

世界が直面する様々な問題を解決するための

世界共通の目標「SDGs」

「今」と「未来」を守るために何ができるのか

SDGsを「自分のこと」として考え

今日から行動してみましょう

ひろげよう
“SDGsの輪”



あなたの行動が
未来を変える

SDGs 取組宣言プロジェクト

個人部門



No	現在取り組んでいること			
1	・コンタクトレンズのケースの回収 ・マイクロプラスチックが海洋に流れないように使用を減らす ・プラスチックゴミを分別して捨てる	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	
2	私はエコバッグを持って買い物に行くことを心がけています。ニュースで、レジ袋の購入を減らすことで、プラスチックごみの削減に繋がるということを知りました。それを知ってから極力エコバッグを持ち歩くようにし、家族にも利用を促しています。小さなことかもしれませんが、長い目で見れば環境のためになると思うので、これからも続けていきます。	11 住み続けられるまちづくりを	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう
3	ゴミ分別	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう
4	わが家では、フードロス削減を意識しています。食品廃棄を最小限に抑えるために、賞味期限を確認して、期限内に食べ切れる分だけ買ったり、値下げされた見切り品も積極的に購入したりする習慣が身についています。 また、食品を無駄にしないようにするために、余ったグラタンは、翌日グラコロにしたり、余った唐揚げは、翌日酢豚にしたりなど、レシピを工夫しています。	1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を
5	・水筒は、パッキンの交換だけにして何年も使っている。 ・申請書類はメールに添付してもらいその他の情報はライン等のSNSで情報をもらってます。	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	15 陸の豊かさも守ろう
6	小さな事ですが、家庭から出る、食品トレイ、牛乳パック、ペットボトル、ビン、カンなどの分別担当を家族内で私が任せられています。特に最近感じるのは、スーパーで売られているお弁当の容器がこれまで分別してきた分類に属さないこと。トレイでもないし、色は黒で透明プラスチックでもなく困惑気味です。	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう
7	家庭菜園を始めました。機械を使わずにツルハシやクワ、スコップなどで自宅に畑を作り、野菜のお手入れは無農薬で。食べられる量を作って全て消費する。様々なエネルギーを利用して運送してもらわなくてもできること。地球への恩返しかなと思っています。また、貧困への取り組みとして、子ども食堂への寄付を続けています。	1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	12 つくる責任 つかう責任
8	・海が汚れないように、まずは自宅近くの川に、また道路に落ちているゴミを拾っている。 ・祖父母が畑で育てた野菜のうち食べきれない分は、近所の方に配って、美味しいうちに食べていただいている。 ・足が悪くて地域の会合に出席できない方にも、市の広報などが確実に届くように協力してお届けし、情報格差を無くすようにしている。	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任 つかう責任	14 海の豊かさを守ろう

No	現在取り組んでいること
9	・草木染めワークショップ テーマ「サステナビリティ」 ・環境に優しい染色方法である草木染め体験 テーマ「外来生物学が環境学習」 ・セイタカアワダチソウを活用した草木染め テーマ「再資源化推進のための環境学習」 ・廃棄されるサクラの剪定枝を活用した草木染め テーマ「未利用資源の再利用を考える環境学習」 ・放置されたままの栗を活用した草木染め   
10	食べ残しをしない。自分が食べ切れる量をおぼえる。  
11	・プラスチックゴミは洗ってからリサイクルへ！ ・ゴミのなるべく出ない商品を選ぶ！（ビニール袋に入っていないバナナなど） ・外出先でリサイクル回収していないゴミ箱には入れず、家へ持ち帰り、洗ってからリサイクル！ ・便利な保存袋でレンジ調理もあるけれど、何度もレンジで使える素材がひとつあればゴミ0！ ・なるべく歩く！ ・食べ切れない、食べないものはフードバンクへ！ ・すぐ調理して食べるものは、あえて賞味期限の短いものを選ぶ！！   
12	・給食では食べ残しがないように、時間内に食べきるようにしている。 ・リビングで勉強することで、エアコンと照明について節電できるようにしている。 ・できるだけみんなの良いところが生きるように、意見を尊重するようにしている。   
13	・料理する時には、食材のあらゆる部分をくまなく食べられるように、切り方など料理法を工夫する。 ・牛乳パックや古紙など、身の回りでリサイクルできるものは、こつこつリサイクルに回す(コツは「ためない」！) ・毎日ストレッチなど、健康なからだづくりをして、医者知らずの生活を送る。   
14	・自分が発する言葉の大切さにみんなが気付けるよう、公の場で主張し、発信した。(目標10) ・商品を購入する前に、本当に必要かどうかを考えている。(目標12) ・小学校で玉川と鮭との関わりや文化について学んだ。(目標14)   
15	・気候変動に関わる原因の一つと考えられる二酸化炭素の削減のため、車での移動を最小限にしている。 ・畑で栽培した野菜は美味しいうちに近所に配るなどして、できるだけ多くの方が健康な生活を送れるようにしている。   
16	レジ袋を使わないように、エコバッグを持ち歩いたり、ゴミをあまり出さないようにシャンプーなどは詰め替え用を買うこと。また、食品ロスを減らすために、給食を残さず食べたり、賞味期限に近いものを買う。その他にも、節約のために水を出しっぱなしにしないことや電気をつけっぱなしにしないことを心がけています。   

No	現在取り組んでいること		
17	ごみをきれいに分別して捨てている。	12 つくる責任 つかう責任	14 海の豊かさを 守ろう
18	・買い物をするときは、マイバックを使っている。 ・地域のごみ拾いを行っている。 ・給食をなるべく残さないように食べている。 ・リサイクルに出せるものは分別している。 ・きれなくなった服などはいとこにあげたりしてリユースしている。 ・使わない部屋の電気を消している。	7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに	11 住み続けられる まちづくりを
19	給食や飲食店、家などでご飯を完食するようにし、食べられるところをできるだけ食べるようにしている。	2 飢餓を ゼロに	12 つくる責任 つかう責任
20	・食品を使い切る。 ・洗いものを減らす工夫。 ・近所の人と仲良くする。 ・バランスの良い食事をする。 ・料理のおすそ分け。 ・ごみ出しの決まりを守る。 ・小学校でやっている夏休み勉強会の手助けをする。 ・検診を受ける。	3 すべての人に 健康と福祉を	4 質の高い教育を みんなに
21	ビニール袋をもらわないようにしている。	14 海の豊かさを 守ろう	
22	食品ロスをなくすこと。	2 飢餓を ゼロに	12 つくる責任 つかう責任
23	・節電・節水に心がける。 ・エコバッグを利用する。 ・地産地消のものを買う。 ・リサイクルに心がける。 ・着れなくなった服を寄付する。 ・食べ残しをしない。	6 安全な水とトイレ を世界中に	7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
24	エコバッグの利用や使わない物をなるべく捨てずに寄付するなど、環境に配慮した取り組みを心がけています。また、さまざまな目標の達成につながる募金に、できる範囲で協力したり、学校で行っている服のカププロジェクトへの寄付やアルミ缶回収にも取り組んだりしています。	1 貧困を なくそう	12 つくる責任 つかう責任

No	現在取り組んでいること
25	・牛乳パックや食品トレーなどのリサイクル資源をスーパーの回収BOXに出すなど、ごみの分別を徹底し、リサイクルに積極的に取り組んでいます。また、製品を可能な限り長く利用したり、マイバッグやマイボトルを利用したりするなど、ごみを発生させないように心がけています。 ・認証マークの付いた商品を購入するように心がけており、フェアトレード商品については、よく知られているコーヒーのほか、先日商品をよく見るとブラックペッパーにもついていたので、そちらを購入しました。他の商品もできるだけマークがついたものを購入したいと思います。 ・趣味として花壇の手入れや家庭菜園を行っています。家庭菜園などは、軽度の運動になるほか、花や緑は視覚的に心の癒しとなり、心身ともに健康面でいい効果があると思いますので継続していきたいです。また、微力ながら気候変動対策にもつながると思いますので、今後、範囲を拡大したいと考えています。
26	今年度からプラスチック資源の回収が始まったので、汚れがひどいもの等を除き、できるだけ分別して出しています。
27	健幸まちづくりプロジェクトの活動量計を常に持ち歩き、歩数を意識しながら、健康に気を付けて生活をおくれるように心がけています。活動量計を持ち歩くことで、以前より歩数が増えたと思います。
28	日常生活で簡単にできる最も身近な取組でもある節電を徹底して行っています。使用していない部屋の消灯などのこまめな節電はもちろん、冷暖房の温度調整やサーキュレーターの併用など、無理のない範囲で取り組んでいます。
29	地域や学校の行事等に積極的に参加し、学校の役員等にはできる限り協力しています。地域で協力することで、行事等を継続して行うことができると思います。
30	ごみの排出を抑制するため、マイボトル・マイバックの持参やパーレス化に取り組んでいます。

No	これから取り組むこと			
1	・プラスチックゴミの分別。 ・プラスチックの使用を見直す。	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に 具体的な対策を	14 海の豊かさを 守ろう
2	節電です。使っていない部屋の電気を消したり、エアコンの設定温度を変えたり、無理のない範囲で行っていきたいです。	7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに	13 気候変動に 具体的な対策を	
3	公園のゴミ拾い	11 住み続けられる まちづくりを	14 海の豊かさを 守ろう	15 陸の豊かさも 守ろう
4	保存期限が長い食品など、わが家では消費しきれない食品を社会福祉協議会を通じてフードバンク(あきた子ども応援ネットワーク)へ寄付してみたいと考えています。	1 貧困を なくそう	2 飢餓を ゼロに	12 つくる責任 つかう責任
5	・除草剤を使わない草刈り機での除草作業への切り替え。 ・殺虫剤をなるべく使わないコンパニオンプランツの導入。 ・殺菌剤を使わないビニールハウスでの栽培や豪雨災害にも耐える弾丸暗渠排水の施工。	11 住み続けられる まちづくりを	13 気候変動に 具体的な対策を	15 陸の豊かさも 守ろう
6	販売する業者に協力して頂き、分別出来る容器の採用促進を。	12 つくる責任 つかう責任	14 海の豊かさを 守ろう	
7	海に行く予定があるので、砂場のごみ拾いをして帰って来ようと思います。	14 海の豊かさを 守ろう		
8	・雪寄せができないことで生活に困るお年寄りなどが出ないように、まずは近所の方について、雪寄せ(玄関口や生活道路までの通路づくりを中心に)を行う。 ・家族や友達を誘って、まずは1日に10分運動をする習慣付けを行い、みなさんが長生きできるようにする。 ・地域の花壇をこれまで以上に充実化させ(無理のない範囲で)、みなさんが草花を見て心が落ち着く環境をつくる。	3 すべての人に 健康と福祉を	11 住み続けられる まちづくりを	16 平和と公正を すべての人に
9	草木染めワークショップを通じて、地域資源を活用することにより、地域の課題解決など、地域の活性化につなげていきたい。	4 質の高い教育を みんなに	11 住み続けられる まちづくりを	15 陸の豊かさも 守ろう
10	水道の蛇口をこまめに止める。	6 安全な水とトイレ を世界中に		
11	工夫と少しの努力で、いくらでも豊かな食事や生活にもできる！日々、情報収集と切磋琢磨で、心豊かに大仙市で暮らしていきたい！ ・地産地消、地元のものをありがたく頂く。 ・季節のものをその季節に、旬を大事にする。 ・使えるものは使い果たす。買った責任を持つ。使い捨てはしない。	8 働きがいも 経済成長も	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に 具体的な対策を

No	これから取り組むこと			
12	・通学路に落ちているゴミを見つけたら、拾うようにする。 ・部活や学級の友達と協力して、節電を意識するようにする。 ・祖父母からもらった野菜は、新鮮なうちに美味しく食べるようにする。			
13	・水が美味しく豊かな土地だからこそ、その有り難さを考え直し、子どもたちにも節水の大切さを伝える。 ・まずは家族が手を取り合い、仲良く暮らすことで、前向きな行動力を持てるようにする。 ・自分も含めて、健康な生活を誰もが送ることができるよう、健康なからだづくり(生活の中で、できる範囲の運動)をしたり、地元のものを生かして地産地消を意識した食事づくりを心がける。			
14	・みんなが少しずつ折り合いをつけて共存できるように、これからも言葉を大切に生活する。(目標10) ・大仙市でもプラスチックごみの分別実験を始めることを知ったので、ごみの削減のため分別に努める。(目標14) ・合唱や地域の行事など、周りの人との関わりを大切に暮らす。(目標17)			
15	・退職している身であるが、民生委員をさせていただいた経験を生かした活動をしたり、地域の文化継承活動などに協力するなどして、自分なりの「働きがい」を続けていく。 ・孫の世代まで元気に住み続けられるまちとなるように、地域での繋がりを大切に活動に参画していく。			
16	男性と女性の差別をなくすために、男の子だからや、女の子なのに、などの差別に関わる言葉を言わない。			
17	落ちているごみを拾うようにする。			
18	・家の家事などを分担していく。 ・募金活動の箱を見つけたらお金を入れたい。 ・地域の食べ物を食べる。(地産地消) ・賞味期限を見て捨てたりすることが無いようにしたい。 ・食材の手前どりをして、残ってしまう食材を少なくしたい。			
19	今まで以上にしっかり節電する。例えば人のいない部屋の電気を消したり、冷房や暖房を無駄に使わないようにし、適温な温度設定にするなどです。これにより、二酸化炭素の排出の削減にもつながります。 今まで以上に節水する。水道や、シャワーの水の出しっぱなしをやめる、蛇口をひねりすぎないなどです。			
20	体操教室に参加する。いろいろな催しものに足を運ぶ。読み聞かせの活動。			
21	ご飯を残さず食べて、捨ててしまう食べ物を減らす。			
22	リサイクルに積極的に取り組んでいこうと思っています。			

No	これから取り組むこと		
23	・地域活動やボランティア活動に参加する。 ・募金をする。 ・偏見による差別をせず、平等に接する。 ・アニマルフリーやアニマルウェルフェアの商品を選ぶ。		 
24	エコマークなどの認証マークがついた商品の購入や手前取り、買いすぎに注意して計画的に商品を購入するグリーン購入をしたいです。また、節電・節水やリサイクルなどの基本的な取り組みに加え、周りの人に自分が知っているSDGsのことを伝え、取り組みの輪を広げていきたいです。大仙市が行っている取り組みにも参加したいです。		 
25	・食品を買いすぎてしまうことや消費期限切れなどで食品ロスを発生させてしまうことがあるので、消費期限の確認や使い切りを徹底し、食品ロスの削減に努めていきたいです。 ・太陽光発電を設置していますが、買取期間が間もなく終了するため、近年多発している自然災害への備えとしても蓄電池の設置を検討したいと考えています。 ・災害備蓄品を購入してからしばらく経ったので、内容を見直し、必要に応じて更新したいと思います。 私が積極的に取り組むことで、家族もリサイクルなどに取り組むようになり、家庭内でも行動の輪が広がっています。SDGsの達成には、自分のこととして、一人ひとりができることから取り組んでいくことが大切だと思いますし、一人ひとりの心がけでより広範囲に行動の輪が広がっていくと思います。これからもできる範囲でいろんなことに取り組んでいきたいと思っています。		 
26	プラスチック資源の分別をしてみると予想以上にプラスチック製品等が多いことに驚きました。今後も継続してプラスチック資源の分別を行っていきたいです。		
27	今後も健幸まちづくりプロジェクトに参加し、一日の目標歩数などを決めながら、適度な運動を心がけ、健幸に暮らしていきたいです。		
28	家電の使い方やこまめな清掃などでも節電につながるの、節電につながる情報も調べながら、基本的な取組に加えて新たな取組にも継続して取り組んでいきたいです。		
29	地域や学校の行事等は子どもたちの成長やふるさとへの愛着などを育むために重要なものだと思います。今後もそうした行事等が絶えることなく開催されるよう、できることから引き続き参加・協力していきたいです。		
30	冷蔵庫の確認不足等で消費期限切れにより食品を廃棄してしまうことが多々あるので、冷蔵庫の整理整頓や賞味・消費期限の確認を徹底し、食品ロスの削減に取り組んでいきたいです。		 