

◆ニックネーム・グループ名（人数）

藤（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 少しの工夫で減らせる食品ロス

## 活動の動機

ゴミ箱の中には生ゴミがあったので、野菜の皮や芯は細かく切れば食べられて、食べ残しのゴミは作り過ぎたなら冷凍保存をしたら捨てずに食べられるから、この少しの工夫で家庭からの食品ロスを減らせると思ったから。



## 取組・活動 実施日

令和3年7月30日から令和3年8月2日

## ゴール

1 2 12

## 解決したい地域の課題

生ゴミを出す日はゴミステーションに多くの生ゴミが捨てられている。そして、よくカラスがつついて荒らしているので悪臭が広まってしまうこと。

## 目指す将来の姿

各家庭が、野菜の皮や芯などは細かく切って食べたり、食べ残しは食べ残しが出ないように調整してよそい、もし余ったなら冷凍保存などをして作った分を食べ切る、そういう少しの工夫で今よりも家庭からの食品ロスを減らす行動を取ることができること。

## 活動の内容

毎日のお弁当作りは生ゴミが出る1つの原因でもあるので、お弁当作りでの生ゴミを減らそうと取り組んだ。野菜の皮や芯は細かく切って捨てずに使うようにしたり、また少し作りすぎてしまったので、冷凍保存をして別の日に作った分を食べ切るようにして、生ゴミを出さないようにした。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

紫川結衣（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

長く大切に服を着るために

## 活動の動機

衣替えの時に服の整理をした時に、まだ綺麗そうなのに、汚れやシミが目立つという理由で服を捨てようとしたので、それを取って服を長く着られるようにしたいと思ったから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月10日から令和3年8月15日

## ゴール

12

## 解決したい地域の課題

直したらまだ使えそうなのに、壊れたらすぐに捨ててしまうところを改善し、ごみの量を今よりも減らしていく。

## 目指す将来の姿

買ったものが壊れたら新しいものを買うのではなく、リメイクしたり、修理したしするなどの工夫して長くそして大切に使う努力ができるようになる。使う責任を持って買ったり、使い続けたりできるようになるような姿。

## 活動の内容

1. 捨てようとしている服を集める。
2. 捨てようとする原因の調査をする。  
→ 半分が工夫したら着続けられそうな服
3. シミの取り方を調べる。  
→ 食器用洗剤、漂白剤、重曹を混ぜ、乾いた布にシミのある部分を乗せ、歯ブラシでシミを叩く。
4. シミを取るために必要な材料を集める。
5. シミ取りをする。  
→ きれいにとれた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

食品ロス減少（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

「食品ロス」を減らそう

## 活動の動機

新聞で食品ロスについての記事を目にして、日本の食品廃棄物は年間2550万tにのぼり、そのうち612万tは食べられる物を捨てる「食品ロス」だと分かり、私達家庭で何か対策できることはないかと思ったから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月21日から令和3年8月26日

## ゴール

12 2 1

## 解決したい地域の課題

調理の際に出てしまう残った食材や食品、食べ切れず残してしまった料理や期限が切れた物の廃棄など、家庭からでるゴミの減少。

## 目指す将来の姿

「食品ロス」に対する取り組みを今回のような機会がなくとも、普段から持続的に行えるようにして、少しでも家庭が、出てしまう食材や食品の残り物や期限切れの物を減らして、家庭ゴミの増加を防ぎ、逆に減らしていきたい。

## 活動の内容

調理をする際に野菜などを使っていると、皮や茎、種などは食べられないからと思われてそのまま捨ててしまうことがあります。今回は普段作っているカレーと、野菜の皮などを残したままにしたカレーを作って、その2つを比べてみるという活動をしました。結果は、味、見た目は特に違いはなく、食感だけ、野菜の皮が残っているので少し違いますが、特に気になりません。野菜の皮を使っている時は捨ててしまう物の量も減りました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ユヅキ（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 家族で始めるSDGs

## 活動の動機

SDGsを知らない生活を送っていたので、今回学ぶことにより、家族と一緒に少しでも多くのことにチャレンジしたいと思いました。あと、家事が母に集中しているので分担して行うきっかけにしようと思いました。



## 取組・活動実施日

令和3年8月14日

## ゴール

5 12 14

## 解決したい地域の課題

私の近くの公園の草むらによくゴミが引っかかっています。たまに掃除をしますが、いつのまにか増えています。たくさんの人が使う公園なので、ゴミを捨てないでほしいし、ゴミ拾いを住民で協力してやってほしいです。

## 目指す将来の姿

今回の活動を意識して過ごす事によって、ゴミが削減できたり、環境に負担をかけない生活を身につけたり、家事を分担することで、健康的な生活や節約、母も家事が楽になるなど、家族のためにも、環境のためにもなるようにしたい。

## 活動の内容

ジェンダー平等を実現するために、いつもは母に家事を任せきりだったけど、家事を分担して行う。例えば、私は洗い物、弟は洗濯物などをして、母の負担を軽くする。つくる責任つかう責任は、自分が飲み終わったペットボトルはすぐ洗い、ラベルをはがす。他にも、牛乳の飲み終わったパックやアイスの箱も開いてリサイクルにだす。そういう意識を日常生活でしていこうと思います。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

家庭での食品ロスを減らす取り組み

## 活動の動機

私は前に新聞で、食べられるのに捨てられてしまう食品が家庭から284万トンもでていていると見ました。なので、野菜の捨ててしまう部分をもつたいたないので活用する方法はないかと思ったことがきっかけです。



## 取組・活動 実施日

令和3年8月18日から令和3年8月22日

## ゴール

12

## 解決したい地域の課題

家庭での食品ロスの原因の一つでもある、食べられる部分を下ごしらえなどで捨ててしまう「過剰除去」を減らす。

## 目指す将来の姿

食品ロスは、一人一人が意識すればすぐに改善することができる問題なので、責任感を持って食品と向き合い、最後まで無駄なく食品を美味しく食べられるような世界になるといいなと思いました。生産者も消費者も幸せになると思います。

## 活動の内容

（大根の皮と人参の皮のきんぴら）1大根の皮とにんじんの皮を細長く切る。2サラダ油で炒める。3砂糖、みりん、酒、醤油で味付けをする。（カリカリかぼちゃの種のおやつ）1かぼちゃの種を取り出し、電子レンジで3分加熱する。2フライパンで弱火にして、ゆっくり焼く。3茶色になったら取り出し塩コショウで味付けをする。（玉ねぎの皮茶）1玉ねぎの皮を綺麗に洗う。2 10分程度煮る。



◆ニックネーム・グループ名（人数）

ミシンが無い（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

着れなくなった子供服を手縫いでリメイク！

## 活動の動機

自分の服をたくさん捨てた時に、大量に捨てるのではなく何かに使えないかなと思ったから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月19日から25日

## ゴール

12 10

## 解決したい地域の課題

捨てる服を減らす。

## 目指す将来の姿

服は買っても着ないものも多いけど、1枚作るのにたくさんの物が消費されてるから無駄にしないようにしたい。

## 活動の内容

今回は計4枚を使って、カバンとブックカバーを作りました。それぞれの服の糸をほどいてから合う大きさに切り、縫い合わせました。大きさや形などを使いやすくなるように考えて作りましたが、どうしても縫い目があらかんったり大きさが合わないことがありましたが、使いやすい物が出来たと思います。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

鹿子嶋紗弥（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

リメイクをしていつまでも大切に使おう！

## 活動の動機

小、中学校の頃に使っていた給食用のナフキンが沢山使わずにあったのでリメイクをして違う形として再利用したいと思ったからです。



## 取組・活動実施日

令和3年8月20日から令和3年8月27日

## ゴール

12

## 解決したい地域の課題

着れなくなったり、もういらぬ服などをカバンやポーチなど自分が今必要なものに変えて使うことによって資源の無駄を無くす。物を大切に、ずっと色々な形として使う。

## 目指す将来の姿

自分の物をリメイクして使うだけではなくて、難民の方達のような着るものに困っているような人達のために、自分の着れなくなった服を寄付をする。資源を大切にする。

## 活動の内容

使わなくなったナフキンを15×15に切る。2枚とも隅から1cmを縫う。2枚とも紐を通すために縫う。今までの縫い目を内側になるように2枚を縫い合わせて、表にひっくり返す。最後に紐を通してボタンなどの飾りをつけて完成。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

Risa （ 1 人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 使いふるしたタオルの再利用

## 活動の動機

私の家ではつかいふるしたタオルをいつもそのまま捨ててしまうので、それを再利用することができるのではないかと思いこのプロジェクトをやろうと思いました。



## 取組・活動 実施日

令和3年8月25日

## ゴール

12 14

## 解決したい地域の課題

まだ使えるものをすぐに捨ててしまったり、もったいない使い方をして捨ててしまっている人がいると思うのでそれを解決したい。

## 目指す将来の姿

どんなものでもすぐに捨てないで、他の利用方法を考えられるようにすること。もったいない使い方をしないで最後の最後まで無駄なく使えるようにすること。再利用だけでなくその先のことも考えられるようにすること。

## 活動の内容

使いふるしたタオルをミシンで縫って雑きんにした。他のタオルは使う場所や使い方によって大きさを変えたりする。料理をした時に出る油を水に流す前に雑きんでしっかり拭き取ってからフライパンなどを洗う。コンロなどの周りにこびりついた焦げなどを雑きんでそうじをする。雑きんは破れるくらいまで使う。最後の最後まで使うことが出来たら捨てる。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

**タイトル** 家の中で出来るSDGS**活動の動機**

コロナ禍ということもあり、家庭の中で出来るSDGSは何かと考えました。普段の生活の中で電気や水道でゴミについて改めて考え直したいと思ったからです。

**取組・活動 実施日**

令和3年8月29日

**ゴール**

7 12 14

**解決したい地域の課題**

ゴミの分別、水道と電気の節約

**目指す将来の姿**

電気、水道、紙などの資源は永遠にあるものではないと心がけて、日頃から、節電や節水、リサイクルに取り組み、少しでもエネルギーなどが将来的に接続できるようにしたいです。

**活動の内容**

電気はこまめに消したり、エアコンの設定温度を適切な温度にしたり、電球はLED電球に変えました。室外機カバーも付けました。水道は石鹸を泡立てている間や歯磨きをしている時に水を出しっぱなしにしないようにしました。ゴミは、自分が関わりやすいゴミを中心に分別した。ペットボトルキャップは集めているスーパーへ、雑紙は、リサイクルヤードに持って行きました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

Nami Toyoda （ 1 人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

**タイトル** フェアトレード商品は身近にある！**活動の動機**

私が「フェアトレード」という言葉を知ったのは中学生の頃だった。でも、知ることだけじゃ足りないと思い、この機会にもっと調べ、実際に買って、色々な人に興味を持ってもらえたらな、と思いこのような活動にした。

**取組・活動 実施日**

令和3年8月25日から8月28日

**ゴール**

10 12 1

**解決したい地域の課題**

家族に聞いてみると、誰もフェアトレードのことを知らなくて、少しショックだった。他にもフェアトレードのことを知らない人がいるだろうからもっと広めたい。

**目指す将来の姿**

この豊橋で、もっと多くの人にフェアトレードのことを知ってもらい、みんながチョコや、コーヒー豆などのフェアトレード商品を買う街になればと思った。そうなれば、生産者の方にも正当なお金が行って、みんながハッピーになると思った。

**活動の内容**

- 1.フェアトレードとは  
ということで、知らない人にも分かりやすいように簡潔にまとめた。
- 2.フェアトレードとSDGsとの関係  
ということで、代表的なSDGsと関係することを書いた。
- 3.フェアトレードが買える所  
ということで、これを見て買ってみたいかな。と思ってもらえるように身近な店舗を載せた。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

食材を無駄なく使おう！

## 活動の動機

母がご飯を作っている様子を見ると、食べれそうな部分が捨てられていて、食べることが出来るのならば無駄なく使った方が良くないと思いました。また、ゴミ削減にも繋がり環境法にも繋がってくると思いました。



## 取組・活動実施日

令和3年8月10日から14日

## ゴール

12 13

## 解決したい地域の課題

ゴミの量が多くて、そのせいで地球温暖化が進んでしまっている原因でもあり、生ゴミも多いので、食べれるけど捨ててしまっていることを無くす

## 目指す将来の姿

誰もが食材を無駄なく使う活動を実践することで、今まで捨てられていた食材の皮や茎、葉などが捨てられなくなるので、ゴミの削減に繋がり、そこから環境保全や地球温暖化の進行を少しでも遅らせることが可能である。

## 活動の内容

インターネットを使って野菜で捨てられている部分は食べることが出来るかを調べた。(大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類、大根やかぶの葉、ブロッコリーやカリフラワーの茎、ピーマンやカボチャなどのワタや種など食べれるものが沢山あった。)実際に調理をした。(にんじんの皮の炒め物、ほうれん草の茎とアスパラガスの根元を使った味噌汁)

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ほたるいか（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 海のゴミを減らそう

## 活動の動機

私は祖母の家の近くの海を散歩していた時、浜辺にたくさんのゴミが落ちていたのを見て、もっと歩いていて気持ちの良い海にしたいと思いこの活動を始めました。



## 取組・活動実施日

令和3年8月10日から令和3年8月16日

## ゴール

14 12 11

## 解決したい地域の課題

観光客によるゴミのポイ捨てを抑えること。また、釣り人による網などのゴミが出るのを出来るだけ抑えること。

## 目指す将来の姿

人によるゴミのポイ捨てを減らしていき、きれいな海を取り戻すことで、海の環境を守り、生き物も人も暮らしやすい環境をつくる。そうすることで、歩いていて気持ちの良い海の状態を保ち、最終的にSDGsの中でも、特に、14番の「海の豊かさを守ろう」を達成することを目指す。

## 活動の内容

今年は雨が多かったので、雨の降っていない時に活動を行いました。浜辺を歩きながら様々なゴミを集めて調べると、アルミ缶やビニールなど沢山のゴミがありました。そして、その多くは観光客や釣り人などが捨てていると思われることに気づきました。その対策として、ゴミ箱の設置数を増やすこと、定期的にボランティアを集め積極的に清掃活動を行うこと、そして何より個々がゴミを適切に処理していくことが大切だと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ドア（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 今自分にできることを

## 活動の動機

「HIGH SCHOOL TIMES」を読んで感想を書くという夏休みの課題で食品ロスについて書かれているページがあり、食品ロスを減らすことがSDGsの課題解決の一步になると思ったからです。



## 取組・活動実施日

令和3年8月29日

## ゴール

2 12 15

## 解決したい地域の課題

世界には飢餓に苦しむ人達が多くいるにも関わらず、13億トンの食品ロスが出ていて、日本だけでも600万トン以上出ているということ。

## 目指す将来の姿

食品ロスを減らすことで、「2.飢餓をゼロに」「12.つくる責任つかう責任」「15.陸の豊かさを守ろう」などの課題が少しでも解決に向かい、廃棄されてしまう食べ物が減り、飢餓に苦しむ人達のない世界になったらいいなと思います。

## 活動の内容

食べずに捨ててしまうこともある食パンの耳を使ってカレーグラタンとラスクを作る。

【カレーグラタン】

食べやすい大きさにちぎったパンの耳をバターをひいたフライパンで炒め、お皿に盛る。その上からカレーをかけてチーズをのせる。完成

【ラスク】

食べやすい大きさにちぎったパンの耳をバターをひいたフライパンで炒め、シュガーを入れる、こんがり焼けるまで炒める。完成



◆ニックネーム・グループ名（人数）

びぐせるまる（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

ジェンダーレスになりタイパンツ計画

## 活動の動機

私がこの計画に取り組もうとした理由は、中学生の時の調べ学習です。そこで、日本のジェンダーギャップ指数が先進国最低水準であると知りました。何かできることはないかと思い、この計画に取り組むことにしました。



## 取組・活動実施日

令和3年7月26日から令和3年8月10日

## ゴール

5 10 12

## 解決したい地域の課題

私が思う地域の課題は、ジェンダーについて周囲の理解が浅いことです。例えば女子がスラックスの制服を着た時、周囲には驚かれます。これからは驚かれるのではなく、受け入れられる地域になれば良いと思います。

## 目指す将来の姿

私が目指す将来の姿は、ジェンダーに関係なく、誰でも好きな服を着られる世の中です。今では、ジェンダーで着られる服の制約があり、それに苦しんでいる人もいます。その状況を変えるためにはジェンダーレスの衣服が増えることが必要だと思います。

## 活動の内容

私はジェンダーレスの服について理解を深めるためにジェンダーレス服の製作をすることにしました。ジェンダーレスの服として、タイパンツという服を見つけました。タイパンツの特徴は初心者でも製作が簡単なウエスト部分がフロントで調整でき、ゆとりがあるので、体型がかくせます。実際に制作し、父と私で比べてみると、どちらがきても違和感はありませんでした。しかし、サイズ調節が難しいという課題が見つかりました。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 家庭での食品ロス

## 活動の動機

世界では、多くの人々が飢えて苦しんでいる中、日本では食品の輸入が大幅に増加し、食品ロスが多い状態が続いている。ゴミは、処理できる量に限界があるので、まずは食品ロスを減らすのが良いと思った。



## 取組・活動 実施日

令和3年8月23日から令和3年8月25日

## ゴール

12

## 解決したい地域の課題

ゴミの量を減らすために、少しでも家庭から出る食品ロスを減らすことが必要です。ゴミを出すことで環境破壊につながってしまいます。

## 目指す将来の姿

すべての家庭が地域内での食品ロスを減らすことを常に念頭において、少しでも減らす努力をする必要があることを認識する。そして、行動に移すことで、少しずつ減らしていき、環境破壊を自ら自分たちの手で防いでいける地域になる。

## 活動の内容

初めは自分の家が取り組む必要があると思ったのでそうしました。最初に、家の冷蔵庫の中の食材を調査しました。そこで、使わずに処分してしまいそうな食材を使って調理し、家族で美味しくいただきました。その後、家族で食品ロスを減らすコツについて調べました。調べたこと中のできそうなことを意識していくことを話して決めました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

服めっちゃあげたいズ（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

みんなに服を届けよう

## 活動の動機

貧乏人の世界の子供達は服を十分に持っていないから、服を届けることにより、服をみんなが着て生活をして欲しいから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月22日

## ゴール

12 16

## 解決したい地域の課題

金銭面的や、服を買うことの出来ない環境の人達が自分達がいらなくなった服を着てより良い世界を目指していきたい。

## 目指す将来の姿

いずれかは、服がみんなが着れるようになり、服がボロボロだったり、裸の人達がいらないようなより良い世界を目指す。

## 活動の内容

ユニクロが行ってるリサイクル活動を利用して、UNIQLOに家族がいらなくなったUNIQLO製の服をUNIQLOに置いてあるリサイクルBOXにUNIQLOの服を入れる

◆ニックネーム・グループ名（人数）

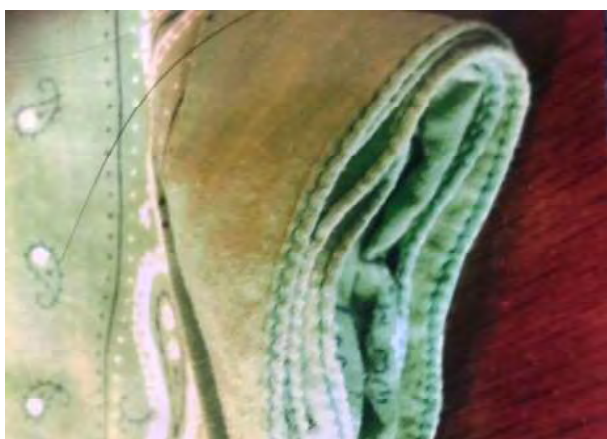
マリアナ海溝の海老（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 捨てる物を減らそう

活動の動機 最近、自分の周りに要らない物が増えてきているため捨てようか悩んだけど、もったいないなと思いこの活動をすることにした



取組・活動実施日

令和3年8月23日

ゴール

12

## 解決したい地域の課題

地域全体のリデュース、リユース、リサイクルをする意識の向上とゴミとして捨ててしまう廃棄物を減らすこと。

## 目指す将来の姿

みんなが再利用などを意識して、新しく物を生産するときの資源の利用を減らす。ゴミとして出すものを減らして、焼却するとき発生する二酸化炭素やゴミを分解したりするための費用を削減する。

## 活動の内容

家の中から要らない物、使わなくなった物や将来的に使わなくなる物を探し出して集める。自分で考えたりインターネットで調べたりして新しく作る物を決める。作りたい物に合わせて集まった物の中から厳選したり道具を揃えて工作を始める。

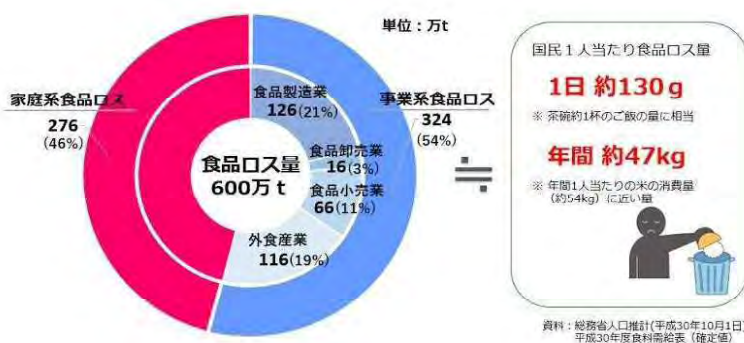
SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル なくそう。食品ロス

## 活動の動機

小学校、中学校で給食の残飯が多く、それを減らすため食品ロスについて勉強しました。高校生になった今、家庭でなにかできることは無いか、と思い食品ロス削減について取り組みました。



## 取組・活動 実施日

令和3年8月28日

## ゴール

1 12 15

## 解決したい地域の課題

各家庭、各企業が、食品ロス削減に向けて、買いすぎない、作りすぎない、食べきる、など意識を高めること。

## 目指す将来の姿

食品ロス削減のため、2030年度までに2000年度比で半減するという日本でたてられている目標達成のためにひとりひとりが意識を持つこと。そして、日本だけでなく、それを世界に広めて、世界での食品ロス削減を目指す。

## 活動の内容

まず、食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。食べ物を捨てるのはもったいないし、環境にも悪影響を与えてしまう。日本の食料廃棄率は年間2531万トン。そのうち食品ロスは、600万トンでもある。食品ロスを減らす対策として、買いすぎない、作りすぎない、おいしく食べきる、ことが大切になってくる。例として、人参の皮やブロッコリーの茎は食べられるのでアレンジなどしておいしく食べる。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 次の人へ！

## 活動の動機

この課題をきっかけに調べたSDGs問題。社会問題の現実を知り、高校生の私に何ができるかを考えました。SDGs問題解決への第一歩として衣類廃棄に着目しました。



## 取組・活動実施日

令和3年八月1日から令和3年八月三十日

## ゴール

1 12 16

## 解決したい地域の課題

コロナ禍で仕事を失くし困っている人が快適に過ごせるように使わなくなった服や物を寄付して笑顔になってもらう。

## 目指す将来の姿

世界中の、私と同世代の人々が生活に困窮しながらも、お洒落を楽しむことができるようになってほしい。多くの人が着なくなった服を捨てるのではなく生活に困っている人に寄付してほしい。

## 活動の内容

世界で約60%の衣服が廃棄されていることを知り、豊橋のゴミステーションやユニクロの「RE.UNIQLO」を利用することにしました。私の着ていた服が難民への衣料支援やCO2削減に役立つ代替燃料へ活かされるといいなと思い持ち込みました。しかし、豊橋市で集められた衣服がコロナ禍で海外へ輸出できない現状があることを知りました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

fumikun\_239 ( 1 人)

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

残りものを美味しく食べよう！

## 活動の動機

活動の動機は、ある新聞記事を読んで今全国的に「食品ロス問題」が深刻化しているを知り、自分に出来ることをしたいと思い家庭から出る食品ロスを減らそうと考えたからです。



## 取組・活動 実施日

令和3年8月20日から令和3年8月23日

## ゴール

2 12

## 解決したい地域の課題

現在、地域だけでなく全国的に深刻化している食品ロスを解決したいと思いました。

## 目指す将来の姿

食品ロス軽減活動を実践する事で家庭から出るロスから減らしていき、年間何百万と捨ててしまっている食品を自分達で使用できる範囲に収めていって、廃棄によるエネルギーや食材の無駄遣いを無くし綺麗な地球にしたいです。

## 活動の内容

冷蔵庫の中を確認して消費期限の近い食材や野菜などの生鮮食品、既にかけてしまっている食材で作れそうな献立を考えて、朝、昼、晩の食事を作りました。料理を作っている時には、過剰除去しないように気を付けたり、購入してから時間が経っている食材にはしっかり火を通すようにしたりするという所を意識しました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

いのうえこはる（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル ニガテ克服大作戦！

## 活動の動機

飢餓状態で苦しんでいる人々をテレビで見た。その一方で食品ロスの資料を見た。苦手な食べ物が多く、よく人にあげたり残したりしていた私はドキッとした。苦手な食べ物も残さず食べられるようにしたいと思った。



## 取組・活動 実施日

令和3年8月14日

## ゴール

12 7 15

## 解決したい地域の課題

買いすぎや作りすぎによって生まれる多大なゴミの量。そう捨てられるゴミの量が少なくなる必要がある。地域との関わりを通して、「作りすぎちゃったからあげる」などと交換や共有していくとよいと思う。

## 目指す将来の姿

飲食店や小売店での食品ロスを削減する取り組みを活性化させる。それだけでなく、一人一人が家庭などで買いすぎや作りすぎ、残食などの無駄を減らしていかなければならない。必要なものでないこそ、有効的な活用ができる工夫をしなければならない。「もったいない」が無い社会になると良い。

## 活動の内容

食感が苦手なきのこは細かく刻んでシチューの中に入れた。気にならなくなって普通に食べられたが、エビは刻むことが不可能で味で誤魔化すしかなく難しかった。独特な青臭さのあるきゅうりはしっかり茹でて薄くスライスすることで、臭いが消えた。普段の料理でもよく余る卵白はラングドシャにした。とても簡単で美味しくできた。豆腐とピーマンはそれぞれハンバーグと肉詰めになった。好きなものとの組み合わせはとても気に入った。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

まひろ（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル リサイクルおもちゃづくり

活動の動機 周りに小さな子供たちが多くいるのでその子たちともっとコミュニケーションを取りたいと思ったから。



取組・活動実施日

令和3年8月1日から令和3年8月2日

ゴール

12

## 解決したい地域の課題

地域全体で人と人とのコミュニケーションをとる機会を増やすこと。

## 目指す将来の姿

対面で話すこと以外でコミュニケーションをとれる方法を考えた時、すぐに作れる、壊れても処分に苦労しないおもちゃをつくり渡すことで実現できると思った。子供と関わる仕事がしたいので、将来でも活かしていきたい。

## 活動の内容

家にあるおもちゃになりそうな本当だったらごみになってしまいそうなものを探す。（ペットボトル、牛乳パックなど）そこから子供が喜んでくれそうなおもちゃのアイデアを考え実践し、つくる。今回は牛乳パックで小物入れ、ペットボトルでスノードームを作った。小物入れはものを収納する習慣を付けられるようにと思いスノードームは見て楽しめるおもちゃを作ろうと思って考えた。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

**タイトル** 不要な服をリメイクしよう！**活動の動機** 家族のいらない服が多いという意見を聞き、捨てるのは環境にも悪いしもったいないなと思ったのでトートバッグにしようと考えました。**取組・活動 実施日**

令和3年8月25日

**ゴール**

12

**解決したい地域の課題**

家でゴミの廃棄が多かったり、いらないものが沢山増えていったりということがよくあるので、減らしたいです。地球に優しい環境にしたいです。

**目指す将来の姿**

私も将来もし家庭を持ったとしたら、ゴミの廃棄量の問題や、いらないものが増えていくという問題に直面すると思います。なので、今回のようにもう一度使えるようにリメイクをして工夫していきたいです。実際に使えるような物を作りたいです。

**活動の内容**

お父さんが要らないと言っていたトレーナーをもらい、トートバッグサイズに切ってミシンで縫いました。頑丈になるように返し縫いをしました。そして持ち手をつける時にどのくらいが一番使いやすいのかを考え長さを決め縫いました。服のデザインが大きく見えるように工夫しました。服は背中とのデザインと前のデザイン両方あったので両方見えるように意識しました。



◆ニックネーム・グループ名（人数）

ありエル（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル Tシャツでエコ！

## 活動の動機

廃棄する予定だった小さい頃の服があり、なにかに利用したかったことが一番の理由です。また最近ではエコバッグの需要が高まりエコバッグが必要な場面が多くなったのも理由の一つです。



## 取組・活動実施日

令和3年8月10日から令和3年8月15日

## ゴール

12 7 14

## 解決したい地域の課題

食品ロスが多いことやビニールやプラスチックゴミが多いこと

## 目指す将来の姿

ゴミが少なく綺麗な町を目指したいです。ビニール袋を使っている人を無くし、全ての人がエコバッグを持ち歩くようになって欲しいです。

## 活動の内容

服からのリメイクが初めてだったため、少し戸惑うことが多かったですが、とても簡単に作ることが出来ました。服なので元から縫われているところが多かったりして仕上がりもとても綺麗にすることが出来ました。服の袖の部分は持ち手に使用したり、裏地には別の要らなくなった服を使うなど、一切無駄を無くエコバッグ制作をしました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

あすか（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル RE.UNIQLO

## 活動の動機

私が読んでいた本にボロボロの服を着た貧しい男の子が登場したのをきっかけに世界の貧困を減らしたいと思い、この活動を選びました。



## 取組・活動実施日

令和3年8月24日から令和3年8月30日

## ゴール

1 12

## 解決したい地域の課題

世界には服が十分に生き滞っていない地域がある。

## 目指す将来の姿

服のリサイクル活動をすることで貧困を減らすことができます。

## 活動の内容

まずどのようにして服を寄付すればいいのか考えた時、ユニクロのリサイクルBOXを思い出しました。調べてみると寄付した服は難民への支援衣料やCO2削減に役立つ代替燃料へ再生されていることがわかりました。私は親戚にあげるつもりだったサイズアウトした服の中から計16着をリサイクルBOXへ持って行きました。GU・ユニクロ店舗に設置してあるリサイクルBOXへ服を入れるだけなので、簡単に寄付することができました。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

家庭の新品の未使用品は何円で売れるのか？

## 活動の動機

昔の日本は3Rが当たり前だったが、戦後の日本は物が溢れてみんなが使い捨てをするようになったことや、今環境問題が深刻になってきていることから、家庭でできることで取り組もうと思ったから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月16日から、令和3年8月29日

## ゴール

11 12 13

## 解決したい地域の課題

ゴミの削減と、地球温暖化の防止

## 目指す将来の姿

3Rのエコ活動をすることで、地球温暖化を防ぎ、使い捨てではなく使い回しをして、ゴミを減らす。そして、限りある資源を有効に使う。

## 活動の内容

家の中を掃除して、使わなくなったこたつを資源化センターに処理した。次にハッピーセットのおもちゃをマクドナルドに持っていき、おもちゃリサイクルBOXに入れた。そして、新品の未使用はリサイクルショップで買取をしてもらった。たまっていた、牛乳パック、新聞紙、雑誌、ダンボールはカーマホームセンター、マックスバリュ、フィールのリサイクルステーションにリサイクルした。ペットボトルキャップも、回収箱にいれた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

あああ（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

食べ物の大切さを改めて知る

## 活動の動機

ニュースで、食品ロス、食品排気量が年々増えていることを知り解決していくべきだと思ったし、意識すれば、誰でも減らすことができると考えたから。



## 取組・活動実施日

令和3年7月25日から8月15日

## ゴール

12 2 15

## 解決したい地域の課題

まずは、家庭での食品ロスの量を減らすこと。コンビニエンスストアやスーパーで廃棄が出ないように生産量を減らすなど。

## 目指す将来の姿

誰もが、食べ物のありがたさを知り、ロスが出ないためには、どのような工夫が必要かを考えられる人が増えること。

## 活動の内容

25日から15日までの間で鞘位を育てる。5日に一回食品ロスの量を測り、食品ロスが出てしまった原因と解決方法について考える。自分の作った野菜で料理を作る。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 1プレート大作戦

## 活動の動機

家の中でできることの中で環境につながりみんなが明日からでも実践できる簡単にでき、現実的であることを家族と考えていた時に思いついた。



## 取組・活動実施日

令和3年8月15日から19日

## ゴール

12

## 解決したい地域の課題

日本の食品ロスの率（家庭での）の増加を止めること、食事の食器を洗うための水の量を減らす（水の使いすぎ）

## 目指す将来の姿

本来残った食べ物は可燃ゴミとして処理され運搬や焼却するためにCO2を大量に排出するが食品ロスを減らすことで環境も良くなる社会を作りみんながSDGsに興味を持ち少しでも自分に何ができるかを考えられるようになりそれを実行できる社会にする

## 活動の内容

食事で使う食器主に（お茶碗、小皿など）をプレートに変えることによって、食器を洗うための水の使いすぎ。プレートにすることで、主菜や副菜などもバランスよく食べることにより健康にもつながり。さらにプレートにすることで、残さずに食べないと完食にならないので食品ロスや食べ残しの防止にもつながることができます！



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 竹刀をリユースしよう

活動の動機 地球を守るために何かできることはないかと思ったことをきっかけに環境第一の行動が当たり前になればと思ったこと。



取組・活動実施日

令和3年8月26日から令和3年8月27日

ゴール

12

## 解決したい地域の課題

まだまだ3Rが浸透しておらず、資源を大切にできていない人がいるということ。使えなくなったらずすぐに捨ててしまうのではなく、他の方法で活用し、なるべく買わないようにする。

## 目指す将来の姿

3R活動を実践することで身近につくる責任・つかう責任について意識を高め、行動に移せることができる。「無駄なものは買わない」「再利用する」「資源に再生する」などのことがあたりまえにできる人が今よりも増える。

## 活動の内容

使わなくなった竹刀を集める。  
柄や弦など竹以外の部分はずす。  
畑で支柱として竹を使う。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 着ない服を無駄にしない

活動の動機 子供の頃の服や、もう着なくなった服が家に多くあったので、それをどうしたら地球のために活用できるか気になったから。



取組・活動 実施日

令和3年8月26日

ゴール

1 12

## 解決したい地域の課題

日本では服を手放す際、68%もの服が可燃ゴミや不燃ゴミとして廃棄されています。その結果、1日で大型トラック130台分もの衣類が焼却、埋め立てられているという現状を解決したいです。

## 目指す将来の姿

より多くの人々が衣類のリサイクルやリユースに興味、関心を持ち、資源として寄付したりすることで廃棄されてしまっていた衣類を減らすことで、服が不足している世界の人々や、災害や貧困などによって十分な衣類を得られていない人を減らしたい。

## 活動の内容

RE.UNIQLOというユニクロで行われている取り組みに、参加した。各店舗にあるRE.UNIQLO回収ボックスに家にあった不要なユニクロ、GU製品を持っていき、回収してもらう。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

つくる責任つかう責任

## 活動の動機

日本のリサイクル率が低いと以前から聞いたことがあったので、自分でも出来るリサイクル活動はなにかあるか、と思ったからです。



## 取組・活動実施日

令和3年8月10日

## ゴール

12

## 解決したい地域の課題

日本という規模が大きいので、まずは地域の人からリサイクル活動を習慣化できるようにしていきたいです。

## 目指す将来の姿

まずは、自分がリサイクル活動の習慣化ができるようにし、日本のリサイクル率が低いことに関しては、より多くの方がリサイクル活動を呼びかけることによって少しは解消されると思うので、リサイクルはあたりまえという風潮ができてほしいです。

## 活動の内容

自分で手軽に出来るリサイクル活動は何があるか、と考えたところ、フリマアプリでいらなくなった物を売ればリユースになるのではないかと、思い不要になったものを売ることにしました。僕は読書感想文用の本がいらなくなったので、定価よりも300円ほど安い値段でフリマアプリに出品しました。フリマアプリは、梱包にもリユース出来るものを使っているというメルカリを利用しました。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

人や町、地球に優しい消費とは

## 活動の動機

私たちが普段買っている商品は、どれも誰かがどこかで作っていますが、どのように作られたものなのかその背景は簡単には分かりません。買い物という日常的な活動から、SDGsに繋がることを考えようとおもった。



## 取組・活動実施日

令和3年8月19日から令和3年8月24日

## ゴール

2 12

## 解決したい地域の課題

人や社会、環境・地域のことを考えて、ものを買う行為=「エシカル消費」についてひとりひとりが考えること。

## 目指す将来の姿

買い物をするときに、本当に必要なものなのかを考えて買うようにして、食品ロスやごみを減らす。エシカル消費を心がけて、人や社会、環境・地域に配慮した商品を選ぶ人が増えれば、そうした商品をつくる生産者が増え、社会が豊かで持続可能なものになっていく。

## 活動の内容

普段使わないものを買っても意味がないので、母が定期的に購入するコーヒー類とチョコレートなどを購入してみることにした。今回は、コロナ禍なので、インターネットで購入してみた。フェアトレード商品は、一般の低価格の商品に比べて値段が高かった。自分はコーヒーがあまり好きではないので、母に飲んだ感想を聞いた。すると、「味はとても美味しかったので、SDGsに取り組むつもりで時々購入したい。」と言っていた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ハリネズミ（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

家庭からの食品ロスを減らそう

## 活動の動機

世界の約9分の1（8億）の人が栄養不足の状態だということを知りなぜこのようになってしまったのか疑問に思いました。これは食品ロスに繋がっていると知り、私でもできることをしたいと思いました。



## 取組・活動実施日

令和3年8月1日から令和3年8月15日

## ゴール

12 2

## 解決したい地域の課題

国内での食品ロスがとても多く、企業だけでなく家庭からの食品ロスの量もとても多い。食べずに捨てたり残して捨てたりすることが多いのを1番に減らす。

## 目指す将来の姿

まず国内の食品ロスの量を2030年度までに半減させる。そして、どの企業も消費者も食品ロスを減らす取り組みをする事が当たり前できるようにし、世界中の人々が楽しく十分な食事をする事ができるようにする。

## 活動の内容

2日に1回冷蔵庫に残っている食材で1品作りました。1日目は食パンが残っていたのでフレンチトーストを作りました。蜂蜜が無かったのでシナモンシュガーをかけました。2日目はキャベツがたくさん余っていたのでハムなどを混ぜコンソメスープを作りました。3日目はバナナジュースを作り4日目は残っていた唐揚げを割りキムチときゅうりと調味料でささみきゅうり風の物を作りました。5日目に納豆を混ぜたオムレツを作りました。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル ゴミ拾い

## 活動の動機

高校への登下校や用事などで外出する時にペットボトルやお菓子などのゴミが落ちているのを見てこれらも環境に影響を与えていると思ったから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月28日

## ゴール

11 12 15

## 解決したい地域の課題

タバコやペットボトル、お菓子などのゴミがたくさん落ちており、動植物や、環境に悪影響を与えていること。

## 目指す将来の姿

現在よりも少しでもポイ捨てされるタバコやペットボトル、お菓子などのゴミの量を減らし、人や動植物が安心して生活できるような環境を作り出したり、少しでも悪影響を与えないようにすること。

## 活動の内容

川の付近をおよそ1時間ほど歩いて、落ちていたゴミを見つけたら軍手を使って拾っていく。1時間ほどたって、キリがいたら、家に戻り拾ったゴミを写真に収めて、そのゴミを種類ごとに分別する。分別し終わったら写真をとり、取り終わったら、そのゴミを正しい方法で片付け始める。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

エコ洗剤で環境に優しい毎日を！

## 活動の動機

毎日の生活の中で地球環境を守るために何が出来るかを考えたときに、毎日使う洗剤を環境に配慮した洗剤にすることで少しは環境に優しい生活が出来るのかなと思った。



## 取組・活動 実施日

令和3年8月20日から8月29日

## ゴール

12 14 15

## 解決したい地域の課題

海洋汚染や森林破壊などの環境問題にもつながる洗剤の使いすぎや、容器などのプラスチックごみの削減を解決したい。

## 目指す将来の姿

海の生き物や森の生き物など全ての生き物が安心して生きていけるような環境になってほしい。また、人間が地球環境を破壊するのではなく、人間が地球を守り、より良い環境を作っている将来にならなければいけないと思った。

## 活動の内容

食器用洗剤と洗濯用洗剤の2種類の洗剤を作った。食器用洗剤は、ローズマリー、石鹼素地、水の3つの材料を加熱して作った。洗濯用洗剤は、石鹼、重曹、塩の3つの材料を使った。石鹼は細かく削り、重曹の半分をオープンで加熱し、洗濯ソーダにした後で、全ての材料を混ぜて作った。そして、作った食器用洗剤と洗濯用洗剤を実際に1週間くらい使って、使い具合を確かめた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

愛知県立豊丘高校（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル 家にあるもので再利用

## 活動の動機

海が人間が出すゴミによって汚れてしまっていて、自分たちにとって身近な事だし、関わりが深い問題だから。それに、目に見える問題なので危機感を持って考えることができると思ったから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月21日

## ゴール

14 12 13

## 解決したい地域の課題

海に流れてしまっているゴミを、少しでも減らしたいということ、家にあるものを再利用して、生活が豊かになってほしい。

## 目指す将来の姿

海のゴミを減らして、海に住む生態系への影響がなく、魚など海の生物を食べている人間にも、安心安全に生活ができるようになる。

## 活動の内容

普段捨ててしまうペットボトルと、使わずに余っている人も多い保冷剤などを使って、芳香剤を作り、重曹と水を使って消臭スプレーを作りました。ペットボトルは、底を切り取って容器として利用し、保冷剤や重曹には消臭効果があるので、普段の生活で役に立つと思います。家にあるもので短い時間でできるので取り組みやすいと思います。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

谷川友希乃（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

野菜の捨てる部分だけで料理してみた

## 活動の動機

「食品ロス」が今世界で深刻化していることをテレビや新聞で取り上げているのを見て知ったのと、「食品ロス」は日々の食事とつながっていて、食事という分野なら自分が世界の将来のためにできると思ったから。



## 取組・活動実施日

令和3年8月14日

## ゴール

12 2

## 解決したい地域の課題

食べ残しやまだ食べられるのに捨ててしまってゴミが増えていると思うので、ゴミの量を減らすことだと思います。

## 目指す将来の姿

食べ残しやまだ食べられるのに捨ててしまっているものを無くすことと、世界で飢餓で苦しんでいる人たちの数を無くすことだと思います。

## 活動の内容

野菜の、普段は捨ててしまっているところを集めて一品を作りました。今回はダイコンとニンジンをおむいた時に出てくるダイコンとニンジンの皮を使ってきんぴらを作りました。皮をよく洗って、ダイコンとニンジンの皮を細切りにし、フライパンで炒めたら調味料と混ぜ合わせて完成しました。実際に食べてみると、少しかたくて、ざらざらした感じがしました。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル つくる責任つかう責任

## 活動の動機

私は世界中に使えるのに捨てられる物、食べられるのに捨てられる物が多いということを知りこの活動を選びました。



## 取組・活動実施日

令和3年8月14日から令和3年8月18日

## ゴール

12 11 13

## 解決したい地域の課題

必要なものだけ買って無駄をなくす  
使わなくなった服は捨てるのではなく寄付するなど困っている人達を助けることができるようにする。

## 目指す将来の姿

必要のないものは買わない、自分の食べられる量だけ食べなものを買うと言ったことを実践することによってつかう責任、つくる責任や地球温暖化などの環境問題を解決したりできる一つの方法だと思う。一人一人が意識していける社会になってほしい。

## 活動の内容

食品ロスを減らすために買い物リストを作った。最近では着られるのに捨てられる服がたくさんあります。  
服の正しい処分方法は自治体のゴミに出す、いらない服を無料で寄付する、リサイクルショップで引き取ってもらうなどいろいろなその中の一ついらない服を無料で寄付するという活動を行いました。  
環境問題や困っている人達のためにこういった活動は大切だと思いました。



◆ニックネーム・グループ名（人数）

いちかあ（1人）

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

## タイトル

使用しなくなった服でマスクを作ろう

## 活動の動機

私は学校の授業でSDGsを学びました。服や食べ物に困っている人々がたくさんいると知って私に何か出来ることがないかと思ったのでこの活動をしようと思いました。



## 取組・活動実施日

令和3年8月15日から令和3年8月17日

## ゴール

12 10 16

## 解決したい地域の課題

服が無くて着れない人々に自分たちが使用しなくなったものや着れなくなったものを再利用して、少しでも困ってる人を減らせるようにすることです。

## 目指す将来の姿

生活が困難な人々が少しでも充実した生活が送れるような世の中になればいいなと思いました。そのために、自分が学んだことを生かし、ボランティア活動などを積極的に取り組んで自分の周りの人たちにも呼びかけたいです。

## 活動の内容

つくる責任、つかう責任についてや日本がやっている取り組みなどを調べました。また、使わなくなった服や着れなくなった服を使って今のコロナ禍に必要なマスクを作りました。普段は捨ててしまう服でもいろんなものを作ることができるのでこれからも再利用できるものは利用していきたいと思いました。