

11

Nov 2022  
VOL.157

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

# ishin-denshin

Let's コミュニケート!

全国旅行支援の使いどき

きおく画伯

二人で一つ

社長と行こう! こっそり食堂

魚の美味しいまち蒲郡

水野印刷工芸  
社内報

ミデコの日々の取り組みを  
知っていただくため、  
社外にもお配りして  
います。

みかわんこ▶



特集

# サーキュラーシティ蒲郡

特集

つながる 交わる 広がる  
サーキュラーシティ 蒲郡



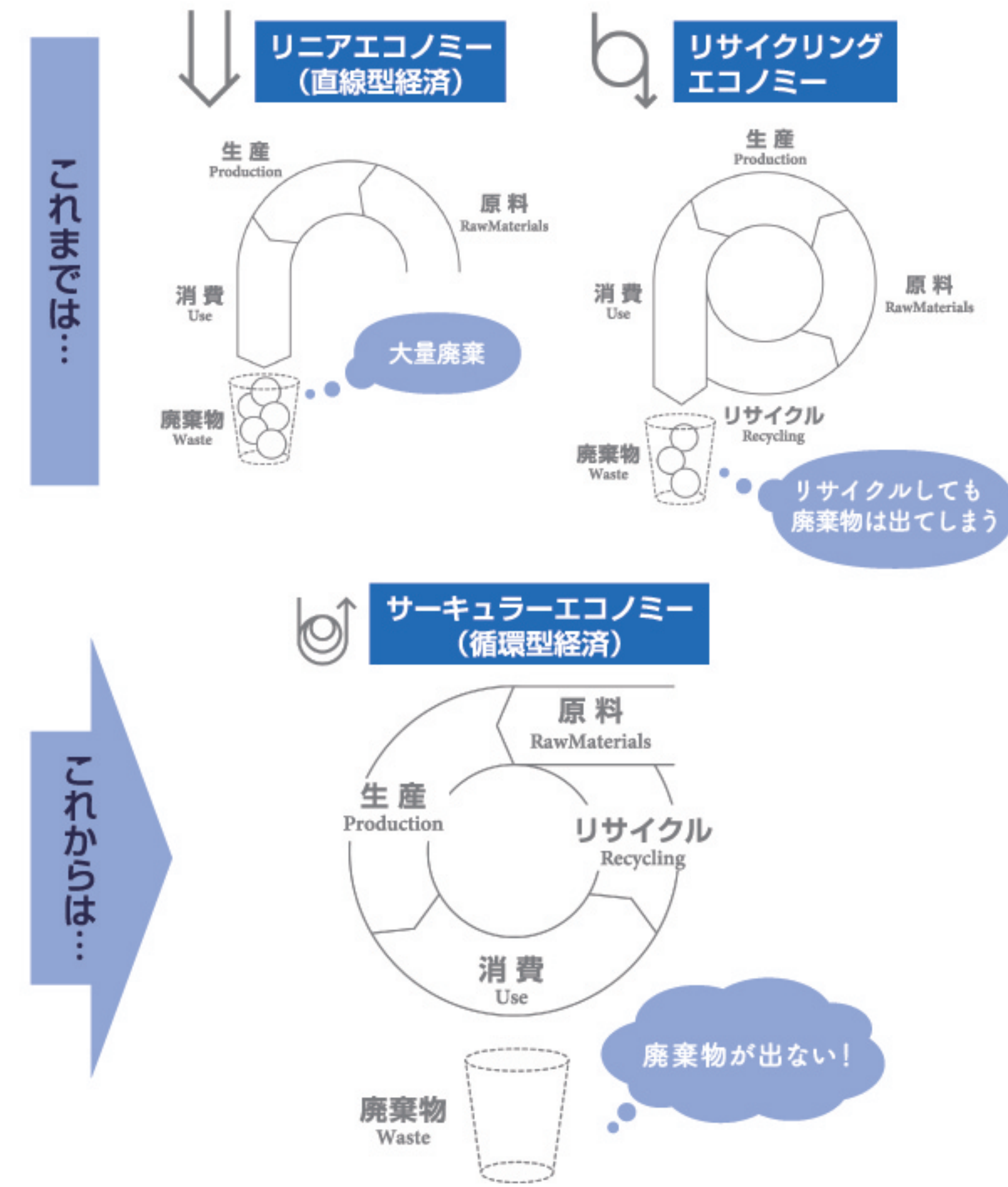
昨年2021年11月30日、蒲郡市はサーキュラーシティを目指すことを表明しました。サーキュラーシティとは、市と市民・企業・研究機関が連携し、循環型経済への移行を推進する都市のこと。まちづくりにサーキュラーエコノミーを組み込むことで、蒲郡市に関わるすべての方々のウェルビーイング(肉体的・精神的・社会的にすべてが満たされた状態にあること。「幸福」と訳されることもあります)の達成を目指す取り組みです。



サーキュラーシティ蒲郡  
<https://www.city.gamagori.lg.jp/site/circularcity/>  
 参考サイト  
<http://www.newsdigest.de/newsde/regions/reporter/hannover/B747-1056/>  
<https://cehub.jp/opinion/repair-cafe/>

●サーキュラーエコノミーとは

資源を採掘して大量生産、大量消費、大量廃棄する従来のリニアエコノミー(直線型経済)や、生産過程における無駄を極力減らしたり廃棄物の有効活用を行うリサイクリングエコノミーとは異なり、そもそも廃棄物が出ない仕組みをつくる経済モデルのこと。原料の調達や製品デザインの段階から廃棄物を出さないための工夫が求められ、製造や販売、サービス、物流などこれまでの経済活動が根底から刷新されると言われています。



●サーキュラーシティを目指す世界の取り組み事例

「ハノチーノ」 / ハノーファー(ドイツ)  
 紙コップの消費削減を目的に導入された、市独自のリユースコップ。有機分解できる素材でできており、洗浄して70~80回使用可能。市内150ヶ所以上のカフェや売店、催し物で取り扱っている。捨てずにお店に戻すと2ユーロ(蓋も含めると4ユーロ)のデポジットが返金される仕組み。

「リペアカフェ」 / オランダ  
 電化製品や衣類、家具など修理したい製品を持ち込むと、直せる地域住民が無償で修理してくれる。修理の勉強会も行っており、モノに対する考え方が変わるきっかけに。また地域住民のコミュニケーションや修理のノウハウを持つ人たちが地域に貢献できる場ともなっておりウェルビーイングにもつながっている。



メルカリとの連携で好発進！  
蒲郡市の取り組み

使わなくなった物のリユース(再利用)意識の向上を目指し、蒲郡市は令和4年4月27日に株式会社メルカリと、その子会社である株式会社ソウゾウと連携協定を締結しました。市民向けのメルカリ教室や事業者向けのメルカリshops活用セミナーなどを開催し、「捨てる」から「リユース」への意識の醸成を目指します。

●メルカリshops

誰でも簡単にネットショップを開設できる「メルカリshops」に蒲郡市のアカウントを取得。蒲郡市のクリーンセンターに持ち込まれる、まだ使える粗大ゴミの出品を開始しました。売上金は環境美化など市の財源として活用します。



●メルカリ寄付

メルカリでの個人の売り上げを自治体に寄付できる仕組み「メルカリ寄付」での受付を開始。令和4年7月時点で、全国21の自治体が導入しています。



●メルカリエコボックスを活用してみよう！

蒲郡市と株式会社メルカリが連携し、リユース意識の定着を図る実証実験として、家庭内の不要だけれど捨てるにはもったいない物品を一時的に保管する箱を希望する市民に無償配布しています。この施策を通じて、「もえる」「もえない」などのゴミの分別カテゴリーに「リユース」を選択肢として定着させ、モノをより長く活用する文化の醸成を目指します。

- ボックス仕様  
 大きさ：幅40×奥行29×高さ28.8cm  
 素材：段ボール(蓋付)
- 対象  
 市内在住・在勤・在学の方  
 ※ご利用後、1ヶ月を目処に事後アンケートをお願いします。
- 配布場所  
 蒲郡市役所新館5階  
 企画部企画政策課サーキュラーシティ推進室



蒲郡のサーキュラーシティ実現のための7つの重点分野

- 教育 < ・ワークショップ・シンポジウム  
・教育活動との連携促進
- 消費 < ・CE商品・サービスの優先購入、利用  
・長期利用・循環利用・リユース促進
- 健康 < ・「運動」日常から体を動かす  
・「メンタルヘルス」社会とのつながりをもつ
- 食 < ・食品廃棄物の有効活用  
・地産地消
- 観光 < ・サステナブルツーリズム  
・自然環境の保全
- 交通 < ・環境負荷の低い交通手段の利用促進  
・次世代モビリティサービス
- ものづくり < ・サステナブル産業の創出・事業拡大  
・サーキュラーエコノミーマッチング

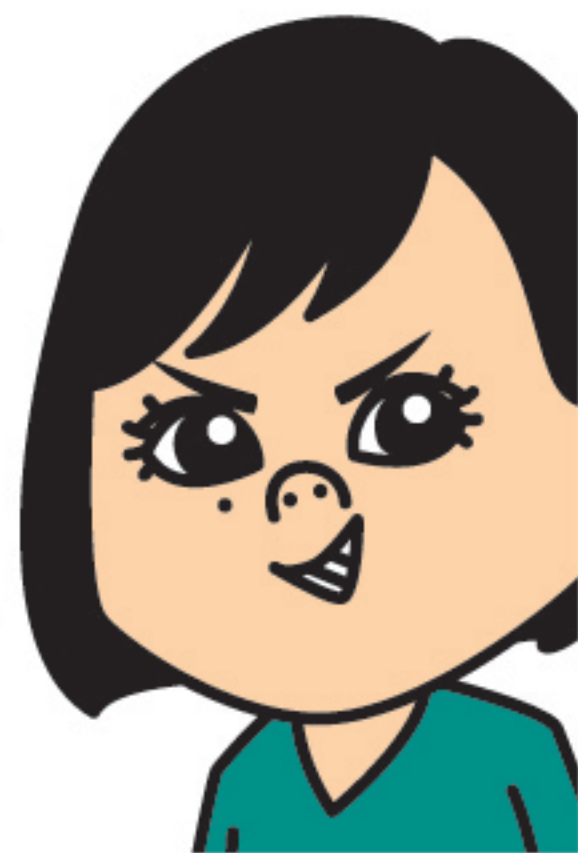


# ミデコラム

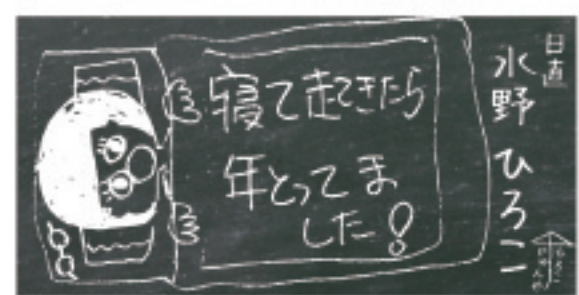
今月のにわか編集長  
足立直子

にわか編集長とは!?

ishin-denshinの編集長は持ち回り制。特集ページの執筆や、みんなのコラムにコメントをつけたり小コーナーの原稿をまとめるのが主な仕事です。



ミデコ社員ひとりひとりが、それぞれの個性を活かしたコラムを掲載!



第123回

## 猿人から原人へ

人工股関節置換術の手術をして、かれこれ2ヶ月。術後はすこぶる良好で眠れなかった夜が嘘ようになった。普段の生活がリハビリということで退院してから病院にわざわざ通うこともなかった。

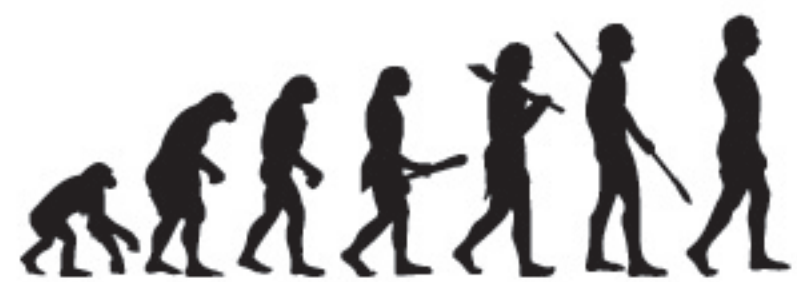
先月、術後1ヶ月ということで予約しておいた歩行計測を行うために病院に行った。歩行計測は、術前にも行い、退院前(術後1週間)にも行った。どんなことをしたのかというとまず5メートルくらいの距離を計測しやすいように服の上からピシッとサポーターのようなものを巻かれ、歩いていく。そして何歩歩いたか計測。次に関節部分に蛍光色の丸い玉のようなものを貼り付けられる。そしてウォーキングマシンの上を歩く。この間、私の姿はビデオに撮影されている。

このビデオ撮影のあと、療法士の方の説明がある。退院前の時も同じようにあったが今回は、3回の歩行の比較をした。多分、蛍光色の丸い玉によって関節の動きがわかるのだろう。

そしてビデオ鑑賞。太っている。いやいやそれより歩き方。

術前は猿人でした。たまにスーパーで知らんおばさんに「足痛そうだね」と言われてた私は、こんな歩き方をしていたんだ。そして退院前と退院後1ヶ月後の私、痛かった左足をかばいながらの歩きは、なくなりましたがまだまだ、今までの歩く癖が抜け

ず猿人の名残が…。歩き方の考察をされ、筋力の付け方などをレクチャーされて歩行計測は終わった。次は2ヶ月後。早く原人そして人類になりたい。私です。



### にわか編集長コメント

自分の歩く姿は自分では見えないため完全に油断していましたが、今のところ特にどこも悪くないはずの私も人類ではない気がしてきました。普段の生活がリハビリというように、普段の生活を運動の場と捉えて姿勢の矯正や筋力アップを意識したいところです。



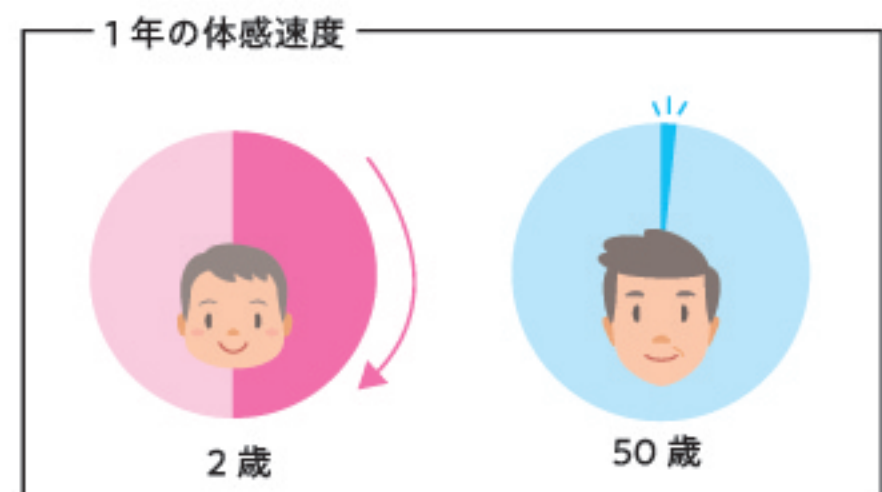
第123回

## ってことは85%くらいか…

今月はお誕生日月。

つい先日読んだ「40歳で人生の83%はおわる」ってセンセーショナルなタイトルの記事が気になるお年頃。なんでも50歳(この時点でもう87%)を超えると嵐のように毎日が過ぎてくんですって。(注:衝撃すぎて内容がふわっとしております)

赤ちゃん〜幼児期は目にするものがすべて初めてなので、すごく新鮮に濃い体験の連続だから時間が長く感じられて、年を



取るにつれてだんだんそういう体験が減り、同じことの消費で時間が早く感じられるんだそう。円グラフをイメージすると、2歳の子は実体験2年のうちの1年だから、1/2。50歳は1/50。…確かに…ちょっとだわ…。怖。

さて、同じく誕生日の次男。選手権もそうそうに敗退してしまっただけ、気持ちを切り替え、また来年に向けてトレーニングで研鑽の日々。先日のトレーニングマッチで、「アイデアややりたいことは面白いんだから、それをちゃんと声に出してまわりに指示しなさい」とコーチに言われる。…なんかだいたい初歩的なことの気もするが、そこはおいといて…「クラブチームでやってた時は、次男が言わなくても、まわりは理解してただろうけど、今はそうばかりじゃないから」と付け加えられた時、ふと「そういえば、ゲーム中、俺が出したパスに合わせられなくても「ごめんごめん、ナイスパス!」って言って次は合わせてきてくれたなー。あたりまえだけど、ちゃんと調整してくれてたんだよね」

と元チームメイトのスゴさを再認識したという次男。ふむ。母は当時からそう思っていましたけどね…。遅くないすか…

さてさて、今年のいわゆる「冬の選手権」、だいたい各地県大会3回戦まで来てるでしょうか?かつの仲間が全国にちらばり、岡崎城西、中京大中京、名古屋高校、日本福祉大学付属、松本国際、青森山田、聖和学園、鹿児島実業…今年もチェックするとこ

## きおく画伯

### 第76回

お題 ムック

描いた人 社長

ムックだけのはずがガチャピンもついてきました。なんせ2人は仲良しですからね。しかしこのイラスト、妙に癒されます。壁紙にいいかも…

がたくさんあって楽しみだー! 全国の蹴球小僧たち、夢の舞台を目指して今年もがんばれ!!

あ、ちなみに… 50歳を過ぎて「あつという間に」終わらない秘訣は、「常に新しいことにチャレンジすること」だそうです。定型文な感じもしますが、新しい用語・新しいハウツーを日々勉強中の身としては「なるほどねー」としみじみしてしまうのでした。毎日ぐっすりですw

### にわか編集長コメント

この年になると一年なんて文字通りあっという間で、私もここ数年の記憶が全くありません(悲)。そこで大人が行き着くのが旅です。旅先では1泊2日が体感3~4日、3泊4日は1週間くらいに感じられるから不思議です。残りの人生、毎日旅行すれば倍の時間を生きられるかも…。



第124回

## 初心に戻る

最近ネット動画で運転教習系動画(Youtube)ばかり見えています。元々この手のものが好きで、過去には教習所の教習ビデオもけっこう見入っていました。なんとなく好きなんです。運転解説系の動画が。ここ数ヶ月はほぼ毎日見えています。その反面、以前頻繁に見ていたお笑い系動画は見なくなり、教習系を漁っております。教習系ユーチューバーも多種多様で、

本業の教習所が公式チャンネルを開いたり、ペーパードライバースクール講師、レーシングドライバーやトラックドライバー、意識の高い個人などがそれぞれの視点で語る安全運動動画などひたすら見えます。例えばゼブラゾーン(導流帯)に進入していいか、というテーマにしても様々な方がそれぞれの視点で解説してくれます。結論はだいたい同じような感じなのですが、そこに至るまでの過程に個性があるので、面白いのです。ドラレコの事故動画などは昔からよく見ていましたが、教習系動画は事故に至ったいきさつまで詳しく解説してくれるので、とても勉強になります。

ほぼ毎日見ている故に多くの影響を受け、実際の運転にも動画で習ったことを意識させられます。ウィンカーの出し方、右左折時のラインどり、ハンドルの握り方、以前の運転の仕方とは大きく変わったように感じます。青信号で交差点に進入する際も左右確認、信号無視車がないか見るようになりました。自主学习なので、本当に正しく理解しているかは検証が必要かと思いますが、現状はこれでOKとします。

なにより運転中のイライラが激減しました。覚えたことを実践する楽しさもありました。予測運転を前より心がけるようになったからだと思います。

急に割り込まれたり、危険な幅寄せなどを急にされたら、怖いですし、イラッとするかもしれませんが、事前に予測し、構えることができれば怒りは半減します。それどころか予想が的中するとむしろニヤリとすることも。あの車、完全に想定通りの動きをしている…と。怒りは予想外な行動をされたり、期待に応えてくれないからこそ発生すると考えれば、予測し、準備することが有効に感じます。怒ってしまうのは自分がその点において未熟だからという証明だと感

じます。つまり運転に大事なものは、一発で駐車ができる、マニュアル車の運転が上手いとか技術以上に、観察力と想像力、観て、想像し・予測する力だということです。

予測の精度を高めるためには観察眼を養うことが重要で、とにかく運転中は前だけではなく、周囲360度に意識を巡らす。常に全方向の状況は把握しておく。常に認識しておけば、他車の動きがよめてくる。さらに観ていき、車間のとりかた、色、ナンバー、走行ライン、車種でドライバー像を想像し、備えておく。鼻息の荒いドライバーや運転に集中していないドライバーには近づかない。

以前、運転しておりましたら、ヤンチャそうな1BOXが後続を走っていました。車間も近く、オラオラ運転というような感じの走り方。やや鼻息荒く何かしら仕掛けてきそうなオーラで警戒しておりました。すると、横断歩道に歩行者がみえたので、減速し停止線にて一時停止をしました。背後に圧を感じたその瞬間、けたたましいクラクションの嵐を浴びせてきました。歩行者の方も驚いたのかこちらを覗き込んでおりました。このクラクションはある意味予測していたので、驚きも焦りも、怒りもなく、ただ予想通りの結果に納得という具合。やっぱ鳴らすよね〜、ある意味勝利したような感覚さえ味わった次第です。背後に危険を感じる場合は先に行かせた方が安全です。案内ずき車ほど、譲った後、礼をしてくれたりするなど情に厚いような気もしますが。

僕は運転は食事の次に好きですが、得意ではありません。これは自覚があり、操作についてはだいぶ習熟できているかもしれませんが、一つのことにと気をとられると、他への注意がそがれやすい欠点があり

ます。それによるヒヤリハットの経験もあります。それらを客観的にジャッジする視点が持てたのも、動画による再教習効果かも。

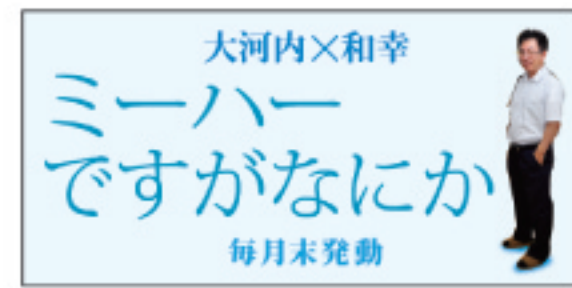
一時期自分の運転は上手だ、運転なんてカンタンだ、などと思い込み自惚れた時がありました。その時は今思えばかなり酷い運転をしていたと思います。大きい声では言えませんが、軽いスピード狂なところもありました。遅い車がれば抜きまくる、速さに悦に浸る。あれは自分の運転技術なんかじゃなく、車の性能と他車が上手にかわしてくれただけだったと今は思います。無知は怖いなと改めて思います。そういった部分を戒めてくれるのもセルフ教習効果です。知ることで正しい怖さを知ることができます。

このような有益なコンテンツを無料で見られる今の時代は素晴らしいです。ゴールド免許をこれからも維持し、運転を安全に楽しめるように学んでいきたいと思えます。



#### にわか編集長コメント

これまで車なんて動けばなんでもいと思っていた私ですが、母親のお古→伯父のお古を経て昨年初めて自分で選んだ車を購入した途端、急に運転好きになりました。しかし仰る通り「好き」と「得意」は違うもので、私は何年経ってもまっすぐ駐車ができません(涙)。それでも安全にだけは気をつけて運転するように常に心がけたいと思います。



#### 第124回

### 燃える闘魂よ、永遠なれ

巨星墜つ。アントニオ猪木さんの訃報はニュース速報で知り、その瞬間言葉を失った。近年は難病を患い、入院院を繰り返していたとは聞いていたが、今年の24時間テレビにゲストとして登場していたことを後に知った。病状は良くなったのだとすっかり思い込んでいたが、実際はかなり無理をしておいたのだと、残念ながらその姿は見逃してしまっただけで、これが最後になるうとは思いもよらなかった。「燃える闘魂」のキャッチフレーズそのままに、最期までプロレスラーであり続けた猪木さんに今回は想いを馳せてみたい。

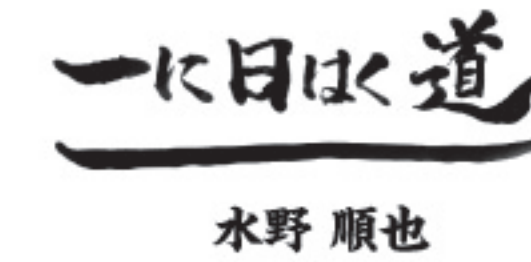
思い起こせば中学、高校生の頃は、まさにプロレス全盛の時代で友人たちとあれこれ盛り上がったものだ。猪木さん率いる新日本プロレス派か、ジャイアント馬場さん率いる全日本プロレス派か。自分的にはそのどちら派でもないけれど、初代タイガーマスクが登場した1981年頃から次第にのめり込んでいった。金曜日の夜8時といえば新日本プロレスの「ワールドプロレスリング」が定番で、毎週欠かさず見ていたことが懐かしい。当時、テレ朝の局アナだった古館伊知郎先生の出世作ともいえるこれまで聞いたことのないようなフレーズの実況は見る者を熱くさせ、興奮させてくれた。しかもほとんどの週で実況生中継ということもあり、その視聴率は20%超えの絶頂期を迎えていた。試合が白熱すぎて放送時間内におさま

り切らないこともしばしば。延長放送も無い時代、その結果が気になって仕方なかったものだ。スタンハンセンやハルクホーガン、ブッチャーにタイガージェットシンなど外国人スター選手をはじめ、長州力率いる「維新軍団」の台頭などにかく毎週何が起きるか、楽しみでならなかった。一方、全日本プロレスは確か毎週土曜日の放送だったと記憶しているが、詳しいことが思い出せないことからいろいろと迷走していたような気もする。ただジャンボ鶴田や天龍源一郎、グレートカブキに三沢光晴、外国人ではファンクス兄弟、ブルーザープロディやロードウォリアーズなどの登場で全日本の人気も上昇していったようだ。当時はよくわからなかったが思い起こせば大人の事情なのか、新日と全日の間で選手間の引き抜きや試合後の乱入、新団体の設立など目まぐるしく当時のプロレス業界は渦巻いていたように思う。そんな中、猪木さんと馬場さんだけは決してブレることなく、プロレスを象徴する存在であり続けた。モハメドアリとの異種格闘技戦、ホーガンのアックスボンバーをくらったの舌出し失神、アンドレ・ザ・ジャイアントから世界初のギブアップ勝利、マサ斎藤と伝説の「巖流島の戦い」など数々の名勝負を繰り広げた猪木さん。馬場さん亡き後、自分も「アントニオ猪木こそプロレス」と言い切るファンの一人だ。そんな猪木さんが1989年、政界に進出した時は正直驚いた。「スポーツ平和党」を立ち上げて参議院選挙に出馬。選挙戦では「国会に卍(まんじ)固め、消費税に延髄斬り」といういかにも猪木さんらしい、わかりやすいキャッチコピーで見事99万票を獲得して国会議員初当選となった。国会で質問に立った際には「元気ですかあーッ！、元気があれば何でもできる」と切り出すと、当時の予算委員長から「最初のご発声は元気が出るだけでなく、心臓の悪い方もいらっしやると思うので、今後

はお控え願いたいと思います」とやんわり釘を刺される一幕も。その時はわかったようなふりをするも、その翌日また質問時に一旦間を置いてからやはり「元気ですかあーッ！」とやってしまう。なんと猪木さんらしいというか(笑)。その後めげずに自分のスタイルを貫き通した猪木さん。この後、国会に「元気」を送り続けた回数はおおよそ140回にも及んだという。一方、中東へ一人乗り込んで日本人の人質を解放したり、北朝鮮には独自のルートを使って何十回と訪朝を繰り返したのも事実。今の政治家先生達を見ていると「聞く力」や「語る力」が大事だと力説しているようだが、今の時代に求められているのはこんな猪木さんのような「行動する力」「行動力」ではないだろうか。その昔、とある予備校の講演会で「腹を殴らせてください」という生徒に快諾した猪木さん。予想外の強烈な一撃に思わず咄嗟に繰り出したのが右手の張り手一閃、これがいわゆる「闘魂注入ピンタ」の始まりと言われる。是非とも今の政治家先生達には強烈な右の張り手で猪木さんの魂を注入して欲しいのは自分だけではなからう。

#### にわか編集長コメント

恥ずかしながら政治家としてのアントニオ猪木を全く知らないのですが(プロレスもですが)、国会に元気を送るというのはちょっと楽しそうです。さすがに寝てはいなくても、聞いているようではぼーっとしているだけの議員も中にはいそうですからね。



水野 順也

#### 第123回

### お得だから買うは本当にお得か？

コロナ禍の地域プレミアム商品券は10,000円で13,000円の購入ができるお得な施策だ。購入制限はあるものの、家族や知り合いの分をかき集めれば結構な利益が出そう。ちなみに10万円分購入すると3万円がお得になる。100万円分購入すると30万円。ここまでやる人はいないと思うが、私の身近でも結構な額を集めた人がいるが、結局は期限があるから最後は駆け込み散財して終わりということに。うちのお袋が地元のドラッグストアのゲンキーで安いからと言って食料を(少量だが)買ってくる。結局は冷蔵庫の中で賞味期限を待つことになるのだ。なんで買ったのかを聞いてみると、安いからだそうだ。

お金の使い方には3つのパターンがあると聞いたことがある。①消費②投資③浪費である。これに当てはめると消費とは「必要だから」買う。投資とは「元手を増やしたい」から買う。浪費とは「衝動買い的」な何か？安いから買うは目的がないので浪費の部類に入るであろう。地域プレミアム商品券は一見「投資」のようにも見えるが、目的が単なるお得感だけであるから浪費とな

るようだ。企業財務の問題の一つは「在庫」であって、キャッシュをモノに変えて売れるまで社内で寝かせることで、要は販売して入金するまでは「死んだお金」となってしまうのだ。売れば良いが在庫期間が長過ぎるほどプライスダウンして売るか、最後は廃棄という結末になるのだ。結局は損をすることになる。これはプレミアム商品券を必要な消費ではないことに使い切ることや、家庭の冷蔵庫内で賞味期限を迎えるに等しい。

#### にわか編集長コメント

最早の券がどこまでいつまで使えるのか、日本全国が商品券・割引券だらけの様相を呈しています。そもそもこれらの目的って何だっけ…。消費を喚起することが目的ならば、むしろ浪費に使ってもらえた方が国としては目的達成なのかも？



ざいます。お寿司とシジミのすまし汁、うどん、フルーツのセットです。ボリュームたっぷり満足できます。コンパクトな店内がまた落ち着きますよ。駅にも近いのでふらっと気軽に入りたくなります。(山本)

レッツ  
コミュニケート!

今月のお題

行ってみたい  
紅葉スポット



比叡山



香嵐溪



高尾山



香嵐溪



明月院(鎌倉)



船橋山  
スカイライン



寿司よし

with 大河内・山本

今回は寿司よしさん。寿司ランチをいただきました。平日の昼から廻らないお寿司やさんとはなんとリッチな気分です。

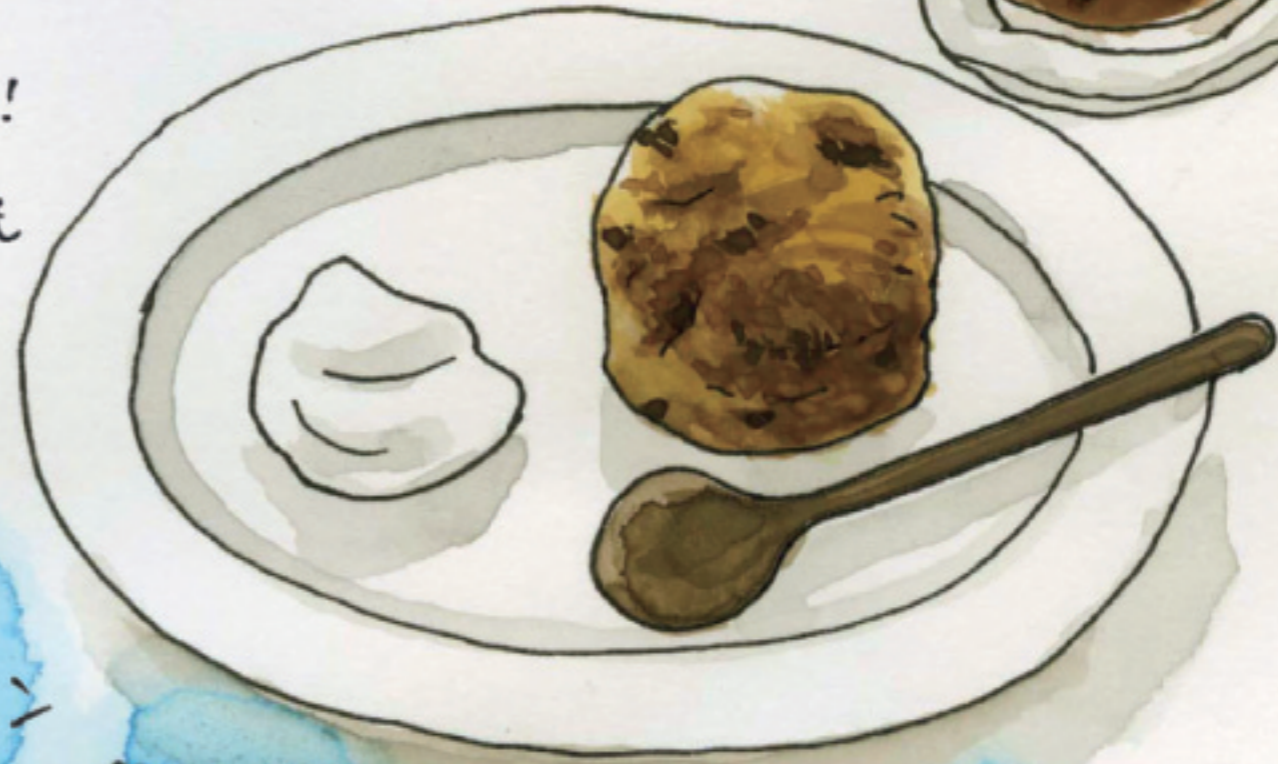
# おだちペン のんカフェ

2022.10.10 mon.



file.76

## 喫茶 toi



豊橋競輪場のすぐ近く、静かな住宅地で  
ひっそりと営業されている小さなカフェ  
です。と気づいたのは、ついに行ってきた一！！

名前もロゴも可愛いも、とてスタッフさん  
すべてがかわい...♡

のんびりお茶を楽しむには最高の  
癒やしが揃っています♡

今週は全体的にアイスコーヒーとジャズ  
メニューが美味しかったです〜!!!

OPEN 11:00-19:00  
(L.O. 16:30)

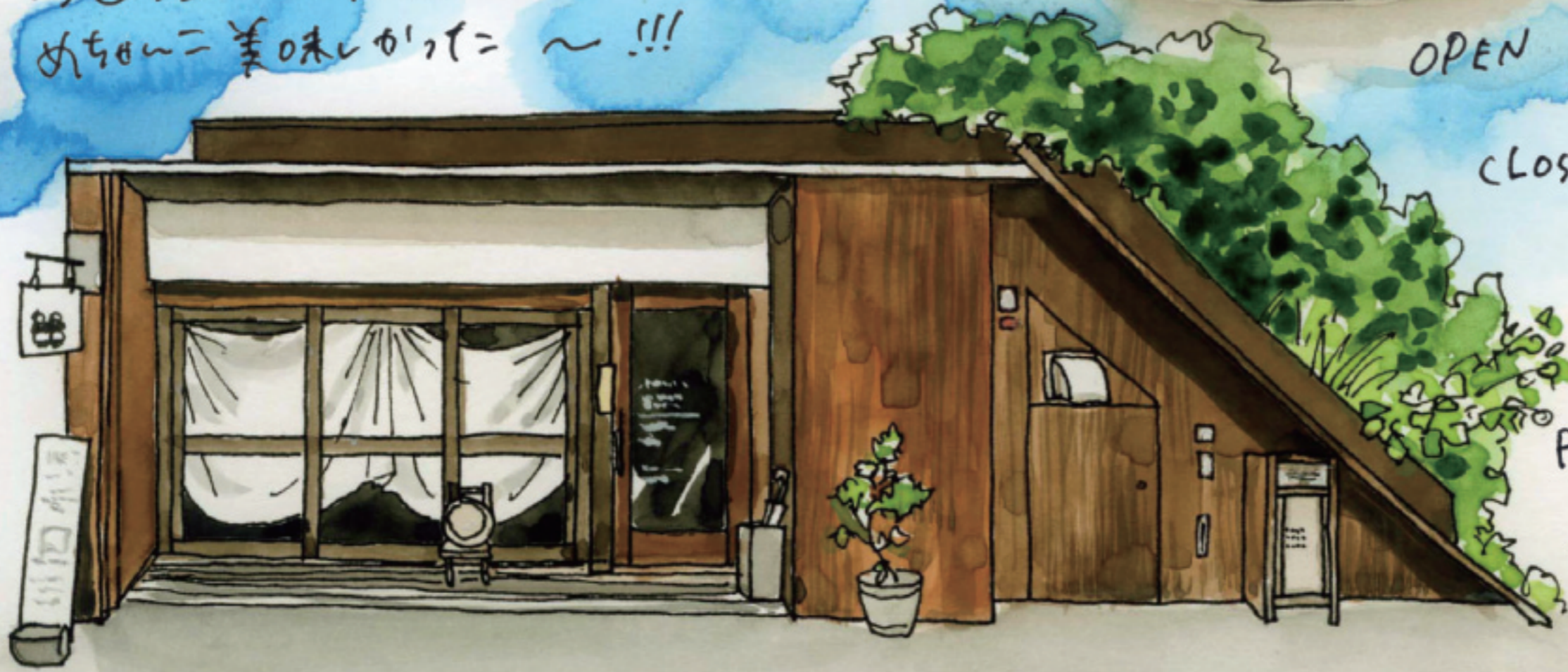
CLOSED 木・金

台豊橋市  
南牛川

1-14-14

P.17の裏面にP4  
にあり。

※すぐ隣のPは  
別の店舗です。



### にわか編集長 コメント

実は一年半くらい前に訪れたときには満席で入れなかったこちらのお店。今回はリベンジでオープン直後（と言っても11:30頃になってしまいましたが）を狙い、余裕で座れました。どうやら、お持ち帰りのコーヒーだけを頼んで行くお客様も多いようです。おすすめ！！

### 今月の 八百万百景

#### 寒さと澄んだ空気

撮影者：山本兼佑

天と海を隔てる竹島橋。コントラストの美しさに魅了されます。秋冬の朝の竹島散歩は新鮮で神聖な雰囲気です。



### 2022年10月の 主要仕事実績 (企画・デザイン)

WEBデザイン・ECサイト  
お任せください！

- チラシ
- パンフレット
- ポスター
- 店内POP
- 看板
- DM
- ウェブデザイン
- ウェブ広告
- SNS更新代行
- デジタルスタンプラリー
- 似顔絵制作
- イラスト制作
- ステッカー

### 今月の

## にわか編集長

編集後記も持ち回り制!

全国旅行支援も始まり、本格的なウィズコロナの雰囲気になってきました。この秋は、うどんサミットや深海魚まつりなど蒲郡でのイベントも盛りだくさん。引き続き感染対策は続けつつ、楽しむところは思い切り楽しみたいですね。

足立直子