

---

～ 番組内で紹介された主なメールと3人のコメント ～

➤ 群馬県は全国でワースト1位に近いごみの排出量だと聞いたことがあります！

ごみ減量のために取り組んでいることは食品容器などのリサイクルはもちろん、不要な野菜の皮むきをしないなど。野菜や果物には皮と実の間に栄養素が多く含まれているそうです。むいた皮は煮込んでミキサーにかけてポタージュスープに。果物もほとんど皮ごと食べます。そんな私も冷蔵庫の奥にあるものを忘れがちなので、詰め過ぎないようにしたいです！

最近感じているのは市町村の広報誌。見たらごみにしてしまうので、ネットで見られるようにしてほしいです。経費削減にもつながると思います。検討してください！

(高崎市、50代、女性)

➤ 余った野菜や食材は冷凍保存、調理や加工に活用しています。野菜の皮や端切れなどの生ごみはコンポストへ。有機肥料として再利用して循環させています。私が経営するお店でも同じ取り組みを行っています。(藤岡市、40代、女性)

スタジオでは「皮ごと野菜を食べる方が栄養がある」という話題に。葎内さんによれば、最近では野菜を皮ごと出す学校給食のメニューが増加傾向にあるそうだ。内藤さんも最近「奥さんが作ってくれるお弁当に皮ごとスライスしたキウイが入っていて、おいしい」と話した。

➤ ごみの分別をちゃんとしたいのですが、瓶に貼っているパッケージがはがしにくく、飲み口のプラスチックも外しにくくて大変です。消費者の努力も必要ですが、企業側の努力もお願いしたいです。そんななか、よく考えられているのがポッカサッポロさんのポッカレモンのシールの剥がしやすさ、キャップの取り外しやすさはすばらしく、他の企業さんにもお願いしたいです。私も分別がんばります。(50代、女性)

ラベルがはがしやすく、「ストレスなく分別できるのはいい」と葎内さん。「価格の問題もあるかもしれない」と富所さんは言う。「安くて大量生産の瓶のラベルがはがしにくく、ストレスが溜まるという悪循環のループがある。そこから抜け出す方法を自分で見つけていくのも一つの方法かもしれない」。内藤さんは「でも、安くていいものがある。どういものが良いものか、自分の中で判断する必要がある。買い物は未来への投資。例えば

子どもたちのためにどちらの食材がいいかという時、少し高くても安全な方を選ぶとか。そういう話を聞いてから僕も結構意識するようになってい」と、話はエシカル消費に及んだ。

➤ 当たり前のことですが、洗濯はお風呂の残り湯を使い、洗いものもこまめに水を止める。節水シャワーを使い、こまめに止める。最低限のことしかできませんが実践しています。

(伊勢崎市、50代、男性)

➤ ごみの排出量が全国的にも悪い県であることを知り、廃棄されるごみに価値をつけて商品化する上州アップサイクルプロジェクトを進めております。捨てる前にちょっと考える。作る責任、買う責任。買う前に必要かどうかを考えて大事に使うことも大切だと思います。

(高崎市、60代、男性)

➤ 以前、農業・園芸の仕事をしていた時に森林伐採の問題を学びました。伐採の行き過ぎで二酸化炭素が放出され続け、温暖化が止まりません。キリマンジャロの氷河も今後20年以内に消失する可能性があるそうです。原因は森林伐採による乾燥と温暖化だとか。伐採するのは、現地の人々の生活のため。森林を農地に変え、作物を作り、先進国に輸出しますが、そこでフェアトレードされているかも気になります。結局の問題点は、世界の格差なのでしょうか？ 少しでも対策になればと花や植物を育てています。

(前橋市、30代、男性)

地球温暖化のトピックに触れたメールを紹介した後、内藤さんが葎内さんに「先生、世界の『格差』もキーワードですか？」と質問。葎内さんは、「そうですね。先進国の私たちがわりと資源を使っているのに、持っていない人たちに負担を負わせていることがすごく問題になっていますよね」と回答した。

➤ 子どもの夏休みの宿題にSDGsについて家族で話して実践してみましようという宿題がありました！ 項目を一つずつ確認してできる取り組みを実践しました。私が子どもの頃はこんな取り組みはなかったので、子どもと話してSDGsについて考える機会が作れてとても勉強になっています！

(藤岡市、40代女性)

➤ SDGs。なんだか難しくて私には関係ないテーマかなあって思ってしまった。でも、私でも取り組んでいたことがあったんです。コーヒーが大好きな私。ハンドドリッ

家でいる時は5、6杯飲んでいますが、毎回紙のフィルターを使っていましたが、ある時紙でなく、使い捨てでないフィルターがあることに気づき、使ってみることにしました。「洗うのが面倒くさいな」と思っていたのですが、フィルターからサラッとコーヒー豆のカスが落ちてお手入れ簡単。一石二鳥です。味も変わりなくコーヒーを楽しんでいます。  
(甘楽町、50代女性)

コーヒーフィルターをネルドリップに替えたという女性の取り組みについて、内藤さんが「ネルドリップにすると味が変わるような気がするよね。ひと手間かけるから」とコメント。こうした環境に配慮した行動について、葭内さんは「ひと『手間』でなく、ひと『幸せ』増えると思えばいいのでは」とアドバイス。「こんな素敵な淹れ方をして、なおかつおいしくて、意外とお手入れも簡単。いいことしかないですよ。逆に価値は上がっている」。富所さんも「地球に優しいがおいしいスパイスのように感じられたら素敵ですよ」と同調した。

- コロナ禍を経験し、全国的にもそうですが、職場でも一人の患者さんに一回のタイミン  
グで関わるごとに手袋、マスク、ガウンの交換を行う医療物品の消費が激しく、ごみの量  
が増えたことが問題だと感じています。当たり前かもしれないけど、健康でいることが一  
番のエコになると思います。  
(前橋市、20代、女性)

「一人ひとりが健康でいることも大事な視点」と内藤さん。

- パスタをゆでるとき、電子レンジでゆでる容器を利用しています。これだと水がかなり  
少なくて済みます。そうめん用もあるそうなので、買ってみようかな。  
(高崎市、40代、女性)

- 今日ちょうど資源ごみの日で瓶、缶、ペットボトルなど捨ててきました！ ゴミ捨て場  
にはマットレスがそのままドーンと捨てられていましたが、自分ではどうにもできず…。  
処分の仕方は他にもあるのに…と悲しい気分になりました。瓶の紙ラベルがはがしにく  
い問題ですが、この前マシンガンズという芸人の方の SNS で知ったのですが、瓶の紙ラ  
ベルははがさなくても大丈夫らしいです。回収業者でリサイクルするときに機械でわけ  
られるらしいですよ！  
(前橋市、女性)

「瓶のラベルがはがしにくい」というメールとスタジオでの反応に対する返信メール。ラジオの即時性はこうしたやりとりに活かされる。「情報を知らないと労力が無駄になることもあるね」と内藤さん。富所さんも「出口（ごみを捨てた後のこと）を知っていれば、対応の仕方もわかる」とコメント。

---

～ そのほかのメール ～

#### [テーマ：ごみ]

- 前開きのパジャマや洋服をお預かりして思いをつなぐプロジェクトをやっています。お子さんの入院時、医療的ケアの必要なお子さんやボタンのつけ外しの練習がしたいお子さんに利用してもらうことで、一度不要になった洋服たちが喜んで出動してくれます。サイズアウトしたり、不要になった服はまた「おかえり」ともらい受け、汚れがあれば支援者のクリーニング店へ、破れやほつれは手芸の得意な支援者さんへ。他にもたくさんの人に支えられている前開きパジャマ循環型社会プロジェクトです。ぜひ Instagram をのぞいてみてください。  
(渋川市、40代、女性)
- トラックドライバーです。店で回収された食品トレーの行き先を知っていますか？  
種類別に分別したトレーをトラックが製造工場に運んで再生しますが、汚いと製造工場に受け取りを拒否されてしまうので、汚い場合は回収店で洗う作業があったりします。店の作業員の負担を減らすためにも各家庭で洗ってから出して欲しいです。  
(前橋市、50代、男性)
- 娘が学校でもらってくるプリントやポストに入っているチラシなどで裏が白いものはボックスに貯めておき、娘の落書き用紙として使っています。ものすごく活用されています！  
(高崎市、40代、女性)
- 生前整理も兼ねて不要になったものはリユース。ごみとして捨てずにフリマアプリを活用し、必要な人に格安で譲り渡しています。小さな活動ですが、20年後には家の中もすっきりし、持続可能な社会の一助にもなっていると信じてコツコツやっています。  
(太田市、50代、女性)
- ペットボトルを再生したバッグを持つと気分が上がります！  
(高崎市、40代、女性)

- 道を歩いていると、ポイ捨てされたごみがたくさん落ちていますね。そんなごみを拾ってごみ箱に捨てるのが私の日常ですが、その姿を近くで見ていた3歳の孫は、ポイ捨てにはかなり厳しいです。スーパーや道などに落ちているごみを見つけると怒ります。その姿をポイ捨てする大人に見てほしいです。  
(藤岡市、50代、女性)

#### [テーマ：水]

- 我が家には雨水タンクがあります。雨樋からタンクに水が溜まるように親父が作ってくれました。タンクには蛇口をつけてあり、そこからじょうろに移して庭木に水をまいていきます。ふたをしてあるのでボウフラが発生することはありません。タンクが満タンの時に雨が降るとあふれて庭が水浸しになってしまうので、タンク上部側面に穴を開けて、外の流し台に流れるようにしています。そんな難しい作業もなく、設置できるのでオススメです。  
(玉村町、50代、男性)

- 雨の日や寒い冬は洗濯物を部屋干しして除湿器を使うのですが、除湿器にたまった水を捨てずに観葉植物にあげています。結構な水がたまるのもったいないですね！  
(高崎市、40代、女性)

- お風呂の残り湯を洗濯に使っています。歯磨きの時は水を出しっぱなしにしません。食器を洗う時は使用した食器やフライパンについた汚れや油を一旦使い捨ての布などで拭き取ってから、洗うように心がけると洗剤も水も使用量を減らせます。布は不要になった衣類を使いやすいサイズに切っておいたものを使用しています。最近他に何に注意しようか考えて、お風呂をバスタブにためる水量を1ランク下げ、トイレの流す水量も少し減らしました。水量を調節するねじがあると水道修理屋さんに教えてもらえました、水道検診結果の用紙に前年度同時期の使用量が載っているので見比べるのが習慣になっています。  
(前橋市、60代、女性)

- 我が家は酪農をしているのですが、牛たちの飲み水と衛生面で問題のない部分で使う水に井戸水をメインで使用していて、上水道代の大幅な削減につながっています。  
(甘楽町、40代、男性)

#### [テーマ：地球温暖化]

- 自分は今ある自動車を長く使い、のんびり、ゆっくり走らせるのが安全にも環境にも良いと思いますが、違うかなあ。大手化学工場に40年近く勤務していましたが、電気自動車

のバッテリーの部品や自動車部品などの樹脂製品の製造過程で出るごみの量や排出熱量はものすごい量なんですよね。あと、耕作放棄地にソーラーパネルが増えていますが、あれを作ると周辺の気温上昇につながる？

パネルにも寿命があると聞きましたが、産業廃棄物となったらリサイクルはできるのかな？  
(安中市、50代、男性)

#### [テーマ：エネルギー]

➤ 車の生活に慣れてしまっていたのですが、40歳を過ぎてから健康を意識してマウンテンバイクに乗り始めました、そこから自転車が好きになって、ロードバイクの虜に。今は片道10数キロの通勤も自転車で、週末は県内各地にライド。車は月に数回しか乗らない生活になりました。燃料代高騰の昨今、ガソリンを無駄にせず、自分の体の脂肪を燃やしてエネルギーにしています。  
(高崎市、男性)