

今日から実践できることって何だらう？

親子で学ぶSDGs

近ごろよく目にする「SDGs」という言葉。

「持続可能な開発目標」として17の項目が掲げられています。でもなんだか難しくて、実際にどうすればいいのか分からない人も多いのではないかでしょうか。

今回は、SDGsを身近なものとして親子で考えて、生活の中で実践できるものをお紹介。楽しみながらSDGsと関わっていきましょう♪

身のまわりの プラスチック製品を 探してみよう！



身のまわりを見回して、プラスチック製品を探してみましょう。

プラスチック製品は便利で手軽ですが、自然には分解されないため完全にはなくならず、なんと数百年も消えずに存在し続けると言われています。

プラスチックゴミが増えるとどうなるの？

- ①ポイ捨てなどのプラスチックごみが大量に海に流れ出て、このままだと、2050年には海のプラスチックごみは魚の量を上回ると予測されています。
- ②プラスチックゴミを処理する際に、温室効果ガスが発生するため、地球温暖化の原因になります。
- ③国内でのゴミ処理が追いつかなくなります。

まずは普段の生活で、プラスチック製品を使う頻度を減らしていきましょう！
たとえばこんなコト

◆プラスチックを減らすには
どんなことができるかな？

◆エコバッグを持ち歩く

◆マイボトル、マイスプーン・フォーク、
マイ容器を積極的に使うなど



生ごみはゴミじゃない！ コンポストで循環させて 肥料にしよう



毎日の暮らしの中で出るゴミ。その中身を意識したことはありますか？

実は燃えるゴミの約40%を生ごみが占めています。生ごみの約80%は水分です。生ごみを焼却処分するのは、水分を燃やしていくようなもの。その分燃料費がかかります。

地球のために「コンポスト」で生ごみを減らしませんか？

コンポストってどんなこと？
家でできるものなの？

コンポストとは、土の中に入る微生物の力を活用した堆肥や、それを作る仕組みのことです。微生物が生ごみを分解し、堆肥として土に戻り、またそこから野菜や花が育ち、「循環」していきます。



段ボールコンポストを始めよう

段ボール.....

二重になっているもの(25~40ℓくらい)
★もみ殻くん炭・10ℓ※ホームセンターで売っています

★ビートモス・15ℓ※ホームセンターで売っています

スコップ／虫よけキヤップ
風通しの良い台

【作り方】

★を混ぜ合わせて段ボールに入れる▼
1日400~500gの生ゴミを入れて混ぜ
込む▼段ボールのフタをして虫よけ
キヤップをする▼約3カ月経つたら
熟成させるために生ゴミの投入を中
止し、週1回を目安に水を約500ml
く1ℓ混ぜ込む。約3週間(1ヶ月で
熟成が完了。堆肥として使えます。



手作りSDGs

絹たわし

キッチンスポンジのほぼすべてがプラスチック製品。使い続けるうちに細かく砕け、マイクロプラスチックを発生させています。
「絹たわし」は環境への負荷が少ない天然由来の素材を利用。正絹の着物をほどき、細長く割いてかぎ針で編むと「絹たわし」になります。



新聞紙バッグ

新聞紙・のり・リボンで、オリジナルの新聞紙バッグが作れます。



コンポスト、手作りSDGsを教えてくれた
鎌塚聰子さん
(さとこの日記広主宰/段ボールコンポストアドバイザー)
ゴミが肥料になって花が咲く「循環生活」を楽しんでくださいね。希望があれば絹たわしと新聞紙バッグワーカーショップもします。



【成功のコツ】
生ゴミの水分をよく切って投入
生ゴミや卵の殻などは分解しやすい
ように小さく切る
温度が低い時は、少量の油やパンくず、牛乳などカロリーが高いものを入
れると、分解しにくくなつたら休ませる

【作り方】

★を混ぜ合わせて段ボールに入れる▼
1日400~500gの生ゴミを入れて混ぜ
込む▼段ボールのフタをして虫よけ
キヤップをする▼約3カ月経つたら
熟成させるために生ゴミの投入を中
止し、週1回を目安に水を約500ml
く1ℓ混ぜ込む。約3週間(1ヶ月で
熟成が完了。堆肥として使えます。



買い物や日々の行動を通して私たちにできること

関係がある目標の一例



開発途上国と適正価格で取引する「フェアトレード」。フェアトレードの取り組みは、SDGsが掲げるほぼ全ての目標に関係しています。

小倉北区でフェアトレードショップ「一生もんshop 緑々(あおあお)」を営む宮下緑さんに、身近にできる取り組みをお聞きしました。

◆◆◆
【買い物は投票】。ものを買う時、選ぶ時は「どんな社会にしたいのか」を考えよう！

◆◆◆
産直や地産地消のものを選ぶ

遠く離れた生産地から運んでくる食料は、輸送や保管などにたくさんのエネルギーが使われており、多くの二酸化炭素が排出されていることになります。「カード・マイレージ(輸送距離)」の低い地産地消のものを選びましょう。

◆◆◆
プラスチック製容器包装の袋にどれくらいい詰められるか挑戦しよう！

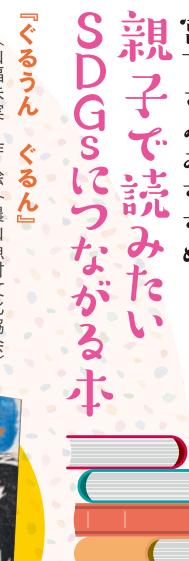
日々、プラスチックを使わない、買わないことに意識がいくようになります。袋の回収に出す回数が減れば節約になります。

卵のパックなど、細かく切り刻んだり、膨らみのあるものは極限まで潰したり、ゲーム感覚で楽しみましょう。
◆◆◆
古着は切って雑巾やキッチンペーパーとして再利用しよう。
◆◆◆
虫食い穴などを補正する「ダーニング」で洋服を大切に着よう。
◆◆◆
食品ラップを「みつろうラップ」に替え るのもおすすめ。

卵のパックなど、細かく切り刻んだり、膨らみのあるものは極限まで潰したり、ゲーム感覚で楽しみましょう。
◆◆◆
古着は切って雑巾やキッチンペーパーとして再利用しよう。
◆◆◆
虫食い穴などを補正する「ダーニング」で洋服を大切に着よう。
◆◆◆
食品ラップを「みつろうラップ」に替え るのもおすすめ。

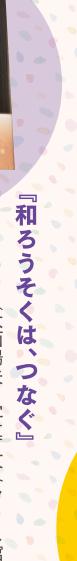
親子で読みたいSDGsにつながる本

『ぐるうんぐるん』
(山福朱実 作・絵／農山漁村文化協会)



この星にいのちが生まれた時から、たえまなく続いてきた「いのちのつながり」。食べたり食べられたりしながらいのちを嘗む生き物たちの姿を、美しくダイナミックな版画で描いた絵本。

『和ろうそくは、つなぐ』
(大西暢夫 写真・文／アリス館)



◆◆◆
フェアトレード商品に見られる手仕事の技術や環境への配慮、知恵や工夫は心を豊かにしてくれます。私たちは価値観を変えないといけない時期になつてきて、何回も買い替えるより、長く使うことを考えた適正価格のものを買うようにしましょう。



楽しく身近にSDGsメモ!

みつろうラップ



布にみつろうを染み込ませた洗って何度も利用できるエコラップです。耐久性がありリペアすれば1年程使い続けることが可能！好きな柄の端切れで作ることもできます。

グーニング

穴や薄くなった箇所を繕うヨーロッパの伝統的な修繕方法。補正した生地とはあえて違う色を使うのも可愛い！お気に入りが更に好きになるかもしれません♪

