

◆ニックネーム・グループ名（人数）

チーズキンパ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

無駄な消費電力をなくそう

活動の動機

SDGSの目標7に「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」という目標があり、節電なら家で簡単に取組めると思ったからです



活動実施日

20220721

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

多くの家庭では部屋の電気をつけっぱなしや使っていない危機のプラグをぬいていないこと。また節電をしようとしていないこと。

目指す将来の姿

エネルギーのもとである化石燃料の使用を減らし、地球温暖化を少しでも抑制したいです。また電力の乏しい発展途上国に少しでも電力が供給されれば良いと思います。

活動の内容

誰もテレビを見ていない時はテレビを消すようにしました。夜は部屋の電気をつけて過ごすので家族が全員をリビングにいました。そのことによってエアコンを一台だけで済みました。また扇風機やコピー機などの普段使わない危機のプラグを抜いておいたり誰もいない部屋の電気を消しました。スマートフォンの充電が満タンの時もプラグを抜いておきました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

いり

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 自分の不用品が人助けに！

活動の動機 部屋の片付けをした時に、自分にはもう必要ないけどまだ使えるものがあり、それを活用したいと思った。



活動実施日

20220824

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

まだ使うことはできるけど、自分では使わないものがある。
不用品はゴミに出すという考え方。

目指す将来の姿

使わなくなったものはゴミに出すという考え方以外にも寄付をするという考え方を持つ。
どんな寄付活動団体があるか知っている。

活動の内容

株式会社goodserviceが行っているリポーンプロジェクトに参加する。
リポーンプロジェクト以外にも寄付活動があることを紹介する。
・衣類回収プログラム（ユニクロ、GU）
・もったいないジャパン
・アジアリサイクル貢献活動

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ツナムシ2

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 資源を回収しよう！！

活動の動機 資源には限りがあると前から言われています。私は資源がリサイクルされればまた使えるようになり良い未来にもつながると思ったからです。



活動実施日

20220823

目指すSDGsゴール

15 陸の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題

牛乳パックや発泡スチロールなどをゴミとして捨てるのではなく、リサイクルする考えを持つようにする。資源を大切にすることを意識すること！

目指す将来の姿

資源をただ捨ててしまうと燃やしたり、埋め立てたりして人にも環境にも悪い影響を与えてしまいます。だからリサイクルを積極的にする人が多くなっていていい環境になってほしいです。資源には限りがあること、回収してリサイクルすること、そのままゴミを捨てるといろんな環境に影響を与えることを意識してほしいです。

活動の内容

家の近くに遠鉄ストアがあります。そこで回収している資源があるので家で集めます。回収するものは牛乳パック、発泡スチロール、透明トレー、ペットボトル、ペットボトルキャップです。集まる際には、水でよくすすいで乾かします。牛乳パックは切り開いて透明トレーはシールをとりまします。集めてみて毎日家から出るゴミがリサイクルされ資源になることはすごく社会に貢献していると感じました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

あさび

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 海をキレイに

活動の動機 僕が海に遊びに行ったときに、海にはたくさんゴミが浮いてたり、浜辺にはたくさんゴミが落ちていたから。



活動実施日

20220827

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

海や浜辺のゴミの量をゼロにすること、海洋汚染によっておきた海洋生物たちの生態系の破壊をとめること。

目指す将来の姿

海や浜辺に落ちているゴミをゼロにするとともに、海にゴミを捨てる人の数もゼロにして、海にゴミがないことをあたりまえにすること。

活動の内容

海に行って、浜辺に落ちていたゴミを拾った。浜辺には、とがった木や、金属製のもの、ガラスの破片など、いろんな危ないものが落ちていたので、そういったものを中心に拾っていった。僕は過去に1度、浜辺に落ちていたものをふんでしまい、怪我をしたことがあるので、海に遊びに来る人がそうならないためにも海や浜辺のゴミをなくすべきだと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ゆたんぼ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 家事はみんなで

活動の動機

僕は、母が病気になり家事ができなくなったことをきっかけに家事の分担の大切さを知り、この活動をしようと考えました。



活動実施日

20220810

目指すSDGsゴール

5 ジェンダー平等を実現しよう

解決したい地域の課題

ほとんどの家庭では母が家事をするという形が多いため、性別により家庭内での役割が決まってしまう、家事が母一人に集中しがちであること。

目指す将来の姿

父、母、子ども、関係なく家事をすることで、母が家事をするという固定観念を取り除かれ、互いに思いやって行動することができる家庭

活動の内容

母への家事の集中を解決するために、母が普段どんな家事をしているかをまず調べました。その結果母は料理、洗濯、掃除などをしていて分かりました。次は、家事の分担をしました。僕と姉は洗濯とたまに料理を父にはご飯の時に食器などを出してもらうようにしました。洗濯物を母のようにきれいにたたもうとしましたがうまくいかず何度もやり直しました。つまづきもありましたが家族と協力してやることができました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

pomelo

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 牛乳パックの可能性

活動の動機 資源を現在の方法でリサイクルしていると資源から製品を作り出すことよりも、リサイクルの方がコストがかかることを知った。アップサイクルを広めたい。



活動実施日

20220826

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

各家庭にある牛乳パックをすべてリサイクルに出すのではなく、アップサイクルの形をとって再利用の意識を広めたい。

目指す将来の姿

最終的には資源のリサイクル方法が改善されることだが個人の活動ではどうしようも出来ない。なので、身の周りの些細なことから、牛乳パックにとどまらずアップサイクルがあたりまえの世界になること。

活動の内容

現在、家にあるものでできるように空の牛乳パック、デコレーションに使うマスキングテープやカラーペンでコースターなどを作る。大きなものを作るのではなく、身の周りで少しでも役に立つものを作るため、自分の身の周りに置いておきたいものを作る。発想は人それぞれなので個性が出て面白いと思う。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ルリ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 自宅から食品ロスを減らそう

活動の動機

教科書をめくると食品ロス量のグラフが書いてあった。総量の約半分は家庭からだった。家のことを振り返ると思い当たることがあり、環境負荷を減らすためにも食品ロスを減らしていきたいと思った。



活動実施日

20220825

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

豊橋市の食品ロス量のうち家庭からの食品ロスを少しでも減らす。そしてSDGs 12番目の目標の達成へ貢献する。

目指す将来の姿

SDGsの目標12番目「つくる責任つかう責任」の達成へ近づくこと。家庭から出る食品ロス量を少しでも減らすこと。

活動の内容

自分の家の食品ロスで思いつくことは5つあり、対策方法を考えました。そのうちの1つ「食べられるけど捨ててしまう」について実際に試しました。まず野菜の皮や芯をよく捨てていると思い、捨てる理由を考え、皮や芯の栄養について調べました。そして皮や芯を使った料理を作りました。栄養は皮や芯のほうが多く含まれているものがあることが分かり、料理は栄養の特徴にあった調理法を使うなど工夫しました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

松井瑠里

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 朝食を食べて健康の1日をstart!

活動の動機

私自身、朝は食欲がなくて朝食を食べようと思えず、食べても気持ち悪くなってしまいうので食べやすい朝食を作ろうと思い朝食欠食をしている社会人の方にもさっと食べられていて栄養のある朝食を食べて欲しいからです。



活動実施日

20220824

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

私のように朝食を食べることが苦手な人や、忙しくて朝食を食べる時間がない人の朝食欠食。また、そこから生まれてしまう体調不良の改善。

目指す将来の姿

朝食を食べて元気に通勤する社会人や、登校する学生の姿。活発な街。朝食を食べ、午前中の業務や授業に集中して取り組む姿。また、朝食を食べる時間の確保、十分な睡眠。ご飯の余りを作って食品ロスを抑える。

活動の内容

味噌玉

味噌玉とは、手作りのインスタント味噌汁の事。作り方は簡単で鰹節や顆粒だしと味噌、具材を合わせ一食分ずつ丸めてラップで包むだけ。食べるときはお湯をかけるだけで完成。味噌玉に入れる食材はキッチンで余りがちな食材。私が作った味噌玉は、わかめ、ネギ、油揚げです。

材料（一食分）

味噌大さじ1、鰹節小さじ1、乾燥わかめ約2g、こねぎ1本、乾燥した油揚げ5から10g。かかった時間は5分程です。

◆ニックネーム・グループ名 (人数)

メロンパン

(1人)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル ペットボトルの再利用

活動の動機 近年ペットボトルの使用量が多くなり捨てる量も増えているため少しでも再び使ったり役に立つ方法があるといいなと思ったからです。



活動実施日

20220820

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

ペットボトルをただゴミとしてすぐに捨てるのではなく、そのペットボトルについて何か考えたりして少しでもゴミの量を減らして暮らしやすい社会にしていきたいです。

目指す将来の姿

家庭の中でも空のペットボトルのようにいらなくても再利用して生活に役立てたり、他のものに変えて繰り返し使っていくことでよりエコな社会になっていくと思ったからです。

活動の内容

まず最初にペットボトルのゴミの量などを詳しく調べて次に自分の家からでているペットボトルの数を数えました。そしてペットボトルを再利用するために小物入れやペンケースを作りました。材料もできるだけ安く、家にあるものを中心に誰でも簡単に作れるものになりました。ペットボトルもワクチンに変える活動に寄付できるように集めました。誰でも簡単に続けていける活動だったのでこれからも続けていこうと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

maple

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 雑紙を再利用

活動の動機 すぐに捨てられてしまう雑紙を再利用できないかと思ったから。



活動実施日

20220827

目指すSDGsゴール

15 陸の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題

資源回収なども含め、まだ利用できる資源をより有効に活用するような人がもっと増えて欲しい。

目指す将来の姿

環境にできるだけダメージを与えることなく、これからの次世代に繋ぐような優しい3Rがもっと広がれば良いと思う。私たちはそれを積極的に行う必要がある。

活動の内容

使われなくなり、資源回収の難しいプリントなどの雑紙をすぐに捨ててしまうのではなく生活に役立つアイテムとして再利用できないかと考えた。そして、雑紙を箱型に折って細かなゴミなどを集められるようにしたり、カップラーメンなどの汁に漬けて水気を飛ばして水の汚染から守るような工夫をして再利用できるよう考えた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

加納瑞樹

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル いらなくなった服をリメイク

活動の動機 私の家は三姉妹で服が多く、その分着れなくなったり、いらなくなったりする服が多くその服は大半捨ててしまうのでどうにか出来ないと考えたから



活動実施日

20220826

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

服のようにまだ使えるものを捨ててしまったりする問題

目指す将来の姿

まだ使えるものはリメイクなどをして使えるようにするような姿

活動の内容

服のリメイク方法をネットで調べ、自分が出来そうなものをピックアップする。その中でリメイクして日頃から使えるものを選ぶ。母や妹たちからいらぬ服を貰い、肩と首周りに印をつけカットする。裾に2センチおきに切れ込みを入れ、裏へひっくり返し、切った部分を固結びする。隙間がなくなったら表へと返し、形を整える

◆ニックネーム・グループ名（人数）

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

家事を分担してジェンダー平等を実現しよう

活動の動機

家被の授業で家事はお母さんがやっている事が多いと気づき、夏休みの暇な時を使って家族で家事を分担してお母さんの負担を少しでも減らしたいと思ったのでこのテーマにしました。



活動実施日

20220731

目指すSDGsゴール

5 ジェンダー平等を実現しよう

解決したい地域の課題

「男の子は外で働く」「女の子は家のことをする」という意識をなくして、ジェンダーがなくなる社会にすること。

目指す将来の姿

「男の子は外で働く」「女の子は家のことをする」という皆が無意識に決めつけているジェンダーが無くなるような社会にしたいです。それぞれみんな違う能力や役割があるんだということを社会に広めたいです。

活動の内容

まず問題点として挙げられるのは朝起きるのが遅い事なので何も無い休みの日も早く起きるようにした。お父さんと弟が掃除、お母さんが料理、私が洗濯物とやることを振り分けた。調査期間は毎週日曜日だったけどだんだん平日も手伝ったり、習慣化していたので良かったと思う。このプロジェクトを通して私も家族も手伝いへの意識が変わったので良かったし、学校帰り始まって土、日は手伝いをしようと思った。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

Ouka

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル ごみの排出量を減らすために

活動の動機 住んでいる市の市民一人あたりの一日のごみの排出量が市の目標値を150g近くも上回っていることを知って解決しなければならないと思ったから。



活動実施日

20220803

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

市民一人あたりの一日のごみの排出量が目標の870gに対し1012gと150g近くも上回って今っていること。

目指す将来の姿

市民一人一人が地域の課題に真摯に向き合い、ごみの排出量を減らしていくことで目標を達成すると共に持続可能な都市化を促進する姿。

活動の内容

- ・買い物際には、マイバッグやマイカゴを持っていき、できるだけ買い物袋を貰わないようにする。
- ・使い切れる分だけしか買わない。
- ・食べ残しをしたり、賞味期限、消費期限を切らしてしまうとごみになるだけでなく食品ロスにも繋がってしまうので食品ロスを減らす。
- ・シャンプー、リンス、ハンドソープ、食器用洗剤など詰め替え用があるものは詰め替えられるものを使う。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

みつふいー

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 牛乳パックでミニ掃除

活動の動機

家では牛乳の消費が多く、牛乳パックが山積みになっているのを見たことをきっかけに何か再利用できないかと思ったからです。



活動実施日

20220817

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

- 1 普段気につけないゴミなどが溜まりやすい所や道路に落ちているタバコの吸い殻などの掃除。
- 2 身近な資源の再利用の仕方。

目指す将来の姿

- 1 一人一人が身近な資源を再利用し、作り出す物で生活を便利していく姿。
- 2 家族の人と工作をし、親睦を深め合う姿。
- 3 SDGsを身近なことにし、誰でもゴールに向かって少しずつ活動する姿。
- 4 環境に配慮した姿。

活動の内容

- 1 牛乳パックを使った掃除道具を作る
(動画サイトや検索サイトを参考に)
- 2 自宅でごみやほこりが溜まっている所を調査する。
- 3 1で作った掃除道具で掃除する。
- 4 掃除道具以外にも牛乳パックの再利用する方法を調べる。
例) まな板、プランター、収納や小物入れ、簡易家具、工作道具、おもちゃなど。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

マツキー

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 小さなことからやっぴこう

活動の動機 日本は今深刻なエネルギー問題になっていてこのままでは電気がなくなってしまうのをきっかけに出来る限り節電をしようと思いこの活動を選びました。



活動実施日

20220817

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

地域の皆が電気をたくさん使ってしまう、近いうちに電気の供給がなくなってしまう課題を解決したいと思いました。

目指す将来の姿

日本の国民みんなが電気を使わないように協力し合うことで電力がひっ迫しないようにして、さらに元気を発電するための二酸化炭素減少するので節電を実践することで、11番と13番の住み続けられるまちづくりをと気候変動に具体的な対策を達成することができると思いました。

活動の内容

8月17日 今日から節電ウィークが開始されました。今日は電力が高いエアコンは使わずに、扇風機を使いました。テレビのつけっぱなしがないように毎回テレビを切りました。8月18日 今日はエアコンを使いましたが28°Cにしました。寝る時はコンセントを抜きました。8月19日 今日は節電ウィーク最終日です。今日は使っていないコンセントを全て抜きました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ひな

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル ムダのない生活をしよう

活動の動機 私の家は、生ごみの量が毎日多いこと。また、水を出しっぱなしにしたり、電気をつけっぱなしにしていることがあるからです。



活動実施日

20220801

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

豊川市では、家庭から出されるゴミの約39%が可燃ゴミでそのうちの食品ロスは35%もあります。食品ロスから出るゴミの数がとても多くて私は、この課題を解決したいと思いました。

目指す将来の姿

私は、食品を簡単に捨てない、余った食材をうまく利用する。水などの資源を大切にすること。また、みずをよごさないように使い方に気をつけて、短時間で効率良く使えるようにすることで、12番のつかう責任つくる責任を意識してできるようになると思いました。

活動の内容

食品ロス減らすために行ったことは、普段捨ててしまうブロッコリーの茎の部分を天ぷらにして使い、他にも余った食材を使い料理をしたり、節水は、水を汚さないように洗剤の使い方や油を流すことがないようにしました。また、節電では、部屋の電気も一箇所だけをつけたり、エアコンやテレビなどの電子機器を使うときは、つけっぱなしにせず電源を消して使うように意識しました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ナル

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 公園をきれいにしよう！

活動の動機

この夏休みで公園にたくさんの人に来て公園で食べたり、飲んだりして、出たゴミが増えるのではないかと思ったのでこの活動を選びました。



活動実施日

20220823

目指すSDGsゴール

15 陸の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題

公園で遊んでいて、お菓子やアイスを食べたり、ジュースを飲んだりして、そこで出たゴミを捨てるのではなく、ちゃんと自分で持って帰るようにすること。

目指す将来の姿

子供から大人まで、自分で出したゴミは自分で片づけをするか持ち帰ることがあたりまえにできる。日常生活でそれぞれが意識して習慣づけることができる。

活動の内容

まず軍手、ゴミ袋、トンゴ、ほうき、ちりとりを用意してほうきで枯葉を集める。公園を回ってゴミを探す。特にベンチや自動販売機、自転車置き場など、大人数が集まって食べたり、飲んだりしてそうなところを探す。芝生や草が多くて、かき分けて探さないといけないところも小さなゴミがあるので拾う。集めたゴミは燃えるゴミ、プラスチックゴミをそれぞれ分別し、ゴミ袋にまとめる。

◆ニックネーム・グループ名 (人数)

あいうえお

(1人)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 夏バテ、熱中症にいい食事を知ろう

活動の動機 夏になると食中毒のニュースや熱中症のニュースがよくながれるから夏バテや熱中症にならないような食事を知りたいと思ったから。



活動実施日

20220815

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

夏になると熱中症や夏バテ、食中毒などの食事に関するニュースが多く出るのでそれを減らせるようにしていきたい。

目指す将来の姿

健康になるための食事を知り、夏バテになる人や熱中症になる人が減ってSDGsの目標のうち4つの目標が達成され夏バテや熱中症になる人を出来るだけ少なくできるようにしたい。また自分自身もどのような料理がいいかを知り、健康的な体作りをしたい。

活動の内容

健康的で安全な食事を知るために本やパソコンなどを使って熱中症対策や夏バテ予防になる料理を調べてみました。またSDGsの目標の一つである、すべての人に健康と福祉をを達成するために健康的な料理の具材についても調べました。最初に健康的な具材などを調べて、その後に栄養素についてどのような効果があるのかについて調べました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

20061031

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 海の豊かさを守ろう

活動の動機

自分の家の近くには海があり
海に行くとゴミが目立つから

海のゴミが多いと海の生き物にも影響を与えてしまうから



活動実施日

20220817

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

海からゴミを無くしたい

海がきれいになってみんなが遊べるようなきれいな海にしたいとおもった。

目指す将来の姿

海のゴミが今より少なくなる！

海の生き物がたくさん生息できるようなきれいな海にできるようにしたい。

活動の内容

自分の家の近くの海で

2時間ゴミ拾いをしてうみには多くのゴミが落ちていることがわかった。

海岸に落ちているゴミの中には写真2にあるようにペットボトルなどのプラスチックゴミが多く目立った。

プラスチックゴミを海の生き物が飲み込んでしまったりすると死んでしまったりすることがあるのでプラスチックゴミ削減のためにマイボトルを使うように意識している