



佐伯版SDGs アクションプラスワン！ ～佐伯市職員 取組事例集～

佐伯版SDGs アクションプラスワン！ ～佐伯市職員 取組事例集～ について

- ・ この取組事例集は、第2次佐伯市総合計画に掲げる「さいきオーガニックシティ」を実現するため、佐伯市職員が私生活において取り組む「佐伯版SDGs」の事例の一部を紹介したものです。
- ・ 「さいきオーガニックシティ」の実現に当たっては、佐伯市を構成する多様な主体（市民、団体、企業、行政など）が、日々の生活や活動において「経済・社会・環境」の三側面に配慮した取組（佐伯版SDGs）を、少しずつでも、継続して実践することが大切です。
- ・ 一人ひとりが小さな取組「プラスワン」を積み重ね、みんなで「さいきオーガニックシティ」を実現しましょう！

【目次】

・ 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言	職場編① ～④	P 4～7
・ ”	生活編① ～④	P 8～11
・ ”	買物編① ～⑤	P 12～16
・ ”	園芸・農業編① ～③	P 17～19
・ ”	外食編① ～②	P 20～21
・ ”	行事編①	P 22
・ ”	運動編① ～②	P 23～24
・ ”	その他① ～②	P 25～26

佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 職場編①

経済



自転車及びヘルメットは、地元業者から購入し、今後のメンテナンスも地元自転車店で行うことで、

↓
地元販売店の所得向上に繋がります。

社会



自転車通勤に加え、徒歩通勤を行うことによって運動不足を解消し、健康な状態を維持することで、

↓
医療費の削減に貢献します。

私の目標！

私は、毎日、自転車又は徒歩で通勤することを宣言します！

環境



自動車に乗る機会を減らすことで、

↓
排出ガスを削減し、環境を保全します。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 職場編②

経済



庁舎内の移動に階段を利用することで、

↓
エレベーターの電気代の節約に繋がります。

社会



階段を利用することにより、運動不足を解消し健康状態を改善することで、

↓
医療費の軽減に繋がります。

私の目標！

庁舎内の移動にエレベーターを使用しません！

環境



エレベーターを使用しない事で、

↓
発電時に発生する排ガス等の軽減により、環境改善に繋がります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 職場編③

経済



メモを電子化することで、
↓
用紙代・トナー代を抑え、
コスト削減に繋がります。

社会



記録管理等を電子化することで、
↓
保管スペースが必要なく、
データを全員で共有でき、
業務向上に繋がります。

私の目標！

紙の使用を減らし、
ペーパーレス化を推進します

環境



紙の使用を抑えることで、
↓
森林伐採による自然破壊の
軽減に繋がります。

DEGITAL



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 職場編④

経済



食べられるだけの食料を
購入することで、
↓
食品ロス削減に貢献します。

社会



減塩等気を付けることで、
↓
医療費の削減に貢献します。

私の目標！

週3日、マイボトル、
弁当を持参すること
を宣言します！

環境



マイボトル、弁当を持参することで、
↓
ゴミ排出削減に貢献します。



佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 生活編①

経済



本を購入するときは、オンラインショップではなく、市内の書店で購入することで、

↓
市内書店の売上の向上に繋がります。

私の目標！

月に1冊以上購入して、本を読みます

社会



5回に1回は、読みたい本ではなく、話題の本を読むことで、

↓
日々の生活を豊かにするような知識が得られ、興味のなかった分野にも関心が広がることが期待できます。

環境



読み終わった本は、売ったり、寄贈したり、資源ごみとする等、リサイクルすることで、

↓
ごみを減らすことで環境保全に繋がります。



佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 生活編②

経済



伐採により発生した木材を燃料とすることで、

↓
暖房費を節減し、地域内消費に回すことで地域内循環による経済活性化を目指します。

私の目標！

暖房を薪ストーブで完結します！

社会



職場、友人等とは違う新しいコミュニティ形成や土地所有者等との関係が構築されます。

環境



倒木による災害防止、荒廃地の整備に繋がります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 生活編③

経済



オーガニック品を販売している店舗で佐伯産の農産物等を優先的に購入することで、

↓
佐伯産品の消費拡大や生産者の経済的支援に繋がります。

社会



オーガニックに関する市のイベントへ参加し、食育や食生活の大切さを知ること

↓
心身ともに健康を維持することで、医療費削減への貢献に繋がります。

私の目標！

JAS認証、佐伯市有機農産物独自認証制度「さいきの恵」、食育などを取り入れたオーガニックな暮らしを楽しみます。

環境



オーガニック等の手法により生産しているワークなどに挑戦することで、

↓
環境に負荷をかけない意識の醸成が図られます。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 生活編④

経済



自宅付近には「さいき城山さくらホール」があり、出来るだけきれいに保つことで、

↓
小さな子ども連れの家族やペット連れの家族も訪れやすくなり、地域店舗や出店等の販売促進に繋がります。

社会



出来るだけ家族にも声をかけて、

↓
複数人で実施することで、適度な運動になり、家族ぐるみの健康増進に繋がります。

私の目標！

これまでも行ってきた毎月数回のゴミ拾いを引き続き実施します。

環境



比較的ゴミが出やすいと思われる、各種イベント後に実施することで、

↓
風や雨によりゴミが水路や河川に流れ、そのまま海へ流出したり、ゴミ堆積による河川や水路の溢水に繋がることが防ぎます。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 買物編①

経済



食卓に並ぶ刺身や焼き魚などの魚介類のおかずについて、

↓
地元のスーパーで地元産の魚を購入することを心がけることで、地元販売店の経営の安定や、漁業者の所得向上に繋がります。

私の目標！

週に1回、地元のスーパーで地元産の魚を購入することを宣言します！

社会



ヘルシーな魚介類をチョイスすることにより、

↓
美味しく食べつつ、健康寿命の増進や医療費の削減に貢献します。

環境



輸送コストのかかった遠方や外国産の魚介類ではなく、なるべく地元産の魚をチョイスすることで、

↓
地産地消の食卓を心がけることにより、輸送コストやCO2の削減に貢献します。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 買物編②

経済



マイバッグやマイボトルを地元の販売店で購入することで、

↓
地元販売店の所得向上に繋がります。

私の目標！

外出や買い物の際には、マイバッグやマイボトルを持参します。

社会



外出や買い物の際にマイボトルやマイバッグを持ち歩くことで、レジ袋やストロー・フォークなど、不要な場合には断り、使い捨てを減らすことで、

↓
ごみの削減に繋がります。

環境



使い捨てのペットボトルやレジ袋を使わずに済むため、プラスチックごみの削減につながり、

↓
焼却処分による温室効果ガスの発生を削減します。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 買物編③

経済



地元で生産または加工された食材を積極的に購入することで、

↓
生産者や加工業者の収入増加に繋がります。

社会



生産・製造元を見て、誰がどこで作っているのかを意識し、旬ごとの新鮮で栄養価の高い食材を購入することで、

↓
生産者や企業への知識が深まり、交流の際の話題につながり、栄養価の高い食材を摂取することで健康維持に努め、健康寿命の延伸を目指します。

私の目標！

食材の地産地消・旬産旬消に取り組みます

環境



買い物の際はマイバッグを利用することで、

↓
レジ袋を利用せず廃プラスチック類の削減につながります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 買物編④

経済



食料品の購入をする際、地元産の食料品を選んで購入することで、

↓
地元の生産者の収益に貢献します。

社会



地元産の食品を定期的に購入し、友人などにも佐伯の食品の良さなどについて宣伝することで、

↓
佐伯産の食品について知ってもらえることができ、購入数を増やします。

私の目標！

月に1回以上、地元産の野菜や果物など食品の購入をします！

環境



地元産の食品で、見切り品などで処分前のものはできる限り購入することで、

↓
食品ロスを減らすことに繋がります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 買物編⑤

経済



アプリにより決済履歴の
確認を行うことで、

↓
家計の無駄遣いをなくす
と共に、飲食店や販売店
のペーパーレス化による
経費削減に貢献します。

社会



積極的にセルフレジを利用
することで、

↓
働き手不足の課題に貢献し
ます。

私の目標！

キャッシュレス決済を
利用することを宣言し
ます。

環境



自動車で銀行やATMなどに行く
機会を減らすことで、

↓
排出ガスを削減し、環境を保全
します。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 園芸・農業編①

経済



インターネット販売を利用
せず、花の種や肥料、
プランターなど地元の販
売店から購入することで、

↓
地元販売店の所得向上に
繋がります。

社会



花の苗を配り、一緒に育て
ていくことで、

↓
地域のコミュニティーづく
りや、花のあるまちづくり
事業の一助になります。

私の目標！

季節の花の苗を育て、花
いっぱい庭をつくると
ともに、職場の同僚や近
所の皆様に花の苗を配り
ます。

環境



花や野菜などの植物を育てることで、

↓
植物が増えることにより、二酸化炭
素削減の一助になります。



佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 園芸・農業編②

経済



自然由来の有機肥料や資材を使用することで、

↓
有機JAS認証対応の有機質肥料などを製造・販売する企業の売りに上に貢献します。

社会



化学合成農薬、化学肥料、除草剤使用せず栽培する過程を有機栽培の農家仲間や職場で情報共有することで、

↓
オーガニックの取組が少しずつ浸透することができます。

私の目標！

自宅の米づくりで化学合成農薬、化学肥料、除草剤を使用しません。

環境



より自然に優しい栽培方法を行い、水稻収穫後は、レンゲなどの作物を播種することで、

↓
生き物のビオトープとなり、ホウネンエビ、オタマジャクシ、ゲンゴロウ、アメンボなど水辺の生き物を育みます。また、レンゲの花が咲くことで、ミツバチの蜜の採取場所を作ることができます。



佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 園芸・農業編③

経済



野菜の種や苗、肥料等を市内の店で購入することで、

↓
地元販売店の売りに上に繋がります。

社会



畑を耕すことにより、

↓
運動不足を補え、医療費の軽減に繋がります。

私の目標！

週に一度は畑仕事をして、無農薬で野菜を作ります。

環境



化学薬剤を使用せず、畑で出たゴミを土に返すことで、

↓
安全、安心な野菜を育てることにより自然環境に配慮できます。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 外食編①

経済



外食をする際に、月に一度チェーン店ではなく地元の飲食店を利用することで、

↓
地元飲食店の売上向上に繋がります。

社会



飲食店の店主さんや友達とのコミュニケーションを図ることで、

↓
市民との交流機会の増加に繋がります。

私の目標！

月に一度地元の飲食店で外食することを宣言します！

環境



食べきれぬ分のみ注文、もしくは残った分は持ち帰ることで、

↓
食品ロスの減少に繋がります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 外食編②

経済



外食は、10回に1回は、チェーン店ではなく「地元の飲食店」を利用することで、

↓
地元飲食店の売上向上に繋がります。

社会



飲食店の店主や、他のお客さん、友達とコミュニケーションを取ることで、

↓
市民や観光客との交流機会が増加します。

私の目標！

月に1度は、外食することを宣言します！

環境



提供されたものは食べ残さないようにすることで、

↓
ゴミ排出量の削減に繋がります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 行事編①

経済



ボランティア活動などに参加したときや市内で買い物をする際、10回に1回は、「地元のスーパー」で、

↓
「地元産品」を購入することで、個人商店や企業、地域コミュニティの売上（収入）の増加に繋がります。

社会



年に一度、ボランティア活動や防災訓練、市民大学に参加することで、

↓
人と人がつながる持続可能な地域社会の構築に繋がります。

私の目標！

年に一度、ボランティア活動や防災訓練、市民大学に参加します。

環境



年に一度、環境に関する講演会（研修会）に参加することで、

↓
環境保全、地域美化、自然との共生に関する意識の向上に繋がります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 運動編①

経済



筋トレに不可欠なタンパク源である肉や乳製品を地元販売店で購入することで、

↓
地元販売店の所得向上に繋がります。

社会



運動不足を解消し、健康状態を改善することで、

↓
医療費の削減に貢献します。

私の目標！

週に3回、ウォーキングと筋トレすることを宣言します！

環境



ウォーキングのうち月に1回程度は通勤時に歩くことで、

↓
自動車に乗る機会を減らすことで、排出ガスを削減し、環境保全に繋がります。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 運動編②

経済



スポーツウェアやシューズ等の購入を地元の小売店で行うことで、

↓
地元販売店の所得向上に繋がります。

社会



職場周辺や居住地域でプロギングを行うことで、

↓
ウェルビーイングが向上します。また、居住地域内を様子に注意を払うことで新しい発見があります。

私の目標！

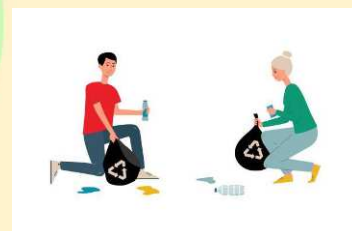
月に一度はプロギング（ジョギングorウォーキング）×ごみ拾い）することを宣言します！

環境



地域における清掃ボランティア活動への参加に加えて、プロギングとして清掃活動を行うことで、

↓
環境美化に貢献します。



佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 その他①

経済



市外の友人に佐伯ふるさと納税を依頼することで、

↓
ふるさと納税による地域外貨を獲得します。

社会



徒歩通勤によって運動不足を解消し、健康状態を改善することで、

↓
医療費の削減に貢献します。

私の目標！

週に3回、徒歩通勤し、年に1度、市外の友人に「ふるさと納税」を依頼することを宣言します！

環境



自動車に乗る機会を減らすことで、

↓
排出ガスを削減し、環境を保全します。



経済



課内の懇親会を、市内を本店とする飲食店で開催し、その際、市内の酒蔵の日本酒と焼酎をメインに飲むことで、

↓
地元の飲食店と酒蔵の売上の向上に繋がります。

社会



懇親会の際は、毎回、課員と積極的にコミュニケーションを取り、その際、可能な限り体にいい食事（つまみ）を摂り、酒は飲み過ぎないように注意することで、

↓
交流の促進による明るい社会の推進と、心と体の健康（ウェルビーイング）の増進による健康寿命の延伸と医療費の削減に繋がります。

私の目標！

年に4回（現状3回＋1回）、課内の懇親会を開催することを宣言します！

環境



懇親会の際は、「マイ箸」を持参し、割り箸を使わないようにして、懇親会の閉会前に、10分間「モグモグタイム」を設定し、食べ残しを「ゼロ」にすることで、

↓
ゴミと温室効果ガスの排出量削減に繋がります。

