100号記念特集

50号(2005年9月)から9年

『ごみっと・SUN』が発信してきたこと

『ごみっと・ＳＵＮ』は、この号で100号になりました。これは、ひとえに長い間ごみかんを支えてくださった会員のみなさまのおかげです。改めて厚くお礼申し上げます。

2005年9月に50号になった時は、1997年5月に創刊してからの8年間を振り返る特集を組みましたが、今回も100号記念特集として、50号以降の8年間の歩みをたどってみることにしました。

50号以降の『ごみっと・ＳＵＮ』で取り上げてきたテーマは、下記のようにごみ問題に特化しながらも、かなり多岐にわたっています。

今回の特集では、まずこの中から重要と思われる6つのテーマ(下線)を選び、次ページ以降でそれぞれのテーマごとにその関連記事を紹介することにしました。

『ごみっと・ＳＵＮ』の編集に当たっては、時代の空気や動きを伝え、ゆさぶりをかけるような情報を発信することを心がけてきました。そして、何よりも会員のみなさまのご期待に沿えるようがんばっています。

今後ともご支援ご助言のほどよろしくお願いいたします。

ごみっと・ＳＵＮのバックナンバーは22号～95号までホームページで見ることができます。(発行から約半年後に公開。また一部、都合で公開されていない号もありますが、順次公開していきます)

50号以降の『ごみっと・ＳＵＮ』で取り上げてきた主なテーマ(初出の時期別)

2005年(50号発行)以前

① プラスチックリサイクル
② 生ごみリサイクル
③ 古紙リサイクル
④ レジ袋削減
⑤ ごみ焼却施設
⑥ 前回の容器包装リサイクル法改正
⑦ エコセメント事業

2006年

⑧ ペットボトルリサイクル
⑨ 容器包装削減
⑩小金井市の新ごみ処理施設建設問題

2008年

⑪ 自治体の取り組み

2009年

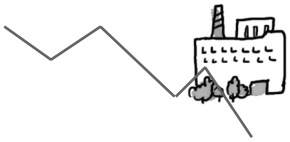
⑫非焼却ごみ処理法

2010年

⑬ 次の容器包装リサイクル法改正

2011年

⑭ 福島原発事故
⑮ 飲料自販機削減
⑯ 震災がれき処理
⑰ 市民発電所



2012年

⑱ 多摩地域30自治体のごみ処理経費の比較

2013年

⑲ 多摩地域30自治体のごみ減量・資源化の比較
⑳ 集団回収

theme 1 生ごみリサイクル

生ごみを地域で活かそう！

都市部での生ごみリサイクルを模索

ごみ・環境ビジョン 21 では都市部での生ごみリサイクルの方向性を探るため、2008 年 3 月に「生ごみ処理の仕組みづくりを考える～市民・事業者・自治体の連携をキーワードに～」、2009 年 2 月に「どう進める？都市部での生ごみリサイクル」というテーマで市民ごみ大学セミナーを開催し、いろいろな事例を伺いました（08.3 No.65、09.3 No.71）。

各家庭での自家処理や地域の顔の見える関係の中での生ごみ循環の一方で、行政が生ごみを分別収集し、民間業者とタッグを組んで資源化する選択肢も見えてきました。

生ごみリサイクル交流集会 in 多摩

「生ごみリサイクル交流集会 in 多摩」は、最初は 2009 年に小平・環境の会主催で開催されたものですが（09.5 No.72）、第 2 回以降はごみかんが引き継ぎ、毎年 6 月に開催地を変えながら開いてきました。開催に際しては実行委員会を組織し、企画や広報、準備などに協力していただいています。熱いメンバーが勢ぞろいして実行委員会は大盛り上がりです♪

発表者や参加者には、多摩地域だけではなく、東京 23 区や近県の方々も加わっており、いまや首都圏一円の交流集会の観があります。

● 第２回（2010 年 6 月＊開催地：国分寺市）

武蔵野、日野、町田、小平の各市の市民団体に加え、生ごみ分別収集のモデル事業を始めた小平市の行政や、生ごみ処理システムの開発企業からも発表がありました（10.7 No.79）。

● 第３回（2011 年 6 月＊開催地：日野市）

あの 3.11 の影響が残っている異常な事態の中で開催されました。

北本、小田原、三鷹、日野の各市の市民団体や、行政からは、モデル事業が 2 年目に入った小平市や、新たに生ごみ分別収集のモデル事業を始めた立川市の発表がありました (11.7 No.85)。

● 第４回（2012 年 6 月＊開催地：武蔵野市）

武蔵野、朝霞、町田の各市の市民団体や、行政からは武蔵野市、多摩市、そして、立川市や小平市の生ごみを堆肥化している高根商事からも発表してもらいました。(12.7.No.91)

● 第５回（2013 年 6 月＊開催地：国分寺市）

葉山町、川崎市、日野市の市民団体に加え、行政からは、3 回目の登場となる小平市から「生ごみ分別収集のモデル事業を 2016 年度には累計 1,000 世帯とすること、本格実施については今後の状況を勘案して検討する」と発表があり、また、八王子市は、10 年後には 10%の世帯が生ごみの資源化に取組むことを目指すといい、注目されました（13.7 No.97）。

シリーズ「自家処理こうして広めています！」

これまでに登場してもらった団体は…

『江戸川区生ごみ堆肥化実践クラブ』（12.5 No.90）、
『中野・コンポスト連絡会』（12.7 No.91）
『小金井元気野菜の会』（12.9 No.92）
『環境を考え行動する会』(川崎市)(12.11 No.93)
『国分寺・5303 の会』（13.1 No.94）
『港区３Ｒ推進行動会議』(13.3 No.95)
『クリーンむさしのを推進する会・じゃがいもの会』（13.7 No.97）
『エコサイクル・みたか』（13.9 No.98）
『東大和ごみレスくらぶ』（13.11 No.99）

≡ごみかん理事　江川美穂子≡

theme 2 レジ袋削減

レジ袋の無料配布を中止へ！

マイバッグ運動からスタート

ごみかんでは、ごみの発生抑制の象徴であるレジ袋削減への取り組みを東京多摩地域でも広げていこうと、旗揚げとして、2004 年 10 月に「レジ袋削減！活動交流会」を開催しました。東京都生活文化局の「環境にやさしい買い物キャンペーン」や多摩市、武蔵野市、日野市の市民団体のマイバッグ運動、レジ袋有料化の先駆者であるオーケーストアの状況が報告されました（04.11 No.45）。

2005 年 2 月に、多摩地域 30 自治体のマイバッグ運動への取り組み状況を調べるため、アンケートを実施したところ、約半数の自治体が何らかの形で取り組んでいました（05.4 No.47）。

ターゲットをレジ袋無料配布中止に

2004 年 7 月から始まった中央環境審議会の容器包装リサイクル法（以下、容リ法）改正審議の中で、2005 年 4 月にレジ袋無料配布中止が急浮上し、メディアでもしばしば取り上げられるようになりました。これを機に、ごみかんも、ターゲットをマイバッグ運動からレジ袋無料配布中止にシフトします。

まずレジ袋無料配布中止の実際を知るため、先行実施していたオーケーとビッグ・エーの店舗見学とヒアリングを行いました。両社はディスカウントストアであり、低価格を実現するためのコスト削減の一環として、レジ袋の無料配布を中止していました（05.7 No.49、05.9 No.50）。

レジ袋無料配布中止への関心が高まってきましたので、2005 年 10 月に「レジ袋削減！活動交流会～どう進める？ レジ袋有料化～」を開催しました。環境省から中央環境審議会でのレジ袋無料配布中止の検討状況、杉並区と日野市から先進的な取り組みを報告してもらいました（05.11 No.51）。

さらに、ごみかんでは、2005 年から 2006 年にかけて、環境省、東京都生活文化局、多摩地域 8 自治体、日本チェーンストア協会などにレジ袋無料配布中止の推進を働きかけました。これらの活動についても、その都度『ごみっと・SUN』で報告しています。

容リ法改正を機に、レジ袋無料配布中止が拡大

2006 年 6 月に容リ法が改正され、2007 年 4 月から施行されました。レジ袋無料配布中止の義務付けは見送られましたが、レジ袋削減が義務付けられ、これをきっかけとして、2007 年 1 月からスーパーを中心にレジ袋無料配布中止の導入が始まりました（07.3 No.59）。

当初はスーパー単独での実施も散見されましたが、間もなく、事業者・市民団体・自治体の地域自主協定による地域全体での実施が全国的に広まっていきました。それも、市町村単位での実施から県単位での実施へと移っていきました。『ごみっと・SUN』では、こうした点から面への広がりをずっとフォローしてきました（07.5 No.60、08.5 No.66、08.11 No.69）。

また、地域での動きについても、日野市でいなげやが導入した時の取り組みや、杉並区でのレジ袋有料化推進条例制定の経緯を詳しくリポートしています（07.9 No.62、08.1 No.64）。

レジ袋無料配布中止の義務付けを！

レジ袋無料配布中止の現状については、直近の 13.7 No.97 の「どこまで進んだ？レジ袋無料配布中止」で、次のように総括しています。

事業者・市民団体・自治体の地域自主協定に基づくレジ袋無料配布中止が一定の広がりを見せているものの、2 大都市圏やコンビニでは進展しておらず、最近は新たな導入がほぼ途絶えています。

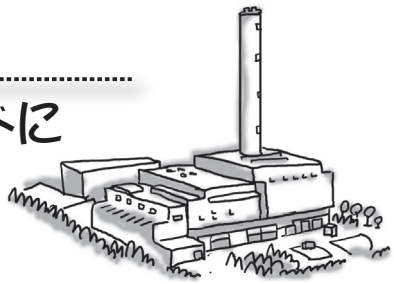
県単位や市町村単位での実施であっても、事業者が客の流出への危惧を払拭しきれないため、地域での自主的な取り組みでは、事業者の足並みがなかなか揃わず、限界があります。

したがって、全国津々浦々まで、かつあらゆる業態にレジ袋無料配布中止を浸透させるためには、法律によって事業者にレジ袋無料配布中止を義務付けることが必須です。

≡ごみかん理事　小野寺 勲≡

theme 3 ごみ焼却施設

規模縮小がトレンドに



焼却施設の規模縮小をめざして

東京多摩地域では、2010 年度時点で、自治体のごみ焼却施設が 19 施設稼働しており、耐用年数の目安を 30 年とすると、そのうち 10 年以内に耐用年数が来る施設が 12 施設にのぼります。

一方、2008 年度時点でのこれらの施設の稼働率（1 日当たり焼却量÷1 日当たり焼却能力× 100）は、平均 51%にとどまっています。これは、点検補修などに備えた予備炉も国の補助対象となり、予備炉を設置するのが一般的だったので、施設規模が過大になっているためです。

点検補修時などに施設同士が互いに支援しあえる広域連携体制ができていれば、予備炉は不要なはずです。これから相次いで更新時期を迎える今こそ、広域連携体制を築き、予備炉を見直すチャンスであることを訴えるため、2010 年 10 月に「焼却施設の広域連携体制を考える～更新時期を迎えた施設のこれからの選択～」というテーマで市民ごみ大学セミナーを開催しました（10.11 No.81）。

ところが、2005 年度から予備炉は国の補助対象とならなくなったこともあって、最近策定されたふじみ衛生組合（三鷹市と調布市で構成する一部事務組合）、武蔵野市、日野市の建て替え計画では、一転していずれも予備炉を廃止し、規模を縮小する、発電設備を備えるといった傾向が鮮明になっています。

そこで 2012 年 10 月に「規模縮小が進むごみ焼却施設～東京多摩地域での建て替え計画～」というテーマで市民ごみ大学セミナーを開催し、計画策定過程や計画内容を紹介していただきました（12.11 No.93）。

市民ごみ大学セミナー

●「焼却施設の広域連携体制を考える」

まず明星大学理工学部教授の宮脇健太郎さんから、全国と多摩地域の焼却処理の現状と課題をわかりやすく解説していただきました。その中で、焼却施設の建設コストは、規模の大小に関係なく規模 1 t 当たり 5 千万円前後となっていることなど、興味深いお話も聞けました。

また、東京二十三区清掃一部事務組合（以下、清掃一組）の運営体制は、広域連携体制のモデルになりうるのではないかと考え、清掃一組企画室長の柳井 薫さんをお呼びしました。東京 23 区では、清掃一組が 21 ヵ所の清掃工場を一体的に運営していて、点検補修や更新などの時には、ごみを他の工場に搬入できることから、42 炉ある焼却炉のうち予備炉は 1 炉に過ぎません。

●「規模縮小が進むごみ焼却施設」

ふじみ衛生組合新施設建設準備室長の荻原正樹さんは、計画策定への市民参加を中心にお話をされました。煙突の高さを 100 mとすることや、白煙防止装置を設置しないことにすることは、市民の多数意見に従って決めたことが紹介されました。人口当たりの施設規模が 2/3 に縮小されました。ふじみ衛生組合の施設は、2013 年 4 月から稼働しており、最新鋭施設としてこれから建設される施設のモデルになりつつあります。

日野市クリーンセンター長の土方一志（ひとし）さんからは、日野市・国分寺市・小金井市による広域処理計画がまだ公表できる段階ではなかったので、2009 年に策定していた日野市単独での計画について説明がありました。施設規模はやはり 2/3 に縮小する計画でした。

元・新武蔵野クリーンセンター（仮称）施設基本計画策定委員会委員の石黒愛子さんは、基本計画策定に至るまでに設置された 3 つの委員会すべてに市民として参加されました。これらの委員会では、新施設の整備用地、基本仕様など広範な課題について徹底的に議論を重ね、提言をまとめています。施設規模は、ごみ減量を前提として約 6 割に縮小されます。ふじみ衛生組合や武蔵野市を見習い、計画策定への市民参加がこれからの建て替えで大きな流れとなってほしいものです。

≡ごみかん理事　小野寺 勲≡

theme 4 容器包装削減

まだまだ減らせる容器包装

レジ袋削減から容器包装削減へ

2006年6月に改正された容器包装リサイクル法では、レジ袋削減が義務付けられたものの、容器包装全般にわたって発生抑制を促す仕組みは盛り込まれず、事業者が自主行動計画に基づいて取り組むことになりました。

ごみかんでは、これまで「レジ袋削減！活動交流会」を開催してきましたが、事業者の容器包装削減の取り組みの現状を知り、さらなる取り組みを促すため、テーマをレジ袋削減から容器包装削減へ広げ、「容器包装削減！活動交流会」としました。

容器包装削減！活動交流会

●「容器包装削減に向けた新たな試み」

≪2006年10月開催≫

経済産業省と環境省は、それぞれ2006年度から各種モデル事業を支援する「リターナブル容器導入促進事業」や「容器包装３Ｒ推進事業」をスタートさせました。そこで、両省に、この２つの事業で支援しているモデル事業の概要を紹介してもらうとともに、その中で特に注目される、杉並区のサミット成田東店でのレジ袋有料化実証実験と、パルシステムのリユースＰＥＴボトル実証実験について直接報告を聞きました（06.11 No.57）。

●「どこまで可能か？　容器包装の３Ｒ
～メーカー、スーパーの取り組み事例紹介～」

≪2007年10月開催≫

ハウス食品、キリンビール、味の素、ライオンからは、容器包装の３Ｒの具体的な取り組み事例、いなげやからは、杉並区と日野市でのレジ袋有料化実施の効果や今後の方針を報告してもらいました。

特に印象に残っているのは、味の素の担当者のお話です。「環境に配慮した商品を開発したものの、こちらの思いが先走り、売れずに２年で販売終了しました。商品づくりで一番難しいのは、消費ニーズを掴みつつ、企業としての商品づくりの思いを伝えること、同時に中身を保持するという容器包装の機能を満たすなど、バランスを取らなくてはならないことです」と発言され、大いに共感を覚えました。

こういった企画は画期的だったのか、朝日、読売、毎日、日経、東京、アサヒタウンズの６紙が事前に報道をしてくれました。また、食品業界には刺激になったらしく、その後、自ら３Ｒの取り組み事例の報告会を開いています（07.11 No.63）。

●「まだまだできる容器のスリム化
～メーカーの報告と市民の提案～」

≪2008年12月開催≫

開催に当たっては、メーカーから報告を聞くだけではなく、市民側からもメーカーへ提案をしようと、実行委員を募集し、売り場調査をしました。

花王、エスビー食品、明治乳業、大塚製薬から、容器包装の３Ｒの具体的な取り組み事例を報告してもらった後で、市民提案として…　①チューブ入り商品の外箱廃止　②レトルト食品の外箱廃止　③マーガリンの外箱廃止　④詰め替え用パックを推奨することを本容器に表示すること…の４点をメーカーに提案しました。この４点は、一部実施されているか、実現可能なものだけです。即座に受け入れらなかったものの、大変充実した対話が実現しました。

過剰包装は、これ以外にもお菓子の個包装、仕切りトレイ、箱や紙パックの外装フィルム、チューブ入り商品の外袋などがあり、消費者側からメーカーへ削減を働きかける必要があります（09.1 №70）。

●「脱『使い捨て』リユースの時代がやってきた」

≪2009年10月開催≫

単に容器包装の削減にとどまらず、"本当の豊かさとは？"という視点から、この先のライフスタイルを見据えたテーマにすることとし、マイボトルやリユース食器などで時代をリードしてきたＮＰＯやベンチャー企業などをお呼びしました。

『カフェスロー』『地球・人間環境フォーラム・リユース食器ネットワーク』『アスキット・イー』『吉村紙業給茶スポット』『地球環境デザイン研究所ecotone』から最新情報をたっぷり伺い、理想的なあるべき方向を共有できました（09.11 No.75）。

≡ごみかん理事　江川美穂子≡

theme 5 自治体の取り組み

取り組み情報を共有する

環境省が毎年発表しているリデュースとリサイクルのベスト 10 には、東京多摩地域の自治体が多数名を連ねており、多摩地域はごみへの取り組みの先進地域となっています。

『ごみっと・ＳＵＮ』では、個々の自治体の取り組みを多摩地域の内外で参考にしていただくため、市民ごみ大学セミナーやシリーズ「がんばる自治体職員さん」（課長さんたちに執筆依頼）やアンケート調査結果で紹介してきました。

市民ごみ大学セミナー

●『ポストごみ有料化の新たな挑戦』≪08 年 6 月開催≫

ごみ有料化直後はごみ量が劇的に減少しますが、その後は横ばいになっています。さらなる減量を進めるためには、新たな取り組みが必要です。

東洋大学経済学部教授の山谷修作さんは雑紙・生ごみの分別・資源化、プラ収集の有料化を提案され、八王子市は新「ごみ処理基本計画」の主な施策、町田市は「ごみゼロ市民会議」の提言を受けての市の取り組みを発表（08.7 No.67）。

●『がんばる自治体の取り組みを聞く』≪10 年 2 月開催≫

日野市は 1 人 1 日 100 ｇ減量に向けた各種取り組み、八王子市は事業系ごみ対策、西東京市は集合住宅のごみ集積所でごみ袋を部屋番号ごとに決められた場所に置く「部屋別収集」などのユニークな取り組み、小金井市は新ごみ処理施設建設問題の現状や生ごみ堆肥化などを報告（10.3 No.77）。

●『どうすれば可能か？ごみ半減』≪11 年 10 月開催≫

神奈川県葉山町は、13 年度までにごみ半減をめざして、、生ごみ自家処理、新しい分別収集方式、指定袋制の導入を推進し、18 年度までにさらに半減をめざす「ごみ処理基本計画」、町田市は、20 年度までにごみ 40％削減を目標とし、生ごみ 100％資源化を中心に据えた「一般廃棄物資源化基本計画」を発表（11.11 No..87）。

シリーズ「がんばる自治体職員さん」

● 多摩市：ごみ有料化が難航し、市民のアイデアを基に、オリジナルマイバッグの作製、リユース食器の貸し出し、集団回収モデル事業、エコショップ認定制度などを推進（09.1 No.70）。

● 八王子市：収集現場職員の現場力を活かし、独居老人宅などのふれあい収集、不法投棄パトロール、マイバッグ戸別配布、事業系ごみ資源化指導などを実施（09.3 No.71）。

● 日野市：1 人 1 日 100 ｇ減量を目標に、レジ袋無料配布中止に向けた共同会議を立ち上げ、生ごみリサイクルサポーター制度、容器包装お返し大作戦などを推進（09.5 No.72）。

● 青梅市：ごみ有料化後リバウンドが起き、1 人 1 日 100 ｇ減量にチャレンジ。プラ分別収集と啓発は効果があったが、さらに、ごみ情報紙を発行し、生ごみ減量、マイバッグ持参を推進（09.7 No.73）。

● 西東京市：戸別収集、プラ・金属類の分別収集、ごみ有料化の「ごみ 3 事業」を段階的に実施。有料化を実施した 08 年度の 1 人 1 日当たりごみ収集量（資源を除く）は多摩地域で最少に（09.9 No.74）。

● 府中市：10 年 2 月からごみ有料化。可燃ごみ＋不燃ごみは 01 年比約 40％減。13 年度までに 50％削減を目標に、生ごみ処理機器購入費助成、集団回収の拡充、店頭回収を推進（10.11 NO.81）。

● 調布市：07 年 3 月に二枚橋衛生組合の焼却施設が停止し、新しい施設が稼働するまで広域支援をお願いしており、事業系ごみの処理手数料を値上げし、剪定枝についてはチッパー車を導入（11.5 No.84）。

● 立川市：13 年度までに「燃やせるごみ 5 年で 50％減量」を目標に、啓発活動の強化、生ごみの減量、分別の徹底、事業系ごみについては、搬入管理・指導の徹底、受け入れ制限などを推進（12.3 No.89）。

● 国分寺市：13 年 6 月からのごみ有料化と併せて、生ごみの水切りひとしぼり、生ごみの分別収集、分別徹底のための啓発活動の強化、集団回収、陶磁器・小型家電・金物類の拠点回収を推進（13.9 No.98）。

≡ごみかん理事　小野寺 勲≡

theme 6 福島原発事故

忘れないために発信し続ける

奇数月の10日前後から始まる『ごみっと・ＳＵＮ』の編集・レイアウト作業。2011年3月11日の午後も、自宅のパソコンで83号の紙面作りをしていました。突然の大きな揺れにパソコンのモニターが左右に振れ、台所から鍋やグラスが音をたてて落ちました。東日本大震災発生。巨大津波とその後に続く福島第一原発事故の悪夢の始まりでした。

それからの数日「ごみどころじゃない」という気持ちに折り合いをつけながら、なんとか83号を作り終えましたが、その後の『ごみっと・ＳＵＮ』でも、最悪のごみである放射性廃棄物を抱える原発の問題、原発事故のその後を、記事として取り上げていくことになります。

● 原発がどんなものか知ってほしい

≪故・平井憲夫さん言葉≫

83号のページを急遽差し替え、配管技術者として長く原発で働き、58才で亡くなった平井憲夫さんの講演記録からの抜粋を掲載しました。今、読み返してみると、この3年近くの間に福島第一原発で起こったメルトダウン、放射能漏れ、汚染水漏れ、労働者の被曝などが「起こるべくして起こった」とわかる内容です（11.3 No.83）。

●「いま、福島原発で何がおきているのか？」

≪原発事故を考えるシンポジウムから≫

2011年はチェルノブイリ事故から25年目の年でした。事故が起きたと同じ4月26日に町田市で急遽開かれたこのシンポジウムは会場の外まで人があふれました。講師は町田市在住のお二人、東京大学名誉教授・井野博満さんと映画監督の鎌仲ひとみさん。ごみかんも取材させてもらいました。

井野先生は、収束がつかない福島第一原発の状態とこれから起こる放射能汚染について話し、原子力は最悪のエネルギーと結論づけています。

鎌仲さんは、原発の危険性を訴える映画を3話も作ってきたが、事故が現実となってしまい、今後は放射能から子どもたちを守らなくてはいけないと、原発安全神話のウソをあばき、被曝の怖さをわかりやすく話してくれました（11. 5 No.84）。

● 東北の会員さんの安否は…

≪仙台市の会員さんからのハガキ≫

４月になると仙台市の会員さんから、無事と近況を知らせるハガキが届きました。

これを機に、ごみかんのすてきな会員さんたちを紹介する「つなげるつながる会員さん」のページをつくりました。第１回がハガキを下さった仙台市の後藤義雄さんです（11.7 No.85）。

●「3.11から２年～福島と多摩をつないで」

（2013.2.16 開催　会場：武蔵野市）

≪被爆牛を命がけで生かし続ける人々に出会う≫

震災から２年目の昨年２月。国の殺処分に抗って被曝した牛たちを育てる「希望の牧場」（福島県浪江町）代表の吉沢正巳さんの講演会を開催し、200人が集いました。

後半では「こどもみらい測定所」「福島原発告訴団・関東」「放射能から避難したママネット＠東京」のお話や、「映画～福島・六ヶ所　未来への伝言」の製作スタッフからの報告もあり、この講演会をきっかけに新しい出会いやつながりができました（13.3No.95）。

●「希望の牧場」へ行ってみた

≪２年目の3.11ボランティア記≫

さっそく講演会の縁を活かして、2013.3.11にごみかん理事２人が「希望の牧場」ボランティアに。絶望ばかりと思って行った牧場で、牧場を支える多くのボランティアややまゆりファームの面々に出会って希望を見い出し、大きくてかわいい牛たちに迎えられ、得がたい体験をしました。今後も継続して関わっていきたいと思ったことでした（13.5No.96）。

≡ごみかん理事　井上真紀子≡