

## 市民ワークショップ開催結果

## 1) 概要

次期明石市環境基本計画の策定に際し、10年後の明石の環境未来像やその実現に向けて一人一人に取り組めることについて、市民の皆さまとともに考えるため、ワークショップ「みんなで考える明石の環境のこれから」を開催しました。

日 時	内 容	参加者	
第1回	3月14日(日)	ゲームを通じてSDGsについて学ぼう	29名
第2回	3月21日(日)	最近の環境トレンドについて知ろう	30名
第3回	7月25日(日)	明石の10年後の環境未来について考えよう	25名
第4回	8月7日(土)	環境未来を実現するために私たち市民にできることを考えよう	20名

## 【第1回】ゲームを通じてSDGsについて学ぼう

○SDGs ゲームを通じて、SDGsの考え方や環境との関わりについての意識や関心を高める

(実施の様子)



## (参加者の声)

- ・いろいろな価値観のある人々で、経済・環境・社会をバランスよくまわしていくことは本当に難しい
- ・何事もお金が必要な世の中であることを痛感。自分たちのことを客観的に見ることの大切さを学んだ。
- ・自分のチームでなんとかしようとしたけれど、他のチームの力を借りなければ達成できなかった。他のチームとのつながり、相談、コミュニケーションが大事。

## 【第2回】最近の環境トレンドについて学ぼう

○最新の環境問題の動向について学び、参加者同士で明石の現状や課題について話しあう

- ・大阪産業大学花田眞理子先生より、「今、環境のトレンドは？」と題し、気候変動、プラスチックごみ問題、食品ロス削減などの環境問題の現状や、SDGsを共通言語として、それぞれの立場でできることを考えることが大切であることなどについてご講演いただきました。(別添資料①)

(実施の様子)



(明石の今後を考えるうえでヒント・ポイントになりそうなこと・重要だと思うこと)

**プラスチック**

- ・海の町なので、海洋プラスチック問題に取り組もう／プラスチックごみを減らすためにできることはなにか／マイクロプラスチックの問題。これから先減らせるか？

**食品ロス**

- ・消費期限の考え方、既成概念の打破／地産地消をすすめたい／地産地消市民農園を創ろう／食品ロスを本当に生活に困っている人にゆずる仕組みはないか／作り手も買い手も考えるべき問題

**考え方／行動**

- ・まずは地球を第一に／次の世代のことを考えて行動／子どもたちに良い環境を残す
- ・環境問題を自分ごとに整理／身近な問題としてとらえるにはどうしたらよいか？

**ごみ分別／リサイクル**

- ・分別を面倒くさがらずにやる、リサイクルって大事／物を買う前・買ったとき・買って使った後のことまで考えたことはなかった／明石の海の環境をよくするため、ごみのポイ捨てを減らしたい

**エネルギー**

- ・再エネ地産地消を進めよう／公共施設はエネルギーの畑／災害に強いエネルギーのローカライズ
- ・太陽のまちあかして自分発電を／明石海峡は潮流発電に向いているかも

**【第3回】明石の10年後の環境未来について考えよう**

○第1回、第2回の内容を踏まえ、明石の10年後の環境がどうなっているかをみんなで考え、「10年後の未来新聞」としてまとめる。

(実施の様子)



(10年後の明石はこんな環境になってほしい)

「10年後の明石はこんな環境になってほしい」ということが実現した！と想定して・・・

## ＜未来新聞＞



### 緑・自然を増やそう

- ・街の緑を増やしましょう。
- ・明石全体の緑の面積が今より増えている
- ・植樹し緑の面積を増やし、CO2 を吸収
- ・公園が増えるとよい

### 海や川をゆたかに

- ・海岸漂着ごみが減りました。
- ・豊かな海を取り戻そう
- ・明石産の魚にはエコラベル(MSC 認証)

### 無駄使い・フードロス・ごみリサイクル

- ・フードロスをゼロにする
- ・包装物をへらして、むだなごみのない明石

### まちをきれいに

- ・犬のふんを持って帰る
- ・公園の枝や花を守る

### エネルギー

- ・避難所に太陽光。災害時も安心。
- ・各家庭・工場・公共施設に太陽光設置
- ・自分たちで使う電気は自分たちで作る
- ・畑ではソーラーシェアリング
- ・潮流発電の研究、投資

### 明石をこんなまちに

- ・SDGs小中一貫校。全国から視察殺到
- ・海峽の町を復活
- ・子どもを安心して預け、母親が働きやすい

## 【第4回】環境未来を実現するために私たち市民にできることを考えよう

○未来像を実現するために必要な取り組みや、ひとりひとりにできることを考える。

(実施の様子)



(未来像を実現するために必要な取り組み、ひとりひとりにできること)

エネルギー

- ・家庭に太陽光パネルを設置／ゼロエネルギーの高効率住宅を普及
- ・公共施設からゼロエネルギーを率先／工場、事業場にも太陽光パネルを設置
- ・小水力発電、地熱住宅、潮流発電など地域資源を活用したエネルギー利用
- ・公共交通の充実、カーシェアリングの普及、自転車道の整備による自転車利用促進などエコ交通

自然環境

- ・緑地面積を減らさない条例
- ・市民ボランティア等による植林活動の推進
- ・海を豊かに。明石の魚の MSC 認証取得によるブランド価値化

循環型社会

- ・プラスチックごみ対策の推進（プラスチック容器の使用を減らす、スーパーのプラスチックトレイ廃止条例、ファーストフード店のプラスチックごみ規制条例、市経営のノープラスチック市場、プラスチックごみをふやさないパッケージにするなど製造側の対策を推進）
- ・マイボトル運動の推進／メーカーと連携して、ペットボトル再生リサイクルの取り組み推進
- ・インセンティブを活用した取り組みの推進（ごみの有料化、ポイ捨ての罰金、プラスチック税、リサイクルでキャッシュバックなど）

環境教育・学び

- ・環境教育の充実（SDGs小中一貫校の設立、学校や園と連携した教育、小中のカリキュラム充実など）
- ・学びの機会づくり(コミュセンの活用、若者向けのプログラム)

身近な行動

- ・子どもたちに伝える／SNS を活用して情報発信
- ・ごみを減らす、節水、省エネに取り組む
- ・家庭菜園でコンポスト
- ・ペットボトル飲料を買わない
- ・食品を買いすぎない、買ったものはあまさず使う
- ・3Rに加えて、リペア(修理・修繕)してものを大切に使う

以上



# 今、環境のトレンドは？

～世界に繋がるあなたの暮らし～

～2030年にはどんな社会をめざしますか？～



花田眞理子  
(大阪産業大学人間環境学研究科)  
(明石市環境審議会副会長)



# 地球の環境容量を超えてしまった人間活動

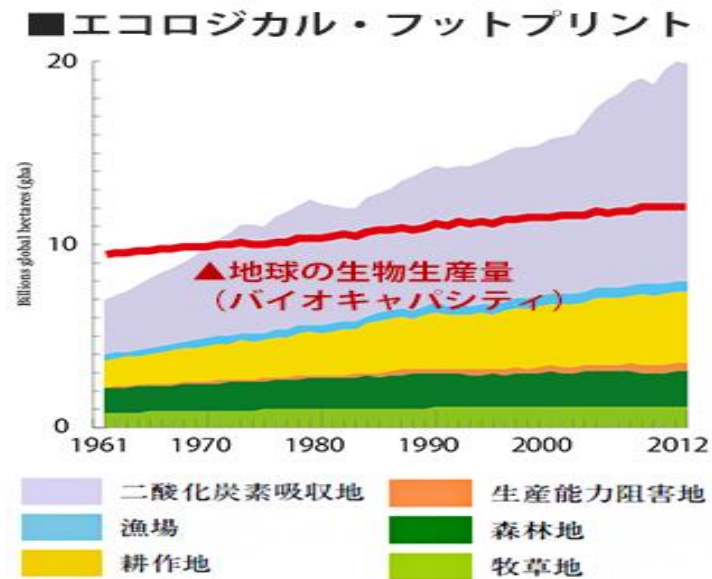
## エコロジカル・フットプリントとは

私たちが消費する資源を生産し、社会・経済活動から発生する二酸化炭素を吸収するのに必要な生態系サービスの総量



(出所) WWF 「日本のエコロジカル・フットプリント」 (2017年最新版)

- 1970年代初頭以降、人類は地球の生産量以上を消費し続けており、その差は広がっている。
- 2012年人間が必要とした自然資源とサービスは地球の生物生産力の1.6倍に！



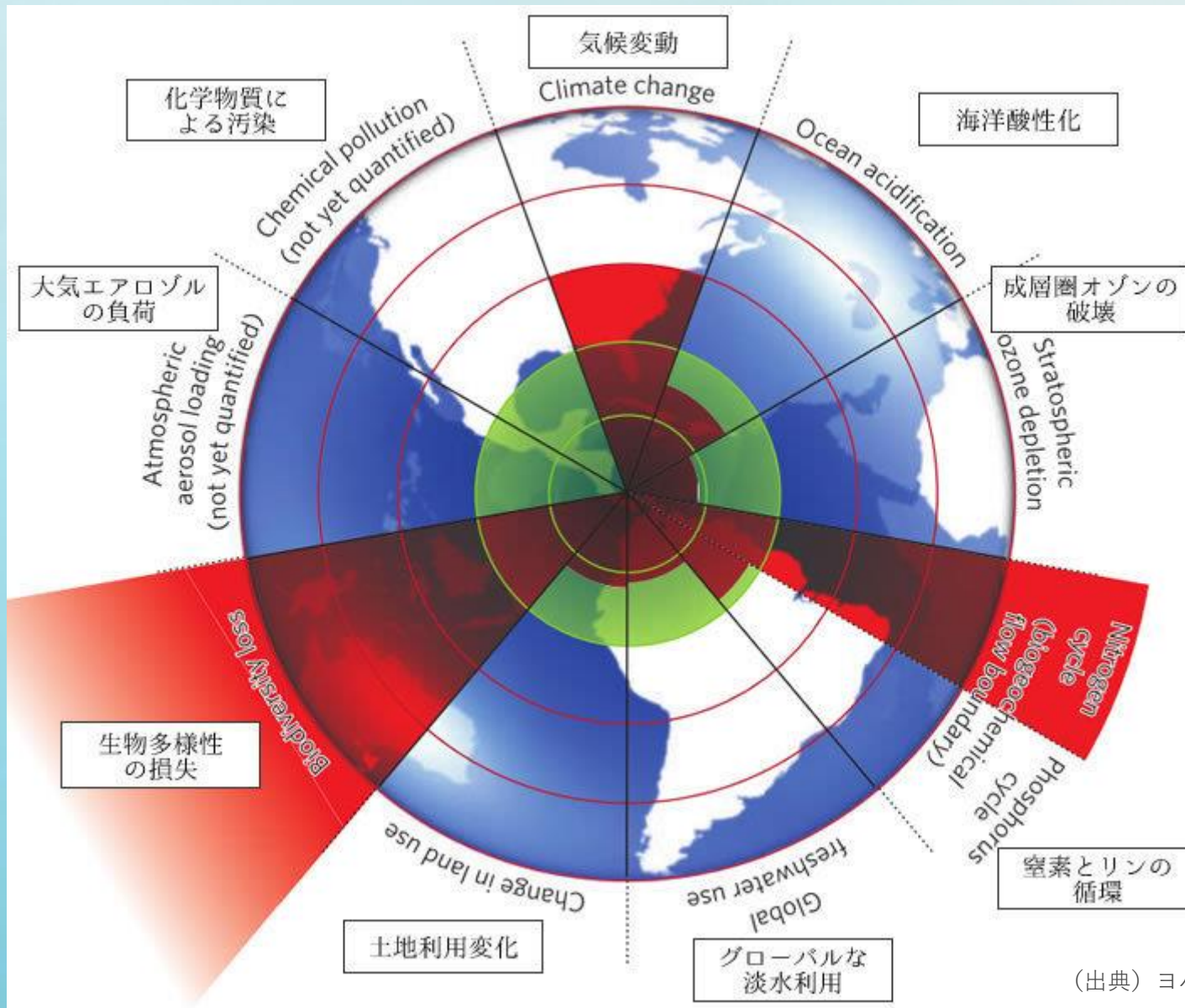
(出所) WWF 「生きている地球レポート2016」

## 現在の環境問題の特色

- 環境問題の第一の波：1960年代の公害  
(水俣病、イタイイタイ病、四日市・川崎喘息など)
- 環境問題の第二の波：現在の「地球環境問題」
  - ① 酸性雨、オゾン層破壊、地球温暖化、砂漠化、熱帯雨林破壊、生物種の減少、海洋汚染など；問題が地球規模
  - ② 加害者と被害者とを区別できない
  - ③ 環境問題、資源問題、人口問題、経済格差問題等が一体化
  - ④ 現在の被害以上に将来の被害の問題

地球環境は  
もう限界！

# プラネタリー・バウンダリー(地球の限界)



- 新型コロナウイルスのような世界的な感染症も、自然環境との距離感が原因という指摘もあります。
- 地球環境問題の一つと言えるかもしれませんね。

人新世

(出典) ヨハン・ロックストローム博士 (スウェーデン)2009年に提唱



# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です

\* MDGsを引き継いだものです

\* 地球の限界の危機感が背景にあります

- 貧困や格差、気候変動、資源枯渇、自然破壊などの様々な問題を根本的に解決し「**2030年までに私たちの世界をよりよくする**」ための目標
- **先進国・企業を含む地球全体で取り組むべき課題**を幅広くカバー
- 持続可能な世界を実現するための**17のゴール**と**169の具体的なターゲット**、**232の指標**を設定
- 地球上の誰一人として取り残さないこと(**leave no one behind**)を誓っています

# SDGs (Sustainable Development Goals)

## 持続可能な開発のための2030アジェンダ

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



出典：国際連合広報センターウェブサイト

# 持続可能な発展を脅かす2つの脅威

## 生物学的持続可能性

- 気候変動
- 生物多様性喪失
- 水資源
- 資源の枯渇
- 海洋生態系の劣化



## 社会的持続可能性

- 砂漠化など
- 貧富の差の拡大
- テロ
- サイバーテロ
- 難民・移民
- 奴隷労働・児童労働など





- 環境・経済・社会の諸課題を統合的に解決
- SDGsでは持続可能な開発を、**経済**、**社会**及び**環境**の三つの側面において、バランスがとれ統合された形で達成することをめざしています。

経済、社会、環境を3層構造で示した図

資料：環境省環境研究総合推進費戦略研究プロジェクト  
「持続可能な開発目標とガバナンスに関する総合的研究」より作成

国連の目標なんて、

善良な一市民の私には関係ないのでは？

- 国だけでなく、自治体、企業、生活者、市民団体、その他あらゆる人の取組みが重要です！

なにしろ「世界をよりよく変えていく」  
のですから。

# 各主体はSDGsで動き始めました

- **各国政府**  
国際社会における主導力の獲得（国連，G20，G7等）
- **地方自治体**  
地方の魅力・強みを活かしつつSDGsを推進  
地域経済の活性化と地域価値の共創
- **企業**  
本業としてのSDGsの推進（価値創造、市場創出）
- **投資家**  
環境・社会・ガバナンス（ESG）投資のリターン
- **市民**  
生き方・暮らし方をスマートにシフト  
SDGsを通じたパートナーシップの推進



# 明石市は、2020年8月4日 県内初のSDGs未来都市に選定されました！

## 環境編のポイント

### ポイント1

#### 気候変動問題に取り組む



13

気候変動に  
具体的な対策を



7

エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに

### ポイント2

#### 海や陸の豊かさを守る



14

海の豊かさを  
守ろう



15

陸の豊かさも  
守ろう

### ポイント3

#### みんなで一緒に活動



12

つくる責任  
つかう責任



17

パートナーシップで  
目標を達成しよう

17の持続可能な開発目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# Point1 気候変動問題に取り組む

＼ 現在、明石市で検討中 /

## 気候非常事態宣言(案)

市民の皆さんとともに社会全体で地球温暖化防止に取り組めます。



### 1

地球温暖化に起因する気候変動の脅威や迫る危機を市民へ広く周知啓発します。

### 2

温室効果ガス(二酸化炭素)排出抑制に取り組み、排出量と吸収量の均衡をとる「実質ゼロ」を目指します。

### 3

市民をはじめ各関係機関と連携し、ごみの減量・再資源化や省エネルギーの推進、再生可能エネルギーの利用拡大など「気候非常事態宣言」に関する取り組みを加速させます。

明石でもいろいろな取り組みをしていくよ!

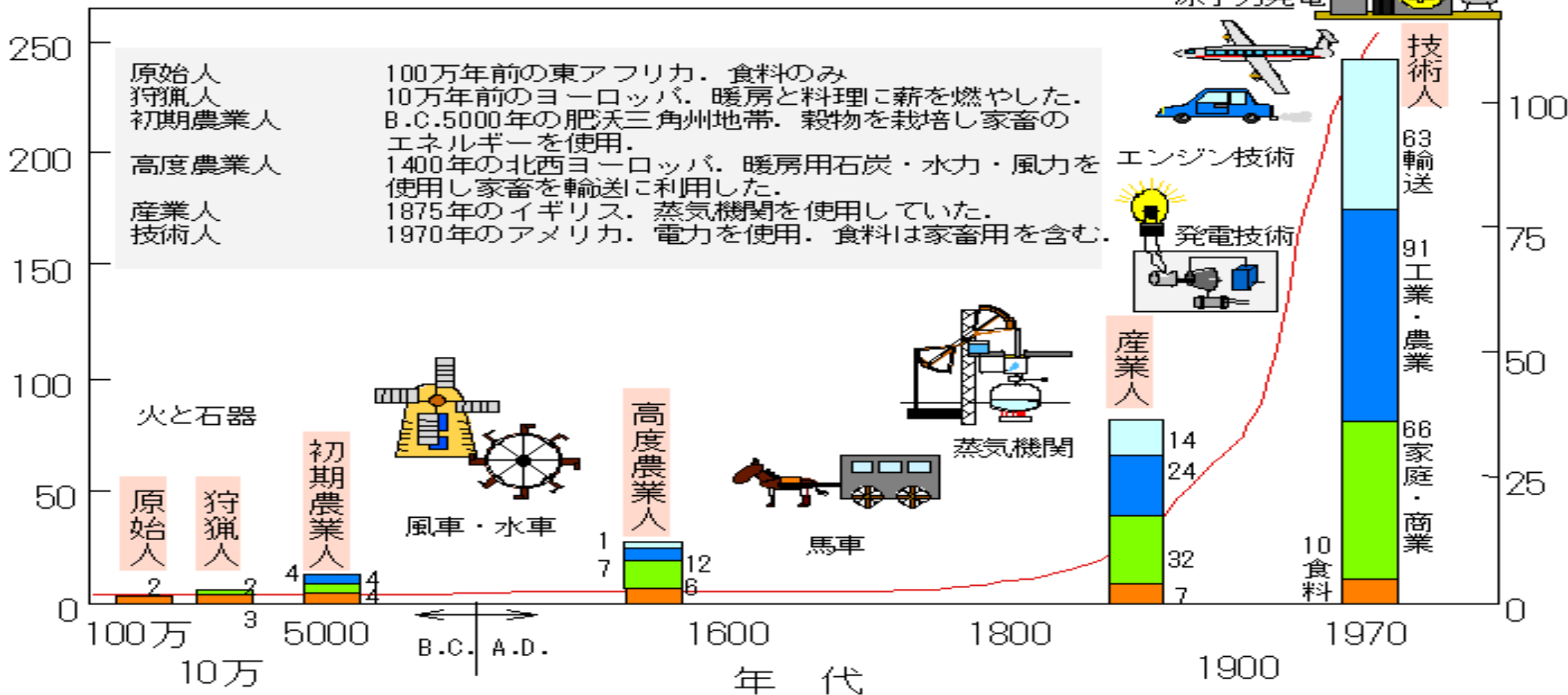




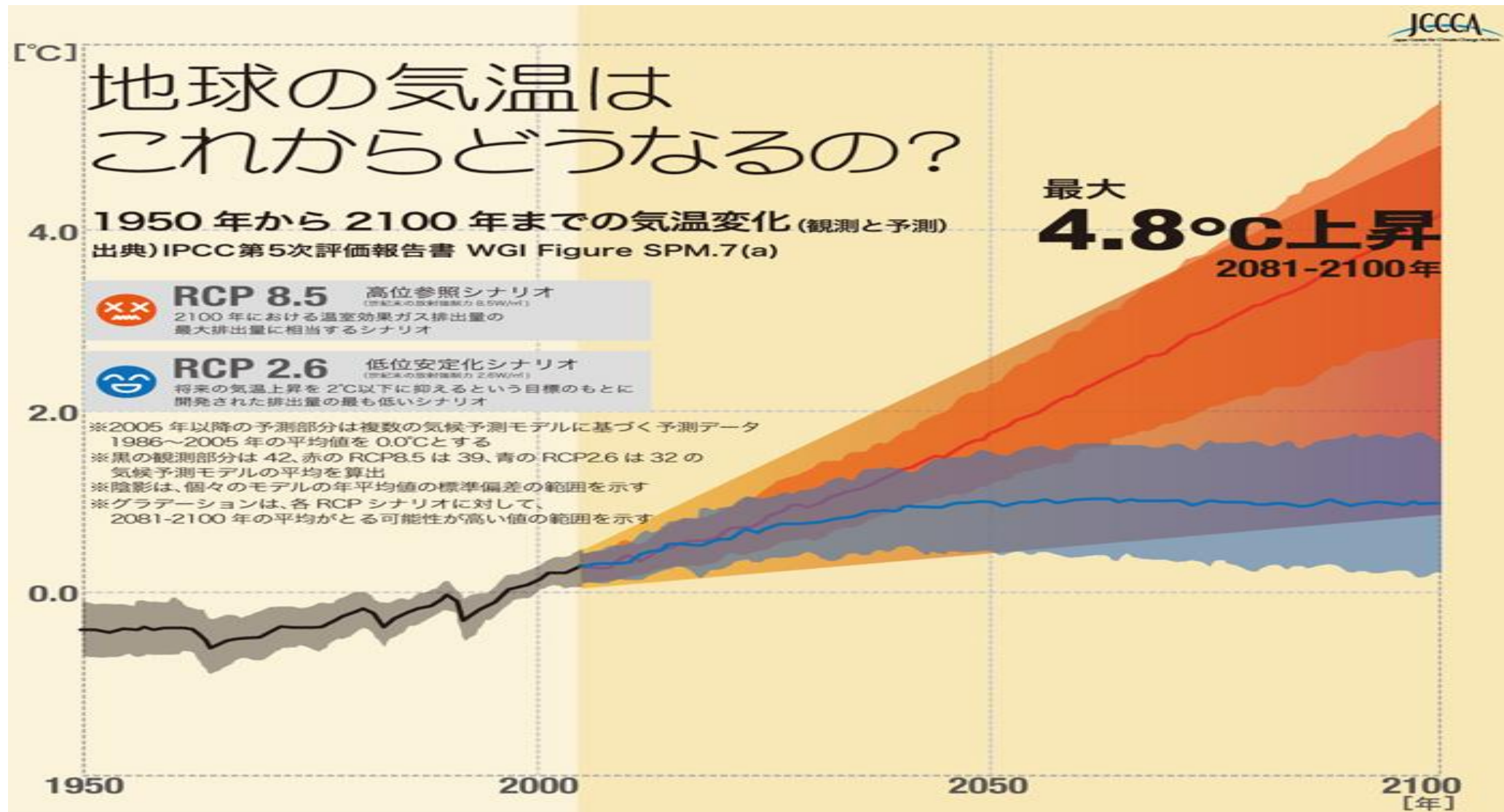
# 地球上のヒトというたった一つの種が……

人類とエネルギーとの関わり

1人当たり消費量10kg(棒グラフ)



その結果、気温も上昇してきましたが . . .



## すでにみられる地球温暖化の影響は・・・

- ・北極の氷がとける
- ・海水が膨張する
- ・台風や高波の被害が拡大する
- ・異常気象が頻発する
- ・マラリヤなどの熱帯病が日本でも広がる
- ・害虫の増加や農業漁業への影響が深刻化する  
→食料生産量が減少する
- ・生態系が崩れる  
(特に植物は気候変動に適応しにくい)





# 地球温暖化への2つの対策

- 気候変動の主な原因は  
人間の経済活動

緩和策

- ⇒ 温室効果ガス排出を減らす
- ⇒ 吸収源を増やす

- 気候変動の影響は  
地域社会が受ける制約

適応策

- ⇒ 影響への備え
- ⇒ 新しい気候要素の活用

# 適応策に関する国の対応

- ◎ 「気候変動の影響への適応計画」 が閣議決定

2015年 11 月

**【地域での適応の推進】** 気候変動の影響は地域によって大きく異なるため、  
適応策は 地域の現場が主体となって取り組むことが望ましいとされている

- ◎ 「気候変動適応法」 が成立閣議決定

2018年6 月

4本柱の一つが **【地域での適応の強化】**

地方自治体にも気候変動の影響や情報収集・提供が求められている

# 「気候変動の影響への適応計画」

- ◎ **水資源**： 湯水に備えた普段からの節水
- ◎ **自然生態系**： モニタリングへの参加、身近な生き物から気候変動を感じてみよう
- ◎ **自然災害・沿岸域**： 防災情報、近況時対策準備
- ◎ **健康**： 熱中症予防対策、蚊媒介感染症予防対策
- ◎ **産業・経済活動**
- ◎ **国民生活・都市生活**： 暑熱対策、季節情報の確認



みんなで考える「温暖化からひょうごを守る適応策」グループワーク  
“温暖化の影響についてみんなで考えよう！”の進め方

① 身の回りで感じている温暖化の影響について考えてみよう！  
私たちの生活にも様々な影響がみられます。  
昔と比べて、皆さんの周りではどんな変化がありますか？

セミの鳴く時期がいつもと違う気がする…

デング熱など、蚊に関する病気が他人ごとではないと思える…

熱中症に関するニュースをよく見聞きする…

豪雨や湯水など、異常気象が増えた気がする…

湯水、熱波  
デング熱  
集中豪雨  
異常気象  
熱中症  
影響

気候変動

出典：「気候変動適応情報プラットフォーム」ポータルサイトを基に改編

「兵庫県気候変動適応計画」

私たちの暮らし方を見直し、行動してみましよう

## 適応策

- 生命を守る
- 生活の質や産業を守る
- 自然環境を守る
- 地域特性や文化を守る

\* どんな地域でも必要な適応策と、その地域で特に必要な適応策を考えていきましょう

\* 災害にもレジリエントで強靱な街に



11 住み続けられる  
まちづくりを



# 「地域社会」の視点が重要に！ ローカリゼーション

地産地消  
旬産旬消  
食材・企業・お店選び

食もエネルギーも  
**地域分散型**に！

○資源・エネルギー・お金を地域で回そう

**地域循環共生圏**



# Point2 海や陸の豊かさを守る



## 海の豊かさを守ろう

### 第41回 全国豊かな海づくり大会 開催

2021年秋

2021年秋、明石市をメイン会場に「全国豊かな海づくり大会」が開催されることが決定。大会を契機に豊かな海の実現に向けて関連イベントを行う予定です。



過去には高知県(2018年)、秋田県(2019年)で開催されました



#### 「豊かな海づくり室」を新設!

市民や漁業者、国・県などと連携し、豊かな海づくりを一層推進していくため、「豊かな海づくり室」を新設しました。

清掃活動や生物の観察を通じて交流の場に(朝霧川)



#### 身近な自然を学ぶ



毎年、田植えや稲刈りを体験(清水小)

守る・触れる・学ぶ



## 陸の豊かさも守ろう



#### ため池を守る かいぼり

水を抜くことで、ため池の点検や水質の浄化のほか、泥水に含まれる栄養分を海へ届けています。

#### ため池に触れる

地域の人々が中心となって開催されるレンコン掘り大会。



#### 明石市レッドリストの作成

市に生息する生きものの中で、絶滅の危機にある種類のリストを作成。



オニバス



カワセミ



サクラトゲアナバチ

#### アカミミガメの対策

生態系に悪影響を及ぼす外来種のアカミミガメの防除調査や引き取りを行っています。



# 最近注目されている 「プラスチックごみの削減」

- 2015年

SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」 15「陸の豊かさも守ろう」 12「つくる責任・つかう責任」  
EU「サーキュラー・エコノミー・パッケージ」採択

- 2018年

スターバックス；プラスチック製ストロー（年10億本）の撤廃宣言

- 2019年

G20で「ブルー・オーシャン・ビジョン」  
各地で「プラスチックごみゼロ宣言」

- 2020年7月

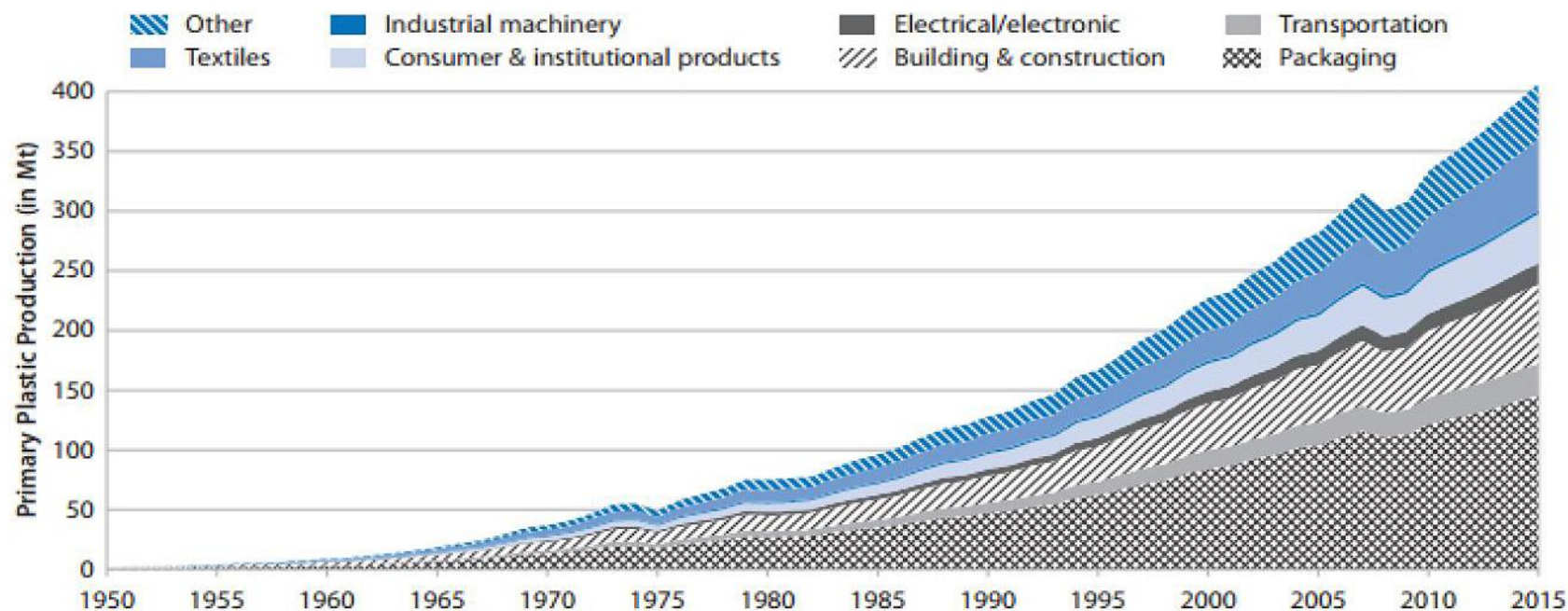
スーパーやコンビニでレジ袋の無料配布中止



## プラスチック生産量と廃棄量の増大

- 1950年以降生産されたプラスチックは83億トンを超え、63億トンがごみとして廃棄された
- 回収されたプラスチックごみの79%が埋立あるいは海洋等へ投棄されている
- リサイクルされているプラスチックは9%に過ぎない
- 現状のペースでは、2050年までに120億トン以上のプラスチックが埋立・自然投棄される

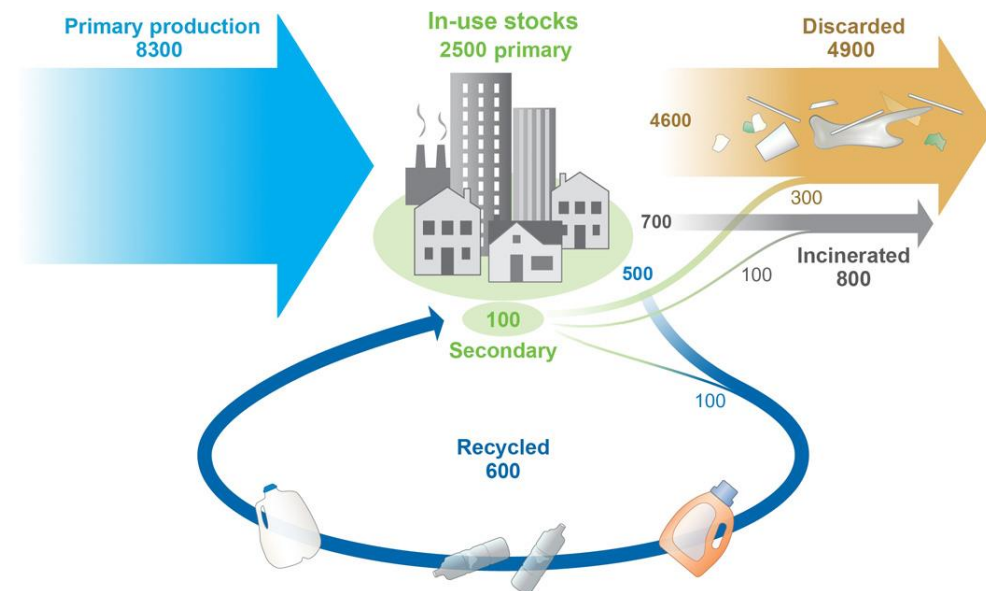
Figure 1. **Global primary plastics production has grown rapidly, and is projected to continue increasing to 1 600 million tonnes in 2050**



Source: Geyer et al. (2017).

# プラスチックはどこへ？

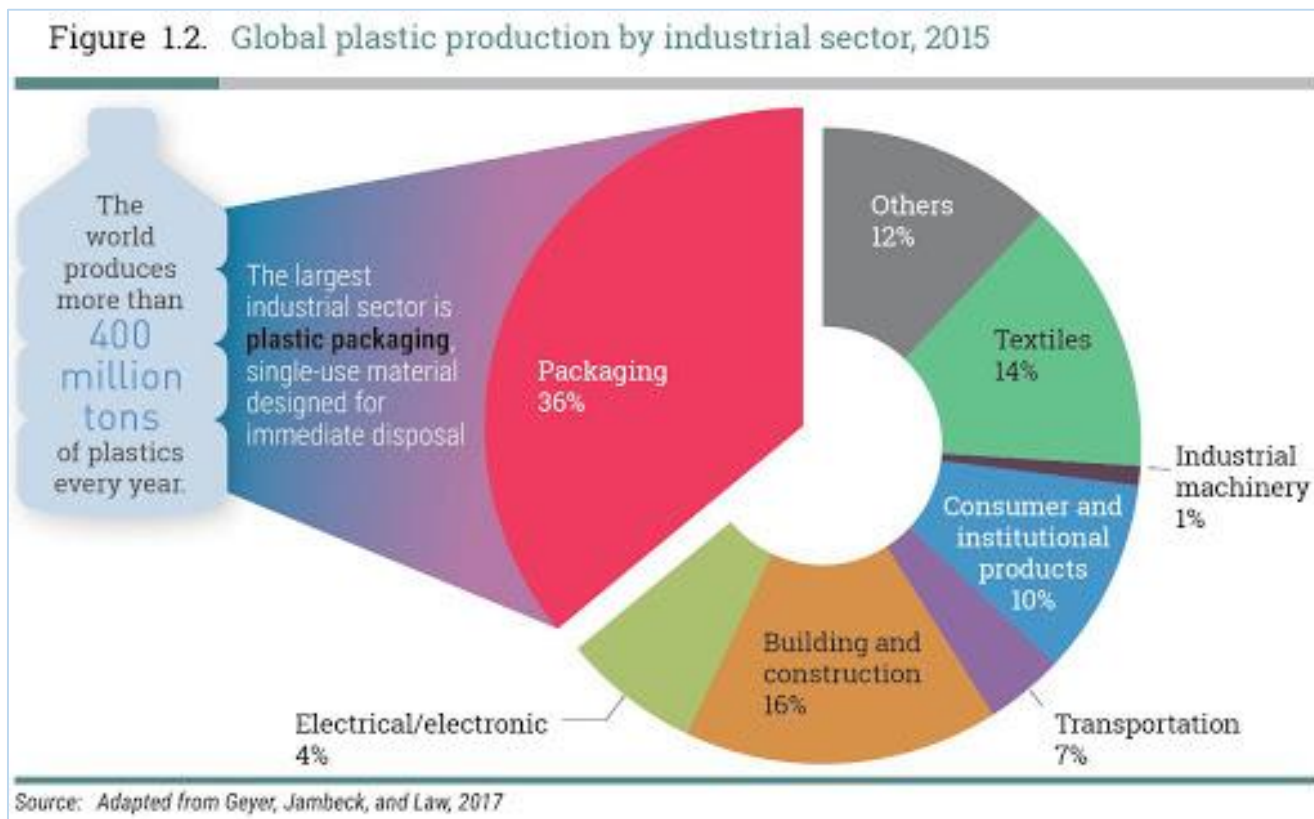
- **リサイクル**されたものは**9%**
- **12%**が**焼却処分**
- 残りの**79%**は**埋立**or**海洋投棄**



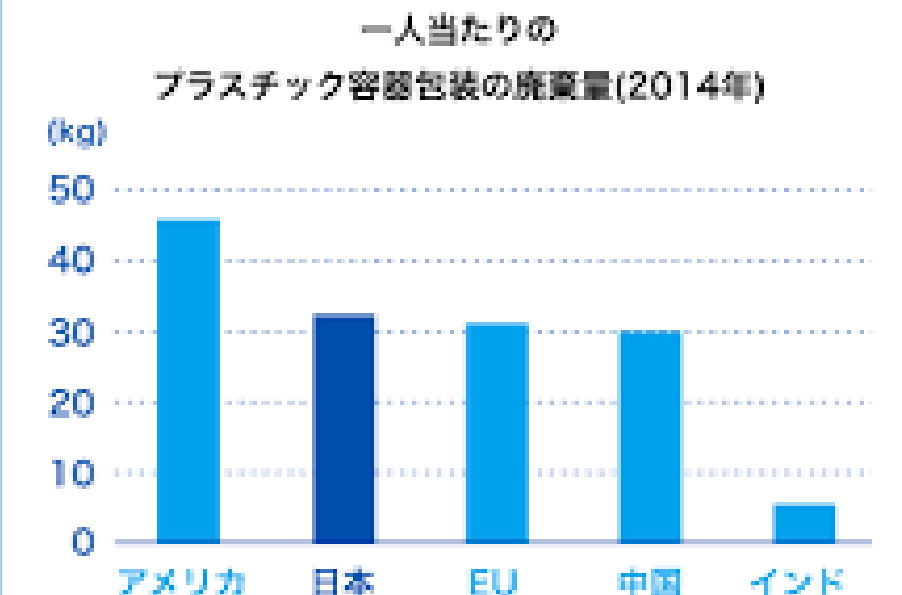
出典 : Science Advances 19 Jul 2017

2018年6月に発表されたUNEPの報告書『SINGLE-USE PLASTICS』によれば、プラスチック生産量（2015）を産業セクター別にみると、容器包装セクターのプラスチック生産量が最も多く、全体の36%を占めている

1人当たりプラスチック容器包装の廃棄量は、日本は米国に次いで世界第2位



主要な地域  
・国の中で **2** 番目に多い  
**日本のプラスチックの廃棄量**



出典：国連環境計画 国際環境技術センター

「SINGLE-USE PLASTICS:A Roadmap for Sustainability」

# 輸入国だけでなく、輸出国への規制も

- アジアの国々で廃プラの輸入・利用規制が厳格化
- インドも2019年8月から全面輸入禁止
- プラごみを含むコンテナが輸出国側に送り返される事態も発生
- 2019年5月10日、バーゼル条約締約国会議はリサイクルに適さない汚れたプラごみを同条約の規制対象とする改正案を採択
- 2021年1月からは汚れたプラごみを輸出する際に相手国の同意が必要に

# 国内で1年間に消費されるペットボトルは？

- **清涼飲料用ペットボトル**出荷本数は**227億本**
- **調味料やみりん・料理酒等**のボトルも加えるとペットボトルの**総数は1年間で232億本**
- **1日に約6,400万本、1秒間に約740本**を消費
- **国民1人あたり**の年間消費本数は**183本**

# ペットボトルはリサイクルの優等生？

- 2017年度の**販売量**は**587,351トン**
- 2017年度の**リサイクル量**は**498,280トン**
- **リサイクル率**は $498,280 \div 587,351 = 84.8\%$
- **未回収率**は $100\% - 84.8\% = 15.2\%$
- ペットボトルの**総数**は年間**232億本**
- $232\text{億本} \times 15.2\% = 35.3\text{億本}$

⇒ 年間約**35億本**のペットボトルが**未回収**



# 国内におけるレジ袋の年間消費量

- 国内で消費されるレジ袋は年間**305億枚**  
(※**スーパー**で提供される分のみ)
- **国民1人あたり**の年間消費枚数は**約300枚**
- **コンビニ**での提供分を合わせると**約450枚**

# レジ袋有料化、2020年7月から

- 業種、規模に関係なく**全国**での**有料化**を義務付け
- レジ袋の**価格設定**は**各事業者**が判断
- 魚介類等の生鮮食品や総菜などを包む**ロール袋**、**厚さが50 $\mu$ m以上**のもの、**生分解性プラスチック製**や**バイオマスプラスチック製**（25%以上含む）のレジ袋は**対象外**

# マイクロプラスチックとは？

- **微細なプラスチックごみ**（5mm以下）
- **含有・吸着する化学物質が食物連鎖に取り込まれ生態系に及ぼす影響が懸念**されている
- **世界中の海には、51兆個以上のマイクロプラスチックが漂っているとの推計もある**

# 一次的マイクロプラスチック

- **マイクロサイズ**で製造された**プラスチック**
- **洗顔料、歯磨き粉**等の**スクラブ剤**や、**マイクロビーズ**が該当
- **下水、排水溝**を通じて**自然環境中に流出**
- 微細なため、**自然環境中での回収は困難**



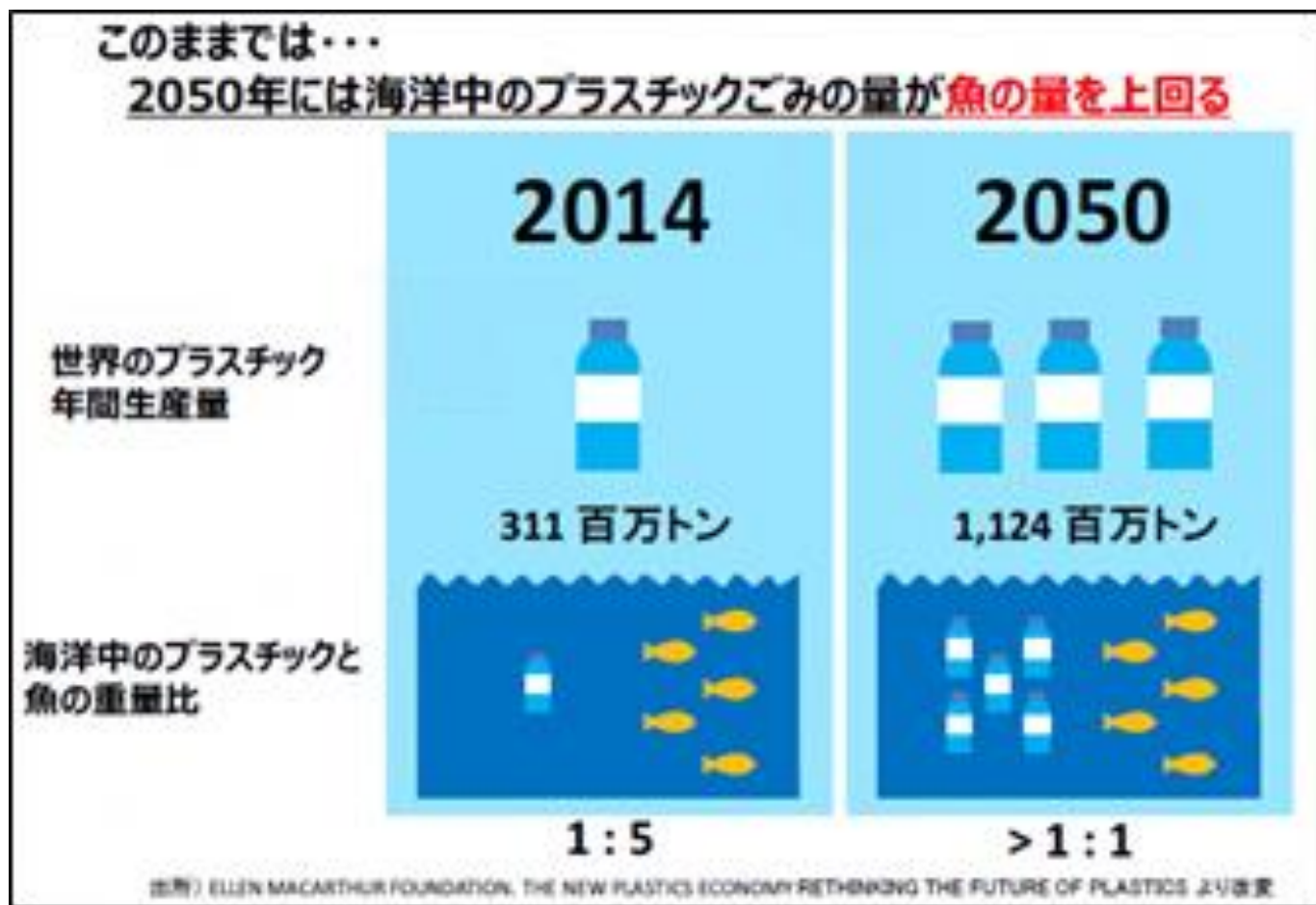
# 二次的マイクロプラスチック

- 大きなサイズで製造された**プラスチック**が、自然環境中で**紫外線**や**波の作用**などにより**破砕、細分化**されて**マイクロサイズ**になったもの



出典：ウォータースタンド（株）HPより

# 海洋中のプラスチックが魚の量を超える？



# 発生抑制①（食品業界や飲食業界） 企業も使用中止や技術開発を推進

- 容器の原料を転換

日清食品はカップヌードル容器を  
植物性プラ/紙製に切り替え

- 使い捨てプラ製品の使用を廃止

スターバックスコーヒーはプラ製使い捨てスト  
ローの使用を2020年までに世界中の店舗で全廃



日清食品HDは主力カップ麺「カップヌードル」で植物由来のプラスチックを使った容器を導入。2020年初めから導入開始し、数年内に非石油資源の素材の使用量を97%に高める。（日本経済新聞電子版6/10）

<https://www.fashionsnap.com/article/2018-07-10/starbucks-straw/>

## ②再使用

- 残念ながら、日本ではペットボトルの再使用（リターナブル・ペットボトル）は認められていません



- ドイツのPETボトル（左と中の2本がリサイクルPET、右がリユースPET）

出典：<http://blog.livedoor.jp/vff14537/archives/51707990.html>

2010年12月04日07:00記事

- リターナブル食器の普及にはデポジット制（容器代も返却されるシステム）が有効です



ドイツでは

- リサイクルPET（薄い）は25セント
- リユースPET（厚い）は30セント

出典：（一社）資源・リサイクル促進センター

「小学生のための環境リサイクル学習ホームページ」より

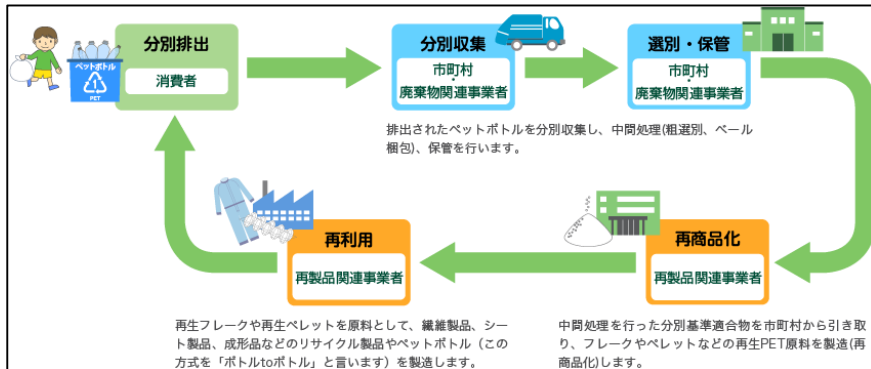
日本でも、スーパーの店頭などで、ペットボトル回収機の設置が増えてきました





# ③リサイクル

- いろいろなプラスチック製品に
- **PETボトル to PETボトル**の推進



<https://www.kirin.co.jp/csv/eco/special/recycle/images/pet02/img04.png>

- 東京五輪では表彰台に過去の大会は木製が一般的で、プラスチックを再利用するのは初めて。世界的に深刻化するプラスチックごみによる海洋汚染への認識を高めるのが狙い。

• 「リサイクル」率が高くなればOKですか？

• 日本のリサイクル率84%のうち、マテリアルリサイクル23%（そのうち15%は中国に輸出されていた）、ケミカルリサイクル4%。ほとんどはサーマル・リサイクルだが・・・。

- 中国や東南アジア諸国がごみ輸入を禁止・制限し、輸出分も行き場をなくしている。
- 「バーゼル条約」規制対象にもなった。



③リサイクルの前に、まず①リデュース、②リユースが大切ですね

# ④清掃・回収

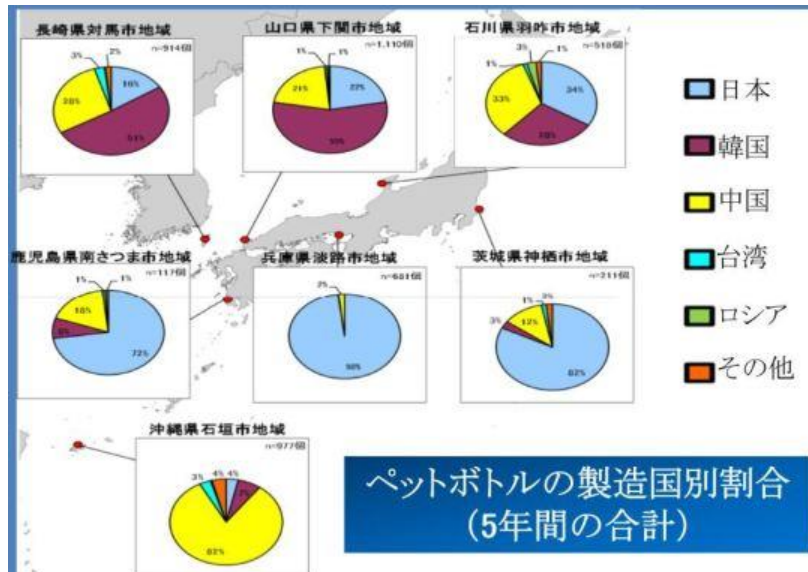
## 河川や海岸の清掃ですが・・・

- ・漂着ごみ10万トン!?!が行ったり来たりしています

→来たときに捕まえて、適正処分に回すのは効果的！

いくら拾ってもまた汚れている・・・とお嘆きの皆さん！

「マリン・プラスチック」「レジン・ペレット」の捕獲・収集活動と考えてみませんか？



# 「食品ロスの削減」も注目のテーマです

- 食品ロス：まだ食べられるのに捨てられてしまう食品。  
日本では毎日一人お茶碗1杯の食品ロスが発生

- 原因

食品製造業や卸業の「3分の1ルール」(賞味期間の3分の1の期限内で小売店舗に納品する商慣習)  
外食産業の「食べ残し」

家庭では「食べ残し」、「買いすぎによる直接廃棄」、「調理時の過剰除去」

⇒日常生活で消費者ができることは

買い物 「必要な分だけ買う」

料理 「食べきれぬ量をつくる」「皮むきは薄く」「なるべく捨てずに使い切る」

食事 「おいしく食べきる」

余ったら「フードドライブ」などに回す、余っているところから「買う」

- 「食品ロスの削減の推進に関する法律」(2019年10月)

- 大きな目標(SDGs)と関連付けを！



# SDGsを意識すると、日ごろのエコ行動が大きな意味を持ってきますよ！

- たとえば毎日のお買物……「これにしよう」と決める要因は？

「今」の価値だけではなく、生産プロセスや廃棄後のことも考えて、決めたとしたらすごいですね  
自然環境も地球環境もインパクトを小さいものを選んだあなたは……素晴らしい！

製品・サービスを構成する**価値** →

人気度

価格

ブランド

デザイン

機能

……

環境性能



# 地球環境への「つながり」を考えよう

- プラスチック対策は、日本だけの問題ではありません。
- 原因は「人間の経済活動」ですが、その影響は地球の生態系全体に及びます。
- 「来し方行く末」を考える視点が重要です
- 目の前に見えないもの考える力、それがSDGsコンシャスです。



# 私たち**生活者**にとって…

□ 自分の行動が、社会を良くしていく……そんな意識をもった日常生活 = 真に**豊かな**暮らし方！

□ それが「地球も自分も健康的な  
**幸せエコライフ** なのです

環境と人間の健康を  
優先する社会に  
変わるチャンス！

今の暮らしにひと工夫加え、  
**ワンランク上のエコライフ**を！



# Point3 みんなで一緒に活動

**12 つくる責任 つかう責任**

**レジ袋無料配布取りやめ**  
21事業者48店舗と協定を結び、地域とともにレジ袋削減の取り組みを進めています。(2019年12月1日現在)

**食品ロス削減の推進**  
余分な食品を買わないことや、買った商品を消費期限内に食べ切ることが食品ロスの削減につながります。

「もったいない」をなくそう

**7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに**

**エネルギーをみんなにそしてクリーンに**

地球温暖化を防止し、エネルギー利用を持続可能なものに  
太陽光などの再生可能エネルギーの利活用や省エネ・高効率機器などの導入を促進していきます。

明石クリーンセンターに設置されているメガソーラー

**17 パートナーシップで目標を達成しよう**

**パートナーシップで目標を達成しよう**

明石の環境を守り育て、将来につなぐために

環境学習や里山整備、太陽光などの自然エネルギー活用の推進、ゴミ対策や環境フェアなどの活動を続けています。今後、持続可能な環境を次世代に引き継ぐため、市や団体と連携を深めながら、地域全体で取り組んでいきたいと思ひます。

地域・民間企業、みんなで一緒に

エコウィングあかし  
かわしま ゆきお  
会長 川島 幸夫さん

園児・小学生対象 環境学習

エネルギーに関する講演会の開催

環境フェア

一緒に活動しませんか

お問い合わせ/エコウィングあかし事務局  
(環境総務課内 TEL918-5029 FAX918-5586)

- 地球環境へのつながりを考えた今日の皆さんの行動が、明日の豊かな明石につながっていくのです！
- 広がりをを持った活動を！

# 環境のことだけ言っても浸透しないとき…

- 他の課題とからめることによって、環境がメインストリームとなる！
- 経済／環境／社会の統合的な達成をめざす
- SDGsは共通言語
- SDGsは便利なツール
- 到達点を示し、それぞれの立場でやれることを考えるのがSDGsです。



# 環境問題では・・・

- わかっちゃいるけど、人はなかなか動きません
- 「規制(罰則)」「助成(報酬)」「情報提供・啓発」に加えて「無意識のうちに動いてしまうように、ちょっと肘を押し上げるような「ナッジ」の工夫を！

# 人を動かす 『ナッジ理論』

- 「ナッジ」(=nudge)は、「ひじで軽くつつく」という意味で、強制するのではなく、金銭的インセンティブを与えずに、人々を自発的に望ましい方向に誘導する仕掛けや手法のこと。
- 経済学者のリチャード・セイラー博士(2017年ノーベル経済学賞)が提唱した、行動経済学の概念。

たくさんの人をじょうずに  
動かす工夫です

# 皆さんは、エコの伝道師です

- 楽しんで仲間を増やそう
- 多様性を利用しよう
- コミュニティ「つながり」の力で、地域を活性化しよう
- 地域分散で災害にも強いレジリエントなまちに



出所:「ゆるキャラ」HP



出所:「あかしキッズ」HP



# めざす姿は持続可能な社会と組織 (Sustainable City ) (Sustainable Community)

地球環境につながっている  
という大きな視点 (**SDGs**)  
で**真に豊かな地域環境**を  
創っていきましょう！

- 行政や企業も巻き込んで、パートナーシップで社会を変えていきましょう
- 地球環境を考えた今日の行動が、明日の豊かな社会につながっていくのです！
- **ではこれから  
ワークショップにチャレンジ！**



ご清聴 有難うございました

## 第2回「明石の今後を考える上でヒント・ポイントになりそうなこと、重要だと思うこと」 ポストイット意見まとめ

### プラスチック

プラスチックのリサイクル率の低さにおどろきました／プラをたべた魚をたべている／海のまちなので海プラスチックの問題に取り組もう／マイクロプラスチックの問題 これから先減らせる？(日光で劣化して大きいものがマイクロ化する)／プラスチックは「悪」？／プラスチック化→ナフサ保管の問題→誰が生産調整なのか？／プラスチックごみを減らすためにできること／海に行ってプラスチックを見つけてみる／気がつけば家の中はプラスチックばかり／明石はプラゴミを分別していないがなぜ？／プラスチック利用を少なくでもゴ地域で経済を回す！ローカルなお店をえらぶこと／関連性を意識する  
ミ袋はどうすればよい？／プラゴミ削減 量り売り増やしてほしい！／レジ袋の削減は量的減少小さい↔アピール効果／河川・海の活用／海洋汚染で生態系に 完全に知るべき問題でないか！

### 食品ロス

冷蔵庫の整理(週に1回)／地産地消の意味を理解する／賞味期限の考え方を考える／フードロスを少なくする／既成概念の打破→消費期限過ぎても大丈夫 今の食品薬漬で腐らない／農地を守ることが不可欠→農地をそのままに転用(子どもの遊び場)／地産地消をすすめたい／量り売りで良い点は？／食品ロスを低減しよう賞味期限切れ前に安く売れないか／地産地消市民農園を作ろう！／1日の行程で食品ロスがうまれているのでない／生ゴミを堆肥にして、窒素、リンの循環をうながしたい／食品ロスを堆肥にして、海へ栄養がまわるようにしたい／フードロスを減らす「お腹いっぱいでお買物」は正しい／食品ロスを本当に生活に困っている人ゆする仕組みがほしい／フードロス 作り手も買い手も考える時では／食品ロスが気になる／大量に品物の在庫が必要な事があるのか／消費する割合が家庭によって違うがどうなのか！

### SDGs

SDGS、あいまいさで本来の目的であろうことが勝手な手段に／SDGSは共通言語？→企業、個人、行政みなちがう／SDGSは便利なツール？何を基本とするのか／SDGSゲームを定期的にしてほしい／SDGsが全ての大元と思うが貧困→使いすての安いもの使う→ゴミ→エネルギー消費／17のパートナーシップが明石はうまくいっていないように見えます 何が欠けているのか？／誰もとり残さない取組み、施策

### まずは行動／身近なことから

行動することだしだ／考えるより実行しよう／できることから始めること／日々できることを具体的に書き出してみる／まずは身のまわりのことを見つめ直す／自分一人でできることはすぐやる／今日お聞きした内容を知らせていく／身近なところ できることから行動する／見えているものだけでなく、見えてないものも伝えていく！／自分でできることをコツコツと／自分が関係している団体の活動をふりかえり／まず地球を第1に／基本(考え方)を大事にする／次の世代を考えて行動／30年前のくらしと今の違いを考えてみる／大事にしたいこと 思いやりの社会／環境問題を自分ごとに整理／チャンスは身近にある→まずは自分で実践(料理、買い物)

### 考え方／価値観

まず地球を第1に／基本(考え方)を大事にする／次の世代を考えて行動／30年前のくらしと今の違いを考えてみる／大事にしたいこと 思いやりの社会／環境問題を自分ごとに整理／地域内だけに偏らない考え方／地域で経済を回す！ローカルなお店をえらぶこと／関連性を意識する／経済と環境どちらにとってもいい方法を考えるグローバルな視点／身近な問題としてとらえるためにどうするか？／私達は本当にエコの伝道師？／自分一人位、これ位は大丈夫が後で大きな問題になると改めて感じました／自分が加害者にも被害者にもいつでもなっているのを考えさせられた／人間は今の便利さをすてられるかな？／経済活動と環境の問題はバランスがむづかしい／地域で経済を回す！ローカルなお店をえらぶこと／関連性を意識する

### ゴミ分別／リサイクル

ゴミの分別リサイクル／ドイツのように、ペットボトルにリサイクル料を上乘せし、リサイクルをうながしたい／ゴミの分別をめんどうくさからずにする リサイクルって大事！／「リサイクル」と思っているも「リサイクルになってない」こともあるのかな？／ペットボトルのデポジット1本1円以上で子どもも参加／3Rなどやっていることを話題にする(今あまり話していない)／リサイクルなどの減った量を駅前とかで見える化してみてもは？／20年前に比してゴミの量が減っているのは本当？／ゴミの分別化→リサイクル率を上げたい／リサイクルという名のリサイクルで活用されているのは、ほんの少し(今日知った)／ゴミの分別が本当におこなわれているのか／新焼却はどうなっているのか／ペットボトルの量の多さが気になった。便利だけど買いすぎには注意！？／必要ない包装はいらぬ 解体するのも手間になってるのでは？／ナッジ理論が効果的！ゴミのポイ捨てをキャラクターの投票という形で自発的に楽しくゴミをゴミ箱に／3Rを進めたい／リデュース リユース リサイクル／物を買う前・買った時・買って使った後のことまで考えたことはなかったです／明石の海の環境を良くするため、ゴミのポイ捨てを減らしたい／分別を細分化しよう

### エネルギー

サーマルリサイクルの一層のPR／熱エネルギーとして有効活用／エアコン→せんぶうき「近所がしてるよ」で変化があった。人間の考えがおもしろい。／公共施設の屋根(学校、病院、庁舎etc)はエネルギーの畑？！／再エネ地産地消を進めよう！／“太陽のまちあかし”(日照時間は国内トップクラス)で自分発電を／自分で作った電気は自分で使おう！／潮流の速い明石海峡はは潮流発電に向いているかも！／再エネをもっと普及させたい／災害時に強いエネルギーのローカライズ

### 多世代で考える／協働

親子参加ができるゲーム性があるワークショップをする／子どもたちにより環境を残す／遊び感覚でできることがよいのではないのか(おもしろそう)／子どもたちとの取組みプランづくり／環境を考えると不便になったみたいな思いが少しあったが、ゲームみたいにできれば子どもとも取り組める／積極的にワークショップなどに参加して、つながりを広げたい／パートナーシップ

### 他地域の事例／情報の共有

カリフォルニアの省エネ(ご存じですか？ご近所さんが～)PR、啓発、教育方法の工夫！／明石の資源はどんなもの・ことがあるのか知りたい／世界→日本→明石の取組みをもっと知りたい／全国での個人の取組みや団体の取組みを知る／各年代の知識の活用／市内の企業の力を活用／関係案内所的な場所の創設／環境審議は多くの人で 例えば各地で開催 専門家に頼らない／明石の実情を正しく知る(日本・世界との比較も)／明石の資源はどんなもの・ことがあるのか知りたい／世界→日本→明石の取組みをもっと知りたい／全国での個人の取組みや団体の取組みを知る

### その他

環境問題的にレベルの高い町になってほしい／POINT 昔の生活様式に戻ることが出来るか？ 「技術」は現在の利便性をカバーできるか／“くぎに”問題、どう思いますか／みんな“自分のこと(取組みなど)を知って欲しい”その気持ちがとても強いと感じます／コロナ禍で活動・アピール度減っている＝社会的活動減少／行政は率先していない／防災と環境どうつなげる？／つながりづくり 特にコロナのこの時代に／“未来安全都市あかし”を次世代につなごう！／ため池や野山を切り拓くのではなく、既に宅地になっている所を有効活用したい⇒街中にこわれそうな家を見かける／生産者の豊かな生活を支えるスーパーアメリカのローカルスーパーの例(お店のポップ：私はキャシー バラ農園で働いて(スーパーの支援で)冷蔵庫を買いました！)

# 第3回（7月25日）「明石の10年後の環境未来について考えよう」まとめ（意見交換＋未来新聞）

## エネルギー

- ・畑などにソーラーシェアリングをして、農産物と電気を両方つくれるようになってほしい
- ・避難所に太陽光パネルがあって災害時も安心！な明石
- ・再生可能エネ 潮流発電に力を(研究・投資)
- ・明石海峡で潮力発電 市役所の電力をまかなっている
- ・再生可能エネルギー 避難所(小学校など) 屋根にパネル設置(停電時蓄電その他に利用)
- ・エネルギーの自給率向上、各家庭・工場・公共施設は太陽光パネル設置、潮流発電の研究
- ・自分たちで使う電気は自分たちで作る
- ・地熱を利用した市役所庁舎を建設してほしい
- ・ため池に発電パネルを設置できないか
- ・ため池の太陽光パネル 生物環境を考えて！

「10年後の明石はこんな環境になってほしい」ということが実現した！と想定して・・・

## <未来新聞>



## 緑・自然をふやそう

- ・緑が増えてほしい。
- ・10年後明石全体の緑の面積が今より増えている
- ・街の緑を増やしましょう (学校・公園・公共施設・街路樹・企業・工場・個人の家)
- ・緑豊かな町づくり、気温上昇、エアコン、各家庭・工場・公共施設の緑化義務づけ(条例)
- ・脱炭素にむかって緑化率アップで10年後の目標設定を考える
- ・緑を増やすため工場緑化率を下げないこと
- ・木や林があちこちにある明石になってほしい
- ・緑化がすすむと良い 公園が増えると良い
- ・人と自然と経済のバランスがとれると良いなあ
- ・植樹し緑の面積を増やしCO2を吸収させ温暖化を止める

## 海や川をゆたかに

- ・海岸の漂着ごみが減りました
- ・豊かな海を取り戻そう、海苔 ため池の窒素・リン酸・カリ、水産資源の保護、養殖を推進
- ・スーパーで売っている明石産の魚にMSC認証ラベル(海のエコラベル)がついている

## ムダ使い・フードロス

- ・量り売りの自販機が大人気！
- ・食器のリサイクルを考えてフードロスを0にする
- ・包そう物をできるだけへらして、むだなゴミを出さないように
- ・水を出しすぎない明石

## まちをきれいに

- ・犬のフンを持って帰る明石
- ・明石公園の枝をとらない明石になってほしい
- ・花をとらない明石
- ・アルコールをしすぎない明石

## リサイクル・ゴミ

- ・ゴミがない明石になってほしい
- ・ごみの分別を細かくできる
- ・人や生き物(動植物)が生み出す有機物の再利用を考えよう

## 明石をこんなまちに！

- ・全国から注目 視察殺到
- ・海峡のまちを復活 “海峡交流都市明石”
- ・子どもを安心して預け、母親たちが働きやすい街
- ・明石市の救急医療体制を 理解度30%から100%に

## 疑問・考え方

- ・今のままでいいの？という視点を持つ
- ・「環境」と言ったら「自然豊か…」と結びつきそうだけど、果たしてそれだけでいいのかなあ？
- ・今の生活に関してはダメだと思うけど それにかわるもの、ツールがわからない
- ・日本の人口が減る中で明石だけ人口が増えるのは不自然？ 人口増→宅地を増やす→緑が減る

# 第4回「未来像を実現するために私たち市民にできること」意見交換まとめ ①

## 第3回で話し合った環境未来像を実現するために

### 1.どんな取り組みが必要？

#### エネルギー

役所、公共施設からゼロエネルギーをStartする。見本になる / 太陽光エネルギーの割合を増やす。公共施設からStart / これからの再エネは「売る」→「自分で使う」へ / 自然と調和した再エネ活用。屋根はいくらでもある / 温暖化防止←CO2削減←クリーンエネルギー(再生可能エネルギー) / 再エネ活用。太陽いっぱいのもち“明石”→ソーラー発電活用バイオ発電・風力発電etc / 公共施設・学校など屋根を利用して太陽光発電を→被災時避難所の電源確保 / 新市庁舎はゼロエネルギーモデル建築で / エネルギーの地産地消 / 海流発電研究に援助(助成)を / 小水力発電を農家と共同で / 潮力発電の実現。研究費は莫大だと思うので県や国へ補助を働きかける / ため池に太陽光パネルを設置を / 節水 水の再利用 / 各住居にソーラーパネルの設置 / 一人当たりの消費電力を少なく! / サバイバル合宿 電気がない暮らし / 学校・市役所・公共施設に太陽光パネル設置 / 公共施設をゼロエネルギーに / 工場・事業所に太陽光パネル設置 / 自然をこわさない再生可能エネルギーの導入 / ゼロエネルギー高効率住宅をふやす / ため池にはソーラーパネルをはらない / 自家発電の推進 / 潮流発電の研究を産学共同で開始 / 電車移動の充実 / 各家庭の冷暖房使用を減らす / 自然と技術開発の共存 / 冷暖房に頼らない生活 / 省エネを実現 省エネ住宅を建設 地熱住宅を広める / 車利用のシェア化 / バスの増加 自家用車減 / 自転車利用のため自転車道をつくる(太陽光発電の負の部分の検討が必要。数十年後には大量の廃棄物が生まれる)

#### まちづくり・景観

家庭でもできる緑化計画勉強会(ベランダ・庭・玄関) / まちづくり単位で循環型社会を目指す / 地域の小学校によるが全体的に緑が少ない感じがあるので! / 自動販売機はなくすと良いのでは! / 自動販売機を削減する / 公園のまわりの宅地が増えすぎないように! 生態系が崩れている。 / まちをきれいに / 家は新築よりも空家のリフォームを環境に配慮するほど、経済・社会も豊かになることを実践する街に / 環境に配慮した企業が活躍できる街になり、感度の良い人々がさらに移住 / お金のモチベーション、リサイクルでCashback等、税金が安くなる / 工場緑化率を上げる / 街と自然を調和させる / 緑豊かな身近な自然を感じる公園づくり

#### ゴミ・プラスチック・リサイクル

ごみ減量 / 紙おむつリサイクル / 発電でゴミを買わない! / プラスチックゴミを増やさないパッケージ(川上の対策) / 何でもかんでもゴミにせずリサイクルする / 明石の固有種がなくなりつつあるので取り組みが必要でないか! / 公園花壇をできている地域と差が大きいのでは! / 家庭ごみを減らす / 道路でのポイ捨てがまた増えている。どうすれば減少できるのか! / フードドライブの認知を広げる / 量り売り自販機 / 3R徹底 / プラ容器リサイクル / 人口の分散 / 簡易包装 / ごみ拾いなど清掃活動を!! / ポイ捨ての罰金か! / ゴミ袋有料化(100/枚) / ゴミの分別 / 各家庭に太陽光パネル設置 / プラスチックごみをゼロにする。食品トレーなどを分別回収。自販機削減と共にペットボトルの排除 / ゴミの分別を細分化する / 資源ゴミの回収場所・日を増やす / コンポストで家庭ゴミをたい肥にする / 5Rの活用 リデュース リペア リユース リフューズ リサイクル / スーパーのプラスチックトレー廃止条例 計り売りの推進 / プラスチック容器の使用を減らす / ゴミを出さない。ファストフード店のプラスチックゴミ規制条例 / 資源ごみの活用徹底 / プラスチック税をとる / ゴミの分別徹底 / ポイ捨て等の罰金 / ごみゼロのまちづくり / ゴミの有料化

#### 緑化・いきもの

市街地・住宅地・工場地帯の緑化率を上げる / 町内清掃 / 庭に緑・花を / 子ども会活動 / 緑を増やす / 緑化補助金 / 緑地面積を減らさない(条例) / 植林活動ボランティア&仕事 / 里山(大久保北部)を守る / 森をつぶさない / 野外キャンプ場を里山と海につくる / 生物多様性を伝える拠点づくり / 明石の大切な生きものを守る / コウノトリの来るまちへ / コウノトリがくらすまちづくり / unnecessary 自然破壊の禁止 / 昆虫食の推進

#### 海・川・水資源

海水の淡水化推進 明石は地下水と川の水から取水を減らす / 水の無駄遣いを減らす / 明石の地下水を守る / 漂着ゴミ見学会開催(現状を見る!) / 海をきれいにするためにゴミ箱を海岸に設置する / 水で流れる明石の自然を守る / アカウミガメが安心して産卵できる海岸に

#### 漁業・農業

明石漁業組合の方にMSC認証ラベル(海のエコラベル)を知ってもらう / ブランド価値を付加 / 明石の豊かな海を守る。おいしい魚、元気な漁業 / 明石特産海産物の復活のため、養殖と豊かな海を取り戻す / 農業を守る 無農薬・環境配慮型農業を増やす / 明石の農業に頑張ってもらいたい

#### 教育・人づくり

学校・園と一緒に子ども達の教育や学習会をしたい / 小中学校カリキュラム 実技体験 / ごみのゆくえについて体験教育をする / 税金を環境保護や教育に使う / 子育てよりも教育充実 / 環境の土台を大きくして循環型の経済へシフト / 環境教育の充実 / SDGs小中一貫校を設立する / 環境ワークショップの開催 子ども / 市の思い切った環境重点施策←市民の意見集約 / 環境政策を上位とした総合計画にする / マイボトル運動を広める / メーカーとペットボトル再生の提携を(リサイクル)環境に関する人材育成の組織・仕組みex)子ども向け・住民一般向け・教職員など / 子供たちの声を聞く機会を(子供たちに見えている景色は?) / まずは環境についてそれぞれが興味関心を持つこと→情報発信

#### 連携・しくみづくり・行政の役割

ゴミ(環境)に関する表彰 / 「環境のまちあかし」と呼ばれるようにかかげる / 市の広報(環境)を充実させる / 下水道の整備 / 環境に関するイベントを行い、賞金を出す / 車に乗らなくても動けるまちづくり 公共交通充実 / 行政職員の働きやすい環境づくり / 行政職員の育成充実 / 声が出しやすい届けやすい行政にする / 市経営のノープラスチック市場 / 現状(ゴミ・フードロス・自然環境)を定期的に行政が発信 / 市民が理解できるように、市民目線の情報提供行政・事業所・市民の連携、協働の仕組み / 環境・まちづくり・防災など、トータルで考え対応できる組織へ「行政への要望」 / 現場の声を広げる(例)ゴミ収集ドライバー・公園清掃スタッフなど / 有機栽培農家を応援補助金 指導行ったことは公表してほしい。できないことも理由を教えてほしい。そしてその内容を点検して話したい / まず住んでいる地域の環境から点検したい / 点検して市や県と話し合ったり相談したい

# 第4回「未来像を実現するために私たち市民にできること」意見交換まとめ ②

## 「1. どんな取り組みが必要？」での話し合いをふまえて

### 2. 私たち市民にできること

#### エネルギー・消費行動

エネルギー省エネ 太陽光パネルをつける 自分で電気を作る／環境に配慮した企業の商品を選ぶ。独自の認証ラベルを市民がつける／各家庭など地産地消を！／節水／ペットボトル飲料は買わない／食品を買いすぎない。買ったものは余さず使う。大根人参などの皮にも栄養があるので、皮をむかずゴミを減らす。西瓜などの皮は天日に干しゴミの水分を減らす／冷蔵庫に品物を沢山詰めこまない／手作り品の活用 マスク

#### まちづくり・景観

ビーチや公園掃除のスタンプラリー／みんなで菜園(楽しい・美味しい)／学校菜園＋ソーラーシェアリング／家庭菜園などコンポストを！！

#### ゴミ・プラスチック・リサイクル

自分が出したゴミがどのように処分・リサイクルされるか興味を持つ／地域レベルで子ども・親にゴミがどのように処分・リサイクルされるか学んでもらう／ゴミを減らす 分別 ゴミを買わない／資源ゴミ～スーパーを活用(牛乳パック・卵ケース・ペットボトル・トレイなど)／まちづくり単位でゴミ対策／リペアの実施(修繕・修理など)→公的修繕屋(募集)

#### 教育・人づくり

人を活かす／市民講師と一緒に学びあう／「学び」の機会づくり／市民みんなで“子育て”／コミセンで学びの機会／子どもに対し環境学習をする。親の変化にもつながる／若者向けのプログラムを！／子どもたちに伝える／大学のキャンパスを使ったイベント／パブリックコメントより、意見が出せる場をつくること

#### 情報発信

学びの機会の発信方法(PR)／個人が発信(SNSなどで) 取り組み、活動などを発信し合っていく／明石の自然の大切さを市民に伝える／ SNSで発信exゴミの分別のしかた 自然大切さ若者に伝わりやすい／明石の環境配慮レベルを市民が評価し発信する

#### 行政との連携

行政に意見を伝える。市長への手紙、議員を通じて／行政に対して市民が声をあげる／市民が行政をチェックする／選挙に行く！！選挙にでる！！By 大学生／行政の施策・議会の議論に関心を持つ／コミセンの認知を広げる／市議会議員・県議会議員をまきこんだ活動を！

