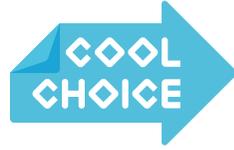


未来のために、いま選ぼう。  
地球温暖化対策のための「賢い選択」



#クールチョイス鹿児島



食品ロス対策

KAGOSHIMA CITY



クールビズ



ウォームビズ



LED  
省エネ機器の買換え促進



照明の効率的な利用促進



エコドライブの推進



カーシェアリングの利用促進



公共交通機関の利用促進



エコカーの普及促進



省エネ住宅の普及促進



低炭素物流の普及促進



シェアリングエコノミーの普及促進



再エネ電力への切替え



クールチョイスとは、地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」をしていこうという取組のことです。

クールチョイス | Q

「COOL CHOICE」の趣旨にご賛同をお願いいたします。



# #クールチョイス鹿児島 KAGOSHIMA CITY

COOL  
CHOICE

ISSUE 2021

かごしまの日々の生活からはじめる小さな「賢い選択」

クールビズ/ウォームビズ/省エネ機器の買換え促進/照明の効率的な利用促進/エコドライブの推進/カーシェアリングの利用促進/公共交通機関の利用促進/エコカーの普及促進/省エネ住宅の普及促進/低炭素物流の普及促進/シェアリングエコノミーの普及促進/再エネ電力への切替え/食品ロス対策



みんなで考える、これからの暮らし方

SHARING A MINDFUL LIFE



「COOL CHOICE」とは、2030年度に温室効果ガスの排出量を2013年度比で46%削減するという目標達成のため、脱炭素社会づくりに貢献する製品への買換え・サービスの利用・ライフスタイルの選択など、地球温暖化対策に資する「賢い選択」をしていこうという取組のことです。

今年、鹿児島市では多彩なジャンルの市民が参加して「クールチョイス編集部」を結成。ワークショップで地球の現実を突き付けられ、絶望しながらも、自分ごとに落とし込み「今からできる事」を考えて紹介、提案する情報誌を制作しました。それぞれのページで発信される「COOL CHOICE(賢い選択)」が、より多くの企業や市民の方の気づき、行動へと広がり、より良い未来へつながっていきますように。この情報誌には、そんな想いが込められています。

### 2021年度 クールチョイス編集部

- 01 エコな暮らしで深まる家族の絆
- 02 数字で考える、暮らしの賢い選択
- 03 「食べる」から育む日本の未来
- 06 企業が未来を考え、変えたこと
- 08 あなたのエコを教えてください！
- 10 市民農園から広がる「自産自消」の可能性
- 12 コンポストのある暮らし
- 14 コンポストを作ってみた
- 16 ベットと考える地球のこと
- 18 賃貸でもできる断熱のススメ
- 20 風と光、季節と温度を感じるお家
- 24 大いなる循環のなかで生きる豊かな“MMK”ライフ
- 28 適材適量のお買い物



## エコな暮らしで深まる家族の絆

クールチョイスというと『省エネ』が浮かびます。

我が家では25年ほど前、環境問題のセミナーに妻と小学5年生の長女と3人で参加したのを機に、エコな暮らしに取り組むようになりました。そのとき既に地球温暖化は危機的な状況になるという予測でした。

セミナー終了後、長女に感想を尋ねると「こわい話だった。私が大人になる頃はどうなるんだろう？」と不安そうでした。「できる事から取り組もうね」と言うと「お父さんは何をしてくれるの？」と問われ「缶ビールやめてピンビールにする！」と答えたのですが、「たったそれだけ？私は今日から自分の部屋はいらない。一家団らんが一番の省エネだと学んだ。5人家族がいつも同じ部屋で過ごす照明やエアコンは1台でいける」とキッパリ！

妻も「掃除機は毎日かけなくてもいいよね。食器乾燥機もお父さんが食器拭いてくれたら使わずにすむよ」などと言い、我が家の取組が始まりました。私は「テレビが自由に見られなくなるのか」とか「食器拭くのか」などと思いつつも、我が家にできるエコな暮らしが始まるのがとても嬉しかった事を覚えています。

そして、ただ節電するだけでなく「我が家は一度にこれ以上の電気は使いません」と電力会社に申告する、いわゆる契約アンペアの見直しという方法を知り、そのタイミングで古い家に引っ越し、田舎暮らしを始めました。その家の電力は20ア

ンペア契約で、エアコンは1台しか使用できない。電子レンジとドライヤーを同じタイミングで使えない。そんな家でした。引っ越してからしばらくは毎日のようにブレーカーが落ちて我が家だけ停電状態！「も～！誰？何とかしてよ！」とよく言っていたのですが、半年くらいするとそんな声は聞かなくなり、代わりに「アイロン使っても大丈夫？」とか「ドライヤー使うよ～」などと声を掛け合うようになったのです。何とかなるものですね。契約アンペアの見直しはおすすです。節電と同時に家族のコミュニケーションも増えました。

2020年7月にレジ袋の有料化がスタートして、マイバッグを持参することがあたり前になってきました。気候変動対策も「みんなの行動が劇的に変わる仕組みの導入が必要になるかもしれないなあ」と感じる程、気候変動対策にはもう時間ありません。2030年までにCO<sub>2</sub>排出量を半減化できなければ、シベリアあたりの永久凍土が溶け出し、閉じ込められている大量のメタンガスが大気中に放出され、温暖化は加速していくと考えられています。

子どもたちの未来のために今できる事を増やしていきましょう！その為のヒントを探しに〈かごしま環境未来館〉にいらしてください。

公益財団法人かごしま環境未来財団  
事業課長 塩川哲郎

# ～ 数字で考える、暮らしの賢い選択 ～

小さな一歩は大きな進歩。まずは一歩。

温暖化対策、脱炭素社会へのスイッチ、省エネ・再エネの推進、食品ロス対策…進めなければならない環境対策は山積みです。「どこから手をつけていいのかな?」「私たちにできることってなんだろう?」問題は大きいけれど、まず私たちができる一歩を考えてみましょう。

## 1 省エネルギー数値

「アンペア」は、電気が流れる量の大きさを表す単位で「同時に」どれだけたくさんの電気を流せるかを表しており、「同時に使う家電の数を減らす」ことで節電につながります。

- 契約アンペアを1ランク下げると、基本料金が **100円～300円/月** もお得
- 同時に使用する家電のアンペアを足し算すれば、各家庭に必要なアンペア容量がわかります。  
(アンペア(A)の求め方) ※日本の電圧は100ボルト(V)  
**アンペア数(A) = 電化製品の消費電力(W) ÷ 電圧(V)**

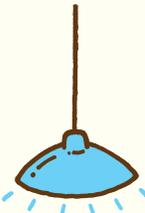
※出典：COOL CHOICE web サイト

家のエネルギー  
ゆとりあるなら  
アンペアダウン

## いいことづくめな LED

- 電球形 LED ランプと白熱電球を比較すると、  
**約 85% も消費電力を抑制**
- 定格寿命 40,000 時間タイプの場合、  
**白熱電球の 40 倍長持ち**

※一般電球 60 形比較、国内の代表的なランプ W 数・寿命で比較  
※出典：「あかりの日」委員会住まいの照明 省エネ BOOK より



## 2 省エネルギー数値

## すべてを「いただきます」

## 3 食品ロス数値

- 日本の1年間の食品ロスは、  
**約 643 万トン = 東京ドーム約 5 杯分**
- 1人あたりに換算すると、  
**毎日おにぎり 2 個分捨てている**

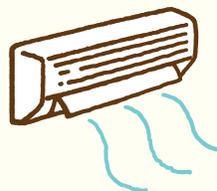
※かごしま環境未来館展示より抜粋



## 4 省エネルギー数値

## エアコンのプラスマイナス1度が大事

- 夏の冷房温度を1℃上げる ×1人 ( /1年間)  
削減電力は約 **803 円分**  
削減 CO2 は **17885 g**
- 冬の暖房温度を1℃下げる ×1人 ( /1年間)  
削減電力は約 **1423.5 円分**  
削減 CO2 は **31025 g**



夏の室温は **28℃**  
冬の室温は **20℃**

● 室温の目安

※かごしま環境未来館展示 エコ計算機より算出

## 1人を1km運ぶ時に排出するCO<sub>2</sub>の量 (単位: g -CO<sub>2</sub>/人km)

	自家用車	: 137
	航空	: 96
	バス	: 56
	路面電車	: 36
	鉄道	: 19
	新幹線	: 9.3
	自転車	: 0

## 5 移動数値

1人で移動より、  
みんなで移動を。

※かごしま環境未来館展示より抜粋

もっと詳しく  
学びに行こう

かごしま環境未来館  
Kagoshima Museum of Environment: Planet Earth and its Future  
〒890-0041 鹿児島市城西二丁目1番5号



## 01 取材 | 地引 なつみ 協力 | そらのまちはいくえん



## 地域の食材や旬を食べること 顔が見える買い物をすること

子どもたちのとある1日は、商店街にいりこを買いに出かけることから始まります。途中、八百屋さんに立ち寄って、絵本で読んだ野菜と八百屋さんに並ぶ実物を先生と確認する元気な声が聞こえてきました。商店街の人たちは温かい眼差しで、子どもたちのやり取りを見守っています。目的の乾物屋さんに到着したものの、お店のシャッターは閉まったまま。待つこと数分、足早に店主がやってきました。子どもたちの絵本で読んだこと・見たものが本物と繋がる体験も、思いがけないハプニングに遭遇することも、どんな些細なことも子どもたちにとって大切な体験です。ひとつひとつの体験の積み重ねが、子どもたちの心を豊かにし、これから先のふとした瞬間の大きな糧となることでしょう。

無事、いりこを購入し、いよいよ給食の味噌汁作りです。

## 「適量」を買う・作る・食べる

『そらのまちはいくえん』の給食は、毎朝登園する人数によって作る量を決めています。子どもたちが食べる楽しみ・食べきる喜びも感じられるよう、その子の体格・体質に合わせて食べられる量を配膳します。お皿に盛る量を少なめにし、おかわりをする喜びを味わう工夫もしています。自分で配膳する4歳児・5歳児は、食べる量を自分で決めます。買すぎない、作りすぎない、美味しく食べる。子どもたちが日々続けているクールチョイスです。





食材を手で触れ、  
観察しながら。



安心して  
失敗できる  
環境をつくる

大人は子どもたちに、たくさんを知り経験する機会を作ってあげることが大切です。危ないから、まだ1歳だから、と何かをやる前から大人が理由をつけてやらない選択をしてしまうことは、子どもたちにとって大切な、あらゆる物事を知るといふ機会を奪ってしまっているのではないのでしょうか。その機会さえあれば、子どもたちは自然と学んでいきます。

買い出しを終えた子どもたちは、しめじ班と豆腐班に分かれて食材の観察から始めます。触った感触どんなかな？鼻を近づけてくんくん、香りはどんなかな？しめじ班は、感触・香りを確かめながら、優しく丁寧にしめじを房からほどいていきます。もっともっとと手を挙げる子どもたちの表情は、生き生きとしています。豆腐班の子どもたちは、包丁で豆腐を切っています。崩してしまわないように優しく丁寧に。子どもたちは包丁も火も扱います。食材を手で触れ、観察し、あれこれ言わなくても体験を通じて、自らの力で学んでいました。



いりこ出汁の味を  
確かめながら。



グツグツ  
トントン  
ここにこ

素材の味・調理の過程で変化していく味を確かめながら味噌汁を作っていきます。いりこ出汁の味、しめじと豆腐といりこ出汁の味、完成間近の味噌汁の味。味を確認する子どもたちの表情は満足感と達成感でいっぱいです。味見させてもらう私たちの様子をじっと見つめる子どもたちに、「おいしいね、ありがとうね。」と声をかけると、とびっきりの笑顔を返してくれました。食を通した学びが、ここ、そらのまちほいくえんの日常にあります。



食べることから  
これからを学ぶ



3歳~5歳の子どもたちは毎月、給食で食べる味噌汁の味噌を仕込みます。でき上がった製品をスーパーで買うのではなく、古来から継がれている製法に倣う味噌仕込みは、味噌が何でできているのか、どんな背景があるのか、子どもたちの学びの宝庫。季節・気温・時間の経過・作る人によって味が変化すること、手についている生きた常在菌が味噌をより美味しくすること、さまざまな変化を子どもたちはしっかりと体感しています。子どもたちの表情を見れば、一目瞭然ですね。

100%自家製  
保育園の味噌は

食べることからの学びはたくさんあります。食材に触れ五感を使ってあらゆる体験をすること、地域に関わること、これからの社会を見つめること。これらのことは、教えるよりも何よりも、知る機会・触れる環境を大人たちが作ってあげることで、子どもたちは自ずと賢い選択をしていきます。この社会は選択の連続。大人は子どもたちの選択に、寄り添い、教え過ぎず、否定をせずに一緒にやってみる、考えてみる。それらの積み重ねが、子どもたちが直面するあらゆる選択においてクールなチョイスの基盤となっていくでしょう。商店街に位置する『そらのまちほいくえん』は、心豊かな子どもたちが集う場所。ひとりひとりの個性に寄り添い、日常から「食べる」クールチョイスを実践する食卓には、子どもたちの笑顔と喜びが満ちています。

今日は、みんなの新しい発見に遭遇できました。火にかかるとガラス鍋の湯に浸かるいりこは全員、直立不動。鍋の中を見ることのできるガラス鍋だからこその発見です。先生たちも初めて知った気付きでした。

# 企業が未来を考え、変えたこと

コンビニエンスストア（以下コンビニ）は、もう私たちの生活に無くてはならない存在になりました。一方で、環境問題が叫ばれる中、コンビニはその利便性ゆえに環境に負荷をかけていると思われがちかもしれません。しかし、全国展開するコンビニだからこそ、その影響力は大きく、実際さまざまな取組を通して環境負荷を軽減することに成功しています。詳しくお話を聞くべく、今回は〈南九州ファミリーマート〉にお邪魔してきました。

## ● ストローレスリッド



## 年間約 **90** トン プラスチック使用量減

### ● 調理パンのフィルム薄肉化



### ● サラダ全品エコ容器化

## 年間約 **76** トン プラスチック使用量減

### ● トップシール包装拡大



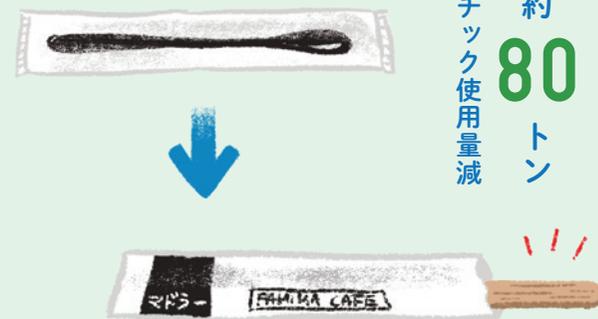
あなたと、コンビニに、



# 02

取材 齊藤優花  
協力 株式会社南九州ファミリーマート  
(ゼロカーボンシティかしまパートナー)

## ● 木製のマドラーへ



まずはみなさん、コーヒーに関わるアイテムの変化です。お気付きの方もいらしたのではないのでしょうか？ 〈ストローレスリッド〉という、直接フタに口をつけてコーヒーが飲めるものに変更したり、マドラーを木製化したりしています！

次に、食品の包材についてです。手軽に食べられるサンドイッチやサラダ、お弁当の容器が気付かぬうちに変化していました！

サンドイッチはフィルムを薄くし、サラダはバイオマスプラスチックなどのエコ容器に変更、飲み物の一部商品は順次紙製の容器に切り替えています。これらの変更・改良により、なんと全国で年間 1,000 トン以上のプラスチック使用量を削減することに成功したそうです。

「プラスチックの何がそんなにダメなの？リサイクルできるんだからいいんじゃないの？」と思う方もいるのではないのでしょうか。私もそう思っていたうちの一人です。しかし、リサイクルされていると思っていた多くのプラスチックは、燃やして燃料にすることによって『リサイクルできたこと』にされている。現実があり、環境負荷は高いままなのです。だからこそプラスチックのそもそもの使用量を減らすことが必要であり、そういった点でこのファミリーマートの取組は重要なのです。

しかし、環境にいいからといって、会社の商品を一朝一夕で変えられるものではありません。コーヒーの〈ス

トローレスリッド〉は、飲み口で怪我をしないようにフタの設計に工夫がなされていたり、食品の包材は品質保持と扱いやすさとのバランスでかなりの試行錯誤があったとのことです。

そんな苦勞がありながらも、環境問題に取り組む理由を南九州ファミリーマートの坂元さんはこう語ります。「コンビニは環境負荷が高いと思われがちです。だからこそ、率先して取り組まなければ生き残れないと考えています」社会と環境のこれからを見据え、どう対応していくべきかを常に考え続けた結果なのだと伝わってきました。



## 〔清掃活動〕

南九州ファミリーマートは、他の企業と一緒に定期的な清掃活動も行っており、今後協働する企業を増やしたり、お客さんも巻き込んでやっていきたいと『これからのこと』についても語ってくださいました。



## 〔マイバック使用〕

レジ袋の有料化が始まる前から、社内ではマイバッグを使用することが推奨されていて、現在では社員全員がマイバッグでお買い物をしているそうです。マイバッグの次はマイボトルをと、だんだんと社内の意識の変化が起きています。



## —まとめ「より環境に良いものを」—

環境問題を意識するようになってから、なるべくプラスチックごみが出ないように行動していましたが、どうしても時間や場所の制約によってコンビニに頼る機会が多くあり、プラスチックごみを出してしまう自分に罪悪感を持ったこともありました。しかし今回、コンビニの商品もどんどん環境負荷を考えられたものへとシフトしていることを知り、考え方が変わりました。極端にプラスチック商品避けるのではなく、より環境に良いものを選んでいく、「Best」ではなく「Better」の感覚の重要性を感じました！

# Q あなたのエコを教えてください！ A



中山美幸さん

[ NPOわんぱく 代表 ]

櫻井さきさん

[ 鹿児島大学3年生 ]

Q 普段の活動について教えてください！

A 子どもたち向けに、自然体験や工作などのレクリエーションを主催しています。

Q 普段の生活で気にしていることはありますか？

A 日常生活ではこまめに電気を消したり、節水を心掛けたり。「これがエコ！」と決めつけるようなものではなく、それぞれが自分の次の世代のために何ができるか考えて行動する事が大事だと思っています。

Q 活動の中で大事にしていることを教えてください。

A 子どもたちに、自然や環境にかかわる原体験をしてほしいと思っています。この数年、絶滅危惧種のコアジサシの保護活動の一環として、デゴイという鳥の模型作りを行っています。子どもたちにとっては遊びですが、大人になってからその経験があれば環境に対する考え方が変わっていくでしょう。そういう体験をたくさん積んでほしいと思っています。

Q 普段の活動について教えてください！

A インスタグラムやモデルの活動を中心に、エシカル(=倫理的な)な選択を知ってもらうための発信をしています。

Q 普段の生活で気にしていることはありますか？

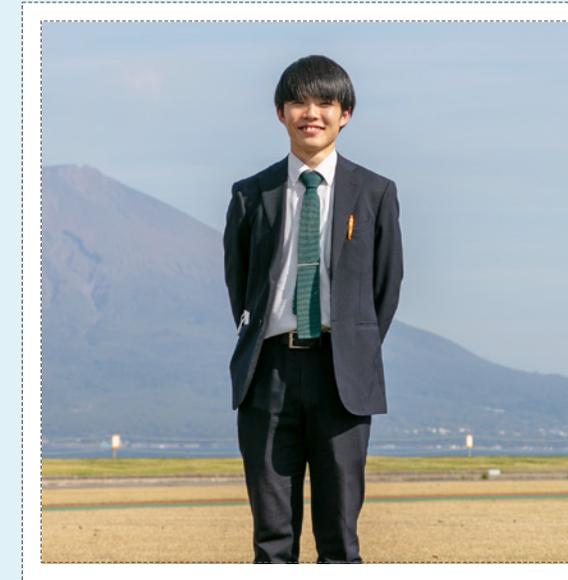
A ファッションが好きなので古着屋を積極的に利用しています。不要なものは買わない、本当に欲しいものだけを買うように心がけています。

Q エシカルな製品=高価なイメージがあります。どのように折り合いをつけているのでしょうか？

A 基本的に、買う前に時間をかけて吟味するので費用の面を意識したことはあまりないかもしれません。どちらかというと「お気に入りのものが少しずつ増えていくのが嬉しい」という感覚です。エシカル・サステナブルな選択を知った事で「安さ」以外にも購入の基準ができたように思います。そうして得た経験や考えをこれからも発信していきたいと思っています。

他の人が普段どんなエコをしているのか、気になったことはありませんか？  
鹿児島島で活躍しているみなさんに、  
普段どんなエコを実践していますか？と聞いてみました。

## 03 取材 | 八木 静香



あーりーさん

[ 編集社勤務 & 「CAFEる」の主催 ]

Q 普段の活動について教えてください！

A 会社員のかたわら「カフェを語る・めぐる・めぐる」をテーマにした「CAFEる」というイベントを主催しています。

Q 普段の生活で気にしていることはありますか？

A 初歩的な事ですが、ポイ捨ては絶対にしない、と決めています。港でゴミ拾いを行った時に、釣り具などのゴミが散乱しているのを目の当たりにしたのがきっかけです。

Q 「CAFEる」の活動を通じて得た視点などがあれば教えてください。

A 「サステナブルCAFEる」の企画中、仲間に「スポンジ代わりにコーヒー豆が入っていた麻袋を使いましょう」とアイデアをもらった時には、こんなやり方があるのか！と新たな発見でした。自分で思っているよりも環境に対して色々な工夫ができることがわかってきて、とても新鮮です。



井上美穂さん

[ NatuEco Life Market. 店主 ]

Q お店を持ったきっかけを教えてください！

A 日本がかつて近隣国に不燃ごみを輸出していた事を知ったのがきっかけでした。処理しきれず、溜まったごみの一部は風で飛ばされて、まず海や陸上の生物に影響が出ます。ごみの総量を減らす為に、自然分解できる素材を使った製品や、容器のごみを出さない量り売りの店を始めようと思いました。もともとは販売員や事務の仕事をしていたので、全く知識がない状態から調べながら始めたような形です。

Q 普段の生活で気にしていることはありますか？

A 食器洗いはへちまスポンジを使うことでマイクロプラスチックが流れ出ないようにしています。

Q 冊子を読む方に伝えたいことはありますか？

A エコに興味があっても「知識がないから…」と遠慮する方がいるように思います。それが理由で環境問題の話題を避けてしまったり、エコな店に入りにくいと感じたりして、選択肢が広がらないのは非常にもったいないと感じています。ファッションを楽しむつもりで、楽にできるエコな行動を1つやってみる。もし他に取組めそうなことがあればチャレンジしてみる。ダメならやめる、でいいと思うんです。楽しんでできる事をやってみてほしいと思います。

# 市民農園から広がる「自産自消」の可能性

04 取材 | 上 泰寿  
協力 | 鹿児島市都市農業センター

「誰もがファーマーという感覚をもつだけで食べものに対する意識も変わってくるのでは？」と考えていたこの頃。そんな矢先、友人から市民農園の話を知りました。市民が畑を借りて、農業をしている場所なのだと。これは何かのヒントになるのではと思い、鹿児島市犬迫町にある〈都市農業センター〉へ伺って職員の方、実際に畑を借りている方にお話を聞いてきました。

都市農業センターに市民農園が開設されたのは平成9年。市民が土とのふれあいを通じて、農業に対する理解を深めるために設置されました。約20平米を市民が借りて、実際に自分の手で野菜や花を育てています。年間3,600円の賃料で3年間畑を使用することができます。

※鹿児島市には『鹿児島市民農園管理組合』や個人で運営する市民農園もあり、利用期間・区画・利用料等が都市農業センターとは異なります。



## 利用歴 20 年の方の声

市民農園を利用するまで農業経験は無かったそうです。肥料の撒き方、虫対策、草むしり等、最初は戸惑うことばかりだったといいます。それでも、周りの利用者同士で情報交換することで様々な種類の野菜を作れるようになった A さん。「市民農園での時間が楽しみでたまらない」と話していました。

## 利用歴 2 年の方の声

退職後、楽しみを増やしたい気持ちがあり、市民農園の利用を始めた B さん。常駐の指導員にアドバイスしてもらったり、足りない器具をセンターから借りることができ、とても助かっていると話します。今ではできた野菜を自宅で食べているので、スーパーで野菜を買う機会が減ってきたそうです。

市民農園を通して農業に関する知恵や仲間を得ることができ、さらに作った野菜を自分で消費する地産地消ならぬ『自産自消』につながっていると実感しました。また、家族単位で利用するケースでは、土いじりから野菜ができるまでの過程を体感できるので、幼い頃から食べものに対する愛情が自然と湧くことと思います。誰でも楽しく、気軽にファーマーズになれる。市民農園は身近な環境で生産と消費を学び、食べものを大切にする心を育む場所だと感じました。

### 市民農園における「賢い選択」とは？

- 物流のない「自産自消」によるCO<sub>2</sub>削減
- 知恵・情報・道具を楽しくシェアリング
- 生産～消費の一連のつながりによる食育

## 鹿児島市都市農業センター

住所：鹿児島市犬迫町 4705  
利用料金：区画毎 3,600 円～/年  
お問合せ：099-238-2666

鹿児島市の中心部より北西へ約 12km。東に桜島を眺望できる自然環境の中にある都市農業センター。市民農園ゾーン、農業研修ゾーン、ふれあいゾーンの3つに分かれている。春は菜の花、夏はヒマワリ、秋はコスモスといった四季折々の花が満開になり、多くの観光客が足を運ぶ。



### 【鹿児島市と協定を結んでいる市民農園】

< 鹿児島市民農園管理組合 >

利用料金：区画毎 3,000 円～/年  
お問合せ：産業局農林水産部農政総務課  
(099-216-1334)

- ・伊敷農園・山田農園・五ヶ別府農園
- ・第2五ヶ別府農園・松元さしきばる農園
- ・西菖蒲谷農園

< 個人農園 >

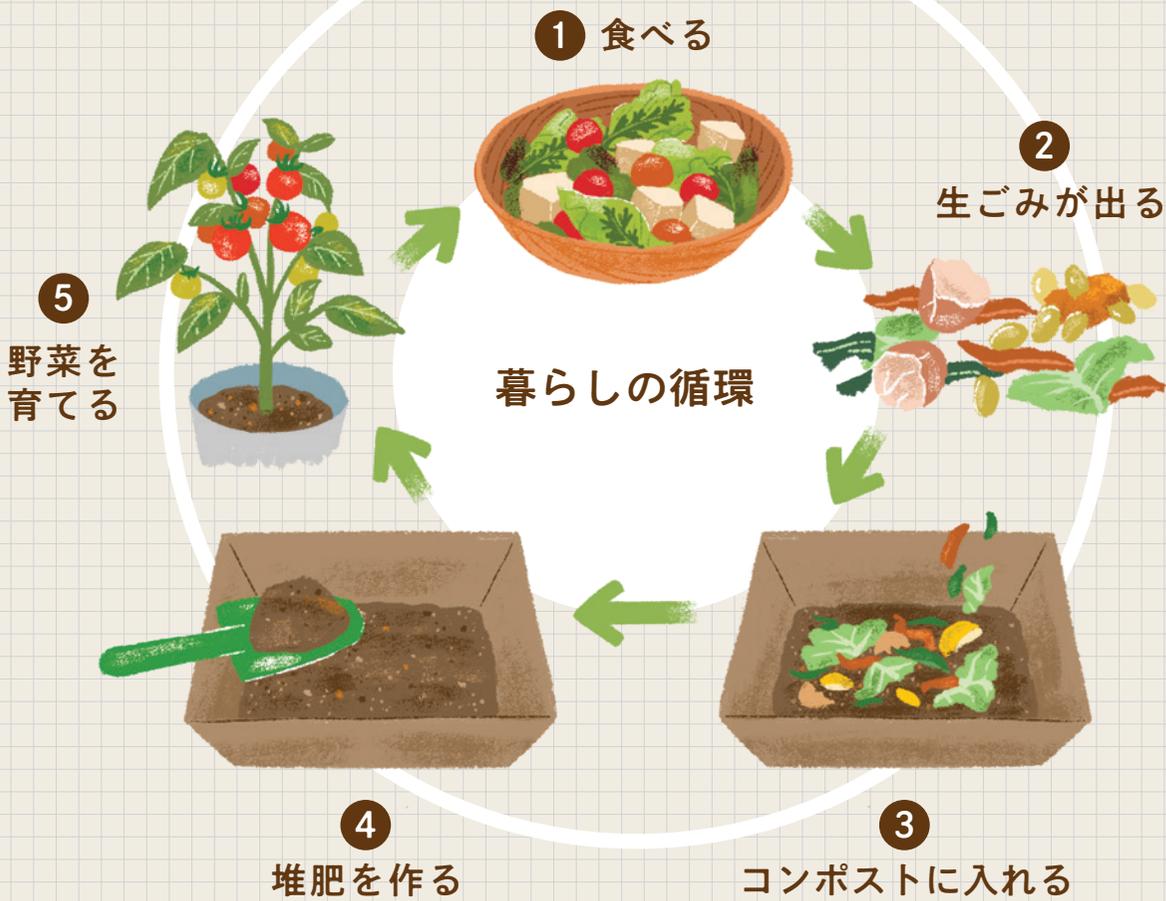
利用料金：区画毎 2,500 円～/年

- ・冷水町市民農園
- ・帯迫農園
- ・喜入瀬々串農園
- ・中山ふれあい農園

※詳しくは鹿児島市 web サイトでご確認、お問合せください。

# コンポストのある暮らし

05 取材 | 小林 史和  
協力 | かがしま環境未来館



実は一年くらい前から『コンポスト』というものに興味を持っていました。

「生ごみが消えるんです！」というテレビの通販番組のような動画を定期的に見ては「コンポスト置いてみたいな〜」と思いはするものの、心のどこかで「作るのが大変なのではないか？」という考えが先行し、実際行動には移せていませんでした。しかし今回、クールチョイス鹿児島に関わることになり、やっと、気持ち的にも見た目にも重い私の腰が動いたのです。

まずはコンポストにはどんな種類があるのかを調べると、結構たくさん種類があることと、使う材料の種類もたくさんあることがわかりました。「これであれば様々な生活スタイルに合わせて無理なくできるかも」と、だいぶ気持ちが楽になりました。そして、ずっと木材で作らなくてはならないと思込んでいた自分の思考がちょっと恥ずかしくなり、なぜか「have to の v

は下唇を弾くのよ」と言っていた中学校時代のメアリー先生の顔が脳裏に浮かびました。

タイミングが良いことに、実際 20 年以上自宅の庭でコンポストを使い続けている方に話を聞くことができ、「鳥肉の骨や貝殻などはとても時間がかかる」「満タンに入れても数%くらいまで体積が小さくなる」「炭素と窒素を重ねることが大切」など実際に使用していく上でのヒントもたくさん教えてもらうことができました。やり方はたくさんあると思いますが、薬剤など人工物を一切使用せずに生ごみを分解してしまう微生物の力は計り知れないと改めて感じました。将来的には私のお腹の肉も微生物の力で分解できるようになるかもしれないです。

ここまで来ればあとはもうコンポストを作るしか私に残された道はありません。

*I have to make a Composter.*

## コンポストとは？

コンポストとは「堆肥 (compost)」や「堆肥をつくる容器 (composter)」のことです。家庭から出る生ごみや落ち葉、下水汚泥などの有機物を、微生物の働きを活用し、発酵・分解させることで堆肥を作ることができます。

## コンポストのメリットは？

- ・家庭から出る生ごみの量を減らすことができる
- ・栄養豊富で安全な堆肥を自作でき、家庭菜園や花の栽培に活用できる
- ・堆肥を買うコストやゴミ袋の使用枚数が減ることにより、家計に優しい
- ・生ごみが減り、自治体が焼却処分するための手間や燃料、費用が減る
- ・ごみの焼却が減るため、CO<sub>2</sub> の排出量が削減される



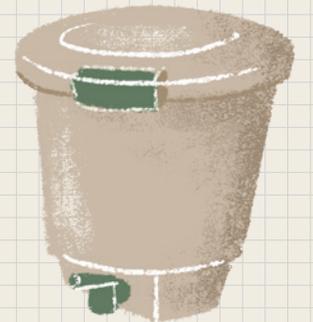
〔設置型〕

コンポスターの下部を直接地面に埋めて、土の中の微生物の力を借りて、生ごみを分解するタイプです。大量のごみや落ち葉などを処理しやすく、土の中の微生物が直接分解してくれるので、頻繁にかき混ぜる必要がありません。



〔回転式〕

コンポスター自体を回転させられるタイプです。特徴は容器を回転させて中身を攪拌するので、手でかき混ぜる必要がありません。また、むらなく酸素が行き渡るので、分解が早く進みます。



〔密閉型〕

密閉した容器に生ごみと「ぼかし」と呼ばれる発酵促進剤を混ぜて発酵させるタイプです。漬物のような匂いがしてきたら成功。分解するタイプではないので発酵後に土と混ぜる必要がありますが、とても良質の堆肥を作ることができます。



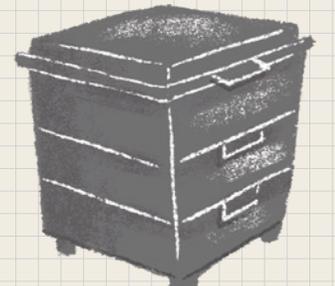
〔ダンボール〕

通気性と保水性、保温性が高いダンボールを利用することで、微生物の繁殖を促進できます。基材を入れたダンボールに生ごみを投入し、よくかき混ぜるだけの手軽さが魅力です。ダンボールの性質上、耐久性が少し低いです。コストが低く始められます。



〔電動生ごみ処理機〕

生ごみと一緒に微生物資材を入れれば、後は自動で堆肥化してくれます。キッチンの横などに置いて手軽ですが、本体が高価、電気代がかかる、運転音がするという注意点もあります。自治体に補助制度があれば導入しやすいと思います。



〔ミミズ〕

その名の通り中にミミズを入れたコンポスト。ミミズは生ごみを食べ、細かく分解してくれます。そしてミミズの体内を通して微生物が増え、より良質な堆肥になります。ただ、ミミズにも好き嫌いがあるので入れる生ごみには注意が必要です。



# コンポストを作ってみた

もはや義務となったコンポスト作り、「どんなタイプがいいのだろうか？」と脳内シミュレーションをしながらヒントを探しに「かごしま環境未来館」に行ってみると、なんとそこには『ダンボールコンポスト』が作れるセットが販売されていました。容器となるダンボール、蓋も、中に入れる基材も、さらに発酵の様子が確認できるように温度計まで付属している充実さです。この大きさなら持ち運びも可能な、「よし、これだ!」と即決。どこから手をつけて良いか分からない時に、このスターターセットの存在はとてもありがたいです。鹿児島市では電気式ではないコンポストにも補助金が出るので、活用すればお得にコンポスト生活が始められます。しかもこのセットには補助金申請書と記入例と一緒に同封されているという神対応ぶりでした。

今回は基材として、ピートモス・もみ殻燻炭がセットになっていましたが、調べると腐葉土と米ぬかなど、基材にも色々種類があって、入手しやすい材料で作ることもできそうでした。あと、容器のダンボールも通気性が良いため、基材の水分の調節や、微生物に必要な空気(酸素)を通すことに適しているとのこと、初心者にも扱いやすいところもポイントです。さて、家までおもちゃの開封を我慢できない子どものようにソワソワしながら、戻って組み立ててみたいと思います。

## 用意するもの

- 蓋付きダンボール
- 基材(ピートモス、もみ殻燻炭)
- 新聞紙
- スコップ
- 布ガムテープ
- 軍手
- 水
- 生ごみ
- 温度計(発酵具合を確認する用)



※手やスコップに付いた基材を流すのに近くに水道があると便利です。

※ピートモスとは水もちをよくするための土(土壌改良剤)で、もみ殻燻炭とはお米のもみ殻をいぶしたものです。共に園芸店やホームセンター、道の駅などで販売しています。



## ダンボールコンポストを作る手順



1 本体とフタになるダンボールを組み立てて布ガムテープでしっかりと止める。虫の侵入や土漏れを防ぐため隙間なくHの字にテープを貼る。



2 ダンボールの底面から水気が染み出さないように、補強としてほしい2日分くらいの新聞紙を敷いておく。新聞読み出しちゃって作業の手が止まらないように注意!



3 基材を入れる。計算された割合で入っているため、それぞれ同じくらいずつダンボールへ投入する。全部入れると後で水分の調節が難しくなるので、箱の半分くらいで止めておく。



4 水を入れながら混ぜていき、基材がしっとりとして軽くお団子が作れるくらいまでの水分量に調節する。水を入れ過ぎたら③で残しておいた基材を足して調整する。



5 ほどよく水気を切った生ごみを2~3cm位に細かく刻み投入する。その時によくかき混ぜて空気と触れるようにする。水分量のチェックも忘れずに! 温度も確認しておこう。



6 ⑤をしばらく続け、微生物の活動を促す。土の温度が上がってきたら生ごみの分解が進んでいる証拠! 温度の低下やダンボールが劣化してきたら生ごみの投入を一旦止める。



## # モモヨリコンポスト

今回作成したコンポストのその後は Instagram # モモヨリコンポスト のハッシュタグで経過を報告していきます。

意外にもあっさり完成したダンボールコンポスト。まだまだ始まったばかりなのでこれから大事に育てていきたいと思えます。生ごみを育てるって変な言い方ですね。でもなぜか憎めない可愛いやつに思えてきました。堆肥ができたならそれを使ってハーブでも育ててみたいなあ、今から妄想中です。いち個人の小さな行動ですが、食べ物の循環が目に見えて体験できるということは、これからの未来に向けての大きな第一歩だと思います。

鹿児島市では「生ごみ処理機器設置費補助金」制度があります。電気式でも、今回のような非電気式も補助対象ですのでぜひ活用してみてください。

・電気式の生ごみ処理機：最大30,000円(購入価格の2分の1)※1世帯1基

・非電気式の生ごみ処理機：最大3,000円(購入価格の2分の1)※1世帯2基まで

※詳しくは鹿児島市 web サイトでご確認ください。

# ペットと考える地球のこと

今日はいつもの公園で遊びながら、ちょっとだけ真面目な話をしたいと思います。

今、世界の人口約79億人に対し、世界の犬猫の数は約10億匹と言われています。この数字を聞いて、世界中で考えられている環境問題は人間だけの問題ではないと気づき、ペットである私たちも今の生活を少しチェンジしてみようと思いました。

まず、私たちペットが人間と暮らす中で、フード、おやつ、トイレシート、おもちゃ、シャンプー、首輪など多くのものが必要になります。この中で環境に良いものを見つけて早速チョイスしてみました。

06 取材 | 橋本 真実  
協力 | LOVE PETS

初めまして！鹿児島に住む『雑種すず』です！

『柴犬ハル』です！



## 1 トイレシート

毎日使うトイレシート、ちょっとしか汚れていないのに捨ててしまうこともあり、ごみの量が気になっていました。そこで繰り返し洗って使えるトイレシートをチョイス。使用後は洗って繰り返し使えます。乾きも早いので2枚を交互に一日おきに使用。少しの手間だけでごみの量がゼロになりました。



## 2 フード&おやつ

ペットフードを作るときに発生する温室効果ガスが気候変動に与える影響はとても大きいと言われています。そこで最近では牛肉を使用しない昆虫食やジビエのおやつが注目されています。ともに高タンパク質でアレルギーが発生しにくい原材料と言われ体にも地球にも優しい、良い食事をする事ができます。



## 3 植物性シャンプー

シャンプーも自然派をチョイス。純植物性の成分で作られているため、排水後は100%自然分解されます。合成の界面活性剤不使用ですが泡立ちも良く、汚れを落とす能力も高いです。匂いに敏感な犬のために香料不使用なのも嬉しいポイント。犬にも洗う人の肌にも地球にも優しいシャンプー。



## 4 手作りおもちゃ

着なくなったTシャツなどをハサミでカットし三つ編みにしただけの簡単な手作りおもちゃですが、十分に楽しめます。そして、遊ばなくなったおもちゃは綺麗に洗って犬猫の保護施設へ寄付をすることも可能です。今ある物を知恵と工夫で新しく生まれ変わらせ、遊びの時間もエコロジーに変身です。

### ● まとめ

コロナ禍で、ペットとの暮らしを始めた方も多くいます。人間がペットを大切な家族の一員だと思っているように、私たちが迎え入れてくれた家族のことは大好きで、ずっと一緒に居たいと思っています。未長く一緒に暮らす家族なのだから、ペットが日々使うものを環境負荷の少ないものに変更していくだけで、少しずつ動物も人間も暮らしやすい世の中へ変化していくのではないかと思います。

そして、人間と共に生活している私たちペットだけでなく、温暖化の影響で獲物がとれずに衰弱するホッキョクグマや、海面上昇によって産卵する砂浜が年々少なくなっているウミガメなど、様々な野生動物を守るためにも「持続可能な未来」を目指して人間とペット、家族が一致団結して行動していく必要があると、ハルとすずは思います。

### ● 『飼い主の思い』橋本真実

温暖化は人間だけに影響があるのではなく、実際に飼っている2匹の犬にも大きく影響が出ています。私が子どもの頃は、犬は外の犬小屋で過ごしていました。夕方になると散歩に行き、日が暮れる前に帰ってくるのが当たり前でした。しかし今では、アスファルトの温度を確認し、地面が冷えた夜の時間帯に散歩をします。昔と同じように太陽が出ている暑い時間に散歩をしてしまうと、アスファルトに近い動物たちは足の裏を火傷してしまうからです。温暖化により気温が上昇し、犬が外で走ったり遊んだりする活動時間が昔に比べてとても短くなっていることを心配に思います。飼われている動物だけではなく野生動物も同じように暑さや異常気象により生きにくくなっているのも可哀想に思います。そして犬や猫など動物は昔から人間の良きパートナーです。動物も人間もずっと綺麗な地球で平和に過ごすために、ひとりずつ1匹ずつクールな選択を続けていけたら良いと思います。



07

取材 市村良平  
協力 くらしとエネルギー社

味園 将矢「くらしとエネルギー社」  
住宅や店舗の建築設計・家具のデザインから  
大工施工まで手がける。

田淵 一将「くらしとエネルギー社」  
おりなず設計社」  
エコロジカルな建築設計を手がける。小学校の  
断熱ワークショップなどにも取り組む。

## 快適さを求めたら、 環境のためにもなっていた話

日本のCO<sub>2</sub>排出量のうち、私たちの住まいに関するものは約16%も占めているそうです。1世帯あたりのCO<sub>2</sub>排出量は、年間約3.4トンにも及び、杉の木の年間CO<sub>2</sub>吸収量に換算すると、約384本分になります。そして、住まいに関するCO<sub>2</sub>排出量のうち、1/4にあたる部分が冷暖房からくるものです。快適に暮らしたいために、何気なしに使っている冷暖房も地球温暖化を加速させている要因に繋がっています。

一方で最近「断熱」というキーワードをよく聞くようになりました。住まいに出入りする熱を抑え、冷暖房によるエネルギー消費を抑えることから注目されています。断熱を意識した新しい住まいを建てたり、既にある住まいの断熱リフォームを行うことで、省エネルギー化を図っていきます。

ですが、住まいに関するコストは高く、取り組みめない方も多いのではないのでしょうか。さらに賃貸だと大家さんへの確認が必要となるなど、さらにハードル高く感じてしまいます。

いま暮らしている住まいでも手軽に何かできないか、そんな疑問を解消すべく「何十年先にも残していける建築」を目指し、鹿児島県内で活躍する建築家ユニット「くらしとエネルギー社」のお二人に断熱のアレコレを聞いてみました。



—お二人は、断熱に取り組むことについて、どのようにお考えですか？

味 これからの時代、ものづくりをするときには、環境やエネルギーの話は必ずついて回ると思っていて、さまざまな依頼を受けるなかで、新築だけでなく既存の建物にも断熱改修を施したいと思っています。

田 住まいのリフォームなどのご依頼をいただく時、機能性や耐震性の方が優先順位として高い傾向があるのですが、そのなかで断熱改修することのメリットを提示して、きちんと説明していくべきだと思っています。

—そもそも日本の断熱事情って世界的に見るとどうなんですか？

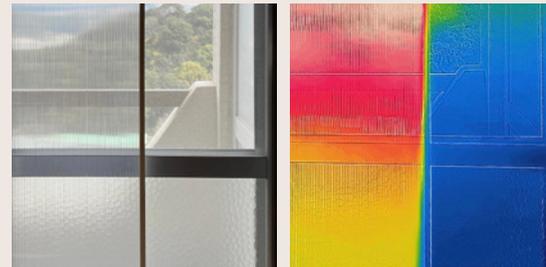
田 日本では40年くらい前から議論され始めましたが、他国と比べると遅れています。原因はこれまでの国のエネルギー政策の違いが要因だと思います。ヨーロッパなど断熱が進んでいる国は、発電所を持たない国や発電設備に乏しい国が多く、周辺国からエネルギーを購入している事情があります。そういう国は、エネルギーを使わなくすることが国益につながります。国のエネルギー効率を考えると、断熱性能を上げて建物内で消費されるエネルギーを減らそうと考えるのは自然なことだと思います。何を優先してきたかの違いでしょうか。

—鹿児島島の断熱事情についてはどう思いますか？

田 日本では寒い地域で議論されはじめ、だんだん南の方に降りてきています。鹿児島でも、ここ数年で聞くようになってきたと思いますが、まだ断熱意識は低いように感じます。鹿児島県は冬季の死亡増加率ワースト6位（2014年）で、住宅の断熱性能が要因になっている可能性もあります。死亡につながっていかなくとも、循環器系のトラブルにつながっていることも考えられるのではないのでしょうか。温暖な地域ほど、こういう問題に直面する傾向にあって、鹿児島は寒さも暑さも問題になる地域なので、もっと意識を高めていきたいところです。

—いま暮らしている住まいの断熱性能をセルフチェックすることはできますか？

田 温度計を買ってリビングや寝室などに置いて温度を可視化するだけでも意識が変わります。夜に部屋で過ごして冷暖房を消した時の室温と朝の室温を比べて、どれくらい変化しているか確認します。断熱していない家だと10℃以上の差がでますが、断熱している家だと真冬でも1～2℃くらいの差しかありません。



—住まいで一番熱の出入りが激しいところはどこですか？

味 窓になることが多いです。あとは、床と天井でしょうか。古い民家だと窓にアルミサッシを使っていることも多く、アルミサッシは温度を伝えやすいので、熱が逃げてしまいます。最近は断熱性能の高い樹脂サッシが使われる傾向に



あります。賃貸だと窓の断熱性能を上げるのが費用対効果高いですよ。

—賃貸で暮らす方でも窓の断熱改修できますか？

田 一番の断熱材は空気です。初級編としては、窓にプチプチ（エアクッション）を貼るだけでも効果はあります。あとカーテンも効果的で、厚手のものだと断熱効果があります。ただし、隙間ができないように長さを調節するのがポイントです。最近では断熱ブラインドなどもあるのでおすすめです。プチプチやカーテンなど、窓は掛け合わせで断熱性能を向上できるんです。



味 難易度は上がりますが、DIY断熱にうってつけなのは、ポリカーボネート板です。ホームセンターでレールなどと合わせて買って、既存の窓の内側に枠を作ってはめるだけで、二重窓の完成です。賃貸は釘とか打てない場合もあるので、養生テープと両面テープを組み合わせて貼ってあげると傷を付けずにできます。

田 ポリカーボネート板のDIY断熱は、実際にやったことがあって、効果の違いを可視化しています。実際に体感する温度が全然違って、効果がありました。

—断熱にはどう取り組んでいけばいいのでしょうか？

田 暮らしやすさを考えてほしいと思います。断熱性能を上げると快適な暮らしにつながりますし、その結果として環境負荷を減らすことにもつながります。

味 断熱に取り組むことで健康にもつながります。笑



これからの家づくりはどうする？

## 風と光、 季節と温度を感じるお家

**08** 取材 | 菅野 康太  
協力 | 株式会社シンケン  
(ゼロカーボンシティかごしまパートナー)

今回は、株式会社シンケンが手がけるお家を見学してきました。与次郎ヶ浜モデルハウスとシンケンの広報・森畑さんのご自宅にうかがい、家づくりに対するシンケンのクールなチョイスを教えてくださいました。

シンケンのお家って、街で見かけるとすぐに「シンケンだ！」って分かりますよね。木をたくさん使ったスタイリッシュな外観だったり、特徴的な窓であったり、庭に必ず木が植えてあったり、道に対して斜めに建物が向いていたり。このようなシンケンの印象も、実はクールなチョイスを重ねた結果だということが分かりました。

まずは、与次郎のモデルハウスにお邪魔しました。木の温もりを感じる室内、どこからでも庭が見通せる大きな窓と、窓の外の軒下にある縁側のようなスペース、そしてお庭。あまりにも気持ちがよく、この軒下のベンチとしても使えるスペースでお庭を見ながらシンケンのお客様相談窓口で建築士でもある橋本さんにお話を伺いました。



## 自然と調和した設計で、 季節に応じた空気の調節

庭に出ている、大きな窓からダイニングや和室など家の奥まで見渡せるので、家族がそれぞれ別々のことをしていてもなんとなくお互いの気配を感じながら過ごすことができます。この造りは、窓を開けた際の風通しの良さにも繋がりますが、機能はそれだけではありません。窓の位置や大きさ、軒の長さ、これらは全て季節に応じた太陽の動きや高さを考慮して家に差し込む光を調節できるように設計されています。夏は太陽の位置が高いため、窓の高さや軒を利用して家の中まで日差しが届かないようにして、さらに自然の風を通して涼しさを維持しています。逆に冬は、日差しの角度が低いので、家の奥まで日の光が届け、家じゅうを温められるように考えられているんですね。

また、庭木も単に景観のためだけに植えられているわけではないのです！シンケンのお家には、落葉樹を窓の外に植えることが多いそうで、夏には木の葉が直射日光を防ぎ、冬は落葉するため光が室内に届いて暖かさが増します。



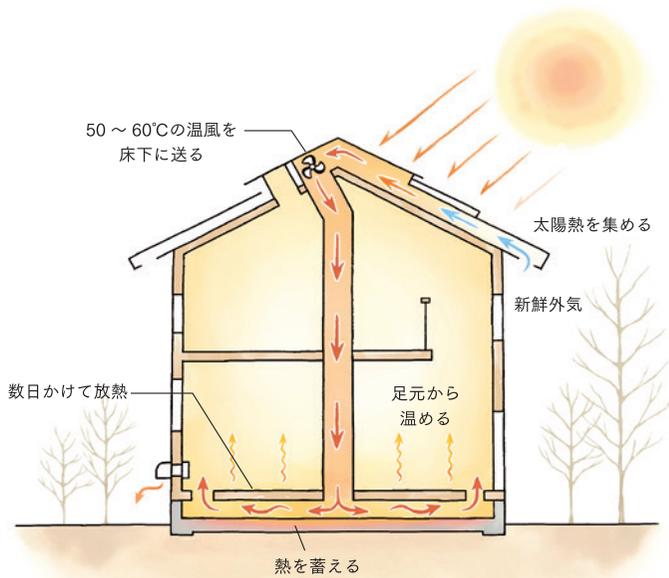
電気を使わない天然の空調（自然の心地よさ）を、  
設計によって季節を感じながら可能にしているんですね。

その秘密は次のページへ

## 冬は温かく、夏は涼しい パッシブソーラーシステム 『そよ風』



お家の中に、屋根から続くパイプがあります。パイプに付いている小窓を開けて「手を当ててみて下さい」と言われたので、やってみました。「あったかい!」というよりも「あつすぎない!?!」というくらいの、真夏の日差しの中の空気のような風を感じました。これがシンケンのパッシブソーラーシステム『そよ風』です。屋根で太陽熱を集めて、50~60℃に温められた温風をファンで床下へ送っています。自然の熱で家が温まり、お天気の日も夜も、次の朝もエアコンをかけなくても平気なくらいだそうです。夏は、ファンを逆回転させることで家の中の熱い空気を外に逃してくれます。とても賢いシステムですね。ファンを回すために少し電気を使っていますが、近い将来、お家で作った自然エネルギーでファンも回せると良いなと思います!



△ 屋根集熱・床下蓄熱を特徴とするソーラーシステム



## 自然から 「借りる」もの「返す」もの

季節を感じているそうです。ところで、景色のみならず、私たちは空気などの環境をみんなで共有しているとも考えられます。シンケンのお家は日差しや空気、熱などをうまく「借り」たり「返し」たりすることで、電気をなるべく使わず低炭素で空調を可能にしています。一方で、現在私たちは、CO<sub>2</sub>を排出して電気を作り、温室効果を自然にお返しして、熱をみんなで共有しているんですね。そりゃ、暑いはずですね。

敷地の使い方から間取りのこと、デザインや機能面までよく考え、きちんと設計することで、長く使うことができそうです。仮に家主が代わっても、次の住人もそのまま住んでいなくなる家づくりがいいと感じました。良いものを長く使い、新たな資材を浪費しないということもまた、クールチョイスに繋がります。



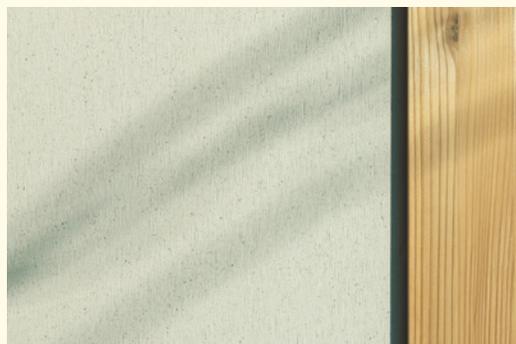
次は、広報の森畑さんが実際に住んでいる高台のお家にお邪魔しました。11月の中旬、鹿児島も肌寒くなってきた頃にかがったのですが、お家の中がとても暖かい! 窓を開けて風を感じながら、気持ちよく過ごせるお家です。ご本人も「ちょっと変わった形の土地」と仰っていましたが、お家って、土地があって、その地域の風土があって、一つとして同じ条件のものはありませんよね。それぞれの環境を観察して、上述したように家を建てる向きや窓の方角などを検討し、設計していきます。

森畑さんのお家は、なんといっても窓の外の景色が印象的です。借景を(見事に)いかした設計で、クールチョイスを度外視しても、大変美しいです。森畑さんも、毎朝・毎晩、ふとした瞬間に外を眺め、デッキに出て、自然と



### 近くの山の木を使う

柱や梁、外壁やデッキは南九州の杉を使用しているそうです。地元のものを使うと輸送が短くなり CO<sub>2</sub> 削減にもつながります。また、その地域で山や木を守りながら使うことは、メンテナンスにも必要な材料調達も可能となり長く住み続けるためにも重要ですね。そして、山の木や植物は CO<sub>2</sub> を吸収してくれるので、それらを守りながら資材を調達するサイクルを作ることは温暖化対策や、山の地盤を緩ませないための災害対策にもなります。



### 地球に還る素材を選ぶ

シンケンのお家の特徴の一つに、壁材のモイスがあります。モイスは、不燃素材という利点のみならず、珪藻土のように湿気を吸収してくれますし、臭気も吸収してくれます。湿度が高ければ水分を吸収し、乾燥していれば水分を放散してくれるので、電気を使わない空調の役割をしてくれます(部屋干しでも安心ですね!)。さらにモイスは、土に戻ります。木材やモイスを使ったシンケンのお家は、仮にその役目を終えても、自然に還る素材で出来ています。

「すっごく楽しい」  
 「超楽しい」  
 その日、何度も耳にした言葉。  
 あと数年で70歳だというその人は、  
 とても明るく、軽やかだ。  
 山が好きで、そこで取った草に  
 魔法のように手を加え、素敵なものを作る。  
 大島紬生地から着物ではなく  
 ワンピースや羽織を仕立てる。  
 たくさんあるものは、みんなで分ける。  
 使い切って、ごみはなるべく出さない。  
 そうすると不思議と、  
 さらにものや人が集まってくる。  
 〈工房沙弥糸〉のご自宅と  
 ご友人の田んぼで、お話を伺った。

## 大いなる循環のなかで生きる 豊かな“MMK”ライフ

09 取材 | 小野 好美  
 協力 | 工房沙弥糸



例えばある日。その人が帰宅すると、玄関には大量のバジルや旬の野菜が置かれている。別の日は、自転車に冷蔵庫といった、まだ十分使えるものが不要になったと友人たちから連絡が来る。バジルはソースにして、お返しにする。野菜はご近所に配る。不用品は次の持ち主を探す。そうすると、必要としていた人は喜び、今度は自分のところで不用品や余剰が出たときに、ここに持ち込むようになる。いつの間にかこの場所を中心とした環が生まれている。

またある日は山で葛（かずら）やススキを取ってきて箒を作る。野の花でブーケを作り、友人の田んぼからいただく藁でお正月飾りを作る。必要な分だけ取ってきて、無理に作りすぎない。生活の延長線上にある、ごく自然な創作。でもそれらには、ひと匙の感性や手間が加わっていて、ハッとするエネルギーを放っている。

▽新米のおにぎり、卵焼きやハワイヤの漬物といった丹精のこもったお昼ごはんでもてなしてください



小さなころから、家の裏山が好きだった。放課後はそこにゴザを敷いて宿題をした。草花はいちばん身近な遊び道具だった。「私たちはそういう時間を山学校と言っていて、そこで遊び方を学んだ。道草と言ってもいいかもしれないですね」その人はそう教えてくれた。

布を用いて必要なものを作ることも日常だ。例えば浴衣が古くなったらほどいて部屋着に。それも古

くなったら最後は雑巾にして使い切る。「自分で作れたら素敵ですね」という声に「みんなできるはずよ、きれいに作ろうと思うから大変になるの」はじめは針目をきれいに揃えて作っていたが、できたものが全然おもしろくなかったのだという。「針目が〈よんごまんご〉になったくらいがいい感じなの」と笑う。こだわるところと手を引くところのバランスから、ひとつだけの愛おしいものが生まれる。

山学校で学んだ、身近なものを楽しんで使い切る暮らし



いつしか年下の友人たちが、その暮らしぶりや作ったものを見て「ゼロ円生活」と驚き、興味を持つようになった。友人たちの提案で、作ったものを展示販売してみたところ、これが好評だった。このことをきっかけに、自分の生活を改めて見直してみた。

「人からはエコとかゼロ円生活と言われるけれど、私はそんな大げさに考えてなくて、MMKって呼んでるんです」  
 一体何ですか？ 問うとその人はこう言って、笑った。「もらって (M)、回して (M)、買わない (K)」。

自給自足で生きよう、ごみを出さないようにしようと意気込んでいる訳ではなく、手の届く範囲にある生活をおもしろがり、慈しんでいる。だから、その人自身や家から発する空気が軽く、豊かでびかびかしている。

現在は、大島紬の生地を使った洋服の制作をメインで行っている。「素敵な洋服を見たときに、もしかしたら自分でも作れるんじゃないかな、と思ったの」。ここにも気負いが無い。真剣に、でも遊ぶように、作品を生みだしていく。



△友人の田んぼから分けてもらった藁は手製の正月飾りに。毎年予約する人もいる人気の品だ

近頃は、災害があると買い占めが起こる。食糧や生活必需品は買うものだと思っている人々は、それが買えなくなるかもしれないと想像するとパニックに陥る。「私たちの世代は、あるもので何とかしてきたから、騒動しないで済むの。みんな、学はあるけど自然のなかで生きる知恵を学ぶ機会が少ないんだと思う」

年下の友人を山や畑に連れていくことも多い。「私はこの景色をもうそんなに長くは見れないから、この先の景色を見てほしいの」おにぎりを持って行って、そこで食べるだけでいいとその人は言う。そう



やって山や木々の生い立ちを見守ることで、その場所のストーリーが継承されていく。受け継いだ人は山や木とのつながりを得て、自分たちの生活もそこから切り離されたものではなく、自然の一部なのだ、と視点が変わり、行動も変わっていくことだろう。

工房沙弥糸 (こうぼうさみいと)

洋服や草花を使った小物の展示会情報は Instagram から。

[www.instagram.com/kobo\\_samiito/](https://www.instagram.com/kobo_samiito/)



生きる知恵を先の世代へ

## 量り売りのススメ

日々お買い物をするとき「もうちょっと量が少なければ良いのに」とか「1個だと少ないけど2個だと多いなあ」などを感じる時がありませんか？そんな時は自分の必要な量だけ買える『量り売り』を活用してみましょう！海外ではバルクショップと呼ばれて一般的に親しまれている販売スタイルです。鹿児島市でも量り売りを行っているバルクショップが結構ありましたよ。



## お惣菜

今夜のご飯はどうしよう？疲れちゃったし時間もないし、お惣菜を買って帰ろうかな。という時にありがたいバルクショップ。ひとり暮らしでも、大家族でも、各家庭に合わせた量で美味しいおかずを購入できます。どれも美味しそうで目移りしちゃいます。たくさんの種類を少量ずつ買って食卓を豪華に彩ることだって簡単！



## お菓子

こんな夢のような場所があったなんて！チョコ、キャンディなど全部が量り売りされているラウンドコーナー。カゴを持って選ぶとすけれど、どれも美味しそうでなかなか手が出せません。しかもクルクルとケースが回転しているので次から次へと美味しそうなお菓子が目の前に運ばれてきます。子どもだけでなく大人も楽しいお菓子の遊園地！



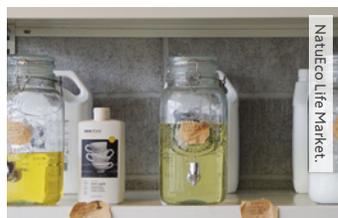
## フードナ ラッ イツ ツ

栄養素が高く注目を集めているナッツとドライフルーツ。なかなか一気には食べずに残ってしまいがちですが、量り売りで買えば自分の食べる分だけ買うことができますね！酸味の効いたドライアップルが好みでした。少量から買えるので、子どもがひと粒だけ買ってくることも。容器を持参してパッケージも削減で一石二鳥！



## お野菜

昔は八百屋さんで野菜を買うと、バネはかりに吊るして重さを量り、新聞紙に包んで渡す。そんなエコな販売方法が普通だったと聞きました。現在では玉ねぎや人参が5~6個ビニール袋に入って売られている事の方が多いです。野菜を量り売りで買うと「今日の晩ご飯何しよう？」と、種類と量と人数を考えながら買えるので無駄なく経済的！



## 洗剤

詰替え用の洗剤を補充し終わったら容器を捨て、また詰替え用の洗剤を買う。この行動ちょっとしっくりきていなかったんですね。洗剤も容器を持ち込んで量り売りで買えば無駄なプラスチックごみを出しません！毎日使うものだからみんなで気遣えば結構な削減になると思います。自然由来の原料からつくられた洗剤というのが嬉しいポイント。

### ●量り売りのメリット●

- ① ごみを増やさない。
- ② 食材がムダにならない。
- ③ 少量で買えるから新しいものに出会える。

よくよく周りを見渡してみれば量り売りで購入できるお店は結構あると思います。また、自分の食べる分だけ買うことで、買いすぎ、食べすぎを防ぎ、自分の体の適量認識のきっかけにもなります。中には容器を持参できるお店もあるので、分からないことはお店の人にズバリ聞いてみましょう！

## クールチョイス編集部メンバー

地引なつみ (ディレクター) P03-05

今日の私の心地良いは、未来の地球の心地良いを創る。クールチョイスをする上で大切にしたい考えです。『まとう・食べる・住まう』の中で、私にとっての心地良いを選択した結果、地球にとってもクールチョイスだったねと言えること。それが私の取り組みたいクールチョイスです。

齊藤優花 (大学生) P06-07

最近よくマイカップを持ってカフェに行きます。可愛い〜というところから話が始まり、友人と環境問題について話すことも。これからも、そういう小さな選択からみんなの意識が変われば良いと思います！

八木静香 (カスタマーサクセス) P08-09

環境問題はスケールが大きすぎて、個人の取り組みで貢献するのは難しいと思っていましたが、自分にもできる様々な選択があるとわかった事が大きな収穫でした。まずは自分の周りの人へ発信することで今回感じた事を伝播していけたらいいと思います。

上泰寿 (編集者) P10-11

市民農園は地元無くても、畑を借りて仲間たちと野菜を作ったり、知恵をシェアすることはできると感じました。自分たちの動きを見て、違う誰かが似たようなことをしてくれるかもしれない。時間はかかるかもだけど、そんな連鎖が広がっていったら嬉しいですね。

小林史和 (カフェ店主) P12-15

ずっと気になっていたコンポストを作ることができました。コンポスト以外にも地産地消だったり再エネだったり、個人でもお店としても取り組めることはまだまだあるので、引き続きできることを楽しく続けたいと思います。

橋本真実 (犬スタグラマー) P16-17

ペットと一緒に生活をしている人が多いこの時代だからこそ、ペット用品も賢く選択をし続けていくことで、この先もずっと人と動物が共存し続けていけると思いました。早速、洗えるトイレシートを購入し家で愛用していますが、快適で犬の足も汚れずごみも出さず一石二鳥です。

市村良平 (企画・プロデューサー) P18-19

今回の取材を通して、地球温暖化対策に取り組むことが、健康的で、豊かな暮らしを手に入れることにもつながる気がしてきました。「〇〇しなければならぬ」と考えると気が進みませんが、「〇〇にも良さそう」と新たな暮らし方を探っていく感覚になれば楽しんで行けそうです！

菅野康太 (研究者) P20-23

環境に配慮された製品やサービス、なによりクリーンなエネルギーが増えて欲しいと願っています。そのようなものがサブライチエーンに組み込まれていくことが重要だと思いますので、個人でも職場でも、クールなチョイスをできるようにしていきたいです。

小野好美 (フリーライター) P24-27

一年だけ田舎暮らしにトライしたことがあります。野菜やジビエなどもらうばかりで自分は何も提供できないと悩む日々。工房紗弥系さんに出会い、自然と生活とのつながりをもう一度見直してみたいと思いました。

加藤瀬里菜 (大学院生) P28

大学生になり一人暮らしを始めてから、自分が食べるものや使うものなど身の回りのことに関して自分で選択することが増えたなと感じます。この冊子を通して自分のために、環境のためによりよい選択を考えるきっかけにしたいです！

小林浩宣 (鹿児島ユナイテッドFC)

省エネとかエコドライブなどはちょっとした心がけでできることで、これからはまず自分たちでできることを取り組んでいきたいです。そして地元のプロスポーツクラブを駆け算することで、もっとその輪が広がるようにがんばっていききたいです！

竹下愛華 (大学生)

地球温暖化という言葉はこれまでたくさん聞いてきましたが、自分事として捉えたことはなかったように思います。ですが、今回 COOL CHOICE の作成に関わらせていただいたことで、自分事として考えられるようになりました！先日環境に優しい洗剤を買ったので、このような商品をもっと揃えていきたいです！

### 協力先一覧

- ・かごしま環境未来館
- ・そらのまほいくえん
- ・株式会社南九州ファミリーマート
- ・鹿児島市都市農業センター
- ・LOVE PETS
- ・くらしとエネルギー社
- ・株式会社シンケン
- ・工房沙弥系
- ・株式会社山形屋
- ・地球畑 荒田店
- ・NatuEco Life Market.

### 2022年1月17日発行

- 発行 | 鹿児島市 環境政策課  
鹿児島市山下町 11-1  
TEL 099-216-1296
- 編集 | 小林史和 (ALUHI)  
大重絵理 (マンモス株式会社)  
地引なつみ (マンモス株式会社)
- 表紙デザイン | 清水陸司 (株式会社ジャッド)
- 表紙イラスト | オカタオカ
- デザイン | 久保雄太 (株式会社TSUZUKU)
- イラスト | 前田陽子
- 写真 | 磯畑弘樹 (P02-05, 10-11, 24-27)  
奥敬志 (P14-15)  
島崎智成 (P18-19, 20-23)  
竹下愛華 (P24-27)



## #クールチョイス鹿児島

「COOL CHOICE」の趣旨にご賛同をお願いいたします。



※この冊子の取材に係る情報は2022年発行時点のものです。