

# ちいきんぶん 3.20

2026(令和8) No.1465

発行所/ライフケア群栄(株)高崎市小八木町312-15ビジネスパーク小八木 ☎027(370)2262 ☎027(370)2263  
ちいきんぶんは、旧高崎市内の約9割のご家庭や事業所のポストに無料で投函させていただいています。新規お届けもしくはご不要等、配布に関する件は上記までご連絡下さい。

https://monya-dc.com ▶まずはHPでご来院下さい。

■歯科・小児歯科■

- 院長/紋谷 光徳
- 診療時間/AM9:00~PM1:00 PM2:15~PM6:00 (土曜日はPM5:30)
- 休診日/日曜日、祝日、木曜日

☎027-344-8241

もんや歯科クリニック

高崎市下小島町878-4 (高経大北、北部小前)



実証ツアーの様子。上毛電鉄サイクリング、ワンディツアー、谷川ツアー、草津のバスターミナル、下仁田GoGoキャンペーン

「のりのり学会」は、2018年に設立。20代〜80代まで18人のメンバーからなる。代表の奈賀由香子さんによると、群馬県のCO2排出量(グラフ1)で、国の割合(19.2%)を上回るのが運輸部門(群馬県は27%)。そして家庭からのCO2排出量(グラフ2)のうち、自動車占める割合は4分の1以上にもなる。多いところから見直せば、CO2削減効果も大きいのでは? と考えたことが、設立のきっかけという。

「近くにはバス停がない、と言う方が多いのですが、知らないだけで、実は半径500m圏内どこかにある」と奈賀さん。そして「移動方法を少し変えるだけで暮らしも、楽しみも、未来も変わる」と言う。

公共交通で県内外へ

同会では実際に公共交通機関を使い、県内外へ出かける実証ツアーを実施している。伊香保、下仁田、草津、大間々、館林、水上、軽井沢など行き先はさまざま。メンバーは、それぞれ最寄り駅から乗り込み、電車やバスを乗り継ぎながら目的地へ向かう。

車移動と違い、誰か一人がハンドルを握るわけではない。「全員が同じ立場の乗客。車窓に広がる景色と一緒に眺めると、自然と会話が弾みます」と奈賀さん。移動そのものが、みんなが平等に楽しめる時間になる。

印象深い体験として挙げるのが、下仁田ツアー。名物料理を味わい、珍しい地層を見学し、川辺で涼んだ。寄り道の面白さを満喫し、運転の心配がなかったためビールも堪能できた。また500円以上の飲食や買い物で帰りの乗車料が無料になるキャンペーンがあったため、お得感も味わえた。

### 誰のためのガソリン代?

さて問題です。ガソリン価格が1L 170円として、体重65kgの人が車(※)に乗って移動するとき、その人を運ぶために使われるガソリン代はいくら? 答えは、たった10円。170円のうち、実に160円分は車体そのものを動かすために使われているのだ。※車はマツダデミオを想定

驚くべき数字ではないだろうか。私たちは人を運んでいるつもりで、実際には車を移動させるために多くのエネルギーを費やしている。日々の通勤、買い物、送迎。何気ない移動の積み重ねが、実は大きな燃料消費とCO2排出につながっている。

### CO2削減の鍵は自動車

2022年度群馬県CO2排出量

運輸部門 27%  
産業部門 32%  
家庭部門 18%  
その他 0%

2023年度家庭からの二酸化炭素排出量

自動車から 26.9%  
水道から 2.0%  
暖房から 15.6%  
浄水から 3.0%  
給湯から 12.9%  
照明・家電製品などから 30.3%  
キッチンから 5.4%

## 乗ることで生まれる豊かな暮らし

### 車王国だから知っておきたい、試したい。CO2削減になって身体も喜ぶ

群馬県は、全国有数の車保有率を誇る車王国。「車がなければ生活できない」と思い込んでいる人も少なくない。しかし本当にそうなの? 公共交通を積極的に利用することで、車がなくても困らないばかりか、CO2削減につながり、将来の不安も減る。そんな暮らしを実現している団体がある。それが「のりのり学会」(奈賀由香子代表)というユニークなグループだ。同会の取り組みから、自分たちが始められる試みを探る。

「乗ること」で不安解消

今から約一年前、奈賀さんは自家用車を手放した。家族も同じ決断をし、現在、家庭で所有する自家用車はない。

「お米や猫砂など重いものの購入が不安で決断を迷いましたが、実際には全く困らないときっぱり。重い物は一度にまとめず、少量を数回に分けて購入するよう工夫した。近所に出かけるときはもっぱら徒歩。歩く時間が増え、体調も良くなったと感じている。さらに大きかったのは気持ちの変化。出先での駐車場探し、渋滞での焦り、事故への不安がなくなり「ホッと」と笑顔を見せる。

もちろん課題はある。運行の本数は限られているし、乗り継ぎが不便、運賃の仕組みが複雑など「身近にあるけれど使いたくない」という心理的ハードルも大きい。それでも「利用しなければ衰退の一途をたどる。逆に、一度体験すれば、案外なんとかなることがわかる」と奈賀さんは力を込める。

まずは一度、電車やバスに乗ってみよう。買い物に行くのもよし。家族や友人と小旅行気分で行けるのもよし。その小さな一歩が、新しい景色を見せてくれるかもしれない。

### のりのり学会 おすすめ

ぐるりん  
高崎市が運営するコミュニティバス。交通系ICカード利用可で便利

GunMaaS(ぐんまーす)  
電車、バス、タクシーなど県内の交通手段をスマートフォンなどで検索・予約・決済まで利用できるサービス。高崎市市内の65歳以上は20%off

取材協力問い合わせ先  
のりのり学会  
noriori.gakkai@gmail.com

### のりのり学会

のりのり学会の活動は、Facebookで発信中。

「乗り慣れておくと今後の人生が豊かになります」と代表の奈賀さん

### 中澤医院 高崎

花柳診療 健康診断 禁煙指導

なかざわ いいん 中澤医院

診療時間  
月~金 9:00~12:30 午後2:30~6:30  
土 9:00~12:00 午後2:00~4:30  
休診日 日曜・祝日  
☎(027) 361-2996  
高崎市筑前町34-9

### 岐至漢オクリニク

内科 漢方内科 鍼灸治療

コロナ後遺症外来を始めました。

開院時間/水曜・金曜 9:00~19:00  
完全予約制・自由診療  
高崎市通町42 八幡ビル501号室  
☎080-1017-4774  
https://takasaki-kanpo.jimdo.com

### 植木の床屋さん

春夏に向けた 空家・空地 対策 相談承り中!

ザ・草むしり 家の内外修理 小さな大工さん

奥縁感謝事業 (株)ライフスタイル群馬  
高崎市小八木町312-15 日・祝定休  
☎027(370)1233

剪定1本からOK! 草むしり、玄関周りだけから空家まで承ります!

### メール便 配達 スタッフ募集

20~70代まで幅広い年齢層が活躍中!

- 健康維持 & 体力づくり
- ダブルワークOK! 扶養内も大歓迎!
- 出社必要なし! ご自宅までお届け

内容 宛名付きのダイレクトメールをポストにお届けするお仕事です

報酬 出来高制

資格 18歳~上限無し(元気な方) ※経験不問・学生不可

暗い時間は除き、配達時間は基本自由!

お問い合わせ TEL.027-370-2262

ちいきんぶん ライフケア群栄株式会社  
高崎市小八木町312-15 ビジネスパーク小八木 メール便担当/山口

### 温泉文化

ちいきんぶん読者「限定」 得々シークレットプラン

ここからお申し込みください

経井沢東 磯部温泉 ちいきんぶん ホテル磯部ガーデン

### 便利屋

どんなことでも承ります

- 各種修繕
- 屋根
- 雨樋
- 塗装
- 障子
- 換・クロス
- ガラス
- ブロック、レンガ
- コンクリート造成
- フェンス
- 庭木手入れ
- ハウスクリーニング
- 害虫・害獣駆除
- 買い物代行 他

お気軽にどうぞ!!見積り無料

その他あらゆるスタッフを揃えて御要望に応じて頂きます

34年の信頼と実績 朝7時~夜11時電話受付

タクミサービス ☎027-364-8021  
高崎市飯塚町1188 e-mail > takumi-service@nifty.com

### AKAO REFORM

修理・修繕・リフォームのことはお任せください!

赤尾商事株式会社 アカオリフォーム お見積り無料

☎0120-555-924