

たくさんの応募ありがとう！  
ひとつの取組みが  
複数ゴールにつながる  
例が集まったよ！

# みんなの取組みをご紹介します！ 今日からできるSDGs

広報紙5月号で「教えて！あなたのSDGs」と題し、区民の皆さまが“いつも実践していること”を募集したところ、350件の取組みが寄せられました。本特集では、その中から日々の暮らしで取り入れやすい工夫を、行動別に整理してご紹介します。

最多ゴールは目標12  
「つくる責任 つかう責任」



## 【特に多かった事例】

- マイバッグ・マイボトルを持ち歩く(全世代)
- 食べきれない量だけ購入する(30代～80歳以上)



使い捨てを減らすことや、必要な食材だけを買う工夫が多く寄せられました。これは資源を大切に使う目標12につながります。またプラスチックごみは川から海へ流れ、海の生きものに影響を与えることもあるため、目標14「海の豊かさを守ろう」にも関わります。

## 寄せられた取組みを行動別にご紹介します！

### ごみ分別・リサイクル



- 食器を洗う前に油ものを紙で拭き取る。(30代～80歳以上)
- 数年前から、友人とSDGsの学習会を開催。家庭では、生ごみの水分をしっかり切り、ゴミ袋の底に新聞紙を敷いています。水分が減ると焼却しやすくなり、燃料の節約にもつながります。(70代)
- 大型で処分も大変な家具は、長く使える良質なモノを選んで大切に使う。(30代)
- 自宅の屋上菜園では土づくりに手間をかけ、コンポスト※を活用して化学肥料は使わずに栽培しています。(60代) ※生ごみや落ち葉などを微生物の力で分解し、栄養豊かな土に変える仕組み



### 食品ロス削減



- 余った野菜はみそ汁やハンバーグの具材に利用する。(30代)
- 未開封食品は区役所のフードドライブへ持参している。(40代)
- 僕は学校の活動で「田植え稲刈り体験」に参加しました。これは実際に田んぼに行ってイネを植えたり刈ったりする活動です。この体験で食べ物大切さを知りました。だから今は米粒を残さないことを意識しています。(10代)

### 省エネ・節電



- 手洗いやシャンプーの時、こまめに水を止める。(10歳未満)
- 早寝早起きで照明器具の使用時間を減らす。(70代)
- 衣服を調整して暑さ・寒さに備えており、夏は扇風機を活用し、冬は室内でも重ね着している。(60代)



### 移動の工夫



- 近場は徒歩・遠いところは自転車で移動。(30代～80歳以上)
- シェアリングエコノミーに興味があって、まずは手軽なシェアサイクルから始めてみました。電車に乗るほどではないちょっとした距離の移動がとても快適になりました！(40代)

### 地域参加・助け合い



- 外出時、車いすの方や白杖を持たれた方などをお見かけした際は、お声がけをするようにしています。必要があればお手伝いし、必要がなくても、危険がないか見守るようにしています。(40代)
- 性別で役割を決めない声かけを意識している。(30代)
- 手話を学びながら、みんながつながる社会を目指しています。(40代)
- 地域や職場、関係先でなるべくたくさん「ありがとう」を言葉にして言うようにしています。(60代)



### 防災・備え



- 災害時、なるべく在宅で避難ができるように、家の補強や、非常時トイレ、食糧等の備蓄をしている。(60代)
- 足元に運動靴を置いて寝ている。(70代)
- 住んでいるマンションの管理組合で、災害時に備えた勉強会や、組合の活動の住民への共有、情報発信を心がけています。(60代)



### 健康・こころ



- 毎年、定期的に健康診断を受診し、体調を管理。心身の健康に注意しています。(30代～70代)
- 生体リズムに沿った生活をするにより、病気になるにくい身体を自ら作っている。(70代)
- 毎朝近くの公園で約1時間、太極拳の練習を行っています。陽を浴びて小鳥のさえずりを聞いて元気になりますよ。(80歳以上)



まずは  
できそうなことを  
ひとつ選んで  
続けてみよう！



- ☐ マイボトル・マイバッグの持ち歩き
- ☐ 買う前に冷蔵庫チェック
- ☐ こまめに消灯
- ☐ 定期的な運動
- ☐ 近場へはなるべく徒歩・自転車で
- ☐ 在宅避難の備え(トイレ・水・食料など)
- ☐ あいさつ・見守りの一声