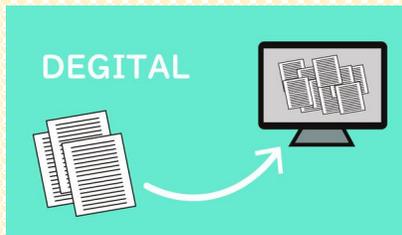




# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！ ～佐伯市職員 令和6年度取組結果～



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！ ～佐伯市職員 令和6年度取組結果について～

- ・この取組結果は、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」の事例の一部について、令和6年12月に取組事例集として紹介した内容についての取組結果をまとめたものです。
- ・「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。
- ・今後は、この取組を市民、団体、企業などに周知し、持続可能なまちづくりを推進するため、今後とも職員一人ひとりがより一層「佐伯版SDGs」への取り組みが必要です。
- ・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！

令和7年5月 佐伯市 総合政策部 政策企画課

# 【目次】

・ 佐伯版SDGs アクションプラスワン！取組結果	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



取組：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、

↓  
効果：地元販売店の所得向上に繋がります。

↓  
結果：ヘルメットは地元業者から購入しましたが、自転車の故障が無くメンテナンスの必要がありませんでした。今後、必要になれば地元業者を利用します。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：医療費の削減に貢献します。

↓  
結果：出勤時は自転車を使用し、退勤時は自転車を押して歩いて帰ることにしています。おかげで、風邪等で受診することは一度もありませんでした。

## 総合評価B

### 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



取組：自動車に乗る機会を減らすことで、

↓  
効果：排出ガスを削減し、環境を保全します。

↓  
結果：通勤に加え、市内に訪問する際にも自転車を使用しました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 職場編②

## 経済



取組：庁舎内の移動に階段を利用することで、

↓  
効果：エレベーターの電気代の節約に繋がります。

↓  
結果：エレベーターを一度も利用しなかったため電気代の節約になりました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：医療費の軽減に繋がります。

↓  
結果：持病以外で病院に行かなかったため、医療費の軽減に繋がりました。

## 総合評価A

### 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



取組：エレベーターを使用しない事で、

↓  
効果：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。

↓  
結果：エレベーターを一度も利用しなかったため、発電時に発生する排ガス等を抑制でき環境の改善が出来た。



# 佐伯版SDGs アクション プラスワン！宣言 職場編③

## 経済



取組：メモを電子化することで、

↓  
効果：用紙代・トナー代を抑え、コスト削減に繋がります。

↓  
結果：用紙代・トナー代を抑えることができ、コスト削減につながりました。

## 社会



取組：記録管理等を電子化することで、

↓  
効果：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。

↓  
結果：保管スペースが必要なく、データを全員で共有でき、業務向上につながりました。

## 総合評価B

### 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



取組：紙の使用を抑えることで、

↓  
効果：森林伐採による自然破壊の軽減に繋がります。

↓  
結果：森林伐採による自然破壊の軽減につながりました。

DEGITAL



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 職場編④

## 経済



取組：食べられるだけの食料を購入することで、

↓  
効果：食品ロス削減に貢献します。

↓  
結果：食べられるだけの食料を購入し、食品ロス削減に貢献しました。

## 社会



取組：減塩等気を付けることで、

↓  
効果：医療費の削減に貢献します。

↓  
結果：減塩に気をつけ、医療費の削減に貢献しました。

## 総合評価B

### 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



取組：マイボトル、弁当を持参することで、

↓  
効果：ゴミ排出削減に貢献します。

↓  
結果：マイボトル、弁当を持参したことで、ゴミ排出削減に貢献しました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 生活編①

## 経済



取組：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、

↓  
効果：市内書店の売上の向上に繋がります。

↓  
結果：市内の書店で本を購入することで、地域内経済循環に貢献することができました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：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のが期待できます。

↓  
結果：直近の直木賞授賞作を購入しましたが、まだ読むことができていません。

## 総合評価C

### 私の目標！

月に1冊以上購入して、本を読みます

## 環境



取組：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、

↓  
効果：ごみを減らすことで環境保全に繋がります。

↓  
結果：読み終わった本は資源ごみとしてリサイクルしました。まだ読める本をごみにするのはもったいないので、図書館で行われる『うちの本の譲渡会』等にも出してみたいと思います。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 生活編②

## 経済



取組：伐採により発生した木材を燃料とすることで、

効果：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。

結果：暖房費を節約でき、その分を地域内消費に回し地域内循環に貢献できました。

## 社会



取組：伐採により発生した木材を燃料とすることで、

効果：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。

結果：伐採作業などで、ストーブを所有しているもの同士のコミュニティを形成するとともに、土地所有者などとの関係を構築できました。

## 総合評価B

### 私の目標！

暖房を薪ストーブで完結します！

## 環境



取組：伐採により発生した木材を燃料とすることで、

効果：倒木による災害防止、 荒廃地の整備に繋がります。

結果：伐採などにより、災害防止、荒廃地の整備に貢献できました。



## 経済



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：市内の生産者及び加工販売者のオーガニック弁当を毎週2回購入し、市認証制度「さいきの恵」に登録しているお茶、野菜を毎月購入し消費拡大や経済的支援を行うことができました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：人権及び男女共同参画の啓発の機会として、市のオーガニックフェスタで啓発ブースを出展し、佐伯版SDGsの「人権やジェンダー」に関する啓発を行うことができました。（パートナーシップ宣言制度・女性に対する暴力をなくす運動）

## 総合評価B

### 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



取組：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、

↓  
効果：環境に負荷をかけない意識の醸成が図られます。

↓  
結果：農薬を使わない自然農法を行う講演をオンラインで受講し、プランターでミニトマトの自家栽培にチャレンジし、野菜の切りくずなどを土壌に再利用し、環境の循環の必要性について再認識することができました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 生活編④

## 経済



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：「さくらホール」周辺では、子どもや散歩中のペットなどが、間違っただけで小さなゴミを口に入れたりしないための予防に繋がりましたし、「新町」や「うまいもん通り」へも足を伸ばして実施したことで、観光客が訪れる飲食店街の景観保持に貢献できました。

## 社会



取組：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

↓  
効果：適度な運動になり、家族ぐるみの健康増進に繋がります。

↓  
結果：無理せず、出来る時に行うスタンスで継続実施することができました。

## 総合評価B

### 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



取組：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、

↓  
効果：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れることを防ぎます。

↓  
結果：特に人が賑わった各種イベント後に実施し、植え込みの中や排水溝などに捨てられているゴミ(煙草の吸い殻や菓子袋、空き缶、マスクなどが多い)を回収出来たので、水路等の溢水防止に貢献できました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 買物編①

## 経済



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：週に1回の目標は達成できなかったが、月に2回以上は、地元のスーパーで地元産の魚を購入したので、販売店や漁業者の所得向上に少しながら貢献できました。

## 社会



取組：ヘルシーな魚介類をチョイスすることにより、

↓  
効果：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。

↓  
結果：地元産の魚介類や、地元産でない魚介類が、週に1～3回程度は夕食に並んだので、健康寿命の増進等の効果があったと思われます。

## 総合評価C

### 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！

## 環境



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：地元産の魚の購入に努めたので、その分だけ輸送コストやCO2の削減に貢献できたと思われます。



鮮魚

# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 買物編②

## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元販売店の所得向上に繋がります。

↓  
結果：マイバッグ、マイボトルを交換する際に地元の販売店で購入したことにより、地元販売店の所得向上につながりました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：ごみの削減に繋がります。

↓  
結果：マイボトル、マイバッグを持ち歩くことで、使い捨てのペットボトルやレジ袋を受け取らないことで、使い捨てのごみを削減することができました。

## 総合評価B

### 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。

## 環境



取組：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、

↓  
効果：焼却処分による温室効果ガスの発生を削減します。

↓  
結果：マイボトル、マイバッグを持ち歩き、使い捨てのペットボトルやレジ袋を使用しないことで、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することができました。



## 経済



**取組：**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、

↓

**効果：**生産者や加工業者の収入増加に繋がります。

↓

**結果：**地元で生産された食材を購入することで、地域内の経済循環につながりました。

## 社会



**取組：**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、

↓

**効果：**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。

↓

**結果：**食材の産地や旬を意識し購入することで、食材への理解や健康への意識が高まり、体調不良による通院がなくなり、医療費の削減につながりました。

## 総合評価B

### 私の目標！

**食材の地産地消・旬産旬消に取り組みます**

## 環境



**取組：**買い物の際はマイバッグを利用することで、

↓

**効果：**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。

↓

**結果：**買い物の際にレジ袋ではなくマイバッグを利用することで、廃プラを削減でき、環境保全につながりました。



## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元の生産者の収益に貢献します。

↓  
結果：佐伯産の食料品を積極的に購入でき、生産者の収益に貢献できました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：佐伯産の食品について知ってもらうことができ、購入数を増やします。

↓  
結果：実際に佐伯の〇〇が美味しかったと言ってもらえました。

## 総合評価B

### 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



取組：地元産の食品で、見切り品などで処分前のものでできる限り購入することで、

↓  
効果：食品ロスを減らすことに繋がります。

↓  
結果：毎回買い物の際に見切り品を確認し、自分に必要な分だけ購入できました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 買物編⑤

## 経済



取組：アプリにより決済履歴の確認を行うことで、

↓  
効果：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。

↓  
結果：毎月10回以上キャッシュレス決済を行い、毎月の利用履歴の確認を行いました。

## 社会



取組：積極的にセルフレジを利用することで、

↓  
効果：働き手不足の課題に貢献します。

↓  
結果：セルフレジを設置している店舗ではセルフレジを利用しました。

**総合評価B**

**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



取組：自動車で銀行やATMなどに行く機会を減らすことで、

↓  
効果：排出ガスを削減し、環境を保全します。

↓  
結果：銀行やATMでの現金の引き出しを減らし、キャッシュレス決済アプリによるチャージを増やしました。



## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元販売店の所得向上に繋がります。

↓  
結果：育苗にかかるものは、インターネットで購入せず、地元の販売店で購入をしたことで、地域の経済循環の一助となりました。

## 社会



取組：花の苗を配り、一緒に育てていくことで、

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

↓  
結果：花を通して、近所の方との会話も増え、地域コミュニティづくりの一助となりました。さらに、学校にも苗を配ったことで、学校環境づくりにも貢献できました。

## 総合評価B

### 私の目標！

季節の花の苗を育て、花いっぱいの庭をつくとともに、職場の同僚や近所の皆様に花の苗を配ります。

## 環境



取組：花や野菜などの植物を育てることで、

↓  
効果：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。

↓  
結果：約1000株の苗をつくったことで、二酸化炭素削減の一助になりました。



## 経済



取組：自然由来の有機肥料や資材を使用することで、

↓  
効果：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げに貢献します。

↓  
結果：市内の肥料等製造企業から水稻の苗用の有機培土を購入しました。また、地元農協で温消毒を行い、必要な資材を購入しました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：有機農業に関心のある職員や関係者に水稻の有機栽培について話をしました。また、農家仲間と栽培方法や田んぼに生息する生き物などの情報共有も行いました。

## 総合評価B

### 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



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：米の収穫後にレンゲの種を播き、春にはレンゲの花が満開となり、多くのミツバチやクマバチが蜜を採取していました。

田んぼに水を入れるとホウネンエビなどの水辺の生き物が増えました。その中には、準絶滅危惧に指定されているトノサマガエルやガムシなども見つけることができました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 園芸・農業編③

## 経済



取組：野菜の種や苗、肥料等を市内の店で購入することで、

↓  
効果：地元販売店の売りに繋がります。

↓  
結果：地元の販売店で野菜の種や苗、肥料を購入しました。

## 社会



取組：畑を耕すことにより、

↓  
効果：運動不足を補え、医療費の軽減に繋がります。

↓  
結果：毎週末は畑に行き、畑の管理を行った。また乾季は畑まで水を運び体力を養いました。

**総合評価B**

**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



取組：化学薬剤を使用せず、畑で出たゴミを土に返すことで、

↓  
効果：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。

↓  
結果：化学肥料を使わず、牛糞やたい肥を使用しました。また、畑から出るゴミは可燃、不燃に分別し、土に返せるものはすべて土に返しました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 外食編①

## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元飲食店の売上向上に繋がります。

↓  
結果：外食をする際に地元の飲食店を利用したことで、地域内経済循環に貢献することができました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：市民との交流機会の増加に繋がります。

↓  
結果：飲食店の店主さんや友達と交流できました。

### 総合評価B

### 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



取組：食べきれぬのみ注文、もしくは残った分は持ち帰ることで、

↓  
効果：食品ロスの減少に繋がります。

↓  
結果：食べきれぬのみ注文したことで、食品ロスの減少をすることができました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 外食編②

## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元飲食店の売上向上に繋がります。

↓  
結果：「地元の飲食店」を利用できました。

## 社会



取組：飲食店の店主や、他のお客さん、友だちとコミュニケーションを取ることで、

↓  
効果：市民や観光客との交流機会が増加します。

↓  
結果：店主や、友だちとコミュニケーションがとれました。

## 総合評価B

### 私の目標！

月に1度は、外食することを宣言します！

## 環境



取組：提供されたものは食べ残さないようにすることで、

↓  
効果：ゴミ排出量の削減に繋がります。

↓  
結果：提供されたものは残さず食べました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 行事編①

## 経済



取組：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、

↓  
効果：「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。

↓  
結果：市内で買い物をする際、地元のスーパーで「地元産品」を積極的に購入することで、地域内経済活動に貢献することができました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：市民大学の講演会に参加し、持続可能な地域社会の構築を学ぶことができました。また、地区の防災士会に加入し、防災訓練等に参加し地域のつながりの取組ができました。

## 総合評価B

### 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



取組：年に一度、環境に関する講演会（研修会）に参加することで、

↓  
効果：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。

↓  
結果：自然共生に関する講演会に参加し、意識の向上を図ることができました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 運動編①

## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元販売店の所得向上に繋がります。

↓  
結果：達成できた

## 社会



取組：運動不足を解消し、健康状態を改善することで、

↓  
効果：医療費の削減に貢献します。

↓  
結果：達成できた

## 総合評価B

### 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



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：達成できた



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 運動編②

## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元販売店の所得向上に繋がります。

↓  
結果：購入できませんでした。

## 社会



取組：職場周辺や居住地でプロギングを行うことで、

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

↓  
結果：散策の中で、施設等の劣化・汚損・破損を発見することができ、予防保全対応につながりました。

## 総合評価C

### 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



取組：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、

↓  
効果：環境美化に貢献します。

↓  
結果：プロギング活動を通して、地域内の犬のフンやポイ捨てされたゴミの回収ができたことにより環境美化につながりました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 その他①

## 経済



取組：市外の友人に佐伯ふるさと納税を依頼することで、

↓  
効果：ふるさと納税による地域外貨を獲得します。

↓  
結果：友人に声をかけ、ふるさと納税をしてくれるとの回答を得ました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：医療費の削減に貢献します。

↓  
結果：毎日徒歩通勤を行いました。今後も続けて、健康状態改善に努めたいと思います。

## 総合評価B

### 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



取組：自動車に乗る機会を減らすことで、

↓  
効果：排出ガスを削減し、環境を保全します。

↓  
結果：徒歩や自転車で対応できる場合は自動車の使用を控え、排出ガスの低減を行いました。



# 佐伯版SDGs アクションプラスワン！宣言 その他②

## 経済



取組：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、

↓  
効果：地元の飲食店と酒蔵の売上の向上に繋がります。

↓  
結果：・4月の歓送迎会、12月の忘年会に加え、9月13日と27日の両日、課の懇親会を開催した（計4回）。  
・両会場において、地酒（はな笑、毛利など）をメインに飲みました。

## 社会



取組：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、

↓  
効果：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。

↓  
結果：・懇親会では、極力仕事の話避け、課員とのコミュニケーションを図った。  
・つまみは、チキン南蛮や鶏のタタキなどタンパク質を中心にしたが、いずれの会場でも酒を飲み過ぎたことが反省点です。

## 総合評価B

### 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



取組：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、

↓  
効果：ゴミと温室効果ガスの排出量削減に繋がります。

↓  
結果：・9月13日の会場では、「マイ箸」を持参し、使用しました。  
・閉会前のモグモグタイムを実施せずとも、食べ残しをゼロにしました。

