編集室から

今月の表写真は、昨年の師走に丹波篠山でご活躍されている田林信哉さんにお世話になり、（一社）しろにしの白川さん、楠部さんたちと視察に伺った際のワンシーンです。丹波篠山は、積極的に古民家を活用し、観光・交流人口拡大を進めている地域として有名ですが、現場を拝見すると、その物件数だけでなく、活用を裏付ける人的な厚みにも驚かされました。

田林さんは決して、お話はされませんでしたが、ここに至るまで、随分とご苦労もあったことと拝察いたしました。

町並みの景観や古民家の活かされ方など、目に見えやすい事柄は結果です。その結果を導くために、どれほどの方々が、どのようなご苦労をなさり、それでも乗り越えてこられたか、その志・意志が何よりも、大切であり、強固な想いを貫き通されたからこそ、目に見える結果に繋がっていることに、遠く想いを馳せることを忘れてはならないと、改めて思いました。

◎

今年の10月は比較的暖かく、11月になって急に気温が下がったため、うっかり体調を崩してしまいました。感染症に罹患した訳ではないので、ほっとしていますが、体調が優れないと、やる気が削がれるのが一番困ります。

なんでも、夏バテだけでなく、秋バテ・冬バテという症状もあるらしく、いずれも朝夕と日中の気温差や、急激な気温低下に体の調整機能が追いつけない場合に現れるそうです。

年寄から、「首を取られるな」と聞いていたことを思い出しました。ネックウォーマーは、もちろん、手首・足首も先手先手と保温することもこの時期の体調管理に欠かせない「自分への気配り」ではないでしょうか。

みなさまも、くれぐれもご自愛くださいませ。（は）

明日裡雪

アスリックニュースも、今月号で通算300号を迎えることができました。四半世紀の間、途絶えることなく続けてこられたのも、偏にみなさまのお陰です。ありがとうございます。

引き続き、叱咤激励のほど、よろしくお願い申し上げます。

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。

2025/12
(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

2025/12
(株)アスリック
http://www.neting.or.jp/usric

師　走

兵庫県丹波篠山市にて
by hama

復興するぞ！
能登・北陸

寄稿『医療の常識・非常識～禁煙補助薬～』

サンポート高松クリニック　井垣　俊郎

製造工程で有害な不純物が混入してしまうという理由で二〇二一年六月から使用できなくなっていた禁煙補助薬チャンピックスですが、二〇二五年十月三十日から通常出荷が再開されて禁煙治療に使えるようになりました。

◎

チャンピックスは、脳内のニコチン受容体にニコチンが結合するのを妨げる働きを持つ唯一の薬剤です(図)。ニコチンが脳に作用しなくなるので、タバコを吸っても全然美味しくなくなります。そしてドーパミンを少しだけ出してくれるので、ニコチンの禁断症状も緩和されます。禁煙を希望される方にとって、待ちに待った朗報です。

◎

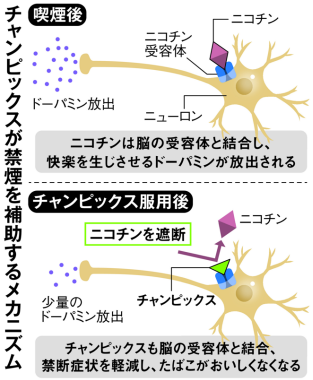
内服できる期間は十二週間です。まず禁煙開始日を決めて、その一週間前から内服を開始します。吐き気などの副作用が出ないよう低用量から始めて、徐々に増量していきます。内服している間はタバコの味がしないわけですから、その貴重な時間のうちにタバコ無しの生活を確立させていきます。ホッと一息つきたい時・イライラした時・食事の後…など今までタバコを吸っていた場面で、代わりになるものを見つけ出し定着させていくわけです。

◎

製造中断の前、五十人ほどの方にチャンピックスを使って禁煙のお手伝いをしました。内服する十二週の間に五回外来受診していただき、禁煙を進めていきます。その間にすることは「家族・友人・職場など周囲に禁煙を宣言する」「手許にあるタバコと喫煙に必要なライターや灰皿などを全て処分する」そして「タバコの代替になる行為を定着させる」です。

◎

この通院期間中は、ほとんどの方が禁煙に成功されます。問題は、その後です。特に危険なのは、飲酒の機会です。つい気が緩んでタバコを一本だけもらって、また止まらなくなってしまうケースを何度も見てきました。対策は二つしか有りません。何があっても絶対にタバコを吸わないという固い意志を持ち続けるか、さもなくば失敗を一回だけに留める強靭なしなやかさを身につけるか、です。でも粘り続けていれば、やがていつかはタバコの臭いが嫌になる時が来ます。そうなる日まで、孤独な闘いを頑張り抜くしかありません。



【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　八十『地域経営の視点③』

先月号本欄で触れた「私益・共益・公益」であるが、共益の概念が乏しい社会になると、私益と公益が衝突しやすくなる。端的な例が数年前、報道されていた。「ある町で、『公園で遊ぶ子どもたちの声がうるさい』との高齢者からの苦情を受けて、やむなく公園を閉鎖した」とのことである。公園は公益のための施設。子供の声が我慢ならないのは、個人の主観、すなわち私益である。

かつての我が国は、世界でも稀に見る共益性が重視されていた地域社会であったと、複数の書籍や研究から指摘されている。共益は、激突しやすい私益と公益の間の緩衝材として機能する。昔は、小さかった私益指向が、戦後の教育・風潮に拠って欧米並みに巨大化し、公益と衝突し、新たな地域課題を生じさせている。この問題に取り組むのが、社会起業家の使命であり、彼らによって興された社会事業の役割である。したがって、私益と共益の調整、公益と共益の調整は、避けて通ることができない。この点が、私企業を経営するよりも、難度が高い。が、一方で浮気性な大衆を相手にマーケティングで苦労するＢｔｏＣモデルと異なり、地域に根ざすにつれ、受益者による支えが得られる社会事業は、ファンビジネスに近いとも言えよう。

事業の影響範囲が自治体から、その中の地区単位へと限定されるにつれ、あるいは受益者の特定性が強くなるにつれ、公益性よりも共益性が強くなっていく。ただし、今日の行政範囲が「公共」とされている枠組みの中にあっては、共益事業も行政との密接な連携が前提となるのは、必然である。つまり、共益的事業に興味のない自治体の衰退は、急速に迫ってくることになると考えられるのは、この点に拠る。

さらに、不特定多数が受益者である公益事業は、相手を選んではならないが、受益者の特定性を大前提とする共益事業では、逆に受益者を選択する必要がある。主たる顧客像を描かずに計画・設計・運営されている大多数の道の駅が、赤字に苦しむのは、公益性と共益性の混同・不認識から生ずる悲劇であろう。

きただより110　弘前大学　地域社会研究会　上村　康之
『「縄文」が大きなキーワード・コンテンツになってきた青森市 』

青森市から秋田市に転居してから21年になるが、青森市には年間３～４回ほど行っている。直近では11月上旬に青森市に行ったが、「縄文」をキーワードにした動きが進行しており、今回は青森市に限り見ていくこととする。

青森駅東口ビル４Fに2024年4月にオープンした『あおもり縄文ステーション・じょもじょも』は、世界文化遺産登録（2021年７月）【北海道・北東北の縄文遺跡群（構成資産17ヶ所、関連資産２ヶ所、主に青森県の遺跡群（構成資産８ヶ所、関連資産１ヶ所）について紹介、インフォメーションの場である。JOMON映像コーナーでは、大画面のスクリーンに映し出される縄文の森に入り込み、動物たちと同じ空間にいるような疑似体験ができる。

これらの遺跡群のうち、青森市にあるのは『三内丸山遺跡』と『小牧野遺跡』である。

『三内丸山遺跡』は元々県有地で、県営野球場を新設しようと1992年から青森県が工事を進めていたが、縄文時代前期中頃から中期末頃（約5,900から4,200年前）の大規模集落跡であることが分かり、当時の青森県知事が建設を中止し遺跡の保存を決定した。その後、青森県、主に青森市に縄文ブームが沸き上がった。1997年３月に国の史跡、2000年11月に特別史跡に指定された。青森平野の西部地区は縄文時代、青森湾に面しいくつもの遺跡があり、筆者の父も子どもの頃（昭和の初期あたり）、よく土器の破片などで遊んでいたとのことで遺跡の存在は、かねてから知られていたようである。

遺跡については、何年か前から高校の歴史の教科書にも掲載されているほか、その後、「縄文時遊館」の整備や各種イベントの開催、土産品の開発・販売など遺跡公園の様相を呈している。ちなみに筆者が所属していた青森市の地方シンクタンクでは、1997年「NIRA（総合開発研究機構）助成研究A類『三内丸山から世界へ』をまとめ提言するなど情報発信に努めた。現在のアクセスは、青森市営バスで青森駅東口～三内丸山遺跡前ほか、青森市では民間バス会社に委託して、あおもりシャトルルートバス「ねぶたん号」を運行し市民・観光客とも市街地から移動し易くなった。

『小牧野遺跡』は、三内丸山遺跡から南南東およそ８km方向の山間部、約4,000年前）の遺跡であり、日本最大級の環状列石がみられる。小牧野遺跡も存在は古くから知られていたが、1980年代に青森市の私立高校教員が発掘調査を開始、1985年に青森市教育委員会が調査を開始、1989年に先の私立高校考古学研究会が「環状列石」を発掘し、青森市の有名な遺跡となった。1995年に国の史跡に指定、2012年に青森市立野沢小学校を改修して「青森市小牧野遺跡保存センター（現在、学び舎・小牧野館）」が開設された（残念ながら筆者はまだ行ったことがない、2025年11月現在はクマ出没で閉鎖中）。

三内丸山遺跡発見以前の青森県における縄文時代の遺跡では、亀ヶ岡遺跡（つがる市）、是川遺跡（八戸市）が代表的な遺跡であり、青森市の有形観光資源としては、県の施設（青森県立郷土館（休館中）、青森県営浅虫水族館、青森県観光物産館アスパムなど）が中心であったが、『縄文』が青森市を語る大きなキーワード・コンテンツとして完全に定着した。

1988年の青函トンネル開通記念博覧会の青森ＥＸＰＯのマスコット「シャコちゃん」は、亀ヶ岡文化を代表する遮光式土偶をモチーフにしたものであった。青森市民としては何となく違和感があった（無論、亀ヶ岡文化を拒否しているわけではない）が、いまもし「博覧会」のようなものが開催されれば、三内丸山の「板状土偶」になるのであろうか 。

『 過疎集落が取り組む地域再生への道09 』
（一社）しろにし　理事　白川　晶也

2023年7月、弊社の援農プロジェクト「ぶどう山椒収穫レスキュー」が始まりました。１泊２食・お弁当・山椒畑までの送迎付きで8,800円。それだけでなく、宿泊場所となる当しろにしまでの往復交通費も自己負担。しかもアルバイト料なしの完全ボランティア。「そんな神様みたいな人おるか!?」という農家さんの声も聞こえましたが、「１人でも２人でも来てくれたらラッキー。ダメ元でやってみるか」。

参考にさせていただいた取り組みが、一般社団法人日本ウェルビーイング推進協議会が南高梅の産地・みなべ町で前年から展開されている“梅収穫ワーケーション”。同協議会が主体となる事務局が梅農家さんとのマッチングを行い、初年度は都市部からのべ240人の方が参加。往復交通費や宿泊費も自己負担のボランティア、にも関わらずです。ただ、交通アクセスや園地の道路環境、宿泊場所、農家数など、当清水地域とみなべ町ではかなり環境が異なり、そのままコピペすればいいというわけではありません。このため、同協議会に後援をいただき、宿泊込みのパッケージにさせていただいたわけです。

しかし、農家さんから「今年は大豊作で、このままでは山椒が収穫しきれないかもしれない」という声を聞いたのが、すでにぶどう山椒の収穫が始まっていた７月７日。企画・チラシ案を作ってSNS等で告知できたのは、収獲期間も折り返しを過ぎた７月20日ごろでした。にも関わらず、首都圏や関西圏を中心に29人の方が収穫ボランティアとしてお越しくださいました。そう。ふたを開ければ“神様”が29人もいらっしゃったわけです。弊社としても、思いにもよらない地域貢献となりました。

そんな弊社の取り組み“ぶどう山椒収穫レスキュー”ですが、新聞やwebメディア等でもご紹介いただき、行政や議会、地域づくり団体など、北は東北・福島県、南は九州・種子島まで多くのみなさまに視察先として選んでいただいています。まさか、こんなに注目していただけるとは…(+_+;)

翌年には余裕をもって事前告知を行い、２回目となるぶどう山椒収穫レスキューを開催。なんと81人の方がご参加くださいました。しかし、ここで新たな視点に気づくことになります。当地のような高齢化が進む過疎地域では、集落のお困りごとは農繁期の採り手不足だけではありません。集落単位で行われる道普請や生活道の草刈り、増え続ける空き家対策、古くから受け継がれているお社の管理やお祭りの継承など多岐にわたります。“レスキュー”すべきなのは、いま集落で暮らしているみなさんの“定住”なのではないか。そこにいわゆる“関係人口”の手を借りる。そうして行きついたのが「地域維持レスキュー®」です。（続く）。

『相模の国から　～大魔神のたび～　』飛鳥Ⅲ クルーズの旅　2025.11．4～9

茨城県境町 参与　溝口　久

このところ、クルーズの旅にはまっている。これまでに「MSCベリッシマ」に2回、「コスタセレーナ」に1回乗船した。

そんな折、日本郵船が新造船「飛鳥Ⅲ」を今年7月20日に就航させることを知った。これは是非と、思い日本郵船の株を買い株主優待割で乗船しようと目論んだ。

クルーズスケジュールを見ていると、まだ行ったことのない日本三景の松島を巡る旅があり、11月4日～9日の「秋の常陸那珂・仙台クルーズ」に申し込むことにした。客席を船尾でスクリューから出る泡立ちと後にする海を眺めながら旅するのがいいかなと思って選んだが、縦の動線となる階段から最も離れた位置になるから後悔することになる。

クルーズの日程は11月4日（火）17時：横浜港出港、5日：常陸那珂寄港、6日～7日：仙台港に停泊、8日：終日クルーズ、9日（日）9時：横浜港帰着

お客は時間と金がある人が多いせいかスイートルームはすでに予約で埋まっていた。そもそも割引を気にするぐらいなので、ただのバルコニー付きの部屋。他の客船と違って一人客対応がしっかりできていて、割増しは6割程度に抑えられている。

4日15時からの乗船手続きに間に合うよう、横浜大さん橋旅客ターミナルに到着すると、予想より乗客が少なく、全体で200名にも満たない様子だった。案内に従って船内へ入ると、日本船としては大きいものの、MSCベリッシマに比べるとこぢんまりとした印象を受ける。ちなみベリッシマは2019年フランス製171,600ｔ　全長316m　幅43m　客室数2,217室(内、バルコニー付きは1,418室)乗客定員4,400名　乗組員数1,600名。飛鳥はドイツ製で52,200ｔ　全長230m幅30m　全室海側バルコニー付き381室　乗客定員740名　乗組員数470名でほぼ1/3の大きさだ。

船内は絵画、工芸品が飾られ、落ち着いた雰囲気と高級感がある。部屋に風呂はあるが、船首最上階には、サウナ、露天風呂もある浴場がある。風呂へのこだわりは日本船ならではと思う。

飛鳥Ⅲのウリはグルメと言うより「美食」だ。フレンチ「ノブレス」、イタリアン「アルマーレ」、割烹「海彦」、グリルレストラン「パペンブルク」以上4つのレストランは予約要で我がフツウの部屋の客は1回しか予約の権利がない。ただ、今回はお客が少ないので、空いていればOKとのことで、イタリアン以外は全て入ることができた。ただ、席料と称す追加料金8千～1万円は覚悟しなくてはいけないし、酒類は有料になる。飲み放題食べ放題のビュッフェ形式の「エムスガーデン」、席でのオーダーに応じてくれる「フォーシーズン・ダイニングルーム」(酒類は別料金)がある。ここはせこく予約のレストランの入店前にビュッフェレストランでビールをまずは飲むことにしていた。味・サービス共に言うことは無く大満足でき

た。ちなみにスタッフの多くはフィリピンの方で、たっぷりと教育を受けている印象を受けた。外国船と違って飛鳥スタッフは日本語で話してくれるから楽だ。

初日の夕食は「ノブレス」ここは席料無し。コースを頼んだ。フランス産マロンと越冬2年熟成ポテトのパリソワール風　シマアジのミキュイ　根菜のグレック貴族のパテ　真鱈のポワレ白子ソース　柑橘のグラニテ　黒毛和牛フィレ肉のロティに黒トリュフかけ放題　そしてデザートに続くすべて申し分なし「船内に世界中のお料理が集まり、美食の楽しみは尽きませ。さぁ、魅力あふれる「飛鳥Ⅲ」のダイニングを巡りましょう。」との言葉に間違いはない。

出港翌日、船は常陸那珂港に到着。ここからは「国営ひたち海浜公園」へのシャトルバスが運行されていた。とにかく広い。名物のコキアは終わっていた。ここただでは物足りないので、タクシーをチャーターして水戸へ向かった。「水戸芸術館」で館を設計された建築家「磯崎新」の没後初めての回顧展が開催されていた。建物の完成が平成2年。当時、シンプル至上主義的な建築に飽き足らなくなった、しかもバブル景気に沸くに日本においてポストモダンと言う凝ったデザインの建築が流行っていた。当時その代表格が磯崎だった。

展示を見ていると、そこに建築史家というより建築評論、デザイナーの藤森照信氏がいるではないか！早速話しかけた。「ラムネ温泉の設計者として先生を主の首藤勝次さんに紹介した溝口と申します。」とね。今年開館20年、藤森さんを招いての集まりがあったが行けず仕舞いで、ここでお会いできるとは！感慨深いものになった。

展覧会は「群島としての建築」と題され、決して単一の領域にとどまらない磯崎の活動を「群島」のように構成。「都市」「建築」「建築物」「フラックス・ストラクチャー」「テンタティブ・フォーム」「建築外（美術）」をキーワードに、建築模型、図面、スケッチ、大型インスタレーション、映像、版画、水彩画などのさまざまなメディア、アーカイブ資料などを通じて、磯崎の「建築」概念を検証。多岐・長期にわたった活動の軌跡を紹介している。

船に戻りしばらくすると出港。地元の高校生マーチグバンドが、陽が沈みかけ寒さ増してくる港で我々を見事なマーチングのパフォーマンスで見送ってくれた。これまでも歓迎のイベントを時折遭遇するが決して全てではない。ましては、今回の乗客数では恐縮してしまう。この日の夜は遅くなったことと気にすることなくたらふく酒を飲もうとビュッフェスタイルの「エムスガーデン」に。アルコールの類はシャンパン、ワイン、ビール、日本酒、焼酎、ウイスキー全てにある程度のレベルのものが用意され飲み放題だ。ここはほぼ終日食事をとることができる。