

私が普段から取り組んでいること



資源ゴミを分別する。
取りはずすことの
できない電池は
そのまま出す。



牛乳パックは洗って、
近所のスーパーへ
出す。

クリーニングのとうめい
カバーは、プラゴミへ。
ハンガーは回収BOXへ。



洗剤、シャンプー
などを詰め替えている。
習字のぼくじゅうも詰め
替えている。

四人姉妹なので、お下がりは当たり前。あまりキレイでは
ないがまだまだ使える末っ子のものは、近所や友達に
あげる。おもちゃやパズルは末っ子の通っているこども園
に寄付した。



使わなくなった衣類は、近所のデポへ。ユニクロや無印は
自社のものだけだが、ここはアルペン以外の衣類もOK。

今年は、姉のランドセルを財布へ
リメイクした。私もこんな財布が
ほしい。



おじいちゃん、おばあちゃんが作っているものをいた
だいている。一番はお米!! 他には畑があるので、季節の
野菜を一度にたくさんもらって近所の人へおすそわけ。
うめ酒や漬け物も作ったりしている。おみそは、蒜山の
ひいおばあちゃんから分けてもらったりしている。



使い終わった物で誰かのために!! 使用済み切手
は、難病の子どもたちのために。

ベルマークを学校で集めている。テトラパック
も集めている。ベルマークは集めた点数で、テ
トラパックは重さにおうじて学校の本やボールなど学校の
教材や備品を購入している。また、一部はへき地校や特別
学校、被災地の学校など教育環境が恵まれない子ども達の支援に充
てられる。

くチャレンジにしよう
くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう

くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう

3. チャレンジとして、1週間で挑戦したこと

くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう

4. もっといいチャレンジ日記

くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう

5. チャレンジした1週間に、家庭から出した「ア、読めるごみ」と
「イ、資源回収に出した資源物」について、それぞれの重さを教えてください。

くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう

6. 「もっといいチャレンジ」に挑戦した期間は、いつでしたか?

くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう

7. チャレンジした1週間に、家庭から出した「ア、読めるごみ」と
「イ、資源回収に出した資源物」について、それぞれの重さを教えてください。

くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう
くチャレンジ期間にしよう

元からのゴミを減らして、環境にやさしい生活を心がけよう!!



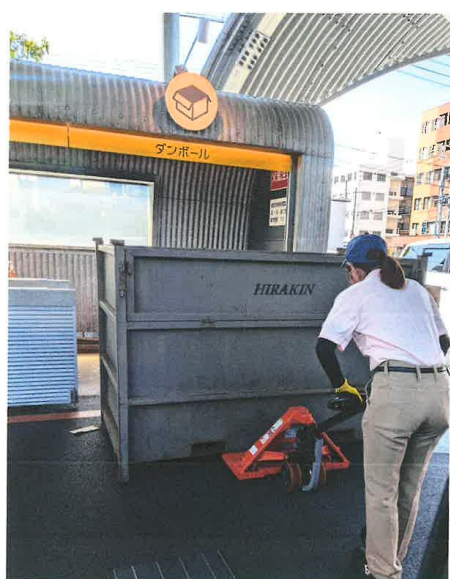
外で飲み物を買う必要があるとき、私はできるだけ缶の飲み物を選ぶようにしています。
それは、ペットボトルを使う量を少しでも減らしたいからです。
飲み終わった後は、軽く中を洗ってリサイクルに出すことを心がけています。
この小さな行動が、未来の地球を守る一歩になると 생각합니다。



買い物に出かけた時、牛乳売り場で今日が消費期限の牛乳を見つけました。
こまめな売り残ってしまったら、捨てられてしまうかもしれない。そう思った私は、家族に相談して、その日の晩ごはんのメニューを、牛乳をたっぷり使レシピに変えてもらうことにしました。
少しの工夫で、食品ロスを減らすことができる。そんな小さな一歩が踏み出せた日でした。



スーパーで肉や魚、野菜を買うとき、いつもはビニール袋を使っていますが、最近は新聞紙に変えてみました。
そうすることでビニール袋を使う量が減り、プラスチックの削減につながっています。
新聞紙は、余分な水分を吸い取ってくれるので、食材を新鮮に保つのに役立ちます。
また、使い終わった新聞紙は、生ごみを包むのに防いでくれるので、とても便利です。一つの工夫で、色々なことに役立って知って驚きました。



紙ごみやダンボール、アルミ缶などは近所の資源回収のお店に持って行くようにしています。
ペットボトルや缶も、汚れているものはきれいに洗ってから出すようにしています。
こうすることで、しっかりリサイクルしてもらえます。
少し手間はかかりますが、リサイクルにつながる、ポイントもたまるので、今では資源を分別して持つのが楽しみになっています。

ペットボトルや紙コップを一つ作るのにも、たくさんのエネルギーを使っています。
そして、使い終わった後はごみになってしまいます。
毎朝ごみ拾いしていても、ペットボトルや、コンビニのドリンクのごみを毎日拾います。
だから、マイボトルを持つことは、ごみを減らすための第一歩。
地球にやさしい選択！



買い物に行くとき、いつも糖の手前にある商品を意識して手に取ります。
昔は奥の方から新しいものを選んでいましたが、「手前の商品から買う」とお店で捨てられる食べ物を減らせる」と知ってから、この習慣が根付きました。
ほんの少しの心がけですが、食品ロスをなくすることにつながると思うと、この買い物の仕方が好きになりました。



新聞紙を再利用してゴミ箱やエコ袋を作りました。
特にエコ袋は、買い物で野菜を入れるのに大活躍！
ビニール袋を使わずに済むので、地球にもお財布にもやさしい！！！！！！
新聞紙の箱も、食卓のちよとしたごみや消しゴムのカスをボイッと捨てての間に便利で、何枚もストックしています。
この写真は、「おかやまSDGsフェア」に出展した時の展示のものです。



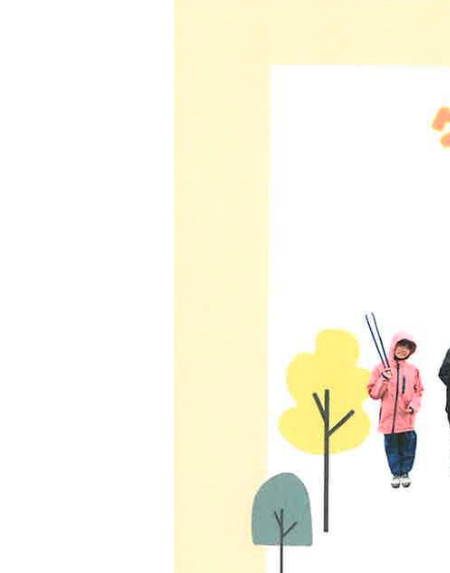
いつもは捨てていたマヨネーズの容器を、今回はリサイクルに挑戦！
油汚れがなかなか落ちないのが悩みでしたが、水につけおきし、新聞紙をうまく使うという方法を試してみると、きれいに汚れが落ちました。
このおかげで、プラスチック資源としてリサイクルに出すことができました。
小さな工夫でも、地球にやさしい行動につながることを実感しました。



夏休みに開催したSDGsワークショップは、ごみ拾いから始めました。
5歳から15歳まで、年齢の違う16名が2つのグループに分かれ、ごみが落ちている場所や種類を地図に記録していきまし。
ごみを拾うだけでなく、なぜそこに落ちているのかを考えたことで、一人ひとりの意識が大きく変わったと思います。



視覚障害者の方とお話していた時に、点字の紙が古紙回収に出せないということを初めて知りました。
捨ててしまうのはもったいない。そこで、その紙を使って、編んでかごを作ってみることにしました。
ごみになるはずだったのが、工夫次第でまた別の形で役に立つことを実感しました。
エコという、何か特別なことをしなくていいかと思っていたけれど、工夫次第で減らせるので、これからも考えていきたいです。



ゲーム感覚で続ける、僕らの「10分間チャレ」！

私たちは、毎朝6時から10分間、ゴミ拾いをしています。
名付けて「10分間チャレ」。

兄妹で毎日続けて、2025.8.8で200日連続！

集めたゴミのデータを分析したら、この街の「ゴミマップ」ができました。



5月12日から8月25日までの105日間集計したデータのなかで拾ったごみ全部の合計は1693個でした。

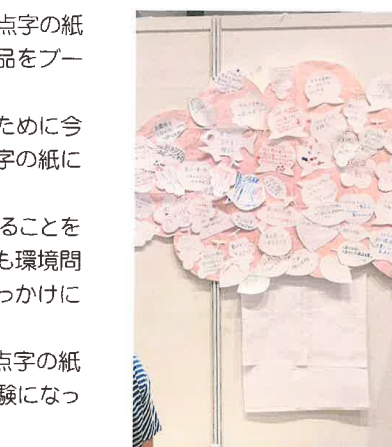
その中の約8割がタバコのフィルター、ペットボトル、お菓子のごみなどのプラスチックごみでした。プラスチックは、自然分解されないで

私たちが拾わなかったら用水路から海に流れていて、魚等の生き物がごみを食べてしまっていた可能性があります。

この現状をもっとみんなに知ってもらって海ごみ問題を自分事としてとらえてもらえるようにします！



「おかやまSDGsフェア」に出展した時、点字の紙をつなげて作った、木をイメージした作品をブースに飾りました。
作品を見に来くれた方々に、「環境のために今日からできること」を考えてもらい、点字の紙に書いてもらいました。
ただ作品を見るだけでなく、自分でできることを考え、文字にすることで、小さな一歩でも環境問題につながることを実感してもらえさるきっかけになったと思います。
作品の素材そのものも環境にやさしい点字の紙なので、見て、触れて、考えるという体験になったと思います。



種類	a	b	c	種類別小計	順位
◎ タバコ	206	265	484	955	1
○ ペットボトル	13	14	11	38	4
○ プラスチック	75	154	107	336	2
○ ビン	0	3	21	24	7
缶	14	13	5	32	5
アイスの棒	11	6	6	23	8
金属類	3	9	5	17	9
△ 紙類	60	86	76	222	3
ゴム類	5	6	19	30	6
串	1	4	3	8	10
その他	1	5	2	8	10
コース別小計	389	565	739	1693	

※集計期間：2025年5月12日～2025年8月25日（106日間）
タバコ、ペットボトル、プラスチック合計 1,329

5月	a	b	c
タバコ	37	60	161
ペットボトル	0	1	2
プラスチック	12	47	30
ビン	0	0	18
缶	2	0	0
アイスの棒	5	2	5
金属類	0	8	2
紙類	13	27	21
ゴム類	2	5	11
串	0	2	1
その他	0	3	0
合計	71	155	251

6月	a	b	c
タバコ	39	81	116
ペットボトル	3	7	3
プラスチック	32	30	24
ビン	0	0	2
缶	3	4	2
アイスの棒	2	1	0
金属類	2	0	1
紙類	24	15	20
ゴム類	0	1	2
串	1	1	0
その他	0	1	1
合計	106	141	171

7月	a	b	c
タバコ	64	71	112
ペットボトル	9	3	2
プラスチック	17	52	31
ビン	0	2	1
缶	5	6	1
アイスの棒	1	3	1
金属類	0	1	1
紙類	16	20	22
ゴム類	3	0	5
串	0	1	2
その他	1	0	0
合計	116	159	178

8月	a	b	c
タバコ	66	53	95
ペットボトル	1	3	4
プラスチック	14	25	22
ビン	0	1	0
缶	4	3	2
アイスの棒	3	0	0
金属類	1	0	1
紙類	7	24	13
ゴム類	0	0	1
串	0	0	0
その他	0	1	1
合計	96	110	139

おかやまSDGsフェア2025
日時：2025年8月7日（木）10:00-17:00
8月8日（金）10:00-16:00
会場：岡山ラフテラフテラ（岡山県北区元町14-1号）

2025.8.7-8
おかやまSDGsフェア2025
「小中学生環境活動家Crew」として出展

第12回
おかやま環境教育
ミーティング
2025年8月22日（金）
午前10時から午後12時（10:00-12:00）
参加無料
会場：岡山県立岡山第一高等学校（岡山県北区元町14-1号）

2025.8.22
第12回おかやま環境教育ミーティング
「小中学生環境活動家Crew」として出展

「もったいないチャレンジ」に挑戦した記録、いつでしたか？
活動日時：8月12日（土）～8月13日（日）
場所：岡山県立岡山第一高等学校（岡山県北区元町14-1号）

2. どのようにして活動したのか、誰ですか？
岡山県立岡山第一高等学校（岡山県北区元町14-1号）

3. チャレンジとして、1冊の雑誌を読んだこと
A) 雑誌の名前と内容（200字以内）
B) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）

4. チャレンジとして、1冊の雑誌を読んだこと
A) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）
B) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）

5. チャレンジとして、1冊の雑誌を読んだこと
A) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）
B) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）

6. チャレンジとして、1冊の雑誌を読んだこと
A) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）
B) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）

7. チャレンジとして、1冊の雑誌を読んだこと
A) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）
B) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）

8. チャレンジとして、1冊の雑誌を読んだこと
A) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）
B) フラッシュカード・ポスター作成の記録（100字以内）

