

編集室から

今年の夏は、多くの災害に見舞われました。先日も、富山・石川の線状降水帯による記録的豪雨があり、続いて福井県北部も同様の災害。

幸いにも、私や周りの方々に大きな被害はありませんでしたが、JR氷見線・七尾線は、甚大な被害を被り、復旧の目処が立っていません。

一家で5台の車が水没。新築したばかりの住宅が床上浸水。販売前の建売住宅も床上浸水。刈入れ前の稲が泥水に浸かり収穫不能。農機具が水没して約1,500万円の損害…。という報道の数々に、胸が痛みます。

改めまして、被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

東日本大震災で被災地に伺った際、津波の到達地点と、免れた地点が隣接し、境界がはっきり分かることに衝撃を受けた記憶があります。

津波をはじめとする水害に限らず、地震においても地盤の違いが被災の程度に如実に影響し、甚大な被災地点と比較的度が浅かった地点とが、明確に分かれてしまうという状況を生んでいるようです。加えて、最近の雨の降り方は、極めて局所的集中豪雨となっている模様で、それが線上に連なると、過去の記録を更新してしまうような事態に陥ってしまうようです。

地球沸騰化・気候激化の時代に突入してしまったのでしょうか。

緊急時の避難のあり方など、身の処し方だけに留まらず、少しでも地盤条件の良い固くて周囲より若干でも高い土地に、叶うことなら自宅・事業所を移転させることも考えなければならなくなっているとすると、防災対応は相当な覚悟が必要とも思います。

みなさま、くれぐれもご自愛くださいませ。

(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。

2026/09

(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

2026/09

(株)アスリック

<http://www.neting.or.jp/usric>

長 月



大阪府島本町にて
第3回ウィスキー100年フェス
by hama

**復興するぞ！
熊本・能登！**

寄稿 『健康寿命を伸ばすには?…その①』

サンポート高松クリニック 井垣 俊郎

日本社会が抱える医療や介護の問題は、先行きが厳しいというお話をしてきました。医療や介護とは縁遠い健康状態を保ち続けて我が身を守るために、私が重要と考えている8つの生活習慣についてお話をしていきます。その第一回は、『体重を毎朝測る』です。何のために測るのか、なぜ朝なのか、測った値をどう活かすべきか、を説明していきます。

◎

成人の体重が増えた時、余程ハードな運動をこなして筋肉をつけた場合以外は脂肪が増えたと考えるべきです。つまりほとんどの人で、体重増≡脂肪増です。脂肪の増加は血糖値やコレステロールや血圧の上昇につながり、多方面から複合して脳梗塞や狭心症などの動脈硬化を引き起こします。また関節に負担をかけて、腰痛や膝痛の原因になります。つまり脂肪増≡不健康です。合わせると、体重増≡脂肪増≡不健康です。体重は摂取したエネルギー量と消費したエネルギー量の差で変化しますが、どちらも計測は困難です。しかしその結果は、体重として容易に知ることができます。体重測定は不健康の始まりを最も早くかつ簡単に知ることのできる優れた手段です。

◎

体重は、食物や水分の摂取により短期間で変

化します。そうした影響を受けないようにしないと、せっかく測った体重の数値に重みがなくなります。食事の影響を最も受けにくいのは、早朝の空腹時です。排尿後であれば、一日中で最も低い体重である可能性が高くなります。寝巻のままであれば、日による衣服の差も生まれません。そして最も重要なことは、体重を毎朝測ることで脂肪が蓄積する前に予防することが可能になります。昨日に比べて仮に1kg増えていても、それは胃腸の中に食物が残っているか塩分と水分で浮腫んでいるだけです。朝の測定で増加に気づいたら、そこでスイッチを入れて一日頑張ってください。そうすれば、元の体重に戻すことは可能です。夜に体重を測ったのでは、一晩寝たら朝には忘れていきます。そして一週間たつてしまうと、すっかり脂肪がついてしまっています。一旦ついた脂肪は、なかなか落ちません。

◎

健康寿命について真剣に取り組んでいた方がいい方々は、体重や自分の健康のことだけを考えて日々を過ごす訳にはいかない働き盛りの忙しい年代です。そんな方々に負担なく継続していただくには、朝起きて顔を洗ったり髭を剃ったりする考えなくとも行なっているルーティンの中に体重測定を入れるしかないと思っています。



【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ヌクしています。

濱の起業塾 八十九 『地域経営の視点⑫』

前号の本欄では、「集中と分散のバランス」こそ、甚大災害頻発時代の重要テーマではないかと、指摘した。ミニ県庁化と呼ばれるほどの大合併をした市域では、中心部への集中と周辺部の人口減少傾向を放置すると、早々に周辺部が崩壊し始める。それは平時においては静かに進行するが、問題は激甚災害によって、その傾向が加速されることだ。

能登半島地震で被災した輪島は、震災後集中豪雨で再度被災した。ようやく入居できた仮設住宅が床上浸水に遭い、再度家財道具に損害が出ている。先月発生した石川・富山豪雨でも、一家全員の車両が水没した例、新築したばかりの住宅が天井まで泥水に浸かった例など、生活再建がかなり厳しいのではないかとと思われる案件が発生している。

これらが保険で賄えない場合、より効率的な給与を求めて、周辺部から都市部への移動・移住が健在化する。実際、珠洲市や輪島市の人口は急減しており、

特に働き手世代の流出が激しいと聞く。

この豪雨では、記録を更新する時間雨量が観測されたという。新聞には「千年に一度を超える」と字が踊っていた。これまでの「比較的平穏な気象」が続く時代から見ると、千数百年に一度に該当する雨量が、現実化した。これから始まる「気候激化時代」において、この程度の雨量は数年～十数年に一度になるかも知れず、そうなると災害リスクは百倍に至るとも考えられる。

このような気候時代の境界に、我々がいるならば、これまでの常識をいかに早く切れ替えられるか、が自身や地域の安全・持続的社会の構築に欠かせまい。どの土地を選んで住むか・どの程度対策を講じているか、すべては自己責任とされてきたこれらの事項に、どれだけ正確なハザードマップを作成しても、それだけでは済まないのではないかと考え始めている。

数日を待たず、福井県北部地域でも同様の災害が発生した。被災が軽いことを願うとともに、後戻りができない時代の流れを感じざるを得ない。

前回に提示した知的主体性の4要素について詳しく述べる。

(1)探究主体性 -Inquiry Agency-

探究主体性とは、認知と非認知能力を統合し、問いを立て問いを深め続ける力である。中核をなすのは、容易に満足しない好奇心と粘り強さを合わせ持ち、自らが問いの方向性を決定するという強い意思である。

探究主体性を持つ人間に対するAIの役割は、既存の経験や知識をベースに、多様な視点や仮説を提示、拡張することである。あくまで問いの着火点は人間でなければならない。

(2)構築主体性 -Constructive Agency-

構築主体性とは、知識を構造化し、論理を設計し、それらの最終形を決定する力である。構造や論理の取捨選択こそが主体性の中心であり、その取捨選択の過程や結果に責任を持つことに大きな意味がある。

この構築主体性のもとAIが力を発揮するのが、構造案の提示やロジックの生成と体系化、そして言語化に対する支援である。構築主体性におけるAIの支援は絶大であり、主体性を乗っ取られかねないことに留意しつつ、効率・効果的な活用がポイントとなる。

(3)判断主体性 -Evaluative Agency-

判断主体性とは、採否を決定することであるが、それとともに不確実性を明示し、必要なら判断を保留する力である。他の項目の最終段階にも「決定」が含まれるが、判断保留の重要性を強調するため、一つの要素として独立させて項目を設けている。

AIの立ち位置は、反対意見を提示してくれる対話者・討論者であり、人間が陥りやすい先入観や認知の歪み等のバイアスを可視化することにある。それでもなお、安易に断定しない選択は人間に残る。

(4)意味主体性 -Meaning Agency-

意味主体性を、過程から結論に至るまでの意味を引き受ける力と定義する。動機や社会的文脈との関係性、そして問いや判断等を行う意味は人間が行うべき中核である。

ここでもAIの役割は、選択肢の提示や視野の拡張にあり、AIは可能性を大きく広げるが、意味は本質的には定義できない。意味を持たせ成果の責任を負うのは人間である。これは改めて徹底すべきことである。

暑かった夏が終わりました（まだ暑いけど）。今年は例年以上の酷暑で、山間の清水地域ですらいつもよりタ立が少なかったように思います。有田川上流域はぶどう山椒、下流域は有田みかん。農家さんの悲鳴が聞こえてきます。

弊社しるにしとしては、7月にスタートした「ぶどう山椒収穫レスキュー」がお盆前に終わりました。当初は企業活動の一環としての参加が減り、年々続く酷暑の影響も手伝って、今年は参加者が減ると予想していました（2023年／29人→2024年／81人→2025年／85人）。しかし蓋を開けてみれば、これまでで最多のべ98人のみなさまにお越しいただきました。弊社公式noteでもお伝えしていますが、視察やご質問を多くいただく案件ですので、こちらでも紹介させていただきますね。

当企画をスタートさせた3年前は、弊社スタッフの繋がりが多くを占め、大学や企業などの「仕事」や「学習」が中心にありました。しかし、今年は弊社の取り組みを知った個人でのご参加やリピーターさんが増え、目線はぶどう山椒そのものから、「産地」「地域支援」に移ってきたように感じます。

特徴1. 女性の個人参加が目立つ

男女の構成比を見てみると、全体の62%が女性。また、参加主体としては個人参加が46%で、団体（大学生を含む）が33%、法人が21%となっています。

特徴2. 日帰り参加が増加

今年はレスキュー当日の早朝からご参加くださる方が増え、47%を占める結果となりました。お住まいを伺うと、最も多いのが大阪府で全体の30%、和歌山県内が25%となっており、日帰り可能な地域からのご参加が多くなっています。

特徴3. リピーターさんが増えた

昨年もお参加くださっていた方、今期中にも再度ご参加くださった方が何人もいらっしゃって、ぶどう山椒をはじめ、この清水地域の“ファン”が増えてきているのを実感しています。

最後に、弊社“レスキュー”に関わらず、他の地域内事業者さんや農家さんと直接繋がって収穫支援に来ていただいている方も年々増えているように感じています。地域に関わっていただける方が少しずつ増え、その輪が広がり繋がりが深くなっていくことが何よりの喜びでもあります。ぶどう山椒収穫レスキューを含む「地域維持レスキュー」へのご参加、清水地域へのご支援・ご来訪を今後ともどうぞよろしくお願いいたします！＼(^o^)/



『相模の国から ～大魔神のたび～ 』 三井オーシャンフジの旅 2026.4.29～5.10④
茨城県境町 参与 溝口 久

プロムナードの先に、美術館が姿を現した。大和葺きの緑青銅板の屋根が水平に延び、和の建築のしつらえとなっている。軒を低く抑え、入口も絞っている。それはあたかも、茶室に入るかのように。そう、静岡県は茶の産地でもあるからだ。中に入ると、高い天井と2階の展示場に導く階段が、広いエントランスホールを構成している。壁には四国産の由良石が貼ってある。

この日は「開館40周年記念展」を開催しており、美術品収集の歴史などを興味深く拝見した。現役当時はハード面ばかり見ていたので、新たな発見が多かった。県民ギャラリーに足を進めると、県庁時代の同期だった兼子に偶然再会した。美術館でボランティアをされているとのことで、自分が建設に関わっていたことを話すと大いに興味を持ってくれた。その話を学芸員の方にも伝えられたようで、後日「開館当初の頃の話聞かせてほしい」という丁寧なお手紙をいただいた。この機会に、40年間大切に保管してきた当時の静岡県立美術館の資料をすべて譲ろうと思っている。手元に置いておくよりも、美術館で有効に活用してもらった方が、資料にとっても本望だろう。

この美術館をはじめ、営繕課での経験がなければ、自宅の設計も、現在の建築関係の仕事もあり得なかったと思う。ちなみに、小山町に参与として復帰してからは、消防署の建設、古民家「谷戸山の家」の再生、隈研吾建築都市設計事務所が設計した富士山展望テラス、温水プール、地域優良賃貸住宅の建設など、さまざまなプロジェクトに関わっている。

県立美術館を後にし、県庁付近に足を延ばした。県職を中退して早12年。街の様子も変わってきている。入庁当時によく通った市立図書館はその後小学校になり、そして現在は歴史博物館へと変わっていた。駿府城のお堀に目をやると、何と周遊船が運行しているではないか。さっそく乗り込むことにした。お堀の中から見上げる風景はとても新鮮だった。船頭の軽妙な語りもあって、なかなか楽しい時間を過ごせた。

最後の寄港地となった清水では、地元の子供たちが懸命に太鼓を打つ姿とその力強い響きに見送られての出港となった。クルーズの醍醐味の一つに、こうした温かい手を振っての見送りがある。陸上の旅では「ななつ星in九州」でしか経験したことがない。清水港を出た船は、ゆるりと帰港地であ

る横浜港を目指した。伊豆半島沖から相模湾を歩いていくため、よく知った土地を海から眺めることになった。

帰港日である5月10日、たまたま「にっぽん丸」の最終入港に居合わせることができた。1990年の就航以来、35年間にわたり地球約133周分を航海し、多くの人々を乗せてきた名船の最後の雄姿だ。その姿を目に焼き付けようと、横浜港大さん橋には多くの人が集まっていた。7,000人を超す人々が見守るなか、感動的な引退セレモニーが開催された。

船が初めて港に入港する際には、その自治体が記念のプレートを用意するようで、国内外の港町のプレートが船内に飾られている。実は航海10日目、船内で行われたビンゴゲームで、にっぽん丸に飾られていた「平成31年3月8日 にっぽん丸尾鷲港初入港 尾鷲市」と刻まれた木製の記念プレートが、なんと当たったのだ。いまは我が家の宝物として大切に飾ってある。なお、にっぽん丸はその後「三井オーシャンサクラ」へと引き継がれる。

次は8月3日からの「飛鳥Ⅱ 竿燈・ねぶた祭りクルーズ」が待っている。お楽しみは、まだまだ続く。（了）

