

## 交通安全コラム 第12回

燃料代の高い今こそ安全運転。エコドライブで車、歩行者、家計にやさしく！

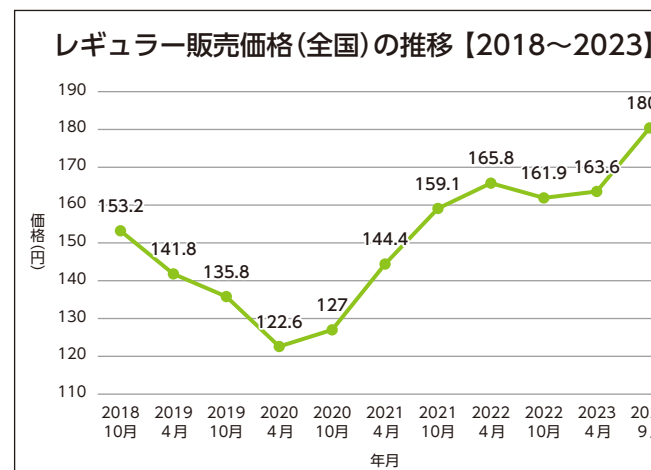
### 自動車の燃料高騰が続く

自動車は、通勤通学などする方にとってほぼ毎日使用するものです。また、買い物やお出かけなどでもほとんどの方は車での移動を行っており、私たちの生活に欠かせないものです。近年では、ロシアのウクライナへの軍事侵攻をきっかけとして、ここ数年は例を見ないほどのガソリン価格の高騰が続いています。

直近5年間で最も店頭価格（全国平均）が低かった2020年4月と2023年9月を比較すると、1リッターあたり約58円も値上がりしています。今後もしばらくは燃料高騰が続く見込みとなっています。

### エコドライブを実践しよう！

エコドライブとは、運転中に急加速や急ブレーキをしない、時間に余裕を持った運転を行うなどの取り組みを行うことによって、燃費をよくする運転のことを言います。エコドライブを行うと、無駄な燃料消費が抑えられ、車のガソリン代が10%程度改善するといわれています。さらに、スピードを出しすぎない運転や急発進・急加速しない運転を行うと、交通事故の防止につながります。次の4項目を実践して、無事故で賢く燃費の節約を行いましょう！



① ふんわりアクセル「eスタート」  
発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。

② 車間距離にゆとりをもつて、加速・減速の少ない運転  
車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり交通事故にもつながります。

③ 減速時は早めにアクセルを離そう  
信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。

④ 渋滞を避け余裕をもって出発しよう  
出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認しましょう。

### みんなでつくろう 安全で安心な「かねやま」

安心して暮らせる地域社会の実現のため、10月11日(水)から20日(金)までの10日間、全国一斉に地域安全運動が実施されます。運動の重点は、次のとおりとなっていますが、犯罪や事故のない安全で安心なまちづくりのため、地域全体で声かけや子どもの見守りなど、防犯活動に取り組みしましょう。

#### 運動の重点

- (1) 子供と女性の犯罪被害防止
- (2) 特殊詐欺の被害防止
- (3) 確実な施錠による住宅対象侵入窃盗、自転車盗及び車上ねらいの被害防止
- (4) 青パト活動等の巡回活動による犯罪の抑止

皆さんこんにちは。町立診療所の高橋です。これまでがん予防についてのお話を何度かしてきました。がんを早期発見するためにがん検診を受けること、そしてそもそもがんになるリスクを減らすために、禁煙・節酒・減量・運動・子宮頸がんワクチン接種をすること。さて、それでは実際に皆さんはこのうちのどれくらいを行動に移せたいでしょうか？

わかっているけど出来ないという方がたくさんおられます。わかっているしやっただけど、続かなかったという方もたくさんおられます。まず、そういう皆さんは偉いです。ちゃんとやるべきことを理解して、人によっては行動に移そうとし、実際に一度は取り組んだのですから。これはすごいことです。皆さんは耳の痛い忠告を無視したり否定することなく、ご自身の生活を省みようとしたわけです。

わかっているけど出来ない方は、これをあととは行動に移すだけでいいのです。一度やってみるだけならきつと出来るはず。多くの人が一番嫌がる運動だとして、一度やってみるだけなら今すぐにも出来ます。今座っている椅子からゆっくり立ち上がり、そしてゆっくりと再び座り直してみよう。太ももとおしりの筋肉、そして体のバランスを支えるために腹筋が使われたことがわかりましたか？ ゆっくりと、というのが大切です。最低でも5秒くらいかけてやってみましょう。思っているより大変ですね。これが、いわゆるスクワットの動きです。今やってみて下さい。つまりスクワットをしたわけですね！簡単に運動が出来ましたね。これを、太ももが疲れてくるまでやります。効きますよ。腹回りや、太もも回りのシェイプアップにも効果的です。出来なかった人は、時間を3秒に縮めてみましょう。そして、出来るようになったら4秒、5秒と長くしてみましょう。

## ーわたしと金山ー No.18

林 寛治

### 景観審議会委員としての雑感

前回(17)まで金山小学校建設に至った経緯を記しました。

竣工35年目の2013年に耐震補強工事に合わせて一回目の大規模補修工事を行なわれ、内外装は一新されました。校舎設計に際して、建設予算に公的機関の補助金を得るために、当時の町教育委員会からは山形県条例の順守を厳しく求められました。私と構造担当の剛設計は教委の指示に従いました。当時の県条例では最上郡内の積雪基準は1mとなっており、私はこれに合点がいかず、その後、連続屋根設計をはじめとした拠点施設は、すべて積雪荷重を2mと設定して算定する旨を町長に伝え、了承を得て建築確認を取り実施しました。その後、新しく施行された諸法規に従った役場庁舎の耐震補強工事は2千万円以下で納まり、現町立診療所は耐震診断を経て耐震補強工事無しとの判定をいただきました。

話は変わりますが、2か月前の8月はじめ大堰公園に故岸宏一元金山町長の胸像が移設されているのを見て

驚きました。胸像建立についてどのような経緯でなされたかは、当初、誰からも何っておらず、全く知りませんでした。後に有志の方々の御芳志により製作され、一十の敷地一部が削られて設置され祝った由は、町内関係者からも聞きました。

宏一町長が長く金山町民から支持をいただき、町政に全知全霊を傾けたことは直接見聞しております。しかし、まちづくりによる、町の繁栄と成果は、町長個人の力によるものではなく、歴代町長、まちづくりの協力参加した金山全町民および諸先輩の力によるものだーと常々申していたことを直接見聞しております。また当然ながら、建築物や記念碑に町長の個人名を記すことなどは厳禁しておりました。

時を置いて、私は有志代表の一人である当時の町議会議長柴田清正氏に「この度の岸宏一像に関し、そのお心遣いに深く御礼申し上げます。しかし故人生前の信条と心情から顧みても、その遺志に反することになりますので、公に設置すべきではない」との意を込めてお便りいたしました。

金山町の街並み景観を考えると、大堰公園は大堰、イチヤマ木小屋、楯山の眺めなどを取り込んだ街並み景観の起点になっており、周囲全体の調和を図って片山教授がデ

ザインした重要拠点です。その美しさが思いもかけず胸像によって空間のバランスが完全に破壊され、また故人が最も忌避した個人像の設置によって町民公園としての格調を失わせています。このままでは、胸像を発案され、ご芳志下さった方々の善意が「鼻頂の引き倒し」になってしまいます。

もし、可能であれば、一十の土蔵西側辺りに移設するのが、目立たず、故人に最も安らぎを与えるのではないのでしょうか。

以上は、僭越ながら私見を交えた景観審議会委員としての所感です。皆様のご意見もいただければ幸いです。



▲金山の秋～七日町住宅から楯山と寺山を望む～  
2020年9月 林寛治撮影

あとは、やってみただけど続かなかった人です。こういう方々は、大体真面目すぎるのです。一度やめてしまったらもういいやと思ってしまうような方々が多いです。それはもったいない。途中でくじけてもいいのです。ただ、また始めることが大切です。途中でくじけてしまっても、まだあなたは負けていません。それっきりでやめて、諦めてしまったときに負けるのです。以前、一度は頑張ろうと思っ取り組んで、今では辞めてしまった方々へ。またファイティングポーズを取ってみましょう。何しろまだまだ人生は続くのですから。

町立金山診療所だより vol.176

## ほっとクリニック

「がん予防について」

町立金山診療所 所長 高橋 鴻志