都市だ。

今回は一般客室の最上クラスとほぼ同額で、ヨットクラブの一番お手頃な部屋を予約した。何が違うのか？専用のチェックインラウンジ、優先乗船及び下船これは何千人もの客の乗船、下船には何時間もかかるので優位性は極めて高い、24時間対応のバトラーサービスと専用コンシェルジュ、室内ミニバーも含めフリードリンク、インターネットの無制限利用、そしてヨットクラブ専用のレストランでは、朝食、昼食、夕食をアラカルトメニューで好きな時間に楽しむことができる。また、トップセイルラウンジではパノラマ展望を楽しみながら、バー、アフタヌーンティー、軽食、夜のライブエンターテイメントの専用席が用意されている。9日間の旅が50万円余りで、昨年乗ったパリまでのビジネスクラス航空運賃片道50万円と比べるとお得としか言いようがない。

今回の旅程は、4/30～5/8東京から出発し、台湾、宮古島、那覇、鹿児島と寄港し、再び東京へ戻る行程。東京国際クルーズターミナルから16：30出港。3時間ほど前からチェックイン手続きが始まる。一昨年前は大雨の中、待たされてずぶ濡れになっての入船だったが、今回は違う。ヨットクラブ専用の受付、ラウンジも用意され、そこには軽食もドリンクもあった。

入室すると間もなく、避難訓練がある。救命ボートに乗り込むまではしない。船内にあるホールまで歩いて集合。全員参加が義務付けられている。ショッピングストリートやジム、プール、スパの場所を確認しながらの船内探訪、18時からロンドンシアター(イタリア船だけど、ここではロンドン)でショー見物後、19：30からディナー。メニューから前菜、サラダ、パスタ、メイン、デザートと選択していく。

複数を注文してもOK。パンのサービスも回ってくる。炭水化物はパスタのみとしパンは口にしなかった。でないとお腹が空かない。とりあえずビールじゃなく、ここではシャンパンといきたい。

毎日メニューは違う。クラブ専用キッチンで調理されているが、200人程度のお客はいるから、料理も給仕も相当に技術がいる。航海中は外部と遮断だから、独立した5000人程の人口のある都市を動かしていくなんて、気が遠くなるようなオペレーションをしていることに、ただただ頭が下がる。

初寄港は４日目になる。洋上で過ごす丸々2日間は、ジムやプール、350メートルのデッキでの散歩、催し物が充実しており退屈とは無縁だ。スマホアプリでスケジュールを確認できるのも便利だった。

最初の寄港地である台湾の北端に位置する基隆港に入港。観光タクシーをチャーターしておいた。カラフルな建物が並ぶ漁港を眺め、風と波の浸食が生んだ奇岩が点在する「和平島地質公園」へ。さらに国立海洋科技博物館に立ち寄った。国立だからきっと凄いだろうと期待して行った。海洋科学、船舶及び潜水艦、魚雷、深海映像ホール、漁村の暮らしや歴史などがこれでもかと海に関する展示がされている。マリンシアターは別料金になるが、動物と深海探索の2本を台湾最大の3Dスクリーンで楽しんだ。結局ここに3時間もいることになった。台北旅行の定番と言えば九份。そこには3度ほど行っているので、今回はその裏にある金瓜石に向かった。日本統治時代の遺構が多く残り鉱山町の枯れた味わいがある。

５日目となる寄港地の宮古島でも観光タクシーで風光明媚な島内を巡り、その後は透明なサップボードやシュノーケリングを楽しんだ。ウミガメとの出会いは、特に印象的だった。

６日目の那覇はあいにくの雨模様だった。沖縄県庁前から2階建て観光バスに乗り、復元中の首里城へ。再建の様子を間近で見ることができたのは貴重な経験だった。手作りアロハシャツの工房にも訪れ、作家に会えたのも面白かった。

７日目は鹿児島。天文館や仙巌園は既に訪れていたため、今回は水族館へ。イルカショーは単なる演技ではなく、生態の解説まであり、教育的にも充実。水槽は側面からも見ることができ、中にいるイルカは我々に反応して近づいてくる。美ら海水族館だけじゃない「いおワールドかごしま水族館」は相当に面白い。

8日目は丸一日クルーズ。甲板にはプールが3か所(内、一つは室内)あるが、クルーズ期間中快晴は一日のみ。十分に楽しむことはできなかった。

9日目の朝、東京に戻った。

荷物を持ち歩く必要がなく、上質な食事に加えて多彩なアクティビティを楽しめるクルーズは、まさに“やみつき”になる体験。すでに次のクルーズの妄想をしている。