

◆ニックネーム・グループ名（人数）

里香

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 服の寄付

活動の動機

私たちが使わなくなった服は、捨てたりむだにしてしまうので、買えない人たちに送るほうがいいと思った。



活動実施日

20220802

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

服のゴミが多いこと。

目指す将来の姿

貧富で差をつけるのではなく、使えるものを回して無駄を減らす。

活動の内容

小さくなった服を集めて使える服はそのまま送り使えない服は使えるようにしてなるべく無駄の無いように最大限利用する。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

神谷芽衣

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル いっぱい笑う

活動の動機 心が健康になると思ったからです。



活動実施日

20220805

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

笑顔で挨拶すること。

目指す将来の姿

笑顔が絶えない暖かくて過ごしやすい地域。

活動の内容

毎日家族に笑顔で挨拶しました。
食事中も笑顔で、楽しく食べることが出来ました。
一日を笑顔で過ごすだけで心が軽くなったような気がしました。笑顔は余計なことを考えさせず、心がリラックス出来て自律神経を安定させる効果があるそうなので、笑顔でいることはとても心に良いことだと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

大草音寧

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル Everyday walking

活動の動機 自分や家族など周りの人が高齢になっても丈夫な体で、みんなと笑顔でずっと暮らしていきたいから。



活動実施日

20220801

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

高齢者が多くなりつつあるこの世の中、ベッドで寝たきりの人が居たり介護を必要とする人達が増えていること。

目指す将来の姿

若者から高齢者まで、みんながずっと元気に過ごせる姿、そして体を動かすことの楽しさを知ってもらう。

活動の内容

毎日体を少しでも動かすために30分以上歩きました。
誰でも簡単に出来るのでおじちゃんとおばあちゃん、家族と一緒に歩きました。
ただ歩くだけではなく家族と会話をしながら楽しく健康な体を作りました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

水戸すず

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 汚れた水の再利用！

活動の動機 米をといた時の水をそのまま捨てるのはもったいないと思ったから。



活動実施日

20220813

目指すSDGsゴール

6 安全な水とトイレを世界中に

解決したい地域の課題

濁っている川を少しでも綺麗にする。

目指す将来の姿

濁っている川をゼロに！！

活動の内容

米のとぎ汁を花にあげたり、庭にかけたりしました。とぎ汁は江戸時代から洗顔や、化粧水として使われていたので、洗顔をしてみました。セラミドや、乳酸菌が含まれているので、肌がスルスルになりました。掃除にも使えると聞いたので、年末の大掃除などで活用していきたいです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

永田亜音

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 早寝早起きと運動

活動の動機 長期休みになると、生活リズムが乱れてしまう人が多いんじゃないかなと思ったからです。



活動実施日

20220805

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

中学生、高校生などは特に長期休みになると、昼夜逆転してしまう人が多くなると思うので、そうならないためにどう過ごせば良いかを考えるのが課題です。

目指す将来の姿

生活リズムが良く健康的に暮らして朝起きる時スッキリ起きた夜ぐっすり眠れることができるような姿。

活動の内容

朝7時30分に起きて朝ごはんを食べる、15分～30分くらいにウォーキングする(筋トレで腹筋やスクワットでもOK)。
スマホを使いすぎない(10時間以内)。お風呂に入ってからストレッチ。しっかり3色食べる。ちゃんとできたか記録する。

◆ニックネーム・グループ名 (人数)

菅沼絵真

(1人)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル バランスの良いディナー

活動の動機 健康的な生活をするためには、食事が大切だから



活動実施日

20220805

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

健康的に過ごすためには、食事から気を配っていかないといけないから、どのような生活には食事が合うかなど考えていかないといけないです。1つの食事だけでなく、たくさんの栄養を取らないといけない。

目指す将来の姿

人に頼ってばかりではなく、自分自身で、自分にはどのような食事が合うか、自分が健康的に過ごすためにどのような栄養が必要か考えて、自分で考えて、健康を理解していく。

活動の内容

高校生はタンパク質55~65g、脂質2150~2300g、炭水化物50~70、ビタミン85となっているので、あまり多く食べたり、食べなさすぎも良くないのでそれらを意識して作りました。人によっては具材の大きさも工夫して切るといいと思いました。できたあとには少し味付けを濃くしたりしても良いかなと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

なりませぬ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

ポイ捨てダメゼッタイ

活動の動機

海にゴミが多いから自分たちでできることをする



活動実施日

20220730

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

海の不法投棄問題など

目指す将来の姿

きれいな海

活動の内容

海岸の清掃

◆ニックネーム・グループ名（人数）

本郷速斗

（ 2人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 男女の差なしに育児に参加できる社会を。

活動の動機 男性が育児に参加できず、女性ばかりに育児というものが偏ってしまうのは、社会そのものの問題ではないかと思ったから。



活動実施日

20220815

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

男性が育児に参加しづらい原因の一つとして、今までの文化的な習慣などによって形成された、女性向きに偏ってしまった育児サービスなどが、社会的に多く、この地域にも少なからずあると思います。

目指す将来の姿

男性、女性に関わらず、育児に参加することができ、男性が育児をすることが今よりも特別視されすぎないような姿が理想であると感じます。

活動の内容

豊橋市内でもトップクラスの大きさである商業施設さんにて、おむつ変えのスペースの所在についての確認をしました。おむつ替えスペースは乳児を育てる人たちにとっては必要不可欠な物であり、場所によっては、女性トイレのみにしかおむつ替えスペースがない施設もあると耳にしたので、そこにスポットを当てて調べました。結果として、男女関係なく使用することの出来る広いおむつ替えスペースがあったので目標に貢献されていました。

◆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・大学生SDGsアクション

タイトル ゴミの分別をしよう！

活動の動機 ゴミを分別しないと地球の環境が悪くなるからです。



活動実施日

20220815

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

ゴミの分別をせずにリサイクルできるものが減ること。

目指す将来の姿

ゴミをしっかり分別してリサイクルできるものを増やす。

活動の内容

ゴミが出たら、燃えるゴミなのか燃えないゴミなのかを考えて分別する。生ゴミや壊すゴミなどの場合も考える。日によって出せるゴミが違うのできちんと把握しておく。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

山本響希

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 海外のお菓子里にふれてみよう

活動の動機 最も身近に海外の文化にふれることができるものがお菓子だと思ったから。



活動実施日

20220810

目指すSDGsゴール

10 人や国の不平等をなくそう

解決したい地域の課題

自分の校区では海外の文化があるけどほかの校区にはない。

目指す将来の姿

全ての校区で海外の文化にふれることができるようにする。

活動の内容

海外のお菓子と日本のお菓子を食べ比べた。日本のお菓子はしっかりと梱包されている。海外は着色が強かった。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

lu

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 不平等をなくすには

活動の動機 人や国の不平等をなくす



活動実施日

20220730

目指すSDGsゴール

10 人や国の不平等をなくそう

解決したい地域の課題

不平等の人を減らす

目指す将来の姿

全ての人が平等で生活しやすくする

活動の内容

フェアトレードの商品を買う
募金する
現状を知る

◆ニックネーム・グループ名（人数）

クロヨミ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 簡単ライフハックでSDGs

活動の動機 自分が絶対に出きる範囲でどんなSDGsができるか行ってみたかったから



活動実施日

20220801

目指すSDGsゴール

1 貧困をなくそう

解決したい地域の課題

貧困による、不十分な生活を送ったりホームレスが発生してしまうこと

目指す将来の姿

貧困で困っている人を少しでも減らし皆が笑顔で1日1日を送れる姿

活動の内容

8月1日から8月17日までスーパーの買い物を全てエコバッグにして本来ビニール袋を買う予定だった分を貯金していき、最終的に募金する。結果は105円つまり1ヶ月家族でこんなにも無駄にしているということが分かった

◆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 ご飯残りゼロ

活動の動機 飢餓なくす



活動実施日

20220901

目指すSDGsゴール

2 飢餓をゼロに

解決したい地域の課題

飢餓なくす

目指す将来の姿

飢餓なくす

活動の内容

買い物をする前に冷蔵庫を確認する
すぐ食べるものは賞味期限の短いものを選ぶ
家でも食べ残すしない
レストランなどで自分食べきれる量だけ注文する
食べ残すしない

◆ニックネーム・グループ名（人数）

みかん

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル リサイクルをしよう！

活動の動機 ペットボトルのリサイクルをしたい！



活動実施日

20220814

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

もっと、ペットボトルをリサイクルをする人を増やす。

目指す将来の姿

ペットボトルを沢山リサイクルする。

活動の内容

ペットボトルのキャップとボトルを分ける。
スーパーなどに分けたものを捨てに行く。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

吉田龍由

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 野生の幸

活動の動機

日本に外来種生物が連れてこられ、そこに生息するようになった事で、生態系が壊れたり、生物濃縮が問題となっていると知った時、「外来種生物を美味しく頂ければ、いい駆除方法になるのでは」と考えたから。



活動実施日

20220813

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

数々の外来種生物が河川に生息し始めた影響で、元あった生態系が崩れ、不要なものを分解する役割を持った生物が減り、それによって分解されなかったゴミや汚れが海にまで流れていっている。

目指す将来の姿

命や食、外来種生物の美味しさを通じて生態系や社会、地球全体への問題の大きさを認識し、生態系の安定した自然と社会の両立が成された環境と、それを守る方法を後世に残すための知識が広まること。

活動の内容

道具を持って地域の池に行き、ザリガニを捕まえた後、臭みや泥を抜いてから、料理をしてから食べる。また、自分が行った工程や料理のレシピをまとめた画像を作り、インスタグラムや他のSNSに投稿する。

◆ニックネーム・グループ名 (人数)

ジャンポー

(1人)

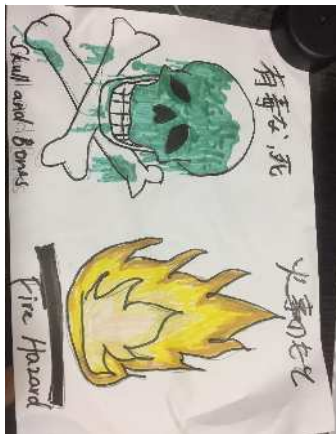
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル Pictogram

活動の動機

外国人だけでなく読み書きができない人たちの生活がよりよくなるためです。豊橋という町を明るく、楽しく、安全な町に作りたいためです。この町に住んでいる人たちが困ることがない未来を望んでいます。



活動実施日

20220826

目指すSDGsゴール

10 人や国の不平等をなくそう

解決したい地域の課題

危険物の危険性が読みない人たちが困るので解決したいです。

目指す将来の姿

この町の人たちが暮らしやすく、楽しく、安全な日常生活を繰り返したいです。

活動の内容

ピクトグラムの大切さをまわりの人に教える。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

とわちゃん子

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 海をきれいにしよう

活動の動機 近くのうみのすなはまがきたなかったから



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

いこべかいがんのごみをひろう

目指す将来の姿

元のきれいな海に戻してたくさん遊ぶ

活動の内容

うみのごみをきれいにする