

町村週報

(町村の購読料は会費)
の中に含まれております)

2794号

毎週月曜日発行

発行所 全国町村会 〒100-0014 東京都千代田区永田町1丁目11番35号：電話03-3581-0486 FAX03-3580-5955

発行人 山中昭栄：定価1部40円・年間1,500円(税、送料含む) 振替口座00110-8-47697

<http://www.zck.or.jp>

タケノコ



も く じ

随 想	情 報	フ ォ ー ラ ム	政 策
--------	--------	-----------------------	--------

「災害に学んだこと」……………三重県紀宝町長 西田 健：(11)	「絆」を大切にしたい支えあい、助けあつまちづくり 兵庫県佐用町……………町村 Nav i……………(9)	国家公務員給与臨時特例法が成立……………平均7・8%削減……………(5)	……………(2)
----------------------------------	--	--------------------------------------	----------

コラム

放射能に負けない農の力

コモンズ代表・ジャーナリスト 大江 正章

東日本大震災と原発事故が起きて一年が過ぎた。政府の発表とは裏腹に、原発事故に収束の兆しは見られない。除染の効果も上がらず、空間放射線量はなかなか下がらない。そうしたなかで唯一といってもよい希望は、農産物への放射性物質の移行が想定より大幅に低かったことだ。

たとえば福島県が二月に発表した県内の米農家に対する放射性セシウム緊急調査の結果(対象約二万三〇〇〇戸)では、八六・二%が不検出だった。四月から適用予定の新基準値一〇〇ベクレルを超えたのは、二・三%にすぎない。去年春に国は、土壌から玄米への放射性物質の移行係数を〇・一と発表したが、実際には例外的条件(地形や水)の田んぼを除いて、移行はその一〇分の一程度だった。また、国の検査結果を見ても、ほとんどの野菜はすべてが検出限界未満である。

これは、長年にわたって農業者が耕してきた結果として、土が放射能をいわば封じ込めたからだ。チェルノブイリ原発周辺の粗放的な農業との違いとも考えられるだろう。有機物やカリ肥料を多く投入すると、土が放射性セシウムを吸着・固定する量が増えるから、作物への移行が抑えられる。また、セシウムはカリウムと似た性質があり、作物はカリウムを好んで吸収する。さらに、深く耕せば表面のセシウムが大量の土と混ざって地表の放射線量は低下する。

福島県の阿武隈山系のお年寄りたちは、昨年春も例年通りに種を播き、耕して、収穫した。農の営みを中断させなかったが故に、前述したような成果が得られたのだ。それらはほぼすべて、小規模の自給的農家や兼業農家の営みである。本当に強い農業とは、季節のめぐりのなかで自然とうまく付き合う知恵をもった農業であることが、はからずも明らかになったわけだ。

だが、こうした事実はあまり報道されない。いまも多くの国民は福島県の米や野菜は危険だと思っている。だから、売れない。メディアは、放射能に對峙してきた農業者の思いを伝えていく必要がある。

写真募集

表紙に掲載する写真を募集しています。採用者には、粗品を差し上げます。写真には撮影者の住所、氏名及び撮影場所・日時を明記して下さい。なお、採否は当方に一任願います。送り先：全国町村会・広報部

政策解説

国家公務員給与臨時特例法が成立

=2012年度から2年間、平均7.8%削減=

国家公務員の給与を平均7.8%削減する「国家公務員給与改定特例法」が、2月29日の参院本会議で民主、自民、公明3党などの賛成多数で可決、成立した。削減期間は2012年度から13年度までの2年間。2年間で削減される約5800億円の給与は、東日本大震災の復興財源に充当される。また、今年度は平均0.23%の公務員給与引き下げを政府に求めた人事院勧告（人勧）が昨年4月にさかのぼって実施されることになった。

地方公務員給与は付則で対応

改定特例法は、2月中旬にまとまった民主、自民、公明の3党合意に基づく議員立法で、7.8%の削減率には人勧の0.23%も含まれている。

給与の削減率を職種別にみると、一般職は本省課室長相当職員以上が9.77%、本省課長補佐、係長相当職員が7.77%、係員が4.77%。このほか、管理職手当は一律10%、期末手当と勤勉手当は一律9.77%、委員や顧問、参与などの日当は最大9.77%削減される。

国会議員ら特別職の俸給月額、首相が30%、閣僚と副大臣クラスが20%、政務官クラスと常任委員長、大使や公使らが10%削減され、期末

手当は首相、閣僚、副大臣クラスが俸給月額と同じ削減率。それ以外は一律9.77%削減で、非常勤の委員らの日当は最大9.77%減となる。

防衛省職員も一般職の国家公務員と同様に削減されるが、自衛官については、震災の復旧活動に従事したことに配慮して12年4月から最長半年間、政令によって削減を猶予することができるとしている。

地方公務員の給与については、地方公務員法と今回の特例法の趣旨を踏まえ、「地方自治体が自主的、適切に対応する」という付則が盛り込まれた。

一般職と特別職の国家公務員のほか、検察官の俸給と裁判官の報酬を削減する改正法も成立。特別職の国家公務員である国会議員の公設秘書給与は、国会議員秘書給与法の改正

により、昨年4月にさかのぼって人勧に基づき0.23%削減することになった。官僚らと同じ国家公務員でも、議員秘書は給与削減期間中の13年に衆院議員の任期満了を迎え、仕えている議員が落選すれば失職する可能性があることに配慮し、人勧の削減にとどめたためだ。

今回成立した国家公務員給与改定特例法は昨年6月3日、民間のサラリーマンと同様に国家公務員にも労使交渉で給与改定や勤務条件を決める「協約締結権」を付与する、国家公務員制度改革関連4法案とともに政府が閣議決定していた。人事院は9月30日、11年度の国家公務員給与を平均0.23%引き下げよう政府に勧告していたが、政府は10月28日の閣議で、特例法案が「人事院勧告の趣旨も内包している」として人勧の実施見送りを決定した。

政府の人勧見送りは1982年以来という事態だが、これは民主党の有力な支持基盤である連合が人勧を見送るとともに、特例法案と公務員制度改革関連4法案の成立を求めたためだ。ただ、人勧見送りを受けて、江利川毅人事院総裁は「現行の憲法および国家公務員法の体系の下で勧告を実施しないことは極めて遺憾だ」と、政府の決定に反対する異例

政 策

の談話を発表。自民党など野党も憲法違反の疑いがあるなどと反発した。その後、法案は国会提出されたが民主、自民、公明3党による実務者協議が進展せず、成立の見通しが立たないまま法案の国会審議は暗礁に乗り上げた。

さらに自民、公明両党は昨年12月、政府の特例法案の対案として人勤による削減分を含めて公務員給与を7.8%引き下げる法案を共同提出、政府案の修正を迫った。すると、今年1月の3党実務者協議では、民主党が人勤を実施した上で特例法案に基づき公務員給与削減を行うという、対案を上回る8.03%削減の修正案を提示し大筋で合意した。

しかし、その後も削減幅の拡大に連合が反発したほか、地方公務員の給与削減への対応などをめぐって3党の意見がまとまらず、協議は継続。2月17日に行われた3党の政調会長会談で、ようやく合意に達した。

3党合意は①11年度の人事院勧告に基づき11年4月にさかのぼって0.23%の国家公務員給与削減を実施②12、13年度は人勤を含め公務員給与を7.8%削減③自衛官に給与減額を適用しない期間を政令で定めるに当たっては東日本大震災に対処した自衛官の労苦に特段の配慮をす

る④地方公務員の給与については付帯決議に盛り込む⑤公務員制度改革関連法案については審議入りと合意形成に向けての環境整備に入る―が柱。給与の削減幅は政府案の7.8%に戻ったが、その他の部分は民主党が大幅に譲歩し、自公両党の主張をほぼ丸のみしたといえる。

特例法のそもそもの目的は、震災の復興財源を捻出することにあつたが、政府・民主党としては、昨年末から消費税増税を柱とする税と社会保障一体改革の実現に野田政権が「不退転の決意」(野田佳彦首相)で取り組んでいる以上、国民に負担を強いる消費増税をするには、まず官僚や議員が「身を切る姿勢」を示して国民の理解を得る必要があつた。その姿勢を早急に示すためには、野党への大幅譲歩もやむなしとの判断に至つたようだ。

国家公務員給与改定特例法の成立を受けて、民主党は国会議員の歳費を年間300万円削減する方針を決め、今国会での法案成立に向けて野党にも協力を呼び掛けている。国会議員の歳費は期末手当も含め年間約2100万円で、300万円の削減が実現すると、14%の削減になるといふ。

地方6団体は共同声明を発表

3党合意に基づく給与改定特例法が成立した2月29日、川端達夫総務相は「政府案が審議されず議員立法で成立したことは残念だが、真摯に協議いただいた。国家公務員には大変厳しい内容だが理解いただき、一層職務に精励してほしい」とコメントした。

しかし、政府・民主党が特例法の制定を目指して、人事院勧告という国家公務員給与を決めるために長年行われてきた手続きを踏まなかつただけでなく、人勤を大幅に超える給与削減を盛り込んだことなどに対する関係各方面の反応は厳しい。全労連系の日本国家公務員労働組合連合会(国交労連)は同日、「人事院勧告を大幅に超える賃下げを政府が使用者責任を放棄して議員立法で行うという、憲法を二重三重に蹂躪するものだ。特例法廃止に向け法廷闘争を含む闘いを展開する」との声明を発表した。

また、総務省は特例法の即日公布を受けて29日、都道府県や政令市などに対し、地方自治法などに基づく助言として「特例法の趣旨を踏まえ、地方公共団体において自主的かつ適

切に対応されるよう期待する」との通知を黄川田徹副大臣名で出している。これに対し、全国知事会や全国市長会、全国町村など地方6団体は同日、「国が地方に対して給与削減を實質的に強制することは、決してあってはならない」と、特例法に基づく地方公務員の給与削減に反対する共同声明を発表している。

共同声明は「地方の行政運営に関わる事項は、国が指示すべきものではなく、地方自らの判断に基づくものでなければならない」と指摘。その上で「独自の給与削減や定員削減

何かと面倒な相続手続き、お手伝いいたします。

遺産整理業務

[わかし愛]



※遺産整理業務には所定の手数料がかかります。※遺産整理手続き完了時(例)遺産額2億円の場合、遺産整理業務手数料2,887,500円(消費税込み)。(平成17年10月1日現在)

三菱UFJ信託銀行

MUFG

お問い合わせは ☎0120-349-250

ご利用時間/平日・土・日 9:00~17:00(祝日等を除く)
(回線がつながりましたら☎を押してください。)

政 策

を断行するなど国に先んじて行財政改革を実施してきた」と強調している。

川端総務相は先の「コメント」の中で、特例法の付則で地方自治体が地方公務員の給与削減に「自主的かつ適切に対応する」と定めていることに関連し「国と同じ中身を強制することは考えていない」と述べ、地方側の理解を求めた。しかし、全国知事会長の山田啓二知事は記者会見で「国家公務員の給与を下げるので地方公務員もというのは筋違いだ。国が強制的になれば、明らかに付則の趣旨に反する」と、国の動きをけん制している。

また、他の自治体の首長からも「国は何をやってきたのかと逆に問いつけたい。国にまず努力を求めたい」（釘宮馨大分市長）など反発の声が上がっている。多くの都道府県や市町村は、小泉政権時代の国と地方の三位一体改革に伴う地方交付税の大幅削減を受け、国に先行する形で職員定数の削減や給与カット、予算の歳出圧縮などを強いられ、国に先行して独自に行行政改改革を進めてきたという自負がある。国が率先して「身を切る」姿勢を示さなければ、地方公務員の給与削減への理解は得られないだろう。

国家公務員の給与削減に加えて、岡田克也副総理は3月上旬、国家公務員の13年度新規採用を09年度比で平均7割削減する方針を示した。消費税増税に対する国民の理解を得るための一環といえるが、岡田氏の方針に対しては治安を担当する刑務官や入国警備官らを抱える法務省など各府省から早くも反対の声が上がっている。

特例法の成立で取り残された形となった、国家公務員制度改革関連4法案の取り扱いも今後の課題だ。連合は、特例法の成立時に「労働基本権の回復などを盛り込んだ改革関連4法案について、いまだに審議されていないことは極めて遺憾であり、与野党には速やかに国会での審議を開始するよう強く求める」との談話を発表した。自民党は公務員への労働基本権付与に反対している。3党合意には、関連4法案について「審議入りと合意形成に向けての環境整備に入る」と書いてあるが、明確な道筋が示されているわけではない。審議入りが実現しなければ連合との関係にもひびが入りかねず、民主党は新たな課題への対応に苦慮することになりそうだ。

(時事通信社記者 日高広樹)

町村専用ページ「町村.com」をご覧くださいになっていますか

● <http://www.zck.or.jp/choson/> ●

全国町村会では、全国の町村との連携を密にし、町村長と町村職員のみなさんの情報収集の利便性を向上させるため、町村専用ページ「町村.com」を開設しています。

「町村.com」では、全国町村会の活動状況や中央省庁などの政策情報を随時ご提供しているほか、全国の町村の先進的な取り組み事例をはじめ、各種統計資料など様々なデータも公表しています。

私どもは、「町村.com」が町村関係者にとって真に役立つホームページとなることを目指し、これからも充実をはかっていきたいと考えていますので、ご覧になったご感想・ご意見を、下記のメールアドレスにお寄せください。



kouhou@zck.or.jp

- ・「町村.com」は、町村関係者の方だけがご利用いただける専用ページです。ご覧になる際は、所定のパスワードが必要になります。
- ・ユーザー名とパスワードは、各町村にお知らせ済み(平成18年9月27日付)ですが、お問い合わせは、全国町村会広報部までメール(kouhou@zck.or.jp)でお願いいたします。

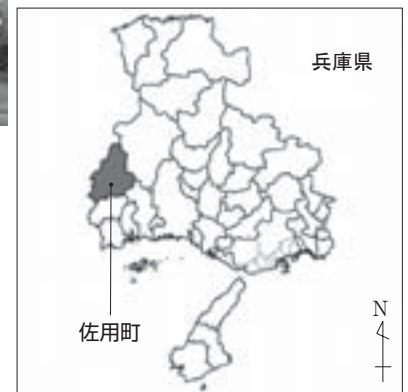
地域資源を活かした活性化策

現地レポート

「絆」を大切にした支えあい、 助けあうまちづくり



△年間150万人が訪れるひまわり畑



兵庫県 佐用町

また、平成24年3月から、同施設に併設するX線自由電子レーザー施設「SACLA」(さくら)の供用運転が開始。世界に2つしかないこの施設で、原子や分子の動きを観察し、様々な分野での研究が進むことが期待されています。

もう一つは、県立西はりま天文台公園にある公開望遠鏡「なゆた望遠鏡」。口径が2メートルと一般の人が利用できる望遠鏡としては世界最大で、多くの天体ファンや研究者たちが集まります。

佐用町には世界一の施設が二つ存在します。その一つである播磨科学公園都市の大型放射光施設「Spring-8」は、世界最高性能の放射光実験施設として、国内外の多くの科学者や研究者の注目を集め、ナノテクノロジーなどの最先端の研究が進められています。

兵庫県の南西部に位置する佐用町は、平成17年10月に佐用郡の旧佐用町、旧上月町、旧南光町、旧三日月町が合併し、総面積307.51平方km、人口21,012人(平成17年国勢調査)の町として誕生しました。

住民と行政の
「協働のまちづくり」を推進

フォーラム

◀地域の伝統芸能を守る南光子ども歌舞伎



そのほかにも佐用町には、たくさん
の「宝物」があります。豊かな緑
と清流、四季折々の自然の恵み、伝
統ある多彩な歴史資源、また人と人
とのふれあいなど、先人たちが守り、
引き継いできた財産です。
これらを守り、育てるために、佐
用町では住民と行政の「協働のまち
づくり」を推進しています。

1. 住民が主人公のまちづくり

住民が主人公のまちづくり。これ
は、だれもが望む永遠のテーマです。
これまで、このテーマに取り組んで
きましたが、実際には行政の責務とし

て行う必要があった道路や上下水道
などの生活基盤整備が急務でした。
それら生活基盤が、ある程度整備
が進んできた今、佐用町では、その
テーマに本格的な取り組みを始めま
した。それが「協働のまちづくり」
です。

2. 「協働」を推進する新しい自治

組織『地域づくり協議会』

住民の暮らしに、最も身近な自治
組織として、自治会があります。自
治会では、農業や環境美化、防犯、
防災、またはお祭りなどの行事など、
身近な事項を話し合い、その地の歴
史や風土にあった住民自治が行われ
ています。しかし、過疎化や少子高齢
化が進みつつあるなか、今後、そのよ
うな自治会機能の維持が、とても困
難になることが懸
念されています。

それらの将来的
な不安材料を解決
し、さらに住民相
互、そして住民と
行政の「協働」を推
進する新しい住民
自治組織として、
平成18年3月の
「地域づくり協議
会」を設立しまし

た。

この協議会は、面識社会と言われ
るおおむね小学校校区単位で組織し、
複数の自治会を包括し構成されてい
ます。そして低下が懸念される自治
会機能を、地域全体で補い、支えあ
う体制を築き、地域の特性を生かし
た地域づくりを推進しています。そ
れら一つひとつの取り組みが「協働
のまちづくり」につながっています。
こうして、地域の力をはぐくみ、
新しいコミュニティを構築するこ
と。これが「協働のまちづくり」の
大きな目的です。

3. 一歩一歩着実に進む『協働』

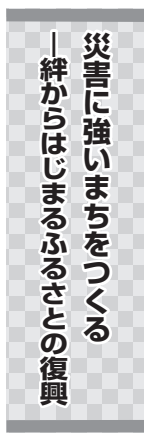
各地域づくり協議会は、防災訓練
を通じた安全で安心な地域づくり
や、ワークショップなどによる地域



▷地域のコミュニティをはぐくむ「ふれあい喫茶」

資源の再発掘、「人が集まる」こと
を目的とした交流事業など、あらゆる
分野で集落間を越えた地域づくり
が進められています。

さまざまなふれあいや交流、とし
て地域課題への取り組みのなかで、
地域の人たちが集い、話し合い、学習
し、気づき、さらに実践を繰り返す。
一連のプロセスを踏みながら、一歩
一歩、着実に成長を遂げています。



平成21年8月に発生した台風第9
号による大水害。時間最大雨量89・
0mm、24時間最大雨量326・5mm
という記録的な集中豪雨によって、
佐用町は多くの尊い人命まで失う被
害に見舞われ、私たちに大きな衝撃
と深い悲しみをもたらしました。

しかし、災害発生直後から、全国
から駆けつけてくださったボラン
ティアによる支援活動や多くのかた
からお寄せいただいた義援金など、
心温まる支援によって今日まで復
旧・復興してきました。

佐用町では、このつらく悲しい経
験を生かし、安全で安心な地域をつ
くるため、『絆からはじまるふるさ
との復興』をスローガンに自助・共

フォーラム

助・公助が連携した「災害に強いまちづくり」を進めています。

1. 災害を検証し教訓を生かす

台風9号の豪雨は、人的被害をはじめ、広範囲におよぶ浸水や、家屋、河川、道路、農地、農業用水施設などの損壊、農作物、山林などに甚大な被害をもたらしました。

佐用町は、県や他市町などの応援を得ながら、全庁体制で応急対策に取り組みましたが、様々な課題も明らかになりました。そこで、台風9号の災害への町の対応を検証し、その結果を町地域防災計画（風水害等応急対策計画）に反映させるなど、今後の防災対策の充実強化を目指すため、町災害検証委員会を発足。30回を超える分析会議や現地調査などを経て、「町の防災体制、町の関係機関との連携に関すること」「災害情報との伝達、避難の実施に関すること」「災害救援ボランティア活動の支援体制に関すること」など、あらゆる分野から90項目にのぼる提言がまとめられました。提言の中には、取り組みに一定の期間を必要とするものもありますが、直ちに改善できるものは早急に着手し、さらなる防災体制の強化を目指しています。

◀地域で取り組むマップづくり



2. 集落単位で防災マップづくり

佐用町では、自治会を中心とした集落単位で、防災マップを作成し、自らの地域を自らが知り、地域の課題や特徴、災害への対応などを地域で認識し、共有する取り組みを進めています。

この防災マップの作成にあたって重要視していることは、防災マップを作るのではなく、いかに多くの地域住民がマップづくりに携わるかということ。各地域づくり協議会で防災マップづくりの必要性や手法を学ぶ講習会を開催し、防災マップが絵に描いた餅にならないように、地

域住民が主体的にマップづくりに取り組むことを認識するところから、マップづくりがスタートしました。現在は、作成プロセスに力点を置きながら、各自治会で防災マップづくりが実践されています。

3. 災害時要援護者を地域で避難支援

昨年3月に発生した東日本大震災。その犠牲者や行方不明者の多くは高齢者でした。高齢者や障がい者など、避難に支援が必要な災害時要援護者については、地域で避難支援体制を整えておくことが必要です。

昨年4月に創設した災害時要援護者支援制度は、災害時要援護者に対して、ご近所のかたをはじめ、自治会、自主防災組織、民生委員・児童委員など地域で連携して要援護者を支援する仕組みです。

現在、各自治会でこの取り組みが行われており、事前に災害時要援護者に同意を得て、個々の避難支援計画である「個別計画」を作成。その情報を避難支援するかたや自治会などと共有し、日ごろの見守りや災害時に避難支援に役立てています。

4. 千種川水系の大規模河川改修

台風9号水害では、雨量、被害とともに過去最大を記録しました。兵

庫県は、佐用町と連携し、平成22年11月から千種川水系の大規模河川改修に着手。総延長54・59キロで総事業費は459億円にのぼります。平成26年3月の完成を目指し、順調に工事が進められています。

また、町内の河川に河川監視カメラを13カ所設置し、増水時に河川の状態をケーブルテレビ「佐用チャンネル」やインターネットで確認できるようになりました。佐用チャンネルは、豪雨によって河川増水が予想される場合、通常の放送を切り替えて河川カメラの映像を放送し、町の防災情報として有効に活用されています。



▷河川監視カメラの映像

＜防災訓練で地域防災力を高める



5. 防災訓練で地域防災力を向上

河川改修や防災マップの作成などによって、必ず災害から身を守るわけではありません。特に災害が大きくなると、初期期に行政の救助が期待できません。被害を最小限に抑えるためには、自分の身は自分で守るという意識で災害に対する備えを進めるとともに、自治会や自主防災組織が中心となり、地域で日頃から防災訓練を積み重ね、地域防災力の向上に努めることが必要です。

町内の各地域では、様々な災害を想定し、消防署や消防団などと連携

した防災訓練が行われています。訓練では、地域住民や要援護者が参加し、避難情報などの伝達や避難経路の確認などを行って、地域全体の防災意識を高めています。

水害で浮き彫りになった「買い物弱者」問題に取り組み —暮らしを支える新たな絆

台風9号水害で大きな痛手を受けた佐用町ですが、その際、移動販売をされていた商店が閉店。町内の山間部に住み、移動手段を持たない多くの高齢者が、「買い物」という日常にすら困窮する状態となりました。水害が、佐用町が抱える生活課題を浮き彫りにさせたのです。

佐用町では、買い物に困る人たちが、いわゆる「買い物弱者」問題への取り組みを開始。平成22年10月に山間地域と商店（街）を結び、「買い物弱者」支援と商店（街）の活性化を目指す「さようまち・むら両立プロジェクト協議会」を発足。これまで、視察研修や買い物環境に関するアンケート、研修会などを通じて「買い物弱者」と「商店（街）」の両者が共栄する仕組みを模索してきました。2年前から復興に向け商工会や地域づくり協議会などで組織する『町防災に強い地域づくり推進協議会』

＜高齢者など「買い物弱者」の暮らしを支える移動販売車



が、国の補助を受け、町内で移動販売に関する社会実験を行ってきました。こうした取り組みを通じ、町商工会が町の補助を受け、移動販売車購入の半額を助成する事業を実施。このほど事業者が決定し、平成24年1月から商工会が指定した地域で移動販売が始まりました。「買い物弱者」の問題は、私たちの暮らしに直結する課題です。この課題を解決していくためには、移動販売や商店（街）と地域がお互いに支えあい、共栄していくことが必要です。そし

て、それは私たちの暮らしを支え、豊かにすることにつながっています。

おわりに

平成17年10月に、佐用郡4町が合併して誕生した佐用町。合併前からそれぞれの町で抱えていた少子高齢化・過疎化の問題は、合併後も決定的な解決策はなく、変わりませんでした。さらに年月は流れ、その状況は深刻化。いわゆる限界集落も散見しはじめ、産業、地域経済など、何をとつても町の将来に「夢」を見るのが困難な状況になっていました。

そこに発生した平成21年8月の台風9号水害。その影響は、いまだに佐用町に大きく爪あとを残しています。

しかし、佐用町には、そんな逆境をばねにし、地域を愛し、自ら行動し、佐用町の復興に向けて、また地域の暮らしを守ろうと頑張る人たちがいます。「買い物弱者」問題の取り組みは、その一例に過ぎません。これからも、先人たちから受け継いだ「人と人とのつながり」や温かい地域コミュニティ「絆」を大切にしながら、共に支え合い、助け合うことで、佐用町のまちづくりを進めていきたいと考えています。

(総務課広報室 福本純也)

情報

健康に生き抜く方法

がん体質を変える食事

塩分・動物性の肉を制限し、

たっぷりの野菜と玄米食を

ライター じょうづかささこ

日本人の死因のトップを走り続けるがん。年間三五万人以上が、がんを命を落としています。一方、米国では一九九〇年以降、食と病気の研究を盛んに行い、がんによる死亡を減少させています。日本でがん治療に食事療法を取り入れ、大きな成果を上げている、外科医の済陽高穂医師（西台クリニック院長）に伺いました。

がんは慢性の代謝病

がんというと、肺がん、大腸がん、乳がんなど、特定の臓器の病気というイメージがありますが、最近の研究で、がんは臓器の病気ではなく、全身の細胞の代謝が悪くなることで起こる「慢性の代謝病」であることが分かってきました。アメリカの医師、エドワード・グリフィンはその著書の中で、「腫瘍は、がんという病気が起こした結果である」と述べています。

消化器系の外科医として三〇年以上がんの治療に携わり、四〇〇〇例以上の手術をしてきた済陽医師が、専門外ともいえる「食事療法」を取り入れたきっかけは、がんの三大療法（手術、抗がん剤、放射線治療）では治らない患者さんがあまりにも多かったことでした。手術でがん病巣をきれいに取り除いた患者さんの追跡調査を行った結果、半数近くが再発などで五年以内に亡くなっていたのです。この結果にショックを受け、「どうしたら患者さんを助けられるか」と模索を続け、たどり着いたのが食事療法でした。

免疫力をアップさせる食事

私たちの体には、自分で病気を治す力、自然治癒力、免疫力（体に有害なものを攻撃する力）が備わっています。健康な人でも毎日三〇〇〇〜五〇〇〇個生まれている「がんの芽」を退治しているのも、この免疫力です。

免疫力アップには、睡眠、入浴、ストレスをためないことも大事ですが、免疫力の七割を担うのが食事。がんの増殖を促す、塩分や動物性食品を控え、玄米や野菜・果物を豊富にとることで、細胞の代謝がよくなり免疫力がアップします。

済陽医師は、国内外のさまざまな食事療法の分析から「済陽式食事療法」を考案し、三大療法との併用で、晩期・末期がんを中心とした患者さんの六五パーセントを治癒または改善させています。「がん体質」は体の代謝が悪い状態と考えれば、食事のがんを予防・改善することは理にかなっており、アメリカではすでに医学部教育のカリキュラムに栄養・代謝学が組み込まれています。

済陽式食事療法の大きな柱に、野菜・果物の生ジュースの大量摂取があります。これは野菜・果物に豊富に含まれるビタミンやポリフェノールなどの成分が、がんの促進要因である活性酸素を除去し、体の免疫力をアップさせるからです。

ジュースのポイントは、新鮮で安心な食材を使うこと（無農薬のものが手に入らないときは一晩水につけておく）、作りたてをすぐに飲むことです。まずは、旬の野菜・果物にレモン・はちみつを加えた朝一杯の生ジュースで、加齢とともに低下す

る免疫力を高めてみてはいかがでしょうか。

食事療法でがんを改善した患者さんたちは、がんだけでなく、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、皮膚病や薄毛なども改善されたと話しています。

済陽式食事療法の八原則

（カッコ内は、病気を未然に防ぐための指標）

- ① 塩分を制限する（日五グラム以内）
- ② 動物性たんぱく質・脂肪を制限する（四足歩行動物の制限）（基本は一日一個の卵と一日一回の鶏肉、魚介類。牛、豚など四足歩行動物の肉は週に二回程度）
- ③ 新鮮な野菜・果物（低・無農薬）を大量にとる（一日二〇〇〜五〇〇ミリリットルのジュースと野菜三五〇〜五〇〇グラム）
- ④ 胚芽を含む穀物、豆類・芋類をとる（週に一〜二回は玄米。豆類、芋類は一日一回）
- ⑤ 乳酸菌・キノコ・海藻をとる（一日三〇〇グラムのヨーグルト。一日一回の海藻類、キノコ類）
- ⑥ レモン、はちみつ、ビール酵母をとる（レモンは一日一〜二個、はちみつは一日大さじ二杯）
- ⑦ 油はオリーブ油、ゴマ油にする
- ⑧ 自然水（ナチュラルミネラルウォーター）の摂取。禁酒・禁煙

随 想

随 想

「災害に学んだこと」

三重県紀宝町長 西田 健



紀宝町は、紀伊半島の南東部に位置し、三重県の南玄関となっております。

海岸部では、熊野灘の雄大な眺めが広がり、温暖な気候と豊漁をもたらす黒潮の恵みがあり、海岸線に沿って松林が続く美しい井田海岸は、希少種となりつつあるアカウミガメの産卵場所として全国に知られています。

このウミガメを保護し未来へと承継してゆくために、昭和六十三年、全国初となる町独自の「ウミガメ保護条例」を制定しました。ウミガメは、五月下旬から八月上旬にかけて産卵に訪れ、生命の神秘と自然の営みの豊かさを私たちに伝えていきます。

また、当地域は、「吉野熊野国立公園」に指定されており、さらに平成十六年七月には「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されました。中世以降、熊野権現信仰の広がりとともに盛んになった、熊野詣での当時の

様子を伝える史跡や自然の風景が残っており、町内では、「七里御浜」、「熊野川」、「御船島」の三か所が登録されています。

豊かな自然に恵まれた穏やかな平凡な町が、昨年九月二日襲来した台風十二号によって、約千世帯が床上浸水以上の被害を受けました。多雨地域であり雨に対する備えには十分慣れているつもりでしたが、予想だにしていな豪雨と大洪水により、町民の平穏な日常生活が一変する甚大な被害となりました。

このような状況の中で、人的被害が最小であったことに救われました。これも災害を想定し、町民の皆様とともに取り組んできたことが減災につながったのではないかと思います。

ご家族、隣近所、地域などの絆、全国からのボランティア活動や、義援金、見舞金支援による絆により、多く

の町民が救助され、安定した避難生活を送ることができたと思っております。改めてこれらの「絆」に心から感謝申し上げます。

平成の合併により、小規模町村は、財政の健全化や職員の削減等に強力に取り組んできました。しかし、大規模災害発災時には、人的な負担があまりにも大きく、基礎的自治体の弱体化を強く感じ、自前で町民の生命、財産をさえることができない事態に、忸怩たる思いにさいなまれました。国、県、市町村あるいは、関係各位のご支援を賜り感謝の念に堪えません。

特に、国土交通省地方整備局については、すでに大震災において認識済みではありますが、地域の状況など、発災前から地理的にも熟知し、迅速かつ高い機動力を有して、懸命の救援活動やインフラ復旧にあたっていただき、安堵と勇気を与えていただいたことに感謝申し上げます。国土の強靱化、危機管理体制の強化、組織力の向上が今強く求められていることを痛感いたしました。

唯一の幹線国道が何日もの間通行止めになり、孤立する地域、高規格道路のミッシングリンクが存在する当地域において、道路網の整備、セーフティーネットの確立が急務であり、国民の安全、安心を守る、命の道として

の整備が、全国からも強く求められています。

母なる河「熊野川」の恵みを受け悠久の歴史において、河川を治めることは地域を治めること、コンクリートが地域を、人の命を守る。今この最も基本的なことが忘れられているのではないかと感じているのではないかと感じるの私だけでしょうか。

麦は、踏まれることにより新たな生命力を養い、やがて芽を出し結果する不屈の逞しさがあります。未曾有の紀伊半島大水害による激甚な被害に、危険を顧みず、救助に避難誘導にと、使命感に燃え一生懸命対応する職員の方々に、郷土愛の強さを感じました。

この困難を乗り越え、克服するその気概は、人生においても大きな経験になったと思いますし、一回りも二回りも大きく成長し、スキルアップして大きな財産になって行くことと思いません。

復興までの道のりは、決して平坦ではありませんが、地域力を結集し絆を深め、一日も早い復興と元氣な町を取り戻してまいります。

今、東日本を始め各地域で、災害に遭われ健闘いただいている多くの皆様、共に頑張りましょう。



車両共済(保険)のご案内



(自動車総合保険の車両保険)

この車両共済(保険)は、町村生協の自動車共済で補償する対人賠償、対物賠償、限定搭乗者傷害等に加え「ご自身のおクルマの補償(車両保険)」を追加する制度です。
お車が衝突した場合や台風・いたずら・盗難など偶然な事故で損害を被ったときに、共済(保険)金をお支払いします。

町村生協の自動車共済にご加入の皆様なら!

- 無事故による割引で新規から **33% (保険料) 割引**
(ご加入を希望するお車が町村生協の自動車共済で過去3年間無事故の場合は、ノンフリート等級9等級からスタートします。)
- 集団扱年一括払いによる割引で更に **5%**
- 保険料分割払(12回)も選択可能です。
(保険料分割払をご利用の場合は上記の集団扱年一括払いの5%割引の適用はありません。)

さらに

無料ロードサービスがついてきます。
ご契約のお車が、事故・故障で自力走行できなくなった場合、事前にロードサービス専用デスクにご連絡ください。JAFにお取り次ぎし、レッカーや30分程度の緊急修理などを手配します。
●バッテリー上がりや、キー閉じ込み、ガス欠など

- ◎1年間事故が無かった場合は、翌年の等級は1等級上がります。
事故によって車両共済(保険)をご利用された場合は、事故件数1件につき3等級下がります。

契約条件と掛金(保険料)例

- ・自動車総合保険(損保ジャパン) 保険期間1年
- ・自動車保険集団扱年一括払いによる割引5%適用

車名 フィット
型式 GE6
初度登録 平成23年2月
年齢条件 26歳以上補償
運転者限定 本人・配偶者限定
記名被保険者 30才
新車割引 有
共済(保険)金額 150万円
払込方法 集団扱年一括払

加入タイプ	自己負担額(免責金額)なし	自己負担額(免責金額)5万円
一般条件(割引適用済)	56,400円	42,710円
(通常・新規で加入する場合)	79,970円	60,570円
車対車+A(割引適用済)	25,040円	18,960円
(通常・新規で加入する場合)	35,500円	26,880円

- ・上記掛金(保険料)は、町村生協の自動車共済で過去3年間無事故(ノンフリート等級9等級)の場合のもので、保険料は平成23年4月1日現在のものであり、変更される場合もあります。
- ・掛金(保険料)は、型式、初度登録年月、年齢条件、運転者限定特約の有無、共済(保険)金額、等級などにより異なります。
- ・上記掛金(保険料)例の「通常に新規で加入する場合」とは、ノンフリート等級6S等級を適用した保険料を例示したものです。
- ・このご案内は概要を説明したものです。詳しい内容については取扱代理店(千里)または損保ジャパンの営業店にお問い合わせください。

※この車両共済(保険)をご契約いただける方は、全国町村職員生活協同組合の自動車共済に加入されている方に限ります。

お見積りのご請求・お申し込み・お問い合わせなどは、下記までご連絡ください。

株式会社 千里 (取扱代理店)

- フリーダイヤル **0120-731-087** (受付時間 月～金 午前9時30分～午後5時)
お電話の際には、車検証をお手元にご用意ください。
- FAX番号 **03-3519-7325**
- ホームページアドレス <http://www.chisato-ag.co.jp>
〒100-0014 東京都千代田区永田町1-11-32 全国町村会館西館内

- 「車両共済(保険)制度」は、全国町村職員生活協同組合と株式会社損害保険ジャパンとが集団扱契約を締結し、実施しているものです。
- 集団扱としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者が損保ジャパンの定める条件を満たす場合のみとなります。詳細については、取扱代理店(千里)または損保ジャパンにお問い合わせください。