

◆ニックネーム・グループ名（人数）

なつめ

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 未来のために、体改善



活動実施日

20230724

目指すSDGsゴール

3 すべての人に健康と福祉を

解決したい地域の課題「現状」

高齢者や、肥満の人が多く健康的な体の人が少ない

目指す将来の姿「目標」

元気に畑や田んぼ仕事をしてほしい

活動の内容

そのためにも、まず自分が健康だと胸を張って言えるように自分の生活習慣を見直し、健康になる

活動した成果・気づき

体重が、少し減った。生活習慣を見直すことで睡眠の質が良くなった。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

はまち

1 人

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 節電と節水について



活動実施日

20230801

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題「現状」

最近暑くなってきている中エアコンをいつもより温度を下げようとしてしまったり無駄に水を出してしまったり余分な水や電気が使われているのが現状です。

目指す将来の姿「目標」

僕が節電、節水をしてその効果を確認してそれを周りの友達や家族に発信していくことによって広めていきます。そして自分だけではなく地域全体で節水、節電をしていき有限である資源を効果的に使っていくことによってゴールの一つであるエネルギーをみんなにそしてクリーンにを解決していきたい。

活動の内容

エアコンの温度を例年25度より一度上げて26度に設定することにします。一日中家にいるときは更に一度下げます。冷蔵庫の中の食品と食品の間に隙間を作ることで冷気を通りやすくする。暑いものは常温で多少冷ましてから冷蔵庫に入れるようにする。シャワーの時間を5分短くする。水は出しっぱにしない。

活動した成果・気づき

エアコンの温度を一度下げても変化をあまり感じませんでした。特に一日中家にいるとき更に一度下げても違和感はありませんでした。冷蔵庫の食品と食品の間に隙間を作ったのはそんなに効果がないかなと思いました。冷蔵庫の中の食品同士で保冷剤の役割をしていたので逆に冷えやすくなっていました。シャワーの時間を5分短くしても夏なのでそんなに嫌ではありませんでした。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

1529まやや

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル エコロジーな暮らしについて考える



活動実施日

20230713

目指すSDGsゴール

13 気候変動に具体的な対策を

解決したい地域の課題「現状」

地域全員が地球温暖化によってまさに今、何が引き起こされようとしているのかまた既に引き起こされてしまったことは何かやその解決策の具体例を知る人は多いけれど実践する人が少ないこの現状を解決したいです。

目指す将来の姿「目標」

地域の誰もが地球温暖化やその解決策の具体例について知っていて、どんなに小さなことでもそれを解決する方法を実践している人が今よりもっと多くなる姿を目標としています。

活動の内容

1日目にはお風呂の蓋を3つの内2つして温めるために使われている無駄な電力を節約したり、2日目には夜だけ・昼だけ使っていない電化製品のコンセントを抜いて1日目と同じように節電をしたり、3日目には石油からできていて燃やしてしまうと有害な物質が出てしまうビニール袋を使わない為に、エコバッグを使用したりしてエコ活動をしました。

活動した成果・気づき

活動する前は地球温暖化についてほとんど何も知らなかったけれど活動するにあたって温暖化のことを知れました。さらに、電気の値段が高騰しているのほんのちょっとかもしれないけれど、お金も節約できて一石二鳥だと気がついた。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 今の世界の現状



活動実施日

20230818

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

解決したい地域の課題「現状」

貧困で苦しんでいる人たちは、アフリカなどの遠くの国だけでなく、日本でも起こっている。私には関係ないと思っていたが身近な問題になりつつあり、解決しなければならない問題である。

目指す将来の姿「目標」

貧困によって食べ物が得られなく、亡くなってしまう人が少なくなって欲しい。また、私たちの家庭から出る食品ロスを減らし、食の大切さを理解してほしい。その無駄になった食品を貧困の地域に行き渡ったら少しは解決できるのではないと思う。

活動の内容

世界では6人に1人の人たちが貧困であり、十分な生活ができていないことがわかった。またそれは日本でも起こっている。私たちは毎日お茶碗一杯分の食料を無駄にしている。その食品を貧困な人たちのためにあげたい。また、限りある資源や環境問題への配慮も大切な課題である。そのためにはマイバックやマイボトルを持参すべきである。お茶や水が安く、くめる場所を設けることでマイボトルを持参する人が増えると思う。

活動した成果・気づき

まず、今の世界がどのような現状にあるのかを調べてみたらたくさん解決しなければならない問題があることがわかった。1つの目標を達成するのに他の目標も関わっていて、全てのSDGsの目標はつながっているのではないかと思った。簡単なことからでもいいから私にできることを始めた。それによって家族も一緒に取り組むことができ、家族の時間も増えた。取り組み方は遊び感覚でやったら楽しくできた。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食品ロスを減らす食生活



活動実施日

20230804

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

解決したい地域の課題「現状」

食べ残しや賞味期限切れなどによってきちんと食材を管理することが出来ていたら捨ててしまう食材がたくさんあり、食べ物が沢山あるのにきちんと全ての人にいき届いていない。

目指す将来の姿「目標」

食品の管理方法、調理の工夫、余った食材のアレンジなどを調べて理解し、実践したりすることで12番のつくる責任つかう責任や2番の飢餓をゼロになどを達成することができ、たくさんの人が安全に食事をすることができるようになる。

活動の内容

賞味期限を切らさないような食品管理の工夫、食べ残しを減らす工夫、作りすぎてしまって食べ切ることが出来ず鍋に残ってしまう時にできることなどを調べた。食品は定位置を決めておき、その時に必要なもの足りないものだけを買うことで賞味期限が切れてしまうことが減る。食べ残しを減らすにはお皿に盛りすぎないことが大切ですが、鍋に残ってしまう場合にはリメイクをしたり、使い切りレシピを使うと良い。

活動した成果・気づき

sdgsについていろいろ調べたりすることはあったけど実際何をしたら良いのかはよくわかっていなかった。今回自分の身の回りをきちんと見直して自分に合った課題を見つけることが出来た。食品ロスを減らすためには小さなことでも自分が出来ることがあるとわかりました。野菜などの普段使わないところや普段残ってしまう食材などを使った料理などを沢山知っておくといいのかなと思った。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル お米のとぎ汁の有効活用



活動実施日

20230818

目指すSDGsゴール

14 海の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題「現状」

私は毎日お米をといでいますが、毎回とぎ汁をすてているので何かに使えないかと思い、この活動を選びました。また、とぎ汁が環境汚染の原因になると耳にしたので調べてみたいと思いました。

目指す将来の姿「目標」

現在、日本では蛇口をひねれば水を使うことができますが、水は限りがあるもので、貴重な資源です。水道水をつくることや汚水の処理には大量な時間と電力が必要なので、無駄使いをなくし適正に処理することや節水が二酸化炭素削減の手助けとなり、環境破壊を防ぐことにつながります。

活動の内容

- ・ お米のとぎ汁一回分をはかり、3日間続けてどれだけの量を捨てているのかを平均する。
- ・ とぎ汁が何に有効利用できるかを調べる。
- ・ 調べたことを実践する。
- ・ 米のとぎ汁があたえる環境への影響を調べる。

活動した成果・気づき

日々気にしていたことをテーマにすることで前向きに取り組むことができました。普段当たり前のように使っている水道水ですが、気にかけることで再利用でき、節水につながることを知ることができて良かったです。また、とぎ汁の処理には大量の水が必要で、浄化槽の地域では適正に処理しないと地域の側溝にヘドロや害虫の被害をもたらすことが分かりました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

703miru

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 自分のためにまわりのためになること



活動実施日

20230822

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

解決したい地域の課題「現状」

近所の人との交流が少なくなっているのが解決したい地域の課題です。

目指す将来の姿「目標」

家の中を工夫して掃除をして環境に影響が出ないようにする。地域の人におすそわけなどをして関わりを持つ。→11の「住み続けられるまちづくりを」と12の「つくる責任つかう責任」を達成することができる。

活動の内容

掃除をするときに出来る4つの工夫。使い古したタオルを雑巾として活用する。掃除機を使わずにほうきとちりとりを使って掃除をし、掃除機から出る排気ガスなどをおさえる。お風呂を残り湯で掃除し無駄な水を使わない。生ごみのごみ袋をビニール袋ではなく新聞紙に包む。家にあって不要なものをおすそわけや寄付、リサイクルをする。非常用品などについて調べ、災害が起こったときに何が必要かを確認する。

活動した成果・気づき

ホームプロジェクトを実施してみて自分で計画したことをちゃんと実施することができたので良かったし、家の中を整理や掃除したので目に見えて成果が分かったのでやって良かったです。家族みんなで家の整理などもできたので良かったです。今回で終わりじゃなくてこれからも工夫をして掃除をしたり、定期的に非常用品の中身を点検したりするのを続けていきたいと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

425 n

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食品ロスを減らそう



活動実施日

20230810

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

解決したい地域の課題「現状」

野菜の皮などは工夫しだいでおいしく食べられる部分なのに捨ててしまう家庭が多く、それが食品ロスや生ゴミの増加に繋がっているため、できるだけ少なくしたいです。

目指す将来の姿「目標」

食べられる部分を捨てているということを多くの人知って、食品ロス解決のために料理に活用してほしいです。また、現在豊橋市ではメタン発酵で生ゴミのエネルギー化を行っていますが、それには費用も手間もかかるため、まずは各家庭で生ゴミをできるだけ少なくする努力をするべきだと思います。

活動の内容

捨てがちになんじんの皮できんぴら、玉ねぎの皮とキャベツの芯でスープを作りました。にんじんの皮にはビタミンCと食物繊維、玉ねぎの皮にはケルセチン、キャベツの芯にはビタミンUやカリウムなどが豊富に含まれていて健康にいいです。今回はにんじんの皮をむいて使用しましたが、売られているにんじんには薄皮しか残っておらずむかなくても食べられるので、普段の料理ではむかずにそのまま使うのもいいと思いました。

活動した成果・気づき

今までは皮は食べられないイメージが強かったですが、おいしく食べられる上に栄養価が高いことがわかりました。また、自分で作った料理は労力がかかった分おいしく感じられるので、これからは母に任せきりではなく手伝ったり自分で1から作って見たりしようと思いました。少しの食品ロスでも重なれば大きくなるので、解決のために小さなことでも取りくんでいきたいです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 地球の限られた資源や環境を守る



活動実施日

20230819

目指すSDGsゴール

11 住み続けられるまちづくりを

解決したい地域の課題「現状」

発電による温室効果ガスの排出で地球温暖化が促進してしまっていること。

目指す将来の姿「目標」

家庭の中で気軽に行える節電を考え、たくさんの人がそれを行うことによって大きな節電となり温室効果ガスの排出を削減すること。

活動の内容

家の各部屋のエアコンの温度を1度上げることによって消費電力を削減させたり、冷蔵庫を長く開けて消費電力が上がらないようにするために、水を飲む時は大きなコップやボトルに入れて飲むようにするなど家でかんたんに気軽に行うことのできる節電を行いました。

活動した成果・気づき

エアコンの温度を1度上げるだけではとくに体感温度は変わらず、暑いなど感じることは無かったです。調べてみるとこれを行うだけで約10%の消費電力削減効果があると知り、1度上げるというたったこれだけのことをたくさんの人が行うだけでかなり変わると気づきました。エアコンも冷蔵庫も小さなことをコツコツと行うだけでかなり変わるのでは無いかと考えました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

深見悠貴

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

身近のSDGs



活動実施日

20230831

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題「現状」

プラスチックの消費量が多い

目指す将来の姿「目標」

プラスチックの消費量を減らす

活動の内容

マイバッグを持ち歩く

活動した成果・気づき

環境にいいだけでなくお金の節約にもなる