

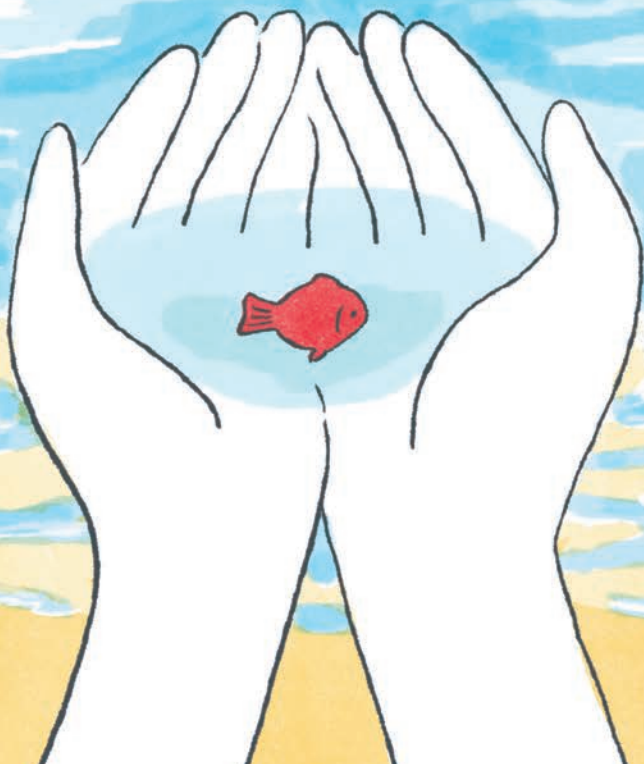
あんしんを羽ばたく力に——京急グループ

三浦半島へ。行く、見る、楽しむ。ミウライク。

MIULIKE

BEACH LIFE FREE MAGAZINE

三浦で楽しむ
サステイナブル



VOL.

12

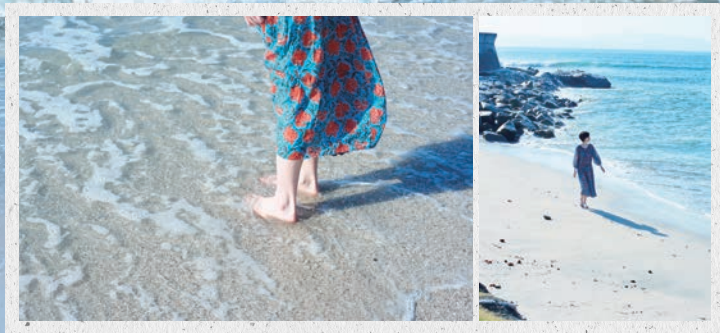
2020
OCTOBER



三浦で楽しむ サステイナブル

自然を楽しみ、自然を思いやる暮らし。
それがサステイナブル。

青くて、美しい海をはじめとする豊かな自然環境に囲まれた三浦半島には、この環境を、街を、暮らしを守りたいと願って、ごく自然に、自分らしいやり方で、エシカルな選択をできる人たちが多くいました。自然を思いやることが、自分たちの心地よい暮らしにもつながっていく。今号ではそのヒントとなる暮らしやアイテムを紹介します。



県立観音崎公園内に位置するたたら浜。三浦では珍しく砂鉄混じりの白砂の浜で、水は屈指の透明度を誇る。



トライ&エラーを
繰り返しながら
プラスチックフリー
(脱プラスチック)に挑戦。

PROFILE 木村静佳さん

千葉県出身。主婦。夫、長女、長男の4人家族。
学生時代から夫がヨットをやっている影響もあり、
長女の出産を機に、都内から葉山に移住。

心地よく暮らす人の、 サステイナブルライフ。

三浦半島で、サステイナブルな取り組みを楽しむ3名。
すてきな暮らしにヒントがたくさんありました。

食器洗いには固形石鹼と
ヘチマのスポンジ



プラスチックフリーでスッキリとしたインテリアを意識している。

自分でできる方法で、無理なく、少しずつ。
葉山に移住して数年、いつのまにか夏はクーラーなしでは過ごせないなど環境の変化を感じるようになったという木村さん。同じ頃、日本のプラスチックごみが中国に輸出されているというニュースを見てエシカルを意識するようになったそう。
「プラスチックフリーのものを選ぶことから始めましたが、既製品のほとんどに使われている

プラスチックパッケージをゼロにするのは難しい。もともと肌が敏感だったこともあり、洗剤やスキンケア用品など、できるものは手作りにしてガラス瓶に入れ、少しずつボトル類をなくしました。ひと手間余分にかかることもありませんが、その時は別の方法を考えて、無理なくできればいい。自分のアクションがゆくゆくは地球の負荷を減らすことにつながると思うと、前向きになれます」

ナチュラル素材のオーラルケア



(左) 瓶は密閉性が高いため、長期保存に最適。
(右) グリセリンとクレイ、精油で手作りした練り歯磨き。



調味料や食材のストックにはガラス瓶を利用

GOOD ITEM

泡立ちがよく、環境にもやさしいボディタオル

もともと使っていたナイロン製をやめて、ポリ乳酸というトモロコシの繊維が含まれた、天然由来のタオルを使っています。



MY POLICY

“海や地球を
思いやる意識をもつ”

『～しなきゃ』という義務感ではなく、自分や家族を思うように街や海を思う気持ちをもつこと。ごみを出したらどこへ行くのか、自分の行為の先がどうなるかに思いをよせる、想像する気持ちが大切だと思います」



環境を守りながら
おいしいまぐろを届けたい。

家庭での魚の消費量が減少するなか、まぐろを使った気軽に食べられる商品を生み出している石橋さん。結婚を機に三崎に移り住んだことが、食への意識を大きく変えたといいます。

「出産・子育てを経験し、私達の仕事は『命をいただいている』ということを変更して感じるよう

になりました。この先も安心してまぐろを食べられるよう、資源や環境も大切にしながら仕事を続けていきたいです」

海に流れついた発泡スチロールを魚や亀が誤食する海洋プラスチック問題の対策として、商品の梱包には段ボールを使用。

「私達の取り組みを知ってもらい、同業者やお客様の意識にも変化があれば嬉しいですね」

まぐろを加工した際に出る
残渣（残りかす）を再利用



(左) まぐろの残渣からつくった肥料で地元の有機農家に育ててもらったニンニクをコンフィに活用するなど、食の循環が今後の目標。(右) 保冷加工をした段ボール。箱にはSDGsロゴをプリント。



段ボールでも保冷はできる！という新しい発想。

女性目線の 商品開発で、魚食文化の 提案を目指す。

PROFILE 石橋 悠さん

茨城県出身。まぐろ卸問屋・三崎恵水産が運営する家庭向けまぐろ直売オンラインショップ『FISHSTAND』代表。人気商品、まぐろコンフィなどを生み出し、商品開発、パッケージ制作、販促などを行ってきた。

MY POLICY

“残渣も廃棄せず
再利用。
まぐろを無駄にしない!”

まぐろを加工すると必ず出る残渣。この残渣を乾燥・粉碎加工し、食物を育てる肥料として再利用しています。「この肥料で育てた野菜を、『FISHSTAND』で販売することも計画中。まぐろを余すところなく使って食の循環を目指したいです」

GOOD ITEM

いつものコーヒータイムに、愛用しているタンブラー。

コーヒーは自宅でタンブラーに淹れることで、カップやストローなどのプラスチックをゼロに。「タンブラーを持ち運んで、職場でも楽しんでいます」





ちょっとした荷物は
風呂敷で包むと便利。
見た目もおしゃれに！



愛犬と天然素材の籠バッグを
連れて、近所をのんびりお散歩。

自分にとって心地よいものを、
必要な分だけ手に入れる。
岡本さんが運営する『WEL.L』
のコンセプトは「衣食住と学び」。
上質で、長く愛用できるものを
セレクトしているといいます。
「私にとってサステイナブルと
は、自分自身の生活が持続可能
であること。ものを大切にするこ
とが私にとって心地よく、『エ
コのために』という強い意識はあ
まり持っていません。自分の心が

躍るモノやコトを選択、それが結
果的に無駄を減らし、エコやサス
ティナブルといった環境保全にも
つながっていました」
自宅からグラスを持ち出し、
浜辺でワインを飲むことが好き
という岡本さん。「グラスを使
えばビンや缶のゴミが出ません
し、まるで家にいるかのように
海でくつろげます。環境のため
というよりは、こうやって過こ
すことが好きなんです」

良いものを長く 使い続けること。

PROFILE 岡本佳苗さん

山口県出身。都内の航空会社に勤務後、結婚を
機に葉山に。オーナーを務める森戸海岸そばの
ライフスタイルセレクトショップ『WEL.L』では
雑貨などを販売するほか、ワークショップの会場
としても利用される。



GOOD ITEM

ホタテの貝殻から生まれた
ホタテパウダーでお掃除。

ホタテ貝の産地で廃棄物処理されていた
貝殻を高温で焼き、粉末にしたホタテパウ
ダーは水に溶かすと強アルカリ水に。洗剤
代わりに活用し、排水しても海を汚しません。



MY POLICY

“豊かな自然と
地域のつながりを
大切に。”

都会のような便利さはなくても、自然豊かな葉山は等
身大でいられる場所。「『今日は海がきれいだから見
に行こう』と気軽に声を掛け合えるコミュニティが自然
とできています。地域のつながりの温かさや葉山の魅
力ですね」

三浦で見つけた エシカルアイテム。

環境にも人にもやさしく日常生活に
取り入れやすいアイテムを紹介。
毎日使うものこそデザインも大切!



肌にも海の生物にも安全

Laundry

01. 環境負荷の少ない オーガニックコットン

Item: オーガニックコットン
7分袖ワンピース
(SHOPオリジナル)

インドやトルコからオーガニックの糸を仕入れ、国内で開発した生地を使用。さらっと軽い着心地で、ルームウェアにも最適。
10,450円 / **MILFOIL**

02. 水に還り、環境にも 肌にもやさしい洗剤

Item: 洗濯用洗剤
海へ…Step
(がんこ本舗)

100%植物由来。すすぎゼロでも使えるうえに洗浄力も◎。ボトル500g 3,080円、詰め替えパック450g 2,420円 / **Life afa shop & gallery**

03. シミに強い牛の胆汁 配合ナチュラル石鹸

Item: ナチュラル
ゴールゾープバー
(ソネット)

乳化作用のある牛の胆汁配合で脂や果汁などのシミ汚れに有効。昔、ヨーロッパの肉屋では牛の胆汁で掃除をしていたそう。
100g 550円 / **MILFOIL**

04. 軽くて乾きやすい 普段使いのバスタオル

Item: オーガニック
コットンバスタオル
(SHOPオリジナル)

オリジナルカラーに染めた今治のバスタオルは、シックな7色展開。薄手ながらふんわりとして肌触り抜群。乾きが早いのも嬉しい。4,950円 / **MILFOIL**

ETHICAL ITEMS SHOP

エシカルアイテムを見つけたお店

A MILFOIL



住 三浦郡葉山町堀内625-13
時 11:00-19:00 休 水曜・木曜
☎ 046-874-9820 www.milfoil.co.jp

B Life afa shop & gallery

住 三浦郡葉山町堀内858 時 11:00-18:00 休 月曜・火曜・水曜
☎ 046-875-6927 lifeafa.jp/



C Ginger Beach Inn



住 逗子市桜山8-1-1 時 12:00-18:00 休 なし www.gingerbeachinn.com



心も身体もリラックス

Bath time



05. ホテルライクな
タオルはサイズ違いで

Item: オリジナルタオル各種
(SHOPオリジナル)

洗うたびに風合いが増すリネン&オーガニックコ
ottonのタオル。ハンドタオル、フェイスタオル、オー
ガニックコットン100%バスタオル、ウォッシュユタ
ル 各種770円〜/● Ginger Beach Inn

06. 潤いを残しながら
全身を洗えるソープ

Item: マイルドハンドソープエビュール
(ソネット)

手、身体、髪と全身に使える、ドイツブランド『ソ
ネット』の植物性液体石鹸。使用後は生分解し
て自然に還る。7つのハーブの香りでリラックス。
300ml 1,430円/● MILFOIL



エシカルもおしゃれで選びたい

Cooking

07. 朝市にもビーチ
シーンにもぴったり

Item: マーケットバッグ
ラージ
(SHOPオリジナル)

シーンに合わせて使い分けたい
エコバッグ。ネオンカラープリン
トなら、海辺の朝市へ向かう気
分を盛り上げてくれそう。3,024
円/● Ginger Beach Inn

08. ナチュラルブルーが
爽やかな藍染エプロン

Item: オーガニックコットン
藍染エプロン
(SHOPオリジナル)

薄手のオーガニックコットン
を藍の生葉で染めたエプロン。
18,150円、中に着たオーガニッ
ク素材のトップス 12,100円/
● Life afa shop & gallery



三浦半島の海に魅せられた人々の
素敵な暮らしを紹介する「Live MIURA」。
今回は地域活動家として、母親として、
自然の中で思いっきり遊びながら
暮らしを営む小野寺愛さんが登場。

三浦半島で暮らす、ということ。

小野寺愛

@逗子海岸



幸せな子育てができて夢のよう。

海と森が近い三浦半島で、

子ども達はみんな海が大好き。



「そっか」の活動の中でも小野寺さんが日々見守っているのが、認可外の保育園「うみのこ」。子ども達は夏は逗子海岸で泳ぎ、秋は森を駆け巡って過ごす。



子どもと大人が一緒になつて 自然の中で遊ぶ。



一般社団法人「そっか」の共同代表として、逗子を拠点に地域活動に取り組んでいる小野寺愛さん。ウインドサーフィンに打ち込んだ大学時代を経て、都心から逗子へ移住。当時はピースポルトに勤務し、平和や環境をテーマにしたスタディツアープログラム作りに携わっていました。

「16年間、世界を9周旅した中で気づいたのは、環境や貧困、紛争などの問題を解決しようと動く人達は、みんな自分の住んでいる地域をよりよくしようとして活動しているということでした。仕事を続けながら逗子へ移住し、子どもはどんどん大きくなっていくのに、自分は街に貢献できているんだらうかと考えるようになってきました」

3人目の子どもの誕生をきっかけに退職。逗子で出会った子育て仲間と一緒に、あったらいいなと思うコ

ミュニティを形にしていきました。「都会的な便利さを求めるあまり、子育てさえもベビーシッターや学童に頼れる時代になりました。もちろん便利な面もありますが、そうした現代の生活様式に違和感を感じたんです。昔は暮らして自然が交わり、自然が子どもの遊び場でした。じゃあ、自然の中で子どもと大人が一緒になって本気で遊べば、暮らして自然をつなぎ直せるのではと仮説を立てて、始めたのが『そっか』です」

放課後に逗子海岸周辺で遊ぶ小学生クラブ「黒門とびうおクラブ」、認可外保育施設「うみのこ」をはじめ、ワカメの養殖やハチミツ作りと多様なプロジェクトを運営。その中でも現在、小野寺さんが夢中になっているのがアウトリガーカヌーです。

「カヌーは大きくて1人では運べないし、日々のメンテナンスが必要なので、人との支え合いやつながりが生まれます。漕ぐ時も呼吸を合わせて調和することが大切で、多感な

時期の子どもはもちろん、大人にとっても大きな成長があるんですよ」今年の春からはラジオパーソナリティーにも挑戦。SDGsを身近に感じられる情報を発信しています。

「SDGsは国や企業が取り組む新しい考え方や捉えている方が多いように感じます。でも昔から続いていた良いものや当たり前だったことをつなごうという活動で、自分自身のことと想って欲しい。大人だけでなく、子どもにも伝えたいです」

仕事と子育てが一体となっている小野寺さんの暮らし。3人の子ども達ともカヌーや素潜り、トレイルランニングで森を駆け巡る毎日です。

「子ども達はたくましくなり、街中にかわいがつてくれる大人や友達が増えて羨ましいほど。私も幸せな子育てができて夢のようで、すべての子どもがこんな風景の中で育つといいなと思います。地域の活動を足元から積み重ねていけば、巡り巡って目指す世界に近づくはずと考えています」

小野寺愛

逗子市在住。国際交流NGO「ピースポルト」で16年間勤務。2016年、仲間と一般社団法人「そっか」を設立。「子ども×地域×食」を軸に日本スローフード協会、エデュブルス、クールヤードジャパンでも活動。TOKYO FM「サステナホステイ」パーソナリティ。

子どもが育つはず。

自然で遊ぶ大人の背中を見て、

楽しむことがすべての原点。



1_「そっか」の活動拠点で、みんなの憩いの場「海のじどうかん」。2_お気に入りのカフェ「黒門カフェ 渚小屋」。プライベートはもちろん、「そっか」の打ち合わせの時にも訪れる。3_大人が「私達もやってみたい」と声を上げ、始まったアウトリガーカヌークラブ。「大人が遊ぶ背中を見て、子どもが育つと思うので、全力で楽しんでいます。カヌーは街の人達が集まって支え合うお神輿のような役割があるように感じますね」。4_スローフード総会に出席。「スローフードという言葉はオシャレなイメージが先行してしまっていますが、郷土料理やその土地ならではの野菜を守る活動のこと。このままだと消えてしまう知恵や郷土料理を日本でも取り戻したいと活動しています」。5_毎週木曜日はTOKYO FMのラジオ番組「サステナ*デイズ」(11:30~13:00)のパーソナリティとして活躍。毎回、子どもゲストを迎えて、SDGsを軸にした情報を発信中。



私が選ぶベスト6 PHOTO BY Ai Onodera



商品は映画館に
持ち込みOK!

映画館併設のカフェ『AMIGO MARKET』。
「多くのワクワクが生まれる場所です」



夏に飼い始めたヒヨコ。「畑を除草、卵まで
産んでくれる鶏は人間の良きパートナー」



『FARM CANNING』の瓶詰め。「規格外で
廃棄される野菜も美しい惣菜に変身します」



子ども達の
大好物!

逗子桜山にある『はやし養蜂』の蜂蜜。「非
加熱無添加で、まあいい甘さは絶品!」



何度見ても
飽きない景色。

仙元山から見た夕焼け。「三浦半島の一番
の自慢は山と海との距離が近いことです」



『魚佐次商店』で買った黒鯛。「釣りに出て
ボウズの日はお世話に」

海をあいするひと。

Vol. 7

国立研究開発法人 海洋研究開発機構 (JAMSTEC)

地球規模で問題となっている海洋プラスチック汚染の解決に挑んでいる海洋研究開発機構 (JAMSTEC) の千葉早苗さん。毎年約800万トンのプラスチックが海へ流れていると言われていたものの、実態は謎だらけです。「海に流れ込んでいると言われていたプラスチックの99%がどこに溜



船にパラオの子ども達を招待。航海中は一緒に調査を行いながら、教育プログラムも実施。海洋リテラシーの推進も大切な仕事。

っているのかわかっていません。またマイクロプラスチックに添加・付着した化学物質が人間の健康にどのくらい影響があるのかについても研究を進めています」

謎を解くために海洋観測を行い、データを収集。そのひとつが昨年12月29日から行われた「日本ーパラオ親善ヨットレース」と協力して実施した海洋観測。横浜ベイブリッジをスタートして太平洋を南へ、競技艇と伴走船に装置を取り付けて、マイクロプラスチックを採集、調査しました。現在は観測船だけでなく、ヨットや民間船舶と協力して観測の幅を広げることが、世界的に主流になりつつあります。「プラスチックは海流に乗って世界中に広がるので、一国だけで解決できる問題ではありません。そのため国際的なネットワーク作りをしな



科学的なデータを
提供することで
海を守りたい

主任研究員
千葉早苗さん

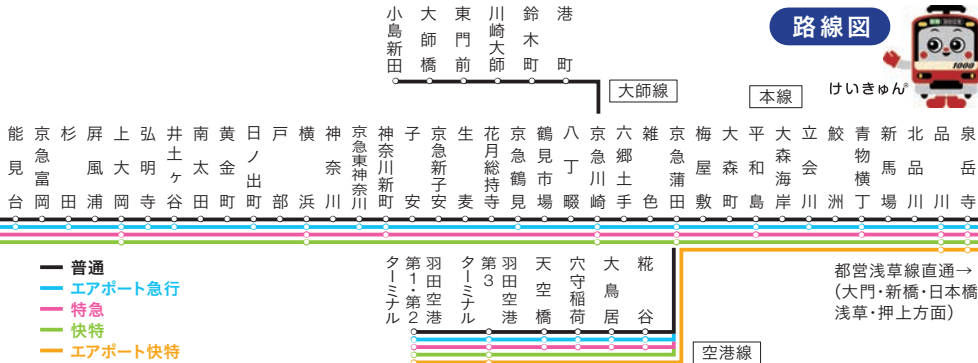
海洋研究開発機構で事務職として勤務した後に、アメリカの大学へ留学。その後、東京水産大学(現・東京海洋大学)大学院に進学し、水産学博士に。現在は海洋研究開発機構の海洋プラスチック動態研究グループのグループリーダーを務める。



海の表面に浮かぶマイクロプラスチックを回収するため、「ニューストネット」と呼ばれる網を船に取り付ける。

がら、海洋汚染を知ってもらう取り組みも推進しています。科学的に信頼できるデータを公表することで社会や政策が変わり、海洋環境の保全につながる大きな目標。私は逗子市出身で小さな頃から地元の人に親しんできました。研究者としては外海が舞台ですが、海は世界にたったひとつで、隔たりはありません。三浦の海を守ることは、世界の海を守ることに繋がると考えています」

路線図



都営浅草線直通→
(大門・新橋・日本橋・浅草・押上方面)

MIURA Peninsula MAP

今号のスポットを
まるっとおさらい！



バスの時刻表や行き先、およその所要時間、到着時刻、運賃を知りたいときはこちら

各スポットへのお出かけは京急バスが便利です!!

京急バス時刻表・経路・運賃検索情報

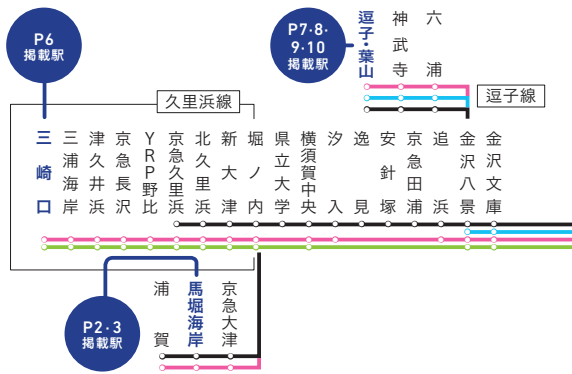
PRESENT INFORMATION

1,000円分の
QUOカードを
10名様にプレゼント

右のQRコードを読み込んでアンケートに回答して下さった方の中から、抽選で10名様に1,000円分のQUOカードをプレゼント!



11月25日(水)
締切



10月1日*
新発売!



京急から、
新しい旅の
ご提案。

三浦半島まるごときっぷ

2日間、魅力いっぱいの三浦半島を満喫! マイクロツーリズムで再発見!!
左記3つのきっぷのグルメ(約70店舗)&レジャー(約50店舗)から選べる!

バスのフリー区間も充実! 人気の江ノ島・鎌倉エリアにも京急バスで!

主要駅からの発売額(大人の場合)
品川から | 横浜から
4,660円 | **4,250円**

電車&バス乗車券(2日間) + お食事券 + 施設利用orお土産券

きっぷのご呈示でおトクな優待も受けられます!

- 発売駅▶京急線各駅(泉岳寺駅を除く)
- 有効期間▶発売当日から連続2日間

*当きっぷに宿泊料金は含まれておりません。宿泊施設をご利用の際は、別途お客さまご自身でご予約をお願いいたします。

(株)日本旅行では、三浦半島まるごときっぷ+宿泊プランご購入いただけます。Go To Travelキャンペーンや各行政の補助事業などの対象となる場合がございます。詳細はご確認ください。



京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは
京急ご案内センター (平日9:00~19:00 土日祝日9:00~17:00)
※営業時間は変更になる場合がございます。
03-5789-8686 / 045-225-9696
京急ホームページ www.keikyu.co.jp

KEIKYU
京急電鉄