



# ゼロ エコパル山梨ごみ0係ニュース

◆◆◆◆ あなたが主役！ ◆◆◆◆

2月3日にオンライン内部学習会を開催しました！

## 「1人の100歩より100人の1歩。そして100人の100歩へ。 —待ったなしの気候変動問題に私たちができること—

### 学習会のテーマは??

「1人の100歩より100人の1歩」

タイトルに使ったこの言葉は、「たくさんの人に聞いてほしい」という願いから全国で年間500回もの講演を無料で行っている環境活動家「谷口たかひささん」の言葉を引用しています。

私たちは幸か不幸か、諸外国と比べ、気候変動による“命の危機”を感じるのが少なく、自分事としてとらえることが難しい環境にあります。世界では“地球を救うタイムリミットは刻々と迫っている”といわれる中、谷口さんはこう語ります。「まだこの現状を知らない人が多いことが何よりの救い」なぜなら、「みんなが知れば必ず変わる」から。

環境問題を自分事としてとらえ、地球にやさしいことを少しずつ始めてみる。そんな人を増やすには何ができるのか?? 谷口さんに影響を受け、実際に活動を始められたお二人をゲストに迎え、意見交換を行いました。

### ゲスト①石澤泰子さん(ごみひろいさんばの会主宰@富士河口湖町。3児の母)

#### ★谷口さんとの出会いと活動開始

講演を聞き、気候変動問題の実態に衝撃を受けるとともに一気に自分事となった。「シロクマ、かわいそう」と言っている場合じゃない！ ガソリンを使うことに罪悪感を覚え、電気自動車に乗り換えるほどの衝撃を受けた。誰もが参加できる形で地球にやさしいことをしたいと、子どもたちと楽しみながらごみを拾うこの会を3年前に立ち上げ、月3回実施(今年より不定期開催予定)。ごみ拾いだけが目的ではなく、散歩を楽しむこと、同じ考えを持った人に出会いたいと開始した。

#### ★活動からの気づき

・捨てられるごみを見てきて、ごみを捨てる人を悪いとは思えなくなった。捨てる人は、自分のことで精一杯。生活に余裕が生まれなければ環境へ意識を向けるのは難しい。→**環境問題は社会全体の問題**

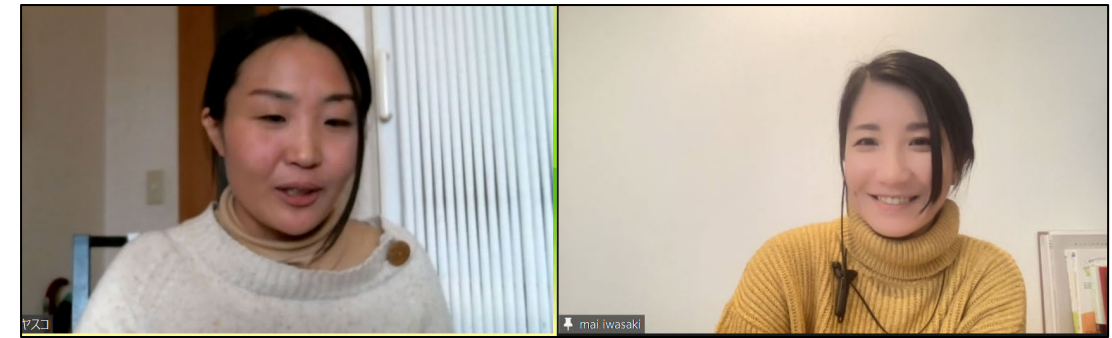
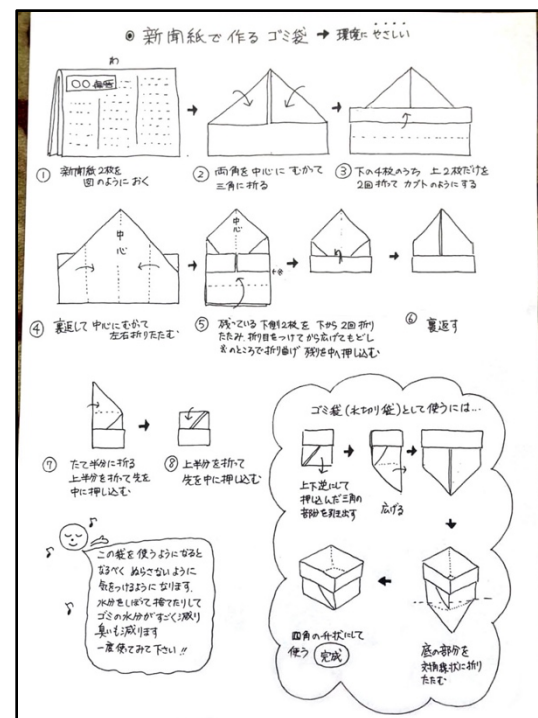
・活動の運営を一人で続けることはとても大変。共に行う仲間がいることが支えとなり継続できる。

#### ★今後の活動予定

・友人家族たちと共同農場を作り、無農薬野菜の生産、販売を開始。環境のためだけでなく、「楽しみながらおいしい野菜を食べたい!」と、楽しむことを大切にすることで活動を継続でき、結果環境にやさしくなる。

・子どもたちには、環境問題への考え方は押し付けない。大人の背中を見ることで、感化され自然と環境に意識を向け、考えるようになってほしい。

新聞紙でつくるごみ箱など実践的なアイデアや情報も発信→



一人の100歩を100人の1歩にする活動に取り組む続ける石澤泰子さん(左)と岩崎舞さん(右)。

### ゲスト②岩崎 舞さん(甲州環境市民会議代表。2児の母)

#### ★谷口さんとの出会いと活動開始

谷口さんの発信が気候変動問題に対しとても前向きなものであったことに、環境活動家に対して抱いていたイメージが一変。講演を聞きたいと自ら企画し開催(参加者200人以上)。この企画で市議会議員と知り合い、市に会場提供などの協力を要請。甲州環境市民会議を発足したのも、この講演会に「おだわら環境志民ネットワーク」のメンバーが参加していたことがきっかけ。

#### ★活動からの気づき

・自分にできる活動を続ける内に死生観の合う友人と出会い、交流を深めることで自己成長していると実感。活動の中で学びが多く、モチベーションにつながっている。

・甲州環境市民会議では、環境展や環境カフェなどのイベントを定期開催。また問題解決へは、原因を探り根本に迫るアプローチをしている。例)捨てられるごみを拾うだけでなく、なぜそこにごみが集まるのか? という原因を探り、解決につなげる。

#### ★今後の活動予定

・市民会議としてのスタンスを確立し、「市民会議として何ができるのか」を考えていきたい。

・県内でも様々な取り組みがあるが知られていないことが多い。コミュニティー間のゆるやかなつながりや、情報を共有できるようなプラットフォームを作りたい。甲州環境市民会議を、そのためのケーススタディにしていきたい。

・ボランティアでやることには**限界がある**。事業化して継続させていきたい。

・環境活動本のベストセラーになった『ドローダウン』と『リジェネレーション』(2020、2022共に山と溪谷社)の出版企画を行なった(一社)ワンジェネレーションの広報としても活動している。

### お二人のお話をうかがって(企画担当 K.A.より)

私が環境問題へ関心を持ち始めたきっかけも、同じく谷口さんの講演でした。気候変動を起因とした悲惨な災害や、それにより未来を悲観してうつ状態にまでなっている子どもたちが海外にはたくさんいることを知り、3人目の子どもを妊娠していた私は、“この子たちをこの世に産んでしまったのか?”という悲壮感と焦りの感情に襲われます。それをきっかけに環境問題への当事者意識が生まれ、少しずつですが、自分にできることから始めています。

この企画を通し、同じような感情を持った方と出会えたことは、私にとって救いであり、さらに皆さんが自分にできることを自分らしいやり方で活動としていることは、何よりの励みとなりました。

環境問題への対策は、個人に合った様々なやり方があっていいのだと思います。負の感情だけが原動力では、続けることは困難です。楽しみながら無理なく、地球にやさしいことを継続させていくことで、自分も社会も豊かになっていける未来を描きたいと思いました。

### お二人のお話をうかがって(企画担当理事 K.K.より)

石澤さんが「レジ袋に空の弁当容器と缶ビールの空き缶が入って捨てられているのを見て、捨てた人を責める気持ちがなくなりました」と言うのを聞いて、ハッとしました。ごみのこと、環境のことに気持ちが向けられるような社会にしないと解決しないということを教えられました。SDGsに17のゴールが設定されている理由が納得できた気がします。お二人のゲストに感謝です!

※谷口たかひささんは、youtube や instagram でも発信しています。検索してみてください。

## 「オンラインごみ拾い企画 親子で考えよう！地球の熱を上げない方法」

大人8人とお子さん6人が参加してくれました。グループワークで小さいお子さんとの話し合いが難しく、大人だけの意見交換になりましたが、「みなさんの工夫を聞いて、自分にもできることに気づけてよかった」と感想をいただきました。当日は①都留市の水路に設置した除塵機（じょじんき）のスライド②「親子で考えよう！地球の熱を上げない方法」スライド③2つのグループに分かれて意見交換、という内容で進行しました。4月から9月までに除塵機がすくったごみは、なんと2トン。すべて分別して処理されているそうです。水路のごみは風で飛ばされてきたものもあるので、家や畑の周囲を整頓することが有効です。以下に、印象的なご意見を掲載します。

### プラスチックを減らすアイデア

- ・包装も含めて、プラスチックを使った製品を避ける。買い物は「投票」と同じ、選ぶことで意志を示そう。
- ・使い捨てのものを見直す。例)排水口ネットなど
- ・ポリエチレンラップを使わないように意識。蜜蝋ラップや蓋付き容器を使うことで、使用量を減らせた。
- ・惣菜はパック詰めされているので、なるべく買わない。材料から自炊すると、プラスチックを減らせる。
- ・市販の冷凍食品より、パルシステムの製品は容器包装が簡易でごみが減らせる。
- ・荏崎市では2022年10月からプラスチックごみの分別が一步前進！焼却から資源として回収できるようになった。地区・拠点リサイクル会場に持っていくと回収してくれる。

### 森の木材資源の使い途・暮らしの中での木の

#### 使い方

- ・自宅を建てる時、**県産材**をたくさん使い、**地元の工務店**に建ててもらった。
- ・薪ストーブやペレットストーブは木材資源の持続可能な利用、暖を取りながら煮込み料理もできて一石三鳥。
- ・山梨市の**飯島製材所**製のペレットは、10kg入りのビニール袋をリユースしており、10袋返却すると1袋もらえる。

### 生ごみを減らすアイデア

- ・ごみはキッチンから多く出ることを意識。なるべく皮ごと食べるなど、捨てる部分を減らす工夫を。
- ・生ごみを燃やすエネルギーは、水分が多いほどたくさん必要。使われているのは税金なので、水切りして！
- ・EMぼかしを使ったバケツコンポストで、堆肥に。農家さんへ持っていき使ってもらっている。
- ・畳1畳分の面積で、寒冷地なので断熱材を使ったキエーロをつくった。生ごみを入れたら黒土を被せるだけで、微生物が分解してくれる。計算してみたら1人30~40kg×5人家族で年間約150kgを焼却せずに済んでいる。キエーロづくりのお手伝いも。

### 環境のこと、どう伝えたらいい？

- ・ごみ拾いアプリ「ピリカ」（拾ったごみの写真をSNSで共有、仲間が増え感謝されて活動が広がる、という日本で開発されたアプリ）を利用し、**2年で5万個**ほど拾った。全国にピリカ仲間ができ、友人にも勧められる。
- ・一人暮らしの**子どもの部屋**に、大量のペットボトルを発見しショック！子どもにどう伝えるか悩む。
- ・暮らし方は習慣になれば実践できるので、それまでは見守りアドバイスするつもり。毎月オンラインで、一人暮らしの**子どもの部屋**の様子をチェックし、話し合っているとのこと。参考にしたいアイデアですね。
- ・子どもが大人になる頃には、自然体で環境に向き合える時代になってほしい。そのために、自分が**しっかり親の背中を見せられる**ようになりたい。
- ・経験が大切と感じた。今は幼くてすべてやるのは無理だが、成長したら、**子どもと一緒に実践**したい。

通信3号Q&Aで掲載した「生ごみの定義」についてご指摘がありましたので訂正します  
生ごみの定義(環境省)：食品の食べ残しや売れ残り、食品の製造、加工、調理の過程において生じる動植物性残さ等。**食品ロス**についての加筆：本来食べられるのに捨てられてしまう食品を指し、家庭から生じる主な原因は「食べ残し」「直接廃棄」「過剰除去」。また事業系では、流通の仕組み(賞味期限)から生じる食品ロスも大きな課題となっています。

訂正

## 自分にもできるはじめの一步 生ごみ削減にチャレンジしてみました！

### 土中の微生物ってすごい！(理事 K.M.の体験談)

去年の初夏、生ごみ減量について調べていたところ、横浜市のホームページで『生ごみブレん土(ド)プロジェクト』生ごみと土を混ぜるだけ！自然の力で生ごみを堆肥化」という記事を見つけました。なんと簡単！しかも0円で始められる！庭がない我が家でもできそう！

前の年シソを植えていたが今は土だけが残っている、直径30cmの丸い鉢と長さ60cmのプランターがベランダにあったので、すぐさまスコップで耕して、キッチンから野菜くずを持ってきてうずめ、段ボールの蓋をかぶせてみました。(使う土は黒土が適切との記載がありましたが、とりあえずあるものでスタート！)

翌日以降も生ごみをうずめる、表面に出てこないよう土を被せる、乾いていたら水を入れる、という程度の簡単な方法を自己流でやっていました。混ぜるたびに昨日まであった生ごみが確実に分解され見えなくなっていました。半年ほど放置していた土にも見えないけれど微生物が存在して、日々有機物を分解して生きていると思うと不思議でもあり、面白く楽しみになりました。目に見える生き物では、小さいはさみ虫を何度か見かけました。また、白い糸のかたまりのような赤ちゃんみみずとその卵も見られました。

季節が進み真夏になると、大量のスイカの皮の白い部分が翌日には無くなるくらいよく分解してくれました。麦茶パックもやぶいて中身だけ毎日2、3個入れていて、茶色でわからないけどよく分解してくれていたみたいでした。大根やじゃがいも、玉ねぎの皮は分解されにくい、やはり土中で育つから簡単に分解されないような性質が備わっているのでしょうか。

また、かぼちゃのワタとタネをいれた時はすぐく発芽してしまい困りました。タネの外側がいつまでも分解されないことと、混ぜてしまうからかぼちゃは育たず、芽と根に申し訳なく感じました。

夏の間は本当にお世話になりました。おかげで燃えるごみに出す量が減り、ごみ出しの日まで臭いが出ることもありませんでした。観察していると、気温が高くても分解されにくいことがあり、どうやら原因は水分が足りないからのようでした。それ以外に気づいたのは、土の量は増えることがないということです。煮物の汁などを入れても、臭いが出るといったトラブルは一度もありませんでした。

秋になり気温が下がってくると分解スピードが落ちてゆき、冬になった現在は、残念ですが生ごみは燃えるごみになってしまっています。植木鉢はそのまま蓋をしてありますが、この土はどうやら家庭菜園にもってこいのようなので是非利用してみたいと思います。

春の訪れは毎年待ち遠しいけれど、今年は特に、早く植木鉢の微生物に会いたいです。あまり土に触れる生活をしていない方や庭がない方も、ぜひ気軽に試してみてください！



### ゆる〜く挑戦して感じたこと(職員 S.Y.の体験談)

今年度、課題推進チーム環境に携わり、ごみ処理方法について色々調べてみると、私でも出来る一番簡単なごみ処理方法がありました。それは、自宅の花壇に多少のスペースがあったので、そこに穴を深く掘って入れるだけでした。「こんなに簡単にできる方法があるんだ！」と思いました。最初は臭いが発生するのではないか？虫がたくさん寄って来るのではないかと心配でしたが、きちんと土を被せることで自然とバクテリアが分解をしてくれていました(ほぼ、掘り返したりはしませんでした)。卵の殻や玉ねぎの皮など分解しにくいものは入れず、食事から出た余った葉物や子どもたちが食べ残した茹麺やご飯を中心に入れました。こんな感じでもごみ削減につながっているんですね。「夏は暑くて外に出たくない、出られない、冬は寒くて家から出られない、土が固まっていて」等と、やらない理由を見つけるのが得意な私にとって、とても大きな一歩となりました。まずは、やれることからやってみる！まだ、ごみ削減することについて迷っている方、これを機会に始めてみませんか。