



# 建築士会全国大会 地域実践活動報告で最優秀賞

長野県建築士会佐久支部青年女性委員会 荒木 貴志さん（44歳） 小原 〓

昨年、県建築士会佐久支部青年女性委員会が建築士会全国大会地域実践活動報告で最優秀賞を受賞した。会を代表して活動の発表をしたのが荒木貴志さんだ。タイトルは「風穴のある場所の価値―地域と共に未来へ繋ぐ―」だった。この委員会の最優秀賞受賞は三度目。前回の受賞は「町づくりの変革に挑む―小諸のまちなみと市民の声―」で、発表も小諸市内の鎌田賢太郎さんが務めた。



荒木さんは軽井沢町に生まれ、就職した20歳の時から小諸市に住んでいる。活動発表の風穴について知ったのは四年前、信州大学経済学部武者忠彦ゼミと建築士会佐久支部が共同で行った「信州まちなみスタディーズ」がきっかけだった。七分間という限られた発表時間の中で荒木さんは、小諸市氷区（24世帯）の「神秘的な森」にある風穴内で体験した「真夏の33度の暑い日、風穴内部の温度計が0度を指していた」驚きを素直に語った。建築士ならではの関心を

持つて氷区民に「風穴は皆様の財産です。この財産を後世に残してほしい」と呼びかけ、区民と一緒に清掃活動を始め、地理学などの専門家を講師に学習会を開いたこと、様々な食品を風穴内で低温保存しその一部の商品化

に漕ぎつけたこと、小諸観光ガイド協会や旅行会社も呼び掛けに応じてくれたこと、「風穴保存会」を結成して「第4回全国風穴サミット」を小諸で開催したことなどを話した。

荒木さんは「僕らは火付け役だった。（氷区民に）一緒にやりましょうと呼びかけても余計なお世話と思われるが、それで終わりだったが、懐に入れてくれて嬉しかった」と話す。実は荒木さんは「この馬の骨か分からないヤツ」と言われたことがある。小諸で暮らし始めたばかりのことだ。その後は地域の行事やPTA活動に参加し、仲間を誘って協力者も見つけられるようになった。現在、市内の各通学路で行われている登下校時の地域住民による「見守り隊」の活動は、野岸小PTA会長だった荒木さんと当時の

校長が相談して始めたことだという。坂の上の学区内で高齢の男性が小学生を「見守っている」と聞いたのが糸口になった。「学校でキャンパス」という名目で、小学生の避難所体験も実行した。発電機や投光器を使わせ、段ボールで寝床を作らせた。「キャンプ」では子供たちへのサーブिसも忘れず、流しソーメンを楽しませ、知り合いの花火師を呼んで打ち上げ花火も見せた。PTA会長を退いた今でも荒木さんは、出勤前に通学路の雪かきを怠らない。

氷の風穴へは建築士会佐久支部としての係わりを終えたが、荒木さんは「氷風穴保存会」に個人会員として残った。保存会会長からの年賀状が、清掃や保全に協力する「わが子二人に来る」と喜ぶお父さんでもある。

（取材・文 佐藤 万千子）

ゆらさんの四季の薬膳

## 免疫力と腸の深い関係

春は花粉やウイルスなど外から入ってくる異物に悩まされる季節。今年の花粉予測は平年並みとのことですが、花粉症はじめアレルギーは免疫力を高めることである程度予防できます。免疫力と深くかわっているのが、実は腸なのです。特に腸管にはたくさんの微生物が棲んでいて、病原菌や有害物質を食い止める働きをしています。この腸管に善玉菌が多ければ免疫力は高くなるというわけです。

まずこの時期、食べすぎは厳禁です。腸に未消化のたんぱく質、脂肪が残されると血液を汚し、アレルギーの原因となるからです。アルコールや甘いものを控え、野菜、発酵食品、食物繊維の多い食品を積極的にとりまわす。免疫力のバランスをとるシソ、生姜、しいたけなどもおススメ。くしゃみ、鼻づまり、目が赤いときは、大根おろし200ccにはちみつ20gを入れた（大根はちみつドリンク）をぜひ。（訂正）前号「大豆のおかゆ」の大豆はカップ1/2でした。

（国際中医薬膳師 小清水由良）