

編集室から

各地で豪雨災害が立て続けました。千葉県では、ほぼ同じ地域で複数回。能登半島では羽咋市・氷見市で。9月には福井県でも…。

家屋や事業所など建物が浸水すると、後処理（清掃）が大変なことになります。

母の実家は、福岡県北部の炭鉱地域で、炭鉱の影響で地盤が沈下し、近くを流れる大きな河川が氾濫すると、必ず床上浸水に至ったそうです。駅前のタバコ屋だったので、大雨になると、商品や寝具などを始め、畳も垂直避難させていたとも。このため、押し入れの上段は常に空いていた記憶があります。

しかも、水が引き始めると、水道につないだホースから、自宅内に放水して、乾かないうちに柱や壁を水洗いまでしたそうです。一旦、乾いてしまうと、跡が残って消せないことを体験的に知っていたようです。

地形的に、何度も浸水する土地に住まいする人の強さといえは、言えなくもないですが、今回、何度も浸かった店舗の映像を見ると、やはり被災された方々の心痛いばかりか。察するに余りあるとは思いますが、それでも胸が痛みます。

羽咋市・氷見市での浸水地域は、かつて潟だった土地でした。湖を干拓したため、標高は海抜ゼロ未満の地点もある模様です。昔の穏やかだった日本の気候なら、排水ポンプの能力を超えることは、まず考えられなかったのでしょうか。けれど、激甚化する今日の気候変動時代においては、根本的に見直さなければ、いたずらに住民の心と、地域資源が削られるばかりです。

個人や家庭でできる防災・減災対策と、地域を挙げて取り組むそれとは、スケールが違います。両者並行して、迅速に取り組まなければ、自然災害からの立ち直りは、時間と浪費の二次災害を招くばかりではないでしょうか。（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。

2026/10

(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

2026/10

(株)アスリック

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

神意月



北海道厚岸町にて
by hama

**がんばろう！
にっぽん！**

寄稿『健康寿命を伸ばすには…』

サンポート高松クリニック 井垣 俊郎

前回は、毎朝体重を測定する理由について説明しました。自分の意識していない小さな不健康でも、積み重なると体重増加という形でアラームを鳴らしてくれます。そして毎朝測定することで、増えた体重が脂肪として蓄積される前に修正することが出来ます。常に自分の健康を最優先にして考え続けることが難しい働き盛りの方にこそ、洗顔や髭剃りと並んで体重測定を朝のルーティンに組み込んでいただきたいと思います。朝の体重が自分の上限値を超えた時だけスイッチを入れて、一日頑張れば翌朝には元の体重に戻すことが出来ます。

◎

つまり毎朝の体重測定は、健康状態の悪化を防ぐ守りの手段です。これだけでは、健康寿命を伸ばすことにはつながりません。なあんだ、と思われる方もいるかもしれませんが。しかし健康寿命は、縮むのは簡単で伸ばすのは至難の業です。体重増加だけでなくストレス・飲酒・運動不足・睡眠不足など健康寿命を縮める因子は身の回りにヤマほどあります。何より加齢が最大最強の因子です。どれも可視化が難しいので、日々の生活で意識しづらい面があります。そんな中で、数値として自分に警告を鳴らしてくれる数少ない因子が体重です。もう一つ血圧も、自分で手軽に測定して利用できるアラートです。いずれ触れる予定です。

◎

体重は、『下げてやろう』と思いつながら測ってはいけません。思い通りになるはずがないので、やがて疲れて嫌になって測るのを止めてしまいます。そうなったら糸の切れた風で、どこまでも舞い上がっていきかねません。そうではなくて、上限を守れていれば『ヨシヨシ、何とか頑張っているぞ』と自分を褒めて、そしてその瞬間に体重のことは忘れて日々の仕事へと没頭してください。

◎

健康寿命を伸ばす努力を続けるには、原動力が必要です。私事で恐縮ですが、新たな原動力が出来ました。初孫です。幸いなことに食欲旺盛でスクスクと育っています。私は、バブルと二つの大震災とコロナを経験しましたが、とにかく平和な有難い時代を生きてこれました。今ですら、Aーはアツという間にこんな絵も作ってしまします。これからこの孫は、どんな時代を生きていくのでしょうか。



【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ヌクヌクしています。）

濱の起業塾 九十『地域経営の視点⑬』

先月号の本欄では、機能や資源の集中・分散とリスクへの強靱さについて、考えた。

その末尾に福井県での水害について、触れた。その後の報で、委細が明らかになってきた。最も被災家屋が多かったのは、坂井市丸岡地区。かつて日本最古と考えられていた丸岡城を囲むように流れている河川が氾濫し、大事に至った。その川は、ちょうどお堀のごとく城の周りを囲んでいて、直角になっている箇所が抵抗となって溢れてしまったらしい。

一方で、同じ坂井市内で丸岡の隣の春江地区では、目立った被害がなかったそうだ。地域の歴史に詳しい知人によると、「継体天皇時代からの治水事業に拠って、今日救われた地域」とのこと。

ここに、超長期的な地域経営の視点がありはしまいか。

もともと、福井県北部は、九頭竜川という大きな暴れ川の流域でもある。古のこの地は、人々を寄せ付け

ない土地だったと推察される。その土地に営々として治水事業を折り重ね、今日の豊かな穀倉地帯を遺したとすれば、「今」の防災に限らない、時間を味方につける地域経営の考え方が、あったのではないか。

継体天皇は、実在が確定している方で、坂井市春江地区のご出身である。一説に西暦四百五十年の生まれ。同五百七年から五百三十一年の在位である。つまり、今から少なくとも千五百年前から着手された治水事業に拠って、記録的豪雨にも耐え得る地域が、産業の基盤装置として持続的に存続してきた、ともいえる。

地域経営の典型的な先進事例ではないだろうか。

この国が立っている日本列島は、地域規模のプレートの複数ひしめき、衝突しあう際に在って、元来災害の多い宿命にある。災害復旧・復興はもとより、防災・減災に対しても、被災地域だけで解決しようとするのではなく、同胞として協働し、学びあう民でありたいと深く、想う。

私事であるが、10月には65歳、前期高齢者入りである。11月には令和9年の年賀切手が発売される。年末年始になると必ず言われるのが「年賀状不要論、廃止論」である。それは個人で出す人も出さない人もいるだろうが、私は前者である。とはいえ、年賀状の受領枚数は年々減少してきており、「年賀状終了のお知らせ」を書いてくる丁寧な方もいる。

さて、年賀状を頂いている方にしても、今後に出ることがあるかとすれば、特別な同窓生以外はないであろう。それも含めて、数年前から年賀状だけになっている方を自分から巡ろうと考えた。

これまで（コロナ禍以降）でお会いした方は、最初に就職した会社の4月の研修時に隣だった方（福島市）、中学の同級生夫婦（前橋市、青森市で居酒屋を経営）、東京勤務時代の協力会社のスタッフ（東京都）、大学院の2つ先輩で大学教員（徳島市）のほか、この9月は大学の混声合唱サークルの同級生で音楽学校を経営（山口市）しており、ピアノ伴奏で数十年ぶりの発声練習を行った。

地方シンクタンク協議会で何度かお会いしていた元（財）滋賀総合研究所の研究員、現在はNPOのスタッフ（大阪市）などである。この方とは、大阪名物の街の人気店で「お好み焼き」を頂いた。話題も大阪の政局話からプロ野球・南海ホークスや大阪球場のことまで多岐に渡るなど、過去のパ・リーグの話で盛り上がった。（私も青森市での中学・高校時代、ラジオ大阪・近鉄バファローズナイターを聴いたことも何度かある）

それぞれに過ごし方、話の内容などそれぞれだったが、懐かしくいい時間を過ごした。これらの皆さんと知り合った頃は、個人メールもなかった時代の人もいてハガキで連絡をとった方もいた。

まだまだ会えていない人もいる。秋田・青森（空き家状態の実家）での状況・資金から頻繁に県外に出かけるわけにもいかないほか、鉄道・航空の新システムへの対応や、ビール・チューハイ以外のアルコールが飲めなくなったこと、うっかり間違いが増えて駅や街で迷ったりすることも出てきた。

幸いに体力と休暇の取得だけは何とかなりそうなので、この知人を巡る旅は続けていこうと思っている。

すっかり秋めいてきましたね。当地域でも赤とんぼが気持ちよさそうに飛び交っています。9月に入ってから台風の影響やら秋の長雨続きやらで、運営に関わる“歴史ロマンの湯”しみず温泉も客足が全く伸びず…。しかし、シルバーウィーク以降は少し持ち直し、何とか対前年比プラスになりそうで胸をなでおろしています。

さて、この原稿を書いている翌日は、私たちが暮らす有田川町総合計画審議会の第1回会議。今年度から、その末席に加わることになってしまいました。今回の会議は、現計画の振り返りと令和9年度から始まる次期計画の素案についての協議とのこと。総合計画と言えば、以前は各市町村において策定義務があり、議会の議決も必要な最上位に位置する重要計画でした。しかし、2011年（平成23年）の地方自治法改正により策定義務が廃止されたものの、今でも引き続き策定している市町村は多いと思います。しかし、行政職員を離れ民間に身を移し、再度外部から役所を見たときに思うんです…。

多くの場合、総合計画は基本構想—基本計画—実施計画の3層構造になっています。これに加え、「まち・ひと・しごと創生総合戦略」「立地適正化計画」なんていう計画もあり、もっと言えば、各部署・各政策ごとに都市計画や産業、福祉、教育など、役所の中には数えきれないほどの「計画」が存在します。では、果たしてこれらの計画は、一体感を持って構成し体系的に位置付けられ、それぞれがきちんと実行に移されているのでしょうか。

ただ、これらの「計画」のほとんどが、国からの指示によりほぼ策定が義務化されています。小規模自治体になればなるほど職員は数々の事業を兼務し、さらに国や県からの「調査」ものが舞い込んできます。そこに行政改革という名の計画がさらに追い打ちをかけます。なので、総合計画に限らず、役所内のいろんな計画が“計画倒れ”になってしまいます。ではどうすればいいか。まずは総合計画の構成と組織体系を一致させること、そこに、各政策の重要計画を体系的に位置付けリンクさせること。意味のあるものにするためにも、また職員の負担を減らすためにも、まずはこのあたりから手を付けるべきかなと感じています。

なんだか、少々面倒くさい話になってしまいましたが、少し明るい話題も。弊社の取り組み「地域維持レスキュー®」が、近々2つの大きな賞をいただけることになりました。また、しみず温泉でも2つの新商品発売に向けて準備中。このあたりはまた追ってお知らせしますね♪

【写真／もうすぐススキの見ごろを迎える生石高原】



『相模の国から ～大魔神のたび～ 』 飛鳥Ⅱで巡る 東北の熱い夏 2026.08.03～09 茨城県境町 参与 溝口 久

・飛鳥Ⅱで東北へ

実物のねぶたを、いつか現地で見たいとずっと思っていた。しかし祭りの時期は、ホテルの確保も現地までの交通手段も大変なことは容易に想像できる。それならクルーズはどうだろう。この時期には、花火や東北三大祭り、阿波おどり、熊野大花火大会などを巡るクルーズが組まれている。その中から選んだのが飛鳥Ⅱだった。昨年、新造船の飛鳥Ⅲに乗ったこともあり、日本郵船クルーズのもう一隻にも乗ってみたいと思っていた。

飛鳥Ⅱは、1990年に「クリスタル・ハーモニー」として就航し、2006年に飛鳥Ⅱへ改装・改称された。2020年には大規模改修も行われている。二つの「飛鳥」には共通点が多い。海を眺めながら湯に浸かれる露天風呂、船内を彩るアートや工芸品、そして飲み物代が基本的に別料金であることだ。私が乗った三井オーシャンやベリッシマでは飲み物代が旅行代金に含まれていたため、飛鳥Ⅱでは朝からシャンパン、深酒ということにはならなかった。

食事の満足度は高い。もちろん、ほかのクルーズ船も間違いなくおいしい。充実した図書室も印象に残った。船内イベントでは社交ダンス教室に参加したが、残念ながら身にはつかなかった。クルーのトークセッションや、甲板を4周して1マイルを歩く毎朝のプログラム「ウォーク・ア・マイル」もよかった。

・秋田竿燈まつり

8月5日、最初の寄港地は秋田。秋田を訪れるのは3回目だが、いずれもクルーズ船での来訪である。午後3時30分に入港し、早めの夕食を済ませてバスで会場へ向かった。観覧席はあらかじめ用意されている。

夜の街に無数の竿燈が並び、一斉に明かりがともる。その数は約280本、提灯は1万個を超える。「ドッコイショ、ドッコイショ」の掛け声とともに、大通りが熱気に包まれた。闇の中に黄金色の稲穂が浮かび上がったかのようなのである。

提灯を連ねた長大な竿燈を、差し手たちは手のひら、額、肩、腰へと移していく。少しでもバランスを崩せば倒れてしまう。それでも、ぎりぎりのところで持ちこたえ、再び真っすぐに立ち上がる。そのたびに、沿道から大きな拍手と歓声が湧き起こった。

最も大きな竿燈は「大若」と呼ばれ、長さ12メートル、重さ50キログラムに達する。取り付けられる提灯は46個。「よくもまあ、これほど大きな竿燈を自在に操れるものだ。技術だけでなく、度胸と日頃の鍛錬がなければできない」。間近で見ると、その迫力に圧倒された。

竿燈まつりは、単なる観光イベントではない。地域ごとに受け継がれてきた技、誇り、仲間意識が、一本一本の竿燈に込められている。地域の人々が主役となり、見る人も一緒になって熱気をつくる。こうした祭りにこそ、地域文化の本当の強さがあるのだろう。県庁のチームもあり、企業名の入った法被も見かけた。ただし企

業の社員が演技しているのではなく、企業はあくまでスポンサーとして地域の祭りを支えている。

・青森県立美術館と三内丸山遺跡

次の寄港地は青森。ねぶたの運行は夜なので、その前に「あおり犬」で知られる青森県立美術館を訪ねた。設計は青木淳。開館からすでに20年になる。地元出身の奈良美智や棟方志功の作品が見どころだ。

建築は、隣接する三内丸山遺跡の発掘現場を思わせる。地面を掘り込んだ真っ白な空間と、土の質感をそのまま見せる空間との対比が面白い。金沢21世紀美術館にも通じる世界観があり、アートを空間とともに楽しませるエンターテインメント性を感じる。平日にもかかわらず、入場口には行列ができていた。大きな「あおり犬」は、かわいらしいだけではない。どこか寂しげで、見る人に何かを語りかけてくるようであった。

続いて訪ねたのは三内丸山遺跡である。この地から遺物が出ることは古くから知られ、江戸時代前期の1623（元和9）年に編さんされた『永禄日記』にも出土の記録が残る。全国的に知られるきっかけとなったのは、1992（平成4）年に始まった大規模発掘調査だった。多くの住居跡や盛土、墓、土器、石器、木や骨で作られた製品などが発見され、今から約5,900～4,200年前に存在した大規模集落の遺跡であることが確認された。定住生活や当時の高度な文化、遠隔地との交易を知るうえで極めて重要な遺跡として、2021年に世界文化遺産に登録されている。

まず目に入るのが、遺跡のシンボルともいえる「大型掘立柱建物」だ。直径約1メートルの巨大なクリの木柱を用いた6本柱の建物で、その姿はいまだ謎に包まれている。柱穴の間隔は整然とそろい、当時の高い測量・建築技術を物語る。周辺にはクリが計画的に植えられ、「縄文里山」ともいえる環境がつくられていた。北海道や新潟のヒスイなど、遠隔地との活発な交易を示す品々も見つかっている。

湿地帯だったため、通常は残りにくい木製品、漆器、編み物、動植物の遺存体などが、奇跡的な状態で出土した。数多くの土偶やヒスイの装身具からは、当時の精神文化もうかがえる。縄文の人々の暮らしが、想像していた以上に豊かで計画的だったことに驚かされた。（つづく）

