



こごみ日和

～みんなでごみゼロ～

No.46 2011.1

「ナチュラルエナジー」×「山紫水明」



ハワイ島カイルア・コナ。この地で「アイアンマンワールドチャンピオンシップ」という鉄人レースは開催される。スイム3.9km、バイク(自転車)180km、ラン42.195kmの過酷なレースを耐え抜く人々の中に長田 達也(京都市在住)はいた。

今回はナチュラルエナジー代表 長田 達也に話を聞くことができた。「その時、地球の鼓動と共に生きていくとを感じる」と話す長田。その鉄人アスリートとはかけ離れた清楚でおだやかな対話につきあううちにいつしか時を忘れた。以下は長田 達也の地球メッセージである。

「アイアンマンワールドチャンピオンシップ」はトライアスロン競技の名称。ハワイ島カイルア・コナには世界中から素晴らしい時間の体験を求めて人々がやって来ます。

朝の7時にスタートを切るこの競技は夜中の12時に幕を閉じます。この間に参加者はゴールを目指すのです。とても過酷に思えるこのレースのイメージに反して、すべての選手の表情

は豊かで笑顔がこぼれます。

海、風、太陽、火山エネルギー、その雄大な環境すべてが人々の心を魅了して離さないのです。誰が考えたのでしょうか、このレースは「10月の満月に一番近い土曜日」が選ばれます。先ほど言いましたが、このレースは夜中の12時が最終ゴールです。速い選手は太陽に迎えられてゴールを切りますが、遅れてやってくる選手は月明かりの中での完走が待っているのです。月の引力がつくるエネルギー、そしてやさしく人を包み込む満月の明かりのおかげで、選手は最後までくじけることなく完走を目指すことができます。自然と人間が一体となって作りあげる美しい瞬間がそこに誕生するのです。その奇跡こそがこのレースを支える原動力であり、人間が求める永遠のテーマが秘められているのではないのでしょうか。ここでは人々は自然に対して謙虚です。太陽の恵みと共に生き、月に守られる至極のひとときが、生きる価値を思い出させてくれます。そして、少ない消費カロリーで長いレースを維持していく工夫の数々が試みられます。まさに持続可能社会への挑戦です。

競技をしていると、波立つ海、横風、強い日差しといった人間の活動をことごとく妨げるできごとが、私に振りかかってきます。ペダルを踏む足にジリジリと照りつける太陽。時として横風にもあおられる。それでも、その環境に入っていく時、私の体内に自然のエネルギーが吸収されていくのを実感するのです。「ナチュラルエナジー」の瞬間です。

今、市民マラソンがブームになっています。そこに人々は日常生活では手に入れることができなくなった「達成感」を求めているように思えます。マラソンはランナーのためだけにあるものではありません。路上で「ガンバレ! ガンバレ!」と手を振りながら応援してくれる人々。ゴールで選手を待っていてくれ、事を成し遂げた選手に賞賛の声をかけてくれる家族や友人。開催にこぎつけるために努力してくれたスタッフ。みんながチャレンジする楽しさと喜びを共有しているのです。

さて、私たちの京都という街と自然には癒し系のエネルギーを感じます。火山エネルギーに代表されるハワイ島の持つ魅力とはまるで性質の違う「山紫水明」エネルギーです。

川が流れ、せせらぎの音はどこまでもやさしく、思索にふける道は開け、大文字山などの山々は四季の訪れを伝えてくれます。人々は季節の支度に追われ、そして季節の中で暮らしの歳時記を育みます。

世界中を探してもこんな人と自然が一体となった環境都市は稀有なのではと思っています。

この街に歩く意味、走る価値、移動する楽しさを再確認し、みんなで実践して行きましょう!

長田 達也(有限会社ナチュラルエナジー代表取締役)

※長田 達也はアイアンマンワールドチャンピオンシップ、日本人最多、14年連続完走の記録を持っている。

その彼が最後に語ってくれた。「まちなかで自転車が前を行く歩行者を追い抜く時はベルを鳴らすのではなく、「通ります。」と声をかけてみませんか?お互いがゆすりあう、そして途切れがちなことばをもう一度つなぎあわせ、豊かな街をつくっていく。このちょっとカッコイイ声かけ運動が明日のコミュニティを育てていくのだと感じています。欧米でもそんな光景がよく見られます。ユア・レフト!あなたの左を通りますよ。」



『蛍光灯の適正処理をめざして ～蛍光灯リサイクル協会が発足～』

コンシューマーズ京都理事長
(京都市ごみ減量推進会議 監事) 原 強

やっかいなごみ!「蛍光灯」

蛍光灯は「われる」「かさばる」さらに「水銀がふくまれる」ということから「やっかいなごみ」の代表的なものです。京都市では2006年10月から回収がはじまったものの、まだまだ回収率はとても低い状況にあるといわねばなりません。また、事業所から排出される蛍光灯の処理実態についても産業廃棄物として処理されるべきものですが、実際には適切な処理が行われているとはいえない実態があります。また、産業廃棄物として処理されているものの、蛍光灯に微量ながらふくまれる水銀の管理を確実にするということからみると、問題が残るものもあるようです。

蛍光灯の適正処理へ

このようなことから、コンシューマーズ京都では、京都市ごみ減量推進会議の市民公募型パートナーシップ事業などの助成を活用しながら、蛍光灯の適正処理・再資源化のための啓発グッズの作成や施設見学会、システムづくりをめざして活動を行っています。10月29日に開催した「蛍光灯フォーラム2010」では、北九州市や岡山市の事例とともに、上賀茂地域でのコミュニティ回収やオフィスビルでの共同排出の社会実験の事例報告がなされるなど、活動の広がりを実感することができました。



施設見学会の様子



蛍光灯フォーラムの様子

京都市では、家庭からの蛍光

管については、①協力いただく家電販売店、②区役所・まち美化事務所などで回収されていますが、最近、今回の「フォーラム」で報告された上賀茂地域の事例のように、一斉清掃の機会に家庭で眠っている蛍光灯・乾電池の回収をすすめる試みが各地ではじまっています。この活動は、身近なところに回収拠点ができ、蛍光灯回収を多くの人が知る機会になっています。このような活動がもっと広がったらよいと思います。

オフィスビルなどの事業所では、6月から透明袋での排出が行われるようになり、資源ごみの分別排出の機運



オフィスビルでの協同排出

が高まっています。この機会に有害廃棄物の適正処理に取り組むことも課題になっています。この際、まず問題になるのが蛍光灯、乾電池です。これらについては事業者の責任において適切に処理することがもめられるのですが、どうすればよいかわからないという事業者も少なくないようです。また、処理コスト負担の問題もあります。このようなときこそ、コンシューマーズ京都が社会実験として取り組んできた共同排出のシステムづくりが、事業者のみなさまとのパートナーシップのもとに、具体的に推進されることが求められていると思います。

「蛍光灯リサイクル協会」発足



あかりちゃんです!

このような状況のもと、このほど一般社団法人「蛍光灯リサイクル協会」が設立されました。この会では、京都市ごみ減量推進会議等との連携のもと、①蛍光灯の適正処理・再資源化に関わる情報提供・教育啓発、②蛍光灯の適正処理・再資源化に関わる調査研究と提言、③オフィスビル等から出される蛍光灯の回収業務の連絡調整、④家庭から排出される蛍光灯の地域回収の連絡調整などの事業を行うことにしています。コンシューマーズ京都としては、この会の活動を軸に、さらに活動を広げていきたいと思っています。趣旨にご賛同いただける方はぜひご参加いただければと思います。

蛍光灯の適正処理について、わかりやすく映像で紹介したDVD
「京平さんの3Rことはじめ 蛍光灯の巻」を貸し出しいたします!
コンシューマーズ京都(075-251-1001)までお問合わせください。

シリーズ 「みんなで考える」

お台所は知恵と愛情の宝箱!食育現場からのメッセージ

インタビュー：サカモトキッチンスタジオ主宰 坂本 廣子さん

食を通して、子どもたちの豊かな感性を育み、生きる知恵を伝え続ける「キッズキッチン☆サカモトキッチンスタジオ」。若い世代の偏食や、食文化への意識の低下は、年々深刻化していますが、そんな中、35年余りに渡って子どもと食との関係を見つめる坂本廣子さんに、食文化と人間社会の未来について語っていただきました。

私が初めて子どもと一緒に台所に立ったのは、長男の子育ての時でした。その当時は小さい家に住んでいたので、台所がある1階の部屋が育児の中心。終日、ずっと私の台所姿を見て育った長男が、自分もやりたい、とアピールするようになったのは1歳前。つたい歩きの机にまな板と包丁をきちんと準備して、大根の皮などを渡すと、どうでしょう、包丁でとんとことんとこ切っていくではありませんか。1歳5カ月には、きゅうりの酢の物の“きゅうり”を上手に切れるようになりました。こうして私の台所育児は始まりました。幼児に包丁を持たせるなんて危ない!と、多くのお母さん方は思われますが、子どもは使い方さえきちんと理解をすれば、滅多なことでは怪我をしません。逆に、食べ物への興味を持つ時期が早い程、無理なく料理を学ぶことができるのです。



包丁をはじめ、調理器具は子どもの手の大きさに合ったものを使用しています

私は、調理師でも栄養士でもありません。しかし、いかにして旬の食材をバラエティ豊かな献立で食べるか、また、アレルギーを持つ子どもたちにも、栄養価は変えずに、本物に近い味を経験してもらうか、などを日々のくらしの中で考え、教育機関や行政機関からもその活動の重



坂本 廣子さん

要性を認められるようになりました。また、16年前に起きた阪神大震災では、私たちの地域も大きな被害を受けましたが、この経験から防災への備えや、被災時の調理の工夫についても考える機会を得ました。これらのこと全てが、介護の食卓を支える献立作りや、アレルギーや障害を持つ子どもたちも共に学ぶことができるキッズキッチン、幼稚園での食育活動に繋がっています。更に8年前からは、自国の米文化を衰退させないよう、国産米の消費拡大を願った米粉を使ったレシピ作りにも携わり、大きな反響をいただいています。これら、多岐に渡る食育活動は、一見関連性がないようにみえるかも知れませんが、根底はしっかりと繋がっているんです。



シリーズ 「みんなで考える」

このような経験から、私が皆さんにお伝えしたいことは、

- ◆子どもだからこそ、本物の道具を使って、本物の味を覚えて欲しい
- ◆栄養バランスの良い食事を、自分で作り、食べることができる基本的な知恵を身につけて欲しい
- ◆長年、人類が培ってきた原理(生活の知恵)に沿って、物事の善し悪しを判断できる大人になって欲しいという、根源的なことばかりです。

ちまたでは、「環境のことを考えて、野菜は皮まで食べましょう!」とか、「油は昔ながらの菜種油じゃなきゃダメ!」というような、一見自然派志向、「環境に優しい」というイメージを訴えるスローガンが溢れています。しかし、本当にそうなの?と思わず首をひねりたくなるものも混在しています。一部の完全な有機野菜を除いて、野菜の皮に含まれる残留農薬についてはどうなるの?純正菜種油には、心臓障害を引き起こすエルシン酸という有毒な成分が入っているから、今では有毒成分を含まないキャノーラ油が出来たのに…と“エコ”という言葉が誤解して、理にかなっていないことが正しいことのように広がってしまう社会を危惧しています。

将来を担う子どもたちには、先人たちの知恵をきちんと理解して、自分たちの食文化に誇りを持ち、更に未来へと本物のメッセージを伝えてもらいたいと強く願っています。



インタビューの最後に、坂本さんは古い漬物樽を指して、「これは代々、我が家に伝わる糠床です」と、親の世代から何十年も守り伝えてきた宝物についてお話をして下さいました。

「糠床には青梅を入れておくと、長持ちするんですよ。また、粉がらしを入れると、塩分3%でもカビが生えません。」ううん、なるほど。親から子、孫へ、台所で語り継がれる家族への“愛情”そのものが、生活の知恵として光っているのですね。

家族と一緒に食事を作り、一つの食卓を囲む、かけがえないこの時間を大切にできる社会こそ、私たちが望む未来なのではないでしょうか。



取材日：平成22年10月29日

聞き手：大橋 正明

取材：松村 香代子



*1 『国産米粉クッキング』 坂本廣子・坂本佳奈 共著、農山漁村文化協会(農文協)2003年

サカモトキッチンスタジオ

<http://www004.upp.so-net.ne.jp/skskobe/>

上京区民ふれあいまつり



ねじり箱

京都の秋の恒例行事である“区民ふれあいまつり”。京都市内11の行政区と各支所単位で開催され、地域住民による手作りの交流・啓発活動の場として、毎年多くの人で賑わいます。今回は、上京区民ふれあいまつりを訪れ、環境の取組の最前線をお伝えします。

今年の会場は、京都市立翔鸞小学校。歌や踊りが繰り広げられる特設ステージを囲むように、バザーや食べ物のブースが並びます。その中に、子どもたちが真剣に工作をしているブースがありました。何を作っているのか、ちょっと覗いてみましょう。

机の上には、変わった形の牛乳パック、そして色とりどりの折り紙やマジックが並んでいます。牛乳パックを使った、“ねじり箱”と“フリスビー”作りが行われており、ブースの中は、3歳から小学校高学年の子どもたちとその保護者で、あっと言う間に一杯になりました。

子どもたちに丁寧に作り方を教えているのは、長年環境活動に携わっている京都市ごみ減量めぐくん推進会の^{*}1 および、有志の皆さん。身近な素材を使って、工夫しながら物を作る楽しさを伝えたいと、ふれあいまつり等のイベントに積極的に参加をしています。クイズやアンケートなど、毎年イベント内容を練りながら、その準備も全て自分たちが担当します。子どもたちは、上手にできた自分の作品に満足そうにうなずき、保護者からは「このようなアイディアの詰まった工作教室をぜひ続けて欲しい。」との声が多く聞かれました。経験豊富なメンバーは、地域でも貴重な存在です。「お互いの知恵や工夫を活かして、より広がりのある、きめ細やかなアドバイスができるよう、今後も活動を続けたい。」と、皆さん、意気込んでおられました。

さて、ふれあいまつりもお昼時になると、あたたかいどんぶりやビールを片手に食事を楽しむ人々で賑わいます。食べ終わった人は、空の容器と割り箸を持って、あるテントに向かいます。どうして容器をごみ箱に捨てないのかと言うと……

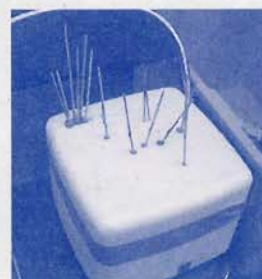
上京区民ふれあいまつりでは、3年前からごみの大幅な減量を目的に“リユース食器”の導入が始まりました。リユース食器は、洗浄すれば何度も使える優れたもの。発泡スチロールなどのいわゆる使い捨て容器や紙コップは一切使用せず、食べ物の



リユース食器

形状に合わせて、数種類の容器が用意されています。リユース食器の貸出・管理を行っているのは、NPO法人 地域環境デザイン研究所 ecotone(エコトーン)^{*}2 の皆さん。代表理事の太田航平さん自らが、食器の返却の仕方を説明し、食器に残ったタレや細かな食べ残しをきれいにに取り除いていらっしゃいました。「今回のふれあいまつりでは、野外で使用出来るよう改造した食器洗浄機は導入せず、汚れたままの食器を事務所に持ち帰ってスタッフが一生懸命洗浄します。」無駄なごみを出さないリユース食器には付きものの“洗う手間”。「本来は、マイ食器持参率が高まり、自分のものは自分で洗うという流れが出来ると良いのですが……。現段階ではまだ一歩及ばないですね。ただ近いうちにそのような文化も醸成されるでしょう。」と語る太田さん。美味しく食べた後には、ごみの減量のために食器を洗ってくれる方がいることを忘れずにいたいですね。

更にその隣には、何やら気になる物体が！ご覧下さい、みたらし団子や焼き鳥の“串”専用の回収スペースです。なぜこのような回収方法が生まれたのかと言うと、大量の串がごみ袋に刺さり袋を破いてしまうため、危ない上に、ごみの回収時に大変苦労した経験があるからなのだそうです。また、使用済みの割り箸の回収ボックスも設置されており、回収された割り箸は、上京エコまちステーションの職員の方が洗って、乾燥させ、リサイクルに回します。割り箸3膳がA4コピー用紙1枚分に相当するので無駄には出来ません。しかし、来場者に“マイ箸”を持って来てもらえば、リサイクルに掛かる手間もコストも抑えられます。リユース食器に続いて、“マイ箸持参”が当たり前の風景になるといいですね。



串のごみ箱

その他にも、市民にごみの分別意識を高めてもらおうと、エコまちステーションの職員によるごみの分別ゲームが行われ、小学生もいざ挑戦。“CDのケースは燃えるごみ？”“えっ、化粧品のビンは、資源ごみじゃないの？”などなど、ごみの分別を通して様々な声飛び交っていました。また、保護者からは、「資源ごみの日に出されるペットボトルに、キャップやラベルがついたままのものを見かけるので、資源ごみの出し方について、これからも啓発をして欲しい」と率直な意見も寄せられました。

このように、今回のごみの減量に関する啓発活動だけでも、3つの団体や組織が協同していました。お互いの得意な面を活かし、相乗効果を生み出すことで初めて、市民の期待に答えることが出来るのですね。

取材日：平成22年10月24日

取材：松村 香代子

^{*}1 京都市ごみ減量推進員の経験者を中心に組織され、さまざまな環境イベントで啓発活動をおこなっている。

^{*}2 NPO法人 地域環境デザイン研究所 ecotone の活動は、<http://ecotone.jp/> をご覧下さい。

容器包装リサイクル (プラ編)

毎日の暮らしの中で、関わっているごみ。環境意識の高い皆さんでも、実はちょっと悩んでるのでは…? そんな疑問にこどもちゃんが答えします!

小さな疑問を解決して、気持ちよくごみが出せるようになるとうれしいです。
第1弾は「プラ編」です。

□これぐらいはいいか……いえいえ、ちょこっとがんばって!

Q: スーパーで買ったお惣菜容器…汁やカスが少しくらい残ったままでもいいんじゃないの?

A: 汚れを落としてから出して下さい。異物は、いろいろな面でリサイクルの妨げになります。

例えば…、汚れたままで出すと、ごみ収集場所がカラス等に荒らされて掃除が大変だし、夏場などは、悪臭にみんなが迷惑します!
さらに、回収後の保管時に腐敗し悪臭を放つだけでなく、異物が混じった状態のプラは、きちんと分けて出した人のプラまで汚れてしまい、リサイクルされた原料等の品質も下がってしまいます。

□とは言っても、どこまでが異物?

Q: スナック菓子や小麦粉などの粉系食品の袋…袋の内側にへばりついているカスや粉は、ついたままでもいいの?

A: 乾燥した食品の場合は、袋を逆さにして指で弾き、落ちてこなければOK。

水分のあるものが残った場合は、サッと水洗いして、乾かして下さいね。

Q: 洗剤やシャンプーの詰め替え容器(パック)は洗うの?

A: 垂れてくるほど残っているのはNG。すすいで下さい!(1回分位あるかも!)

乾燥していることは
とても重要!
汚れや水分の付着は、衛生面
の問題が大きい。



□洗にくい容器は面倒だから…

Q: 油分の汚れはどこまで落とさないといけないの?

A: ①マヨネーズの容器は、数回水を入れ替えて、振り洗いするだけで十分(お湯よりも水の方が早くスッカリ。洗剤はもちろん不要)。油分は残っていても大丈夫です!

②食用油のボトルは、使いきった後でも、少し残っています。水ですすぐと、油を直接下水に流すことになってしまうので、気が咎めますよね。その場合は、いらぬ紙を敷いたところに、逆さにして、充分油を落としてから出して下さい。(油ポットを使っている方は、上手くそこに入るようにするといいですね!)

Q: 納豆が入っていた容器は洗うの?

A: 納豆の容器は、実は簡単にきれいになります。容器に水を30分位溜めておき、その後2,3回水を流すだけ。スポンジも使わず、すっきりピカピカ!

□手間をかけて分別したごみ(資源)は、どないなってるん?

公益財団法人 日本容器包装リサイクル協会の「わたしのまちのリサイクル」のページでは、全国の市町村別に回収された資源が、どのような形で活かされているかを見ることができます。

<http://www.jcpra.or.jp/special/mytown/index.html>

京都市のページ

http://www.jcpra.or.jp/special/mytown/info/index.php?jis_id=26100&fid=6

ど〜れくらい
減ったかな?




□いちばんいいのは、できるだけごみを出さないこと。ごみが少なければ、リサイクルの手間も少なくなりますね。ひとりひとりがその事を、常に意識したいですね。

事務局より

京都市内(壬生と伏見)にある「やまとの湯」で、当会議の事業「もっぺん」のTV/バナーCMが始まりました!待合室やサウナでテレビを見ながらまったりしている時に、「もっぺん」と出てきても、驚かないでください。見られた方は、「見たよ〜」と教えて下さい!

京都市ごみ減量推進会議会報誌 こごみ日和 No.46

〒612-0031 京都市伏見区深草池ノ内町13
京エコロジーセンター活動支援室内
TEL: 075-647-3444/FAX: 075-641-2971
E-mail: gomigen@mbx.kyoto-inet.or.jp
URL: <http://web.kyoto-inet.or.jp/org/gomigen/index.html>

 ゴミゲン・ネット

 で検索出来ます

【入会のご案内】

京都市ごみ減量推進会議は、京都市のごみを減らし、環境を大切にしたいまちと暮らしの実現に寄与することを目的として、市民団体、事業者、行政により1996年11月に設立した団体です。パートナーシップで多彩な活動を展開中。京都市ごみ減量推進会議では、ともに活動をする会員を募っています。

詳細は、事務局へ問い合わせください。TEL: 075-647-3444

企画編集: 京都市ごみ減量推進会議 普及啓発実行委員会
(会報誌・ホームページ小委員会)